



HAIZIDIYIBEN

孩子第一本

认识蔬果



少年儿童出版社



HAIZIDIYIBEN

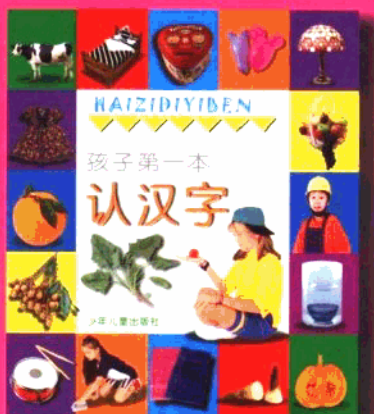
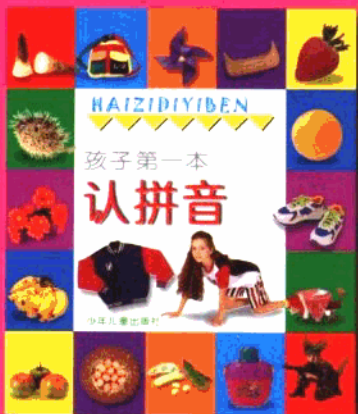
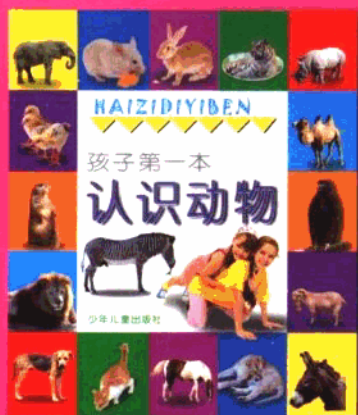
孩子第一本

认识蔬果



少年儿童出版社

HAIZIDIYIBEN



ISBN 7-5324-4803-7



9 787532 448036 >

孩子第一本 认识蔬果

版权提供：小马哥企业有限公司 责任编辑：颜志强 文字编辑：黎源

开本 24 印张 1 2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷 印数 10,000

少年儿童出版社出版发行 上海延安西路 1538 号 邮政编码：200052 全国新华书店经销

上海市印刷二厂印刷 书号：ISBN7-5324-4803-7/G·1536(儿) 定价：10 元

HAIZIDIYIBEN

孩子第一本

认识蔬果



少年儿童出版社



小常识

papaya

mù guā

木瓜

木瓜喜欢温暖的环境，是从中南美洲引进的热带水果。按照外形来分，可分为长椭圆形及鸡蛋形两种。木瓜营养成分极高，尤其可以帮助消化，所以小朋友吃完饭后，不妨来一盘新鲜的木瓜，好吃又可帮助消化。木瓜在未成熟时还可以凉拌吃，在东南亚一带的国家用餐，常会出现一道凉拌青丝木瓜，真的非常可口，有机会小朋友可与妈妈共同来做这道清爽的凉拌青丝木瓜。



小常识

grape

pú tao
葡萄

葡萄原产于欧洲及中亚一带，我国也以新疆一带所出产的“马奶子”葡萄扬名国际。葡萄能够用来酿酒，以葡萄酿酒的历史有几千年了。除红、白葡萄酒以外，如威士忌及白兰地等高级酒类都是用葡萄制成的喔！



小常识

banana

xiāng jiāo

香蕉

香蕉是亚热带代表性水果，原产于中美洲及东南亚一带。香蕉含丰富的维生素A、C，刚结成的果实，一串一串深绿色的样子，等完全成熟时则转变成金黄色。但一般蕉农不会等到成熟才采收，他们会分出口用或国内食用的时间期限，依经验来采收，因为采收后的香蕉还会继续慢慢成熟。



小常识

apple

píng guǒ
苹果

红红圆圆的苹果小朋友一定都知道，一口咬下去会发出清脆的声音。苹果是寒带水果，越冷地区出产的苹果越大越甜。日本的富士苹果，美国的华盛顿苹果都是有名的品种。小朋友，多吃苹果的孩子会聪明喔！



小常识

peach

táo zi
桃子

桃子原产于北美洲及日本、韩国等地，外表长满绒毛，成熟前翠绿青涩，等完全成熟时果香四溢，一闻到那散发出的香气，常令人忍不住要咬一口。另有一种小型桃子，可用来酿酒或做蜜饯。



小常识

pineapple

fèng lí
凤梨

凤梨俗称“菠萝”，原产于中南美洲，是一种热带水果。凤梨的纤维质丰富，可帮助排便，也是许多人减肥的水果。市面上现有香水凤梨及释迦凤梨等多样改良品种，味道非常甜，又可齿颊留香，很受小朋友的欢迎。



小常识

cherry

yīng táo

樱桃

樱桃是美洲各国特有的水果之一，我国长江流域也有出产。樱桃的果实可生食或加工成罐头食品，花可供观赏，核仁可药用。小小一颗樱桃，红红的，油亮亮的，常是生日蛋糕上少不了的装饰品。它不仅中看，也很有营养，含有丰富的铁质和维生素C。



小常识

lichee

lì zhī
荔枝

荔枝属于夏季水果，我国产于广东、福建、台湾等地区。每当荔枝上市，常是一箩筐一箩筐地摆在市场上。因为荔枝一离枝，很快就会变色、变味，要趁新鲜才好吃。当年杨贵妃因为爱吃荔枝，所以唐明皇经常派人专程从广东把刚采下的荔枝，快马送到宫里给杨贵妃品尝，因此，荔枝和杨贵妃的故事，也就流传至今。



小常识

starfruit

yáng táo

杨桃

杨桃产于东南亚一带，其中又以印尼为主要盛产国。杨桃依外形可分五个棱角和六个棱角两种，种植也有分水果食用或酿酒、制蜜饯用两种，水果食用的杨桃果粒较大也较甜；酿酒、做蜜饯用的则果粒较小也较酸。杨桃汁是润喉爽口的好饮料，咳嗽、喉咙痛试试杨桃汁，效果很不错喔！



小常识

lemon

níng méng

柠檬

柠檬原产于美洲及印度半岛，属于温带水果，含有非常丰富的维生素C，是养颜美容的佳品，许多爱美的小姐会将柠檬切成薄薄的一片一片贴在脸上，听说这样能让皮肤变得更白更光滑喔！还有，夏天以柠檬榨汁调上蜂蜜再加上几块冰块，不但清凉消暑，又可帮助消化，是营养可口的饮料。



小常识

strawberry

cǎo méi

草莓

草莓是小朋友最喜爱的水果，它原本是进口水果，但现在我国各地都有栽培，每年到春天来临时，草莓就进入了丰收季节，这时候小朋友就能吃到又大又红又甜的新鲜草莓了。

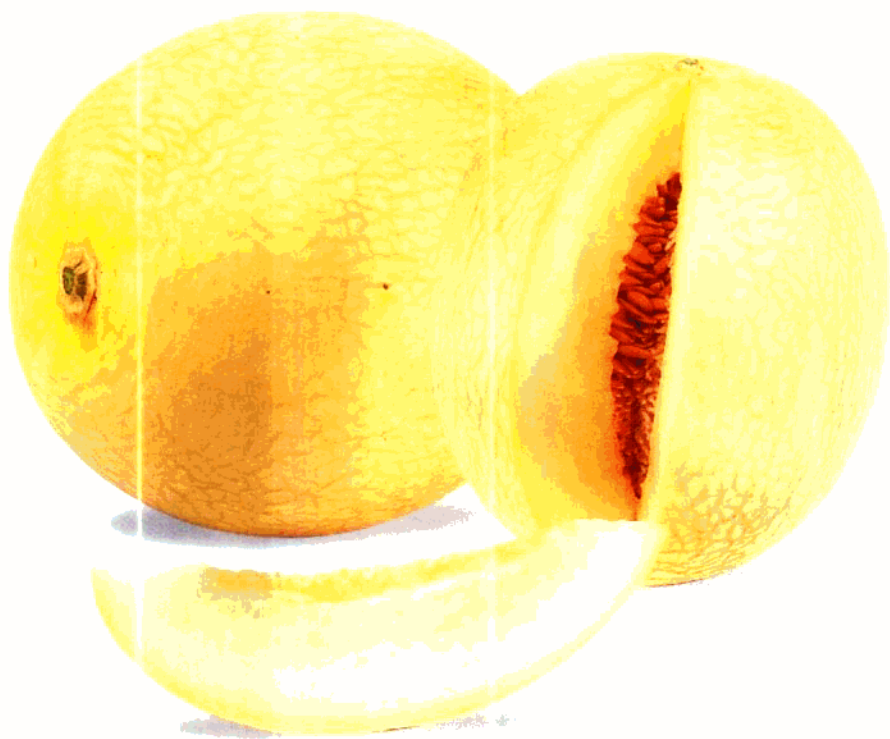


小常识

kiwi

qí yì guǒ
奇异果

奇异果原产于东亚一带，现在出产最多的地方却是大洋洲的新西兰。它的特征是果粒像颗鸡蛋，果皮有很粗的绒毛，果肉呈绿色，味道酸酸甜甜的，含有维生素C，是养颜美容的“圣果”。小朋友和妈妈一起吃，小孩强壮健康、妈妈会越来越年轻漂亮喔！



小常识

honeydew melon 哈密瓜

哈密瓜原产于中亚及中国大陆新疆一带，是哈密的名产，故名哈密瓜。它属温热带型水果，每年春、夏为主要产季。依表皮可分粗网及光滑淡青色两种，哈密瓜的营养成分极高，但它的糖分是属果糖的单糖类，多吃哈密瓜是不会胖的喔！