



健康成长步步通

刘丽珍/文 伍超/图

会走路的

烤叉鸟



新疆青少年出版社



# 会走路的烤鸡

刘丽珍/文  
伍超/图



新疆青少年出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

会走路的烤鸡 / 刘丽珍编文；伍超绘. —乌鲁木齐：新疆青少年出版社，  
2009. 1

（健康成长步步通）

ISBN 978-7-5371-6062-9

I. 会… II. ①刘…②伍… III. 鸡肉—食品营养—青少年读物 IV. R151. 3-  
49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第010738号



## 推荐序

民以食为天。五谷杂粮、蔬菜水果、畜肉蛋奶里富含各种各样的营养元素，既可以补充人类生存所需的营养，又可以用来治病、养颜。常伴我们身边的食物其实就是一座神奇的宝库，只要走近它，就一定会得到意想不到的收获。

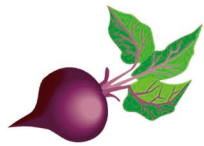
这是事实。如果早一点看到这套《健康成长步步通》的话，我也许就不用经常去医院看医生了，因为我总是胡乱吃坏肚子。在这套书里，作者以两个可爱的小家伙——哈啦和小咕噜的奇特经历，为我们生动讲解了食物的知识，哪些食物可以治病，哪些食物可以美容。天哪，我还是第一次看到这些，过去我一直以为食物只要味道鲜美就可以了，看来我有必要好好研究一下食物的功用了。

另外，这套书还有一大亮点，就是漫画里绚烂多彩的颜色。当看到主人公们站在一望无际的田地里时，我的眼前顿时一亮，好一派清新宜人的田野风光！灿烂的阳光、娇艳的花朵、金黄的麦田，带给我一种强悍的视觉冲击，让我不由得想起童年时在田野里欢快奔跑的情景。

我衷心地希望《健康成长步步通》能够尽快出版，让所有的人都能和我一样，既从中学到有益健康的知识，又能享受一次无与伦比的视觉盛宴。

赵昱玉





## 编者序

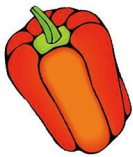
### 做健康的主人

生活中每个人都离不开衣食住行，对于小朋友们来说更是尤为重要。

小朋友们像初升的太阳，是我们未来的希望。他们像一个个小精灵，聪明伶俐、活泼可爱。但是他们的身体却很脆弱，很容易出现发烧、感冒、头痛、闹肚子的症状，科学的饮食就显得很重要了。作为未来的小主人，小朋友们必须先学会照顾自己，做健康的主人。

《健康成长步步通》系列丛书共分为六册，详细介绍了水果、蔬菜、五谷、肉、蛋和奶这些常见食物的特点、用处、营养成分、价值以及它们的来源。让小朋友们在分享色彩斑斓的漫画和感受幽默风趣的故事的同时，学到更多有关饮食的知识。这本营养健康的知识书将是小朋友们必不可少的读物。

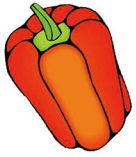
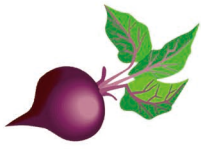
还等什么呢？让爸爸妈妈和你一同分享这些精彩的营养故事，探索健康饮食的奥秘吧。





谁赢了谁吃！





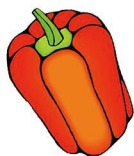


## 人物介绍

### 哈啦：

和虫子博士生活在百味园里的淘气包，生下来就爱吃，肚子不大却总吃不饱，脑子里的“？”比它吃的东西还多。

**座右铭：**吃的再多我也不怕胖！



### 小咕噜：

哈啦的好朋友，可爱的长相能骗倒一大群人，骨子里却是一个专搞破坏的捣蛋精灵，还特爱臭美。

**座右铭：**不搞点破坏，吃饭也不香！







### 虫子博士：

百味园里长老级人物，可能岁数大了，唠叨得越来越厉害，不过，对吃很有研究，做饭的手艺嘛……吃了第一次再也不想第二次了。



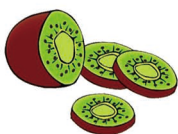
**座右铭：**小孩就得吃我做的饭！



### 罗晓：

乡下的一个黄毛小伙子，很老实，父亲是个猎人，母亲是个农民，从小在父母的熏陶下学到了很多有关五谷和动物的知识。

**座右铭：**知识就像一块无敌大面包，让人啃之不尽，受用非凡。



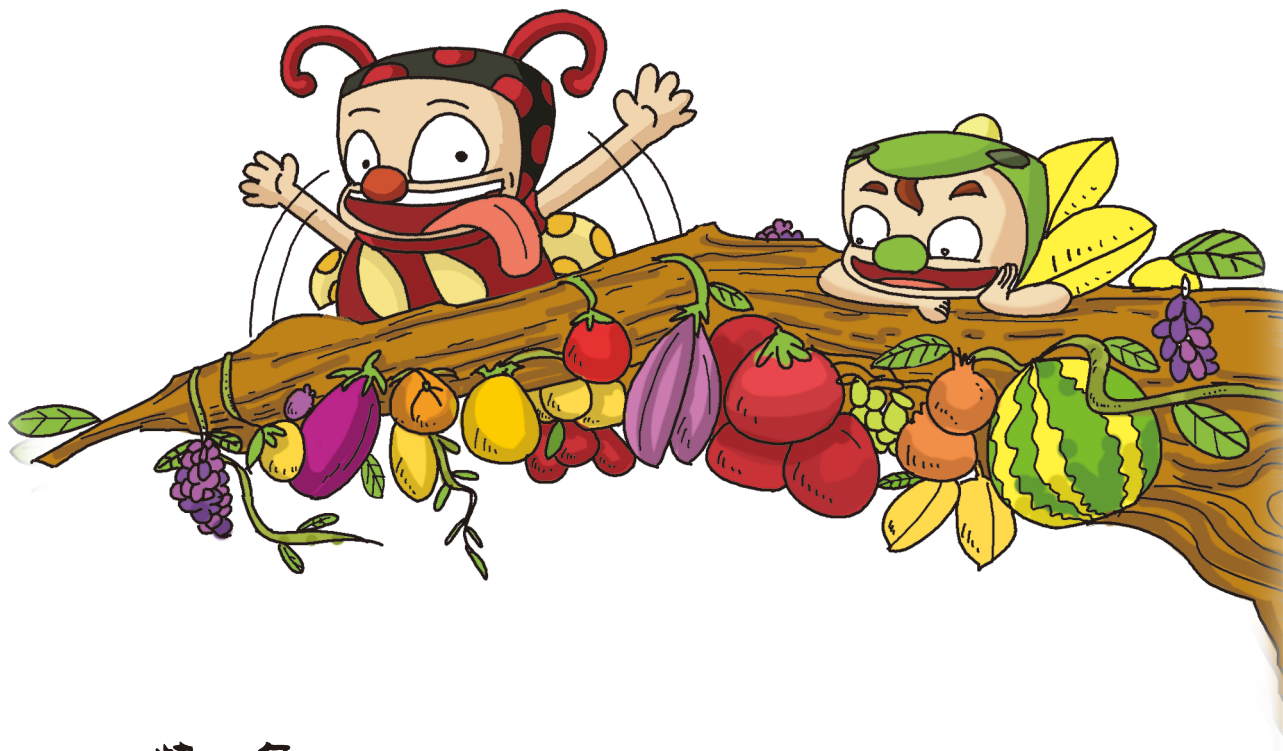


肥肥的猪肉..... 2

辛苦的牛肉外卖..... 8

驴肉大餐..... 14

解说猎犬的肉..... 19



烤 兔.....25

黑色的乌鸡肉.....31

会走路的烤鸡.....37

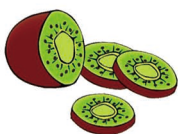
水煮鸭.....43

告别的羊肉餐.....49



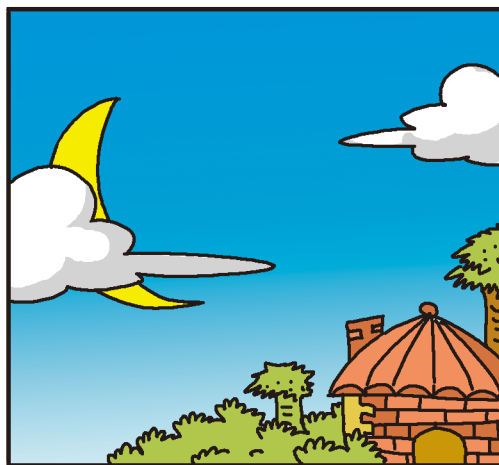
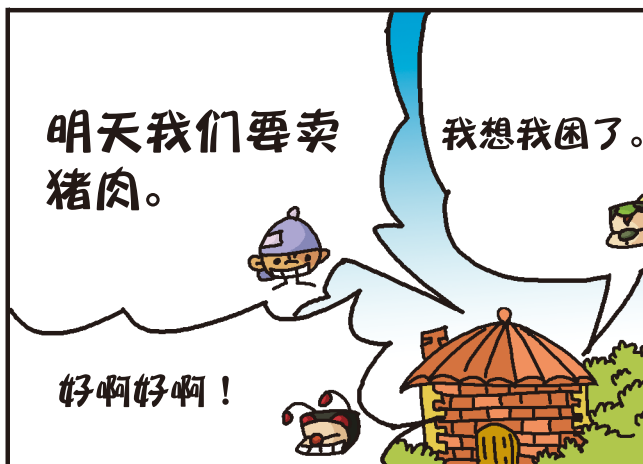
# 肉篇

小朋友们，你们爱吃肉吗？肉是很美味的食物，尤其是一些野味。罗晓的父亲这段时间开了个小肉店，邀请哈啦他们来做客。想知道很多美味肉的奥秘吗？快去小肉店看看吧。不过想减肥的小朋友可别一听“肉”就被吓跑了，吃肉不一定完全增肥噢。

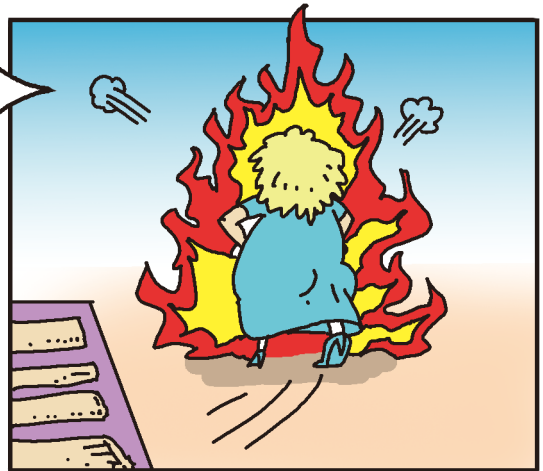
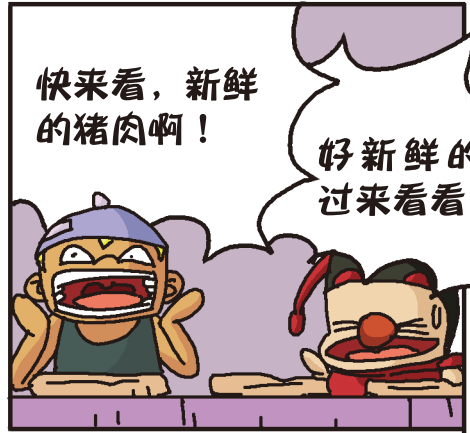


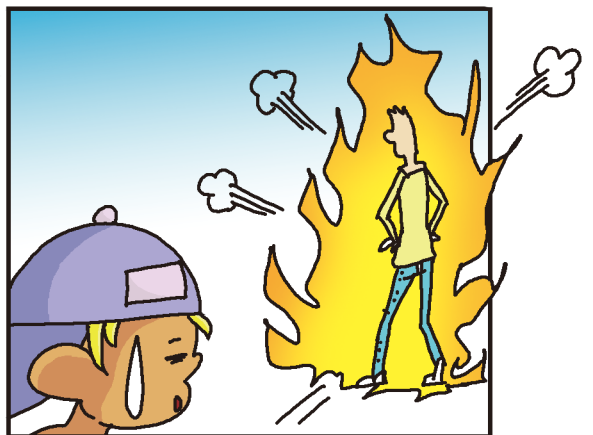
# 肥肥的猪肉

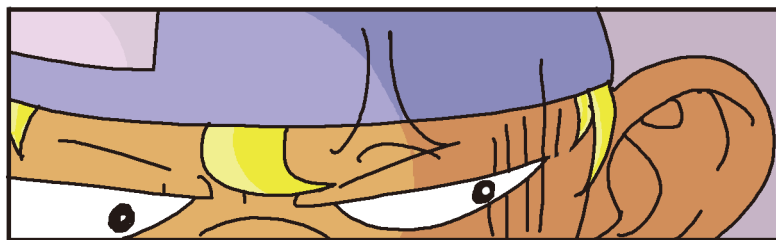
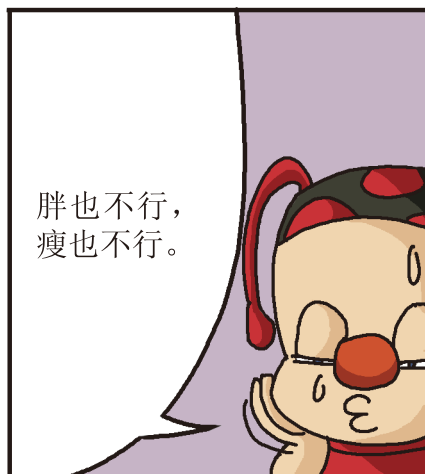
肉啦，新鲜的肉快来买啦！



# 肥肥的猪肉





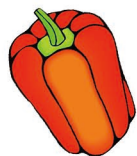






## 猪肉：

餐桌上很常见的肉食之一，含有的纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后肉味特别鲜美。



## 营养功能：

猪肉中含丰富的蛋白质和较多的B族维生素，能为人类提供必需的氨基酸和脂肪酸，还可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能有效改善缺铁性贫血症状。

