



健康成长步步通

刘丽珍/文 伍超/图

豆中之王

黄豆



新疆青少年出版社



豆中之王——黄豆

刘丽珍/文
伍超/图



新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

豆中之王：黄豆 / 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. 豆… II. ①刘…②伍… III. 大豆—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010737号

健康成长步步通

豆中之王——黄豆

刘丽珍/文 伍超/图

新疆青少年出版社出版

(地址：乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编：830049)

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

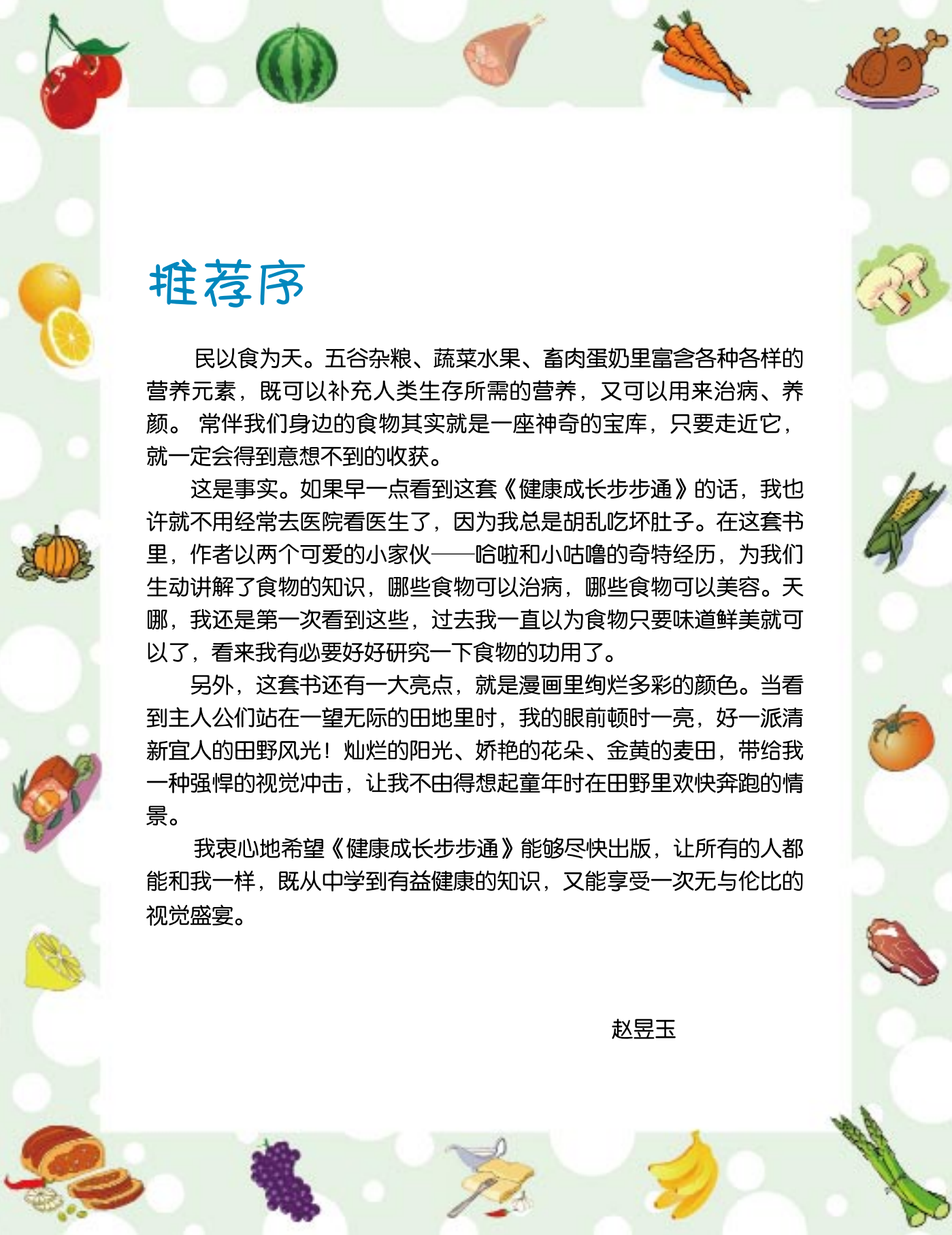
787毫米×1092毫米 16开 24印张 180千字

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

印数：1-5000册

ISBN 978-7-5371-6062-9 总定价：120.00元(共6册)

如有印装质量问题请与承印厂调换



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。







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。



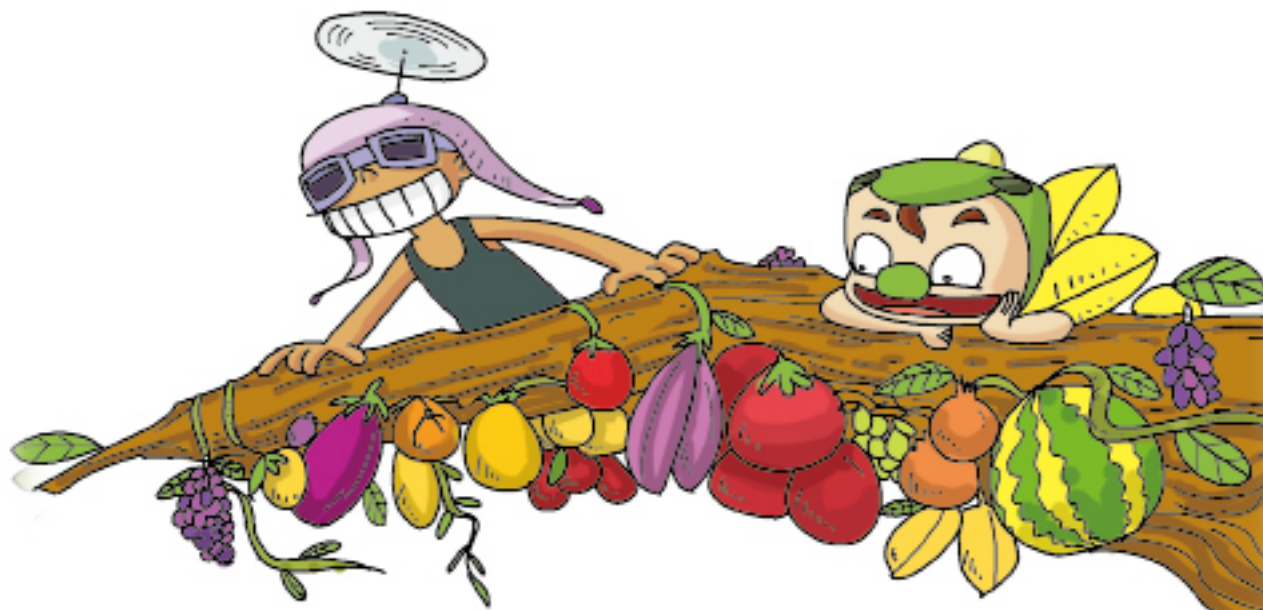


高粱怎么吃 2

豆中之王——黄豆 7

代表爱情的红豆 12

解毒高手绿豆 17



有着坚硬铠甲的核桃····· 22

像桃心的栗子····· 27

减肥配方——大麦····· 32

天下第一补——粳米····· 36

像毛毛虫一样的小麦····· 41

三大蜜源作物之一——芝麻····· 46

失眠良药——小米····· 51



五谷篇

小朋友们，你们知道什么是五谷吗？五谷就是稻、黍、稷、麦、菽五种，我们平时吃的米饭、面条、馒头就是用五谷做出来的。俗话说：人是铁饭是钢，一顿不吃饿的慌。所以我们要养成每日三餐按时吃饭的好习惯噢！同时我们也要学会健康的饮食，做一个爱学习的好孩子。让我们和哈啦一起去乡下走走，了解一下大家每天吃的五谷杂粮的趣味故事吧。



高粱怎么吃



打错了！

不会被打坏了吧？

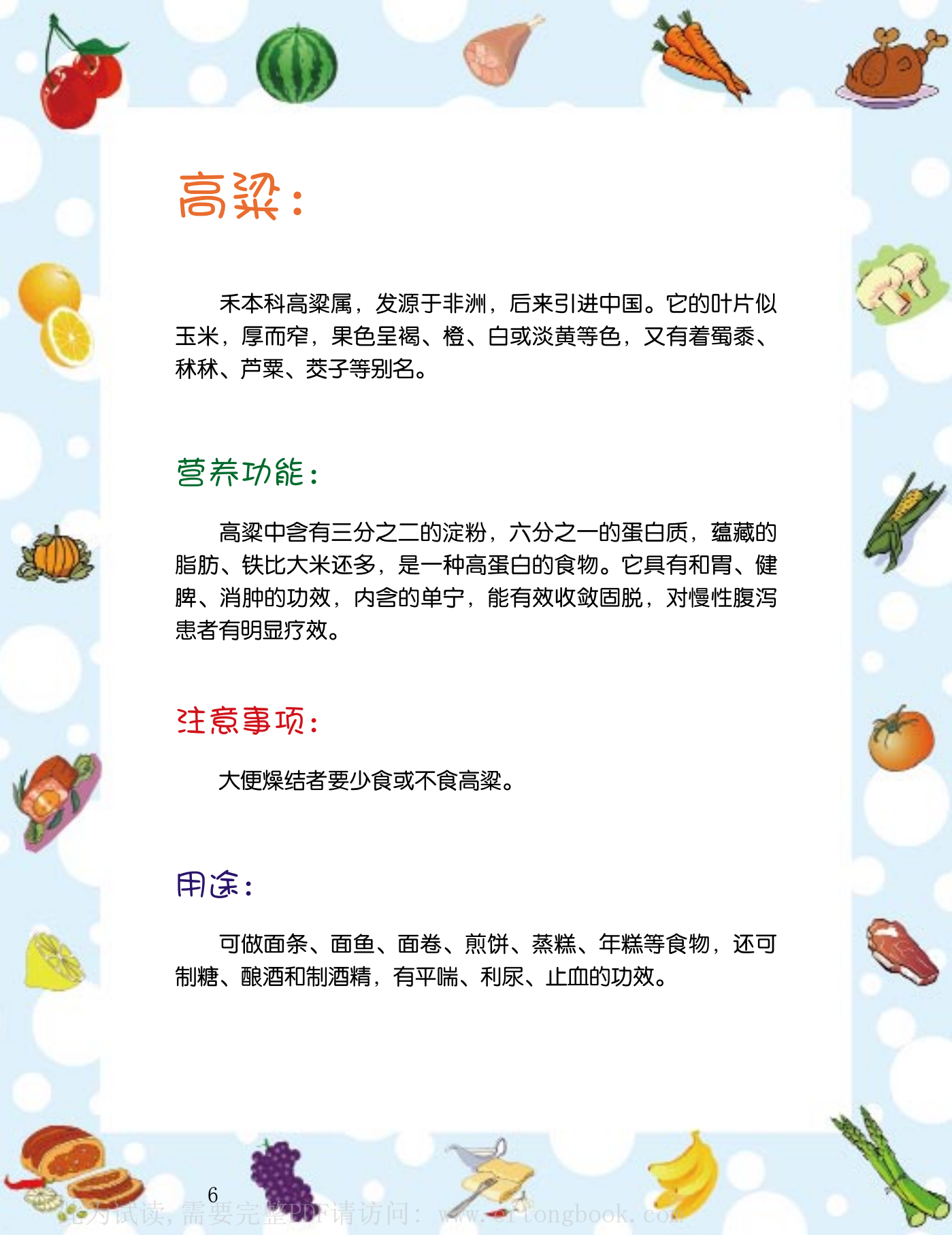
要是罗晓就不会打不准了。他可是我最崇拜的人！

本人就是大名鼎鼎的罗晓。

欺负我朋友！！
我打、打、打……







高粱：

禾本科高粱属，发源于非洲，后来引进中国。它的叶片似玉米，厚而窄，果色呈褐、橙、白或淡黄等色，又有着蜀黍、秫秫、芦粟、茭子等别名。

营养功能：

高粱中含有三分之二的淀粉，六分之一的蛋白质，蕴藏的脂肪、铁比大米还多，是一种高蛋白的食物。它具有和胃、健脾、消肿的功效，内含的单宁，能有效收敛固脱，对慢性腹泻患者有明显疗效。

注意事项：

大便燥结者要少食或不食高粱。

用途：

可做面条、面鱼、面卷、煎饼、蒸糕、年糕等食物，还可制糖、酿酒和制酒精，有平喘、利尿、止血的功效。