

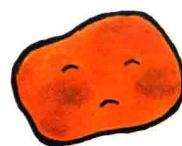
结球甘蓝



结球莴苣



马铃薯



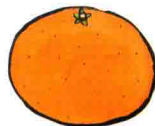
番薯



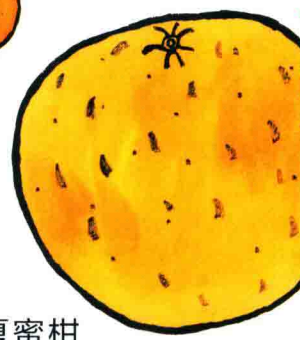
芋头



蜜柑

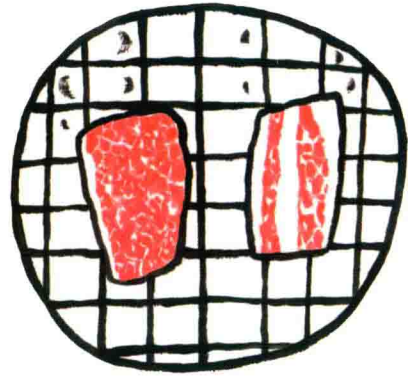


夏蜜柑



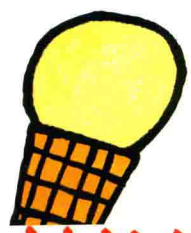
牛里脊

牛腩



果汁冰糕

冰激凌



哪个是哪个?

食物比一比

监修：〔日〕柳泽幸江 文：〔日〕高冈昌江 图：〔日〕菅原启子
翻译：周姚萍

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

鳕鱼子

鲱鱼子

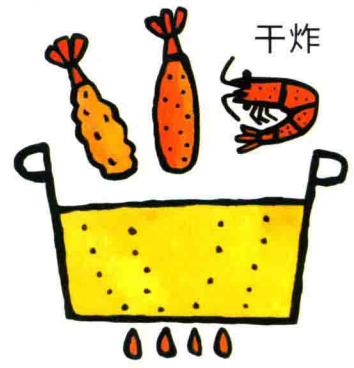
鲑鱼子



天妇罗炸

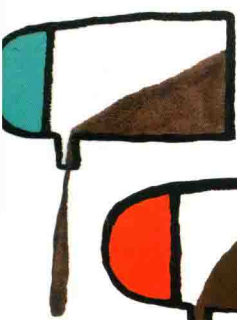
吉列炸

干炸



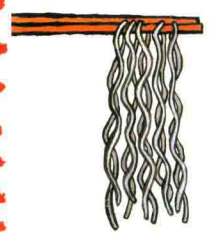
人造奶油

奶油



酱油

辣酱油



魔芋丝



粉丝

绿茶



乌龙茶



红茶



山葵酱



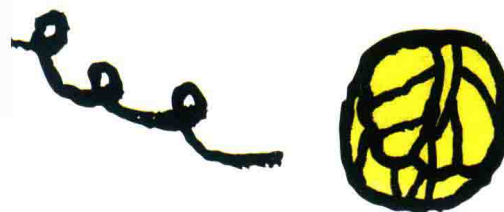
芥末酱



哪个是哪个？

食物比一比

监修：〔日〕柳泽幸江 文：〔日〕高冈昌江 图：〔日〕菅原启子
翻 译：周姚萍





监修：〔日〕柳泽幸江

日本和洋女子大学教授。专精饮食学、烹饪学和应用营养学。

著有《咀嚼带来健康·培养咀嚼力》《和食与食育》《咀嚼之书》等。

文：〔日〕高冈昌江

出生于日本爱媛县。自由编辑、作家。

著有《哪个是哪个？动物比较图鉴》《公的还是母的？动物比较图鉴》《青蛙排排坐》《要是数字会说话》等。

图：〔日〕菅原启子

出生于日本福岛县。插画家。

作品横跨幼儿保育绘本月刊、书籍、广告等领域。

著有《别被感冒打败！》《感觉啊感觉》《饭团滚啊滚》《我们不是大熊猫》等。

翻译：周姚萍

小说家、童书作家、翻译家。

曾获金鼎奖优良图书推荐奖、《联合报》读书人最佳童书奖、“好书大家读”年度最佳少年儿童读物奖、幼狮青少年文学奖，以及九歌文学奖的年度童话奖等。译有《故事迷宫》《交通工具迷宫》《保护自己有绝招》系列等。

审订：徐 仲

营养师、饮食文化研究者，中山医学大学营养系、意大利美食科技大学研究所毕业。

著有《意食之选——从产地到餐桌：意大利经典食材》《知味台湾：徐仲谈慢食》。

图书在版编目(CIP)数据

哪个是哪个？食物比一比 / (日) 柳泽幸江监修；(日) 高冈昌江文；(日) 菅原启子图；周姚萍译. — 北京：北京联合出版公司，2017.12

(启发精选世界优秀畅销绘本)
ISBN 978-7-5596-1517-6

I. ①哪… II. ①柳… ②高… ③菅… ④周… III. ①儿童故事—图画故事—日本—现代 IV. ①I313.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第005406号

著作权合同登记 图字：01-2018-0385号

Tabemono Kurabekko Ehon

© 2014 Keiko Sugawara /Masae Takaoka /Gakken Education Publishing Co., Ltd
First published in Japan 2014 by Gakken Education Publishing Co., Ltd, Tokyo.
Simplified Chinese rights arranged with Gakken Plus Co., Ltd
Through Future View Technology Ltd.
Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Cheerful Century Co., Ltd
All Rights Reserved.

本书中文译稿由台湾远见天下文化出版股份有限公司授权使用

哪个是哪个？食物比一比

(启发精选世界优秀畅销绘本)

监修：〔日〕柳泽幸江 文：〔日〕高冈昌江 图：〔日〕菅原启子
翻译：周姚萍

选题策划：北京启发世纪图书有限责任公司
台湾麦克股份有限公司

审订：徐 仲 责任编辑：熊 娟

特约编辑：陈叶君 谢灵玲 特约美编：陈亚南

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数50千字 787毫米×1092毫米 1/12 印张4

2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1517-6

定价：43.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。版权所有，侵权必究！
本书若有印装质量问题，请与印刷厂联系调换。电话：010-52249888转816



每天我们都要吃饭、吃点心，对不对？

米饭、豆类、蔬菜、水果、肉类、鱼类、蛋、乳制品……

好多好多种食物摆在我们面前。

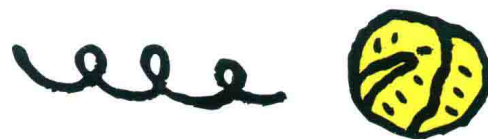
但有些食物长得很相像哦！你是不是也会不小心搞混呢？

拿结球甘蓝和结球莴苣来说，

两种都是绿色的，像圆球一样，都可以生吃或熟食，

却偏偏是两种不同的蔬菜！到底它们哪里不一样呢？

赶快来比一比，你就知道了！



《哪个是哪个？食物比一比》将出现许多你很熟悉的食物。

一边读这本书，一边想着这些食物的味道、香气与口感，

说不定你的肚子也会跟着咕噜咕噜地叫呢！

那么，就让我们先来比比看，

结球甘蓝和结球莴苣都有哪些不同吧！



目录 1

蜜柑和夏蜜柑 9

苹果、梨和西洋梨

李子和桃 12

牛里脊和牛腩 13

火腿和培根

维也纳香肠和法兰克福香肠 16



结球甘蓝和结球莴苣 1

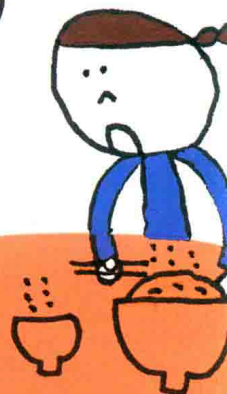
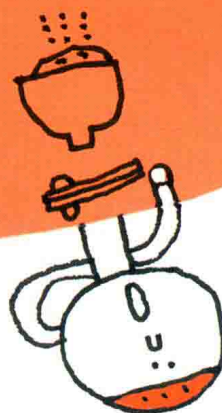
西蓝花和花椰菜

菠菜和小松菜 4

马铃薯、番薯和芋头 5

芜菁和白萝卜

洋葱和葱 8



鳕鱼子、鲱鱼子和鲑鱼子 17

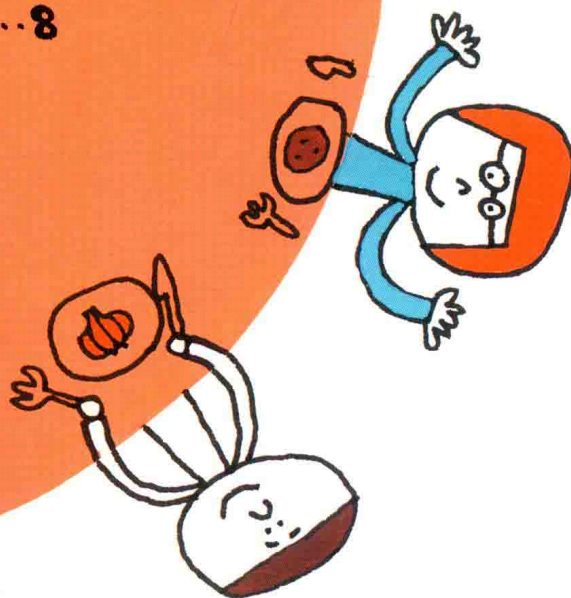
裙带菜和海带

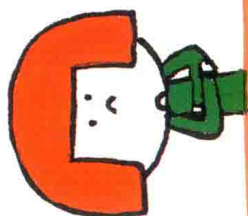
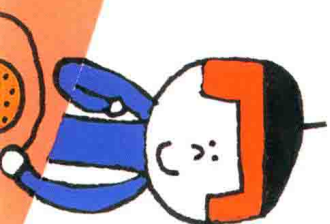
蚬和蛤仔 20

天妇罗炸、吉列炸和干炸 21

炒饭和炖饭

煎饺和烧卖 24





魔芋丝和粉丝 33

面线和日式细面
竹轮和鱼板 36

奶油和人造奶油 37

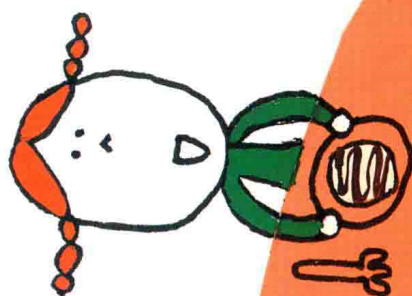
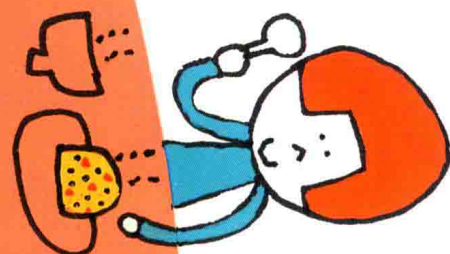
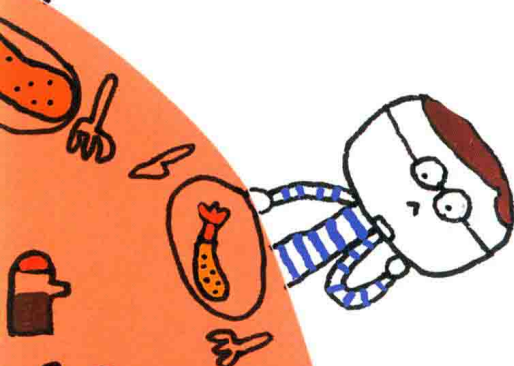
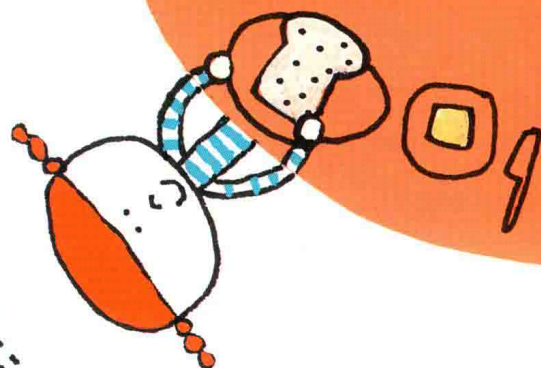
各种不同的豆馅
各种不同的粉 40

果汁冰糕和冰激凌 25

米饼和小米果
脆饼干和曲奇饼干 28

绿茶、乌龙茶和红茶 29

各种饮料 32



酱油和辣酱油
..... 41

山葵酱和芥末酱
..... 41

两种都是吃绿叶的蔬菜。

重量不同！

结球甘蓝和结球莴苣

超级比一比

一种叶子是平整的，另一种叶子是皱皱的。

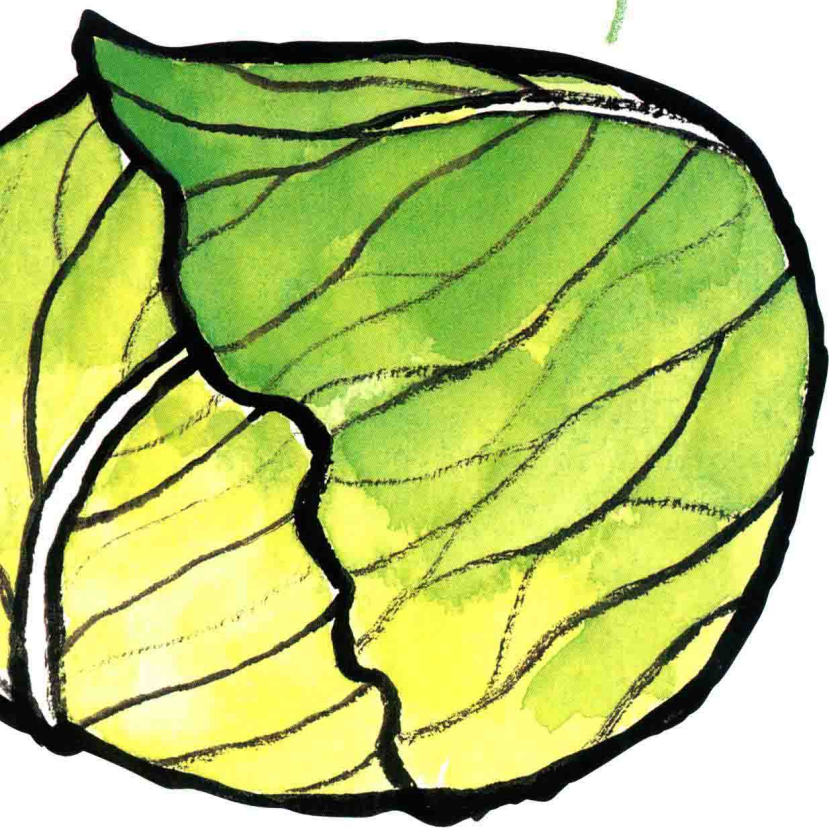
一种可以做色拉，另一种不行吗？

结球甘蓝（俗称卷心菜、圆白菜）

比较重、比较硬、带有甜味

切成两半后，可看到中心粗粗的茎和紧密包裹成球形的叶片。

结球甘蓝的叶片又厚又硬，
但切成细丝后，生吃也很容易入口，
细细咀嚼，便可尝到甜味，
煮熟后叶片会变软，
也更加香甜哦！



结球莴苣（俗称球生菜）

比较轻、比较软、带点苦味

切成两半后，可以看到中心粗粗的茎和蓬松包裹成球形的叶片。

结球莴苣的叶片薄薄的、皱皱的，
用手一剥，就能撕成小片，
可马上做成色拉上桌！

放进口中“咔嚓咔嚓”地很容易咬碎，
虽然带有一点苦味，却清爽多汁。

切开之后，切口处很快会变成咖啡色，
所以要快点吃掉哦！



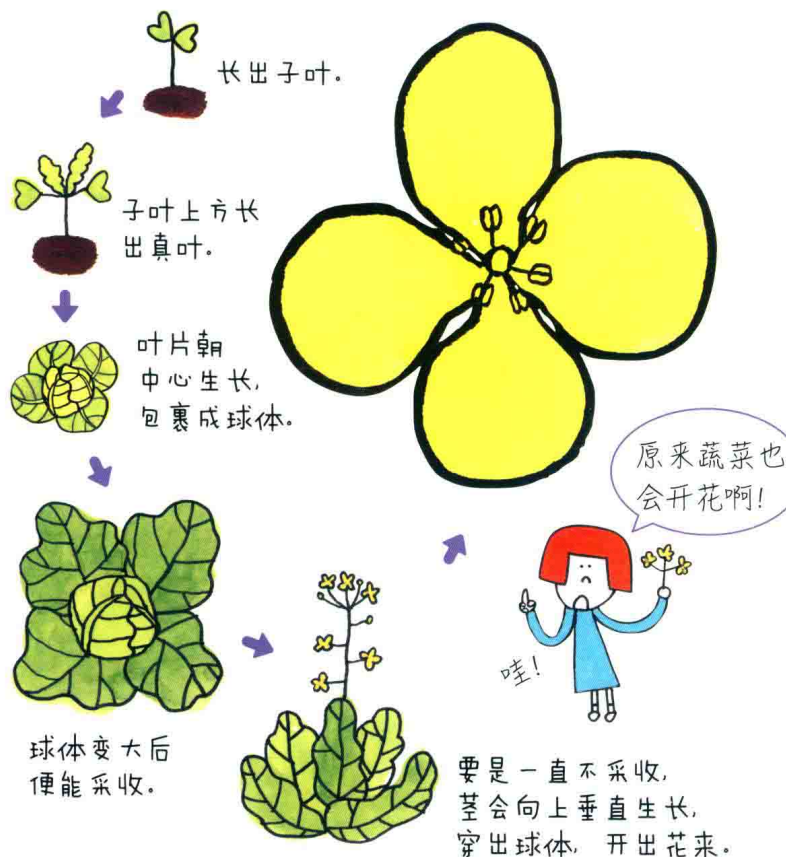
美食轻松做

凉拌结球甘蓝 1. 把结球甘蓝切细丝，泡在冰水里。2. 用盐、醋、糖、麻油调出酱汁。3. 沥干甘蓝丝，加入花生、香菜、葱花、蒜末和酱汁，充分拌匀就好啦！

不一样是有原因的！

结球甘蓝和结球莴苣是不同科的植物，不但叶子的形状不同，花的形状也不同哦！

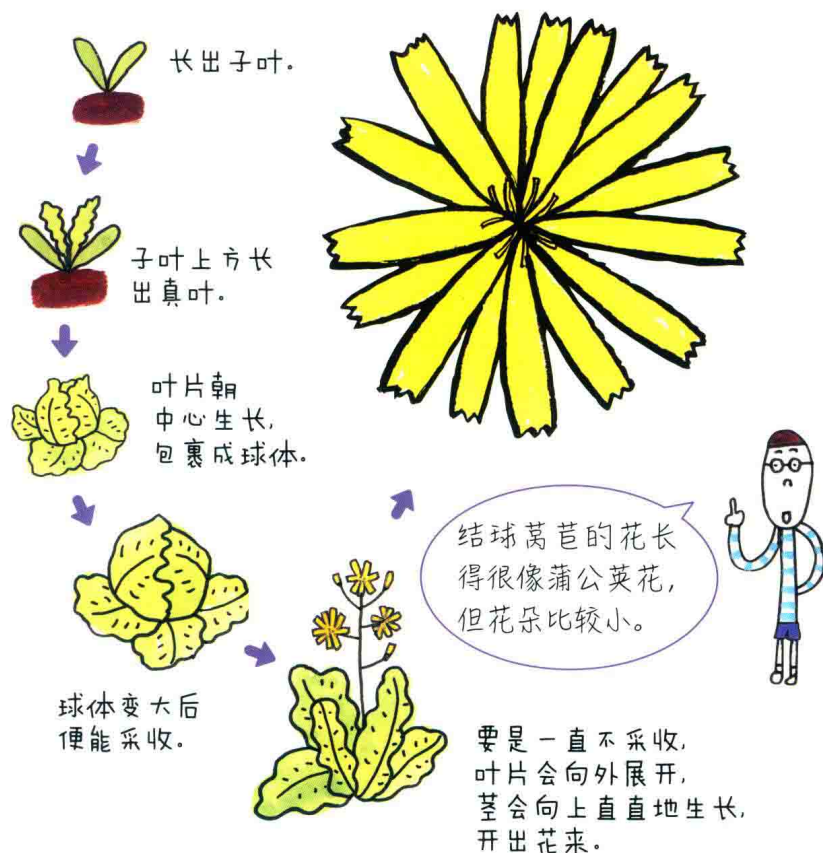
结球甘蓝 为十字花科蔬菜，花瓣有四片，和油菜花长得很像。



结球甘蓝小知识

两千年以前，欧洲人就已经发现甘蓝了，只是当时的甘蓝并不结球。直到意大利培育出结球品种后，结球甘蓝才传到世界各地。结球甘蓝含有丰富的维生素U，能帮助肠胃黏膜修复，曾被作为草药使用。

结球莴苣 为菊科蔬菜，外表看起来像一朵花，其实是由许许多多小花组成。



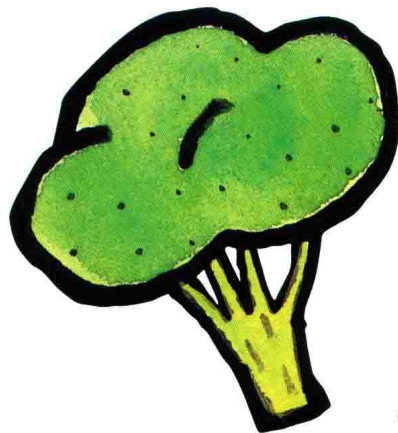
结球莴苣小知识

两千年前，地中海沿岸到西亚就已经种植结球莴苣了。结球莴苣的清爽口感来自于它所含的柠檬酸与苹果酸。折断它的茎，会渗出一一种略带苦味、含有莴苣素的白色汁液，这种白色汁液具有镇静安眠的功效。

蔬菜 超级比一比

西蓝花和花椰菜

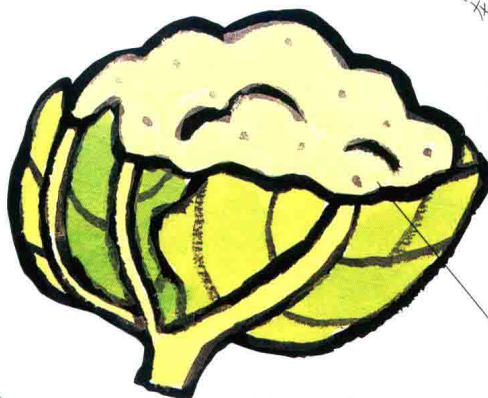
这两种蔬菜可食用的都是嫩花茎和花球的部分，
由于两种花球的颜色不同，所以很容易分辨。



绿色的花球。
是未绽放的
花苞

西蓝花（俗称绿菜花）
· 十字花科

也有白色或紫色的品种。

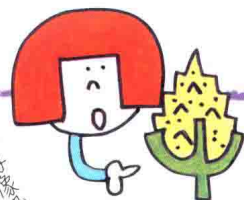


表面凹凸不平、
顶端尖尖的花椰
菜品种，叫“罗
马花椰菜”。

白色的花球。
是刚冒出头的花蕾

花椰菜（俗称菜花）
· 十字花科

也有橘色、紫色、
绿色的品种。



长得白白胖胖的。

菠菜和小松菜

都可以清烫或热炒，吃叶和茎的部分。
两种叶子的形状和硬度不一样，
根部的颜色也不一样哦！

叶片呈锯齿状

叶片呈椭圆形

茎比较硬

小白菜的茎
呈扁平状。



茎比较软

根部为红色

菠菜

· 苋 (xiàn) 科

菠菜含有带涩味的草酸，所以
最好先用沸水焯过后再食用。

根部和茎的
颜色一样

小松菜
· 十字花科

小松菜是在日本东京的
小松村培育出来的。



小白菜也是十字花科
的蔬菜哦！

马铃薯、番薯 和芋头

超级比一比

都是根茎
类蔬菜。

形状也不
一样。

番薯可以
烤着吃。

皮的颜色
不一样。

马铃薯（俗称土豆）

皮是浅褐色的，表面凹凸不平，有小凹坑

马铃薯表面的小凹坑（芽眼）是幼芽冒出来的地方。

还没长芽的马铃薯可以连皮一起吃，

水煮后又松又软，

很美味哦！



发芽的马铃薯中龙葵碱毒素多，尽量避免食用！

番薯（俗称甘薯、红薯、地瓜）

皮大多是紫红色或黄色的，形状瘦长，有细细的须根

番薯皮内含有番薯苷，可有效促进肠胃蠕动，最好连皮一起吃，细细的须根也可以吃哦！

不过，若想煮出漂亮的金黄色番薯，就得把外皮削得厚一些，削掉的部分可做成另外一道日式小菜——金平地瓜。

芋头

皮是褐色的，外形圆滚滚的，带有横条纹

芋头要削皮后才能吃。削掉皮的芋头白白的，滑溜溜的，但手碰到会发痒。

在手上涂一点醋或盐可以止痒，而且芋头也不再滑手了。

芋头的白色黏液里含有一种黏性蛋白，是能保护心血管健康的营养素。

芋头表面有横条纹的地方，会长出腋芽（茎）或根。



美食轻松做

金平地瓜 1. 把番薯连皮切成细丝（也可加入马铃薯丝、牛蒡丝和胡萝卜丝等）。2. 加入麻油、糖、酱油、米酒等调味料。3. 一起把食物炒香吧。

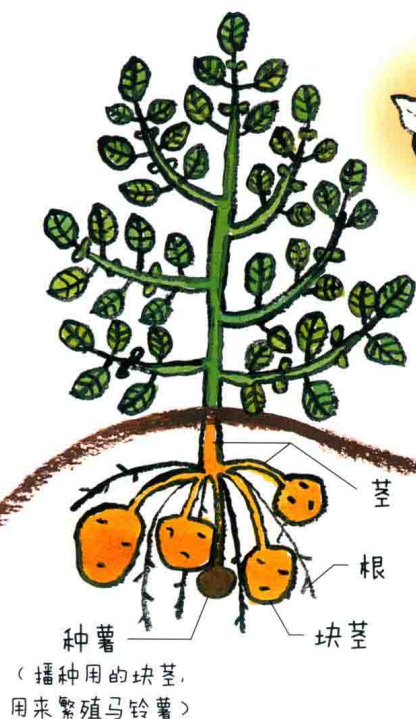
不一样是有原因的！

这三种蔬菜虽然都是根茎类作物，却属于不同科，种植的方法也各有不同哦！

马铃薯

属于茄科。

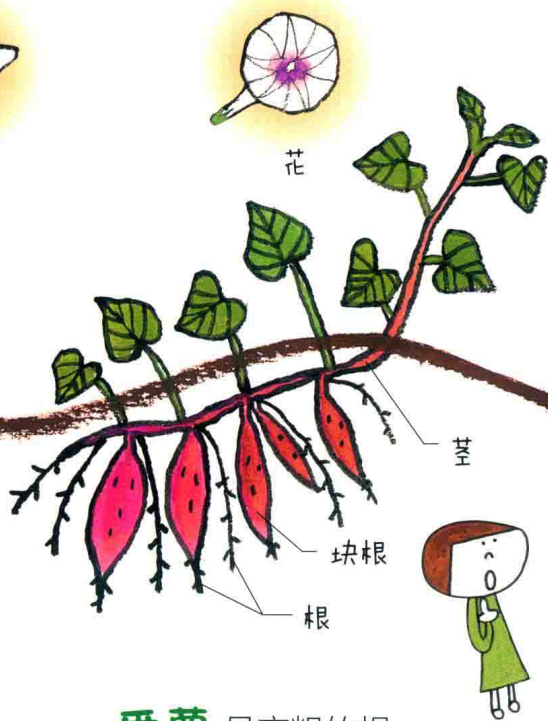
茎笔直地往上生长，叶子茂密，开出星形花朵。



番薯

属于旋花科。

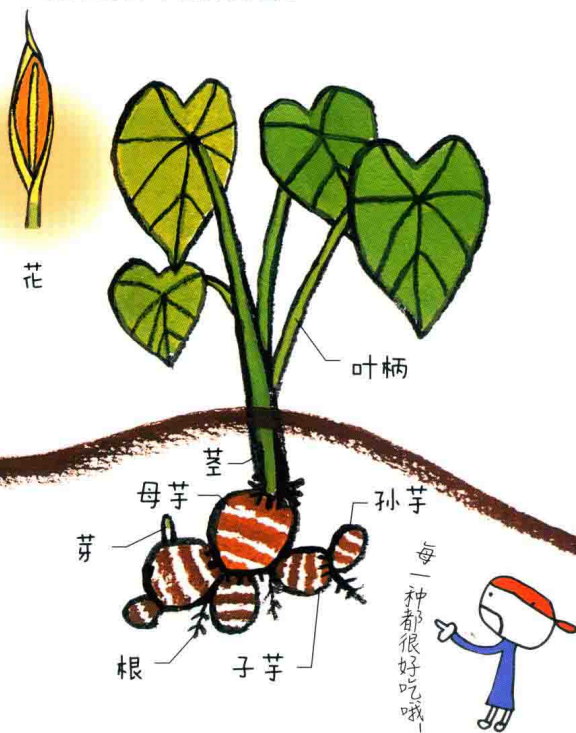
茎为藤蔓状，往横向生长，花的形状像牵牛花。



芋头

属于天南星科。

叶片很大，有绒毛，水珠落上后不易滚落。



马铃薯

是变粗的茎。

地下茎长出的细茎前端储存养分变大，最后成为马铃薯。

马铃薯小知识

原产于南美秘鲁和智利一带，后来被西班牙人带到欧洲，才开始流传到世界各地。马铃薯的大小以及椭圆的外形与马身上系着的铃铛相似，所以被取名为马铃薯。

番薯

是变粗的根。

地下茎长出的根渐渐变粗变大，最后成为番薯。

番薯小知识

原产于中南美洲，被哥伦布带回欧洲献给西班牙女王后，开始流传到世界各地。因为是从国外传来的，因此被称为番薯（番就是外国的意思）。蒸或烤的时候，烹饪时间略长一些番薯会更甜哦！

芋头

是变粗的茎。

母芋的腋芽（茎）长大后成为子芋，子芋还会再生出孙芋。

芋头小知识

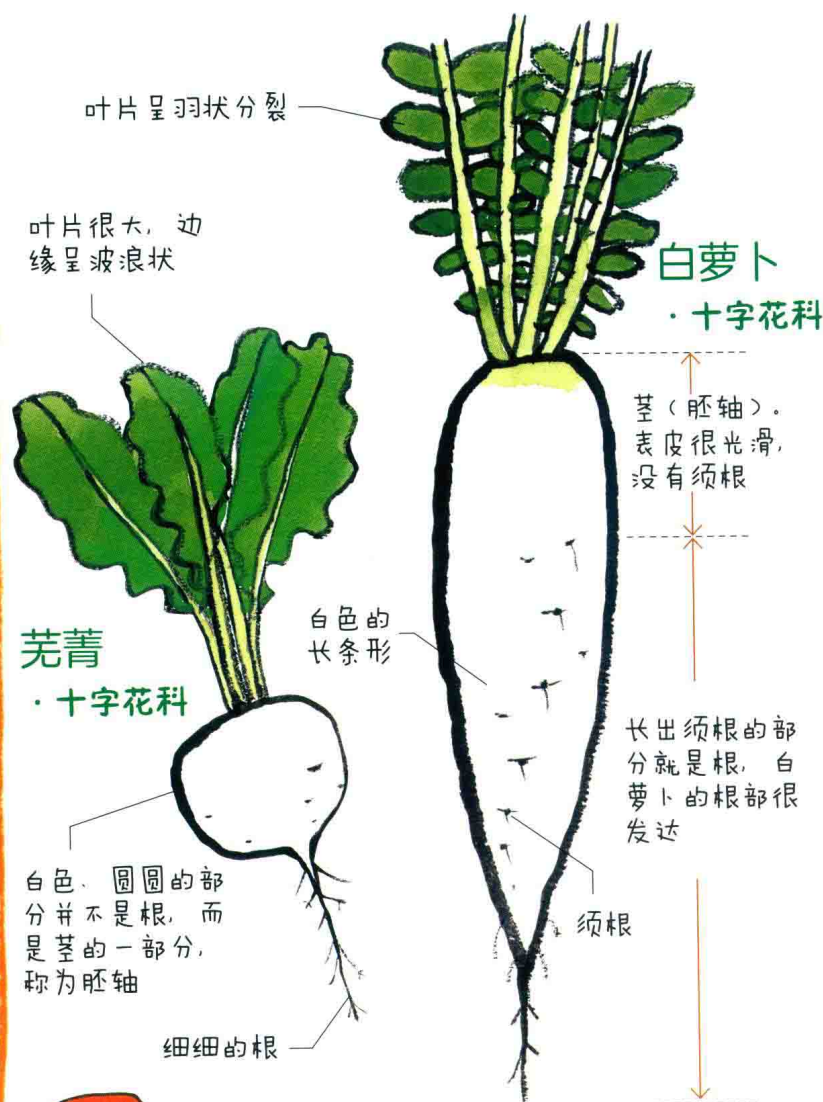
原产于东南亚，主要分布在潮湿温暖的热带和亚热带地区，是一种非常古老的作物。另外，芋头的叶柄去掉表面的薄膜后，也可以食用哦！

蜜芋头 1. 将芋头去皮切成大块蒸熟。2. 加入水和砂糖，先中火熬煮 10 分钟，再小火熬煮 15 分钟。3. 晾凉后就可以吃了！

蔬菜超级比一比

芜菁和白萝卜

两种都是根茎类蔬菜，吃埋在土里的部分。
由于它们形状不同，所以很容易分辨。



芜菁
· 十字花科

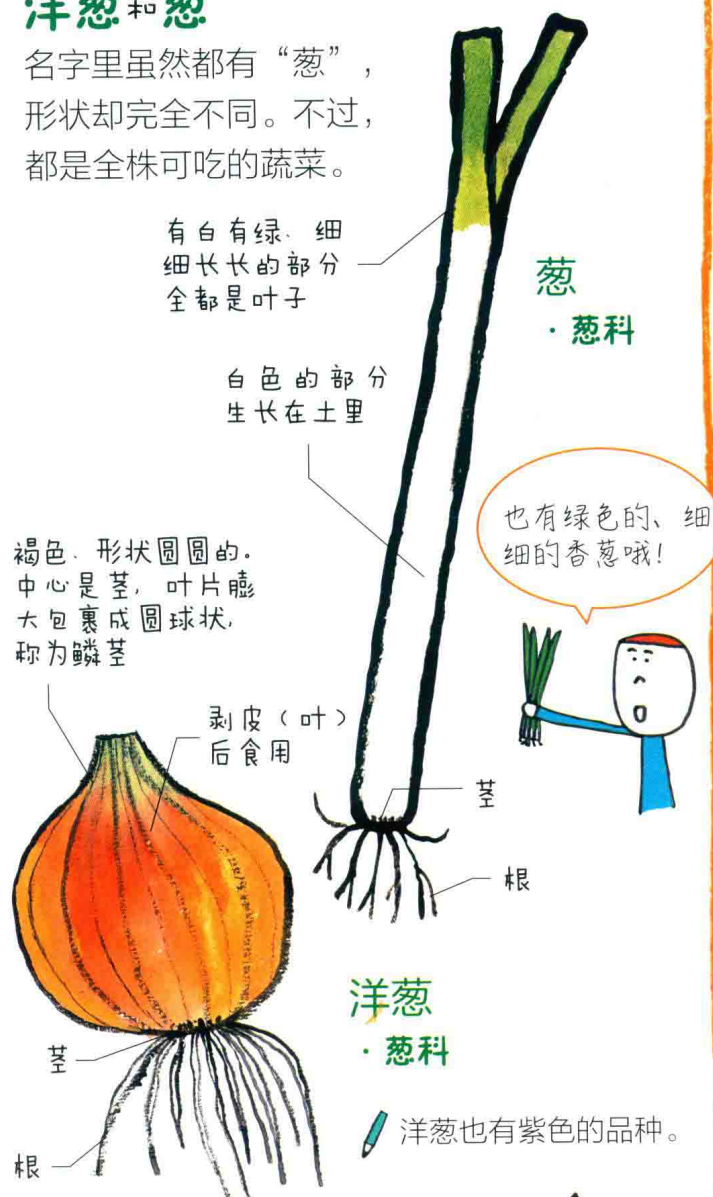
白萝卜
· 十字花科

两种作物的叶子都能吃哦！

白萝卜可用来炖煮、腌制成萝卜干和泡菜，或做成萝卜糕，都很好吃。

洋葱和葱

名字里虽然都有“葱”，
形状却完全不同。不过，
都是全株可吃的蔬菜。

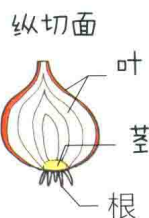


葱
· 葱科

洋葱
· 葱科

也有绿色的、细细的香葱哦！

洋葱也有紫色的品种。



将洋葱放进冰箱冷藏一下再切，就不会太刺激眼睛啦！

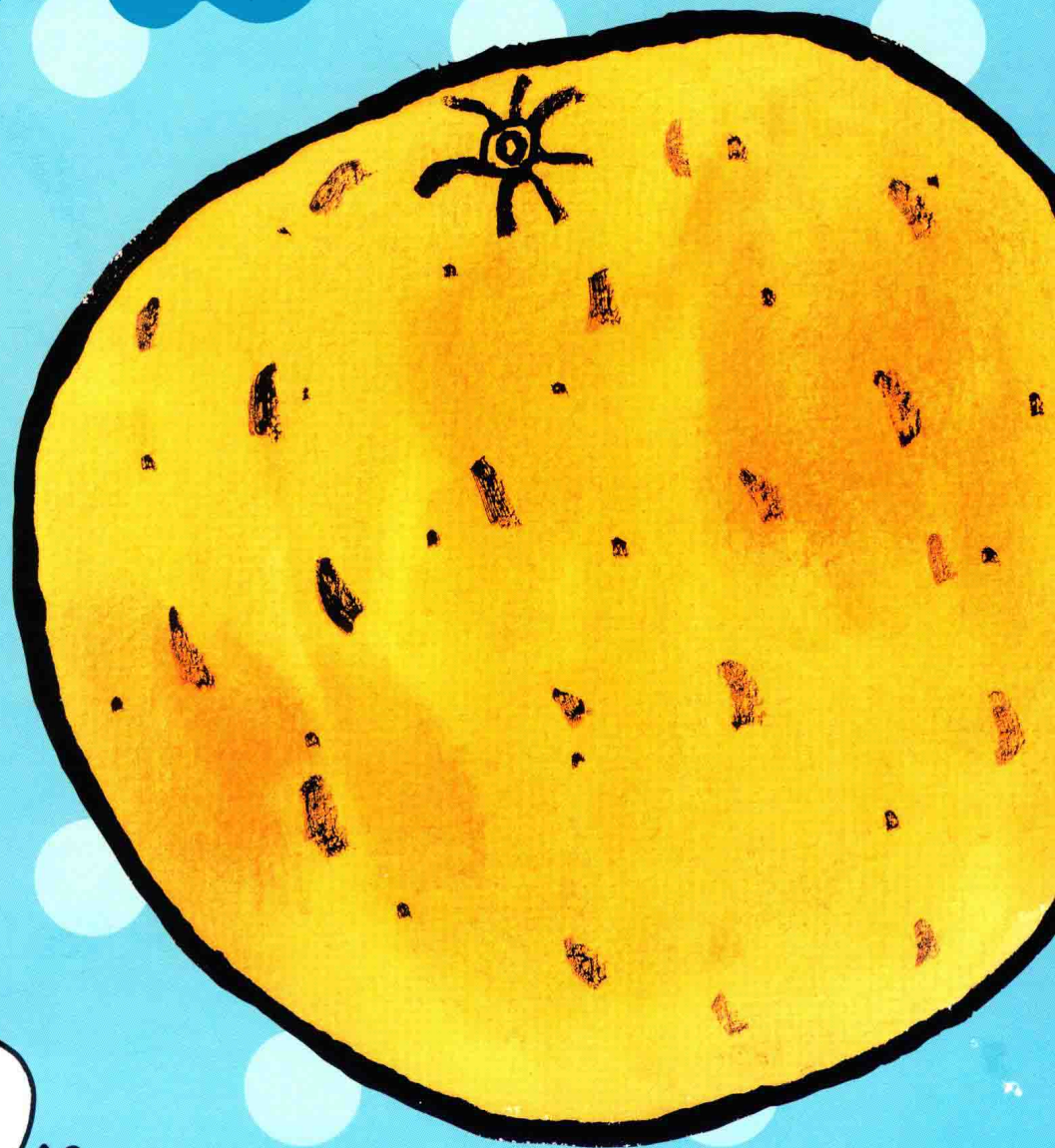
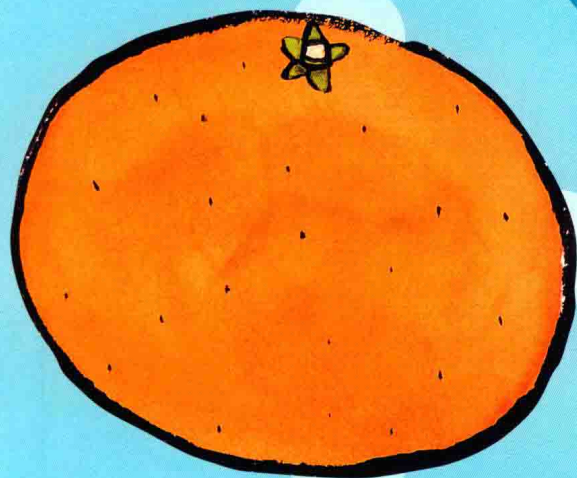


蜜柑和夏蜜柑

两种都是酸中带甜的柑橘类水果。

颜色也不一样。

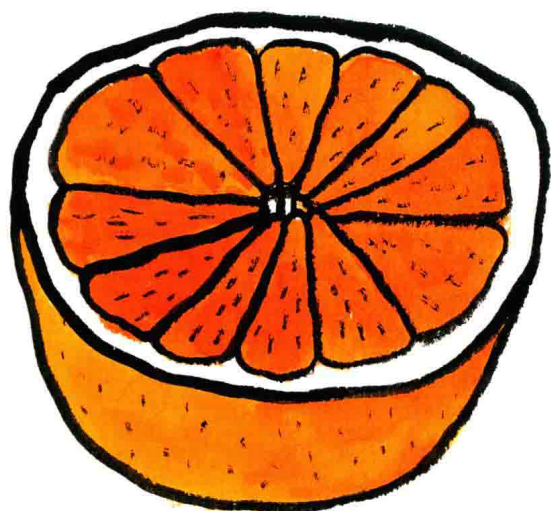
超级比一比



大小不一样。

一种表皮光滑，
一种表皮粗糙。





蜜柑（温州蜜柑）

体形小，容易剥皮，没有籽

温州蜜柑皮薄、好剥，整个蜜柑瓣  都可以吃。 

果汁甜甜的，含有丰富的维生素 C，能够预防感冒 ，
是很好的冬季水果。 

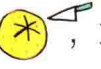
蜜柑的“肚脐”  叫果蒂，
也就是连接枝条的地方。 

从果蒂端剥开蜜柑，可将蜜柑
瓣上的白色丝状纤维剥得很干净。

 **温州蜜柑** 小知识
说到蜜柑，温州蜜柑是最具
代表性的品种，适应性和繁
殖性都很好。

夏蜜柑（日本夏蜜柑）

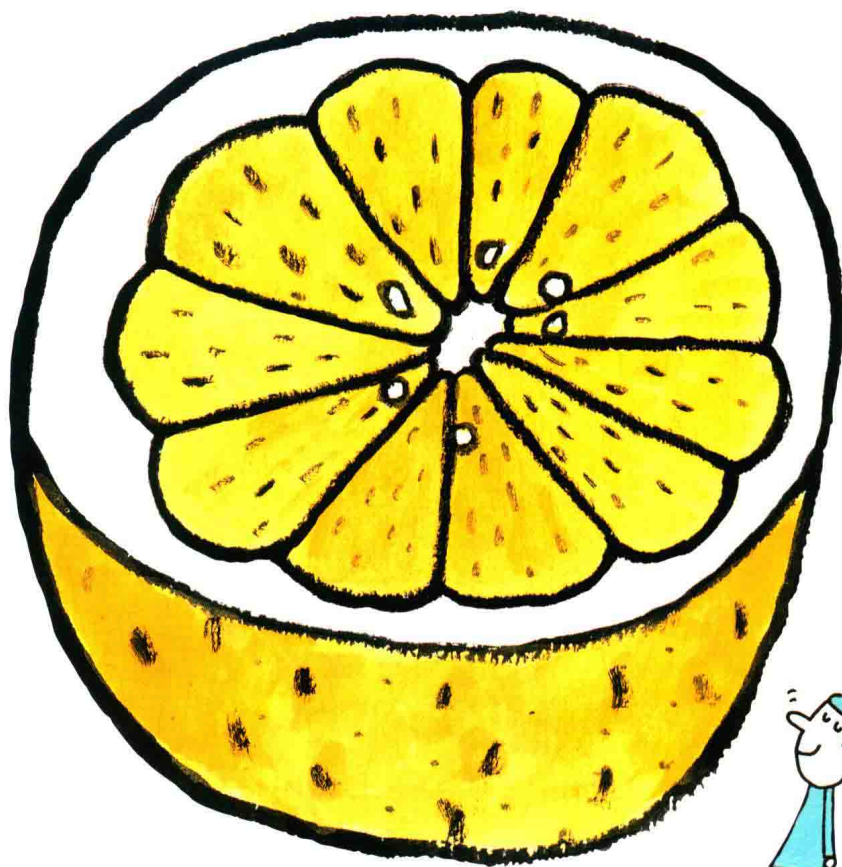
体形大，不易剥皮，有籽

夏蜜柑于秋季结果，但因为酸味过重 ，
要放到隔年的春天到初夏，  才会逐渐转甜，
所以称为夏蜜柑。由于表皮又硬又粗 ，
要先用刀子划开几刀 ，才比较好剥呢！ 
白色内果皮  较硬，记得剥除后  再吃。

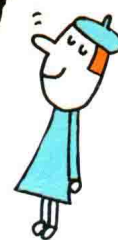


夏蜜柑小知识

日本特有品种。最早在日本江户时代培育出来，另外还有称为“甜夏”的品种。酸酸甜甜的夏蜜柑适合用来做柑橘酱。



嗯，
好清新的香气！



美食轻松做

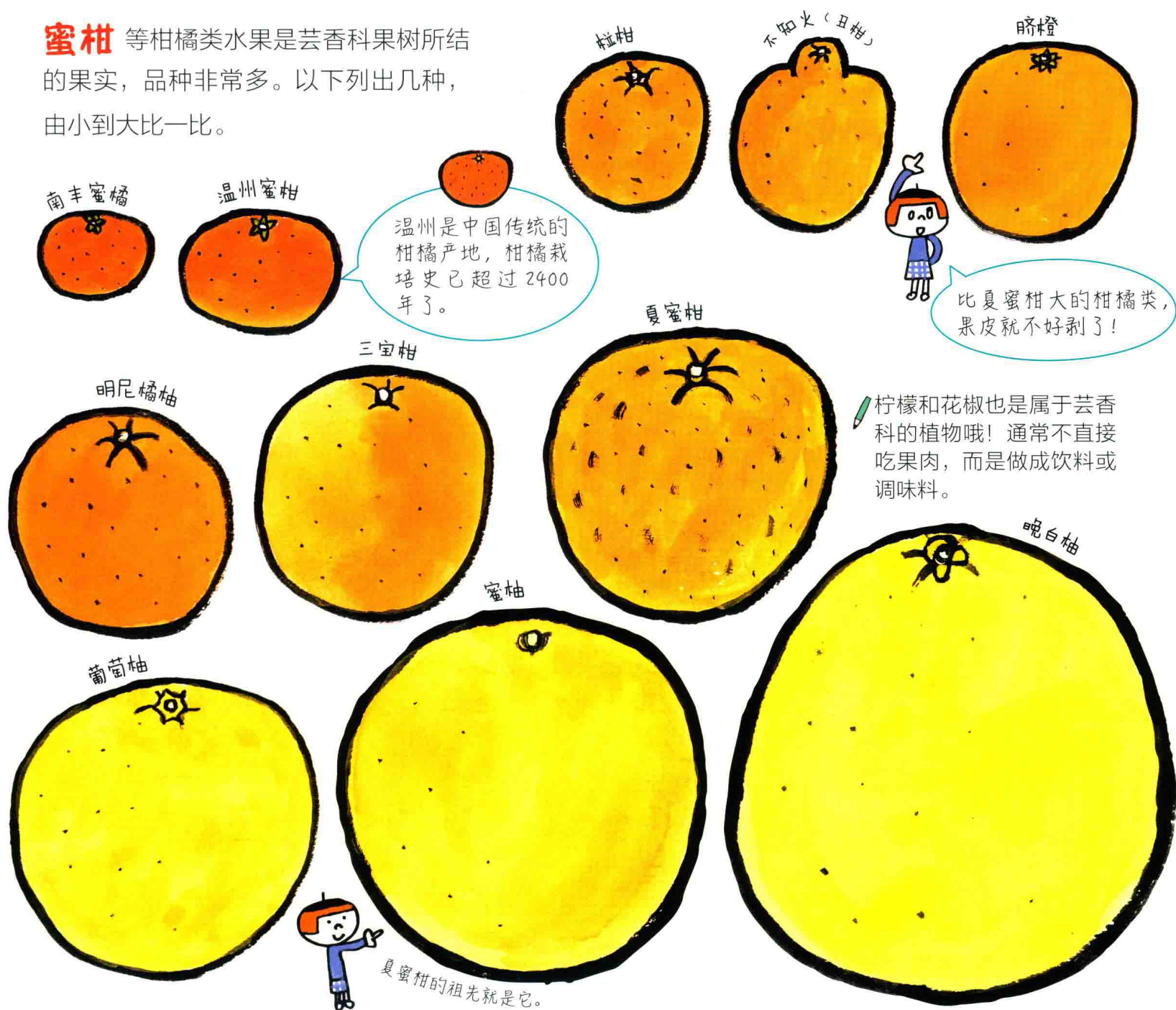
蜜柑色拉 1. 蜜柑剥皮后，切成块。2. 将结球莴苣剥成小块，与 1 混合。3. 把葡萄干和碎核桃倒入喜爱的色拉酱中拌匀，最后加入 2 就完成啦！



不一样是有原因的!

两种蜜柑属于不同的柑橘种类。
温州蜜柑属于宽皮橘类，夏蜜柑属于柚类。

蜜柑 等柑橘类水果是芸香科果树所结的果实，品种非常多。以下列出几种，由小到大比一比。



夏蜜柑汽水 1. 将夏蜜柑切半，挤出果汁。2. 一边加入砂糖，一边尝甜度，充分搅拌让糖溶化。3. 加入汽水和冰块就可以喝啦!