

兒童知識文庫

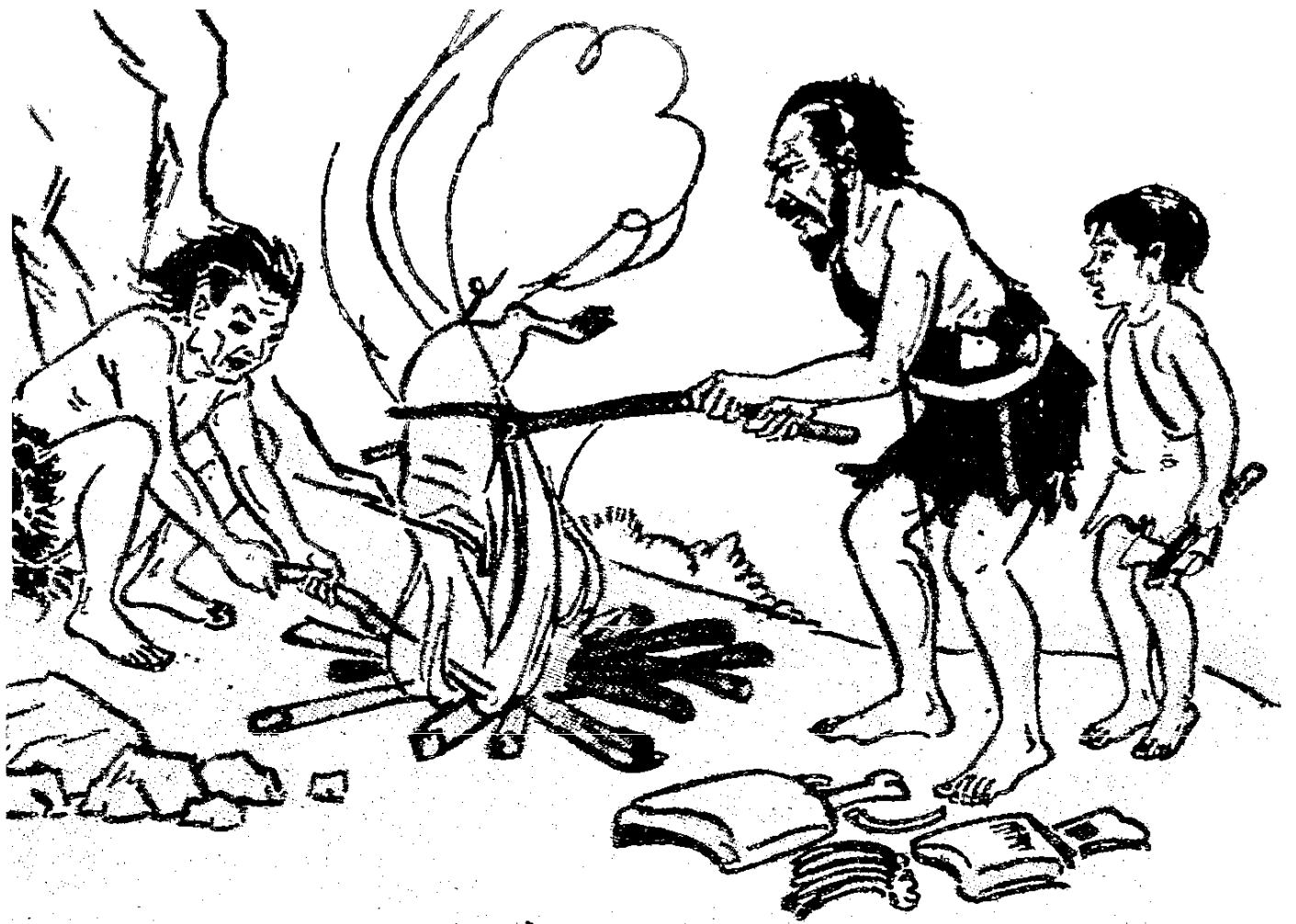
# 食物的事

倪錫英編



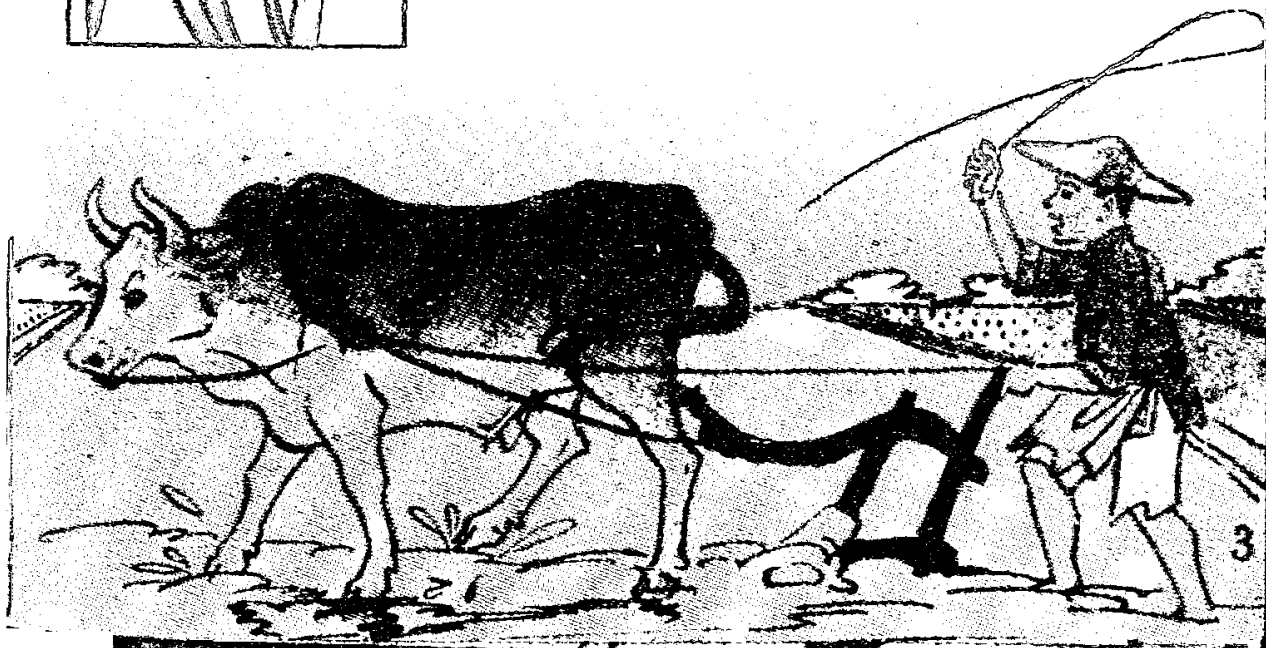
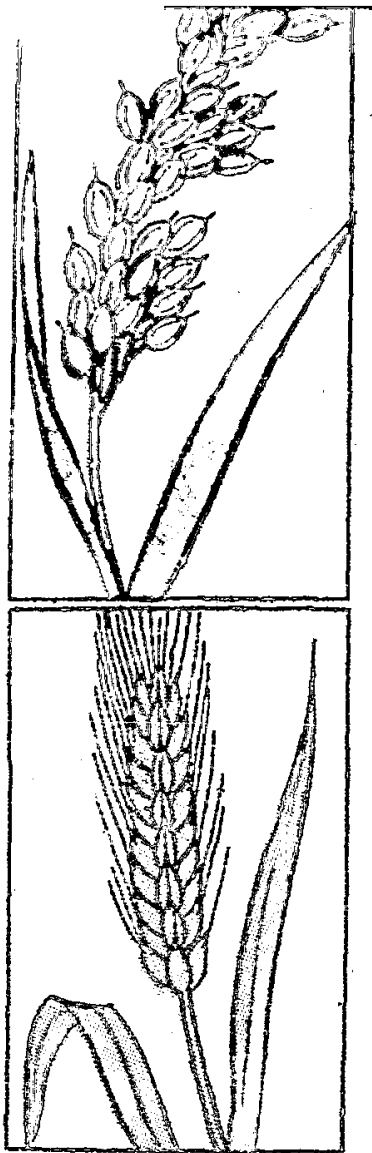
古時候的人，  
肚子餓了，吃  
些生魚生肉，  
他們不懂熟食  
的法子。

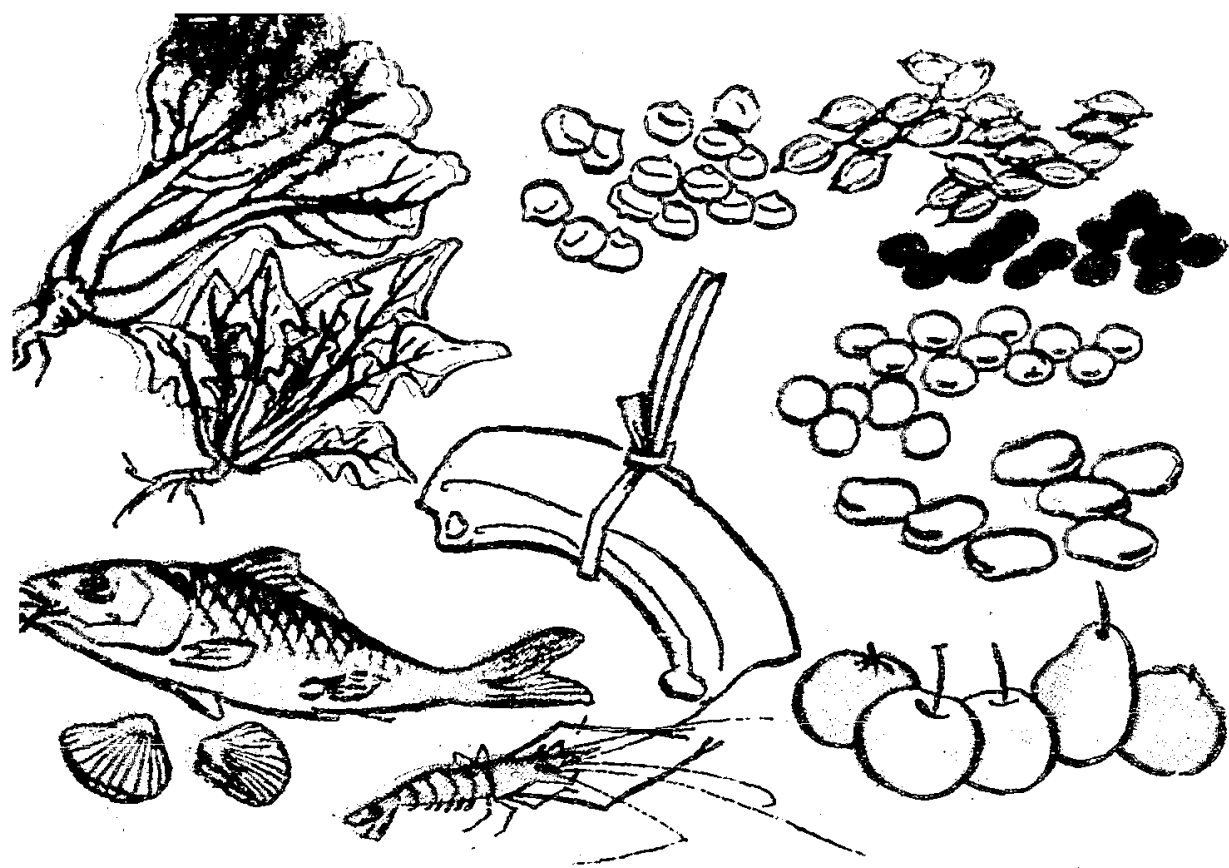




有一回，樹林裏  
失火，燒死許多  
野獸，他們吃到  
燒過的獸肉，味  
道很好，因此大  
家都知道熟食。

後來，聰明的人  
又發明了種稻種  
麥，大家才把米  
和麥做飯吃。

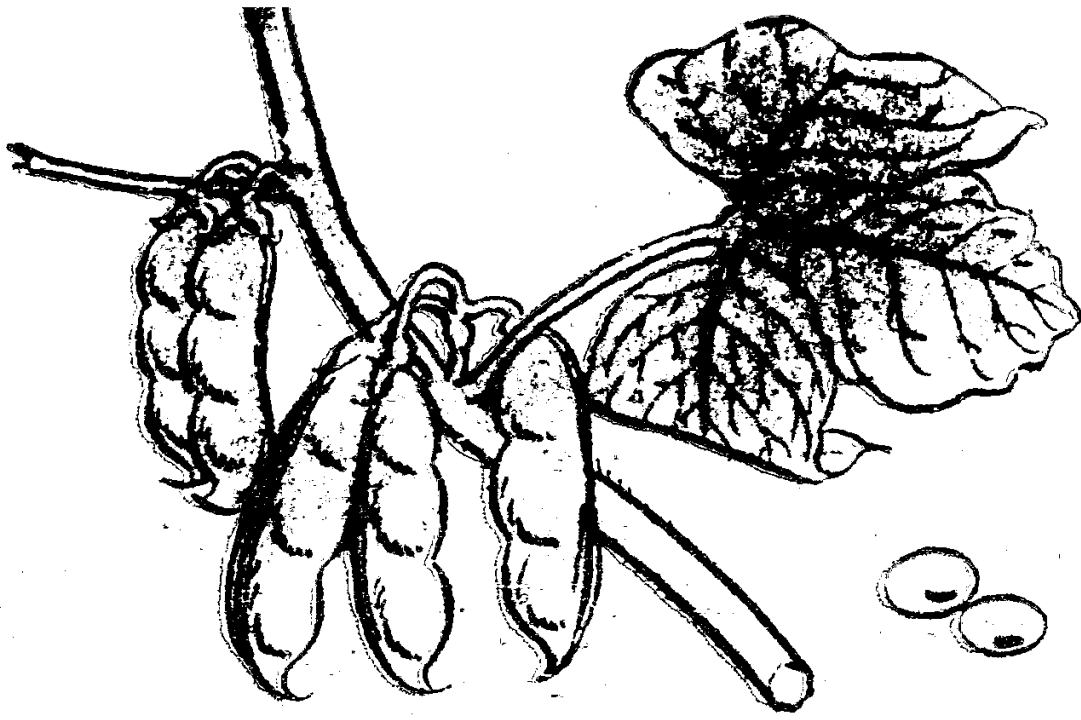




我們現在的食  
物，種類很多，  
有穀類、豆類、  
蔬類、魚類、肉  
類、果類等食  
物。



穀類的食物，像  
 穀類的食物，像  
 米、麥、黍、秫秫、  
 玉蜀黍等，含有  
 澱粉質，吃了可  
 以飽肚子。

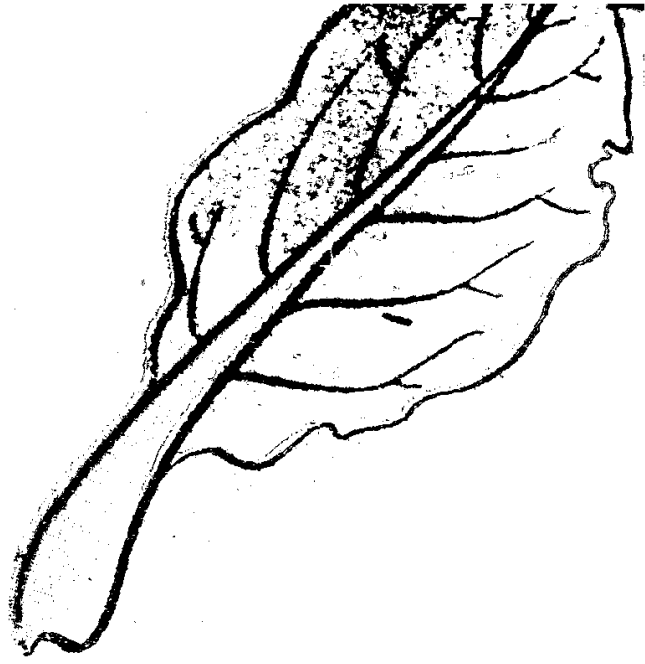


豆類食物最普通  
的是大豆，大豆  
可以榨油，可以  
磨成豆漿，做各  
種滋養的食物。



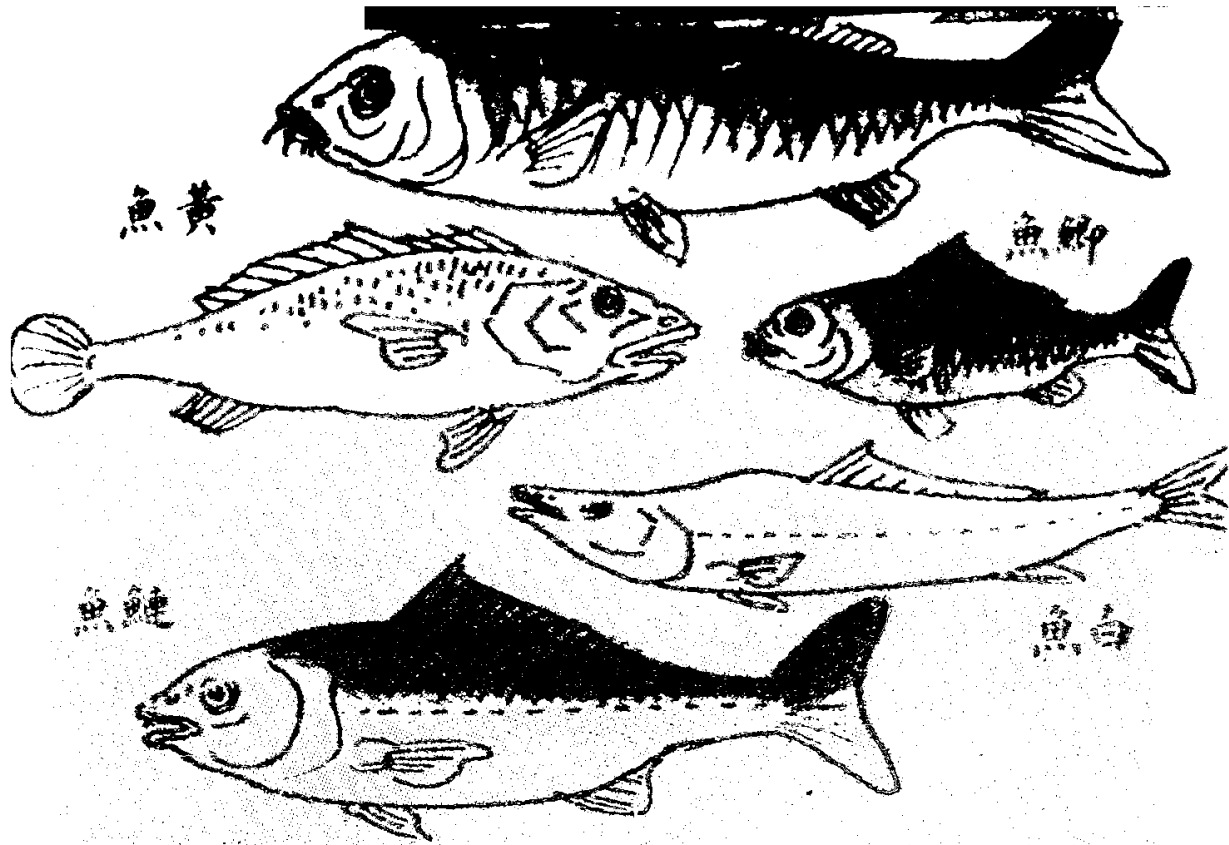
我們常吃的蔬  
菜，有青菜、  
白菜、菠菜、金  
花菜、薺菜、芹  
菜等，滋味都  
很好。



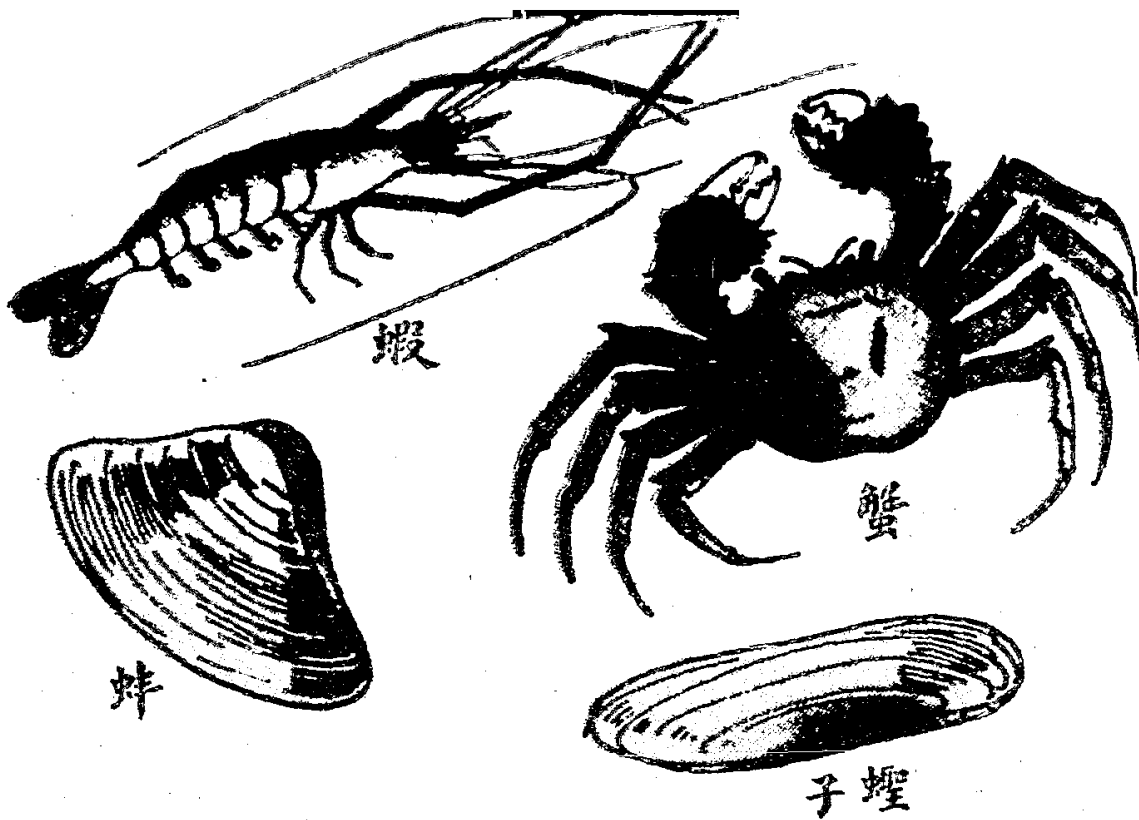


人體血液循環圖

蔬菜有綠的葉子，葉子裏含有鐵質，吃了可以增加血液，很有益處。



魚類的食物，像  
鯽魚、鱧魚、黃魚、  
鯉魚、青魚、白魚、  
都是我們常吃的。  
滋味很鮮。



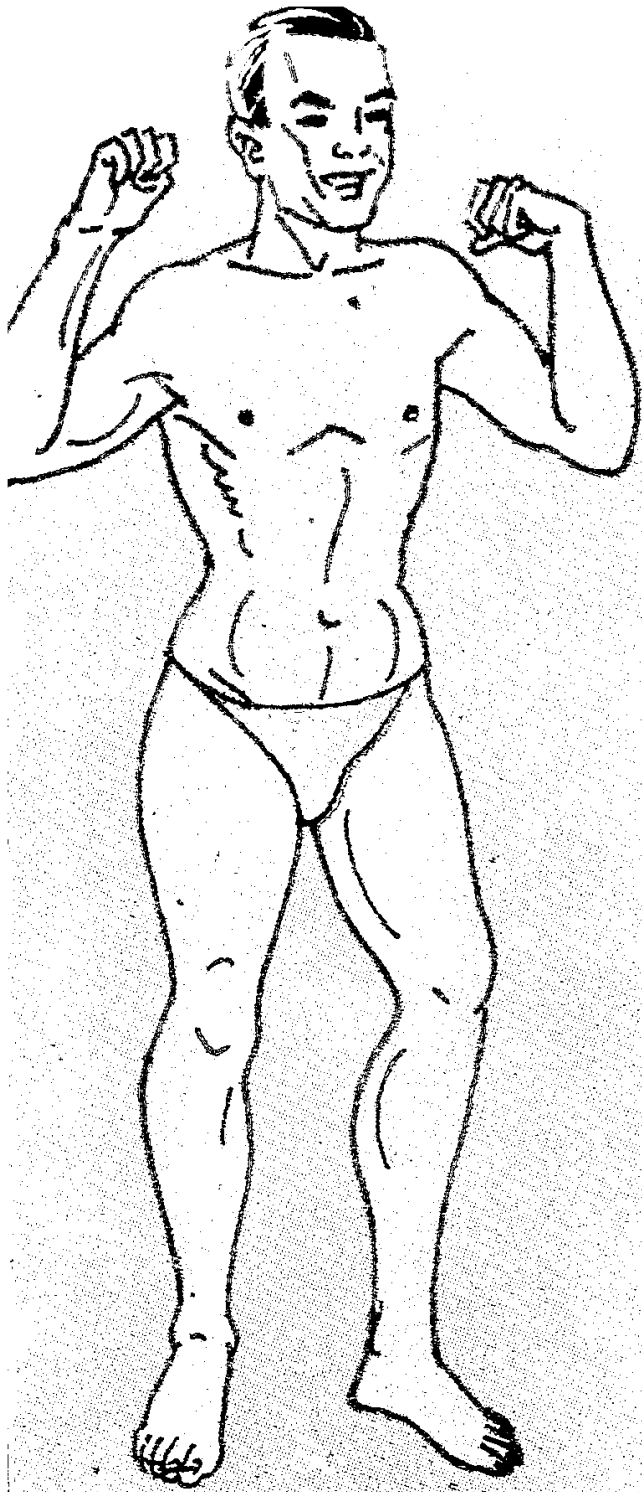
蝦子、螃蟹、蚌、  
蛸子等，都生  
在水裏，味道  
也很鮮，也是  
我們常吃的食  
物。



肉類的食物，有  
豬肉、牛肉、羊肉、  
雞肉、鴨肉、鵝肉、  
鵪鶉肉、兔肉、滋味  
很鮮美。

肉類含有脂肪，  
吃了會使肌肉發達，

增加體力。





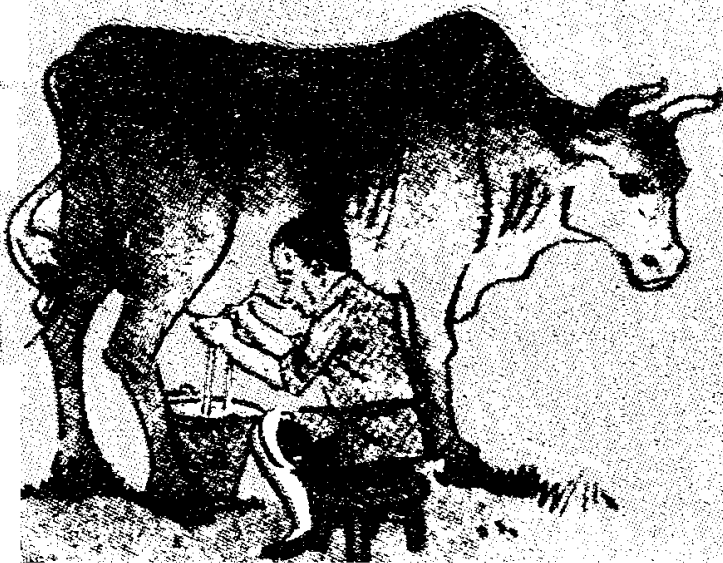
果類像橘子，梨<sup>13</sup>  
子、桃子、蘋果、  
香蕉、西瓜等。  
水分很多，而且  
很甜，吃了可以  
幫助消化。



水是最重要的飲  
料，我們三天不  
吃飯，還不會餓  
死。要是三天不  
喝水，就一定要  
渴死。



牛乳、羊乳、和豆漿，都  
 是很滋補的飲料。常喝  
 了能使身體  
 健康，精神  
 充足。





食物吃得適當，  
可以養身體，  
如果隨便亂吃，  
就要生病，所  
以我們吃東西  
要當心。

