

營養和又美味

蔬 菜 王 國



◎ 作者：吳湘婕 ◎ 圖：Alina Wu

# 蔬菜王國

文·圖/吳湘婕

在一個好遠好遠的地方，

有一個蔬菜王國。



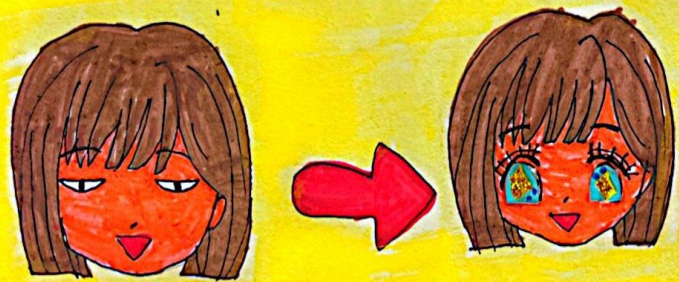
裡面住了很多營養美味又健康的蔬菜。

大家每天都很開心、快樂。





大家好，  
我是「胡蘿蔔」～

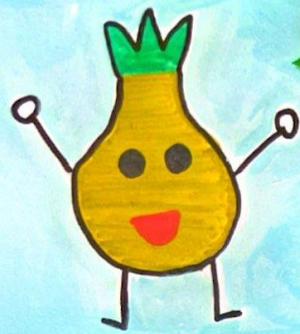


我可以讓眼睛變得明亮動人～



有窮人  
人參的稱號





Hi~  
我是「洋蔥」!

哇哈哈哈哈哈~

我可真是「蔬菜皇后」呢!



洋蔥含有大蒜素，切時會刺激眼睛和鼻子。



不要再靠過來了~



從洋蔥根部縱切開，味道比較不刺鼻喔!



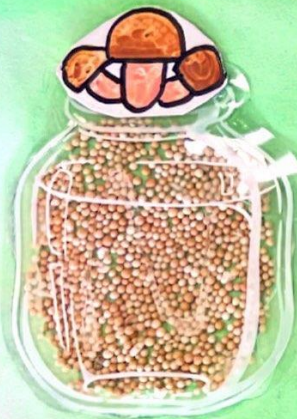
洋蔥冷知識：  
感冒時，可以放一顆切開的洋蔥在床邊。  
可以幫助感冒趕快好起來喔!



帥氣，只是「一個字」。  
 可是「...」  
 他卻跟了我一輩子。  
 香菇哥哥

我喜歡濕濕、涼涼，

有新鮮空氣的地方~



香菇怕驚嚇，  
 遇到閃電雷聲，  
 菌絲們會更加瘋狂。

不妨試試拿大槌  
 敲敲斷木，  
 菇菇會長得  
 又大又漂亮喔！



曬乾後的香菇

香氣更濃郁

也能放更久喔！



真香~



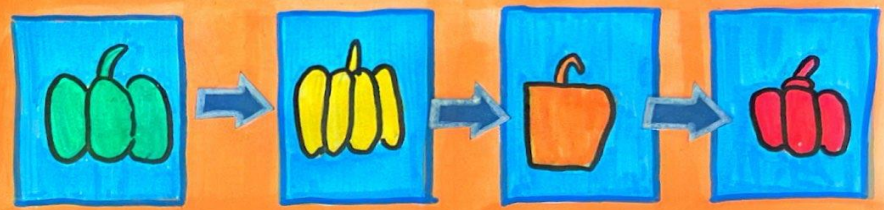
嚼嚼~

香菇的香菇多糖體  
能減緩癌細胞的  
繁殖與生長。

香菇的β葡聚糖酶，  
也能增進免疫力，  
延長細胞壽命。



你會不喜歡我嗎？  
不會的話我教你~  
青椒弟弟



甜椒是由青椒變成的喔！



葉黃素  
保護眼睛



抗氧化  
防癌

茶多酚  
保護腸道健康



高維生素C  
增強抵抗力

夏日多吃  
防中暑



綠色胖胖嘟嘟，裡面空空空的，有一點點苦苦苦，  
很多人不喜歡，但是放在披薩上烤，  
又變得很好吃呢！





我是青花菜!  
Broccoli



我是花椰菜!  
Cauliflower



我們是不一樣的喔!

我吃的部位是花莖!  
放久會開黃色小花~

我吃的部位是未分化的花原體。  
(花球)

青花菜是血管清道夫。  
營養豐富齊全、改善便秘、降低膽固醇、  
預防癌症，是蔬菜王國營養冠軍!



花椰菜除了白色，  
還有橘色、黃色、  
紫色喔!



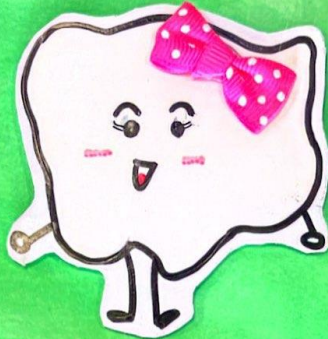
花椰菜不適於  
高溫烹煮及水煮，  
營養會流失。



補血教主  
~黑木耳~



養顏美容  
~白木耳~



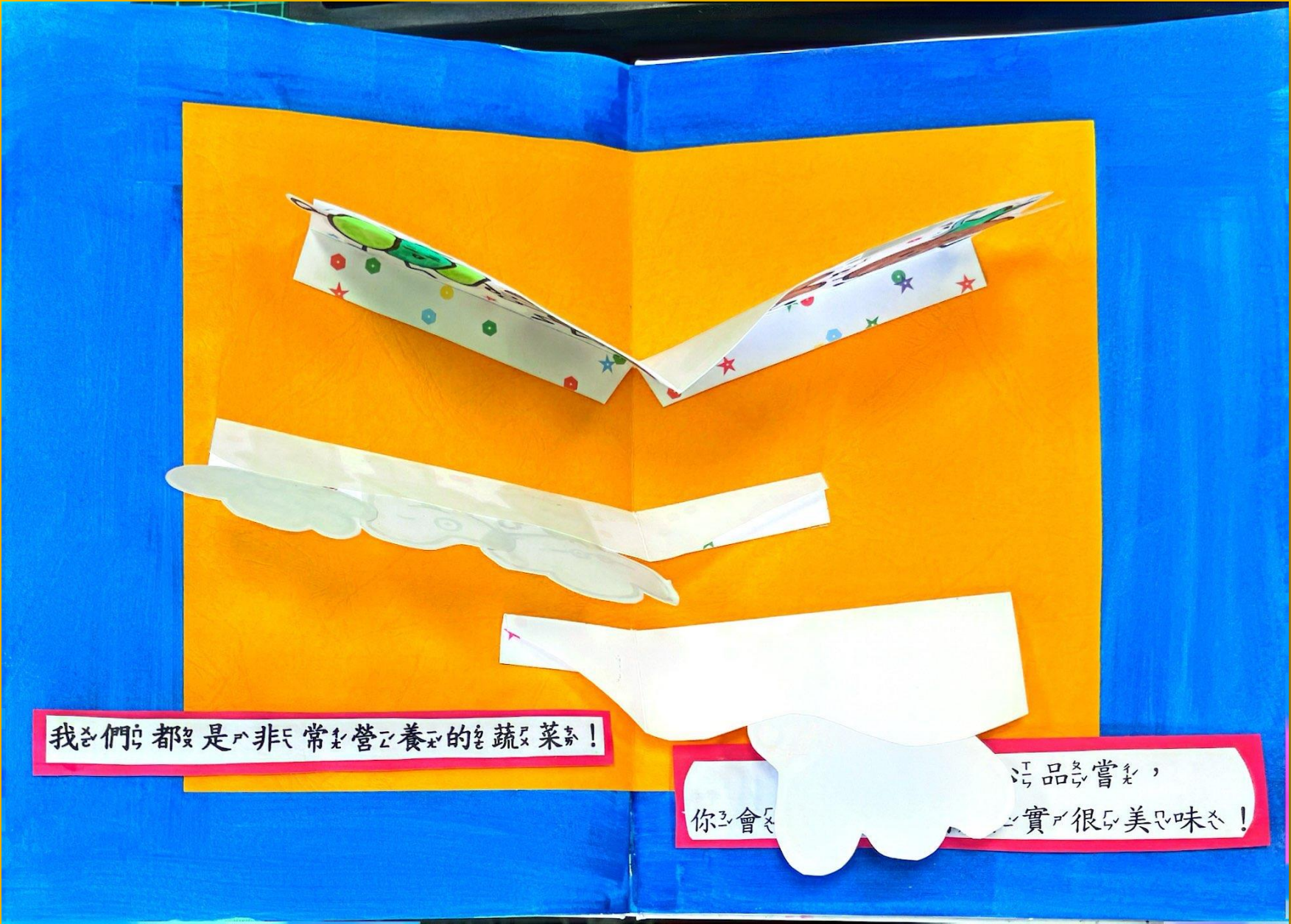
有窮人燕窩之稱

白木耳含有天然膠質，  
除了能增強抵抗力外，  
還可以讓皮膚變得  
白嫩、幼嫩喔！

身體的清道夫黑木耳  
除了能降血脂外，  
還富含維生素D，  
可以消除疲勞、抗憂鬱喔！

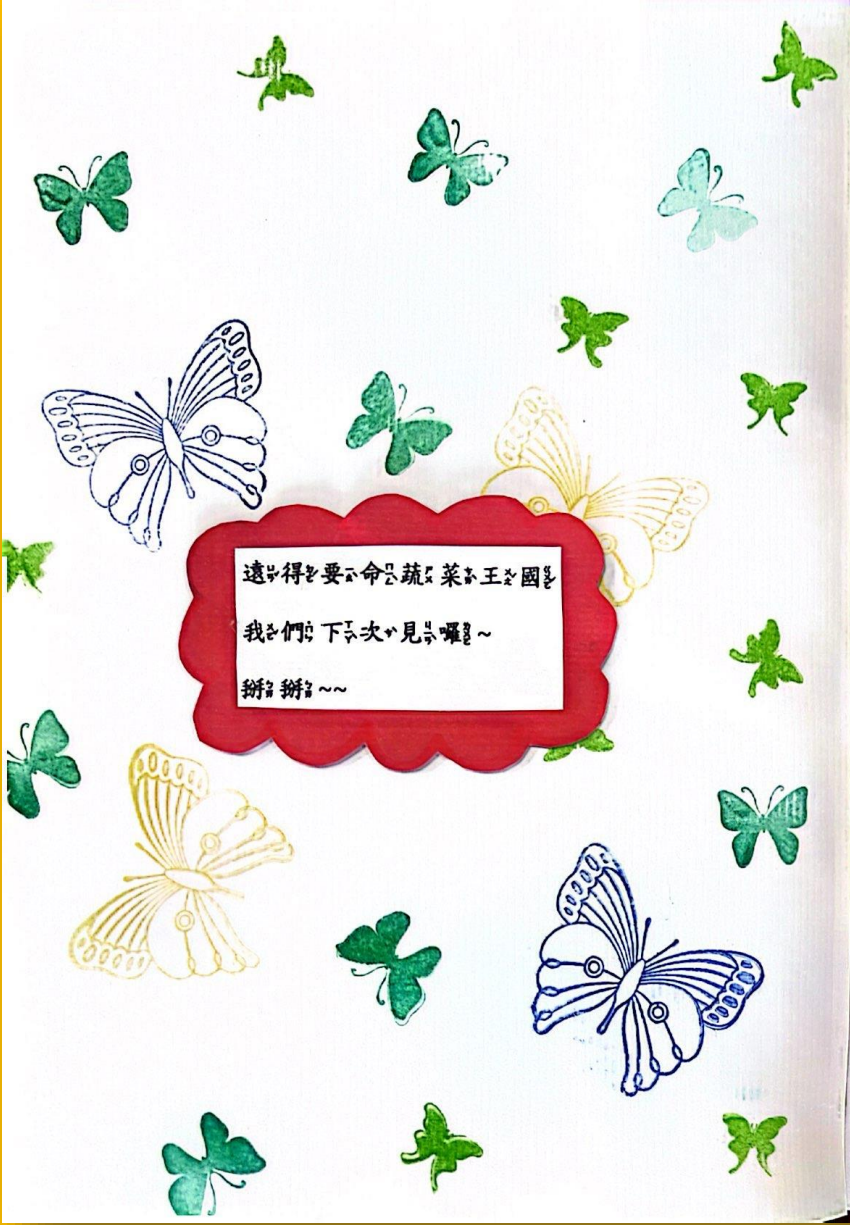


黑木耳鐵量比肉類高，  
是天然補血食品，  
可以有效防治缺鐵性貧血。



我們都是非非常營養的蔬菜！

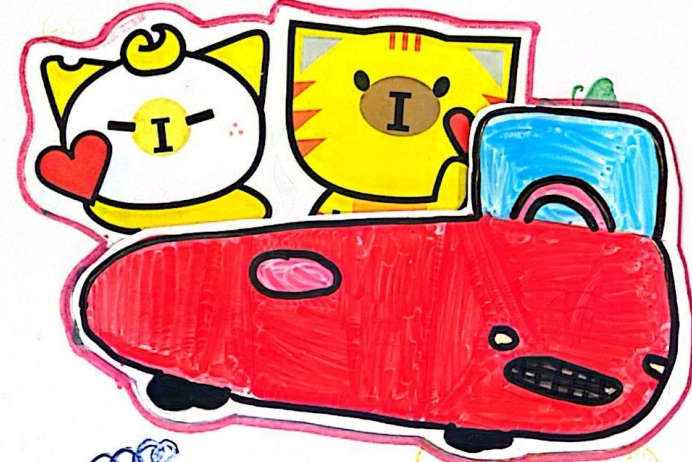
你也會  
清潔食品，  
其實很美味！



遠得要命菜王國  
我們下次見囉~  
辦辦~~



Bye bye~



營養又美味的

蔬 菜 王 國



◎ 作者：吳湘婕 ◎ 圖：Alina Wu



台灣教育  
(06) 2282216  
圖號 833030