



创想外语研发团队 编著

舌尖上的英语

1. 舌尖美词汇

该部分是话题最常用的、最鲜活的词汇表达。
为读者积累想说就说最美词汇。



2. 舌尖美食句

该部分是精心摘取的经典美食英语句，简约而精练，
大胆说出口就是经典地道美食英语表达。

3. 舌尖聊美食

该部分每个场景都由两个对话构成，每个场景对话都是美食烹饪
真实场景写照，教授最地道纯正的口语，各国美食文化尽可品味。
“开胃词组”和“鲜味单词”分别对场景对话中的重点短语和词汇做
了解析，学习地道口语的同时，夯实基础知识，
提升英语口语从细节开始！

4. 舌尖美食文化

该部分涉及欧美、韩日美食时尚文化，
不但可以让读者了解东西方美食文化的差异，
避免跨文化交流中的障碍，
而且可以让读者提升自己文化涵养，
人文品位。



中国纺织出版社

舌尖上的英语

创想外语研发团队 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的英语 / 创想外语研发团队编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-1203-9

I. ①舌… II. ①创… III. ①饮食-文化-英语 IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第259041号

策划编辑: 张向红

责任编辑: 张向红

责任设计: 林昕瑶

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开 本: 880 × 1230 1 / 32 印张: 11

字 数: 400千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

“民以食为天”，自古以来中国人就喜欢品尝美食，谈论美食。在国内，美食成为舌尖热门话题，同样，在国外，美食与天气一样成为人们的沟通话题。对每一位英语学习者来说，或许谈论天气倒是轻而易举，信手拈来，但是与外国人聊起美食，好多人却苦于词汇匮乏而有口难开。国外菜式风味各不相同，还有不同的美食文化、餐桌礼仪等，令人眼花缭乱，学习也无从下手。

此时，你是否正在寻觅一本全面的舌尖美食英语书？资深专业外教团队给英语学习者们奉献了一份原汁原味的英语美食大餐。读者拿到这本书，学习英语就像烹饪美食一样，一步一步学，轻轻松松学，最后品尝最美的英语口语！

本书特色

1. 语言精美，学习地道英语！

本书由我们的资深专业外教团队，秉承只做经典英语口语理念，倾力打造最纯正、最精美、最有味道的美食英语口语。每一个对话片段，都是真实的美食英语场景，每一句话，都是经典口语句。

2. 大量配图，学习更轻松！

本书配有大量精美图片，一边学习英语，一边欣赏令人垂涎欲滴的美食，激发你的英语学习欲望。

3. 专业时尚，学习更有效！

本书涵盖最专业的餐饮词汇和语句，考究最时尚的美食英语表达，让英语学习者交流起来更自信，更有效！

4. 美食文化大餐，学习更有品位！

本书介绍美、英、意、法等各大欧美及韩日菜式文化，从开胃品，到主菜、配菜，再到甜品，应有尽有，品味时尚美食文化，做最有品位的英语潮人！

5. 内容编排有序，学习有章可循！

本书按照饮食习惯、购买食材及厨具，到各欧美菜式、韩日菜式，再到用餐习惯、用餐礼仪等顺序编排，让读者学习有章可循，学习更有步骤！

本书内容

本书内容基本涵盖美食烹饪的各个环节，包括欧美各大菜式、韩日菜式等各大国外菜式美食英语用语。本书分为9部分，共47个话题，具体包括饮食习惯、购买食物原料及厨具、美国美食、英伦风味、意式美味、法国情调、日本料理、韩式料理、开始用餐。

本书每个话题，具体内容编排如下：

1. 舌尖美词汇

该部分是话题最常用的、最鲜活的词汇表达。为读者积累想说就说最美词汇。

2. 舌尖美食句

该部分是精心摘取的经典美食英语句，简约而精炼，大胆说出口就是经典地道美食英语表达。

3. 舌尖聊美食

该部分每个场景都由两个对话构成，每个场景对话都是美食烹饪真实场景写照，教授最地道纯正的口语，各国美食文化尽可品味。“开胃词组”和“鲜味单词”分别对场景对话中的重点短语和词汇做了解析，学习地道口语的同时，夯实基础知识，提升英语口语从细节开始！

4. 舌尖美食文化

该部分涉及欧美、韩日美食时尚文化，不但可以让读者了解东西方美食文化的差异，避免跨文化交流中的障碍，而且可以让读者提升自己文化涵养，人文品位。

PART 1 Eating Habits 饮食习惯

Unit 1 Vegetarians 素食主义	002
Unit 2 On Diet 节食减肥	009
Unit 3 Organic Food 有机食物	016
Unit 4 I Like to Eat Snacks 爱吃零食	024
Unit 5 Balanced Nutrition 营养均衡	031

PART 2 Buying Ingredients and Kitchenware**购买食物原料及厨具**

Unit 1 Shopping for Vegetables 购买蔬菜	040
Unit 2 Buying Meat 挑选肉类	047
Unit 3 Buying fruits 买水果	054
Unit 4 Choosing Sauces and Dressings 选购酱料	061
Unit 5 Buying Baking Ingredients 购买糕点材料	069
Unit 6 Buying Kitchenware 购买厨具	076

PART 3 American Cuisine 美国美食

Unit 1 Cuisine of the South 南部风味	084
Unit 2 Cuisine of the North-eastern 东北部菜肴	091
Unit 3 Cuisine of the Western 西部美食	098
Unit 4 Great Lakes Regional Cuisine 湖区菜	104

Unit 5 California Specialties 加州特色菜	111
Unit 6 Delicious Fast Food 美味快餐	118

PART 4 British Cuisine 英伦风味

Unit 1 National Dishes 经典国菜	128
Unit 2 Traditional Specialties 传统特色菜	135
Unit 3 Fine Main Courses 精致主菜	141
Unit 4 Leisure Teatime 休闲茶点	147
Unit 5 British Desserts 英式甜品	154

PART 5 Italian Cuisine 意式美味

Unit 1 Appetizer 舒心开胃	162
Unit 2 Italian Pizza 意式比萨	169
Unit 3 Special Main Courses 特色主菜	175
Unit 4 The Great Pasta 意面之缘	182
Unit 5 Desserts 甜品风情	188

PART 6 French Cuisine 法国情调

Unit 1 Amuse-bouche 开胃菜	196
Unit 2 Bread 面包主食	203
Unit 3 A Nutritious Breakfast 营养早餐	210
Unit 4 A Good Lunch 丰盛午餐	217
Unit 5 A Fancy Dinner 尚品晚餐	224
Unit 6 Delicious Soups 鲜美羹汤	231
Unit 7 Special Desserts 特色点心	238

PART 7 Japanese Cuisine 日本料理

Unit 1 Delicious Soups 美汤	246
Unit 2 Amazing Sushi 寿司诱惑	252
Unit 3 Japanese Main Dishes 日式主菜	258
Unit 4 Healthy Noodles 绿色面条	265

PART 8 South Korean Cuisine 韩式料理

Unit 1 Kimchi 泡菜坊	274
Unit 2 Main Dishes 主菜阁	281
Unit 3 Desserts 甜心品	288
Unit 4 Korean Soups 韩式汤	295
Unit 5 Korean Noodles 韩国面	302

PART 9 Start Eating 开始用餐

Unit 1 Western Table Manners 西餐礼仪	310
Unit 2 Drinking Wine 美酒交杯	317
Unit 3 Family dinner 家庭用餐	324
Unit 4 Holiday Party 节日派对	332

PART 1

Eating Habits 饮食习惯

Unit 1 Vegetarians 素食主义

舌尖美词汇

veggie

素食者

vegetarian meal

素食餐

vegetarian diet

素食

veggie burger

素食汉堡

demi-veg

半素食者

vegetarian restaurant

素食餐厅

vitamin

维生素

energy

能量

veggie pasta

蔬菜通心粉

pescetarian

只吃鱼和素食的人

lacto-ovo-vegetarians

乳蛋素食者

vegans

严格素食主义者

nutrition

营养

protein

蛋白质

egg

鸡蛋

milk

牛奶

舌尖美食句

I'm a veggie.

我是素食者。

I need vegetarian meals.

我吃素餐。

I didn't know you are a vegetarian!

我不知道你是素食主义者！

She just told me she's a vegetarian!

她刚告诉我她是一位素食主义者！

Eating a vegetarian diet is one way to keep you healthy.

素食是一种保持身体健康的饮食方式。

I've been vegan for a long time.

我坚持严格吃素已经很久了。

Could we go to a vegetarian restaurant for dinner?

我们去一家素食餐厅吃晚饭，怎样？

I am allergic to meat.

我对肉过敏。

Do you know any famous vegetarians?

你知道哪些著名的素食主义者吗？

He is a demi-veg who eats fish but not meat.

他是一个吃鱼但不吃肉的半素食者。

Could you try vegetarianism for a month?

你尝试过做一个月的素食者吗？

Have you heard of veggie burger?

你听说过素食汉堡吗？

Many restaurants offer some veggie options.

许多饭馆提供素食菜。

舌尖聊美食

Conversation 1

Sam: I'm starving! How about going out to grab something to eat?

Cathy: Sure! What would you like to eat?

Sam: I really feel like having a big juicy steak!

Cathy: Well, I don't eat meat, but that's fine, I am sure wherever we are going they will have other options, right?

Sam: I didn't know you are a vegetarian!

Cathy: I'm not, I am a vegan.

Sam: A what?

Cathy: A vegan. I don't eat or use any animal based products. I don't wear any leathers, eat eggs, drink milk or anything that comes from an animal. I used to be a pescetarian before, which basically means you don't eat meat, but still have fish and seafood.

Sam: Wow! How interesting! It must be tough!

Cathy: It's a bit difficult to find vegetarian friendly restaurants sometimes, but since more and more people are vegetarians or vegans nowadays, it's getting better.

对话 1:

萨姆: 我饿死了! 要不要出去吃点东西?

凯西: 好啊! 你想吃什么?

萨姆: 我好想来一块美味多汁的牛排啊!

凯西: 我是不吃肉的。不过没关系。我们去的地方肯定有很多选择。

萨姆：你是素食主义者呀？我还不知道呢。

凯西：不，我是一个严格素食主义者。

萨姆：那是什么意思？

凯西：意思就是我不食用任何来自动物身上的东西。不穿皮草，不食用蛋类、奶制品或其它任何来自动物的食品。我以前是鱼素者，就是不吃肉但是可以吃鱼类和海产。

萨姆：哇！真有意思！肯定挺难的吧。

凯西：有时候确实很难找到一家支持素食主义的餐馆。不过现在越来越多的人成为了素食主义者或是严格素食主义者，情况也就好多了。

开胃词组

feel like 想要……

come from 来自……

used to 过去常常

it's difficult to 很难（做）……

pescetarian 鱼素者（吃鱼不吃肉的素食者）

鲜美单词

starving [ˈstɑːvɪŋ] adj. 饥饿的，挨饿的

grab [græb] v. 取，抓

juicy [ˈdʒuːsi] adj. 多汁的，有趣的

option [ˈɒpʃn] n. 选择

vegetarian [ˌvedʒəˈteəriən] adj. & n. 素食的，素食主义的；素食者

restaurant [ˈrestɒrnt] n. 饭店，餐馆

vegan [ˈviːgən] n. 严格的素食主义者

Conversation 2

Tim: I'm hungry, let's go eat.

Mike: Okay, Some place with good vegetarian things, though.

Tim: I got it, you're a vegan. But what is the reason?

Mike: I don't like cruelty to animals.

Tim: Well, I don't like that either, but I still like meat.

Mike: Also, I just don't really like the taste of meat.

Tim: Really? Even no chicken or beef or pork?

Mike: Nope.

Tim: What about bacon?

Mike: Absolutely not.

Tim: What? Everyone likes bacon.

Mike: Not me. I can't stand it.

Tim: Wow. I don't think I could live without bacon.

Mike: It's not that hard! Just stop eating meat. Come on, tonight we both eat vegetarian food.

Tim: Alright, I'll try it. Just for you, buddy.

对话 2:

蒂姆: 我饿了, 咱们去吃东西吧。

迈克: 好吧。不过, 得去一个提供美味素食的地方。

蒂姆: 没错, 你是素食主义者。你为什么吃素?

迈克: 我不喜欢对待动物的残酷行为。

蒂姆: 嗯, 我也不喜欢那样, 但我仍然喜欢吃肉。

迈克: 另外, 我只是不喜欢肉的味道。

蒂姆: 真的吗? 不喜欢鸡肉、牛肉还是猪肉?

迈克：都不喜欢。

蒂姆：培根呢？

迈克：完全不喜欢。

蒂姆：什么？大家都喜欢培根。

迈克：不包括我。我受不了它的味儿。

蒂姆：哇。我觉得没有培根我都活不下去。

迈克：没有那么难吧！那就别吃肉了。走吧，今晚我们一起吃素。

蒂姆：好吧，我试试吧。可都是为了你，伙计。

开胃词组

vegetarian thing 素食的东西

the taste of ……的味道

cruelty to animals 虐待动物，残害动物

stop doing sth. 停止做……

鲜美单词

reason ['ri:zn] n. 原因，理由

cruelty ['kru:əlti] n. 残暴，残忍

taste [teɪst] n. 味道，口味

beef [bi:f] n. 牛肉

pork [pɔ:k] n. 猪肉

bacon ['beɪkən] n. 培根

舌尖美食文化

素食者 (Vegetarian)，指不食用肉类，鱼类，禽类及其副产品的人，素食者容易出现营养不良症状，需要注意补充营养。素食者根据避免动物制品的程度，可分为以下几种：

严格素食者 (Strict vegetarian/vegan)，是指不食用动物的肉，包括肉类、禽类、鱼类，也不食用来自动物身体的物品，比如蛋类、奶类。

半素食主义 (Semi-vegetarianism)，是指可能基于健康、道德或信仰而不食用牛、羊、猪等哺乳动物红肉的素食主义者。这些人会食用部分禽类和海鲜。半素食主义包括弹性素食主义 (Flexitarianism)。

斋食 (Buddhist vegetarianism)，是指避免食用所有由动物制成的食品，也不食用青葱、大蒜、洋葱、韭菜等在内的葱属植物。

奶素主义 (Lacto vegetarianism)，是指食用奶类相关产品的素食主义者，如奶酪、奶油或酸奶，而不食用蛋及蛋制品。

奶蛋素食主义 (Lacto-ovo vegetarianism)，是指只食用奶蛋类食品来取得身体所需之蛋白质，如蛋和奶类食品，不吃肉类或含肉类制品的素食主义者会。

蛋素主义 (Ovo vegetarianism)，这类素食主义者食用蛋类产品，而不吃奶及奶制品。

生素食主义 (Raw foodism)，是指将所有食物保持在天然状态，即使加热也不超过摄氏47℃的素食主义者。

鱼素主义 (Pescetarianism)，是指以素食为主，偶尔会食用鱼和其他水产品的素食主义者。

Unit 2 On Diet 节食减肥

舌尖美词汇

overweight

超重

on diet

节食

shed a few pounds

甩掉几磅

eating disorder

饮食混乱

take more exercise

多做运动

out of shape

身材变形

skinny enough

够瘦的

lose weight

减肥

fat

脂肪

weight loss plan

减肥计划

physical fitness

体能健康

舌尖美食句

I'm on a diet.

我正在节食减肥。

She's overweight.

她超重了。

I think I'm out of shape.

我觉得我身材走样了。

I'm just trying to shed a few pounds the natural way.

我只是想以自然的方式甩掉几磅。