

美味饮食篇



first time

全都是第一次

童思扬 / 编写



北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

美味饮食篇

first time

全都是第一次

童思扬 / 编写



北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

全都是第一次. 美味饮食篇 / 童思扬编写. — 北京 :
北京少年儿童出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5301 - 3515 - 0

I. ①全… II. ①童… III. ①常识课—学前教育—教
学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 090531 号



全都是第一次 美味饮食篇
QUAN DOU SHI DI-YI CI MEIWEI YINSHI PIAN
童思扬 编写

北京出版集团公司 出版
北京少年儿童出版社
(北京北三环中路6号)
邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京京都六环印刷厂印刷

787 毫米×1092 毫米 12 开本 8 印张 15 千字
2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5301 - 3515 - 0

定价:24.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

目录

1 第一次吃火锅/1



2 第一次吃烧烤/18



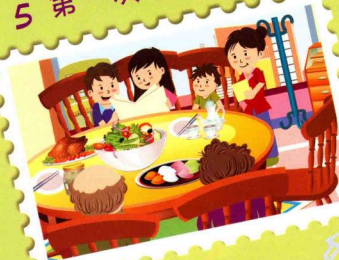
3 第一次吃快餐/34



4 第一次吃自助餐/54



5 第一次吃中餐/72



6 第一次吃西餐/82



第1次吃火锅

1. 火锅店

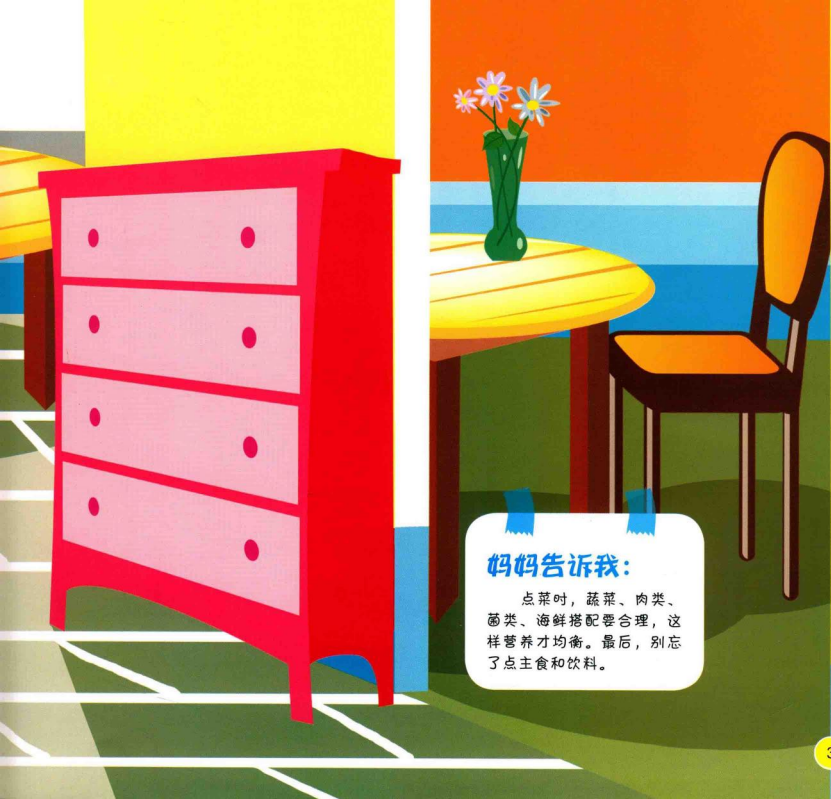
终于有机会可以和爸爸妈妈去吃火锅了。火锅就是在金属或陶瓷制成的锅里加入汤汁，等汤汁煮沸后再把各种食材放入里面煮熟。

火锅店



2. 点菜

进入火锅店后，服务员会给你递上一份菜单，上面展示了各种蔬菜、肉类、海鲜、菌类等新鲜食材。通常，服务员会先问你需要什么样的火锅汤底。如果你不能吃辣的，可以选清汤。



妈妈告诉我：

点菜时，蔬菜、肉类、
面类、海鲜搭配要合理，这
样营养才均衡。最后，别忘
了点主食和饮料。

3. 取小料

吃 火锅，小料很关键。在火锅店会有专门的配料区，摆放了芝麻酱、花生酱、料酒、蒜泥、葱末、花生仁、芝麻、辣椒油……你可以根据自己的口味随意搭配。



妈妈告诉我：

选小料的时候，你可能不知道该放什么材料，比例如何搭配。这时，可以观察一下别人是怎么做的。



4. 上菜

点 好菜后，服务员会很快给你端来一锅汤汁，并帮你打开电磁炉的开关，给汤汁加热。你点的其他蔬菜、肉类、海鲜等也会陆续端上桌来。





妈妈告诉我：

汤锅在加热过程中，你可不要用手触碰，以免烫伤自己。

5. 食材入锅

等 锅里的汤汁开始翻滚时，就该往锅里加入食材了。可是桌上的食材这么多，有没有先后顺序呢？



妈妈告诉我：

不同类的食材最好分开涮，通常先涮肉、后涮蔬菜会更鲜美一些。将肉、菜放入翻滚的汤时，一定要轻放，以免溅出来的汤汁烫伤自己或他人。



6. 文明用餐

食 材在汤汁里煮熟后就可以吃了。通常肉类、海鲜要多煮一会儿，蔬菜煮的时间可以稍短一些。从火锅中夹出来的食材在拌好的小料中蘸一下，味道别提有多鲜美了。





妈妈告诉我：

锅里的食材煮熟后，可以先将电磁炉的火调小一些，以便夹菜。吃饭的时候，不要乱跑乱跳，也不能站在凳子上。否则，会给他人用餐带来不便。

7. 加汤

桌上的食材涮了一半，你可能发现锅里的汤汁也少了很多。这时，可以请服务员帮忙加汤。锅里的汤一定要保证足量，才能将鲜美的食材煮熟。

