

# 探寻舌尖上的中国——中国美食之旅

班级：                      姓名：                      学号：

“民以食为天”，中国的美食有很多：凉拌菠菜、香煎豆腐、红烧茄子……我们一起去探寻舌尖上的中国美食吧！

## 活动一：菜单我设计

我能用以下几种烹饪方式制作出不同的美食，我能把美食的名字写出来。

方式	菜名	方式	菜名	方式	菜名
爆		烤		蒸	
煎		煮		炸	
烧		炖		炒	

## 活动二：设计我的午餐菜单

根据下面的食材，制定一份午餐菜单，荤素搭配，营养合理。

鱼    鸡蛋    米饭    面条    牛肉    土豆    排骨    莲藕

荤菜： \_\_\_\_\_ 汤类： \_\_\_\_\_

素菜： \_\_\_\_\_ 主食： \_\_\_\_\_

## 活动三：做美食 品美食

我会做的菜或最喜欢的菜有这些（可以绘图、也可打印图片粘贴），



水煮鱼



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



我会做或最喜欢的一道菜是 \_\_\_\_\_ ， 它的味道是 \_\_\_\_\_ ， 它需要的食材有： \_\_\_\_\_ 。 它是这样制作的，先 \_\_\_\_\_ ， 然后， \_\_\_\_\_ ， 接着， \_\_\_\_\_ ， 最后， \_\_\_\_\_ ， 就这样一道美味的菜肴就制作好了！