

第五课：民以食为天

Authentic materials:

一、中餐有哪些烹饪方式吗？将左栏里的词和右栏里的图片连起来，你认为哪些属于比较健康的烹饪方式，哪些不太健康？

蒸 zhēng

炖 dùn

煮 zhǔ

煎 jiān

炒 chǎo

炸 zhá



2. 看视频，回答问题：

口重贪吃易伤身 轻食主义正流行 <http://www.tudou.com/programs/view/MWhdDeTvjhc/>



这是一段关于“轻食主义”的新闻短片，哪些是课文中提到的，哪些是课文中没有提到的？

1. 中国人说的威胁健康的“三高”是指高\_\_\_\_，高\_\_\_\_和高\_\_\_\_；而轻食提倡吃低\_\_\_\_，低\_\_\_\_，低\_\_\_\_和纤维丰富的食物。
2. 短片中说：轻食的一条重要原则是\_\_\_\_\_。
3. 课文中说到的“因人而异”，在这个短片中也提到了，就是轻食提倡肥胖的病人吃\_\_\_\_，体重正常的人\_\_\_\_，另外\_\_\_\_\_。

Intermediate Chinese Reader  
Course Packet (Summer 2014)

4. 短片中的医生提出，轻食者首选的食物有\_\_\_\_\_，因为它可以\_\_\_\_\_；还有\_\_\_\_\_，因为它可以\_\_\_\_\_。

5. 最后建议，烹饪方式上注意\_\_\_\_\_。