

留学英国 洋饭吃不惯怎么办？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/213/2021_2022__E7_95_99_E5_AD_A6_E8_8B_B1_E5_c107_213432.htm nbsp；在英国，各大学和部分规模大的中学都有自己的食堂，早、中、晚供应自助餐。自助餐的好处是品种比较多，学生可以根据自己的口味和经济情况选择。价格上校方还对学生多少有些折扣，但一天5到10英镑(1英镑约合人民币13.2元)的饭费对大多数中国留学生而言，恐怕仍然不菲。另外，英国的肉类大多干如木柴，青菜傻大憨粗，清香味全失，再加上厨师非煮即凉拌的烹饪方法，饭菜味道更难恭维。在英国，上班族的午饭时间前后只有一个小时，而在学校，尤其是大学在排课表时，更是很少把午饭时间考虑在内，一节课也许是从上午11时上到下午1时，也许是从中午12时上到下午2时。因此，英国人的午饭也是最简单的。肯德基、汉堡王和鱼条店(炸鱼和薯条)等都是英国人最常光顾的地方，多则10英镑、少则5英镑就可以解决问题。在大学区，中午还经常可以看到学生站在街头，津津有味地大啃只需两三英镑的三明治或烤土豆。记者一位朋友刚来留学时，曾兴奋地对我说：“伦敦这儿真好，麦当劳不用排队，巨无霸套餐和中餐馆炒青菜一个价，这回我可以吃个够了。”可没出两个月，他就绿着脸抱怨：“吃伤了，吃伤了，回去再也不吃了。”包餐寄宿，吃不惯也得吃 近年到英国留学的中国人，有不少是住在英国人家里，这样既可以练英语又有助于了解英国文化。包餐寄宿比不包餐寄宿差不多每周要多收费30英镑左右。包餐式的寄宿家庭通常周一到周五提供早餐和晚餐，周末则包括三餐。英国人

的早餐是最引以为豪的，传统的早餐包括果汁、牛奶、麦片、玉米片、面包、黄油、果酱、香肠、煎鸡蛋、酸奶以及水果等，极为丰盛。不过，现在英国家庭平时也就剩下最基本的几样了。英国人的正餐一般包括荤菜(烤鸡肉或煎牛排)、素菜(煮烂的青豆、胡萝卜或菜花)以及主食(土豆泥或面包)等。入乡随俗，寄宿的中国学生当然也是吃这一套。或许吃不惯西餐者看后会说，这种半生不熟、没滋没味的东西吃一两顿还可以，如若天天吃，肯定受不了。可实际上，有些学生甚至连这也吃不上，晚饭时常只有煮土豆浇黄豆西红柿酱。交钱不少，却填不饱肚皮，其中原因很多，不少留学生，特别是小留学生出来前，因为自己不熟悉情况，只好委托中介机构帮助联系食宿。这时，一定要先搞清中介机构、校方和寄宿家庭间费用、职责的划分，否则可能会多花许多冤枉钱。

搭伙做饭温暖又实惠 既实惠又可口的办法当然还是自己下厨。一个月用不了100英镑，就可以吃得舒舒服服。不过，在国外，自己做饭也是有很多学问的。住在英国人家里，如果想开火，在签租房合同前一定要说清楚。有的英国人不喜欢油烟，所以会禁止你炒菜。住在学校则要好一些。英国的学生公寓通常是几个人共住一套楼房，各有各的卧房，共用厨房、浴室和卫生间。外国学生一般不太做饭，这就给了中国人充裕的时间煎炒烹炸，最后别忘把厨房收拾干净就行了。这里要特别指出的是，英国厨房一般没有抽油烟机，即使有也吸力不大，而火警探测系统却非常敏感，所以做饭时一定要注意通风。否则，等消防员来了让你签字，那可就尴尬了。

英国的超市遍布大街小巷，而且规模都比较大，从日用品到食品应有尽有。但由于这里物价普遍较高，超市的东西也

不太便宜。蔬菜中最普通的是西红柿、土豆、胡萝卜、菜花、西兰花和生菜等，中国人喜欢吃的茄子一个要1英镑，一小盒几十根豆角近两英镑。来到英国后，最好尽快适应这里的饮食环境，开发出适合自己口味的饮食风格。英国超市里有很多印度、意大利风格的食物和调料，相对更接近于中国人的口味，价钱也较合理。比如，一大袋意大利空心粉大约两英镑，配上不到1英镑一瓶的印度咖喱酱，姑且也算是一种西式炸酱面了。除了超市，还可以寻找住处周围有无露天菜市场，那里的蔬菜和水果一般能比超市低10%左右。一个人做饭最头疼的是做多了吃不了，做少了营养不够。这时，如果能几个人搭伙，就比较划算。大家每人每周负责一两天，既可以省钱、省时，又有利于消除孤独寂寞感。在寒冷的冬夜，上完一天的课，拖着疲惫的身躯回到宿舍，有人会给你端上热饭热菜，那份温情岂是笔墨所能形容

出国留学移民教育考试出国,留学,移民,澳洲,澳大利亚,加拿大,英国,美国,法国,日本,新西兰 nbsp ; 在英国，各大学和部分规模大的中学都有自己的食堂，早、中、晚供应自助餐。自助餐的好处是品种比较多，学生可以根据自己的口味和经济情况选择。价格上校方还对学生多少有些折扣，但一天5到10英镑(1英镑约合人民币13.2元)的饭费对大多数中国留学生而言，恐怕仍然不菲。另外，英国的肉类大多干如木柴，青菜傻大憨粗，清香味全失，再加上厨师非煮即凉拌的烹饪方法，饭菜味道更难恭维。在英国，上班族的午饭时间前后只有一个小时，而在学校，尤其是大学在排课表时，更是很少把午饭时间考虑在内，一节课也许是从上午11时上到下午1时，也许是从中午12时上到下午2时。因此，英国人的午饭也是最简单的。肯德基、汉

堡王和鱼条店(炸鱼和薯条)等都是英国人最常光顾的地方，多则10英镑、少则5英镑就可以解决问题。在大学区，中午还经常可以看到学生站在街头，津津有味地大啃只需两三英镑的三明治或烤土豆。记者一位朋友刚来留学时，曾兴奋地对我说：“伦敦这儿真好，麦当劳不用排队，巨无霸套餐和中餐馆炒青菜一个价，这回我可以吃个够了。”可没出两个月，他就绿着脸抱怨：“吃伤了，吃伤了，回去再也不吃了。”

包餐寄宿，吃不惯也得吃 近年到英国留学的中国人，有不少是住在英国人家里，这样既可以练英语又有助于了解英国文化。包餐寄宿比不包餐寄宿差不多每周要多收费30英镑左右。包餐式的寄宿家庭通常周一到周五提供早餐和晚餐，周末则包括三餐。英国人的早餐是最引以为豪的，传统的早餐包括果汁、牛奶、麦片、玉米片、面包、黄油、果酱、香肠、煎鸡蛋、酸奶以及水果等，极为丰盛。不过，现在英国家庭平时也就剩下最基本的几样了。英国人的正餐一般包括荤菜(烤鸡肉或煎牛排)、素菜(煮烂的青豆、胡萝卜或菜花)以及主食(土豆泥或面包)等。入乡随俗，寄宿的中国学生当然也是吃这一套。或许吃不惯西餐者看后会说，这种半生不熟、没滋没味的东西吃一两顿还可以，如若天天吃，肯定受不了。可实际上，有些学生甚至连这也吃不上，晚饭时常只有煮土豆浇黄豆西红柿酱。交钱不少，却填不饱肚皮，其中原因很多，不少留学生，特别是小留学生出来前，因为自己不熟悉情况，只好委托中介机构帮助联系食宿。这时，一定要先搞清中介机构、校方和寄宿家庭间费用、职责的划分，否则可能会多花许多冤枉钱。搭伙做饭温暖又实惠 既实惠又可口的办法当然还是自己下厨。一个月用不了100英镑，就可以吃

得舒舒服服。不过，在国外，自己做饭也是有很多学问的。住在英国人家里，如果想开火，在签租房合同前一定要说清楚。有的英国人不喜欢油烟，所以会禁止你炒菜。住在学校则要好一些。英国的学生公寓通常是几个人共住一套楼房，各有各的卧房，共用厨房、浴室和卫生间。外国学生一般不太做饭，这就给了中国人充裕的时间煎炒烹炸，最后别忘把厨房收拾干净就行了。这里要特别指出的是，英国厨房一般没有抽油烟机，即使有也吸力不大，而火警探测系统却非常敏感，所以做饭时一定要注意通风。否则，等消防员来了让你签字，那可就尴尬了。英国的超市遍布大街小巷，而且规模都比较大，从日用品到食品应有尽有。但由于这里物价普遍较高，超市的东西也不太便宜。蔬菜中最普通的是西红柿、土豆、胡萝卜、菜花、西兰花和生菜等，中国人喜欢吃的茄子一个要1英镑，一小盒几十根豆角近两英镑。来到英国后，最好尽快适应这里的饮食环境，开发出适合自己口味的饮食风格。英国超市里有很多印度、意大利风格的食物和调料，相对更接近于中国人的口味，价钱也较合理。比如，一大袋意大利空心粉大约两英镑，配上不到1英镑一瓶的印度咖喱酱，姑且也算是一种西式炸酱面了。除了超市，还可以寻找住处周围有无露天菜市场，那里的蔬菜和水果一般能比超市低10%左右。一个人做饭最头疼的是做多了吃不了，做少了营养不够。这时，如果能几个人搭伙，就比较划算。大家每人每周负责一两天，既可以省钱、省时，又有利于消除孤独寂寞感。在寒冷的冬夜，上完一天的课，拖着疲惫的身躯回到宿舍，有人会给你端上热饭热菜，那份温情岂是笔墨所能形容

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请

访问 www.100test.com