

本文转自：央视新闻

北京冬奥会

中餐餐台：

汤类：黄瓜蛋花汤，西湖牛肉羹，冬瓜海米汤，玉米排骨汤，菌汤，酸辣汤，番茄蛋花汤，鸡茸粟米羹

热主菜：滑蛋虾仁，荔枝鸡片，XO酱炒牛肉，青椒炒牛肉，木须肉，糖醋巴沙鱼块，西芹炒牛肉，酱爆鸡丁，照烧牛肉，炒抱子甘蓝，清炒小白菜，扒芦笋，上汤娃娃菜，清炒莴笋，清炒广东菜心，清炒芥菜，白灼芥兰

蛋类：煮鸡蛋(带壳)

主食：玉米发糕，鲜奶馒头，蒸豆沙包，叉烧包，奶黄包，素三鲜煎饺，素包子，小笼包，小米粥，白米粥

配菜：榨菜，肉松，咸菜丝，八宝咸菜，黄瓜酱菜，腐乳

亚洲餐台：

汤类：日式大酱汤(紫菜，小葱，木鱼花)

蛋类：西式炒蛋

主食：蔬菜炒乌冬面，白米饭(日式寿司米)，日式姜片(白)，日式姜片(粉)，青芥末

热主菜：日式照烧鸡排，日式炸猪排，韩式泡菜炒五花肉，日式肥牛，日式咖喱海鲜，韩式烤肉，日式咖喱鸡，韩式辣酱炒墨鱼仔

蔬菜：清炒芥兰

酱菜：黄瓜酱菜，韩式泡菜

明档：

松饼：松饼

蛋类：菠菜蛋白蛋卷，原味煎蛋卷，火腿蛋卷，芝士煎蛋卷，番茄煎蛋卷，蘑菇煎蛋卷

披萨：玛格丽特披萨，烟熏鸡肉披萨，意大利辣香肠披萨，玉米火腿披萨，培根洋葱披萨，蘑菇披萨，牛肉披萨，大虾披萨，萨拉米披萨

意大利面：意式螺丝面，意式斜管面，意式蝴蝶面，意式直管面，意大利面(无麸质)

酱汁：牛肉酱，番茄酱汁，干酪粉，青酱

专业翻译服务和学习，点 蓝字关注译匠

距离2022北京冬奥会越来越近了，网友们都在思考：运动员参加冬奥会吃什么？

今天，答案来了。

央视新闻公布了冬奥会期间运动员们的菜单，整整678道菜！

(注意，本文含有大量中国传统文化素材，英语高分必学)

27	滑蛋虾仁				
28	荔枝鸡片	XO酱炒牛肉	青椒炒牛肉	木须肉	糖醋
	Sliced Chicken with Litchi Sauce	Sautéed Beef Fillet in XO Sauce	Sautéed Beef with Bell Pepper	Sautéed Sliced Pork, Egg and Black Fungus Mushroom	Sweet Ba
29	炒孢子甘蓝	清炒小白菜	扒芦笋	上汤娃娃菜	清
	Sautéed Brussels Sprout	Sautéed Bok Choy	Grilled Asparagus	Braised Baby Cabbage in Broth	Sautéed L
30	煮鸡蛋				
	Hard Boiled Egg				

北京 冬奥来了 发糕 鲜奶馒头 菜豆沙包

朝闻天下 运动员菜单发布 汇集世界各地特色菜品

可以说，上学这么多年，纵横学校南北食堂，我也没见过这么多菜品。

Chinese hospitality will be fully enjoyed by global athletes at the Beijing 2022 Winter Olympics as the Games are providing 678 dishes to athletes from diverse cultural backgrounds with elements of the Chinese Lunar New Year and environmental protection highlighted to maximize the dietary experience of global athletes.

The menu, which has 678 dishes from 12 global regions, was released on Saturday by the China Central Television (CCTV) in a program together with the Beijing Organizing Committee.



一起来看看都有哪些菜吧~

北京冬奥会运动员菜单（部分）

中餐餐台：

汤类：黄瓜蛋花汤，西湖牛肉羹，冬瓜海米汤，玉米排骨汤，菌汤，酸辣汤，番茄蛋花汤，鸡茸粟米羹

热主菜：滑蛋虾仁，荔枝鸡片，XO酱炒牛肉，青椒炒牛肉，木须肉，糖醋巴沙鱼块，西芹炒牛肉，酱爆鸡丁，照烧牛肉，炒抱子甘蓝，清炒小白菜，扒芦笋，上汤娃娃菜，清炒莴笋，清炒广东菜心，清炒芥菜，白灼芥兰

蛋类：煮鸡蛋（带壳）

主食：玉米发糕，鲜奶馒头，蒸豆沙包，叉烧包，奶黄包，素三鲜煎饺，素包子，小笼包，小米粥，白米粥，榨菜，肉松，咸菜丝，八宝咸菜，黄瓜酱菜，腐乳

亚洲餐台：

汤类：日式大酱汤（紫菜，小葱，木鱼花）

蛋类：西式炒蛋

主食：蔬菜炒乌冬面，白米饭（日式寿司米），日式姜片（白），日式姜片（粉），青芥末

热主菜：日式照烧鸡排，日式炸猪排，韩式泡菜炒五花肉，日式肥牛，日式咖喱海鲜，韩式烤肉，日式咖喱鸡，韩式辣酱炒墨鱼仔

蔬菜：清炒芥兰

酱菜：黄瓜酱菜，韩式泡菜

明档：

松饼：松饼

蛋类：菠菜蛋白蛋卷，原味煎蛋卷，火腿蛋卷，芝士煎蛋卷，番茄煎蛋卷，蘑菇煎蛋卷

披萨：玛格丽特披萨，烟熏鸡肉披萨，意大利辣香肠披萨，玉米火腿披萨，培根洋葱披萨，蘑菇披萨，牛肉披萨，大虾披萨，萨拉米披萨

意大利面：意式螺丝面，意式斜管面，意式蝴蝶面，意式直管面，意大利面（无麸质）

酱汁：牛肉酱，番茄酱汁，干酪粉，青酱

（总台记者 王小节 朱世松 何畅 张伟泽）

 央视网

部分菜单

看完菜单，羡慕的泪水不争气地从嘴角流了下来。

据说，由于胡椒属于食源性兴奋剂，所以不会出现在冬奥会运动员的菜单里。香叶等48种厨房常见原料也不能出现。

A total of 48 commonly used spices such as pepper and bay leaves will be left out of the meals to avoid false positives on doping tests, according to Yang Chen, chef of the Yanqing Village, one of three competition areas for the Winter Olympics.

我们从央视视频中可以看到，所有菜品的菜单都是中英双语。



那么问题来了，把中国菜翻译成英文必须遵守哪些规则？

菜肴名词翻译原则

一. 以主料为主，配料或配汁为辅的翻译原则

1. 菜肴的主料和配料

主料(名称/形状)+with+配料

如：松仁香菇 Chinese Mushrooms with Pine Nuts

2. 菜肴的主料和配汁

主料 with /in+汤汁(Sauce)

如：冰梅凉瓜 Bitter Melon in Plum Sauce

二. 以烹制方法为主，原料为辅的翻译原则

1. 菜肴的做法和主料

做法(动词过去分词)+主料(名称/形状)

如：拌双耳 Tossed Black and White Fungus

2.菜肴的做法、主料和配料

做法(动词过去分词)+主料(名称/形状)+配料

如：豌豆辣牛肉Sautéed Spicy Beef and Green Peas

3.菜肴的做法、主料和汤汁

做法(动词过去分词) + 主料(名称/形状)+with /in+汤汁

如：川北凉粉Tossed Clear Noodles with Chili Sauce



三. 以形状、口感为主，原料为辅的翻译原则

1.菜肴形状或口感以及主配料

形状/口感 + 主料

如：玉兔馒头Rabbit-Shaped Mantou

脆皮鸡Crispy Chicken

2.菜肴的做法、形状或口感、做法以及主配料

做法(动词过去分词)+ 形状/口感 + 主料 + 配料

如：小炒黑山羊Sautéed Sliced Lamb with Pepper and Parsley

四. 以人名、地名为主，原料为辅的翻译原则

1.菜肴的创始人(发源地)和主料

人名(地名)+ 主料

如：麻婆豆腐 Mapo Tofu (Sautéed Tofu in Hot and Spicy Sauce)

广东点心Cantonese Dim Sum

2.介绍菜肴的创始人(发源地)、主配料及做法

做法(动词过去式)+ 主辅料 + 人名/地名 + Style

如：四川辣子鸡 Spicy Chicken, Sichuan Style

北京炸酱面Noodles with Soy Bean Paste, Beijing Style



五. 体现中国餐饮文化，使用汉语拼音命名或音译的翻译原则

1.具有中国特色且被外国人接受的传统食品，本着推广汉语及中国餐饮文化的原则，使用汉语拼音。

如：饺子 Jiaozi

包子 Baozi

馒头 Mantou

花卷 Huajuan

烧麦 Shaomai

2. 具有中国特色且已被国外主要英文字典收录的，使用汉语方言拼写或音译拼写的菜名，仍保留其原拼写方式。

如：豆腐 Tofu

宫保鸡丁 Kung Pao Chicken

馄饨 Wonton

3. 中文菜肴名称无法体现其做法及主配料的，使用汉语拼音，并在后标注英文注释。

如：佛跳墙 Fotiaoqiang (Steamed Abalone with Shark's Fin and Fish Maw in Broth)

锅贴 Guotie (Pan-Fried Dumplings)

窝头 Wotou (Steamed Corn/Black Rice Bun)

蒸饺 Steamed Jiaozi (Steamed Dumplings)

油条 Youtiao (Deep-Fried Dough Sticks)

汤圆 Tangyuan (Glutinous Rice Balls)

粽子 Zongzi (Glutinous Rice Wrapped in Bamboo Leaves)

元宵 Yuanxiao (Glutinous Rice Balls for Lantern Festival)

