

# 今天我帮厨

欢快地

词 潘德鸿 窦志勇  
曲 白旭



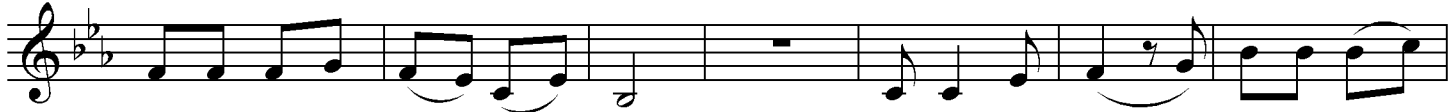
父 母 操 劳 太 多 辛 苦 今 天 我 就 来 帮  
父 母 操 劳 太 多 辛 苦 今 天 我 就 来 帮



厨 先 洗 净 手 再 来 洗 物 保 持 清 洁  
厨 洁 净 的 水 和 安 全 的 米 电 饭 锅 里



是 第 一 步 打 开 冰 箱 琳 琅 满 目  
慢 慢 煮 看 看 原 料 想 想 菜 谱



海 鲜 肉 类 和 果 蔬 原 料 丰 盛 要 分 别  
有 条 不 紊 把 饭 煮 及 时 冷 藏 彻 底 做



储 生 熟 盛 放 不 能 在 一 处 爸 爸 妈 妈 耐 心 等  
熟 保 持 食 物 安 全 的 温 度 爸 爸 妈 妈 耐 心 等



待 美 味 食 物 要 出 炉 营 养 卫 生 可 以 兼  
待 美 味 食 物 要 出 炉 营 养 卫 生 可 以 兼



顾 防 止 病 菌 从 口 入 营 养 卫 生 可 以 兼  
顾 防 止 病 菌 从 口 入 营 养 卫 生 可 以 兼