

<<招招鲜吃遍天>>

图书基本信息

书名：<<招招鲜吃遍天>>

13位ISBN编号：9787030279873

10位ISBN编号：7030279875

出版时间：2010-7

出版时间：科学

作者：张仁庆//周桂禄

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<招招鲜吃遍天>>

前言

饮食是人的第一需要，人不管到什么地方，也不论在什么环境下，都离不开饮食。现代人每天都很忙。

早上，睡眠惺忪地把孩子送到学校，自己也急匆匆赶去上班。

然后是早餐、午餐外面吃，晚上通常要加班或应酬，晚餐也就顺便在外面“解决”了。

孩子也一样，早餐、午餐在学校吃，晚上有时要赶补习班或才艺班，晚饭自然是在外了。

据调查，有54.72%的人平均每周有1~2天在外就餐，24.53%的人天天在外就餐。

“太忙，没时间做”、“累了一天，懒得做饭”，这就是很多人在外就餐的主要原因。

面对这些“不得已”的苦衷，这些长期在外就餐的“外食族”该怎么吃才能既营养又健康，怎么做才能既省钱又体面呢？

这些看似简单而又专业的问题本书将为您逐一解答。

本书共分两篇，就人们关注的怎样选饭店、怎么点菜、餐馆里有哪些“潜规则”、餐桌上有哪些礼仪等都做了详细介绍。

<<招招鲜吃遍天>>

内容概要

本书共分两篇，就人们关注的怎样选饭店、怎么点菜、餐馆里有哪些“潜规则”、餐桌上有哪些礼仪等都做了详细介绍。

此外，本书还教给您一些饭店中的饮食DIY方法，让您轻轻松松学会制作各种美食，吃出健康，吃得营养。

<<招招鲜吃遍天>>

作者简介

张仁庆中国饭店高级经理人，北京奇山文化艺术交流中心董事长，中国食文化中心主任，中国人口文化促进会会员。

国家级中式烹调评委，中国食文化丛书主编，中国饭店业名人俱乐部副秘书长。

张仁庆先生一直致力于中国饮食文化的研究和烹饪教学工作，先后出版了《中国名

<<招招鲜吃遍天>>

书籍目录

第1篇 吃好吃巧有妙招 1 精打细算巧点餐 点菜前“左顾右盼” “看人”下菜碟 菜肴搭配多样化 顺应时节宜养生 烹调方法要“挑剔” 主食不可少 菜量要恰到好处 午晚两餐有不同 点菜要“精打细算” 上菜速度巧计算 经济实惠工作餐 公务宴请巧节俭 寿宴庆典有讲究 家宴温馨更团圆 素宴时尚成新宠 贵宾宴请重精品 四季大餐要会吃 春季 夏季 秋季 冬季 “三高”人群怎么吃 带孩子怎么吃 怎么点餐吃不胖 2 餐馆酒店大搜索 选择饭店的5大标准 普通消费选哪类饭店 出差旅游选哪类饭店 人均消费30~50元 选哪类饭店 人均消费60~100元 选哪类饭店 人均消费200~300元 选哪类饭店 20种餐馆酒店大盘点 4大传统酒店 4大旅游酒店 3大等级酒店 3大档次酒店 3大规模酒店 3大风味酒店 3 慧眼识别吃出健康 原料决定风味的好坏 新鲜鸡蛋巧辨别 新鲜肉类巧辨别 新鲜光禽巧辨别 新鲜鱼类巧辨别 火候掌握要恰到好处 火烹食品看色泽 石烹食品看口味 水烹食品看汤汁 油烹食品看外观 感知味道的3大方法 轻度咸味 中度咸味 重度咸味 凉菜好坏巧辨别 看 闻 尝 4 享受美味西餐的技巧 5 成为餐桌绅士和淑女的秘诀 6 揭秘餐馆中的“潜规则” 7 餐馆隐患巧应对第2篇 餐馆美食养生秘籍 后记

<<招招鲜吃遍天>>

章节摘录

插图：外出就餐时，很多孩子喜欢喝碳酸饮料，殊不知，碳酸饮料中的酸性物质会慢慢腐蚀牙齿表面保护层，从而损害孩子的牙齿。

另外，碳酸饮料还含有二氧化碳，会刺激胃液分泌，容易造成腹胀而影响食欲。

再有，碳酸饮料中基本上都加有柠檬酸和磷酸，长期大量饮用会影响人体对钙的吸收，影响骨骼的发育。

因此，带孩子就餐时，最好给孩子点酸奶、鲜榨果汁或蔬菜汁。

由于餐馆的饭菜中糖、盐、脂肪、钠以及淀粉含量远远超出自己家里做的饭菜，特别是某些快餐食品，热量和脂肪含量很高，但膳食纤维含量较低，长期食用对儿童的生长发育和健康不利。

如果孩子非要吃，可选择有蔬菜的快餐品种，并限制快餐食用频率。

此外，大人经常吃的水煮鱼、麻辣火锅等油重又辛辣刺激的菜品也不适合儿童食用，特别是火锅类食品更要防止烫伤。

可以给孩子点一些深海鱼如金枪鱼、沙丁鱼、三文鱼等做成的菜，这些深海鱼能够提供儿童大脑发育所必需的DHA、EPA等。

<<招招鲜吃遍天>>

后记

随着现代人生活节奏的加快，在餐厅或快餐店进食的机会也越来越多。

尤其是经常在外就餐的上班族，一日三餐在外解决已成为家常便饭。

正因如此，我们才精心策划了这本书，旨在让大家外出就餐时吃得好，吃得巧，花得少。

虽然本书介绍了很多实用的餐饮技巧和知识，在此我还想再次提醒大家，在外就餐时应选择有营业执照的餐馆或酒店，并留心查看餐馆或酒店的卫生状况。

不要在路边的小摊上就餐。

点菜时，应注意查看菜谱是否明码标价。

用餐时要注意分辨食品是否变质，是否有异味。

结账时注意核对账单，查看实际用餐价格是否与付款单金额相符。

同时索要并留存发票、收据、消费小票等凭证。

饮食关乎人类的健康，吃饭是人的第一需求！

我国是饮食大国，食文化是中华文明的重要组成部分。

<<招招鲜吃遍天>>

编辑推荐

《招招鲜吃遍天:省钱放心的外食妙招》:精打细算巧点餐 小菜单蕴含大学问 点菜有什么秘籍怎么点餐吃不胖 餐馆中有哪些“潜规则” 餐馆饮食DIY吃的巧 吃的好 花钱少 有妙招

<<招招鲜吃遍天>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>