

张仁庆 周桂禄◎编著

鲜招招吃遍天

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



科学出版社
www.sciencep.com

招招鲜 吃遍天



省钱放心的外食妙招

张仁庆 周桂禄 编著

科学出版社

·北京·

内 容 简 介

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。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

招招鲜吃遍天：省钱放心的外卖妙招 / 张仁庆，周桂禄

编著. —北京：科学出版社，2010.7

ISBN 978-7-03-027987-3

I. ①招… II. ①张…②周… III. ①饮食—文化—基本知识

②食谱 IV. ①TS971②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第113818号

责任编辑：何红哲 / 责任校对：曾利平

责任印刷：密 东 / 封面设计：叶 晶

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年7月第 1 版 开本：787mm × 1092mm 1/16

2010年7月第1次印刷 印张：13.25 字数：162千字

定价：25.00元



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。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。

由于本书编写仓促，难免有疏漏之处，请广大读者给予斧正。
本书所提供的各种餐饮价格仅供参考，实际价格以各店标示为准。

为您奉上科学、健康、营养的美食知识，是我们最大的心愿。

中国食文化中心主任 张仁庆

2010年5月10日



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”	4	午晚两餐有不同	8
“看人”下菜碟	4	点菜要“精打细算”	9
菜肴搭配多样化	5	上菜速度巧计算	10
顺应时节宜养生	7	经济实惠工作餐	11
烹调方法要“挑剔”	7	公务宴请巧节俭	12
主食不可少	8	寿宴庆典有讲究	15
菜量要恰到好处	8	家宴温馨更团圆	16
		素宴时尚成新宠	18
		贵宾宴请重精品	19

四季大餐要会吃	21
春季	21
夏季	21
秋季	22
冬季	22
“三高”人群怎么吃	22
带孩子怎么吃	24
怎么点餐吃不胖	26

2 餐馆酒店大搜索

选择饭店的5大标准	28
普通消费选哪类饭店	28
出差旅游选哪类饭店	28
人均消费30~50元	
选哪类饭店	29
人均消费60~100元	
选哪类饭店	29
人均消费200~300元	
选哪类饭店	29
20种餐馆酒店大盘点	31
4大传统酒店	31
4大旅游酒店	33
3大等级酒店	34

3大档次酒店	35
3大规模酒店	35
3大风味酒店	36

3 慧眼识别吃出健康

原料决定风味的好坏	40
新鲜鸡蛋巧辨别	40
新鲜肉类巧辨别	40
新鲜光禽巧辨别	41
新鲜鱼类巧辨别	41
火候掌握要恰到好处	42
火烹食品看色泽	42
石烹食品看口味	42
水烹食品看汤汁	43
油烹食品看外观	43
感知味道的3大方法	44
轻度咸味	45
中度咸味	45
重度咸味	45
凉菜好坏巧辨别	45
看	46
闻	46
尝	47

4 享受美味西餐的技巧

自助餐厅巧选择	50
自助餐选餐有技巧	50
吃自助餐的“游戏规则” ...	51
做“懂行”的就餐人	52
西餐厅的风格有讲究	53
西餐香醇浓郁的秘诀	54
西餐的点餐技巧	55
头盘	56
汤	56
副菜	56
主菜	57
蔬菜	57
甜品	57
咖啡、茶	57

5 成为餐桌绅士和淑女的秘诀

餐桌上常见的礼仪	60
让位排座的礼仪	61
落座与离席的礼仪	62
使用餐巾的礼仪	63
吃自助餐的礼仪	63

使用西餐餐具的技巧	64
使用筷子八忌	65
喝酒的礼仪	65
吃面包的礼仪	67
吃蔬菜和沙拉的礼仪	67
吃海鲜的礼仪	68
吃肉的礼仪	68
喝咖啡的礼仪	69
吃水果的礼仪	69
吃点心的礼仪	70

6 揭秘餐馆中的“潜规则”

打折菜、特价菜的噱头	74
乱加服务费的不合理现象 ...	74
收取开瓶费的陷阱	75
饭菜“瘦身”的秘密	75
“偷梁换柱”的伎俩	76
“挂羊头卖狗肉”的手段	76
赠送代金券的背后	77
故意算错账的招数	78
开发票的烦恼	79

7 餐馆隐患巧应对

防止餐厅里的“第三只手” …	82
远离火锅带来的烫伤 ………	82
吃烧烤食物防油花四溅 ………	83

避开餐厅里的环境污染 ………	83
“鸡吃骨头鱼吃刺”的烦恼 …	84
小心餐厅里的“滑冰场” ………	84
安全图识记心间 ……………	85

第2篇 餐馆美食养生秘籍



1 小食物大养生

谷类 ……………	92
大米 ……………	92
小米 ……………	92
小麦 ……………	94
玉米 ……………	94
紫米 ……………	95
薏米 ……………	96

燕麦 ……………	96
莜麦 ……………	97
荞麦 ……………	97
高粱 ……………	98
薯类 ……………	98
红薯 ……………	99
土豆 ……………	99
坚果类 ……………	100
核桃 ……………	100

腰果	101	豇豆	118
榛子	102	木耳	118
杏仁	102	香菇	119
板栗	103	竹笋	120
松子	103	洋葱	121
蔬菜类	104	茭白	121
菠菜	104	香椿	122
大白菜	105	银耳	123
菜花	106	山药	124
油菜	107	芋头	124
空心菜	108	水果类	126
芹菜	108	桃	126
圆白菜	109	梨	127
韭菜	110	橘子	127
生菜	110	苹果	128
萝卜	111	香蕉	129
胡萝卜	112	葡萄	130
苦瓜	113	菠萝	131
冬瓜	113	西瓜	132
南瓜	114	哈密瓜	132
茄子	115	木瓜	133
黄瓜	115	橙子	134
番茄	116	荔枝	135
扁豆	117	草莓	135

猕猴桃	136
芒果	137
桂圆	137
樱桃	138
杏	139
柿子	139
火龙果	140
水产品	141
虾	141
鲤鱼	143
鲫鱼	143
武昌鱼	144
草鱼	144
鲢鱼	145
青鱼	146
平鱼	146
黄鱼	147
鲈鱼	147
鳊鱼	148
带鱼	149
三文鱼	149
金枪鱼	150
沙丁鱼	151
鲍鱼	151

鱿鱼	152
甲鱼	152
蛤蜊	153
螃蟹	154
海参	155
海带	155
肉蛋类	156
猪肉	156
羊肉	157
牛肉	158
鸡肉	158
鸭肉	159
鸽子肉	160
鸡蛋	160
鸭蛋	161

2 小方法大功效

木耳	164
银耳	164
口蘑	164
猴头菇	164
海蜇	165
海带	165
干贝	165

玉兰片	165
冬菇	166
海参	166
燕窝	166
鱼翅	167
鲍鱼	167
鱼肚	167
鱿鱼	168
乌鱼蛋	168
猪蹄筋	168
腐竹	168
海米	168
莲子	169

3 餐馆美食DIY

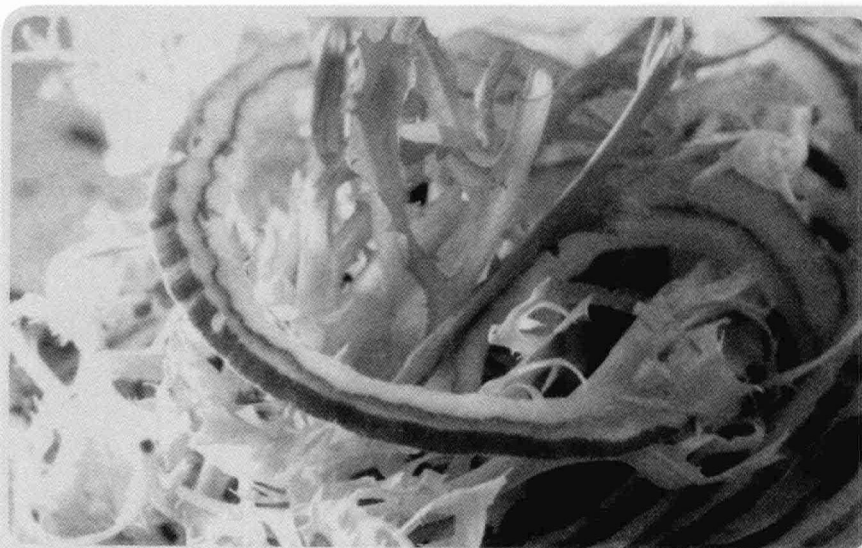
海带拌橙丝	172
木耳海蜇	172
翡翠拌银芽	173
酸辣黄瓜	173
柿子沙拉	174
法式泡菜	174
枸杞鱼米	175
拔丝奶豆腐	175
水果虾球	176

红烧蹄筋	176
烧二冬	177
草菇蒸滑鸡	177
口水鸡	178
清炒虾仁	178
蚝油空心菜	179
金针菇炒鳝丝	179
红焖竹荪	180
烩梨丁黄瓜	180
香果魔芋	181
糖醋鲤鱼	181
枸杞炖鸡	182
西芹百合	182
大伯红烧肉	183
草菇炖豆腐	183
鲜奶蘑菇	184
盐水虾	184
五香肘子	185
清炖狮子头	185
洋葱炒肉	186
扒鲜芦笋	186
烩豌豆苗	186
萝卜烧鲤鱼	187
鲜奶刀切馒头	187

小窝头	188
都一处烧麦	189
蟹黄汤包	190
胡萝卜包	190
三鲜蒸饺	191
鲜油肉松	192
脆皮香蕉球	192
芙蓉糕	193
番茄香蕉条	193
鸡蛋面	194

牛奶粥	195
猪肝菠菜粥	195
草莓红枣粥	195
鲜桃栗子羹	196
营养疙瘩汤	196
翡翠蛋花汤	197
鲜藕西瓜汁	197
草莓冻	198

后 记..... 199



第 1 篇

吃好吃巧 有妙招



精打细算巧点餐



外出就餐点菜不但是一门学问，也有一定的技巧。如果菜点的好，不仅带给大家搭配合理的营养餐，也能体现自己的学识和品位。

无论是商务活动、朋友聚会和家庭聚餐，都涉及到点菜的问题。这看起来很平常、很简单的事情，里面的学问、讲究和窍门却很多。怎样点菜才能使商务宴请既有面子又不浪费，让朋友聚会、家庭聚餐既经济又实惠？

本章将逐一为您解答这些问题。

无论是商务活动、朋友聚会和家庭聚餐，都涉及到点菜的问题。这看起来很平常、很简单的事情，里面的学问、讲究和窍门却很多。怎样点菜才能使商务宴请既有面子又不浪费，让朋友聚会、家庭聚餐既经济又实惠，这需要好好动动脑筋。

点菜前“左顾右盼”

在点菜前，要先了解这家餐馆属于哪个菜系，这个菜系的特点是什么，哪些菜是这个菜系的名菜，等等。如果同去的朋友中有人来过这家餐厅，不妨听听他们的意见。此外，也可以听听餐厅服务员的介绍，了解一下餐厅的风味、特点，审阅一下菜谱以及本店的招牌菜或每日、每周、每月推出的特色菜。

到饭店坐下之后，先别忙着翻菜单，在点菜之前先看看别人的桌子。如果很多桌都点了同一个菜，说明这道菜是这家饭店的特色菜或拿手菜。再有就是通过看别人的桌子，可以直观地了解菜的出品，看是否符合自己的口味。

看完别人的桌子，再看看饭店里的人，如果人很多，而且大多数桌子上的菜还没有上齐，说明这家饭店的上菜速度不是很快。如果就餐时间有限，可以问问服务员，点一些上菜快的菜品。如果就餐时间充裕，可以先点一些冷菜，然后等待其他菜品上桌。也可以少点需要蒸、煮或费刀工的菜，避免长时间地等待。

“看人”下菜碟

点餐之前，一定问清同行就餐人有没有忌口的食物，有没有民族习惯或其他的忌讳，如有的人不吃牛羊肉、不吃辣椒和海鲜等。此外，还要根