

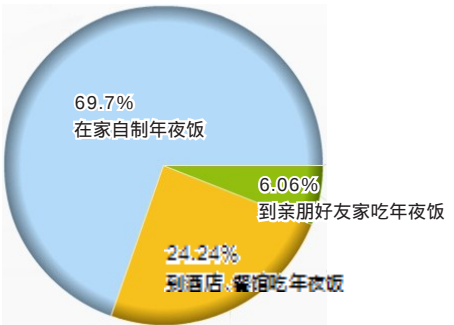


今年的年夜饭预订情况还算理想 ,我们在价格上让了不少利 ,今年只要1280元一桌 剩余的位置也不多了。永康白云居餐厅的负责人徐龙慧向记者介绍 ,往年年夜饭的消费动辄几千元也很正常 ,由于今年整体经济下滑 ,顺应市场的变化 ,在价位上做了一些调整。但为了吸引顾客 ,降价不降质 ,白云居推出了 孔雀餐 等特色菜肴。而且餐厅的服务人员过年期间也都是人人在岗 ,保证服务质量。徐龙慧说 :就我们餐厅而言 ,为了这个年也是做足了准备。除了年夜饭 ,正月的拜年餐预订还比较火爆。

事实上 ,市民现在对年夜饭也是越来越挑剔 ,除了要求价格实惠 ,还看重年夜饭的 气质 ,环境要好 ,服务要周到 ,菜肴要有特色 ,不一而足。

另外 ,也有些市民选择让年夜饭回归家庭。据统计 ,今年大家在自家动手亲手烹制年夜饭的占到了69.7% ,其中超过半数的人认为 ,在家自作年夜饭不仅能节省开支 ,亲戚朋友聚会也更热闹 ,更有年味 ,更能体现亲人间的心意。

众调网 2016 年年夜饭调查



年夜饭，主要看「气质」

还有小半个月的时间 ,即将迎来中国最重要的传统节日 春节 ,餐饮业也迎来了年关旺季。近日 ,记者走访了永康数家知名酒店后发现 ,套餐降价 ,允许自带酒水 ,主打特色菜肴等成为了今年年夜饭预订的普遍现象。

记者 颜悦 姚岚

这顿年夜饭无论是在家自行烹制 ,还是在外消费 大家无非是想过一个喜庆年。要想吃得舒心 ,一周君在此为食客们奉上几个小小的注意事项 :

宜根据需求选择饭店、理性消费

选择饭店 ,事先要了解饭店向消费者所提供的相应服务项目和服务范围 ,明确收费标准 ,包括是否允许自带酒水、有无服务费、节日费、泊车费、开瓶费等。预订年夜饭时不要被天花乱坠的菜名忽悠 ,订菜前要详细了解饭菜名称、用料、份量 ,问清用餐的时间及违约的责任。

不要轻信商家的口头承诺

消费者应该尽可能和商家签一份书面约定 ,即使没有很正规的约定 ,一张简易的定餐合同也能作为维权依据。订餐合同应包括桌数、包房、酒席的位置、开席和结束时间、支付定金情况等。

先看账单后结账

有些饭店在结账时会出现增加几个莫名其妙的菜肴或其他收费项目 ,例如 :有消费者要的三个半份饺子结账时被算了三个一份的钱 ;结算后被告知餐巾纸、餐具另外收费。所以消费者一定要养成 先看账单后结账 的良好习惯 ,以确保自己的权益不受损害。

预付款时 ,要分清 定金 还是 订金

若是 订金 具有预付款作用。消费者如果取消预订 ,餐饮单位应当退还 ;若是 定金 ,依据相关法律规定 ,定金 具有担保作用 ,金额不得超过总价款的20%。

自助大餐 :多次少取 取之有度

记者 姚岚

自助餐的浪费很惊人。

近日 ,记者在康廷大酒店看到 ,一名女士把烤好的一盘五花肉直接晾在一边不吃。烤好了为什么不吃 ?对方回答 :太腻了 ,朋友开始想吃 ,烤好了又不想吃了。

康廷大酒店工作人员杜梦告诉记者 ,酒店自助餐开业以来 ,每天都有类似的情况发生 ,比如不少顾客倒了一杯红酒 ,却只喝了半口。其实享受自助餐不等于允许浪费。杜梦说 ,其实吃自助餐还是有方法的 ,既要能保证 享用 ,又不会造成浪费 ,还不会因此危害健康。

优先吃热量低的食物

先取热量低、维生素丰富、纤维质高的素食 ,例如蔬菜类、菇类 ,以减少饥饿感 ,且有助于后来吃高卡路里食物时 ,食量会自然缩小。建议按下列顺序进食 冷盘、蔬果 汤 海产 肉类 饭面 甜品。

以烹调法筛选食物

尽量挑卡路里低的烹调方式 ,例如清汤的热量比

浓汤低 ,清蒸、凉拌食物的热量比煎炸和调味重的食物低。吃沙拉少用热量较高的千岛酱、法式沙拉酱 ,改用醋、橄榄油调制成的义式沙拉酱。

吃海鲜适量且注重新鲜度

自助餐中的生鱼片、生蚝、虾蟹总是最快被抢光。海鲜蛋白质含量丰富 ,但吃太多会增加肾脏负担 ,且容易滋生微生物 ,有吃坏肚子的顾忌。选择前要注意新鲜度 ,吃适量即可。

水果是最健康的甜点

甜点也是自助餐的人气食物 ,建议多吃新鲜水果 ,少吃蛋糕冰淇淋等甜点 ,因为这些甜点几乎是高油、高糖、高热量。如果爱吃 ,最好只挑一种吃 ,或是与朋友共享 ,浅尝即可。

少喝碳酸饮料以热茶代替咖啡

碳酸饮料会占用胃部大部分空间 ,反而会让人吃不下 ;且碳酸饮料热量高 ,建议选择低糖饮料 ,汽水少喝为妙 ,改以白开水、茶来代替。茶的口味清淡 ,也可消除自助餐的油腻感 ,若一定

要喝咖啡 ,建议添加的奶精 ,选择较健康的低脂鲜奶 ,并不加糖或少糖。

掌握以上几种吃自助餐的方法 ,保证你能吃好吃饱又不会伤害胃部健康哦 ,以后吃自助餐的时候就不用扶着墙进 ,扶着墙出啦 !

