

旅游宝典：旅游中饮食的六大问题导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633607.htm id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all."> 1、旅游饮食的地方特色和季节性 多数旅游景区都有特殊风味的名菜名点。旅游者如要“饱口福”，可去我国沿海地区大连、青岛、舟山普陀山或嵊泗列岛和海南等旅游地区；要食别具一格的地道羊肉泡馍等，可到西安旅游时品尝到其别有一番味道的风味小吃。当然，现在全国各大中城市，都有八大菜系的菜点供应，粤菜、川菜更是遍地开花，为了适应不同城市人民的口味，都根据本地人口味的需要，被不同程度地作了改革，尤其根据上海人的口味，推出了炒鲜奶、葱油鸡、蚝油牛肉等沪式粤菜；您品尝到地道的川菜、粤菜还是要去重庆、广东。旅游饮食要注意季节性，不同的季节会给您带来不同的“味感”，金秋时节，菊黄蟹肥，到阳澄湖品尝清水大闸蟹，货真价实。这大闸蟹是青背、白肚、金爪、黄毛，而且体壮，两螯八爪粗壮有力，煮熟后揭开背壳绝无一壳水现象。那橘红色的蟹黄、白玉似的膏脂、洁白细嫩的蟹肉，将使人回味无穷。

2、选择价廉物美的特殊风味菜点 品尝名地的特色菜点，不一定到当地大宾馆餐厅、大酒楼就餐，往往是不起眼的中小饮食店，而在当地却是名牌店，例如成都的著名菜点夫妻肺片、赖汤圆、担担面等，上海本帮菜著名的“老匠兴菜馆”的特色菜“炒圈子”、“红烧秃肺”，或者小东门佳兴馆的“虾子大乌参”，都比五星级宾馆中餐厅好；又如到青岛、大连吃海鲜，不一定到大酒楼、大宾馆餐厅去，那里

价贵但物不一定美。所以，可以几个人合伙到当地水产市场买当天捕获上市的新鲜虾、蟹等海鲜，委托附近居民加工，尝到的美味不会比大酒楼相差毫厘。另外，各地的特色菜点品种多，短短两三天绝不可能都品尝到，要会选择自己最随心、最渴望品尝的特色菜点。

3、集体饮食与个人自费品尝风味 旅游者参加旅行社赴外地旅游，通常三餐饮食都由旅行社统一安排，在指定餐厅按其标准价进行用餐。饮食标准有高低，而且餐厅用餐往往大锅菜多，当地风味菜少。为了满足您想“大饱口福”的要求，可以自费出外选择名店尝名菜，同时可请导游协助。如果因健康原因也可要求在客房单独就餐；如果您是回民不食混者，也可事先告知导游安排清真菜和素菜。

4、在外旅游要能适应当地饭菜 人在旅途，一日三餐是省不了的。对旅游者来说，要“游山玩水”，一饱眼福，当先适应各地的饭菜，尤其是集体用餐，有面食吃面食，有米饭吃米饭。到湖南、四川要不怕辣；入新疆要能吃羊肉；去部分少数民族聚居地区或山东旅游，要能吃“虫菜”。一般是北菜偏咸，江南菜偏甜，西北菜偏香肥酥烂，西南菜偏辛辣。面对不同口味的菜点，一定要尽快适应，吃饱吃好。

5、旅游中注意饮食卫生 在外旅游不要贪食特殊风味菜肴，用餐不要饱一顿饥一顿；为避免“生火”，少吃大鱼大肉等肥腻的食物，多吃一些蔬菜和水果，多饮绿菜或白开水；少吃生冷食品，尤其不要吃生鱼片、毛蚶之类菜肴；吃海鲜不要过多，多吃点蒜醋、喝点酒，以防腹泻，肠胃不好的人千万要谨慎；对当地吃不惯的调料和菜肴，宁可少吃或不吃，以免肠胃不适，影响整个游程。对有些卫生较差的饭店，最好使用一次性筷子和碗具，饭前饭后洗手。

6、饮食礼

仪 在外旅游时，每日三餐集体用餐要注意礼仪。集体用餐时，一个团队总要拼台，这时，要听从领队或导游安排，不要抢座位；用餐前当菜尚未送上，不要用筷子敲打碗盆，或将筷子竖在碗盆上，这是犯了忌讳，因为祭先人的祭品碗盆上方竖插筷子；用餐时要讲究“吃相”，在集体用餐时，不顾他人狼吞虎咽、风卷残云，当然属于难看的“吃相”；“吃饭伸腰，天打不饶”，说的是吃相要端正；吃饭菜咀嚼时，尽量减少声响；吃饭要一手扶着饭碗，喝汤时要先放下手中筷子再持勺舀汤，不要两手齐上，左右开弓；偶而打喷嚏千万别冲着饭菜，要立即转身并捂住口。总之，吃相要雅，要讲究文明。相关链接：导游人员必须知道的饮食相关知识乘机前乘客饮食需注意“四不要” 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com