Atitit uke餐饮法

如四条流的传人四条隆彦在《日本料理做法》中所称：“日本料理有一条原则，即其美味不能掩盖食材原有的滋味。”

为了欣赏食材的本性本味，日料还是全球食物中最讲求摆盘的个例。以怀石料理为代表的传统日本料理，偏爱以很小的碗碟做容器，在精美的食器映衬下，食物的分量很少，不是这种腔调，不能唤起人们对食物的认真审视和珍视。

素食主义者

**少调料，小份装，重搭配 /**

所以根据含水量就可以排出它们的热量谁大谁二啦！

1 个 100 克的大馒头，约有233千卡

1 小碗 100 克的米饭，约117千卡

1 小碗 100 克的面条，约109千卡