

第五招：擒贼擒王

要多荤少素。营养均衡的道理我也懂，但你在自助啊哥们！平时你吃多少苦瓜菜叶我不管你，可是在自助餐厅你就得拿荤腥出气，顶着最贵的使劲。不然你就亏了哥们。鱼生、海贝、驼峰、乳猪、螺、虾，羊排牛排猪排都往后排，先把传说中好吃的名贵的塞满了在考虑其他。你说吃这样的火锅，一次得花多少时间？

吃自助餐的十大攻略

{1}排空肚子，最重要！身体是革命的本钱！

{2}只吃贵的，不吃对的；

{3}水少喝，不喝最好！要喝，等到吃到尾声时再喝，而且不要喝廉价饮料，要喝就喝咖啡，再苦再甜都没关系！我结尾时可以连喝3杯，我一朋友可以连喝6杯。这才叫实力！他当晚睡觉就没闭过眼！

{4}六亲不认。抢菜时，千万不要分散注意力，不要看见熟人就打招呼。要装作看不见！要知道，晚一秒，虾子就没了啊！而且，就算是熟人，也会跟你抢的！

{5}肥的，油腻的，少吃，尤其是叉烧之类的，很容易饱。不过，用于润滑肠子加速排泄，可以考虑，但要谨慎。

{6}熟悉地形。记住，贝啊，虾子啊，螃蟹啊，都放什么地方，要熟记于胸，直奔目标。

{7}要慢慢吃，吃累了，聊个天，抽个烟，不一会儿，又饿了。

{8}中途多去厕所，及时排泄，腾出空间。

{9}选择餐友很重要，男的，要能吃；女的，要能拿！反正食量小，脸皮薄的，千万别带他去，肯定影响你的食欲。