

屯村50元团膳 好滋味餐饮

产品名称	屯村50元团膳 好滋味餐饮
公司名称	苏州好滋味餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区新峰路188号
联系电话	18020259729

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：苏州好滋味餐饮管理有限公司

错误的早餐吃法

速食早餐

早餐内容：各种西式快餐

受欢迎原因：西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等，一向是时尚人群的饮食偏好。而且现在不少快餐店也提供早餐，如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶，方便快捷而且味道也不错。

评点：这种高热量的早餐容易导致肥胖，油炸食品长期使用也会对身体有危害。用西式快餐当早餐，午餐和晚餐必须食用低热量的食物。另外，这种西式早餐存在营养不均衡的问题，热量比较高，但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

建议：选择西式快餐做早餐，应该再加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡，保证各种营养素的摄入。另外不要长期食用。

快餐产生的基础

(1) 社会基础

快餐的社会基础是从农业文明转向工业文明进程中实现的。农业文明要求自耕自给自足，工业文明讲求社会化大生产的分工合作，社会服务走向化。

(2) 经济基础

快餐是社会经济发展到一定阶段的产物。工业化文明不断深入，经济收入和生活水平提高，生活方式也随之发生改变，50元团膳，越来越多的人可以和有能力选择在外就餐。

营养更丰富的中式快餐

随着生活节奏的加快，快餐逐渐成为很多人生活中的一部分，西式快餐近些年在中国的日益红火也证明了这一点。

然而，在很多人的眼里，西式快餐就是营养平衡差的典型，而中式快餐也不尽如人意。不少人认为，“快餐”和“营养”就是鱼和熊掌，难以兼顾。实际上，相比于宴席，快餐更容易做到营养平衡，至少比较容易提供营养平衡的选择。

中西快餐的营养PK

西式快餐和中式快餐哪个营养好？这个问题不会有。因为营养价值如何，和食物属于哪一类并无直接关系，只与具体的食材选择、配比和烹调方式有关。无论哪一类快餐，都可以做出营养平衡餐，也都可以做成不利健康的状态。

屯村50元团膳-好滋味餐饮(推荐商家)由苏州好滋味餐饮管理有限公司提供。苏州好滋味餐饮管理有限公司是从事“餐饮管理,快餐配送,食堂承包”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：朱发伟。