

# 肠粉怎么做 肠粉 仟味美

产品名称	肠粉怎么做 肠粉 仟味美
公司名称	东莞市仟味美餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市塘厦镇塘厦大道中120-2（塘厦沃尔玛斜对面）
联系电话	18822975595

## 产品详情

一、肠粉的热量高吗肠粉热量是非常低的，跟我们喝一碗白粥的热量差不多。前提是你不要加太多的油，酱油够就可以了，可以加鸡蛋跟青菜，虾肉，鱼肉。但是，红肉就尽量不要加。

### 二、一份肠粉的热量是多少

肠粉热量并不算太高，每100g的重量约有110大卡-140大卡，因此打算减肥或正在减肥的人可以适当的食用一些，不过不推荐过多食用。同时，由于其中含有丰富的维生素、淀粉、蛋白质、微量元素等，对人的身体也有一定的补充作用。

三、肠粉的营养成分肠粉不仅味道好，很受人们的喜欢，而且其中也含有一定的营养物质。根据口味的不同，其拥有的营养成分也会有所不同。不过一般来说，主要包括了热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、叶酸、磷、维生素A等物质。

目前已在我国传开，按地理(口味)区分较出名的有广州的西关肠粉，梅州的客家肠粉，肠粉培训，潮州潮汕肠粉，云浮的河口肠粉，郁南的都城肠粉等。

在广东，肠粉是一种很普遍的街坊美食，它价廉、美味，老少咸宜，妇孺皆知，从不起眼的食肆茶市，肠粉，到大型酒店，都有供应。所以学小吃，肠粉怎么做，要学肠粉！肠粉的市场需求大，学习肠粉从就业或者创业的角度看是有前途的。关于肠粉的培训，广州新东方进入市场调研，精心设置肠粉培训内容，以市场为导向开设了肠粉培训班，学成后，让学员可以在市场上有很强的竞争力。

猪肠粉酱汁配方：

基本材料：水发鱿鱼200克，水发香菇、肉末各50克，虾仁25克，熟猪油、香油、水淀粉、葱末、料酒、

盐、味精各适量。

制法：将水发鱿鱼切成斜方块，入沸水锅中略氽片刻，捞出沥净水分；香菇去蒂，洗净，切片备用。在锅内加入猪油烧热，加入葱末、肉末、香菇片煸炒，然后加入泡好的虾仁及料酒、盐和清水适量，烧沸，放入鱿鱼片，略煮片刻，学做肠粉哪里好，用水淀粉勾稀芡，加入味精、胡椒粉，淋上香油即成。

肠粉怎么做-肠粉-仟味美(查看)由东莞市仟味美餐饮管理有限公司提供。行路致远，砥砺前行。东莞市仟味美餐饮管理有限公司( [www.qwm168.com/](http://www.qwm168.com/) ) 致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训较具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!