

芜湖虎盛餐饮 盒饭多少钱 芜湖盒饭

产品名称	芜湖虎盛餐饮 盒饭多少钱 芜湖盒饭
公司名称	芜湖市虎盛餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	芜湖市鸠江区博通科技园
联系电话	13093645735

产品详情

工作餐菜谱：小炸牛肉

成分：牛肉，胡椒，红辣椒，葱，生克，大蒜，黄米椒，生料，料酒，胡椒，盐，食用油，淀粉，酱油，鸡精

做法：

- 1、将牛肉片和料酒，胡椒粉，附近盒饭，盐，淀粉以及少量食用油和腌料一起腌15分钟。
- 2、切成丁的辣椒，红辣椒，大葱切成薄片，黄米椒切成薄片，姜切成薄片，姜，蒜切成薄片。
- 3、锅加热后，将牛肉放在快速滑动板上，然后更改颜色以显示。
- 4、将油倒入锅中，芜湖盒饭，炸生姜和大蒜，将胡椒粉和生姜放入香料中，将青椒和红椒和盐炒熟。
- 5、加入牛肉和炒，酱油，鸡肉和大葱。

工作餐菜谱：益阳黄焖鸡

主料：桃园土鸡一只1500克。

配料：生姜50克，剁辣椒50克，干辣椒50克，小菜心50克。

调料：草菇老抽15克，高汤200克，谷酒50克，精盐10克，味精10克，陈醋10克。

制作方法：

- 1、先把鸡杀好，洗净切块备用。

2、锅上火放入色拉油，烧至五成热。放入生姜炒香，放入鸡块煸炒香。

3、放入谷酒，陈醋，盐，李锦记草菇老抽，剁椒，干辣椒炒香，下入高汤烧开后加盖焖烧50分钟，起锅装盘放小菜心即可。

特点：色泽美观，肉质鲜美嫩滑。

一顿工作餐的好坏，可是直接牵涉到一个人的身体健康和工作效率，千万马虎不得。对于到底怎样吃好工作餐，没有固定的方式，芜湖虎盛餐饮建议：

1、不要常吃洋快餐

因为洋快餐主要以油炸食品为主，它明显存在着“三高三低”，即高能量、高蛋白、高脂肪、低矿物质、低维生素、低纤维。

2、定时吃工作餐

在适当时间里就餐最重要。一般在每天中午的11：00～13：00之间就餐属正常范围就餐时间。但是，必须是每天中午的同一时间吃午餐，以适应胃肠道的正常功能发挥与调节。

3、工作餐只吃八分饱

工作餐大都以午餐为主，建议只吃八分饱。因为用餐过后，身体中的将集中到肠胃来帮助进行消化吸收，在此期间大脑处于缺血缺氧状态。如果吃得过饱，就会延长大脑处于缺血缺氧状态的时间，从而影响下午的工作效率。

4、营养搭配要科学

工作餐中要注意搭配，企业盒饭，可以多吃蛋白质和胆硷含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等。因为这类食物能使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用。另外还可以多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，要保证有一定的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，可使人反应灵活，思维敏捷。

芜湖虎盛餐饮(图)-盒饭多少钱-芜湖盒饭由芜湖市虎盛餐饮管理有限公司提供。芜湖市虎盛餐饮管理有限公司(www.whhscygl.cn)坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。芜湖虎盛餐饮——您值得信赖的朋友，公司地址：芜湖市鸠江区博通科技园，联系人：陈经理。