

盒饭 芜湖虎盛餐饮有限公司 盒饭多少钱

产品名称	盒饭 芜湖虎盛餐饮有限公司 盒饭多少钱
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：乡村焖土鹅

主料：土鹅1千克，干马兰头50克，青椒、红椒各15克。

调料：A料（生姜、干辣椒各10克，盒饭多少钱，八角3克，桂皮、白芷各5克），B料（老抽6克，生抽7克，盐4克，味精、胡椒粉、白糖各5克），高汤1千克，色拉油50克。

步骤：

- 1、将土鹅剁成4厘米见方的块，用流水冲洗30分钟，盒饭，焯水；干马兰头用温水涨泡；青红椒切滚刀块；
- 2、炒锅入油烧至4成热，下A料煸炒出香，入土鹅块炒干水分，下入高汤、B料调味，用小火煨制1.5小时后，摘净A料；下入马兰头和青椒块，大火收浓汤汁，起锅装盘。

工作餐菜谱：香辣豆腐

食材：豆腐，青蒜苗，快餐盒饭，蒜，医院盒饭，干辣椒，豆瓣酱，高汤，淀粉

做法：

- 1、豆腐切小块、青蒜苗切小段、蒜切末、干辣椒剪小段
- 2、锅中加入底油，油热后放入豆瓣酱小火煸炒至出红油，加入蒜末、干辣椒继续煸炒出香味
- 3、锅中加高汤或热水，将豆腐放入，轻轻晃动锅，豆腐快熟时，将青蒜苗放入，大火炒一下

4、快出锅时放入少许鸡精，加入水淀粉，轻轻翻动，关火淋入少许香油即可

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，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，要保证有一定量的牛奶、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。

盒饭-芜湖虎盛餐饮有限公司-盒饭多少钱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）是一家从事“食堂承包,集体用餐配送”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“食堂承包,集体用餐配送”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使芜湖虎盛餐饮在宾馆、餐饮中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！