

写字楼盒饭 芜湖虎盛餐饮 南陵盒饭

产品名称	写字楼盒饭 芜湖虎盛餐饮 南陵盒饭
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

盒饭菜谱：

青椒肉丝炒面

食材：里脊肉，耗油，青椒，面条，盐

做法：

- 1、里脊肉切丝，盒饭价格，用蚝油和油拌匀，腌制片刻，青椒去籽去蒂切成丝
- 2、锅里倒水烧开，放入方便面饼和蔬菜包，煮至面饼8成熟，控净水，加少许油拌匀
- 3、炒锅里倒少许油，放入肉丝，开中火，用筷子将肉丝划散，炒至变白，放入青椒丝，翻炒1分钟
- 4、放入之前煮好的面条，同青椒肉丝翻炒均匀，倒入半包方便面的粉料包，用筷子拌匀即可

工作餐的四大原则

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，南陵盒饭，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，盒饭哪里有，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。

工作餐菜谱：橙香脆肠

原料：五香卤肠头300克，麻花段80克，鲜橙皮50克，干辣椒节15克，花椒8克，姜末、葱花各少许。

调料：盐、味精、生粉、菜油各适量。

制作：

- 1、把卤肠头切成条，扑少许的生粉后，入油锅炸至外酥脆，倒出沥油。
- 2、把鲜橙皮切成粗丝，写字楼盒饭，待用。
- 3、净锅放油烧热，先下干辣椒节、花椒、姜末、鲜橙皮丝炒香，再倒入肠头条、麻花段，边炒边加盐、味精和葱花，炒匀便可起锅装盘。

写字楼盒饭-芜湖虎盛餐饮(在线咨询)-南陵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)是从事“食堂承包,集体用餐配送”的企业,公司秉承“诚信经营,用心服务”的理念,为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询!联系人:陈经理。