德膳源膳食 食堂承包方案 长安食堂承包

产品名称	德膳源膳食 食堂承包方案 长安食堂承包
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

产品详情

饭堂承包公司德膳源膳食告诉您怎样喝合适的粥

东莞饭堂承包公司德膳源膳食告诉您，很多人觉得白粥没有特别的添加成分，又容易消化，对人的身体应该大有裨益，可事实上，粥的火候对粥内营养的影响非常大。同时，有些人其实不适宜喝白粥。

文中所说的白米粥，是普通大米煮制，不添加其他原料，如豆类、肉类、皮蛋等，其实在我们日常生活中，东莞饭堂承包公司德膳源膳食提醒您很多没有注意到的地方，比如熬粥过程中营养损失大，米粥本身营养价值不高，东莞饭堂承包公司认为主要提供大量淀粉，少量蛋白质，以及一些Ｂ族维生素。

东莞饭堂承包公司德膳源膳食告诉您和昔间加热煮制成粥的过程，对淀粉、蛋白质和矿物质影响大，但对Ｂ族维生素有所破坏。煮制时间越长，Ｂ族维生素破坏越多。

德膳源膳食管理有限公司在东莞饭堂承包公司界中有威望的声誉，我们对于饮食营养健康颇有一些研究，希望能为东莞饭堂承包公司合作客户提供众多食堂承包公司能给予的饮食环境！

德膳源饮食养生

饮食养生是指通过控制饮食从而达到养生的效果

晚餐吃少不宜

“ 晚餐吃少 ”已被人们奉为养生的经验。但儿童不适合这一“ 法则 ”。儿童的胃肠功能尚未发育完全，胃容量较小，食物在胃内停留三四个小时就被“ 排空 ”了；另外，儿童肝中储存的糖原不多，耐受饥饿

的能力也较差。而晚餐与第二天的早餐相隔10多个小时，如果吃得少，没到睡觉，孩子就饿了。更要注意的是，儿童正处于体格和智力生长发育的旺盛时期。其所获得的营养不仅要用于维持日常的活动，还要满足生长发育的需要，而这种发育通常都会在夜间睡觉时发生。因此，晚餐吃得太少，就无法满足孩子夜间生长的需要。

所以，孩子的晚餐要吃饱、吃好。一般来说，晚餐提供的热量应占全天总热量的30%，少吃肥肉、油炸食品等高脂类食物或不易消化的食物，而以富含淀粉、蛋白质、粗纤维和维生素的食物为佳。儿童晚餐还要因人而异，对那些身体较瘦弱的孩子，家长不能限制；但若孩子已经超重或肥胖，则应坚持“晚餐吃少”的原则。这里所谓的“少”是指热量少，并不是数量少，即少吃脂肪、糖、淀粉高的食物；多吃些蛋白质丰富的食物和蔬菜、水果等。对于晚上常感到饥饿的孩子，可适量加餐，但不要吃得太饱，比如喝杯牛奶。此外，加餐的时间距离睡觉时间不少于一小时。

喝点醋

日本多家大学的研究成果指出，醋有预防和改善、、减轻疲劳等多种用途。研究人员让一组成年患者每天饮用含15到30毫升苹果醋的饮料，8周后，这组患者的血压比另一组未服用醋饮料患者的血压下降15到30毫米柱。另外，如在进食时喝一小杯醋，能抑制人餐后血糖上升。醋除了含有可以解除疲劳的柠檬酸外，还含有谷氨酸等多种氨基酸，可帮助预防和改善内脏脂肪综合征。

白果粥治支气管

取白果仁6克，粳米150克，熬煮成粥，冰糖调味，作早餐食用，可助温肺气、镇咳平喘。常食白果粥，可把“吃”掉。

糖醋百合

推荐理由：百合主要含仙碱等多种生物和营养物质，有良好的营养滋补功效，特别是对病后体虚、衰弱等症大有裨益。百合性甘、平、无毒，具有补中气、的功能。

新鲜百合口感好，细腻爽口，如果再用糖醋来调味，在燥热的初秋算是一道很开胃的爽口菜。

糖醋百合也可以做成凉菜，加入番茄汁和白糖来调味，如果再放点木耳和葱花，红、白、黑、绿相间，颜色鲜明，附近食堂承包，不但爽口，还非常好看。

制作方法：

1.准备百合、肉丝各300克，洋葱150克，柠檬汁1汤匙，食堂承包公司，酱油2汤匙，盐、糖适量，太粉1汤匙；

2.肉丝加酱油腌3分钟，长安食堂承包，调入太粉拌匀；

3.百合放入滚水中烫熟，沥干备用；

4.柠檬汁、糖和盐拌匀成调味酱，备用；

5.起油锅将洋葱爆炒，加入肉丝一起拌炒；

6.起锅前加入百合和调味酱，炒匀即可。

吃蜂蜜别用开水冲

蜂蜜能润，食堂承包方案，所以，在秋燥当道的时节，可多吃蜂蜜。现代医学研究表明，服用蜂蜜可促进吸收，增进食欲，同时可提高机体的功能。需注意的是，蜂蜜不能用沸水冲。沸水可使蜂蜜中的淀粉酶发生分解，维生素C破坏可达20%-50%，其他营养成分也都会发生变化，色泽也会由白变深变暗，降低蜂蜜本来的营养价值。

东莞市德膳源膳食管理服务有限公司是一家从事工厂、学校、医院、银行等企事业单位食堂承包管理、食材配送、咨询的自产自销专业机構。公司自成立以来，广揽烹饪人才及企业管理人才，现已具有雄厚的资金实力，拥有长期合作的大型种植基地，并与各地养殖、种植基地、大型农批直接挂勾。本着“以品质求生存，以信誉求市场，以创新求发展”的经营理念秉承“以人为本，以食为天”的宗旨，运用先进规范的管理体系，为公司树立了良好的企业形象，得到广大客户的一致好评。

特别是近些年来，公司加大了对自身队伍的建设，培养和储备了一大批的管理、技术人才，以科学的管理模式，精湛的烹饪技术，为公司的稳健发展奠定了坚实的基础。

我们深知：为不因员工的伙食直接影响到企业的生产效益及工作效率而努力，德膳源膳将一如既往地为客户提供、经济的膳食服务，更期待着能与贵公司携手共创美好的明天！

德膳源膳食(图)-食堂承包方案-长安食堂承包由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。东莞市德膳源膳食管理服务有限公司（www.dgdsy168.com）为客户提供“饭堂承包,膳食管理服务”等业务，公司拥有“德膳源”等品牌，专注于宾馆、餐饮等行业。欢迎来电垂询，联系人：谭先生。同时本公司（www.shitangcb168.cn）还是从事珠海食堂承包，珠海饭堂承包，珠海膳食管理机构的服务商，欢迎来电咨询。