

# 勒流食堂承包 德膳源膳食 学校食堂承包

产品名称	勒流食堂承包 德膳源膳食 学校食堂承包
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

阳江食堂承包分享：日常生活中我们往往为了“口福”而不加节制的吃喝，所以今天阳江食堂承包要告诉男人爱吃但是要节制的4种食物。

### 1、肥肉

为了显示自己的阳刚之气，男人们在吃肉时可是含糊。一口一块，大快朵颐。但是那些肥腻腻的肉肉还是少吃为妙。因为肥肉中含有大量的饱和脂肪和胆固醇，吃多了容易堵塞血管，充血不充分，尤其是细小的血管，容易堵塞了。喜欢吃肥肉的男人们，要三思啊。

### 2、火锅

秋冬季节，勒流食堂承包，热腾腾油辣辣的火锅成为了人们餐桌上的宠儿。不过，由于火锅中含有大量的嘌呤（涮一次火锅比一顿正餐摄入嘌呤多10倍以上），吃多了，血液中的尿酸会升高，这是发生的关键原因。女性体内雌能促进尿酸排泄，并有抑制发作的作用，所以很少发病。而在男性中，应酬多，常吃火锅的人更易高发。

### 3、腌制食品

腌制的食品为什么能够保存很长的时间，就是因为放了很多盐。而高盐又是高血的元凶。成年人每日盐摄入量为6克，但许多人的摄取量却高达12克。腌制食品虽然美味，但是偶尔尝尝即可，千万不可多吃哦。

### 4、煎炸食物

煎炸食物是很多人的一大爱，在油锅里炸过，金黄酥脆，口感确实诱人。不过，为了健康着想，还是少吃为妙。因为煎炸过的食物中含有大量氢化植物脂肪，学校食堂承包，不仅让人发胖，变得懒惰。

自孩子出生成长到三四岁，便开始了学校生涯，在这样的生活中，不知不觉孩子长大了，学到了很多知识，再到后来升入中学，慢慢，孩子压力越来越大，家长又望子成龙，那么孩子的心理与身体压力急剧增加，做为学生只有让他跟得上营养，才能进一步考出好成绩，然而这却进入了一个饮食误区！

今天，专业食堂承包公司膳食来为大家解答这些事件，向您说出学生饮食需要补的是什么，而做些效应的又是什么，希望我们专业食堂承包公司每日一期的健康饮食指南能为您带来大的帮助！

在饮食方面，部分家长只重进补，却不知道，学生更应注重的是蛋白质和脂肪的摄入，一些补品、营养食品满天飞，把许多家长导入饮食误区，只靠营养品补充，而不注重一日三餐的营养合理搭配！其实，脑组织中的蛋白质、脂肪主要是由膳食提供的！

其次，咖啡的过量饮用会使大脑高度抑制，而且会血压降低，剧烈痛等，本来学生是为了提神醒脑，大量饮用咖啡，结果却反倒起了负作用！

以饮料代替水更不好！饮料中糖份过高，饮用过多，会影响食欲，引起腹胀，不能好好进餐进而影响各种营养素的吸收！

平时饮食中，因保持良好的饮食规律，早、中、晚三餐定点吃，切不可用零食取代正餐，也不可暴饮暴食，食堂承包公司膳食提醒您为了您的身体健康，一切饮食都得遵从规律来讲！

### 食堂承包公司教您做美味可口的酸辣混沌

原料：猪肉末500克、鸡蛋一个、盐8克、白糖3克、味精3克、虾米15克、葱10克、姜10克、馄饨皮。  
其它配料：豌豆苗200克、香醋20ml、酱油15ml、白糖3克、熟猪油3克、白胡椒3克、油辣椒适量。

做法：

- 1、提前将虾米用温水浸泡至软，留下泡发虾米的水备用，然后分别将虾米、葱、姜都切成大小均匀的末；
- 2、然后在猪肉馅里加入切碎的葱、姜、虾米，加入盐、鸡蛋、白糖、味精，搅拌均匀，用筷子将混合的肉馅沿着同一个方向搅打出筋
- 3、然后取一张馄饨皮防于手心，将适量肉馅放在馄饨皮的1/3处，按照图示卷起，将两头粘紧即可；
- 4、汤锅中的水烧沸后，将洗净的豌豆苗放入焯烫几秒钟，然后沥水捞出，同时在碗中放入香醋、酱油、糖、白胡椒、熟猪肉等调料，做成酸辣馄饨的调料汁；
- 5、汤锅中的水再次烧沸后，放入馄饨，周边食堂承包，用漏勺搅匀防止粘底，保持中火，汤煮沸后淋入100ml左右的凉水，继续煮，直到沸腾后再次淋入凉水，至少加入2-3次凉水后，馄饨皮变得透明柔软即可出锅，稍稍沥干水分，盛在酸辣汁中，根据自己口味淋入适量油辣椒即可。

小贴士：

如果不能接受酸辣口味的的话，在馄饨煮熟后，附近食堂承包，盛在碗中，加入适量配菜（油菜、紫菜、

海米均可)，然后加入高汤，稍稍调味，味道也会非常鲜美。

勒流食堂承包-德膳源膳食-学校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](http://www.dgdsy168.com)）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更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。德膳源膳食——您可信赖的朋友，公司地址：东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A，联系人：谭先生。同时本公司（[www.dsyftcb.cn](http://www.dsyftcb.cn)）还是从事江门饭堂承包，江门食堂承包，江门膳食公司的服务商，欢迎来电咨询。