

盒饭配送公司好滋味餐饮 吴中区配送

产品名称	盒饭配送公司 好滋味餐饮 吴中区配送
公司名称	苏州好滋味餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区新峰路188号
联系电话	18020259729

产品详情

许多人在健美饮食的安排和选择上往往走进了误区。主要表现在以下反面：

1.吃荤油易发胖，吃素油苗条。其实，快餐配送公司，无论荤油素油，人体吸收后每克均产生9千卡左右的热量，没有多大差别。由于素油吸收率高，若消耗不了，多食反而容易使人发胖。吃瘦肉可长肌肉。许多人认为多吃瘦肉会长肌肉。其实未必如此，因为肌肉主要靠体育锻炼获得。

2.有人认为，肉、蛋等高蛋白食物是肌肉的能量来源，现在的健美运动员流行的食谱是增加复合碳水化合物，包括粮食、豆类、水果，认为这才是肌肉的能量来源。想要体形健美的女性，每日摄取蛋白质80-90克，吴中区配送，适量的碳水化合物，再加上合理的锻炼就能达到目的，盒饭配送公司，不必过多的吃肉。记得多的吃水果，蔬菜等碱性食物，以防止因蛋白质摄取过多而造成酸血症。

苏州快餐行业

快餐业作为餐饮业中重要组成部分，其发展速度也非常惊人。到目前为止，肯德基中国分店已经超过了2000家，麦当劳达到了1000家，德克士达到了950家。2009年肯德基计划还将增加100-150家，麦当劳也将增加80-100家。西式快餐在中国得到了飞速的发展。但是在我国，中式快餐依旧是我国快餐业的主体，在据调查显示，78.9%为中式快餐店，而21.1%是西式快餐店。尽管西式快餐日益受到欢迎，中式快餐仍以其价格优势和在主要消费层次中的口味优势，占据大部分国内快餐市场。

苏州好滋味餐饮管理有限公司的员工卫生

- 1、工作时应穿戴整洁的工作衣帽，以防异物落入食品中。
- 2、工作时不得佩戴戒指等饰物及留指甲、擦指甲油，或其它足以发生污染之物品。

- 3、上班时间不得抽烟，工作团结。
- 4、养成工作前、后用肥皂或清洁剂洗手的习惯。
- 5、工作时要有良好的工作习惯，不可随地吐痰或在厨房吸烟、饮食、嚼槟榔等。
- 6、厨师调理热食时应戴手套，不得使用炒菜之大匙来品尝汤的味道，应用随身配备之小汤匙，且用后立即清洗。
- 7、厨房工作人员定期接受健康检查，若经检查后发现有不适合厨房工作之疾病时，即予以调离，

盒饭配送公司-好滋味餐饮(在线咨询)-吴中区配送由苏州好滋味餐饮管理有限公司提供。盒饭配送公司-好滋味餐饮(在线咨询)-吴中区配送是苏州好滋味餐饮管理有限公司（www.szhzwc.com）升级推出的，以上图片和信息仅供参考，如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话，业务联系人：朱发伟。