

快餐盒 苏州新区快餐 利友快餐

产品名称	快餐盒 苏州新区快餐 利友快餐
公司名称	苏州市利友快餐服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市浒关镇沈巷路1号
联系电话	18906138777

产品详情

唐代市场有一种叫“立办”的酒席，这“立办”，苏州新区快餐，便是唐代的快餐。据李肇的《国史补》记载：唐德宗临时召见吴凑，任命他为“京兆尹”，而且要他立即赴任。吴凑在上任前，邀请亲朋好友家中聚餐，虽然时间很紧迫，快餐经营，可是接到邀请的客人到来时，酒宴已在桌上摆好了。有些客人大惑不解，吴府的人回答道：“两市日有礼席，举铛釜而取之，故三五百人之馔，可立办也。”到了宋代，在东京、杭城等地，市场上有一种比比皆是叫“逐时施行索唤”和“咄嗟可办”的餐饮，快餐配送，如同今日所谓的方便快餐了。随着社会经济发展，北京、上海、深圳等一线城市，快餐已经成为白领主流午餐，并且快餐样式也逐步演化升级，不仅注重营养的平衡，其样式也更加丰富多彩。

喝水避开五大误区才健康

误区一：片面强调水中矿物质

矿泉水因含有人体所需要的一些矿物质而深受大家喜爱。但不少人却认为矿物质含量越高越好，其实不然。饮用水中应该含有适量、平衡的矿物质，但矿物质含量高并不能完全说明水的活力强。反之，当水中矿物含量超标时，还会危害人体健康。例如，当饮用水中的碘化物含量在0.02-0.05毫克/升时，对人体有益，大于0.05毫克/升时则会引发碘。

各式快餐的做法

芦笋炒饭：很简单，先炒少许哨子，然后加入切成小段的芦笋，翻炒以后，把饭拌进去就可以便了。

蒸南瓜：南瓜蒸着吃比煮着吃要甜很多。这也是个没技术南瓜的菜，切成小块，煮饭的时候，放在电饭锅的蒸格上蒸，饭煮好之后，南瓜也就蒸熟了。

甜皮鸭：买的。

还有一道菜：乱七八糟的，里面有土豆、洋葱、青椒和鸡蛋。

猪肉芦笋卷：把里脊肉切成大的薄片，然后裹上芦笋，先在平底锅里煎至变色，然后加生抽料酒焖一下，就行。

虾皮花菜：花菜先焯一下，快餐盒，然后加虾皮，红萝卜粒勾芡

炝豆芽：油烧热以后，加几颗干辣椒爆香，应该再放点花椒，我搞忘了。然后再下豆芽，大火不断翻炒就ok。

快餐盒-苏州新区快餐-利友快餐由苏州市利友快餐服务有限公司提供。苏州市利友快餐服务有限公司（www.szlykc.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。利友快餐——您可信赖的朋友，公司地址：苏州市浒关镇沈巷路1号，联系人：时先生。