

# 速食火锅批发厂家 浙江速食火锅 天津莎家邦

产品名称	速食火锅批发厂家 浙江速食火锅 天津莎家邦
公司名称	天津莎家邦食品生产有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	天津市西青经济技术开发区腾达园兴华十支路20号C座
联系电话	18322501730

## 产品详情

速食营养单一，你在吃的时候可以搭配一些有营养的东西

速食营养单一，所以你在吃的时候可以搭配一些有营养的东西。比如注意用新鲜的水果配餐，或者在吃泡面的时候加个鸡蛋、煮点白菜，这些都是速食的好伴侣。速食的选择与搭配

1、选用快餐食品时，为控制热量摄入，浙江速食火锅，尽量不要点热量很高的快餐；或者在点餐时注意食品的选择。如单点热量较高的食品，饮用低热量饮料或是搭配生菜沙拉，速食火锅批发厂家，补充不足的营养素。

2、对于方便食品，包括水饺、鱼肉类在内的冷冻方便食品，要注意补充纤维素和维生素。方便食品为保持食物的颜色、质地及味道，保存了大量的营养素，但在加工中会造成纤维素及水溶性维生素的部分损失，食用时要注意用新鲜的蔬菜、水果配餐。

3、三餐的品质各有侧重，早餐注重营养、午餐强调、晚餐要求清淡。

4、注意食物搭配，包括粗与细、荤与素等均衡。一天的饮食要注意搭配做到营养均衡比如蛋白质以及碳水化合物，同蛋白质、维生素一样重要。

## 红烧肉盖浇饭

不要你看着红烧肉就傻眼了，其实红烧肉很好做的，如果你家有砂锅那就更ok了。

将五花肉切成块用水捞过之后放入砂锅中，然后加入大料一个，花椒10粒左右，放入生抽老抽还有白糖鸡精，速食火锅批发公司，后放入葱和姜，葱切段就行，将切几片就行，放入少量的水和肉平行，然后放在砂锅中炖就行了，出锅之后的味道超级好，家里砂锅是智能的就更好了，直接中午的时候就进行预约，晚上就可以吃到香喷喷的红烧肉盖浇饭。

黄金猪排咖喱饭的做法1准备好材料。黄金猪排咖喱饭的做法步骤2猪排用刀背或者牛排锤敲松。黄金猪排咖喱饭的做法步骤3猪排里加入料酒，盐，白胡椒粉，蛋清适量。黄金猪排咖喱饭的做法步骤4用手抓拌几下，再加10ml的油，继续抓一会猪排，让肉充分腌制2小时以上。黄金猪排咖喱饭的做法步骤5胡萝卜，土豆洗净去皮，洋葱都切成小丁。黄金猪排咖喱饭的做法步骤6锅里倒入油，烧热下入胡萝卜丁，土豆丁翻炒一会。黄金猪排咖喱饭的做法步骤7下入洋葱丁。黄金猪排咖喱饭的做法步骤8继续翻炒一会。黄金猪排咖喱饭的做法步骤9加入适量的开水，刚好没过蔬菜丁。黄金猪排咖喱饭的做法步骤10大火烧开后转中火，把蔬菜丁煮稍软，汤汁少一部分的时候下入一盒咖喱块。黄金猪排咖喱饭的做法步骤11转中火，继续炖煮，并用铲子不断搅拌（以免糊锅），直到汤汁浓稠食材变软即可。黄金猪排咖喱饭的做法步骤12腌制好的猪排在蛋液里沾一遍。黄金猪排咖喱饭的做法步骤13盘子里倒入炸猪排料粉，把沾好蛋液的猪排均匀的裹上炸猪排配料。黄金猪排咖喱饭的做法步骤14锅里倒入适量的油，烧至6成热，下入裹好料粉的猪排。黄金猪排咖喱饭的做法步骤15大约炸4分钟左右，猪排熟透，速食火锅厂家直销，捞出控油。黄金猪排咖喱饭的做法步骤16猪排切成1.5cm宽的段，盘子里摆上米饭，猪排，浇上浓香的咖喱，香喷喷的猪排饭就好了。

速食火锅批发厂家-浙江速食火锅-天津莎家邦(查看)由天津莎家邦食品生产有限公司提供。天津莎家邦食品生产有限公司(www.shajiabangshipin.com)有实力，信誉好，在天津天津市的库存食品、饮料等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进莎家邦和您携手步入辉煌，共创美好未来！