

# 日照出售素馅速冻水饺服务至上

产品名称	日照出售素馅速冻水饺服务至上
公司名称	泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区南河西村
联系电话	13153889089 13153889089

## 产品详情

### 3.不要忽视营养成分表

速冻饺子两大不容忽视的营养问题：一是能量，二是钠含量。平均每100克速冻饺子的能量高达300kcal，相当于减肥女性一顿晚饭的能量。因此，速冻饺子可以看作是主食的一部分，吃了速冻饺子，一定要记得适当减少其他主食（白米、白面、薯类、粗粮）的摄入量，以防能量过剩。

许多商家为了让饺子的面皮吃起来更有嚼劲，往往在和面粉的时候会加入大量的盐，也就使得饺子皮的钠含量会很高，每100克速冻饺子的钠含量在1000mg以上的并不少见，这就几乎相当于成年人一天钠摄入量的一半了。因此，速冻饺子的钠含量不容忽视。

### 4.请搭配新鲜蔬菜共同食用

食用速冻饺子也别忘了额外搭配新鲜蔬菜。虽说有些速冻饺子是菜馅的，但饺子馅里蔬菜来源不明，且放置久的蔬菜营养素会大有损失，单靠这点，水饺里的菜馅就已经无法满足和保证《中国居民膳食指南》推荐的人均1斤/天的蔬菜摄入量。速冻饺子含油量不低，食用时搭配新鲜蔬菜，可利用蔬菜中的膳食纤维吸附饺子中的油脂排出体外，从而减少身体对油脂的吸收，一定程度上也能起到控制热量摄入、确保能量不超标的作用。

2.原料肉：务必采用经宠物医生卫生检测及格的新鲜猪肉或冷冻肉。禁止冷冻肉经不断冻融循环后应用，因它不但减少了肉的营养成分，并且也危害肉的持水溶性和特色美食，使饺子的质量受危害。冷冻肉的解除水平要操纵适当，一般在20 上下室内温度下解除10钟头，管理中心温控在2-4 。原料肉在清理前务必剔骨削皮，修净淋及比较严重，积血处，去除颜色味道异常一部分，[3]对肥膘还应修净毛根等。

将修完的猪瘦肉肥膘用流动性水洗净沥水，绞成颗粒备用。3.蔬菜水果：要细嫩，出售素馅速冻水饺，除掉枯枝，烂掉一部分及根处，用流动性水洗净后在开水中浸烫。规定蔬菜水果遇热匀称，浸烫适当，不可以过熟。随后快速用凉水使蔬菜水果品温在短期内内降到室内温度，沥水绞成颗粒并挤干菜水备用。烫菜总数应视总产量而定，要保证随烫随时使用，不能多烫，置放时间太长使烫过的菜“回生”或没有用完冻后再解除应用都是危害饺子工艺品的质量。4.辅料:如糖、盐、鸡精等辅料应应用高品质的商品，对葱、蒜、姜片等辅料应除掉不能食一部分，用水流洗净，斩碎备用。

### 速冻饺子营养齐全

饺子皮是面粉做的，属于粮谷类；饺子馅可以包进蔬菜、肉、蛋、海鲜等；调饺子馅时还要加油；因此，饺子非常符合膳食宝塔的要求

饺子即是主食又是副食，既有荤菜，又有素菜，营养素比较全。素馅饺子里大白菜、韭菜、茴香等含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；肉馅饺子里鱼、虾、猪肉、牛羊肉可以补充蛋白等。

日照出售素馅速冻水饺服务至上由泰安市冬至速冻食品有限公司提供。泰安市冬至速冻食品有限公司（[www.dzsdsp.com](http://www.dzsdsp.com)）为客户提供“速冻水饺,速冻水饺,速冻汤圆,狮子头,各种丸子等速冻食品”等业务，公司拥有“佳宝”等品牌，专注于速冻面点等行业。欢迎来电垂询，联系人：施经理。