

食堂承包转让 德膳源膳食 贵阳食堂承包

产品名称	食堂承包转让 德膳源膳食 贵阳食堂承包
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

皮肤养护要遵循以下原则：

1.少食肉类食品和动物性脂肪。在一定条件下，肉类食品和动物性脂肪在体内分解过程中可产生诸多酸性物质，对皮肤和内脏均有强烈的刺激性，影响皮肤的正常代谢。皮肤粗糙，往往是血液中肌酸含量造成的。

2.多吃植物性食物。植物性食物中富含防止皮肤粗糙的胱氨酸、色氨酸。可延缓皮肤衰老，改变皮肤粗糙现象。这类食物主要有：黑芝麻、小麦麸、油面筋、豆类及其制品、紫菜、西瓜子、葵花子、南瓜子和花生仁。

3.注意蛋白质摄取均衡。蛋白质是人类必不可少的营养物质，一旦长期缺乏蛋白质，皮肤将失去弹性，粗糙干燥，食堂承包价格，是面容苍老。但肉类及鱼、虾、蟹等蛋白质食物过食，可引起过敏。

4.多吃新鲜蔬菜和水果。肤色较深者，宜经常摄取萝卜、大白菜、竹笋、冬瓜及大豆制品等富含植物蛋白、叶酸和维生素C的食品；皮肤粗糙者，应多摄取富含维生素A、D的果蔬。如胡萝卜、藕、菠菜、黄豆芽等黄色，绿色蔬菜以及鸡蛋，牛奶，动物。同时还要摄取充足的维生素和足够的植物纤维素，以防止带来的皮肤和脏器病变。

5.少饮烈性酒。长期过量饮用烈性酒，能使皮肤干燥、粗糙、老化。少量饮用含酒精的饮料，可促进血液循环，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤产生弹性而更加滋润。

6.适当饮水。正常的成年人每日应饮水2000毫升左右。充足的水分供应，可延缓皮肤老化。

7.少摄入使人肥胖的事物。肥胖是导致皮肤老化和病变的危险因素。但不可过分节食，以免皮肤失去活力。

8.睡眠充足。充足的睡眠既可清除身体疲劳，也是使皮肤保持健美的一味良药。适当药浴。凡含

有柠檬酸和维生素的草药或水果、蔬菜，均可做成药浴剂。适当的药浴会使皮肤白皙，光滑，食堂承包哪家好，柔软，滋润，宝安食堂承包，细腻。保证身体健美除坚持锻炼外，还要有均衡的营养。

白领总不忘给皮肤吃水果

苹果：

适用于中性皮肤。切片敷在皮肤上会产生一种凉爽的感觉。可减轻灼热造成的不适。

柠檬：

适用于油性皮肤，具有收缩毛孔，活化表皮细胞的特殊作用。同时，柠檬还是普遍使用的增白剂，用柠檬汁擦脸可漂白被阳光晒黑的肌肤。

鲜桃：

适用于干性皮肤，鲜桃含有极丰富的水分和营养，不论是何种肌肤，经常以鲜桃切片贴于脸部，可使肌肤更加细腻、嫩滑。

香蕉：

适用于敏感肌肤，把香蕉搅成糊状敷于敏感肌肤可起到安抚的作用。

猕猴桃：

因其含丰富的维生素C，而维生素C能参与胶原蛋白的形成过程，是抗皱美容的佳品，因此，猕猴桃适用于任何类型的皮肤。

饭堂承包公司膳食教您做口味纯正的口水鸡

佛山饭堂承包公司教大家学会做口味纯正的口水鸡！

原料：三黄鸡、姜、大葱、蒜头、花椒、油辣椒、盐、料酒、生抽酱油、芝麻油、米醋、白砂糖、鸡精、芝麻、香葱。

做法：

- 1.鸡抹盐腌制15分钟，在肚中塞入几片姜、大葱段；
- 2.入汤锅，注入冷水没过鸡身，水中加盐、料酒，加盖用大火煮开；
- 3.煮开后，中火煮12分钟，提示您，煮好后不开盖，继续焖15分钟；
- 4.捞出后，可入冰水让肉更有弹性；也可用麻油淋鸡身，让肉质更嫩有嚼劲；

- 5.准备好大葱、姜、蒜蓉、花椒，入油锅一同炸香；
- 6.碗里准备好油辣椒，炸好的香料入锅，炒变色后迅速捞起，放入油辣椒搅拌均匀；
- 7.将鸡切块；
- 8.将调料淋在鸡肉上，后撒上白芝麻和香葱碎即可。

食堂承包转让-德膳源膳食-贵阳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）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.shitangcb168.cn）还是从事珠海食堂承包，珠海饭堂承包，珠海膳食管理机构的服务商，欢迎来电咨询。