

镜湖区集体用餐配送 芜湖虎盛餐饮管理公司 集体用餐配送费用

产品名称	镜湖区集体用餐配送 芜湖虎盛餐饮管理公司 集体用餐配送费用
公司名称	芜湖市虎盛餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	芜湖市鸠江区博通科技园
联系电话	13093645735

产品详情

集体用餐配送菜谱：碧耳玉牌

鲜汤泡发的金钩挂在碧绿的玉牌上，咸香清新。碧耳玉牌正是由此改进而来的一道冷菜。

做法：

- 1、玉牌的制作，需选用颜色较绿的青笋，将其切成菱形片，并用菜刀在片上平行划两刀，入沸水锅氽断生。
- 2、金钩换作了卤熟的猪耳，片成不到1厘米宽的薄片，镜湖区集体用餐配送，用牙签在猪耳片的两端各扎一个孔，洗净的侧耳根嫩芽从孔内穿过。
- 3、在侧耳根与卤猪耳片玩美结合以后，再从玉牌上穿过，摆盘即成。碧耳玉牌搭配芥末、蒜泥、鲜辣和椒麻四味蘸碟食用，工地集体用餐配送价格，此乃侧耳根与味道的美丽邂逅，不同的口味给人不同的体验。

每个人都有属于自己的饮食习惯，集体用餐配送费用，不过在生活饮食中，想要身体获得健康，荤素合理搭配是必须的一个条件。那么在日常饮食中，荤素食应该如何搭配更营养，搭配中有哪些注意事项，今天集体用餐配送公司跟大家简单分析下荤素食的营养功效。

荤食与素食搭配原则原则一：荤素平衡

保持身体健康的根本就在于荤素食物之间的均衡搭配，这样才能保证身体吸收到充足的蛋白质、必需的

氨基酸、各种维生素、无机盐及膳食纤维。

原则二：以素为主

前边我们提到了，完全吃素不科学，难以满足身体的营养需求。但我们提倡以素食为主，荤食为辅，荤素搭配。这样既保证了对荤食中营养的有效吸收，又防止进食过多荤食而引起疾病。当然，这一原则也要因人而异，灵活掌握。

番茄炒蛋是以番茄和鸡蛋为主要食材的家常菜，是一道色香味俱全的佳肴，爽口、开胃、营养价值丰富。下面快餐配送小编就来给大家介绍一下番茄炒蛋的做法。

主料：鸡蛋 番茄

调料：大蒜 大葱 盐 味精 花生油

做法：

- 1、蛋打匀，放一点盐，一点水，或是一点酒。这样炒出来会很嫩的；
- 2、鸡蛋还是炒，热锅，放油不能太少，也不能太多，放打匀的蛋，一定拿铲子快搅，没等成块，还有液体时，出锅；
- 3、番茄切块，不要切太小。最好放盘里切，这样一来，汁不会太多流走；
- 4、热锅，公司集体用餐配送哪家好，放一点油，放番茄，拿铲子切，焯，把汁弄出来。要快。用盐调味，放炒好的蛋，翻匀即可。

镜湖区集体用餐配送-芜湖虎盛餐饮管理公司-集体用餐配送费用由芜湖市虎盛餐饮管理有限公司提供。芜湖市虎盛餐饮管理有限公司（www.whhscygl.cn）位于芜湖市鸠江区博通科技园。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前芜湖虎盛餐饮在宾馆、餐饮中享有良好的声誉。芜湖虎盛餐饮取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。芜湖虎盛餐饮全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。