

金丰餐饮优形衡食套餐展示

套餐文字说明

主要食材:

1. 菌菇丝瓜氽双丸 70 克 (口蘑 10 克、蟹味菇 10 克、丝瓜 20 克、鸡肉 10 克、虾仁 10 克、油菜 10 克)
2. 小米鸡蛋炒豆渣 50 克 (熟小米 10 克、鸡蛋 20 克、豆渣 20 克)
3. 农家粉蒸时蔬 80 克 (芹菜叶、胡萝卜、紫甘蓝、茼蒿各 20 克)
4. 杂粮拼盘 75 克 (红薯 15 克、水果玉米 15 克、铁棍山药 15 克、鲜枣 15 克)
5. 羽衣甘蓝复合果蔬汁 180 克 (苹果 15 克、羽衣甘蓝 15 克、芹菜 10 克、菠萝 15 克、柠檬 5 克、纯净水 120 克)
6. 水果无糖酸奶昔 145 克 (无糖酸奶 100 克, 蓝莓 15 克、草莓 15 克、猕猴桃 15 克)

调味品: (写明调味品用量)

低钠盐 2 克 香油 0.5 克

非转基因大豆油 1.5 克

烹饪方法: (主要描述有利于健康的操作方法)

氽、煮、蒸、炒

如何利于体重管理:

1. 氽、蒸 煮可以减少长时间高温加热不破坏原料营养价值, 而

且低油低盐低糖减少热量摄入能有效地控制体重管理。

2. 选择低热量、高纤维的原料可增加饱腹感，促进代谢、帮助身体更有效的消耗脂肪，从而有利于体重管理。

3. 选择水果茯苓酸奶昔助消化，有效的控制血糖和体重。

4 整个套餐涵盖：奶制品、大豆类、禽类、海鲜类、蔬菜类、蛋类、水果类、谷薯、杂粮类等营养丰富，膳食搭配合理，做到低油低盐低糖有利于体重管理。

此套餐总热量 325 千卡，适合健身人群、减肥人群及心血管健康人群。

菜品制作方法及少盐、少油、低糖小妙招：

1. 鸡胸肉、虾仁焯苳加入葱姜水少许蛋清少许淀粉打上劲，温水下锅氽成丸子开锅小火煮制 2 分钟加入丝瓜块、蘑菇、油菜、金瓜苳同煮提鲜，放入一克盐调味，出锅点几滴香油即可。低油低盐无糖（富含优质蛋白互补、低脂健康搭配，搭配丝瓜菌菇营养丰富）

2. 粉蒸时蔬（胡萝卜切丝、芹菜叶洗干净控水、紫甘蓝洗干净切丝、茼蒿洗干净控水）分别加入玉米面拌匀，开锅上气放入原料蒸制 5 分钟即可，稍微晾一下抖散装盘即可，蒸出来防止营养流失，原汁原味，可搭配蒜汁增加口感。（低油、低盐、无糖）

3. 豆渣先蒸半小时蒸熟晾凉，小米洗干净加少许水蒸熟晾凉抖散，鸡蛋炒碎打散，然后将豆渣小米同炒放入小葱花 1 克盐翻

匀即可出锅装盘，营养丰富少盐少油无糖（富含膳食纤维、蛋白质、维生素等），食堂豆渣芹菜叶还可以做到废物利用即健康又节约，一举二得。

4. 羽衣甘蓝复合果蔬汁将羽衣甘蓝及所有食材洗干净去皮去核加入纯净水用破壁机一起榨汁即可，更容易消化（富含膳食纤维、维生素、碱性矿物质、助消化健康、抗氧化）

5. 水果无糖酸奶昔将无糖酸奶同水果一起放入榨汁机做成奶昔更好的吸收（富含益生菌调节肠道健康助消化，辅助控制血糖与体重，增加水果补充维生素等）

6. 水果玉米切开，铁棍山药去皮、鲜枣洗净、红薯洗干净切段直接蒸熟即可

套餐展示：此处附上套餐照片

