

荤的量多少比较合适呢_吃饭时，吃多少最合适？-股识吧

一、在郑州做盒饭外卖，有经验的朋友能帮我分析一下两荤两素的成本价控制到多少合适呢？？谢谢咯

控制好进货价格，现在蔬菜早市有很多菜都很便宜，几毛钱、一块钱一斤，两荤两素加起来用一块钱的青菜，一块钱的肉，一块钱的辅料、饭盒加燃气，一块钱的米饭，算上损耗，加起来成本在四块五到五块钱（往多了算），卖价在9块或10块就好，关键是压低进货价格

二、一盘菜按一斤二两食材的量，炒时放多少盐最合适。

你好。

很高兴为你解答(*^__^*) 个人是喜欢放一小勺盐，具体是多小呢，就是浸湿筷子把头的部分沾上盐之后来回4、5次

三、180多少重量最合适

展开全部180厘米，77公斤重量最合适

四、吃饭时，吃多少最合适？

展开全部列举不好列举因为每个人的需求不同，所以不能制定出来一标准.只能建议：一日三餐是我国人民的饮食习惯，也是合乎营养卫生的传统食俗.俗话说"早餐好，午餐饱，晚餐少"是很有科学道理的.医学研究证明，早餐宜摄入高热量的饮食，晚餐要以清淡少食为佳.这是为什么呢?因为一般情况下，人们在白天尤其是上午工作量比较大，人体消耗的热量也比较多.而晚餐后一般活动量很少，消耗的热量也自然很少.因此，早餐要摄取足量和富有蛋白质的食品，应吃得好；午饭要供给以碳水化合物，如米饭，馒头，粥为主的足量食品，吃得饱；而晚餐则宜吃清淡少油腻的饮食，而且要少吃，以七成饱为宜.一日三餐的正确分配应是：早餐占全日总餐量的百分之三十到四十，午餐占百分之四十到五十，晚餐

占百分之二十到三十为宜.

五、人均一菜的时候一般几荤几素

一桌菜最好有荤有素，又冷又热，尽量做到全面。
要是男生多，就可以多点些荤菜，女的多就多点些素菜。
一般来说人均一菜是比较通用的规则，如果男士较多的餐会可以适当加量。

六、请朋友吃饭，10个人，几荤几素好

十个人还是觉得要五个荤菜，五个素菜，加上三个小冷菜就好了，不过这个季节可以多要点素菜，减掉点荤菜！

七、每天吃多少主食量最合适

应该吃多少主食？男8两，女6两，这是健康营养学的要求。
但如今，上海人的饭量却小得多，大多数男性一天摄入的粮食仅五六两，女性仅四两，甚至只有二三两。
而且，饭量减少的趋势还在延续。

参考文档

[下载：荤的量多少比较合适呢.pdf](#)
[《退市股票多久之后才能重新上市》](#)
[《股票停止交易多久》](#)
[《当股票出现仙人指路后多久会拉升》](#)
[《股票一般多久一次卖出》](#)
[下载：荤的量多少比较合适呢.doc](#)

[更多关于《荤的量多少比较合适呢》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/39696711.html>