

荤的量多少比较合适呢 - 请朋友吃饭，10个人，几荤几素好-股识吧

一、180多少重量最合适

展开全部180厘米，77公斤重量最合适

二、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。

三、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。

四、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！

五、一桌10个人，点菜怎么搭配比较合理？？？几荤几素之类的，还有冷菜多少比较合适？

这个根据我以前在餐厅的时候结果发现 大多数都是五个凉菜 四个荤菜 三个素菜 还有一个汤 一个主食 那也得看你们人的胃口大不大来点

六、三个人吃的粉要多少肉比较合适

半斤

七、一盘菜按一斤二两食材的量，炒时放多少盐最合适。

参考文档

[下载：荤的量多少比较合适呢.pdf](#)

[《股票账户多久没用会取消》](#)

[《股票填权会持续多久》](#)

[《亿成股票停牌多久》](#)

[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/39696708.html>