



MyPlate MyWins

一人餐食计划

烹制一人餐食可能比较具有挑战性—大多数食谱和销售份量都是适用于多人的。烹制一人餐食时,按照下列贴士进行,会对您有所帮助。



冷藏多余份量的食物

对于一人餐来说,肉类、家禽或鱼的份量太大?单份单份地冷藏多余食物,便于在之后烹制餐食时使用。



烹制一次,食用两次

烹制辣椒?小份小份地存放剩饭,用作加热即时便餐。食用时加在米饭上或烤土豆上,以此变换花样!



添加少许奶昔

一人奶昔非常简单!脱脂或低脂酸奶或牛奶与冰、新鲜、冷冻、罐装或者过熟水果混合。



熟食店点餐

熟食店供应小量餐点四分之一磅烤家禽和两勺沙拉或腌菜。



使用烤箱

小量、方便、快速加热!特别适合烤鱼排、烤蔬菜或加热豆子玉米饼。



列出更多贴士
