

2020营养粥技术培训 全程实践教学

产品名称	2020营养粥技术培训 全程实践教学
公司名称	青岛膳学派餐饮管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省青岛市城阳区重庆北路93号（注册地址）
联系电话	13687676162

产品详情

营养粥将不同的谷物与不同的蔬菜、肉食、海鲜、果品，按不同的时间、不同的季节，分成“五谷杂粮粥”、“美味鲜肉粥”、“营养菜粥”、“鲜香海鲜粥”、“百变果粥”各部分，调配出多种粥品。时搭配家常小菜、花样主食、美味点心，不仅能丰富餐桌，而且还能满足客人的胃口，轻松地客人提供不同的营养需求。

营养粥经营既可堂吃，又可打包外卖，经营形态灵活，投资者赢利手段多样!营养粥铺食用时间短，食用次数多，营业高峰时段多，桌面翻台率高，店面小而收入高!营养粥投资额低，价格与口味都贴近大众消费者，常常是顾客盈门、高朋满座。“吃粥”已成为全民运动项目，不仅如此，亲朋小聚吃粥，正式应酬宴请也都常常选择粥铺。

因此，许多有眼光的商家，都把目光瞄准了粥铺生意，纷纷进入粥铺或以粥为主打的快餐领域。

【培训内容】

1. 营养粥的配菜处理方法与技巧;
2. 各种营养粥的制作方法 with 调味;
3. 营养粥的各种味道配菜方式及技巧;
4. 各种调料的认识及采购信息。

香菇瘦肉粥

原料：瘦肉、香菇、剩米饭。蛋清半个、生粉一小勺、姜丝、葱花、盐、胡椒粉、鸡精

做法：

- 1、剩米饭放锅中加开水熬制;
- 2、瘦肉切丁用蛋清和生粉、盐腌制一会;
- 3、香菇切小丁、姜切丝、放入熬至开花的粥中搅拌均匀，再放入肉丁继续煮十几分钟;
- 4、放入盐、鸡精、胡椒粉;
- 5、撒上葱花即可。

皮蛋瘦肉粥

原料：大米、葱、姜、皮蛋、盐、白胡椒、瘦肉、食用油

- 1、葱切葱花，姜切片和姜丝，肉跟姜片入锅焯水，皮蛋切块。
- 2、大米入高压锅放水，煮开。
- 3、放整个焯水的肉、姜丝、一半的皮蛋、一勺食用油，盖上锅盖，大火到高压锅上汽，关火焖5分钟
- 4、打开，取出瘦肉，瘦肉撕丝，肉丝倒回锅中。
- 5、放剩下的皮蛋，放盐调味，放少许白胡椒、一半葱花。
- 6、锅盖敞开着大火煮10分钟，到自己喜欢的浓稠度就好。出锅前撒剩下一半的葱花即可。

一碗热乎乎的粥，能让人从里到外暖起来。粥既可以很朴素，也能配以多种食材，是简单百变的健康食物。

【教学模式】

按照营养粥标准的比例配方，老师一对一教学，学员亲自动手操作，反复练习，直到做出学员满意的口味为止，不限定学习时间。

通常所说的粥油是由小米或大米熬粥后所得的。清代医学家王孟英在他的《随息居饮食谱》中则认为“米油可代参汤”，因为它和人参一样具有大补元气的作用。中医认为，小米和小米味甘性平，都具有补中益气、健脾和胃的作用。二者用来熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以粥油中较为丰富，是米汤的精华，滋补力之强，丝毫不亚于人参、熟地等名贵的药材。

营养早餐菜夹馍豆浆八宝粥技能练习学习，膳学派餐饮主打陕西特征小吃，现推出多种小吃项目，不管您是想做传统的陕西小吃仍是现代化具有特征的小吃项目，都有这方面的技能人才，咱们不但有40年资深履历陕菜大师傅教你传统小吃的秘方配料，还有专业名校的进修新星厨师教你较新较炫的餐饮构思。还有从事餐饮行业多年专业人士帮才创业的你供应免费的技术履历，如店肆选址、设备选购、店肆装修、店肆运营方法。

说起粥，黄云鹄曾在其《粥谱》有这样的描述过粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”。而诗人陆游也极力推荐食粥养生，并专作一首著名的《食粥诗》，诗中写到“世人个个学长年，不司长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。所以，如何煮好一碗粥?煮好一碗粥的关键是好食材

【粥的种类】

百合莲子粥、黑米莲子粥、黑米红枣粥、三米桂圆粥、冰糖雪梨粥、皮蛋瘦肉粥、珍珠莲子粥、芝麻核桃粥、八宝粥、养颜粥、银耳莲子粥、南瓜粥。咸蛋粥、皮蛋粥、瘦肉粥、牛肉粥、猪肝粉肠粥、咸蛋肉片粥、皮蛋瘦肉粥