

## 轻食培训学校,学轻食技术培训班

产品名称	轻食培训学校,学轻食技术培训班
公司名称	武汉英佳尔餐饮技术开发有限公司
价格	800.00/项
规格参数	公司名:英佳尔餐饮技术培训基地 学习方式:一对一实战实操训练学习 优惠:学费享受创业补贴全额返还
公司地址	武汉市洪山区珞喻路446号洪山科技创业中心B座5楼
联系电话	027-87584041 15871728280

## 产品详情

轻食培训学校,学轻食技术培训班

轻食培训内容：

一、常温沙拉类：鸡肉瘦身沙拉、酸奶有机时蔬、黑椒轻食配竹笋、新奥尔良鸡胸肉配西兰花、胡萝卜玉米青豆米紫薯沙拉、香煎鲷鱼柳配时蔬、五谷杂豆沙拉、清蒸龙利鱼加有机时蔬、木瓜鲜虾沙拉、金枪鱼牛油果沙拉。

二、热沙拉：黑椒牛肉藜麦沙拉、龙舌兰之吻大虾藜麦热沙拉

三、手作意面粥类：青酱意大利面、奶油蘑菇意面、肉酱意面、鸡肉通心粉。

四、三明治类：火鸡胸三文治、全麦吐司夹培根煎蛋、鸡蛋芝士三明治。

五、其他主食小点：酸奶水果燕麦粥、紫薯燕麦粥、鸡肉汉堡、新奥尔良烤鸡腿、有机蔬菜大虾卷、芙蓉紫薯泥燕麦包、土豆泥。

六、米饭类：黑椒鸡排饭、龙利鱼杏鲍菇藜麦糙米饭、藜麦沙拉无油鸡肉卷、茄汁龙利鱼跟饭、法式小胡萝卜烩牛柳、鸡蛋虾滑秋葵杂粮米饭。

七、自配沙拉类：

1. 蔬菜类：混合菌菇、烤彩椒、秋葵、玉米粒、荷兰豆、西兰花、土豆、南瓜、紫薯、朝鲜蓟、黄瓜、混合生蔬、小番茄、紫甘蓝、胡萝卜、青豆

2. 水果类：柠檬、香橙、芒果、甜菜火龙果、凤梨、奇异果、牛油果、香蕉

3. 奶制品类：芝士片、帕玛森芝士

4. 干果豆类：南瓜子、圣女果干、燕麦、混合梅干、混合坚果、核桃仁、瓜子仁、薏仁、煎白蘑菇、扁豆、腰果。

5. 鸡蛋肉类：鸡蛋、德国香肠、烤培根、圆火腿、烟熏鸡肉、鸡胸肉、鸭胸肉、黑椒牛肉、大虾、龙利鱼、金枪鱼。

6. 主食类：混合藜麦、小米、综合麦片、荞麦面、通心粉

八、绿健饮品类：香蕉甘蓝汁、黄瓜汁、混合果汁

九、套餐类：

酸奶有机时蔬+法式小胡萝卜烩牛柳+黄瓜汁；

黑椒牛肉藜麦沙拉+有机蔬菜大虾卷+混合果汁；

清蒸龙利鱼加有机时蔬+鸡肉汉堡+混合果汁。

十、酱类：黑椒酱、番茄酱、沙拉酱

十一、汁类：油醋汁、千岛汁、塔塔汁、红果汁

其实“轻食”不是指一种特定的食物，而是餐饮的一种形态，轻的不仅仅是指食材分量，更是食材烹饪方式简约，保留食材的本来营养和味道。让食用者的营养摄取无负担，无压力，更健康，同时引申出一种积极阳光的生活态度和生活方式。英佳尔轻食培训独具特色，让您做出客户百吃不厌的好产品！

轻食的另一涵义则是指简易、不用花太多时间就能吃饱的食物。果腹、止饥、分量不多，可说是「轻食」的原始概念，三明治是佳代表。这几年因为健康风吹起，生菜色拉是早登上健康轻食食谱的菜单，接着发烧的是汤品，低糖、低脂、低盐更是奉为准则。当日本的Mister Donut甜甜圈登台引爆排队风、亚尼克菓子店红透半边天，提供甜点为主的咖啡店愈开愈多，台湾跟着日本脚步：以甜点为主角的轻食风开始蔓延，而且一般大众在乎的是口感与品尝时的气氛，肥胖的问题就全交给甜点师傅伤脑筋了。

英佳尔轻食培训特色：老师一对一手把手指导，仿真实操培训间实战实操培训，200多家连锁店供学员借鉴学习，让您跟着成功创业者学习，让创业变得简单轻松。技术包教包会包满意，学习期间免费提供中餐和住宿，学费享受政府补贴让您低成本创业。技术终身免费升级，全国连锁机构供您选择学习或复习让您后顾之忧。