

学轻食 轻食培训

产品名称	学轻食 轻食培训
公司名称	长沙曾食坊食品研发有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	湖南省长沙市天心区刘家冲南路599号碧水春城17栋302房（注册地址）
联系电话	15974140853 15974140853

产品详情

学轻食 轻食培训

轻食的另一个涵义则是指简易、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MisterDonut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。

长沙曾食坊轻食培训内容：

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

轻食培训要点

材料的选用及保管；酱汁制做技术。

扒类煎制技术，饭类蒸煮技术。

码味调味技术。切菜技术。

营养搭配知识。

净菜制作技术及保管；

菜品保管技术。

打包保管技术。

免费培训店铺选址、装修布局；

年内免费跟踪服务，学员免费享受技术升级。