

# 正宗铁板狼牙土豆培训学狼牙土豆

产品名称	正宗铁板狼牙土豆培训学狼牙土豆
公司名称	长沙市红星鹏飞厨师职业培训学校
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	长沙市雨花区时代阳光大道西600号红星厨师学校
联系电话	13135218825 13135218825

## 产品详情

正宗铁板狼牙土豆培训学狼牙土豆 土豆是一种粮菜兼用型的蔬菜，学名马铃薯，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。在法国，土豆被称作“地下苹果”。土豆招牌营养素齐全，而且易为人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。土豆含有丰富的维生素A和维生素C以及矿物质，优质淀粉含量约为16.5%，还含有大量木质素等，被誉为人类的“第二面包”。其所含的维生素是胡萝卜的2倍、大白菜的3倍、西红柿的4倍，维生素C的含量为蔬菜之最。专家们发现，在前苏联、保加利亚、厄瓜多尔等国著名的长寿之乡里，人们的主食就是马铃薯。土豆中的蛋白质比大豆还好，最接近动物蛋白。土豆还含丰富的赖氨酸和色氨酸，这是一般粮食所不可比的。土豆还是富含钾、锌、铁的食物。所含的钾可预防脑血管破裂。它所含的蛋白质和维生素C，均为苹果的10倍，维生素B1、B2、铁和磷含量也比苹果高得多。从营养角度看，它的营养价值相当于苹果的3.5倍。功效作用土豆同大米相比，所产生的热量较低，并且只含有0.1%的脂肪。如果把它作为主食，每日坚持有一餐只吃土豆，对减去多余脂肪会很有效。每周平均吃上五至六个土豆，患中风的危险性可减少40%，而且没有任何副作用。另外马铃薯富有营养，是抗衰老的食物之一。一提起有营养、抗衰老的食物，人们就容易想到人参、燕窝、蜂王浆等高档的珍稀食品，却很少想到像马铃薯这样的“大众货”。其实，马铃薯含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。这些成分在人的肌体抗老防病过程中有着重要的作用。 培训详情培训内容香辣小土豆

孜然小土豆 椒盐小土豆 麻辣小土豆 番茄小土豆 黑椒小土豆 炸酱小土豆 香煎小土豆 黑椒培根小土豆 香辣土豆片等 培训费用1380元，包教包会，包吃中餐包住，中途不再收费，根据个人能力不限制学习时间，学会为止。培训课程1.土豆的选购及操作技巧;2.土豆清洗与处理方法的操作技巧;3.土豆配料的制作，过油技术;4.土豆的调制技术口味的变换; 好消息：欢迎各位创业朋友前来报名，免学费，只收取报名费1888元，任意学习六个项目，告别打工，小本创业。[红星鹏飞] 提前预约1人学费可以两个人来学时代阳光大道西600号红星鹏飞学校想创业，找红星鹏飞教学理念：诚信教学，保证品质，共创社会价值；全天候接受小班报名，滚动式开班，专业技师手把手教学。教学优势：1、专业技师手把手教学，2、免费提供开店指导3、终生免费技术升级

长沙红星鹏飞小吃培训技术学校，提前联系即可随到随学，常年招生！