

轻食餐饮培训 轻食培训 森系餐饮管理

产品名称	轻食餐饮培训 轻食培训 森系餐饮管理
公司名称	苏州森系餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区长蠡路777号长蠡花园4幢103室
联系电话	13482185151

产品详情

第五道 鸡i胸肉草莓芝麻菜沙拉

鸡i胸肉一直是备受推崇的减i脂健身食材。鸡i胸肉草莓芝麻菜沙拉就是以鸡i胸肉为主食的一道轻食沙拉，搭配新鲜草莓和芝麻菜，颜值很高。调味用了芥末籽枫糖酱。特别喜欢这种酱汁的口感，味道酸甜。唇齿咬到芥末籽的时候，特别惊艳。

『用料』鸡i胸肉 200克 草莓 100克 芝麻菜 30克 大蒜 10克 盐 适量 黑胡椒碎 适量 橄榄油 适量
芥末籽酱20克 枫糖浆 15毫升 苹果醋 适量

『做法』

- 1、草莓洗净去蒂，切瓣。
- 2、芝麻菜洗净沥去水分，摘改成小段；蒜剁成蓉。
- 3、鸡i胸肉洗净横刀切开。鸡i胸肉中加蒜末、黑胡椒碎、盐、橄榄油，抹匀稍加按摩、腌制，然后用铝箔纸密封包好。
- 4、把烤箱预热至200度，在烤盘上放入包好的鸡i胸肉，上下火烤30分钟至熟透。
- 5、烤箱中取出鸡i胸，切成条状。重新放回铝箔纸中，轻食餐饮培训，这次不需要封口，再次放入烤箱烤5-10分钟，取出。
- 6、取一小碗，放入芥末籽酱、枫糖浆、苹果醋搅拌均匀，制成芥末籽枫糖酱。
- 7、将芥末籽枫糖酱淋入沙拉中即可。

『小贴士』制做沙拉时，芝麻菜这类蔬菜一定要沥干水分，残留在蔬菜上的水会淡化沙拉汁的味道，造成沙拉汁过量加入。若有时间，鸡i胸肉可以放入冰箱多腌制些时间，这样更入味。鸡i胸肉烤完再次放入烤箱烤5-10分钟，这样鸡i胸的表层会略有上色，口感更好。这里芥末籽酱用的是法式的黄芥末籽酱。苹果醋可以有柠檬汁代替，枫糖浆可以用蜂蜜代替。

水果食材

轻食的水果食材也是有一定讲究的，太甜如西瓜、太味儿如榴莲、太腻如芒果都不太能够得到轻食青睐，而那些味道清淡、营养丰富、糖分较低的水果才是轻食的最爱。

牛油果

富含蛋白质，沙拉轻食培训，减i脂增肌，美容抗i衰老，这简直是为轻食量身定做的食材。

口感：味道温和，香滑微腻，后味有点像坚果奶香。

吃法：可做海鲜的配菜，也可做可口的汤。将果实剖开成两半，取出种子，果肉拌上盐、咖喱、胡椒粉等调料，将又成为地道的凉拌菜。也可扮沙拉吃。

轻食餐厅的特点1简易省时的食物

果腹、止饥、分量不多，可说是“轻食”的原始概念，三明治是最i佳代表。这几年因为健康风吹起，生菜色拉是最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。

2环境清新雅致，轻食培训，简约舒适

轻食餐厅最i大特点是，店面不大，店里没有嘈杂的人群，只有简约的长桌、舒适的软椅，简单而又合口味的吃食。不用花太多时间就能吃完饭，环境清新雅致，菜肴低盐、低糖、低油。这对腻烦了吃大餐的时尚人士来说，是一种不错的选择。

3简约并不简单，注重健康

“轻食”和简餐并不完全一样。简约而不简单，注重饮食健康，是此类餐饮的最i大特点。店内不见富丽堂皇的大厅，餐桌少则十来张，多的也只三四十张。菜肴都是家常小菜，分量不大，味也清淡，讲的就是个清新、自然。有的光南瓜菜就有一二十道，如此“粗粮菜”很受客人喜欢。

轻食餐饮培训-轻食培训-森系餐饮管理(查看)由苏州森系餐饮管理有限公司提供。苏州森系餐饮管理有限公司(www.szsenxi.com)在宾馆、餐饮这一领域倾注了无限的热忱和热情，苏州森系餐饮一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：孙久亮。