

轻食餐厅培训 成都轻食培训 苏州森系餐饮

产品名称	轻食餐厅培训 成都轻食培训 苏州森系餐饮
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

第十道 芝麻菜西柚鸡肉沙拉

这道鸡胸肉芝麻菜西柚沙拉，做出来的鸡胸肉口感挺不错的，外焦里嫩，不老不柴。沙拉选择了芝麻菜作为打底基础，富含蛋白质又低卡的鸡胸肉为主食，加入牛油果和西柚，使整体色彩更丰富，营养也更全面。牛油果是森林奶油，营养丰富，食用后明显的饱腹感，西柚是含糖较少的水果，可以排毒，辅助减脂。

『用料』牛油果 1只 西柚 70克 芝麻菜 30克 鸡胸肉 1块 黄芥末酱 15克 西柚汁 10毫升 紫洋葱 10克 橄榄油 2汤匙 白糖 1茶匙 黑胡椒 2克 盐 适量

『做法』

- 1、鸡胸肉比较厚可以对半剖薄些，这样比较能入味，这里不厚就没剖。用刀背将鸡胸肉稍拍松些，撒上盐、黑胡椒，接着淋入橄榄油，成都轻食培训，用手抹匀，腌制片刻。有时间就用保鲜袋密封保存三至五个小时，这样更入味些。
- 2、选熟了的牛油果，纵向对半切至果核处，双手拧开，去皮。将牛油果切片，淋上柠檬汁以防牛油果氧化变色。芝麻菜洗净，码放在沥水架上，将水分沥干。
- 3、西柚剥去果皮，取出果肉，取其中一部分的果肉榨少许汁待用。
- 4、紫洋葱切小丁。准备好西柚芥末酱的材料：黄芥末酱15g、西柚汁10ml、紫洋葱丁10g、橄榄油1汤匙、白糖1茶匙。
- 5、将西柚芥末酱调匀备用。
- 6、锅大火烧热，加橄榄油稍热，加入鸡胸肉煎制。此时改中小火，加上锅盖，形成如烤箱般的密封氛围。鸡胸每面1—2分钟。

7、煎完放盘子上静置5分钟，表面盖上锡纸保温，接着再将鸡i胸肉切成小块。

8、托盘上铺上芝麻菜，摆入牛油果、鸡i胸肉，将西柚果肉掰开，点缀在沙拉上。托盘边上刷上西柚芥末酱，盖上圆形模具，擦掉模具外的酱汁即可。

『小贴士』将牛油果切片后，可以马上淋上柠檬汁，以防牛油果肉接触空气氧化变色。鸡i胸煎完放盘子上静置5分钟，表面盖上锡纸保温，这样鸡i胸的肉汁不会流失太多，口味更棒。芝麻菜这类的沙拉菜一定要沥去水分，否则会稀释沙拉汁，导致加入更多的沙拉汁。

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，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。

第六道 黄瓜腰果沙拉

黄瓜能促进人体新陈代谢，清热利水，沙拉轻食培训，有减i肥解i毒的功效。腰果有丰富的营养，适量加入些腰果碎制成沙拉，能起到补充维生素和微量元素的作用，轻食培训公司，给人体补充能量。整道沙拉的口感清新爽口、脆脆嫩i嫩的，滋味酸甜。

『做法』

- 1、小黄瓜清洗干净，最好用蔬菜切片器切成薄片。
- 2、然后将黄瓜片放入漏勺中，撒上盐拌匀，放置30分钟，沥干多余水分。
- 3、红辣椒切细碎，蒜剁成蓉待用。
- 4、青柠用工具榨汁，另外青柠再切些薄片待用。
- 5、青柠汁、鱼露、糖粉、红辣椒碎、蒜蓉、橄榄油、盐拌成混合沙拉汁待用。
- 6、腰果可以提前用烤箱烤一下，烤好的腰果仁用工具碾碎些待用；

7、处理好的黄瓜片放入碗中，加入其中一半的腰果仁碎。

8、调好的沙拉汁淋在黄瓜沙拉上，均匀拌开。接着碗中放入柠檬片摆放，并撒上剩下的腰果仁碎，即可食用。

『小贴士』黄瓜可以选大i黄瓜，大i黄瓜的糖份少些，轻食餐厅培训，小黄瓜偏甜些。腰果可以事先用烤箱烤香，腰果不需要碾太碎，大颗粒口感更好。腰果也不要过早拌入沙拉中，需要食用时再加，否则腰果口感就不酥了。

轻食餐厅培训-成都轻食培训-苏州森系餐饮(查看)由苏州森系餐饮管理有限公司提供。“咖啡厅、西餐厅、牛排馆、披萨店、”就选苏州森系餐饮管理有限公司（www.szsenxi.com），公司位于：苏州市吴中区长蠡路777号长蠡花园4幢103室，多年来，苏州森系餐饮坚持为客户提供好的服务，联系人：孙久亮。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。苏州森系餐饮期待成为您的长期合作伙伴！