

餐饮创业 苏州森系

产品名称	餐饮创业 苏州森系
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

第四道 冰草鸡蛋沙拉

冰草的口感水灵、脆嫩、冰爽，沁人心脾，冰草本身含有天然植物盐，吃起来有淡淡的咸，比较适合生食、凉拌。冰草鸡蛋沙拉用冰草作为基础菜打底，小番茄、蓝莓丰富色彩，鸡蛋添加蛋白质，腰果丰富营养，油醋汁调整味道。营养丰富，口感不错。

『用料』冰草 250克 鸡蛋 1只 小番茄 6个 蓝莓 10几粒 腰果 一小把 盐 少许 橄榄油 2汤匙 黑胡椒 1/2茶匙 意式黑醋 1汤匙

『做法』

- 1、冰草小心冲洗后，剪成小段。处理好的冰草小心放入冰箱冷待用。
- 2、小番茄洗净对半切开。
- 3、鸡蛋水煮8分钟左右，捞出放入冷水中浸一会儿，然后剥去壳。
- 4、用鸡蛋切片器将鸡蛋分成小块。
- 5、黑胡椒、盐、意式黑醋、橄榄油混合放入玻璃瓶中，充分摇匀。
- 6、将冰草、小番茄、鸡蛋、蓝莓、腰果都放入沙拉盘中。
- 7、淋上油醋汁就可以享用冰草鸡蛋沙拉了。

『小贴士』冰草清洗修剪都要小心，不要弄破表面的冰珠。冰草冷藏后的口感更好些，其本身含有淡淡的咸味，调油醋汁的盐少量即可。腰果是烤过的，可以选择其它种类的坚果，鸡蛋煮熟后用冷水浸一浸

，外表温度急剧降低，内部蛋白与鸡蛋壳分离，所以蛋壳就容易剥。另外，沙拉汁可以选择培煎芝麻酱。

番石榴

水分丰富，膳食纤维多，ta的卡路里和脂肪含量比苹果还要低上一半，轻食怎么能少了它。

口感：肉质柔软，肉汁丰富，味道甜美，几乎无籽。

吃法：番石榴既可做新鲜水果生吃、也可煮食。煮过的番石榴可以制作成果酱、果冻等各种酱料。在制作轻食沙拉时加入番石榴也能增加风味哦。带皮、剥皮均可食用，餐饮创业，食用前需将果实一切为二，可根据烹饪需要酌量加入。

无花果

无花果营养丰富全面，含有多种氨基酸、蛋白酶，具有很好的食疗功效。不仅可以防癌抗癌，还能起到减少脂肪、美容驻颜，降低血压，促进食欲的良好效果。味美又益处多多，简直是广大轻食爱好者的福音。

口感：味道鲜甜，口感绵密。

吃法：无花果可入沙拉，也可做成养生汤类，或者是打成无花果酱，无论怎么做都是美味又健康的一道好食。

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。

2环境清新雅致，简约舒适

轻食餐厅大特点是，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。

餐饮创业-苏州森系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诸多的热忱和热情，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。