

湖州网红料理 森系餐饮管理

产品名称	湖州网红料理 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

动物类食材

许多人认为轻食就是纯素食，其实不然，轻食并不排斥肉类，但是对肉类的要求还是比较高的。除了牛肉外，其他红肉基本都不会出现在轻食中。

三文鱼

三文鱼含有蛋白且低卡路里，长时间食用能有效地预防诸如糖尿病等慢性疾病的发生，具有很高的营养价值，享有“水中珍品”的美誉。

口感：鳞小刺少，肉色橙红，肉质细嫩鲜美，口感爽滑。

吃法：既可直接生食，网红料理，又能烹制菜肴。同时由它制成的鱼肝油更是营养佳品。三文鱼是轻食首选的肉类食材。

海虾

海虾是可以为大脑提供营养的美味轻食食品。海虾中含有三种重要的脂肪酸，能使人长时间保持精力集中。也含大量的维生素B12，同时富含锌、碘和硒，热量和脂肪较低。需要注意的是：胆固醇含量较高，胆固醇偏高者不可过量食用。

口感：鲜美甘甜，嫩滑爽口。

吃法：无论蒸、煮、炒、煎，海虾都能体现自身的鲜美味道，在轻食中常常将其剥皮做熟，拌做海鲜沙拉。

羽衣甘蓝

据说它火起来并不是因为好吃，而是把它放在自助沙拉台上当装饰，现如今国内还有不少地方把羽衣甘蓝种在花坛里用作观赏。

口感：叶片厚而结实，味道较青涩，偶尔略带苦味。

吃法：羽衣甘蓝叶片比较大，做蔬菜沙拉时好耐心切细。如果家中有烤箱，可以在菜叶上撒点橄榄油和盐烤成脆片去除涩味，便成为了健康的小零食啦。

第一道 银耳苦菊沙拉

银耳结合不同的食材，可以进补，可以退火解毒。苦菊也是清热去火的美食佳品。这道银耳苦菊沙拉，排毒清肠又养颜。整体色彩丰富，调以酸甜清淡的油醋汁，口味清新爽口，热量超低，吃了后还有明显的饱腹感。

『用料』新鲜银耳 80克 苦菊 50克 小番茄 10只 橄榄油 2汤匙 苹果醋 2汤匙 蜂蜜 1汤匙 盐 适量 黑胡椒碎 适量

『做法』

- 1、各种小番茄洗净对半切开。
- 2、苦菊洗净摘改成小段，沥去水分待用。
- 3、将新鲜鲜银耳洗净去蒂撕成小朵。
- 4、将银耳放入沸水中，焯水2分钟。
- 5、银耳捞出放入冷水中浸凉，然后挤干水分待用。
- 6、将蜂蜜、橄榄油、苹果醋、盐放入小碗中搅拌均匀。
- 7、银耳、苦菊、小番茄都放入沙拉盆中。
- 8、调好的油醋汁淋在沙拉上，撒上些许黑胡椒碎，翻拌均匀即可。

『小贴士』这里用了新鲜银耳，若用干银耳需要提前泡发，先以水浸泡2小时，冲洗掉杂质后，再用温水泡发约三十分钟，泡发后将蒂去除。食谱里油醋的比例可以根据口味调整，苹果醋可以用柠檬汁或其它醋代替。沙拉中苦菊这类的蔬菜都要控干水分，以免拌好的沙拉水塌塌的，影响外观和口感。

方针，满足客户需求。在苏州森系餐饮领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创苏州森系餐饮更加美好的未来。