

网红三明治 苏州森系餐饮

产品名称	网红三明治 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

第九道 百香果冰草

冰草的清脆搭配百香果的酸甜，清甜开胃又低卡，吃草也变得很有趣呢！

『用料』 百香果4只 冰草400克 樱桃小萝卜4个 生抽1汤匙 糖2茶匙 醋半汤匙

『做法』

- 1、冰草用纯净水洗净，小心不要破坏上面的冰珠。
- 2、冰草沥水后摘改成小朵。
- 3、处理好的冰草放入冰箱冷藏备用。
- 4、百香果取出果肉放入容器中。
- 5、调入醋、白糖、生抽调匀。
- 6、樱桃小萝卜洗净切成薄片。
- 7、将冰草与樱桃萝卜混合放入盘中。
- 8、淋入调好的百香果果汁即可。

『小贴士』 冰草冷藏后食用口感佳。这里醋可以是苹果醋或陈醋。

简单概括即是：“轻食主义”注重健康，崇尚有机、提倡清淡、推崇均衡，无负担的饮食方法。即：提倡用天然食材，远离刺激性食物；提倡食用五谷杂粮，替代精米白面；提倡低盐油，采用天然调味品调味；多用蒸；煮；炖；烤的烹饪方法；提倡少吃多餐。自身作为一位轻食主义者，可以总结出以下几点：

《1》味道轻：选择自然法则，让食物回归本身的味道。

《2》分量轻：减少每次进食的分量，让胃口轻松无负担。

《3》时间轻：采取简单的烹饪方法，不用花太多时间就能吃好的食物。

《4》体重轻：当“轻食”成为生活习惯，当你不再为“身体里的垃圾”而烦恼时，你的脂肪就会减少，你的体重自然而然就会轻了下来。

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，网红三明治，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。

网红三明治-苏州森系餐饮(推荐商家)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.szenxi.com) 是从事“咖啡厅、西餐厅、牛排馆、披萨店、”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：孙久亮。