

2020轻食简餐课程 森系餐饮管理

产品名称	2020轻食简餐课程 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

秋葵

秋葵是近几年轻食中很受欢迎的食材。因其长相酷似辣椒，又称“洋辣椒”。营养价值高，可增强人体免疫力、保护胃黏膜。

口感：初尝滑腻，有点淡淡的腥香味道。

吃法：秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食，做色拉、汤菜等。不过，在凉拌和炒食之前必须在沸水中烫三五分钟以去涩哦~

彩椒

颜色鲜艳的彩椒，是甜椒中的一种，热量低、营养丰富，也很适合用来做轻食，重要的是做出的菜卖相好！

口感：味道脆甜，没有辣味。

吃法：彩椒可炒食、可凉拌、可做沙拉等。不管怎么做，ta都能提升整个菜品的颜值！

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，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，2020轻食简餐课程，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，接着再将鸡胸肉切成小块。
- 8、托盘上铺上芝麻菜，摆入牛油果、鸡胸肉，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。鸡胸煎完放盘子上静置5分钟，表面盖上锡纸保温，这样鸡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。

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

轻食餐厅最大特点是，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。

2020轻食简餐课程-森系餐饮管理(图)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。