

# 苏州森系 网红三明治

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 苏州森系 网红三明治              |
| 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

### 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。

### 每八道 藜麦牛油果沙拉

藜麦有着“营养黄金”的美誉，与同样营养丰富的牛油果搭配而成的辣味藜麦牛油果沙拉，味道清爽，略带些辣味，蛮有风味，有点像中式的拌饭。

『用料』南瓜子 3汤匙 新鲜青柠汁 根据个人口味添加 意大利芹菜末 1把 香菜末 1把 辣椒粉 1小撮 大蒜 1瓣 红辣椒 1个 牛油果 1只 眉豆 250克 藜麦 200克 酸醋调味汁：黑胡椒碎 适量 盐 适量 橄榄油 1汤匙 植物油 2汤匙 第戎芥末酱 1/2茶匙 白酒醋 1汤匙

## 『做法』

- 1、小红辣椒剁细碎，蒜剁成蓉，香菜和意大利芹切末备好。
- 2、先将三色藜麦提前浸泡后，放入沸水中煮10-15分钟至熟。藜麦捞出，用冷水冲洗，沥干水分。
- 3、眉豆提前浸泡，接着放清水中煮熟，冲洗后沥干水分，或者也可以直接用罐头白豆。
- 4、将白酒醋、第戎芥末、植物油、橄榄油、盐、黑胡椒碎放入带有盖子的罐子中，用力摇晃，让酱汁混合均匀无颗粒，制成酸醋沙拉汁。
- 5、大蒜蓉、辣椒粉放入小碗中，加入调好的酸醋沙拉汁调匀。
- 6、在沙拉盆中放入三色藜麦、眉豆、意大利芹末、香菜末、南瓜子、小红辣椒碎，倒入适量刚刚调好的酸醋调味汁，拌匀食材。
- 7、将牛油果去皮、去核、切块，淋上些柠檬汁以防变色。
- 8、牛油果放入沙拉盆中一同搅拌，根据个人口味可在沙拉中加点柠檬汁，也可再加些调味汁。

『小贴士』挑选藜麦时可以仔细观察一下藜麦，好的藜麦籽粒均匀又大又饱满、色泽鲜亮发白、完整度高、碎粒少。藜麦表面会有一层可溶性皂角苷，在食用前需用水浸泡，以免有涩味。用水泡到微微发芽，这样活性强。藜麦和眉豆都可以提前煮好放冰箱冷藏，这样制作沙拉的时候就方便了。制作酸醋调味汁所需的白酒醋可由柠檬汁代替。食谱的量是2-4人份。

## 第七道 意式减脂橙柚鸡肉沙拉

这道沙拉的烹煮鸡胸肉的方法采用的是现在流行的低温水煮法，无油又保留了鸡胸的丰富营养，口感也相当不错，不会让人觉得很柴。此外沙拉中还加入了富含丰富维生素的西柚和橙子，尤其是西柚，是含糖较少的水果，可以增强肌体的解毒功能，能够辅助刮油。

『用料』西柚 50克 甜橙 50克 鸡胸肉 60克 芝麻菜 20克 生菜 30克 紫叶生菜 20克 核桃仁 10克 意大利黑醋 15毫升 橄榄油 15毫升 海盐 2克 黑胡椒 2 欧芹 适量

## 『做法』

- 1、准备一锅清水，水量能没过鸡胸肉为宜，加入欧芹碎。大火煮开，放入鸡胸。
- 2、保持水微微冒小泡，网红三明治，半开锅盖加热10分钟。然后离火，盖紧盖子再焖10分钟。鸡胸肉捞出沥水晾凉。
- 3、洋葱切成丁，玻璃碗中，加入橄榄油、意大利黑醋、海盐调匀。
- 4、将放凉的鸡胸撕成细丝放入调味汁中，拌匀腌制片刻。
- 5、把西柚和甜橙洗净，用刀把它们外层的皮削去，然后分别将西柚和甜橙切成片状。
- 6、生菜和芝麻菜用流动的水冲洗干净，沥干水分。

7、生菜和芝麻菜先放入盘中，铺上西柚片和甜橙片，把鸡肉丝连同调味汁一起放入沙拉盘中。

8、撒上核桃仁碎，再磨入些许黑胡椒碎即可。

『小贴士』鸡肉丝在调味汁中腌制一会儿，可增加鸡肉的口感，也更入味些。紫叶生菜、芝麻菜这类蔬菜都要控干水分，以免拌好的沙拉水塌塌的，影响外观和口感。

苏州森系(多图)-网红三明治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](http://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！