

轻食培训 苏州森系餐饮 江浙沪轻食培训

产品名称	轻食培训 苏州森系餐饮 江浙沪轻食培训
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，轻食餐厅培训，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，轻食培训，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！

第三道 果蔬藜麦沙拉

果蔬藜麦沙拉用生菜、苦菊做为基础菜打底的，添加的淀粉类食材是藜麦，藜麦富含维生素和蛋白质，能补充人体所需营养且有饱腹感。而火龙果和小番茄色彩艳丽，使得沙拉变得更诱人了。沙拉汁选用质地是比较稀的油醋汁，用蜂蜜、柠檬汁调味，口感清爽，与这道沙拉的味道很契合。

『用料』红心火龙果 50克 黄瓜 50克 藜麦 30克 紫甘蓝 20克 生菜 20克 苦菊 20克 小番茄 50克 柠檬汁 1汤匙 蜂蜜 2茶匙 黑胡椒 适量 盐 适量 橄榄油 2茶匙

『做法』

- 1、藜麦提前洗净浸泡2小时。
- 2、锅中注入清水，轻食西餐培训，大火煮沸，加入藜麦煮10-15分钟，直至藜麦颜色变透明，藜麦捞出沥水待用。
- 3、黄瓜洗净，用刮刀刨成条装薄片。
- 4、火龙果切厚片，用刀划十字格，取出果肉。
- 5、小番茄洗净切成四瓣。
- 6、紫甘蓝切丝。
- 7、苦菊生菜洗净沥干水分。苦菊撕小朵，生菜撕成小片。
- 8、柠檬榨汁，柠檬汁、黑胡椒、橄榄油、盐、蜂蜜放入玻璃瓶中摇匀，江浙沪轻食培训，调成沙拉汁。
- 9、食用时将调好的沙拉汁淋入盘中即可。

『小贴士』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。沙拉搭配的水果和蔬菜不拘泥于食谱中提到的，可以选择自己喜欢的，尽量选择低卡的食材。生菜、苦菊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。

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。

轻食培训-苏州森系餐饮-江浙沪轻食培训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。