

三明治培训 苏州森系餐饮管理

产品名称	三明治培训 苏州森系餐饮管理
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

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。

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。

苏州森系餐饮管理有限公司创办于2013年，位于美丽的古城——苏州。本公司为客户提供咖啡厅、西餐厅、牛排馆、披萨店、轻食店、面包房、蛋糕店、主题餐厅等的策划、顾问、设计、技术、管理、运营一站式服务。

轻食主义早源自欧洲，指操作简单、快速上桌、分量不大的果腹食物。之后演变成为一种健康主义生活态度：低脂、低热量、少糖少盐，富含高纤维和营养食物，拒绝给身体带来负担。其倡导健康理念，崇尚简单、均衡、适量、自然、无负担的理念，越来越多地被国人所接受并发扬起来。

三明治培训-苏州森系餐饮管理(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.szenxi.com) 拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！