

时尚简餐学习 苏州森系餐饮

产品名称	时尚简餐学习 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

第十道 芝麻菜西柚鸡肉沙拉

这道鸡i胸肉芝麻菜西柚沙拉，做出来的鸡i胸肉口感挺不错的，时尚简餐学习，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i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i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i毒，辅助减i脂。

『用料』牛油果 1只 西柚 70克 芝麻菜 30克 鸡i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i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i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，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i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i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i胸肉切成小块。

8、托盘上铺上芝麻菜，摆入牛油果、鸡i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i胸煎完放盘子上静置5分钟，表面盖上锡纸保温，这样鸡i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。

第i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i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。

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。

时尚简餐学习-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.szsenxi.com）是一家从事“咖啡厅、西餐厅、牛排馆、披萨店、”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“苏州森系餐饮”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使苏州森系餐饮在宾馆、餐饮中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！