

湖州西餐开店 苏州森系餐饮管理

产品名称	湖州西餐开店 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

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，西餐开店，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。

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，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i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i胸肉的口感，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。

罗勒

罗勒在台湾称为九层塔（看到这里我不禁想到了一部电影……），在国外ta被广泛用于食、药两个领域，而在国内一般作为新型的特种蔬菜而栽培。

口感：药食两用芳香植物，味似茴香，有刺激性的味道，健胃消食。

吃法：罗勒非常适合与番茄搭配，不论是做菜，熬汤还是做酱，风味都非常独特。可用做比萨饼、意粉酱、香肠、汤、番茄汁、淋汁，也可当作沙拉的调料。总之，可以说是轻食中的调料王子！

湖州西餐开店-苏州森系餐饮管理(在线咨询)由苏州森系餐饮管理有限公司提供。湖州西餐开店-苏州森系餐饮管理(在线咨询)是苏州森系餐饮管理有限公司（www.szsenxi.com）升级推出的，以上图片和信息仅供参考，如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话，业务联系人：孙久亮。