

# 网红三明治 森系餐饮管理

产品名称	网红三明治 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

### 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！

### 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，网红三明治，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i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。

## 什么是轻食?

轻食是包含“低热量，清淡的食物”以及“少食多餐”这两层含义。其实轻食一开始指的是分量少而容易吃饱的食物，后来被人们逐渐的演化，变成了现如今的低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物，以低热量的食材，取代大鱼大肉。

简单来说轻食是可以保证人每日健康所需的，除了必要的维生素和碳水化合物之外，轻食当中还含有蛋白质，它可以让人产生饱腹感，所以对于少食而非节食的健康观念有着非常大的帮助。

轻食不仅是美食，更是一种健康向上的生活态度。

## 轻食的由来

轻食起源于17世纪欧洲英国贵i族的下午茶，当时英国贵i族的晚餐一般时间都很晚，所以下午的时候一些女贵i族就安排厨师制作一些小点心就着红茶食用，可以安抚饥饿的胃，顺便还可以和闺蜜们聊聊天。

网红三明治-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.szs-enxi.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！