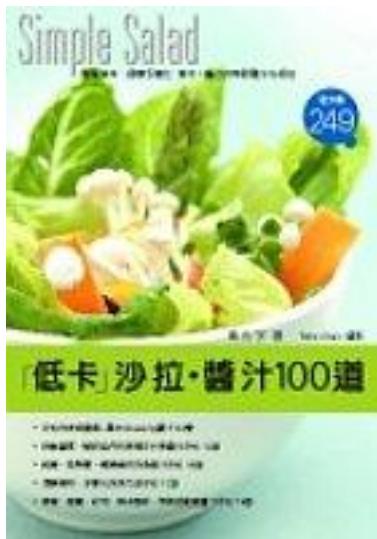


「低卡」沙拉.醬汁100道



[「低卡」沙拉.醬汁100道_下载链接1](#)

著者:黃光宇

出版者:大境文化

出版时间:2005年06月15日

装帧:

isbn:9789570410433

窈窕纖體、健康均衡的低卡沙拉！

在現代人普遍以肉類為主的飲食習慣中，「沙拉」可不只是西餐中的一道料理而已喔！許多外食的朋友，往往一天攝取不到的各色蔬菜、水果，都可以在一道沙拉裡補足，對於炎炎夏日食欲不佳，或想要健康又兼具飽足感的維持窈窕曲線、控制體重的人來說，「沙拉」更是絕佳的選擇。

<「低卡」沙拉・醬汁100道>書中不是大家印象中生菜淋上千島醬的沙拉，而是多樣變化、百吃不厭的新款料理，包括：搭配了海鮮、肉類作為主食也不單調的溫沙拉；或以時蔬、水果作為醬汁的創意沙拉；以及具香草、橄欖、起司、南洋風味…等的創意沙拉。既有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，也有人體必需脂肪酸、蛋白質，這些都是讓身體無負擔、保持健康、美麗又不發胖所不可或缺的。

沙拉熱量低，醬汁卡洛里也要精算

沙拉美味的靈魂，就是淋或拌入的「醬汁」。<「低卡」沙拉・醬汁100道>除了有各種沙拉外，還介紹了40多種醬汁的變化，除了詳細的材料、作法、TIPS，更精打細算的為讀者分析了每1大匙 (15g) 的熱量，並傳授沙拉醬汁選用訣竅，例如：脂肪和卡路里含量越高的醬汁，添加時就要有所節制，乳狀的沙拉醬，最好以低脂、不飽和脂肪酸高的橄欖油製作，卡路里可以減少10%到30%；而油醋醬汁的卡路里含量又比乳狀沙拉醬少了34%，最健康！而且卡路里甚至可以減少50%，讓您在自由搭配下，更能聰明選擇。希望您不僅能獲得「沙拉」的美味與滿足，也能享受它所帶來的無負擔與健康生活。

作者介绍:

目录:

[「低卡」沙拉.醬汁100道 下载链接1](#)

标签

美食

评论

[「低卡」沙拉.醬汁100道 下载链接1](#)

书评

[「低卡」沙拉.醬汁100道 下载链接1](#)