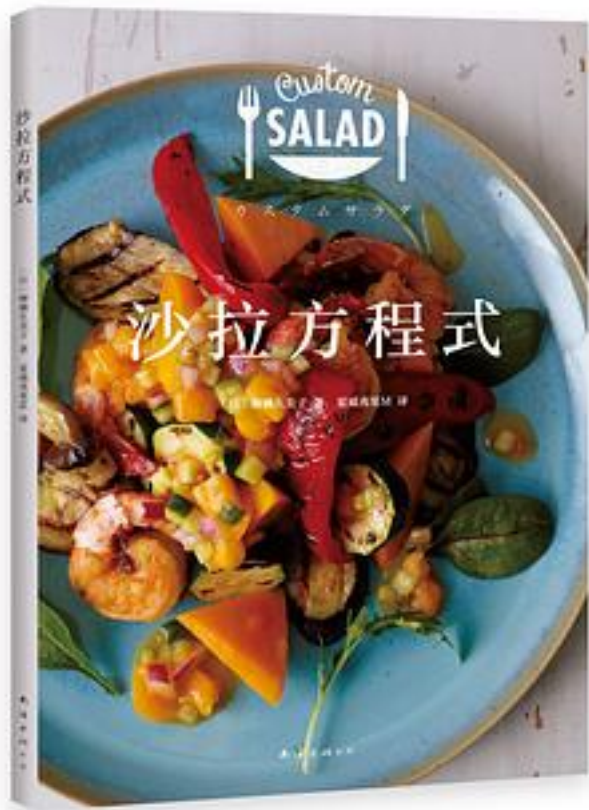


# 沙拉方程式



[沙拉方程式 下载链接1](#)

著者:[日]柳濑久美子

出版者:南海出版公司

出版时间:2018-11

装帧:平装

isbn:9787544293952

沙拉并不是食材的简单组合，而是通过巧妙搭配，激发食材本身的鲜美。

按照沙拉“方程式”，只需4步就能做出美味诱人的沙拉。选用新鲜蔬菜或谷物作为基底，加入富含优质蛋白的配菜，点缀上乳酪、坚果等装饰性食材，淋上喜欢的调味汁拌匀，一碗营养均衡的沙拉就做好了。

本书介绍的39道沙拉，每一道都可以当作主菜或主食，让身体充满活力，而且摆盘优雅，用来宴客也不失豪华。随心搭配24款简单易做的调味汁，就能轻松变化出多种风味。

在餐桌上添一道沙拉，既能满足口腹之欲，生活也多了几分雅致的色彩。

作者介绍:

柳濑久美子

日本知名料理家。曾在甜点店和餐厅工作，后赴法国Ecole Ritz Escoffier烹饪学校深造，学习法国料理和甜点制作。回到日本后，成为非常活跃的甜点和料理搭配师，并开设了料理教室和烘焙教室。以味道正宗、品相优雅的料理广受好评。著有《45款超美味冰淇淋》《意式烤面包片》《用铸铁锅做暖心甜点》等。

目录: 2 前言

6 什么是定制沙拉

8 制作美味沙拉的法则

10 尽情享受美味的沙拉

11 碎丁沙拉

12 瓶装沙拉

13 宴客沙拉

14 PART.1 无法拒绝的珍藏版宴客沙拉

16 女性聚会沙拉

19 春季专属水煮沙拉

22 豆腐牛油果香草碎丁沙拉

23 紫花苜蓿芽胡萝卜沙拉

25 凯撒沙拉 & 牛排

26 蔬菜冷汤沙拉

30 虾仁夏季时蔬芒果萨尔萨沙拉

31 塔塔酱尼斯风沙拉

32 小扁豆排骨沙拉

35 小土豆烟熏三文鱼热沙拉

36 COLUMN

调味汁和酱汁食谱

40 PART.2 根据基底食材分类的美味沙拉

42 叶类蔬菜

45 生菜鸡肉碎丁沙拉

46 紫甘蓝橙香卷心菜沙拉

50 水菜萝卜苗日式蔬菜沙拉

51 越南风味绿色沙拉

53 油渍樱桃番茄干意式香草沙拉

54 叶类蔬菜刺身沙拉佐热坚果酱汁

56 果菜、芽菜、花菜

59 白灼蔬菜佐塔塔酱

60 毛豆羊栖菜梅子风味沙拉

63 孜然风味煎茄子瓶装沙拉

66 西班牙冷汤风味沙拉

67 生拌金枪鱼牛油果沙拉

68 青豆蛤蜊沙拉  
71 牛肉沙拉  
72 根茎类蔬菜  
74 甜菜根瓶装沙拉  
77 芜菁西柚海鲜沙拉  
78 芥末风味土豆沙拉  
80 萝卜蟹肉沙拉  
81 萝卜茼蒿炸豆腐沙拉  
82 谷物  
85 野米南瓜咖喱风味沙拉  
86 韩国拌饭风味麦片沙拉  
89 百里香迷迭香风味豆腐杂谷沙拉  
90 蟹肉西芹意面沙拉  
91 塔布勒沙拉  
COLUMN 适合搭配沙拉的汤  
92 牛肉汤  
93 海鲜番茄汤  
94 蘑菇鸡肉酥皮浓汤  
95 玉米浓汤  
95 日式梅干海带汤  
96 PART.3 预先备好的沙拉配菜  
98 拌胡萝卜  
99 油渍樱桃番茄干  
100 炒蘑菇  
101 孜然风味煎茄子  
102 炒胡萝卜  
103 炒羊栖菜  
103 凉拌葱丝  
104 树莓风味腌葱白  
104 炸藕片  
105 炒牛肉末  
106 煎鸡肉  
107 油浸鸡胗  
108 黄酒炖牛腱肉  
109 腌渍金枪鱼  
110 自制油浸金枪鱼  
111 腌海鲜  
112 塔塔酱  
113 滤水酸奶版香草奶油酱  
114 百里香迷迭香风味煎豆腐与玉米  
115 煎面包丁  
115 鹰嘴豆泥  
116 COLUMN 各种各样的提味和装饰性食材  
COLUMN 果蔬沙拉  
120 甜瓜黄瓜薄荷沙拉  
121 樱桃番茄草莓沙拉  
121 芜菁西柚沙拉  
122 茴香血橙沙拉  
122 菠菜苹果沙拉  
123 菠萝卷心菜沙拉  
• • • • • (收起)

[沙拉方程式\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

沙拉

轻食

2019

## 评论

酱汁部分还不错

-----  
书是挺漂亮，内容真是。

-----  
美，但不实用

-----  
图片超漂亮，排版很逼格。打算照着做点带公司~

-----  
[沙拉方程式\\_下载链接1](#)

## 书评

-----

[沙拉方程式\\_下载链接1](#)