

萨巴厨房：主食沙拉



[萨巴厨房：主食沙拉 下载链接1](#)

著者:萨巴蒂娜

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2017-6-1

装帧:平装

isbn:9787518414048

是沙拉又是主食，制作起来简单快捷，美味可口。

保留了营养元素，符合低脂低热量的健康饮食要求。

是现代都市人群追求的新的饮食时尚。

一百余种主食沙拉的做法，步骤详尽，一步一图。

选材家常合理，适合家庭操作，让你轻轻松松搞定一餐。

作者介绍:

萨巴蒂娜

美食作者

历任《贝太厨房》图书主编和《美食堂》执行主编

年美食图书出版的经验，曾出版了多本美食丛书

美食小说《厨子的故事》和美食散文集《美味关系》

现在她成立了自己的美食工作室萨巴厨房

出版美食图书和视频，分享她的美食生活

目录: 卷首语

知识篇之常用食材篇

知识篇之常用工具篇

知识篇之自制常用沙拉酱

经典美乃滋

千岛酱

塔塔酱

法式芥末酱

低脂酸奶酱

意式油醋汁

照烧沙拉汁

糖醋汁

第一章 有粮食的主食沙拉

黄金吐司火腿沙拉

黄金吐司培根沙拉

黄金吐司鲜虾沙拉

蒜香吐司鸡蛋沙拉

蒜香吐司鸡腿沙拉

蒜香吐司金枪鱼沙拉

蒜香吐司扇贝沙拉

蒜香吐司牛排沙拉

蒜香法棍牛肉沙拉

蒜香法棍鸡胸沙拉

法棍黑椒鸡腿沙拉

蒜香法棍金枪鱼沙拉

香煎法棍北极贝沙拉

法棍培根芦笋沙拉

蒜香法棍牛油果沙拉

枫糖法棍水果沙拉

照烧鸡腿意面沙拉

培根口蘑意面沙拉

蜜汁里脊意面沙拉

黑椒牛肉意面沙拉

秋葵鲜虾意面沙拉

意面扇贝沙拉

茄汁龙利鱼意面沙拉

意面蟹棒沙拉

咖喱馒头鸡胸沙拉

香脆馒头培根沙拉
香蛋馒头火腿沙拉
香脆馒头金枪鱼沙拉
香蛋馒头鲜虾沙拉
隔夜酸奶燕麦杯
低脂脆燕麦水果沙拉
煮燕麦全素沙拉
煮燕麦鲜虾沙拉
煮燕麦照烧墨鱼仔沙拉
燕麦海苔金枪鱼沙拉
糙米鸡胸胡萝卜沙拉
糙米金枪鱼沙拉
糙米蟹棒沙拉
糖醋里脊糙米沙拉
糙米培根沙拉
藜麦北极贝沙拉
藜麦三文鱼沙拉
藜麦芦笋全素沙拉
藜麦烤鸡胸沙拉
藜麦牛肉洋葱沙拉

第二章 缤纷搭配的主食沙拉

魔鬼土豆沙拉
培根土豆沙拉卷
香煎鸡胸土豆沙拉
金枪鱼土豆沙拉
蒜香土豆全素沙拉
嫩南瓜煎培根沙拉
烤南瓜牛肉沙拉
南瓜烤鸡胸沙拉
嫩南瓜鲜虾沙拉
奶酪糯南瓜沙拉
紫薯花生沙拉球
紫薯水果沙拉
紫薯肉松沙拉
紫薯菠萝里脊沙拉
紫薯脆鸡腿沙拉
玉米三文鱼沙拉
玉米北极贝沙拉
玉米火腿沙拉
玉米牛肉沙拉
玉米全素沙拉
黑魔芋鲜虾西芹沙拉
魔芋厚蛋菠菜沙拉
魔芋爽口脆沙拉
墨西哥玉米片沙拉
鹰嘴豆德式沙拉
蓝莓山药森系沙拉
薯片牛油果溏心蛋沙拉
豆腐沙拉盒
白芸豆杂果沙拉
脆山药鸭脯沙拉

第三章 夹起来zui奇妙之三明治

菠菜塘心蛋超厚三明治
牛油果超厚三明治
胡萝卜煎鸡胸超厚三明治
火腿便捷纸盒三明治
培根生菜奶酪纸盒三明治
法式奶酪生火腿三明治
芥末香肠美式三明治
黑椒洋葱牛排三明治
照烧鸡腿三明治
金枪鱼生菜三明治
煎米饼肉松三明治
煎豆饼培根三明治
千张古风三明治
牧羊人三明治
紫菜包饭三明治巨蛋

第四章 美食必要美饮配
西部果园思慕雪
甜心草莓思慕雪
奇异香蕉思慕雪
紫色迷情思慕雪
桃乐多思慕雪
夏日香芒思慕雪
踏雪寻梅思慕雪1
百香青柠雪梨思慕雪
苹果巧克力思慕雪
奶油森林思慕雪
美妙搭档茶饮
低脂奶茶
低脂奶绿
柚子蜜水果红茶
百香青柠苹果茶
香桃茉莉
玫瑰白茶
青柠蜂蜜绿茶
桂花普洱茶1
草莓洛神花
柠檬冰红茶
• • • • • (收起)

[萨巴厨房：主食沙拉_下载链接1](#)

标签

美食

生活

西西弗

补

沙拉

文化

评论

内容丰富翔实，排版印制也不错。相比临时在网上到处搜罗沙拉食谱，买一本放家里实在方便得多。

以后我就是沙拉小公举

内容很丰富，适合沙拉爱好者。

适合初学者 很基础的沙拉酱汁 菜式略陈旧

[萨巴厨房：主食沙拉 下载链接1](#)

书评

[萨巴厨房：主食沙拉 下载链接1](#)