

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

di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

菠菜溏心蛋超厚三明治
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](#)