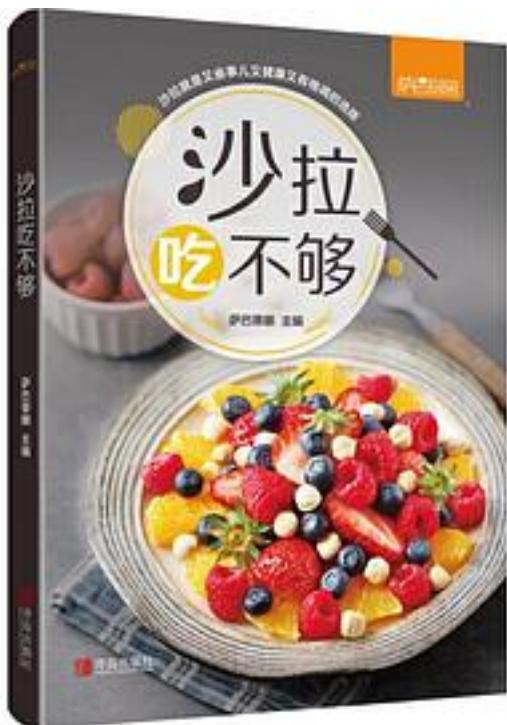


沙拉吃不够



[沙拉吃不够 下载链接1](#)

著者:萨巴蒂娜

出版者:青岛出版社有限公司

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787555284871

本书每道沙拉菜品遵循健康瘦身的理念，食材上选取高纤维、低热量、低脂肪、高蛋白有助于瘦身的食材代替传统食材，做法上结合中式凉拌菜的做法，令口味更佳本土化，科学搭配，为身体提供机能，好好吃，健康瘦，平时再配合一些健康的运动，久而久之，不仅身体瘦下来，身体的各项机能也变得越来越好。

想吃沙拉瘦身，但怕沙拉酱热量太高？

想做营养均衡的沙拉，但不知道如何选择食材？

想做美美的沙拉，但自己是厨艺“小白”。

这些问题不是事儿，本书统统帮你解决！

★ 改良调味汁，增加自制料汁做法，吃起来低热量无负担。

★ 菜品注重健康瘦身理念，选材多样化，荤素搭配，营养加倍。

★ 详解沙拉食材的选择技巧及处理方法，步骤明确，一步步指导，轻松上手。

作者介绍：

萨巴厨房是国内知名美食图书工作室。从2001年至今，18年来始终坚持将实用、健康、简单、贴近百姓的美食内容，用上佳的品质呈现给每一个读者，打造了包括《从小爱吃的菜》《米饭杀手》《沙拉花园》等图书在内的数十本美食类畅销书。其中，《好汤好菜》《沙拉花园》荣获世界美食与美酒图书大奖；《沙拉花园》销量破十万，更有第一部作品位列畅销图书榜，深受广大读者的好评。萨巴厨房主编萨巴蒂娜将继续与萨巴厨房团队一起，结合中国读者的生活实际需求，通过美食图书、视频等形式，向读者传播健康、简单的美食理念。

目录: 目录

知识篇

调味篇：给酱汁做减法——自制低脂健康沙拉酱 011/

食材篇：给食材做加法——沙拉家族的养颜食材 020/

技巧篇：给小白讲方法——沙拉食材的保存和烹调 026/

第一章

谁说沙拉就是吃草？——肉食沙拉“嗨”起来

香煎牛排乳酪沙拉 高钙高能瘦身餐 034/

生煎牛排芦笋沙拉 一块牛排一捆菜 036/

黑椒牛排双薯沙拉 论瘦身，“薯”你牛 038/

橙皮牛柳藜麦沙拉 橙香四溢减脂餐 040/

彩椒青豆牛肉沙拉 不仅好看还很“瘦”用 042/

青柠牛肉杧果球沙拉 补铁、补血、补维生素 044/

鸡胸玉米青瓜沙拉 丝丝缕缕高蛋白 046/

香草乳酪鸡胸沙拉 酸爽高能“奶黄金” 048/

鸡丝银芽金针沙拉 纤细素白零负担 050/

彩椒麻辣鸡丝沙拉 多彩麻辣总动员 052/

柠煎软排羽衣沙拉 柠香美味 自然变美 054/

鸡胸千张卷时蔬沙拉 卷出来的欢喜与满足 056/

豉油鸡腿西蓝花沙拉 低调朴实 豉香美味 064/

玉米鸡丁牛油果沙拉 缠绵在口的幸福 066/

三色彩椒鸡腿丁沙拉 活色生香调色盘 068/

香煎三文鱼芦笋沙拉 不是刺身也健康 070/

青柠三文鱼乳酪沙拉 奶香浓郁 深海美味 072/

三文鱼甜豆莢豌豆苗沙拉 知否?知否?应是绿肥红瘦 074/

金枪鱼番茄牛油果沙拉 蛋白加倍高能餐 076/

金枪鱼苦苣西蓝花沙拉 轻盈蔬菜高纤餐 078/

金枪鱼蛋鹰嘴豆沙拉 简单，即美好 080/

第二章

谁说沙拉就是“吃油”——无油沙拉“素”起来

菠菜杏鲍菇煎蛋沙拉 全素组合 本真美好 118/

芦笋太阳蛋洋葱沙拉 元气满满小太阳 120/

番茄煎蛋西蓝花沙拉 简单易成的美味 122/
和风海苔蛋卷沙拉 享受“瘦”与“寿” 124/
菠菜蛋饼香干沙拉 大力水手的能量餐 126/
芦笋燕麦双蛋沙拉 高能高纤 人气组合 128/
手撕杏鲍菇杏仁沙拉 双倍的小“杏”福 130/
蓝莓紫薯山药泥沙拉 花青素的聚会 132/
孜然土豆胡萝卜丁 素菜吃出烤肉味 134/
芽甘蓝牛油果沙拉 高冷高纤 暖心养颜 136/
日式芝麻拌菠菜沙拉 芥辣挑逗味蕾 138/
韩式酸辣萝卜条沙拉 虽是经典 亦可惊艳 140/
白萝卜山药豆腐沙拉 秋季里的三白绝恋 146/
木耳豆腐海带结沙拉 血管的清道夫 148/

第三章

谁说水果沙拉就是“吃糖”——水果沙拉“美”起来
哈密瓜西瓜青瓜沙拉 高纤低热水果餐 162/
奇异果杧果葡萄沙拉 醉在酒香里的水果 164/
奇异果草莓蔓越梅沙拉 高颜值维生素C 盛宴 166/
橙子莓果榛子沙拉 “莓”你不行！ 168/
草莓香橙火龙果沙拉 果子酸甜 果香浓烈 170/
青木瓜梨藕三丝沙拉 高纤低脂 蔬果派对 172/
双色火龙果西瓜球沙拉 雪白血红 维生素彩蛋 174/
木瓜杧果菠萝沙拉 满满一船热带风 176/
番石榴苹果青木瓜沙拉 三青色等烟雨 178/
西瓜杧果牛油果沙拉 三层杂色水果魔方 180/

第四章

谁说沙拉就是“吃生”——健康沙拉“叮”出来
香草菌菇暖沙拉 “叮”出来的飘香野味 184/
什锦蔬菜沙拉 烤出来的蔬菜有肉香 186/
孜然土豆花沙拉 透过开满鲜花的土豆 188/
黑椒鸡胸杂菜沙拉 素白冬日的一袭暖意 190/
南瓜口蘑鸡腿沙拉 节日里的高纤餐 192/
南瓜茄子藜麦沙拉 高能量“瓜菜代” 194/
番茄牛肉土豆沙拉 一见钟情一口深爱 196/
玉米芋头鸡腿沙拉 芋头恋上鸡 层层好美味 198/
山药彩椒培根沙拉 培根卷出的“肉味” 200/
金针芦笋牛肉卷沙拉 牛肉卷起素食美味 202/

第五章

谁说沙拉都是“西餐”——中式沙拉“秀”起来
西芹藕丁花生沙拉 高纤维 素什锦 212/
蒜蓉粉丝娃娃菜沙拉 拌出来的素食美味 214/
牛蒡尖椒薄荷沙拉 新三样“老虎菜” 208/
豆角土豆茄子沙拉 凉拌的“地三鲜” 210/
蚝油白灼西生菜沙拉 可以敞开吃的青菜 216/
凉拌青笋藕丁沙拉 “藕”是你的最佳“笋”友 218/
芝麻酱西葫芦沙拉 高钙养颜葫芦娃 220/
泡椒萝卜青瓜沙拉 酸爽的开胃菜 222/
麻婆豆腐豌豆沙拉 渏脂豆腐“素麻婆” 206/

• • • • • (收起)

[沙拉吃不够_下载链接1](#)

标签

轻食

沙拉

工具

评论

太喜欢了吧！！！！看着超级治愈！！！！！！！

图文并茂，但是感觉出现的食材也就那么些，焯水洗干净炒一下拌一下

沙拉就是又省事儿又健康又有格调的选择。本书涵盖调味酱、食材知识以及烹饪技巧，包括将近100款沙拉的营养介绍、烹饪步骤，文字与图片相结合，可以可以

单纯喜欢

[沙拉吃不够 下载链接1](#)

书评

[沙拉吃不够 下载链接1](#)