

# 樂活輕食沙拉



[樂活輕食沙拉\\_下载链接1](#)

著者:柴田かおる

出版者:瑞昇文化

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789575267575

## 沙拉三大應用法則

### 一、拌菜—油＋醋＋鹽的沙拉

用手將蔬菜撕碎，隨意的在生菜上灑淋上油、醋、或鹽後和勻，可以搭配當季鮮果、堅果或起士粉，在味道上做些小變化。嚐一口，清脆口感蕩漾齒間，或酸或甜的醬汁刺激味蕾，簡簡單單，享受植物天然的甘甜，生活中少了油煙，胃也減輕了負擔。

### 二、沾醬—加上調味料或佐醬的沙拉

爽利的加入調味料與佐醬，不需要擔心油或醋的乳化作用。檸檬汁與芥末粒搭配馬鈴薯；佐橘香巴薩米克醋醬的甜味，搭配除了生鮮蔬果外，還可以利用汆燙過的肉類跟青菜做變化。單純滾燙過的肉類冷卻後口感清爽，再配上香脆的蔬菜，即是一道養生佳餚。

### 三、醃漬—醃漬物沙拉

先將食材浸漬於調味料中，使香料散出，入味後就是一道好吃的沙拉料理。僅需要浸泡這個動作即可，簡單還可以預先做好保存。紅皮小蘿蔔醃漬檸檬汁，最適合當下酒菜。小黃瓜泡在優格中，再灑上咖哩粉將會提煉出意想不到的美味。

簡單不耍花招

生活其實不需過多的煎、炒、煮、炸

春季自家栽種的香草冒出翠嫩新芽，隨手拔下一點搭配沙拉，更添風味；炎炎夏季清脆蔬菜既能消暑，又可開胃；秋冬當季盛產的堅果與水果，處理一番，就是一道鮮果沙拉。沙拉的魅力就在於它的簡單自然，配合著時令季節，用最新鮮的蔬果，不需要繁複的手續。

作者因工作關係造訪過數十個國家，本書是他周遊列國收集而來的沙拉料理。做法簡單易上手。內容以沙拉的料理方式分章節，最後附有各種佐醬的製作方法。沙拉的做法雖簡單，但卻可以藉著食材的運用，搭配各式佐料，營造豐富多變的口感，富有巧思。

作者介绍:

目录:

[樂活輕食沙拉\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[樂活輕食沙拉\\_下载链接1](#)

书评

-----  
樂活輕食沙拉 下载链接1