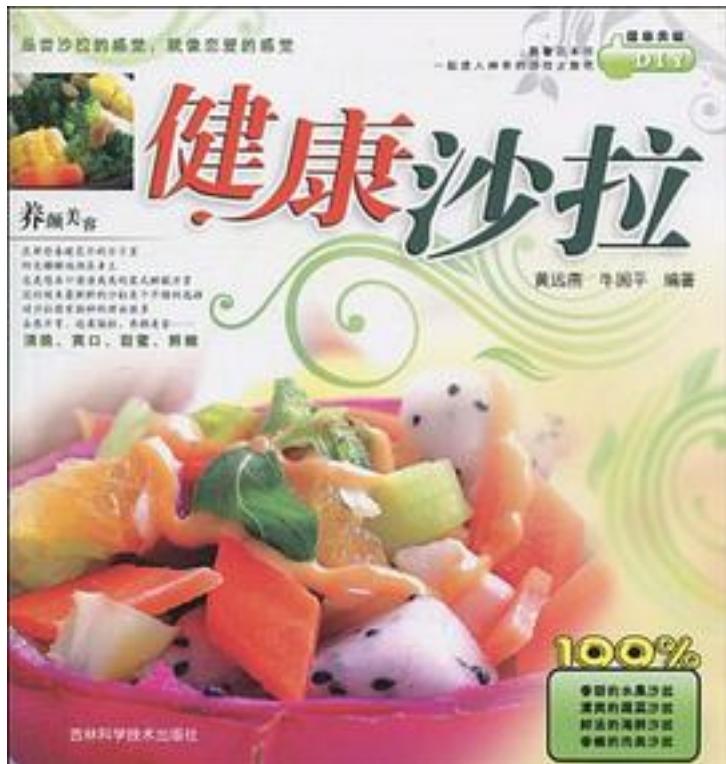


# 健康沙拉



[健康沙拉 下载链接1](#)

著者:黄远燕//牛国平

出版者:吉林科技

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787538446142

《健康沙拉》内容简介：清脆、爽口、甜蜜、鲜嫩嗖全都亲密地簇拥在同一个容器中，水果、蔬菜、海鲜、肉类之间，没有分明的界限，谁与谁交融，都和谐共鸣：每一样都拥有着各自光鲜而饱满的姿态光是其外表就早已让人垂涎欲滴，尝上一口，那份清爽甜美就像迎面吹来的那丝丝海风，让人情不自禁陶醉其中，心绪间浮起来那份若隐若现的美好时光，那样的纯真而美好也许你会偏爱鲜美可口的水果沙拉，因为那里飘着草莓的甜香，溢满菠萝的酸美，更有那一颗颗晶莹剔透的葡萄镶嵌其中又或许是，那翠绿的西兰花、玲珑的圣女果、艳丽的胡萝卜的蔬菜沙拉更深受你的青睐更或许，你是一位多情的食客，对每款沙拉都心怀情愫，有着不同的心情，《健康沙拉》将最大限度地满足不

同口味读者的需求，让健康沙拉摆上千家万户的餐桌。

作者介绍:

目录: Part 1 自制沙拉入门 沙拉DIY-让你胃口大开 沙拉DIY配酱制作Part 2 纤体瘦身沙拉  
清涼芒果沙拉 蜂蜜果蔬沙拉 烈焰香蕉球 瘦身水果沙拉 杂锦火龙船 哈密瓜沙拉  
薄荷果蔬沙拉 土豆沙拉 黄瓜沙拉 鲜果酸奶沙拉 蒜味沙拉 鲜果煎虾沙拉 豆腐火腿沙拉  
苹果核桃沙拉 鲜鱼沙拉 菠萝虾球沙拉 鱼肉沙拉Part 3 美容养颜沙拉 豆腐水果沙拉  
醋拌绿豆芽 西葫芦沙拉 香瓜火腿沙拉 果粒酸奶沙拉 生菜水果沙拉 菠菜薄荷沙拉  
薯泥沙拉 桑葚蔬菜沙拉 鹅鹑蛋沙拉 薏米鸡肉沙拉 火腿奶酪沙拉 雪糕水果沙拉  
坚果生菜沙拉 柠檬水果沙拉 蟹肉沙拉皮卷 木瓜芒果沙拉Part 4 防老抗衰沙拉  
酸奶杂果沙拉 玉米蔬菜沙拉 什锦田园沙拉 蔬菜沙拉 森林沙拉 西红柿腰豆沙拉  
什锦蔬菜沙拉 蟹肉生菜沙拉 花椰菜沙拉 蘑菇沙拉 香辣蔬菜沙拉Part 5 健胃消食沙拉  
苹果沙拉 香橙菠菜沙拉 杂拌蔬菜沙拉 荷兰豆沙拉 健康西红柿沙拉 菠菜鸡蛋沙拉  
香菜沙拉 鲜虾粉丝沙拉 海鲜杂菜沙拉 培根沙拉 酸奶羊肉沙拉 辛香牛肉沙拉  
海鲜甜椒沙拉 牛肉沙拉 芥味田园沙拉 台式卤肠沙拉 黑豆沙拉Part 6 保健强身沙拉  
橘子沙拉 法式果蔬沙拉 清涼海鲜沙拉 百味海鲜沙拉 美式海鲜沙拉 泰式海鲜沙拉  
香芒牛肉沙拉 火腿果蔬沙拉 肉丝沙拉 鸭丝沙拉 菊花肠子沙拉 香煎鸡肉沙拉  
爽口海鲜沙拉 西兰花鸡肉沙拉 法式香肠沙拉 大虾营养沙拉 萝卜安神沙拉  
脆脆蟹肉沙拉 绚丽水果沙拉 萝卜鲜辣沙拉 南瓜甜玉米沙拉 金枪鱼土豆泥沙拉  
芹菜沙拉 海鲜沙拉卷 黄豆鸡肉沙拉 鱿鱼鲜疏沙拉分类索引  
· · · · · (收起)

[健康沙拉](#) [下载链接1](#)

标签

烹饪

泛读

沙拉

评论

[健康沙拉](#) [下载链接1](#)

书评

---

[健康沙拉](#) [下载链接1](#)