

<<在家做沙拉>>

图书基本信息

书名：<<在家做沙拉>>

13位ISBN编号：9787538445442

10位ISBN编号：7538445447

出版时间：2010-2

出版时间：吉林科技

作者：崔贤正

页数：143

译者：王志国

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<在家做沙拉>>

前言

你是否为每天的晚餐而发愁？

尤其是正在减肥的朋友，是否在为吃不吃晚餐而挣扎？

现在，所有的问题都解决了，一餐美美的沙拉，不仅可以当作晚餐食用，而且不会担心发胖，还可以当作早餐来食用，补充人体一天所需的营养。

随着生活水平的提高，人们吃肉类食品的比率逐渐增高，属于碱性食品的蔬菜对我们来说是更加重要的营养供给源。

我们可以以蔬菜为原料，搭配各种口味的沙拉酱，制作出美味的沙拉。

沙拉是可以使用各种材料制作出各种味道的有趣菜肴。

根据材料的选择，沙拉酱的选择，会产生出各种奇妙的口味，甚至它还可以成为一顿营养瘦身餐。

一天吃一顿沙拉，就能满足人体营养的需求，所以它又是一种对我们健康有益的食品。

健康是从餐桌上开始的。

让健康掌握在自己手中，在补充身体所需营养的同时，也感受到沙拉带给我们的幸福。

<<在家做沙拉>>

内容概要

简单、美味，这正是人们长久以来喜欢沙拉的原因。

本书汇集104款营养健康沙拉。

原料、做法极为简单，不管您是否有做菜的经验，都可以在家亲手完成。

希望这本《在家做沙拉》可以激发您的灵感与想象力，让您做的沙拉成为属于自己的拿手菜。

只要跟着本书的指导来操作，美味的爽口沙拉只需分分钟即可搞定。

让您在制作沙拉的同时，品味健康营养的饮食生活。

<<在家做沙拉>>

作者简介

作者：(韩国)崔贤正 译者：王志国

<<在家做沙拉>>

书籍目录

饱饱的一顿沙拉制作沙拉的核心原则沙拉材料的营养成分沙拉材料的安全清洗方法沙拉材料的保存方法
 适合制作蔬菜沙拉的沙拉酱适合制作肉类沙拉的沙拉酱适合制作海鲜沙拉的沙拉酱适合制作水果沙拉的沙拉酱
 一天一餐，沙拉生活绿色沙拉金枪鱼土豆沙拉薄荷酸奶沙拉金橘鸡胸脯肉沙拉西兰花沙拉番茄蔬菜沙拉鸡蛋菠菜沙拉三色甜椒沙拉苹果地瓜沙拉玉米沙拉奶酪沙拉
 适合制作沙拉的奶酪油炸生蚝沙拉西葫芦沙拉黄桃菊苣沙拉辣味海虹沙拉哈密瓜大虾沙拉卡普里沙拉梨丝韭菜营养沙拉豆芽黄瓜沙拉飞鱼子土豆沙拉蘑菇牛肉沙拉香蕉坚果沙拉年糕栗子沙拉南瓜豆腐沙拉苹果水参沙拉油豆腐羽衣甘蓝沙拉猕猴桃沙拉火锅肉沙拉苹果卷心菜沙拉比目鱼橙子沙拉
 沙拉材料的处理方法米纸卷沙拉牛排沙拉金橘薯条沙拉提子嫩豆腐沙拉鹌鹑蛋菠菜沙拉大马哈鱼沙拉三色豆沙拉柿子饼菠萝沙拉牛肉生菜沙拉蔬菜段沙拉金枪鱼通心粉沙拉橙子土豆沙拉芹菜核桃仁沙拉哈密瓜火腿沙拉烤肉苏子叶沙拉面包大虾沙拉鱿鱼沙拉草莓香蕉沙拉番茄沙拉甜菜菠菜沙拉明太鱼子绿色蔬菜沙拉甘蓝火腿沙拉炸猪排洋葱沙拉茄子沙拉炸秋刀鱼沙拉海蜇沙拉异国风味调料蘑菇大葱沙拉苏子叶卷沙拉魔芋海藻沙拉菠萝大虾沙拉甘蓝卷蟹肉沙拉黄蚬韭菜沙拉金枪鱼沙拉甜瓜黄瓜沙拉葡萄沙拉……

<<在家做沙拉>>

章节摘录

插图：

<<在家做沙拉>>

编辑推荐

《在家做沙拉》：各种沙拉食材的详细功能介绍适用于沙拉的奶酪等调味料处理法肉类、海鲜类、水果类原料合理搭配每道沙拉配有专门的制作诀窍您是否认为沙拉是一种很难料理的菜肴呢？

食材怎么选择，拌什么样的沙司？

也许一说到沙拉，您会想到西餐店里赠送的撒满了蛋黄酱和沙拉酱的生菜叶。

其实，不要把沙拉想得太难做。

从现在开始，取出冰箱里的生菜、白菜、番茄之类的蔬菜和水果，再按自己喜欢的味道，跟着《在家做沙拉》的指导来制作。

一道美味营养的沙拉就在你的手中轻松完成了。

沙拉可以吃，还可以喝，有的时候它还可以成为一顿饱餐或是健康营养餐。

健康饮食，绿色饭桌，从在家做的第一道沙拉开始。

<<在家做沙拉>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>