

<<一碗好沙拉>>

图书基本信息

书名：<<一碗好沙拉>>

13位ISBN编号：9787544245500

10位ISBN编号：7544245500

出版时间：2009-12

出版时间：南海出版公司

作者：张素宁

页数：191

译者：付霞

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>

<<一碗好沙拉>>

内容概要

近来，人们越来越强调以素食为主的饮食习惯，水果和蔬菜也受到了更多的关注，而沙拉正是以水果和蔬菜为主料的菜肴的典型代表。

水果和蔬菜含有多种维生素和矿物质。

从食物中的维生素C、维生素E和胡萝卜素，可以提高免疫力、预防疾病。

沙拉的制作方法很简单，把时令蔬菜和水果以及其他辅料洗干净、切成方便食用的大小，再淋上沙拉汁搅拌均匀即可。

沙拉保持了食材的原汁原味，对各种营养成分的破坏度也最小。

只要稍微改变一下做法，就能变换出多种不同口味。

<<一碗好沙拉>>

作者简介

作者：(韩国)张素宁 译者：付霞

<<一碗好沙拉>>

书籍目录

第1章 正餐沙拉 第2章 不同原料的沙拉 01 西红柿 02 南瓜 03 黄瓜 04 茄子 05 菠菜 06 胡萝卜 07 卷心菜 08 西兰花 09 洋葱 10 大蒜 11 生菜 12 蘑菇 13 甜椒 14 芹菜 15 土豆 16 红薯 17 奶酪 18 豆类 19 豆腐 20 玉米 21 坚果类 22 牛肉 23 猪肉 24 鸡肉 25 裙带菜、海带 26 贝类 27 鱼类 28 鱿鱼 29 香蕉 30 苹果 31 橘子 32 菠萝 33 梨 适宜在沙拉中使用的药材第3章 具有食疗功效的沙拉 肩膀酸痛 慢性疲劳 感冒 宿醉 失眠 浮肿 便秘 腹部肥胖 青春痘 压力 预防癌症 恢复元气 尼古丁解毒 高血压 缓解眼睛疲劳 毛发损伤 痛经 头痛 减肥 贫血 皮肤老化 强筋壮骨 刺激食欲 肠胃保健 预防糖尿病 补充精力 健忘症 促进生长发育 注意力 护肤美容 沙拉真的有食疗效果吗？
附录 在家就能制作的97种健康沙拉汁

<<一碗好沙拉>>

章节摘录

插图：1第1章 正餐沙拉如果前一天晚上睡眠不足或饮酒过量，第二天早上可以制作一道沙拉作为早餐，一定能让你神清气爽，充满力活力。

早晨是一天的开始，这一天能否精力充沛地工作和学习，吃什么样的早餐非常重要。

经过整晚的睡眠，我们的身体没有摄入任何能量，因此在新的一天开始之际需要摄入足第1章 正餐沙拉(1)第1章 正餐沙拉(2)第1章 正餐沙拉(3)第1章 正餐沙拉(4)第1章 正餐沙拉(5)第1章 正餐沙拉(6)第1章 正餐沙拉(7)第1章 正餐沙拉(8)第1章 正餐沙拉(9)第1章 正餐沙拉(10)第1章 正餐沙拉(11)第1章 正餐沙拉(12)第1章 正餐沙拉(13)第1章 正餐沙拉(14) 2第2章 不同原料的沙拉物美价廉的食材也能制作出很多健康沙拉。

用冰箱中常备的33种食材就能够轻松做出99道健康美味的沙拉，足以让你“不思茶饭”。

01 西红柿(1) 01 西红柿(2) 01 西红柿(3) 01 西红柿(4) 01 西红柿(5) 02 南瓜(1) 02 南瓜(2) 02 南瓜(3) 02 南瓜(4) 03 黄瓜(1) 03 黄瓜(2) 03 黄瓜(3) 03 黄瓜(4) 04 茄子(1) 04 茄子(2) 04 茄子(3) 04 茄子(4) 05 菠菜(1) 05 菠菜(2) 05 菠菜(3) 05 菠菜(4) 06 胡萝卜(1) 06 胡萝卜(2) 06 胡萝卜(3) 06 胡萝卜(4) 07 卷心菜(1) 07 卷心菜(2) 07 卷心菜(3) 07 卷心菜(4)

<<一碗好沙拉>>

媒体关注与评论

用平凡的食材，轻松做出一碗健康美味的好沙拉。

瓜果的暗淡，顿时转变为明艳，时蔬的生涩，瞬间蜕变为温婉……魔法小窍门，让生活变幻出生动诱人的味道！

营养学家说：“最容易改善现代人营养状态的方法，就是吃沙拉”。

不论是减肥，改善体质，还是缓解压力，护肤养颜，只要选对食材，合理搭配，一碗好沙拉就可以轻松达到目的。

一碗的好沙，是活色生香的味觉体验，是天然健康的营养菜单，是爱与幸福的浓浓情意。

<<一碗好沙拉>>

编辑推荐

《一碗好沙拉》编辑推荐：美味又瘦身，健康又简单用平凡的食材，轻松做出一碗健康美味的好沙拉。瓜果的暗淡，顿时转变为明艳，时蔬的生涩，瞬间蜕变为温婉……魔法小窍门，让生活变幻出生动诱人的味道！

营养学家说：“最容易改善现代人营养状态的方法，就是吃沙拉”。

不论是减肥，改善体质，还是缓解压力，护肤养颜，只要选对食材，合理搭配，一碗好沙拉就可以轻松达到目的。

一碗的好沙，是活色生香的味觉体验，是天然健康的营养菜单，是爱与幸福的浓浓情意。

<<一碗好沙拉>>

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>