

# 蔬果沙拉（萨巴厨房）

## 蔬果沙拉（萨巴厨房）书籍信息

书名：蔬果沙拉（萨巴厨房）

I S B N : 9 7 8 7 5 1 8 4 1 9 4 3 2

作者：萨巴蒂娜 & n b s p ;

出版社：中国轻工业出版社

出版时间：2 0 1 8 - 5

页数：1 8 9

价格：4 9 . 8 元

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：萨巴厨房

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：蔬果沙拉（萨巴厨房） t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0

# 蔬果沙拉（萨巴厨房）

## 蔬果沙拉（萨巴厨房）书籍简介

新鲜健康的蔬果食材，信手拈来的调味酱汁，即可成为一道道色彩缤纷、口味清新的蔬果沙拉。纤体轻松瘦、美白润肌肤、滋补养容颜、活力维生素、高纤助排毒，五个章节汇集了百余道蔬果沙拉，高营养低热量，让你的餐桌变得丰盛多彩，让你的健康从内而外！快一起来分享这令人心动的蔬果沙拉的微酸与甜美吧！

宣传语：吃一盘简单清爽营养丰富的食物，过一段潇洒惬意轻松愉快的时光。

编辑推荐：17年畅销美食图书经验的积累，1000张精美图片让美食呈现眼前。

为自己做一份以蔬果为主打的沙拉，快乐和健康就是这么简单，清爽与甜美并存的一餐，在厨房十几分钟就可以搞定。

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。

信息来源：蔬果沙拉（萨巴厨房） [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子书 20

# 蔬果沙拉（萨巴厨房）

## 蔬果沙拉（萨巴厨房）目录

沙拉搭配公式

沙拉特色工具介绍与推荐

沙拉用叶菜清洗及处理步骤

沙拉汁

基础油醋汁

橄榄油巴萨米克醋油醋汁

柑橘油醋汁

日式油醋汁

芝麻沙拉汁

酸奶蛋黄酱沙拉汁

柠檬橄榄油油醋汁

蜂蜜芥末油醋汁

法式沙拉汁

青酱

## CHAPTER 1 纤体轻松瘦

裙带菜黄瓜章鱼沙拉

魔芋丝沙拉

黄瓜薄荷酸奶沙拉

水波蛋西葫芦意面

芥末娃娃菜沙拉

韩式豆芽沙拉

杏仁豆角西蓝花沙拉

蟹肉荷兰豆牛油果沙拉

石榴西洋梨罗莎绿沙拉

石榴柑橘嫩菠菜沙拉

杏仁蔓越莓干羽衣甘蓝沙拉

越南风味米粉沙拉

海藻豆腐沙拉

泰式牛排生菜沙拉

烤秋刀鱼双色菜花沙拉

樱桃萝卜红腰豆沙拉

青葱油醋汁上海青沙拉

辣味番茄黄瓜蟹肉沙拉

金橘脆柿绿叶生菜沙拉

## CHAPTER 2 美白润肌肤

综合谷物麦片水果沙拉杯

罗勒柠檬风味苹果圆白菜沙拉

番茄三重奏沙拉

夏日黄桃火腿沙拉

薄荷西瓜甜瓜沙拉

奶酪蜜桃蓝莓沙拉

罗勒草莓番茄沙拉

蜂蜜核桃西柚苦苣沙拉

蜂蜜开心果车厘子沙拉

肉桂烤苹果黑布林沙拉

番茄凤梨三文鱼沙拉

火腿无花果甜瓜沙拉

枫糖青柠汁藜麦草莓沙拉

彩虹水果沙拉碗

椰子水果沙拉碗

百香果芒果柳橙沙拉

薰衣草风味黄桃苹果梨沙拉

### CHAPTER 3 滋补养容颜

百合红薯板栗温沙拉

热带烤水果沙拉

蜂蜜黄油烤胡萝卜沙拉

宫保风味虾球沙拉

西班牙风味蘑菇虾沙拉

玫瑰荔枝树莓沙拉

百合莲子甜豆沙拉

芝麻风味温蔬菜沙拉

黑蒜秋葵蔬菜沙拉

烤豆腐排沙拉

开心果松子蚕豆茴香沙拉

芒果莎莎金枪鱼沙拉

夏威夷风三文鱼裙带菜糙米波奇

烤南瓜小米榛子沙拉

红薯牛油果沙拉

烤肉板栗圆白菜沙拉

松子奶酪芦笋沙拉

焦糖奶油碧根果香蕉沙拉

迷迭香烤小土豆牛油果酱沙拉

烟熏香肠洋葱孢子甘蓝沙拉

### CHAPTER 4 活力维生素

百香果浅渍沙拉

烤番茄芦笋沙拉

香葱番茄莎莎酱烤茄子沙拉

柑橘燻三文鱼罗马生菜沙拉

黑醋西瓜菲达奶酪沙拉

罗勒番茄西瓜沙拉

橙香蛋黄酱蔬菜塔

日式一夜渍蔬菜沙拉

核桃水梨芝麻菜沙拉

火腿无花果柳橙芝麻菜沙拉

醋渍洋葱番茄山羊奶酪沙拉

碧根果西洋菜梨塔

香草烤土豆兵豆沙拉

泰式辣味芒果牛油果沙拉

意式扒时蔬沙拉

托斯卡纳面包沙拉

芦笋培根意面沙拉

罗勒番茄鸡肉沙拉

柠檬草风味虾串生菜沙拉

## CHAPTER 5 高纤助排毒

脆烤羽衣甘蓝南瓜藜麦沙拉

葡萄干柳橙胡萝卜沙拉

玉米蚕豆培根沙拉

培根水波蛋苦苣沙拉

B L A T 沙拉

咖喱烤菜花沙拉

山核桃鸡肉华尔道夫沙拉

溏心蛋芦笋小土豆沙拉

白豆希腊沙拉

大麦仁综合沙拉

味噌蜂蜜火柴棍沙拉

绿蔬薏米沙拉碗

青酱虾仁鹰嘴豆沙拉

烤孢子甘蓝红薯沙拉

薄荷芦笋豌豆蚕豆沙拉

蘑菇薏米沙拉

杏仁大麦烤菜花碎沙拉

鸡肉柑橘西芹沙拉

开心果孢子甘蓝沙拉

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：蔬果沙拉（萨巴厨房） t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0

# 蔬果沙拉（萨巴厨房）

## 蔬果沙拉（萨巴厨房）作者简介

### 萨巴厨房

萨巴厨房是国内知名美食图书工作室。从2001年至今，17年来始终坚持将实用、健康、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；《沙拉花园》《像女王一样吃早餐》《超简单！烤箱料理》等图书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。

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。

信息来源：蔬果沙拉（萨巴厨房） txt epub kindle 下载 电子书 20

# 蔬果沙拉（萨巴厨房）

## 蔬果沙拉（萨巴厨房）其它

### 书籍介绍

新鲜健康的蔬果食材，信手拈来的调味酱汁，即可成为一道道色彩缤纷、口味清新的蔬果沙拉。纤体轻松瘦、美白润肌肤、滋补养容颜、活力维生素、高纤助排毒，五个章节汇集了百余道蔬果沙拉，高营养低热量，让你的餐桌变得丰盛多彩，让你的健康从内而外！快一起来分享这令人心动的蔬果沙拉的微酸与甜美吧！

宣传语：吃一盘简单清爽营养丰富的食物，过一段潇洒惬意轻松愉快的时光。

编辑推荐：17年畅销美食图书经验的积累，1000张精美图片让美食呈现眼前。

为自己做一份以蔬果为主打的沙拉，快乐和健康就是这么简单，清爽与甜美并存的一餐，在厨房十几分钟就可以搞定。

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。

信息来源：蔬果沙拉（萨巴厨房） [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子书 20

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电](#)

[P 蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E 蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A 蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M 蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W 蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T 蔬果沙拉（萨巴厨房）](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024