

《今日沙拉》

图书基本信息

书名：《今日沙拉》

13位ISBN编号：9787555225808

出版时间：2015-10-1

作者：（日）野口真纪

页数：128

译者：宋天涛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《今日沙拉》

内容概要

自己动手就能制作美味的沙拉以及地道的沙拉汁、沙拉醋，感觉超赞！《今日沙拉》介绍了100款精品沙拉的制作方法。营养的搭配可为日常的饮食生活带来更多健康与美味。每款沙拉均有详细的制作方法解说与材料使用分量参考，部分制作过程附有简单易懂的实际流程照片。此外，书中还介绍了10种沙拉汁的自制方法、5种酸味沙拉醋的商品推荐，贴心实用。不论餐厅还是家庭制作，都会为饭桌增添一份异彩。

*编辑推荐：1、用精美的照片介绍了100款健康沙拉的食材和配比，简单易学又美味。

2、教授了10种常用沙拉汁的配制方法，低热量，自己制作更有益于健康。

3、将各种沙拉按用途分类：有瘦身沙拉、下饭沙拉、下酒沙拉、待客沙拉，解决你不同场合的需求。

。

作者简介

野口真纪Maki Noguchi

当过料理杂志编辑，现为料理研究家。作为两个孩子的母亲，为了把饭做得香喷喷的，既让人享受又有益于身体健康，她每天都会认真思考，从而想出的菜谱既制作方法简单，淳朴的味道又能使人感到温馨。得到广大读者的广泛认可，公认其菜谱为“反复想做的菜谱”。主要著作有《蒸菜料理》（X-Knowledge），《小菜与宴席》（本社）等。

《今日沙拉》

书籍目录

沙拉1

家庭经典沙拉
土豆沙拉
蔬菜沙拉
冰镇西红柿沙拉
蒜味圆生菜
通心粉沙拉
凉拌卷心菜
胡萝卜麦片清肠沙拉
鸡蛋沙拉
黄瓜沙拉
切丝沙拉
萝卜扇贝沙拉
萝卜叶炒小沙丁鱼
蒸菜
水菜鲑鱼沙拉
番茄牛油果罗勒沙拉
新洋葱沙拉
白菜蟹肉沙拉

沙拉2

西式沙拉
干酪浇烤卷心菜
菇类热沙拉
辣椒炒西蓝花
烧油菜花
油渍小番茄干
油渍牡蛎
羊栖菜沙拉
南瓜松子沙拉
新鲜蔬菜热蘸酱
热卡芒贝尔奶酪沙司
整烤柿子椒沙拉
芦笋溏心蛋
咖喱调芋头奶酪
酸奶油拌菠菜鲑鱼
芥末调菜花
春季豆沙拉
蔓菁红肉
章鱼黄豆香芹沙拉
油焖小松菜
奶酪烤土豆泥
蒜蓉蛋黄双孢菇
茼蒿核桃拌奶油沙司

沙拉3

日式沙拉
水菜海苔的日式凯撒沙拉
牛蒡莲藕拌芝麻豆酱

《今日沙拉》

咸萝卜沙拉
荞麦山野菜沙拉
白菜咸海带的快餐沙拉
鲜汁汤
裙带菜西红柿拌新洋葱
油炸豆腐药味沙拉
带根鸭儿芹拌鳕鱼子
纳豆沙丁鱼浇葱拌豆腐
土当归芦笋萤乌贼海带茶沙拉
金平土当归皮
姜汁面汤腌油炸茄子
清汤腌秋葵菇类
芝麻拌水芹
芹菜拌墨鱼
苦瓜金枪鱼沙拉
韭菜泡菜纳豆活力沙拉
炉蒸柿子椒
薯蕷黄瓜梅肉沙拉
梅干拌鸡胸脯肉榨菜沙拉
芝麻醋拌黄豆卷心菜
盐曲拌切丁蔬菜
葱油拌豆芽儿鱼糕
拌什锦
牛油果凉拌虾夷扇贝
菊花蔓菁
沙拉 4
我喜欢的外国沙拉
韩国凉拌小菜
墨鱼生鱼片
辣油拌西红柿粉丝
花椒腌毛豆
鸡肉糜沙拉
粉丝墨鱼虾仁沙拉
牛油果沙拉
萨尔萨辣酱西红柿
Poki
凯撒沙拉
尼斯风味沙拉
白菜豆沙拉
橄榄酱浇菜豆煮鸡蛋
塔布雷
沙拉 5
大份沙拉
圆生菜卷肉酱炸粉丝
猪肉片沙拉
劲辣黄瓜蒸鸡沙拉
葱烧咸猪肉
腌泡紫甘蓝搭香肠
芝麻菜拌牛肉

《今日沙拉》

干萝卜丝拌猪肉干
土豆泥和烤羊排
芳香醋拌鸡肝
干炸剑鱼沙拉
猪肉排和卷心菜丝
专栏
想吃就吃的沙拉
10种让你爱上沙拉的调料
基本沙拉调料
芝麻调料
酱油大蒜调料
寿司醋调料
绿芥末蛋黄酱
洋葱调料
劲辣沙司
香味蔬菜芝麻沙司
泰式沙拉调料
热蘸酱沙司
巧妙运用酸味的方法

《今日沙拉》

精彩短评

- 1、牛逼！！！！！！谁看谁知道！
- 2、我的每日晚餐开始变成沙拉了耶
- 3、扔。

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:www.tushu000.com