

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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。《在家做沙拉》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《在家做沙拉》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.....

# 《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？食材如何选择，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》

## 精彩短评

- 1、尼玛 完全是棒国沙拉
- 2、很好很实用的書
- 3、书封处稍有点破皮，但内容还是不错的，我要用它来减肥，希望会有所帮助，呵呵
- 4、很不错，准备回家实施。
- 5、内容有些超出了我的预料 - 我想要的是一本介绍普通沙拉做法的书，而这本书太有创意了 -

如梨丝韭菜沙拉，年糕栗子沙拉，比目鱼橙子沙拉，提子嫩豆腐沙拉，鸡翅根蒜薹沙拉（这也算？）番茄面条沙拉...我对食物的接受度算是很高的了，可这些搭配实在让我 - 没有食欲！

6、感觉做还是有些难度

7、首先我觉得这是一本非常专业的西餐沙拉菜谱，不是在家做这么简单的。或许原书的作者所说的在家做的意思应该是，可以在西餐沙拉中加入很多韩国食材，但是这些食材在中国比西餐食材还难买，比如说，有一道名叫东风菜橡子冻沙拉的菜，我过去连东风菜、橡子冻是什么东东都没听过，别说买了。我经常吃韩餐，可我实在没见过这两样看起来非常好看的东东。

其次就是撇开咱们买不到的韩国食材，要把这本书中罗列的沙拉当凉菜做，还是要事先备数种至数十种西餐调味料，如果您和我一样看了一眼目录就幻想可以用咱家的酱油白醋鸡蛋清做做本书沙拉，那只能是不切实际的幻想。

最后我要说，这真是一本让人看着有食欲的好书，的的确确图文并茂，作者不但教了很多沙拉酱的调制方法，甚至还贴心的教了很多食材保鲜法。如果您和我一样非常想尝试一下外国凉菜的做法，并且不惜颇费周章的话，那一定要收这本书。

8、不错，内容也好，好书，值得买，很有帮助

9、内容丰富、印刷精美、图文并茂。阅读以后对“沙拉”有了全新的认识，感觉很上瘾，比较适合年轻人学习实践！值得推荐！

10、有很多我都不能吃



# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)