

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》书籍简介

图书品牌：未读·生活家

美味三次方活页系列

没想到你是这么善变的美食书

编辑推荐：

内容简介：

《只一盘也是盛宴》通过对沙拉底、主菜和顶料的任意组合，奇妙地搭配出超过一万种创意沙拉！随手一翻，就有惊喜——当生活节奏越来越快，我们对食物的关注越来越少时，别忘了，一盘沙拉也可以是一顿只属于你自己的、真正健康美味的盛宴。

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：《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 电子书网盘下载 2024

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》目录

顶栏

- A 1 意式香芹大蒜酱
- A 2 酸奶 & 薄荷浇汁
- A 3 经典油醋汁
- A 4 辣椒杏仁
- A 5 西西里松子 & 葡萄干
- A 6 椒香瓜子
- A 7 榛子 & 枣
- A 8 海盐 & 蒜香面包
- A 9 帕尔玛干酪片
- A 10 柠香橄榄
- A 11 碎蛋 & 酸豆含羞草
- A 12 芥末 & 蜂蜜葡萄
- A 13 蜂蜜核桃 & 蔓越莓
- A 14 核桃汁
- A 15 蓝芝士汁
- A 16 哈里萨辣酱汁
- A 17 酪乳和石榴汁
- A 18 龙嵩、罗勒和欧芹
- A 19 鲜花
- A 20 烤芦笋
- A 21 烤番茄和百里香
- A 22 烤番茄凤尾鱼
- A 23 焦糖苹果

中栏

- B 1 煎大蒜 & 柠檬对虾
- B 2 水牛奶酪 & 牛油果
- B 3 胡椒鲭鱼片
- B 4 生牛肉片
- B 5 蓝芝士碎 & 梨
- B 6 百里香柠檬鸡
- B 7 孜然菲达奶酪
- B 8 派瑞烤鸡
- B 9 嫩水波蛋
- B 1 0 烤山羊奶酪
- B 1 1 脆炸鱿鱼
- B 1 2 雪莉酒配鸡肝
- B 1 3 姜汁鸡
- B 1 4 里科塔奶酪配无花果 & 蜂蜜
- B 1 5 脆培根 & 豆子
- B 1 6 辣哈鲁米奶酪 & 红洋葱
- B 1 7 牙买加辣牛肉
- B 1 8 碎烤鸭肉
- B 1 9 蜂蜜碎火腿 & 新鲜豌豆
- B 2 0 撕烟熏三文鱼 & 茼萝
- B 2 1 西班牙香肠 & 橙子
- B 2 2 金枪鱼尼斯沙拉
- B 2 3 酱油三文鱼块

底栏

- C 1 芝麻菜和栗蘑

- C 2 烤辣椒配番茄
- C 3 双红菜头 & 苹果
- C 4 根芹蛋黄酱
- C 5 煎胡瓜 & 蚕豆
- C 6 摩洛哥紫茄 & 鹰嘴豆
- C 7 橙子 & 菊苣
- C 8 普伊扁豆 & 腌干番茄
- C 9 小叶生菜、芝麻菜 & 牛油果
- C 1 0 希腊蚕豆 & 洋葱心
- C 1 1 烤花椰菜
- C 1 2 古吉拉特胡萝卜沙拉
- C 1 3 沃尔多夫沙拉
- C 1 4 土耳其橙 & 茴香
- C 1 5 新鲜的荷兰豆、四季豆 & 豌豆
- C 1 6 古斯古斯面 & 烤南瓜
- C 1 7 甜辣红薯 & 菠菜
- C 1 8 藜麦、杏脯 & 开心果
- C 1 9 卷心菜沙拉
- C 2 0 小土豆 & 薄荷沙拉
- C 2 1 意大利白豆、牛油豆 & 菠菜
- C 2 2 荞麦面沙拉
- C 2 3 莎莎面沙拉

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：《只一盘也是盛宴：懒人的 1 0 0 0 0 种健康沙拉》 电子书网盘下载 2 0 2 4

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》作者简介

苏珊娜·提 (Susanna Tee) 是一位颇有成就的厨师，也是一名经验丰富的美食作

习家庭经济学时获得雀巢旅行奖学金，这给了她在欧洲学习食物和烹饪的机会。

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：《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 电子书网盘下载 2024

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》赏析

准备沙拉

沙拉的艺术在于找到最好、最新鲜的食材：鲜嫩、清脆的叶子和蔬菜，瘦肉，鲜鱼，全麦意面和谷物。将所有新鲜的沙拉食材松散地包起来，冷藏在冰箱里，在使用前洗好。将所有的食材放在一只大的沙拉碗中摇匀，如果要加沙拉酱汁，应均匀地洒在沙拉上，避免直接倾倒，淹没、浸透了食材。沙拉酱汁可以持续不断地添加，但切不可加多了再倒出来！沙拉的食材极其鲜嫩，为了不破坏美味，应直接用手而非其他工具将沙拉食材摇匀。

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：《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 电子书网盘下载 2024

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》

《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》其它

书籍介绍

图书品牌：未读·生活家

美味三次方活页系列

没想到你是这么善变的美食书

编辑推荐：

内容简介：

《只一盘也是盛宴》通过对沙拉底、主菜和顶料的任意组合，奇妙地搭配出超过一万种创意沙拉！随手一翻，就有惊喜——当生活节奏越来越快，我们对食物的关注越来越少时，别忘了，一盘沙拉也可以是一顿只属于你自己的、真正健康美味的盛宴。

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：《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 电子书网盘下载 2024

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：《只一盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [电子书网盘下载](#)

P《只÷盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全](#)

E《只B盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#)

A《只3盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#)

M《只+盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#)

W《只D盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#)

T《果÷盘也是盛宴：懒人的10000种健康沙拉》 [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全](#)