

主食沙拉

SALAD

各种丰富的食材，
组成饱腹又健康的沙拉

形式多样的沙拉，任何场景都可以陪伴你
忍不住多吃一口，也不要紧

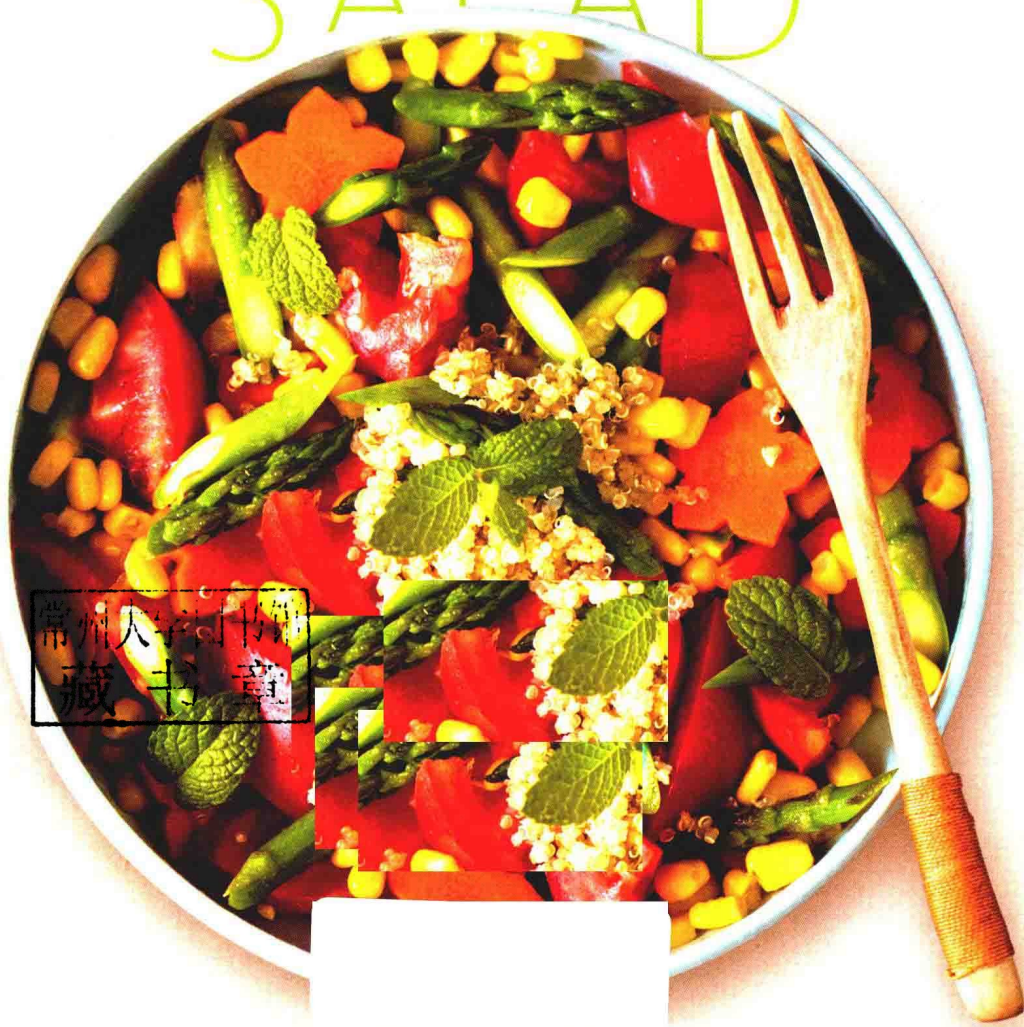
SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

主食沙拉

SALAD

萨巴蒂娜

主编



常州大学图书馆
藏书章

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房·主食沙拉 / 萨巴蒂娜主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5184-1404-8

I. ①萨… II. ①萨… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 090997 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

整体设计: 奇文云海 Chival IDEA

策划编辑: 龙志丹

责任校对: 李 靖

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 3 次印刷

开 本: 720×1000 1/16

印张: 12

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1404-8

定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与本社邮购联系调换

171180S1C103ZBW

目录

容量对照表

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升

卷首语：多吃一口，也不要紧 ..009

常用食材 ..010

常用工具 ..020

自制 常用 沙拉酱



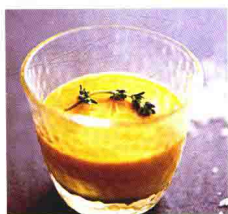
经典美乃滋 ..022



千岛酱 ..023



塔塔酱 ..024



法式芥末酱 ..025



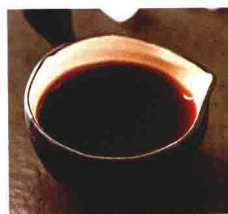
低脂酸奶酱 ..026



意式油醋汁 ..027



照烧沙拉汁 ..028

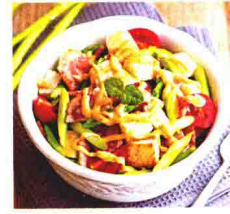


糖醋汁 ..029

第一章 有粮食的 主食沙拉



黄金吐司火腿沙拉 ..031



黄金吐司培根沙拉 ..032



黄金吐司鲜虾沙拉 ..034



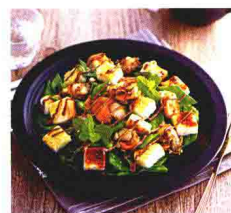
蒜香吐司鸡蛋沙拉 ..036



蒜香吐司鸡腿沙拉 ..037



蒜香吐司金枪鱼沙拉 ..038



蒜香吐司扇贝沙拉 ..039



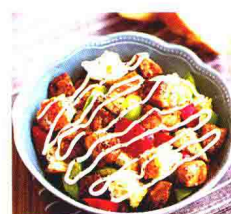
蒜香吐司牛排沙拉 ..040



蒜香法棍牛肉沙拉 ..042



蒜香法棍鸡胸沙拉 ..043



法棍黑椒鸡腿沙拉 ..044



蒜香法棍金枪鱼沙拉 ..046



香煎法棍北极贝沙拉 ..048



法棍培根芦笋沙拉 ..049



蒜香法棍牛油果沙拉 ..050



枫糖法棍水果沙拉 ..052



照烧鸡腿意面沙拉 ..054



培根口蘑意面沙拉 ..055



蜜汁里脊意面沙拉 ..056



黑椒牛肉意面沙拉 ..058



秋葵鲜虾意面沙拉 ..060



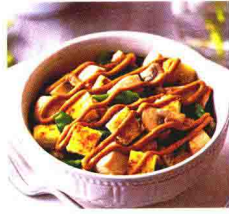
意面扇贝沙拉 ..062



茄汁龙利鱼意面沙拉 ..064



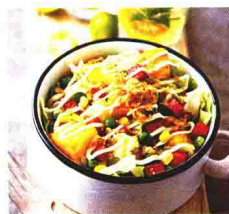
意面蟹棒沙拉 ..065



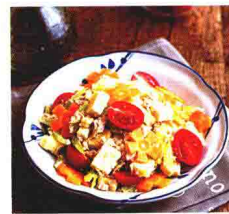
咖喱馒头鸡胸沙拉 ..066



香脆馒头培根沙拉 ..068



香蛋馒头火腿沙拉 ..070



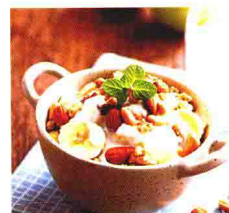
香脆馒头金枪鱼沙拉 ..071



香蛋馒头鲜虾沙拉 ..072



隔夜酸奶燕麦杯 ..074



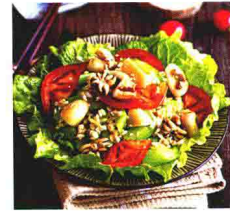
低脂脆燕麦水果沙拉 ..076



煮燕麦全素沙拉 ..078



煮燕麦鲜虾沙拉 ..079



煮燕麦照烧墨鱼仔沙拉 ..080



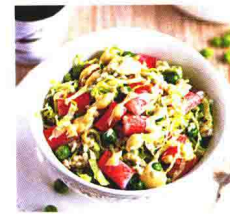
燕麦海苔金枪鱼沙拉 ..081



糙米鸡胸胡萝卜沙拉 ..082



糙米金枪鱼沙拉 ..084



糙米蟹棒沙拉 ..085



糖醋里脊糙米沙拉 ..086



糙米培根沙拉 ..088



藜麦北极贝沙拉 ..090

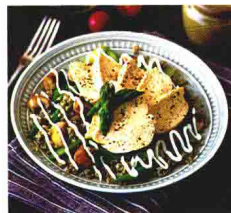


藜麦三文鱼沙拉 ..092

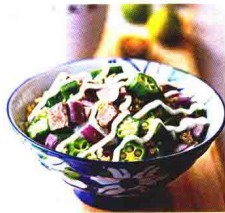
第二章
缤纷搭配的
主食沙拉



藜麦芦笋全素沙拉 ..094



藜麦烤鸡胸沙拉 ..096



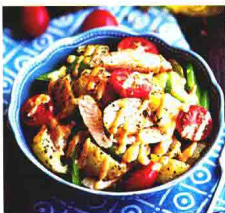
藜麦牛肉洋葱沙拉 ..097



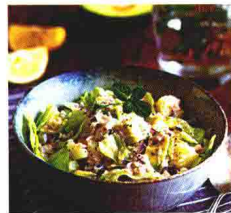
魔鬼土豆沙拉 ..099



培根土豆沙拉卷 ..100



香煎鸡胸土豆沙拉 ..102



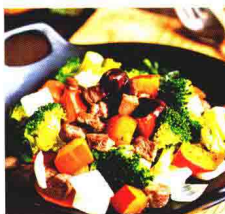
金枪鱼土豆沙拉 ..104



蒜香土豆全素沙拉 ..105



嫩南瓜煎培根沙拉 ..106



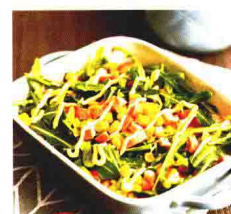
烤南瓜牛肉沙拉 ..108



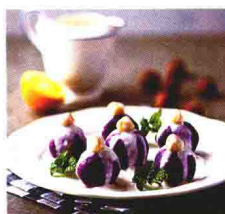
南瓜烤鸡胸沙拉 ..110



嫩南瓜鲜虾沙拉 ..112



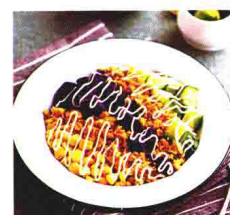
奶酪糯南瓜沙拉 ..113



紫薯花生沙拉球 ..114



紫薯水果沙拉 ..116



紫薯肉松沙拉 ..117



紫薯菠萝里脊沙拉 ..118



紫薯脆鸡腿沙拉 ..119



玉米三文鱼沙拉 ..120



玉米北极贝沙拉 ..122



玉米火腿沙拉 ..123



玉米牛肉沙拉 ..124



玉米全素沙拉 ..125



黑魔芋鲜虾西芹沙拉 ..126



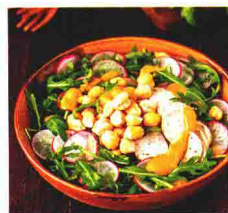
魔芋厚蛋菠菜沙拉 ..128



魔芋爽口脆沙拉 ..129



墨西哥玉米片沙拉 ..130



鹰嘴豆德式沙拉 ..132



蓝莓山药森系沙拉 ..134



薯片牛油果糖心蛋沙拉 ..136



豆腐沙拉盒 ..137



白芸豆杂果沙拉 ..138



脆山药鸭脯沙拉 ..139



第三章
夹起来
最奇妙的
三明治



菠菜糖心蛋超厚三明治 ..141



牛油果超厚三明治 ..142



胡萝卜煎鸡胸超厚三明治 ..144



火腿便捷纸盒三明治 ..145



培根生菜奶酪纸盒三明治 ..146



法式奶酪生火腿三明治 ..148



芥末香肠美式三明治 ..150



黑椒洋葱牛排三明治 ..151



照烧鸡腿三明治 ..152



金枪鱼生菜三明治 ..153



煎米饼肉松三明治 ..154



煎豆饼培根三明治 ..155



千张古风三明治 ..156



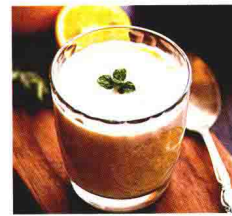
牧羊人三明治 ..158



紫菜包饭三明治巨蛋 ..159



第四章
美食必要
美饮配



西部果园思慕雪 ..161



甜心草莓思慕雪 ..162



猕猴桃香蕉思慕雪 ..164



紫色迷情思慕雪 ..165



桃乐多思慕雪 ..166



夏日香芒思慕雪 ..168



踏雪寻梅思慕雪 ..169



百香青柠雪梨思慕雪 ..170



苹果巧克力思慕雪 ..172



奶油森林思慕雪 ..174



低脂奶茶 ..176



低脂奶绿 ..177



柚子蜜水果红茶 ..178



百香青柠苹果茶 ..180



香桃茉莉 ..182



玫瑰白茶 ..183



青柠蜂蜜绿茶 ..184



桂花普洱茶 ..185



草莓洛神花 ..186



柠檬冰红茶 ..188

常用单位对照表

g= 克
mg= 毫克
ml= 毫升
cm= 厘米

菜谱图例说明



烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



菜品制作的难易程度。

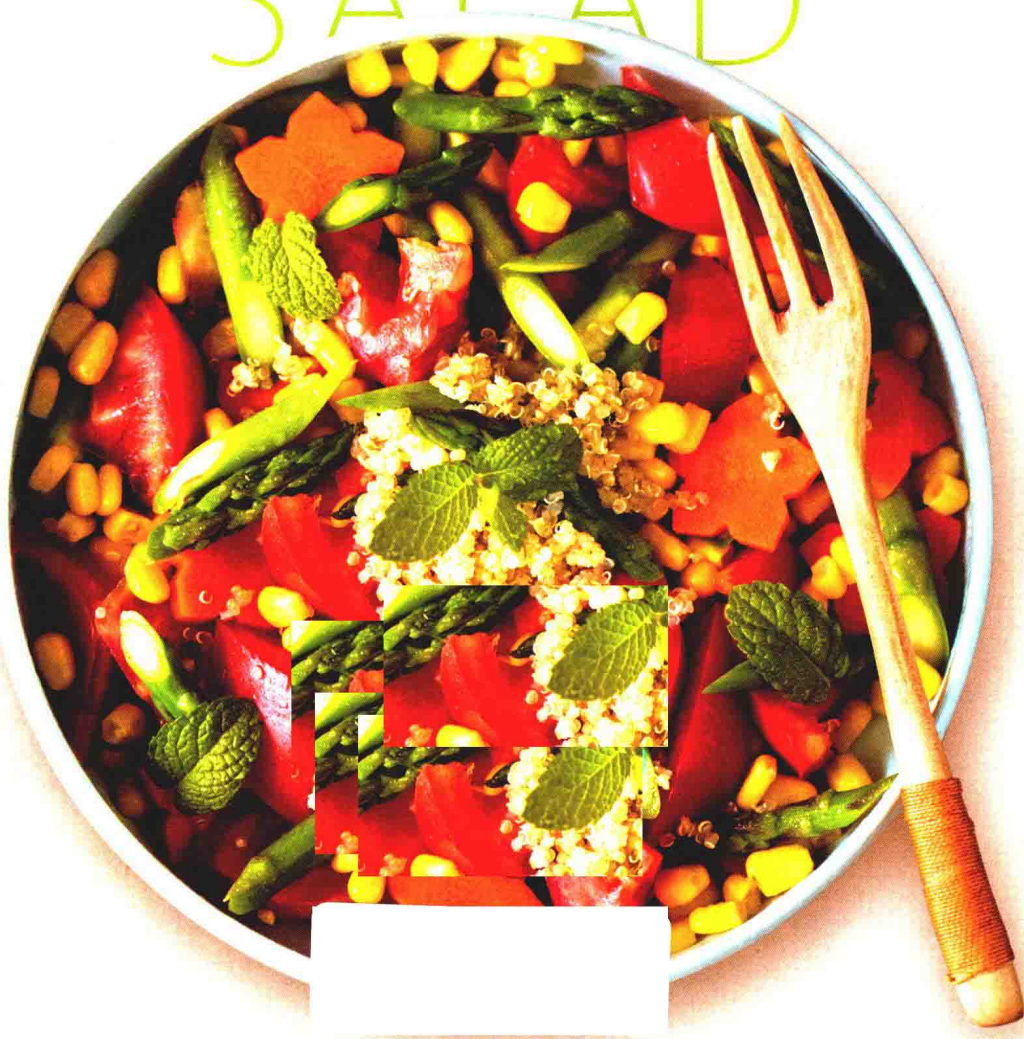
SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

主食沙拉

SALAD

萨巴蒂娜

主编



 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

容量对照表

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升

卷首语：多吃一口，也不要紧 ..009

常用食材 ..010

常用工具 ..020

自制 常用 沙拉酱



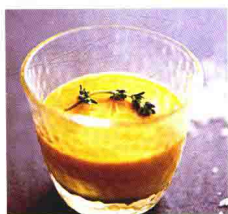
经典美乃滋 ..022



千岛酱 ..023



塔塔酱 ..024



法式芥末酱 ..025



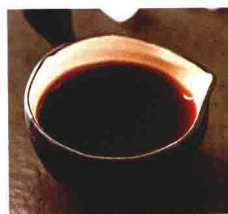
低脂酸奶酱 ..026



意式油醋汁 ..027



照烧沙拉汁 ..028

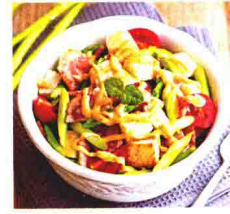


糖醋汁 ..029

第一章 有粮食的 主食沙拉



黄金吐司火腿沙拉 ..031



黄金吐司培根沙拉 ..032



黄金吐司鲜虾沙拉 ..034



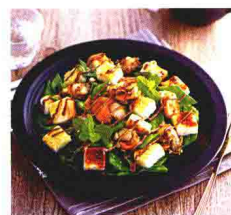
蒜香吐司鸡蛋沙拉 ..036



蒜香吐司鸡腿沙拉 ..037



蒜香吐司金枪鱼沙拉 ..038



蒜香吐司扇贝沙拉 ..039



蒜香吐司牛排沙拉 ..040



蒜香法棍牛肉沙拉 ..042



蒜香法棍鸡胸沙拉 ..043



法棍黑椒鸡腿沙拉 ..044



蒜香法棍金枪鱼沙拉 ..046



香煎法棍北极贝沙拉 ..048



法棍培根芦笋沙拉 ..049



蒜香法棍牛油果沙拉 ..050



枫糖法棍水果沙拉 ..052



照烧鸡腿意面沙拉 ..054



培根口蘑意面沙拉 ..055



蜜汁里脊意面沙拉 ..056



黑椒牛肉意面沙拉 ..058



秋葵鲜虾意面沙拉 ..060



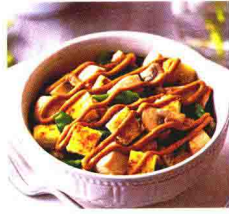
意面扇贝沙拉 ..062



茄汁龙利鱼意面沙拉 ..064



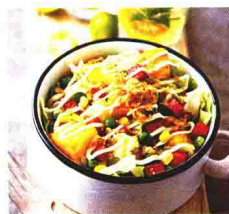
意面蟹棒沙拉 ..065



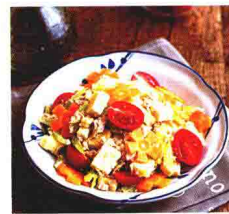
咖喱馒头鸡胸沙拉 ..066



香脆馒头培根沙拉 ..068



香蛋馒头火腿沙拉 ..070



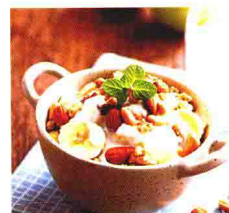
香脆馒头金枪鱼沙拉 ..071



香蛋馒头鲜虾沙拉 ..072



隔夜酸奶燕麦杯 ..074



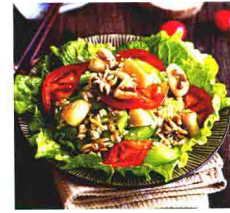
低脂脆燕麦水果沙拉 ..076



煮燕麦全素沙拉 ..078



煮燕麦鲜虾沙拉 ..079



煮燕麦照烧墨鱼仔沙拉 ..080



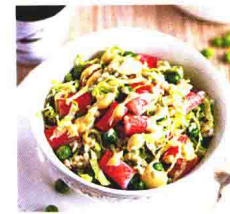
燕麦海苔金枪鱼沙拉 ..081



糙米鸡胸胡萝卜沙拉 ..082



糙米金枪鱼沙拉 ..084



糙米蟹棒沙拉 ..085



糖醋里脊糙米沙拉 ..086



糙米培根沙拉 ..088



藜麦北极贝沙拉 ..090

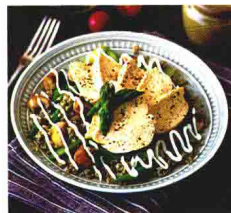


藜麦三文鱼沙拉 ..092

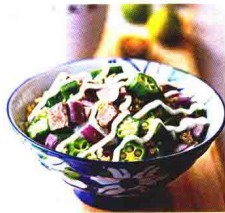
第二章
缤纷搭配的
主食沙拉



藜麦芦笋全素沙拉 ..094



藜麦烤鸡胸沙拉 ..096



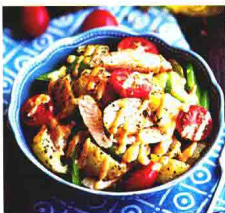
藜麦牛肉洋葱沙拉 ..097



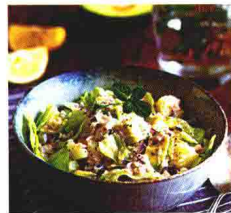
魔鬼土豆沙拉 ..099



培根土豆沙拉卷 ..100



香煎鸡胸土豆沙拉 ..102



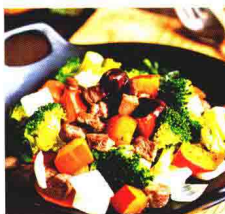
金枪鱼土豆沙拉 ..104



蒜香土豆全素沙拉 ..105



嫩南瓜煎培根沙拉 ..106



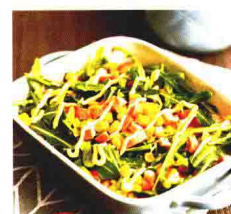
烤南瓜牛肉沙拉 ..108



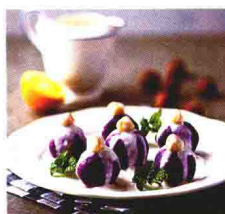
南瓜烤鸡胸沙拉 ..110



嫩南瓜鲜虾沙拉 ..112



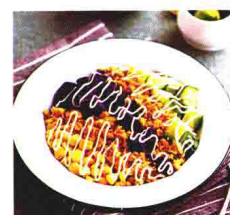
奶酪糯南瓜沙拉 ..113



紫薯花生沙拉球 ..114



紫薯水果沙拉 ..116



紫薯肉松沙拉 ..117



紫薯菠萝里脊沙拉 ..118



紫薯脆鸡腿沙拉 ..119



玉米三文鱼沙拉 ..120



玉米北极贝沙拉 ..122



玉米火腿沙拉 ..123



玉米牛肉沙拉 ..124



玉米全素沙拉 ..125



黑魔芋鲜虾西芹沙拉 ..126



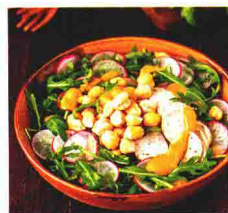
魔芋厚蛋菠菜沙拉 ..128



魔芋爽口脆沙拉 ..129



墨西哥玉米片沙拉 ..130



鹰嘴豆德式沙拉 ..132



蓝莓山药森系沙拉 ..134



薯片牛油果糖心蛋沙拉 ..136



豆腐沙拉盒 ..137



白芸豆杂果沙拉 ..138



脆山药鸭脯沙拉 ..139



第三章
夹起来
最奇妙的
三明治



菠菜糖心蛋超厚三明治 ..141



牛油果超厚三明治 ..142



胡萝卜煎鸡胸超厚三明治 ..144



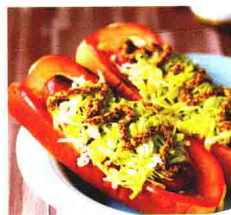
火腿便捷纸盒三明治 ..145



培根生菜奶酪纸盒三明治 ..146



法式奶酪生火腿三明治 ..148



芥末香肠美式三明治 ..150



黑椒洋葱牛排三明治 ..151



照烧鸡腿三明治 ..152



金枪鱼生菜三明治 ..153



煎米饼肉松三明治 ..154



煎豆饼培根三明治 ..155



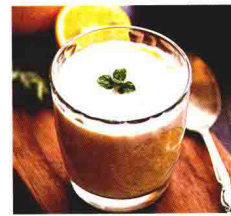
千张古风三明治 ..156



牧羊人三明治 ..158



紫菜包饭三明治巨蛋 ..159



西部果园思慕雪 ..161



甜心草莓思慕雪 ..162



猕猴桃香蕉思慕雪 ..164



紫色迷情思慕雪 ..165



桃乐多思慕雪 ..166



夏日香芒思慕雪 ..168



踏雪寻梅思慕雪 ..169



百香青柠雪梨思慕雪 ..170



苹果巧克力思慕雪 ..172