

金版

舌尖上的传世美味



美味沙拉 大全

千种食材 百种调料 花样百搭 口味万变
材料易得 方法易学 自己动手 营养健康

陈志田 主编



中国华侨出版社



美味沙拉



大全



| 陈志田 主编 |



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味沙拉大全 / 陈志田主编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3785-6

I. ①美… II. ①陈… III. ①沙拉 - 菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第153769号

美味沙拉大全



主 编：陈志田

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 志

封面设计：凌 云

文字编辑：张红卫

美术编辑：杨玉萍

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：21.5 字数：380千字

印 刷：北京缤索印刷有限公司

版 次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3785-6

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



第一章 沙拉大观

沙拉文化漫谈.....	014	沙拉材料的安全清洗方法.....	021
做沙拉的常用工具.....	015	沙拉材料的保存方法.....	022
沙拉的选材要领.....	016	沙拉酱的概述.....	023
制作沙拉的窍门.....	018	自制沙拉酱.....	024
制作沙拉的注意事项.....	019	常食沙拉好处多	027
如何减少沙拉中的热量.....	020		

第二章 蔬菜沙拉

卷心菜沙拉.....	030	红绿沙拉.....	053
希腊沙拉.....	032	五彩蔬菜沙拉.....	054
双花玉米沙拉.....	034	甜椒花菜沙拉.....	054
美味笋荳沙拉.....	036	黄瓜西红柿沙拉.....	055
紫甘蓝红薯沙拉.....	038	花菜冬瓜沙拉.....	056
彩椒白菜心沙拉.....	040	黄瓜西红柿芝麻菜沙拉.....	057
胡萝卜菊苣沙拉.....	042	黄瓜橄榄小菠菜沙拉.....	057
洋葱奶酪沙拉.....	043	黄瓜豌豆沙拉	058
什锦奶酪沙拉.....	044	甜菜豌豆沙拉.....	058
胡萝卜丝沙拉.....	044	圣女果洋葱沙拉.....	059
西红柿烤面包沙拉.....	045	小胡瓜奶酪沙拉.....	059
土豆洋葱沙拉.....	045	酸甜西红柿沙拉.....	060
胡萝卜卷心菜沙拉.....	046	酸爽沙拉.....	060
全蔬沙拉.....	047	胡萝卜苜蓿沙拉.....	061
红椒胡萝卜沙拉.....	048	紫甘蓝生菜卷心菜沙拉.....	061
圣女果黄桃沙拉.....	049	苗苣甜菜根沙拉.....	062
红黄圣女果什锦沙拉.....	050	西红柿生菜鳄梨沙拉.....	062
黄瓜西红柿油橄榄沙拉.....	051	紫甘蓝香菜沙拉.....	063
脆丁沙拉.....	052	橄榄双红沙拉.....	064
西红柿苦菊卷心菜沙拉.....	052	白萝卜西红柿沙拉.....	064
法国小酒馆风格沙拉.....	053	薄片沙拉.....	065

西红柿洋葱圈沙拉.....	065	甜菜根果仁沙拉.....	087
樱桃萝卜橄榄沙拉.....	066	柠香蔬菜沙拉.....	088
四素沙拉.....	067	西红柿蛋黄酱沙拉.....	088
烤土豆片沙拉.....	068	土豆欧芹沙拉.....	089
洋葱土豆沙拉.....	069	圣女果乳酪沙拉.....	090
胡萝卜甜菜根沙拉.....	069	土豆泥沙拉.....	090
胡萝卜核桃仁沙拉.....	070	卷心菜紫甘蓝沙拉.....	091
樱桃萝卜玉米粒沙拉.....	070	黄瓜奶酪甜椒沙拉.....	091
可口黄瓜沙拉.....	071	醋香西红柿沙拉.....	092
圣女果冰淇淋球沙拉.....	071	奶酪碎西红柿沙拉.....	093
田园沙拉.....	072	养颜沙拉.....	094
青菜沙拉.....	073	五彩果蔬沙拉.....	095
南瓜芝麻菜沙拉.....	074	黄瓜生菜沙拉.....	096
南瓜沙拉.....	075	土豆黄瓜沙拉.....	097
卡普瑞沙拉.....	076	胡萝卜沙拉.....	098
红甜椒卷心菜沙拉.....	076	西红柿黄瓜生菜沙拉.....	098
朝鲜蓟生菜沙拉.....	077	玉米粒沙拉.....	099
胡萝卜樱桃萝卜沙拉.....	077	苹果甜菜根沙拉.....	099
时素沙拉.....	078	青苹果西红柿沙拉.....	100
西红柿小白菜沙拉.....	079	黄瓜丁干酪沙拉.....	100
四季豆圣女果沙拉.....	080	青苹果核桃仁沙拉.....	101
西红柿双葱沙拉.....	081	西红柿鹌鹑蛋沙拉.....	101
上海青黄瓜沙拉.....	081	三蔬干酪沙拉.....	102
西红柿奶酪沙拉.....	082	西红柿果蔬沙拉.....	103
甜椒洋葱沙拉.....	082	西红柿洋葱沙拉.....	104
西红柿苦菊沙拉.....	083	罗勒香橙沙拉.....	105
三色沙拉.....	083	什锦蔬菜沙拉.....	106
海藻沙拉.....	084	圣女果生菜沙拉.....	107
黄瓜西红柿紫天葵沙拉.....	084	黄瓜甜菜根沙拉.....	108
蔬菜春卷沙拉.....	085	小松菜沙拉.....	109
南瓜刺山柑沙拉.....	085	培根抱子甘蓝沙拉.....	110
奶香西红柿沙拉.....	086	紫甘蓝胡萝卜沙拉.....	111



黄瓜西红柿橄榄沙拉.....	111
紫甘蓝萝卜沙拉.....	112
香芹红椒沙拉.....	113
原味卷心菜沙拉.....	114
芦笋圣女果沙拉.....	115
紫蔬果味沙拉.....	116
菊苣上海青沙拉.....	117
生菜面包沙拉.....	118
红椒苦菊沙拉.....	118
圣女果沙拉.....	119
土豆芝麻菜沙拉.....	119
西红柿红腰豆沙拉.....	120
西红柿橄榄沙拉.....	121
紫甘蓝橄榄沙拉.....	122
紫叶生菜沙拉.....	123
生菜黄瓜黑橄榄沙拉.....	124
田园面包沙拉.....	125
芝麻菜沙拉.....	126

南瓜花菜沙拉.....	127
口蘑沙拉.....	128
圣女果黄瓜沙拉.....	128
生菜西红柿沙拉.....	129
山药芹菜沙拉.....	129
彩色圣女果沙拉.....	130
华道夫沙拉.....	131
白萝卜青菜沙拉.....	132
甜菜根沙拉.....	133
芦笋鸡蛋沙拉.....	134
南瓜西蓝花沙拉.....	135
西蓝花花菜沙拉.....	136
风味樱桃萝卜沙拉.....	136
蛋黄西红柿盏.....	137
西红柿黄瓜奶酪条沙拉.....	138
紫色欧洲菊苣沙拉.....	139
南瓜洋葱沙拉.....	140
西红柿鸡蛋沙拉.....	141



第三章 水果沙拉

蓝莓鲜果沙拉.....	144
莲雾菠萝沙拉.....	146
什锦西瓜盏.....	148
水果什锦沙拉.....	150
草莓梨子沙拉.....	152
橘子沙拉.....	153
菠萝苹果沙拉.....	154
草莓提子沙拉.....	155
苹果柚子核桃沙拉.....	156
夏日缤纷水果沙拉.....	157
苹果柚子芝麻菜沙拉.....	158

西柚油菜沙拉.....	159
无花果沙拉盏.....	160
薄荷水果沙拉.....	161
草莓熏肉沙拉.....	162
草莓果醋沙拉.....	163
菠菜草莓沙拉.....	163
清爽橙子盅.....	164
苹果甜酱沙拉.....	164
蔬菜甜橙沙拉.....	165
草莓奶酪沙拉.....	166
缤纷七彩沙拉.....	166

西柚洋葱沙拉.....	167	橘子猕猴桃沙拉.....	196
西柚椰子盅.....	167	鳄梨西红柿沙拉.....	197
苹果奶酪沙拉.....	168	莓子什锦沙拉.....	198
橘子芒果沙拉.....	169	草莓芒果沙拉.....	199
什锦水果沙拉.....	170	芒果猕猴桃沙拉.....	200
黄桃奶酪沙拉.....	171	无花果草莓沙拉.....	201
橙子甜菜根沙拉.....	172	双桃芒果沙拉.....	201
青红酸奶沙拉.....	173	草莓香蕉沙拉.....	202
鳄梨蛋黄酱沙拉.....	174	草莓橙子菠萝沙拉.....	202
烤草莓沙拉.....	174	无花果芝麻菜沙拉.....	203
青苹果橙子沙拉.....	175	清新水果沙拉.....	204
猕猴桃蓝莓沙拉.....	175	无花果蓝莓沙拉.....	205
草莓蔬菜沙拉.....	176	双色苹果沙拉.....	206
苹果芒果沙拉.....	177	四色水果沙拉.....	207
草莓甜菜沙拉.....	178	双瓜石榴沙拉.....	208
草莓香蕉猕猴桃沙拉.....	179	多味水果沙拉.....	208
鳄梨橘子沙拉.....	180	双瓜鸡蛋沙拉.....	209
石榴鸡蛋沙拉.....	181	鲜果西瓜盏.....	209
西红柿橄榄沙拉.....	182	无花果奶酪沙拉.....	210
鳄梨蟹柳沙拉.....	183	无花果紫薯沙拉.....	211
奶油水果沙拉.....	184	无花果芝麻菜沙拉.....	212
甜橙洋葱沙拉.....	185	无花果芝士沙拉.....	212
鸡肉西柚沙拉.....	186	鳄梨柚子青菜沙拉.....	213
香蕉酸奶沙拉.....	187	鲜虾鳄梨沙拉.....	213
哈密瓜梨子沙拉.....	188	酸奶蜜橘沙拉.....	214
双橙猕猴桃沙拉.....	189	无花果沙拉.....	215
甜橙核桃仁沙拉.....	190	西瓜球沙拉.....	216
覆盆子菠萝沙拉.....	191	清爽西柚沙拉.....	217
蜂蜜杏子沙拉.....	192	猕猴桃火龙果盏.....	218
蜜桃鲜果酸奶沙拉.....	193	火龙果沙拉盏.....	218
猕猴桃柠檬沙拉.....	194	香蕉猕猴桃沙拉.....	219
烤桃子沙拉.....	195	香蕉橘子沙拉.....	219



西瓜黑布林沙拉.....	220
火龙果木瓜沙拉.....	221
鲜果橘子沙拉.....	222
哈密瓜甜菜根沙拉.....	223
猕猴桃香蕉橙子沙拉.....	224
紫薯鳄梨沙拉.....	225
苹果芒果芝麻菜沙拉.....	226
西红柿橙子沙拉.....	226
蔬菜杂果沙拉.....	227
西芹苹果沙拉.....	227
猕猴桃草莓沙拉.....	228
夏日清凉水果沙拉.....	229
柑橘西蓝花沙拉.....	230
甜橙草莓沙拉.....	231

西瓜圣女果沙拉.....	232
西瓜干酪沙拉.....	233
薄荷哈密瓜球沙拉.....	234
哈密瓜沙拉.....	235
哈密瓜桑葚沙拉.....	236
西瓜沙拉.....	237
西柚沙拉.....	238
西瓜香蕉双桃沙拉.....	239
西柚鳄梨沙拉.....	240
猕猴桃沙拉.....	241
西瓜芝麻菜沙拉.....	242
香蕉橙子猕猴桃沙拉.....	243
西瓜生菜沙拉.....	244
芝麻菜鲜梨沙拉.....	245



第四章 谷物沙拉

玉米黑豆沙拉.....	248
玉米四色沙拉.....	250
红腰豆黄瓜沙拉.....	252
奶酪通心粉沙拉.....	253
豌豆鸡蛋沙拉.....	253
通心粉生菜沙拉.....	254
奎藜籽樱桃沙拉.....	255
通心粉橄榄沙拉.....	255
奎藜籽沙拉.....	256
西红柿玉米沙拉.....	257
黄豆紫甘蓝沙拉.....	257
通心粉甜菜根沙拉.....	258
玉米燕麦沙拉.....	259
甜玉米西红柿沙拉.....	260
胡萝卜豌豆沙拉.....	260

西红柿奶酪饭沙拉.....	261
甜菜根豌豆沙拉.....	262
玉米笋豌豆沙拉.....	263
鹰嘴豆彩椒沙拉.....	263
通心粉芦笋沙拉.....	264
通心粉圣女果沙拉.....	264
螺丝粉沙拉.....	265
通心粉香葱沙拉.....	265
通心粉苹果沙拉.....	266
豌豆胡萝卜沙拉.....	267
鸡蛋豌豆沙拉.....	267
通心粉青提沙拉.....	268
通心粉紫叶生菜沙拉.....	268
酱汁通心粉沙拉.....	269
薏米红腰豆沙拉.....	269

燕麦杂果沙拉.....	270
红腰豆沙拉.....	271
胡萝卜薯片沙拉.....	272
红腰豆眉豆沙拉.....	272
米饭鸡肉沙拉.....	273
通心粉豌豆沙拉.....	273
炸豆腐沙拉.....	274
荞麦面包沙拉.....	275

豌豆南瓜沙拉.....	276
玉米豌豆沙拉.....	277
西红柿蛋炒饭沙拉.....	277
燕麦沙拉.....	278
西红柿面条沙拉.....	278
鹰嘴豆西红柿沙拉.....	279
豆腐熏肉沙拉.....	279

第五章 肉类沙拉

土豆腊肉沙拉.....	282
香肠彩椒生菜沙拉.....	284
哈密瓜熏火腿沙拉.....	286
西红柿烤火腿肠沙拉.....	287
冬瓜鸡蛋鸡肉沙拉.....	288
火腿西红柿沙拉.....	289
卷心菜鸡脯肉沙拉.....	289
豆腐鸡脯肉沙拉.....	290
香肠黄瓜沙拉.....	291
熏火腿豌豆沙拉.....	292
法兰克福香肠沙拉.....	293
烤香肠沙拉.....	293
无花果熏火腿沙拉.....	294
香梨鸡脯肉沙拉.....	294
经典凯撒沙拉.....	295
肉丸蔬菜沙拉.....	295
猪肉紫甘蓝沙拉.....	296

千层沙拉.....	297
熏鹅胸肉沙拉.....	298
烤猪肉沙拉.....	299
培根芦笋沙拉.....	300
肉卷沙拉.....	301
香辣牛舌沙拉.....	301
圣女果肉丸沙拉.....	302
生菜肉扒沙拉.....	303
熏肉蔬菜沙拉.....	304
午餐肉沙拉.....	304
土豆火腿肠沙拉.....	305
香橙鸭胸肉沙拉.....	305
苹果鸡肉沙拉.....	306
生菜火腿沙拉.....	306
无花果熏肉沙拉.....	307
洋葱西红柿鸡肉沙拉.....	307

第六章 海鲜沙拉

鲜虾火龙果沙拉.....	310
鲑鱼海鲜沙拉.....	312

美心金枪鱼沙拉.....	314
香葱金枪鱼沙拉.....	315



挪威熏三文鱼沙拉.....	315	泰国干虾沙拉.....	329
鸡蛋橄榄金枪鱼沙拉.....	316	圣女果鲜虾沙拉.....	330
虾仁生菜沙拉.....	316	鲜虾至味沙拉.....	330
柠檬黄瓜金枪鱼沙拉.....	317	鲜虾西红柿船沙拉.....	331
金枪鱼通心粉沙拉.....	318	磷虾沙拉.....	332
土豆豆角金枪鱼沙拉.....	319	三文鱼刺身沙拉.....	332
金枪鱼鸡蛋沙拉.....	319	鲜虾面条沙拉.....	333
金枪鱼蔬菜沙拉.....	320	蔬果虾仁沙拉.....	334
洋葱金枪鱼沙拉.....	320	酥炸凤尾鱼沙拉.....	334
醇香金枪鱼沙拉.....	321	黄瓜鸡蛋鱿鱼沙拉.....	335
至味金枪鱼沙拉.....	322	熏三文鱼鸡蛋船沙拉.....	335
烤三文鱼沙拉.....	322	三文鱼扒沙拉.....	336
鳕鱼鳄梨沙拉.....	323	章鱼沙拉.....	336
鸡蛋鲜虾沙拉.....	323	鲜虾鳄梨盏.....	337
柠檬盅金枪鱼沙拉.....	324	香煎三文鱼沙拉.....	337
烤菊苣鲜虾沙拉.....	325	蟹柳沙拉.....	338
鲜虾水果球沙拉.....	325	意大利海鲜沙拉.....	338
果酱虾仁沙拉.....	326	鲑鱼水果沙拉.....	339
水蕨鲜虾沙拉.....	326	烟熏三文鱼沙拉.....	339
香煎鲭鱼沙拉.....	327	豆芽菜鲜虾沙拉.....	340
水煮三文鱼沙拉.....	327	鲜虾土豆泥沙拉.....	340
德式洋葱鲱鱼沙拉.....	328		









有一种人间美味，色泽鲜艳，外形美观，鲜嫩爽口，或酸咸味美，或清淡香甜，或劲辣过瘾，但都能解腻开胃。水果、蔬菜、海鲜、肉类，都亲密地簇拥在同一个容器中，没有分明的界线，每一样都拥有各自光鲜而饱满的姿态。单是外表就足已让人垂涎欲滴，再送入口中，那份清爽甜美就像迎面吹来的丝丝海风，让人情不自禁陶醉其中，心绪间浮起来那些若隐若现的美好时光，那样地纯真而美好——这种让人赏心悦目又爱不释手的美食，便是沙拉。

沙拉是用各种凉透的熟料或是可以直接食用的生料加工成较小的形状后，再加入调味品或浇上各种沙拉酱或冷调味汁拌制而成的。沙拉的原料选择范围很广，各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于沙拉的制作。根据材料的选择，沙拉酱的搭配，会变化出浪漫多姿的造型、口感丰富的味道，这就是沙拉的奇妙之处。

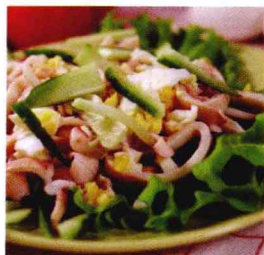
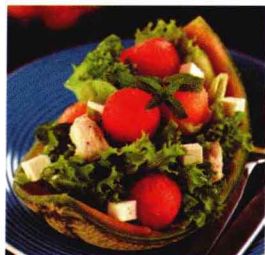
营养学家说过：“最容易改善现代人营养状况的方法，就是吃沙拉。”不论是排毒解毒、改善肠胃、提高免疫力，还是缓解压力、护肤养颜，只要选对食材，合理搭配，一碗好沙拉就可以轻松达到目的。一碗好沙拉，是活色生香的味觉体验，是天然健康的营养美食，更是爱与幸福的浓浓情意。

也许你对甜美的水果沙拉情有独钟，因为它赏心悦目，飘着芒果的甜香，溢满柠檬的酸美，更有那一颗颗晶莹剔透的樱桃镶嵌其中；也许你更偏爱蔬菜沙拉，因为它清脆爽口，点缀着翠绿的西兰花、玲珑的樱桃萝卜、艳丽的彩

椒；又或许，你是一位多情的食客，对每款沙拉都心怀向往，想通过不同口味体验出不同的心情。为了最大限度地满足不同口味读者的需求，让健康沙拉摆上千家万户的餐桌，我们精心编写了这本《美味沙拉大全》。

本书从沙拉的文化、食材、常用工具、制作方法和烹饪技巧讲起，并附有12种经典沙拉酱的配制方法，为你制作心仪的沙拉做好充分准备。接着按照清爽的蔬菜沙拉、香甜的水果沙拉、营养的谷物沙拉、香嫩的肉类沙拉和鲜美的海鲜沙拉五大类别，详细介绍了300多道沙拉的烹调方法，非常实用，可以极大地丰富你的餐桌。材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤简便快捷，分步详解图片一目了然，所涉及的食材和工具也贴近生活，能轻易从市场买到，手把手地教你在自家厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、营养的沙拉。除了详尽的制作步骤，我们还精心编写了营养档案和小贴士两个知识板块，让你全方位了解沙拉食材的营养和妙用，涵盖中西，兼顾各种风味，无论你多么挑剔，都可以找到适合自己口味的沙拉，并将之化为自家厨房的珍藏。

健康是从餐桌上开始的，而一天吃一顿沙拉，就能更好地满足人体营养的需求。翻开书，动动手，亲自烹饪一碗让全家人胃口大开的沙拉吧，让你与你的家人吃得美味，吃得放心，吃出健康，和家人一起享受团聚时光的同时，去感受沙拉带给我们的舌尖幸福。





第一章 沙拉大观

沙拉文化漫谈.....	014	沙拉材料的安全清洗方法.....	021
做沙拉的常用工具.....	015	沙拉材料的保存方法.....	022
沙拉的选材要领.....	016	沙拉酱的概述.....	023
制作沙拉的窍门.....	018	自制沙拉酱.....	024
制作沙拉的注意事项.....	019	常食沙拉好处多	027
如何减少沙拉中的热量.....	020		

第二章 蔬菜沙拉

卷心菜沙拉.....	030	红绿沙拉.....	053
希腊沙拉.....	032	五彩蔬菜沙拉.....	054
双花玉米沙拉.....	034	甜椒花菜沙拉.....	054
美味笋荳沙拉.....	036	黄瓜西红柿沙拉.....	055
紫甘蓝红薯沙拉.....	038	花菜冬瓜沙拉.....	056
彩椒白菜心沙拉.....	040	黄瓜西红柿芝麻菜沙拉.....	057
胡萝卜菊苣沙拉.....	042	黄瓜橄榄小菠菜沙拉.....	057
洋葱奶酪沙拉.....	043	黄瓜豌豆沙拉	058
什锦奶酪沙拉.....	044	甜菜豌豆沙拉.....	058
胡萝卜丝沙拉.....	044	圣女果洋葱沙拉.....	059
西红柿烤面包沙拉.....	045	小胡瓜奶酪沙拉.....	059
土豆洋葱沙拉.....	045	酸甜西红柿沙拉.....	060
胡萝卜卷心菜沙拉.....	046	酸爽沙拉.....	060
全蔬沙拉.....	047	胡萝卜苳蓝沙拉.....	061
红椒胡萝卜沙拉.....	048	紫甘蓝生菜卷心菜沙拉.....	061
圣女果黄桃沙拉.....	049	苗苳甜菜根沙拉.....	062
红黄圣女果什锦沙拉.....	050	西红柿生菜鳄梨沙拉.....	062
黄瓜西红柿油橄榄沙拉.....	051	紫甘蓝香菜沙拉.....	063
脆丁沙拉.....	052	橄榄双红沙拉.....	064
西红柿苦菊卷心菜沙拉.....	052	白萝卜西红柿沙拉.....	064
法国小酒馆风格沙拉.....	053	薄片沙拉.....	065

西红柿洋葱圈沙拉.....	065	甜菜根果仁沙拉.....	087
樱桃萝卜橄榄沙拉.....	066	柠香蔬菜沙拉.....	088
四素沙拉.....	067	西红柿蛋黄酱沙拉.....	088
烤土豆片沙拉.....	068	土豆欧芹沙拉.....	089
洋葱土豆沙拉.....	069	圣女果乳酪沙拉.....	090
胡萝卜甜菜根沙拉.....	069	土豆泥沙拉.....	090
胡萝卜核桃仁沙拉.....	070	卷心菜紫甘蓝沙拉.....	091
樱桃萝卜玉米粒沙拉.....	070	黄瓜奶酪甜椒沙拉.....	091
可口黄瓜沙拉.....	071	醋香西红柿沙拉.....	092
圣女果冰淇淋球沙拉.....	071	奶酪碎西红柿沙拉.....	093
田园沙拉.....	072	养颜沙拉.....	094
青菜沙拉.....	073	五彩果蔬沙拉.....	095
南瓜芝麻菜沙拉.....	074	黄瓜生菜沙拉.....	096
南瓜沙拉.....	075	土豆黄瓜沙拉.....	097
卡普瑞沙拉.....	076	胡萝卜沙拉.....	098
红甜椒卷心菜沙拉.....	076	西红柿黄瓜生菜沙拉.....	098
朝鲜蓟生菜沙拉.....	077	玉米粒沙拉.....	099
胡萝卜樱桃萝卜沙拉.....	077	苹果甜菜根沙拉.....	099
时素沙拉.....	078	青苹果西红柿沙拉.....	100
西红柿小白菜沙拉.....	079	黄瓜丁干酪沙拉.....	100
四季豆圣女果沙拉.....	080	青苹果核桃仁沙拉.....	101
西红柿双葱沙拉.....	081	西红柿鹌鹑蛋沙拉.....	101
上海青黄瓜沙拉.....	081	三蔬干酪沙拉.....	102
西红柿奶酪沙拉.....	082	西红柿果蔬沙拉.....	103
甜椒洋葱沙拉.....	082	西红柿洋葱沙拉.....	104
西红柿苦菊沙拉.....	083	罗勒香橙沙拉.....	105
三色沙拉.....	083	什锦蔬菜沙拉.....	106
海藻沙拉.....	084	圣女果生菜沙拉.....	107
黄瓜西红柿紫天葵沙拉.....	084	黄瓜甜菜根沙拉.....	108
蔬菜春卷沙拉.....	085	小松菜沙拉.....	109
南瓜刺山柑沙拉.....	085	培根抱子甘蓝沙拉.....	110
奶香西红柿沙拉.....	086	紫甘蓝胡萝卜沙拉.....	111



黄瓜西红柿橄榄沙拉.....	111
紫甘蓝萝卜沙拉.....	112
香芹红椒沙拉.....	113
原味卷心菜沙拉.....	114
芦笋圣女果沙拉.....	115
紫蔬果味沙拉.....	116
菊苣上海青沙拉.....	117
生菜面包沙拉.....	118
红椒苦菊沙拉.....	118
圣女果沙拉.....	119
土豆芝麻菜沙拉.....	119
西红柿红腰豆沙拉.....	120
西红柿橄榄沙拉.....	121
紫甘蓝橄榄沙拉.....	122
紫叶生菜沙拉.....	123
生菜黄瓜黑橄榄沙拉.....	124
田园面包沙拉.....	125
芝麻菜沙拉.....	126

南瓜花菜沙拉.....	127
口蘑沙拉.....	128
圣女果黄瓜沙拉.....	128
生菜西红柿沙拉.....	129
山药芹菜沙拉.....	129
彩色圣女果沙拉.....	130
华道夫沙拉.....	131
白萝卜青菜沙拉.....	132
甜菜根沙拉.....	133
芦笋鸡蛋沙拉.....	134
南瓜西蓝花沙拉.....	135
西蓝花花菜沙拉.....	136
风味樱桃萝卜沙拉.....	136
蛋黄西红柿盏.....	137
西红柿黄瓜奶酪条沙拉.....	138
紫色欧洲菊苣沙拉.....	139
南瓜洋葱沙拉.....	140
西红柿鸡蛋沙拉.....	141



第三章 水果沙拉

蓝莓鲜果沙拉.....	144
莲雾菠萝沙拉.....	146
什锦西瓜盏.....	148
水果什锦沙拉.....	150
草莓梨子沙拉.....	152
橘子沙拉.....	153
菠萝苹果沙拉.....	154
草莓提子沙拉.....	155
苹果柚子核桃沙拉.....	156
夏日缤纷水果沙拉.....	157
苹果柚子芝麻菜沙拉.....	158

西柚油菜沙拉.....	159
无花果沙拉盏.....	160
薄荷水果沙拉.....	161
草莓熏肉沙拉.....	162
草莓果醋沙拉.....	163
菠菜草莓沙拉.....	163
清爽橙子盅.....	164
苹果甜酱沙拉.....	164
蔬菜甜橙沙拉.....	165
草莓奶酪沙拉.....	166
缤纷七彩沙拉.....	166