

—“码”当先

厨盲男女的快手下厨宝典
全世界的“骨灰级吃货”都想学



甘智荣
主编

健康养生法： 每天一碗沙拉

最新潮吃法
美味大揭秘

经典沙拉：重现沙拉的经典味道

四季沙拉：春夏秋冬，全部都是吃沙拉的季节

宴客沙拉：美味又美貌，您就是全能大厨

养生沙拉：您的私人医生



扫一扫二维码
沙拉美食
“码”上来



风靡欧美的沙拉养生法，帮您瘦瘦瘦
教您变身高级餐厅主厨，在家就能做出美味的沙拉

黑龙江出版集团

黑龙江科学技术出版社

—“码”当先

甘智荣 主编

健康养生法： 每天一碗沙拉



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康养生法：每天一碗沙拉 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2015. 11

(一“码”当先)

ISBN 978-7-5388-8625-2

I. ①健… II. ①甘… III. ①沙拉—菜谱
IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第291364号

健康养生法：每天一碗沙拉

JIANKANG YANGSHENG FA: MEITIAN YIWAN SHALA

-
- | | |
|------|-------------------------------------|
| 主 编 | 甘智荣 |
| 责任编辑 | 徐 洋 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001 |
| | 电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143 |
| | 网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm × 1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版 次 | 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8625-2/TS · 685 |
| 定 价 | 29.80元 |

【版权所有，请勿翻印、转载】

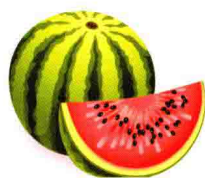
Contents

目录



Part 1

每天给自己做一碗沙拉，
就是这么简单



沙拉的前世今生	002
沙拉，就是这么营养又健康	004
不用怀疑，沙拉就是适合这样的你	005
自制沙拉，这些食材最合适	006
选择沙拉食材，教你诀窍	010
还在用一成不变的沙拉酱？你OUT啦！	012





经典沙拉， 百吃不厌的单品



华尔道夫沙拉·····016

凯撒沙拉·····017

冰镇经典沙拉·····019

蔬菜沙拉·····020

蔬菜什锦沙拉·····021

开胃沙拉塔·····023

冰镇水果沙拉·····024

鸡蛋沙拉·····025

木瓜鸡肉沙拉·····026

鲜桃黄瓜沙拉·····027





四季沙拉， 应季的食材最美味



春季沙拉防过敏

三彩沙拉·····	031
三色彩椒沙拉·····	033
大杏仁蔬菜沙拉·····	034
嫩南瓜核桃沙拉·····	035
开心果蔬菜沙拉·····	037
牛油果三文鱼芒果沙拉·····	038
牛油果沙拉·····	039
扁豆玉米沙拉·····	041
橄榄油蔬菜沙拉·····	042
橘子香蕉水果沙拉·····	043
扁豆西红柿沙拉·····	045
菠菜沙拉·····	046
满园春色沙拉·····	047
柠檬彩蔬沙拉·····	049
火腿豌豆沙拉·····	050
牛蒡沙拉·····	051
芹菜甜橘沙拉·····	053
草莓苹果沙拉·····	054
莴绿干丝沙拉·····	055

田园蔬菜沙拉·····	057
葡萄苹果沙拉·····	058
生菜沙拉·····	059
生鲜蔬菜沙拉·····	061
蓝莓果蔬沙拉·····	062
西红柿鸡蛋橄榄沙拉·····	063
菠菜牛蒡沙拉·····	065
鲜果沙拉·····	066
鸡蛋水果沙拉·····	067
绿茶蔬果沙拉·····	069
玉米黄瓜沙拉·····	070
酸甜水果沙拉·····	071
苹果蔬菜沙拉·····	073
芹香绿果沙拉·····	074

夏季沙拉消暑

柠檬瓜果沙拉·····	077
芝麻蔬菜沙拉·····	078
苦瓜甜橙沙拉·····	079
夏日冰镇消暑沙拉·····	081

奶酪茄果沙拉·····	082
海带瓜果沙拉·····	083
冰镇蔬菜沙拉·····	085
金枪鱼水果沙拉·····	086
水果酸奶沙拉·····	087
彩椒苦瓜沙拉·····	089
葡萄柚猕猴桃沙拉·····	090
酸奶水果沙拉·····	091
冰镇什锦土豆沙拉·····	093
紫甘蓝沙拉·····	094
西红柿沙拉·····	095
三文鱼沙拉·····	097
冰镇土豆苹果沙拉·····	098
仙人掌沙拉·····	099

冰镇橙汁水果沙拉·····	101
冰镇缤纷沙拉·····	102
冰镇芝麻蔬菜沙拉·····	103
冰镇蔬果沙拉·····	105
五彩鲜果沙拉·····	106
木瓜白萝卜丝沙拉·····	107
田园冰沙拉·····	109
玉米冰沙拉·····	110
生菜紫甘蓝沙拉·····	111
胡萝卜苦瓜沙拉·····	113
番荔枝水果沙拉·····	114
苦瓜圣女果沙拉·····	115
银芽土豆沙拉·····	117
黄瓜生菜沙拉·····	119
西瓜哈密瓜沙拉·····	120

秋季沙拉润燥

百香果蜜梨海鲜沙拉·····	123
杨桃甜橙木瓜沙拉·····	124
紫甘蓝雪梨玉米沙拉·····	125
黄桃沙拉·····	127
甜橙果蔬沙拉·····	128
人参果杂果沙拉·····	129
菠萝黄瓜沙拉·····	131
黄瓜水果沙拉·····	132





猕猴桃苹果黄瓜沙拉	133
柠檬沙拉	135
蜜柚苹果猕猴桃沙拉	136
番石榴水果沙拉	137
芒果香蕉蔬菜沙拉	139
番石榴雪梨菠萝沙拉	140
翡翠沙拉	141
桂花芸豆沙拉	143
胡萝卜西蓝花沙拉	144
橄榄油拌果蔬沙拉	145
胡萝卜丝沙拉	147
香草芦笋口蘑沙拉	148
胡萝卜大杏仁沙拉	149
橙香蓝莓沙拉	151

四色果蔬沙拉	152
酸奶柑橘沙拉	153
双笋沙拉	155
藕片花菜沙拉	156
西蓝花沙拉	157
芒果梨丝沙拉	159
双瓜沙拉	160
金枪鱼三色螺丝粉沙拉	161
开心果鸡肉沙拉	163
什锦蔬果沙拉	164

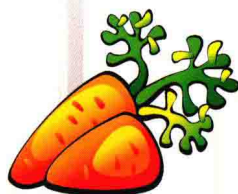
冬季沙拉暖心

白萝卜甜椒沙拉	167
西红柿奶酪沙拉	168
菠菜甜椒沙拉	169
白萝卜丝沙拉	171
蛋黄土豆泥沙拉	172
德式土豆鸡蛋沙拉	173
猕猴桃大杏仁沙拉	175
葡萄柚西芹沙拉	176
茄子沙拉	177
香菇木瓜沙拉	179
黑胡椒土豆沙拉	180
鸡肉沙拉	181
玉米焦糖双桃沙拉	183



Part 4

宴客沙拉， 秀出你的好厨艺

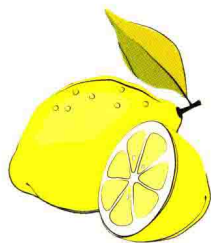


缤纷蜜柚沙拉·····	187
芋泥彩椒沙拉·····	189
紫魅沙拉·····	190
土豆金枪鱼沙拉·····	191
冰镇南瓜葡萄干沙拉·····	193
彩椒鲜蘑沙拉·····	195

蜜汁凉薯胡萝卜·····	196
亚麻籽油拌秋葵·····	197
缤纷酸奶水果沙拉·····	199
西红柿芝士沙拉·····	200
生菜南瓜沙拉·····	201



养生沙拉， 让美食做你的私人医生



菠菜柑橘沙拉·····205

白菜玉米沙拉·····206

豌豆拌土豆泥·····207

橙盅酸奶水果沙拉·····209

香蕉拌桃片·····210

凉拌五色蔬·····211

冬瓜燕麦片沙拉·····213

油醋汁素食沙拉·····214

蛋黄酱蔬菜沙拉·····215

魔芋豆芽沙拉·····217

胡萝卜芹菜沙拉·····219

秋葵鸡肉沙拉·····220

生菜苦瓜沙拉·····221

南瓜沙拉·····223

洋葱蘑菇沙拉·····225

冰镇田园蔬菜沙拉·····227

燕麦片果蔬沙拉·····229

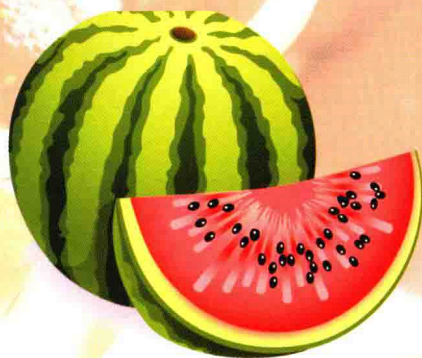
紫薯沙拉·····230



每天给自己做一碗 沙拉，就是这么简单

Part 1

沙拉发展到今天，早已经不是拿蔬菜拌上沙拉酱那么简单的事情了。沙拉最早因为其简单、方便为人们所熟知、喜欢，而今天的沙拉，除了简单、方便之外，营养、健康、美味、多彩成为最吸引人的特色。想要了解沙拉的前世今生吗？想知道沙拉究竟有多么健康和营养吗？想要知道最好吃的沙拉要怎么样选择食材、调配酱汁吗？想要给自己做一碗美味的沙拉吗？赶紧看过来吧。



沙拉的前世今生

沙拉最早起源于古罗马，后来传遍欧洲大陆，又慢慢传遍全世界。

应该这样说，无论是简单快捷，还是营养健康，

沙拉都有着无可比拟的优势，

深受喜爱。



什么菜能让人一盘吃到5种以上最有营养的新鲜食材？

当然是沙拉！

现在，沙拉这种快捷又营养的吃法越来越受到热爱时尚的年轻人以及素食主义者的喜爱。

“沙拉”是一个音译词，来源于英文中的“salad”，而英文的“salad”又来源于拉丁文的“Salted”。

因此，我们可以说，沙拉最早是由古罗马人发明的一种菜式。

最开始的时候，18世纪的古罗马人可能只是拿生的蔬菜、水果拌上盐吃，后来

慢慢添加橄榄油、醋等调味料。发展到现在，沙拉早已不单单是蔬菜、水果那么简单了。除了蔬菜、水果，还有肉、蛋、海鲜、芝士、坚果，甚至还有面包、米饭、馒头、面条等主食加入到沙拉的阵营之中。除了生食之外，还有煮的、烤的、煎的、蒸的各种食材。

沙拉的保鲜期很短，一般是现吃现做。为了延长保鲜期，人们将不同的食材按照保鲜时间一层一层堆叠在一个较深的透明容器中，并把沙拉酱或调味汁浇在最上面，然后放进冰箱保存，这就是后来的“分层沙拉”或“过夜沙拉”。

随后，又出现了体量轻便的螺纹口玻璃瓶，使“分层沙拉”的阵营中又分化出了“罐沙拉”这种沙拉新宠。罐沙拉既延长了沙拉的保鲜期，又非常便于随身携带，成为美食界的新宠，也成为沙拉的新时尚。

酱汁是一道沙拉的灵魂。所以，酱汁的变化同样是巨大的。从一开始的海盐、橄榄油、醋，到后来的芥末酱、蛋黄酱、酸奶、果酱、黑胡椒，甚至还有酱油、辣椒油、黄豆酱，都可以放到沙拉里面，展现沙拉的风采。另外，还可以根据沙拉的食材和食用人群来量身定制各种酱汁。可以说，沙拉的个性绝大多数要依靠酱汁来展现。

如果非要给一个定义的话，简单来说，沙拉就是用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料加工成较小的形状后，再加入调味品或调味汁拌制而成的。

可能你还认为沙拉就是吃吃青菜，

根本没法填饱肚子；也许你觉得沙拉都一个样，跟本没什么新鲜花样，吃几次就腻了。但是我们要告诉你的是，这些偏见完全都是错的！

不管你是单身贵族，每天都是一人食，还是职业女性，根本就没有时间做那些复杂的料理，或者是厨房小白，一进厨房就手忙脚乱、不知所措，沙拉都是你的最佳选择。一碗沙拉可以充当营养早餐，装进饭盒还可以作为美味便当，晚上可以当作清爽晚餐，甚至连应付家庭派对都毫无压力！

近年来，沙拉日益流行于韩国等亚洲国家。在美容瘦身理念的带动下，可以任意搭配组合食材，便于控制进餐总热量的沙拉更有了代替正餐的趋势。

食材搭配自由，酱料变幻无穷，灵活多变的天性赋予了沙拉“永远最贴心”的潜质。请抛开那些关于沙拉的偏见，来享用五彩缤纷的沙拉美食吧！



沙拉，就是这么营养又健康

想知道沙拉为什么被追捧为健康美食吗？

想知道沙拉到底有哪些优点吗？

赶紧看过来！



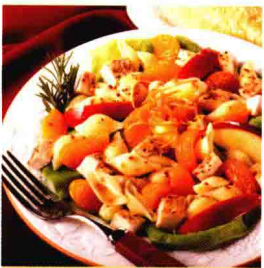
多蔬果

和一般的菜肴不同，沙拉最大的特点就是食材的种类越多越好，越丰富越好。成年人每天至少需要摄入7种以上的新鲜蔬果，才最有利于健康。但是，我们总不至于一盘炒菜中放7种蔬菜吧？然而，一盘沙拉中放7种蔬果，简直是太正常不过了好吗？



零油烟

除了要对一些不宜生吃的食材进行简单的预处理，如简单焯水、蒸制之外，制作沙拉的过程几乎是没有油烟的。即使是对油烟“零容忍”的你，也完全可以轻松应对。另外，每一碗沙拉的酱料都可以根据自己的需要来调制，在口感和热量上都绝对自由，还能充分发挥创意。



低脂健康

沙拉讲求回归食物的原本滋味，对于希望减肥、美容的人士来说，一碗沙拉仿佛就是一个膳食纤维、维生素、矿物质的“宝库”，加上低热量、低糖、低盐的特点，让清肠排毒、瘦身美容的“每日必做功课”突然变得简单起来，而且很容易坚持下去。

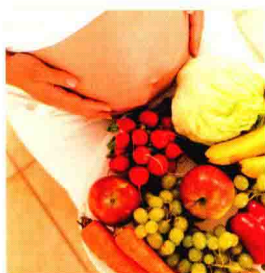


轻松快速

作为劳累的上班族，回到家立即开火做饭，吃完饭马上去洗碗，这样的日子简直是太辛苦了。而制作一碗美味的沙拉，就完全不一样。只要简单地洗洗切切，轻松一拌，在游戏一样的氛围中，就能完成一道营养的美味，还能得到美的享受！

不用怀疑，沙拉就是适合这样的你

沙拉适合各类人群食用，
不管你需要什么营养，有什么口味需求，
沙拉都非常适合你，
都能满足你。



准妈妈？来一碗沙拉吧

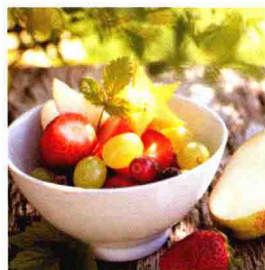
准妈妈的食欲一般不太好，选择颜色鲜艳又不油腻的蔬果最能开胃。沙拉可以为准妈妈迅速补充丰富的维生素和膳食纤维，既有利于宝宝的生长发育，又能防止孕期便秘。对于嗜酸、嗜辣的准妈妈来说，沙拉的食材和酱料都可以根据自己的口味进行调节，非常贴心。



不会做饭？沙拉最简单了

沙拉最适合不会做饭但又真心热爱美食的“玩乐”派了。只要你准备好新鲜食材，按照我们的做法亲自动手，保证分分钟学会，而且还会爱上百变创意呢！

既营养美味又简单、有创意，你，动心了吗？



无肉不欢？沙拉更适合你哦

很多人无肉不欢，但是长此以往就会缺乏蔬果中的膳食纤维，很容易积累毒素，久而久之还会变成酸性体质。除了膳食纤维，蔬果中的维生素、矿物质也是提振精神的“兴奋剂”，需要不断补充，别忘了随手来一碗沙拉哦！



糖尿病、高血压、高血脂？沙拉是最清淡的关怀

三高患者对于沙拉的“恐惧”主要来自市售的沙拉酱。市售沙拉酱的油脂含量可高达50%，令人望而却步。但自制沙拉的食材选择更加广泛，酱料完全可以根据自己的需要进行调配，如用橄榄油、醋、食盐、黑胡椒调制的“油醋酱”，就非常低脂健康。

自制沙拉，这些食材最合适

沙拉的材料选择范围很广，
各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类，
以及五谷、面食、坚果等都可用于沙拉的制作。



蔬菜

蔬菜是沙拉中最常用到的食材。蔬菜中所含的维生素、矿物质以及一些活性酶很容易在烹调加热的过程中被破坏，因此，对于可以生食的蔬菜就尽量生食。但是，也有一些蔬菜需要加热以去除有害物质，应焯煮之后再食用。

叶菜类



叶子菜种类比较多，如白菜、油菜、生菜、油麦菜、空心菜、娃娃菜等。叶子菜容易吸附酱汁，不耐储存，适合现吃现做。叶子菜含有较多维生素C和活性酶，生吃最营养，但菠菜、白菜、苋菜、空心菜等需要焯水。

果菜类



果菜类蔬菜包括西红柿、茄子、彩椒、南瓜、黄瓜、苦瓜以及四季豆、青豆、豌豆等食材。果菜类蔬菜的口感和营养都很丰富。对于可以生食的果菜类，如西红柿、黄瓜，最好生食，但也要注意清洗干净，以免有农药残留。

花菜类



花菜类蔬菜有花菜、西蓝花、黄花菜、韭菜花等。花菜类蔬菜不宜生食，而且常有花虫隐藏在其中。清洗之前可以先用淡盐水浸泡20分钟以上，再用沸水焯煮至断生。焯煮时加少量的盐和食用油，可保持其脆爽的口感。

芽菜类



芽菜类蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、萝卜芽、苡苕芽等。芽菜富含水分，容易变质，最好现买现吃，洗完后也要立即食用，以免丧失鲜脆的口感。如果需要焯水，焯煮时间也不要过长，以免变得过于软烂，口感不佳。

根茎类



根茎类蔬菜如红薯、土豆、芋头、山药、胡萝卜等，需要先去皮并蒸熟或煮熟。蒸熟比煮熟的口感更好一些。根茎类蔬菜富含淀粉和膳食纤维，具有养护肠胃、润肠通便的作用。

香辛类



辣椒、香椿、茴香、罗勒、薄荷等具有强烈香辛味道的蔬菜，虽然可以为沙拉提味，但是也要注意，最好不要混用，以免香气过于浓烈甚至相互抵触。具有香辛味道的物质大多具有挥发性，因此这类蔬菜食用前再进行洗切，以免香味散失。

水果、干果

大部分水果都是可以生食的，几乎不需要任何加热处理。所以，处理水果时最重要的问题是如何洗去残留的农药。无论“水溶性”还是“油溶性”的农药，用大量的流水仔细冲洗都是必需的步骤。

如果是像葡萄、草莓、樱桃这类比较娇嫩，又不太容易清洗的水果，可以用面粉或者淀粉兑到水中清洗。需要注意的是，水果在清洗的时候不要摘掉蒂，尤其是葡萄、草莓等，否则会导致水果被二次污染。

干果入沙拉，一般都要先烤熟，或者油炸，这样才会有香脆的口感。干果在烤、炸之前也要清洗，但是一般来说，有外壳的干果，如核桃、板栗等只要稍加清洗即可。