



# 低卡美味罐沙拉

层层叠叠的美味 “食”尚达人的最爱  
时尚的养生秘密



孙晶丹 / 主编

· 64款 简单易学的增味酱料

· 64道 美味又营养的时尚罐沙拉



手机扫一扫  
视频同步做






# 低卡美味罐沙拉

孙晶丹 / 主编



 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

低卡美味罐沙拉 / 孙晶丹主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2119-2

I. ①低… II. ①孙… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257361号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

责任编辑: 卢志林      特约编辑: 翟丽霞  
责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000      1/16      印张: 10

字数: 167千字      定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录 Contents

## Part 1

### “食”尚轻巧，罐沙拉满足你的期待

出门带瓶罐沙拉，让健康时尚零负担 / 10

清肠、瘦身、提精神，一罐沙拉功效多 / 11

挑选适合的玻璃罐 / 12

掌握最简单的称量法 / 13

适合做罐沙拉的食材 / 14

认识几种酱料和调料 / 18

6个步骤，轻松搞定罐沙拉 / 20

## Part 2

### 一罐沙拉，帮你更年轻、更美丽

缤纷鲜果沙拉 / 24

红心萝卜蔬菜沙拉 / 26

五彩果球沙拉 / 28

综合水果柠檬水沙拉 / 30

牛蒡藕丁沙拉 / 32



- 香蕉燕麦片沙拉 / 34  
麻酱凉面沙拉 / 36  
核桃黑木耳沙拉 / 38  
金枪鱼土豆沙拉 / 40  
菠菜培根蒜盐沙拉 / 42  
鸡胸肉牛油果彩蔬沙拉 / 44  
土豆鸡蛋沙拉 / 46  
海带丝玉米青豆沙拉 / 48  
西柚菠萝甜橙沙拉 / 50  
玉米笋西蓝花沙拉 / 52  
秋葵龙须菜沙拉 / 54

## Part 3

### 一罐沙拉，让你压力少、体质强

- 开心果香蕉沙拉 / 58  
黑椒三文鱼芦笋沙拉 / 60  
紫薯南瓜沙拉 / 62  
圆白菜扁豆沙拉 / 64  
菠菜坚果沙拉 / 66  
黑豆甜玉米沙拉 / 68  
法式尼斯沙拉 / 70  
灯笼椒鸡肉沙拉 / 72  
通心粉鹌鹑蛋沙拉 / 74  
鲜虾芒果蓝莓沙拉 / 76  
生蚝秋葵沙拉 / 78  
牛肉蔬菜沙拉 / 80





- 水蜜桃荷兰豆沙拉 / 82
- 橙香鱿鱼沙拉 / 84
- 培根金针菇意面沙拉 / 86
- 羊肉烙饼沙拉 / 88

## Part 4

### 一罐沙拉，呵护孕妈妈、胎宝宝

- 酸甜鲜果沙拉 / 92
- 鸡胸肉酸黄瓜沙拉 / 94
- 川辣凉粉沙拉 / 96
- 金针菇牛肉米粉沙拉 / 98
- 海带丝清口蔬果沙拉 / 100
- 泰式银耳沙拉 / 102
- 菠菜香菇培根沙拉 / 104
- 杏鲍菇土豆沙拉 / 106
- 海参黑五宝沙拉 / 108
- 猪肝红枣桂圆沙拉 / 110
- 香瓜火龙果沙拉 / 112
- 牛油果西柚芒果沙拉 / 114
- 黄花菜鸡丁沙拉 / 116
- 红豆香蕉沙拉 / 118
- 木瓜荔枝沙拉 / 120
- 鸡肉糯米饭沙拉 / 122

# Part 5

## 一罐沙拉，简单爱长辈、爱家人

- 全麦面包鲜蔬沙拉 / 126
- 四季豆橄榄菜荞麦面沙拉 / 128
- 杏鲍菇南瓜沙拉 / 130
- 嫩芹菜洋葱马蹄沙拉 / 132
- 橙子猕猴桃沙拉 / 134
- 红白萝卜黄瓜沙拉 / 136
- XO酱鲜虾乌冬面沙拉 / 138
- 豆腐凤尾鱼沙拉 / 140
- 山药红薯沙拉 / 142
- 南瓜土豆沙拉 / 144
- 果香酥鱼柳沙拉 / 146
- 黄豆平菇沙拉 / 148
- 豆芽三文鱼沙拉 / 150
- 茄子松子仁沙拉 / 152
- 橄榄油杂菇沙拉 / 154
- 洋葱圆白菜三色意粉沙拉 / 156

附录：自制酱料速查 / 158






# 低卡美味罐沙拉

孙晶丹 / 主编



 中国纺织出版社



## 食材及用量

制作这道罐沙拉所用的食材及其用量

## 推荐人群

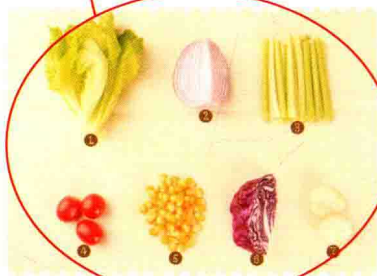
最适宜食用这道罐沙拉的人群

Part 5 一罐沙拉向长辈长辈、嘉家人

## 嫩芹菜洋葱马蹄沙拉

### 材料

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 生菜……1片   | ⑤ 甜玉米粒     |
| ② 洋葱……1/4个 | (罐头)……2大勺  |
| ③ 嫩芹菜……1根  | ⑥ 紫甘蓝……50克 |
| ④ 圣女果……3颗  | ⑦ 马蹄……50克  |



### 做法

- 嫩芹菜切段；洋葱自己切粒；马蹄洗净切块。
- 紫甘蓝切丝；圣女果对半切开；生菜撕成片。
- 锅中注水煮沸，放入嫩芹菜，焯煮至断生，捞出，晾凉。
- 取甜玉米粒2大勺备用。

### 美味还需看刀工

要想做出来的沙拉更加爽口诱人，材料的切法也很重要，不能切得太碎，会影响口感，也不能切得太大，不便装罐，应根据取食的需要切成最合适的大小。



- ▶ 适合症状：高血压
- ▶ 份量：2~3人份
- ▶ 保存时间：冷藏3~5天
- ▶ 食用餐具建议：勺子/叉子

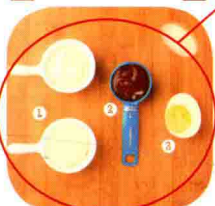
### 营养成分：

蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E、花青素等。

### Tips

若喜爱酸爽口味，在此沙拉中加入酸黄瓜或许能让您更惊喜。

### 番茄沙拉酱



- ① 沙拉酱2大勺
- ② 番茄酱1小勺
- ③ 水煮蛋1/2个

1 取一小碗，放入沙拉酱、番茄酱，拌匀。

2 将水煮蛋捣碎，放入已拌好的酱中，拌匀即可。



酱料及分量  
制作酱料所使用的各种原材料及其用量

酱料调制方法  
调制该道罐沙拉酱料的具体方法

将食材处理至装罐前的详细步骤

\* 132 \*

## 关键操作步骤

令这道罐沙拉更加美味的重要步骤

# 序言 当时尚与健康相互拥抱

“罐沙拉”是什么？是可以吃的沙拉，还是一种有特殊用途的罐子？只要看过它的照片，你一定会一拍脑门，一边感慨这如彩虹一般的美食“魔术”，一边赞叹这种天才般的巧思。当时尚与健康相互拥抱，奇迹就这样发生了。罐沙拉在欧美、日本及中国台湾地区时尚圈的火爆便是证明。越来越多的年轻人心甘情愿地走进厨房，在网络上大晒自己的厨艺“作品”，并迅速成为最时尚的“都市带饭族”。

罐沙拉不仅仅是好看而已。用这种密封罐把食物塞紧，充分隔绝了空气，大大延长食物的保鲜期。一罐做好的沙拉放进冰箱可保存4~5天，非常适合忙碌的上班族。周末做上几罐，放进冰箱，想吃的时候随时拿出来，并且方便携带出门。制作罐沙拉可以发挥天马行空的想象力，只要是想吃的、买得到的、家里有的食材，统统可以拿来混搭。

这种看似“玩”美食的做法，恰恰符合现代营养学的理念。有营养学专家称，预防癌症最简单易行的方法，就是实现“蔬果彩虹579”，也就是儿童一天至少要吃5份蔬果，女性要达到7份，男性则是9份，每份蔬果的量为一个拳头的大小，并且至少有一份是深绿色或者深黄色的蔬果，颜色越多，越像“彩虹”，营养素种类就越全面。罐沙拉仿佛就是为了实现这一健康使命而诞生的一般。谁说不能“玩”出健康？

如果你觉得罐沙拉就是年轻人的“专利”，那一定是想象力又“开小差”了。既然能“玩”出健康，为什么不带着全家人一起“玩”？本书就本着这种“让人人都时尚、让人人都健康”的理念，为全家人都推荐了满足其健康需求的罐沙拉，包括青少年、孕妈妈、中年男性和女性，以及家里的长辈。所以除了制作自己爱吃的罐沙拉，也可以亲手为家人做一罐来表达关爱哦！

本书精选了64道符合国人口味和营养需求的罐沙拉，详细介绍了其制作方法（包括64款酱料的做法），并附有温馨小贴士，让你学到不少轻松制作美味的“小秘密”。每道罐沙拉均附有视频二维码，扫一扫，即可观看制作视频，非常方便。希望帮你开启有趣的美食“彩虹之旅”！



# 目录 Contents

## Part 1

### “食”尚轻巧，罐沙拉满足你的期待

出门带瓶罐沙拉，让健康时尚零负担 / 10

清肠、瘦身、提精神，一罐沙拉功效多 / 11

挑选适合的玻璃罐 / 12

掌握最简单的称量法 / 13

适合做罐沙拉的食材 / 14

认识几种酱料和调料 / 18

6个步骤，轻松搞定罐沙拉 / 20

## Part 2

### 一罐沙拉，帮你更年轻、更美丽

缤纷鲜果沙拉 / 24

红心萝卜蔬菜沙拉 / 26

五彩果球沙拉 / 28

综合水果柠檬水沙拉 / 30

牛蒡藕丁沙拉 / 32



- 香蕉燕麦片沙拉 / 34
- 麻酱凉面沙拉 / 36
- 核桃黑木耳沙拉 / 38
- 金枪鱼土豆沙拉 / 40
- 菠菜培根蒜盐沙拉 / 42
- 鸡胸肉牛油果彩蔬沙拉 / 44
- 土豆鸡蛋沙拉 / 46
- 海带丝玉米青豆沙拉 / 48
- 西柚菠萝甜橙沙拉 / 50
- 玉米笋西蓝花沙拉 / 52
- 秋葵龙须菜沙拉 / 54

## Part 3

### 一罐沙拉，让你压力少、体质强

- 开心果香蕉沙拉 / 58
- 黑椒三文鱼芦笋沙拉 / 60
- 紫薯南瓜沙拉 / 62
- 圆白菜扁豆沙拉 / 64
- 菠菜坚果沙拉 / 66
- 黑豆甜玉米沙拉 / 68
- 法式尼斯沙拉 / 70
- 灯笼椒鸡肉沙拉 / 72
- 通心粉鹌鹑蛋沙拉 / 74
- 鲜虾芒果蓝莓沙拉 / 76
- 生蚝秋葵沙拉 / 78
- 牛肉蔬菜沙拉 / 80





水蜜桃荷兰豆沙拉 / 82

橙香鱿鱼沙拉 / 84

培根金针菇意面沙拉 / 86

羊肉烙饼沙拉 / 88

## Part 4

### 一罐沙拉，呵护孕妈妈、胎宝宝

酸甜鲜果沙拉 / 92

鸡胸肉酸黄瓜沙拉 / 94

川辣凉粉沙拉 / 96

金针菇牛肉米粉沙拉 / 98

海带丝清口蔬果沙拉 / 100

泰式银耳沙拉 / 102

菠菜香菇培根沙拉 / 104

杏鲍菇土豆沙拉 / 106

海参黑五宝沙拉 / 108

猪肝红枣桂圆沙拉 / 110

香瓜火龙果沙拉 / 112

牛油果西柚芒果沙拉 / 114

黄花菜鸡丁沙拉 / 116

红豆香蕉沙拉 / 118

木瓜荔枝沙拉 / 120

鸡肉糯米饭沙拉 / 122

# Part 5

## 一罐沙拉，简单爱长辈、爱家人

- 全麦面包鲜蔬沙拉 / 126
- 四季豆橄榄菜荞麦面沙拉 / 128
- 杏鲍菇南瓜沙拉 / 130
- 嫩芹菜洋葱马蹄沙拉 / 132
- 橙子猕猴桃沙拉 / 134
- 红白萝卜黄瓜沙拉 / 136
- XO酱鲜虾乌冬面沙拉 / 138
- 豆腐凤尾鱼沙拉 / 140
- 山药红薯沙拉 / 142
- 南瓜土豆沙拉 / 144
- 果香酥鱼柳沙拉 / 146
- 黄豆平菇沙拉 / 148
- 豆芽三文鱼沙拉 / 150
- 茄子松子仁沙拉 / 152
- 橄榄油杂菇沙拉 / 154
- 洋葱圆白菜三色意粉沙拉 / 156

附录：自制酱料速查 / 158





# Part 1

## “食”尚轻巧， 罐沙拉满足你的期待

食材搭配自由，酱料变幻无穷，灵活多变的的天性赋予了沙拉“永远最贴心”的潜质。为了满足人们多变的生活节奏，沙拉将自己委身于一只玻璃罐，于是方便贮存和携带的“罐沙拉”就成了时下的美食新宠，让只能在餐厅或闲暇时慢慢享用的美味变得触手可及。在繁忙的都市生活间隙，随手打开一只玻璃罐，挖出彩虹般满满的“正能量”，迅速为身体补充新鲜的活力，是一件多么美妙的事情！还等什么，一起来了解罐沙拉吧！



## 【出门带瓶罐沙拉，让健康时尚零负担】

什么菜能让人一次到5种以上最有营养的新鲜食材？当然是沙拉！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。那“罐沙拉”又是什么呢？它和沙拉有“亲缘”关系吗？让我们先看看罐沙拉的“身世”吧。

### 「沙拉的流行」

沙拉最早来自西方，是用各种凉透了熟的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。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。

### 「从“过夜沙拉”到“罐沙拉”」

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，称为“分层沙拉”或“过夜沙拉”。随后，身量轻便的螺纹口玻璃瓶取代了较大的容器，使“分层沙拉”摇身一变成为“罐沙拉”。在小小的玻璃罐中，食材因为压得更紧实而进一步隔绝了空气，延长了保鲜期，密封的瓶子也很方便随身携带。

### 「时尚圈的追捧」

罐沙拉在国外的流行可以用“势不可挡”来形容。在纽约、巴黎、东京，无论是时尚圈还是社交网站，都能找到追捧它的人。罐沙拉让年轻人也纷纷加入都市“带饭族”的行列，让传统盒饭的“颜值”和健康指数统统突破了极限。

#### 关键词一：7蔬果

塞得越满越有利于保鲜，所以一瓶罐沙拉通常可以装7种蔬果，轻松提供膳食纤维、维生素、矿物质，不仅能用最温和的方式化解便秘、排毒瘦身，还有助于改善全身肤质、强化免疫力。

#### 关键词二：零油烟

除了对某些肉类食材进行简单的预处理，制作罐沙拉的过程几乎没有油烟，让对油烟“零容忍”的你也可以轻松应对。另外，每一罐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。

#### 关键词三：不费力

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，这样的日子太辛苦。而制作罐沙拉的过程截然不同，在游戏一样的氛围中，就能完成一道营养的美味。

#### 关键词四：易保存

与盘装沙拉相比，罐沙拉的保鲜期可延长3~5天，原因在于不同食材之间的接触面积已尽可能地减小，而且在装罐的过程中讲究一定的顺序，湿的、易出水的食材在下面，干的、不易出水的食材在上面。

#### 关键词五：高颜值

比起小时候最爱的“糖果罐”，罐沙拉的卖相毫不逊色，它一定会让你惊叹天然食材之美。下次和同伴一起出门，饿了就掏出一瓶罐沙拉，保证你赚足眼光，被赞为时尚达人！