

品尝沙拉的感觉，就像恋爱的感觉

健康美味
跟着这本书
一起进入神奇的沙拉之旅吧

DIY



健康沙拉

黄远燕 牛国平 编著

养颜美容

在那些春暖花开的日子里
阳光懒懒地洒在身上
总是想来口清清爽爽的菜式解腻开胃
这时候来盘新鲜的沙拉是个不错的选择
对沙拉情有独钟的理由很多
去热开胃、远离脂肪、养颜美容……
清脆、爽口、甜蜜、鲜嫩



100%

香甜的水果沙拉
清爽的蔬菜沙拉
鲜活的海鲜沙拉
香嫩的肉类沙拉

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康沙拉 / 黄远燕, 牛国平编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 4
(健康美味DIY丛书)

ISBN 978-7-5384-4614-2

I. ①健… II. ①黄… ②牛… III. ①凉菜—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039860号

健康沙拉



编 著 黄远燕 牛国平
编 委 周 伟 吴展新 李帝扶 蒋 勇 张政武 姜艳明 李晓晖
陈湘兰 杨 兰 周 平 龙小波 吴莹莹 周 敏 黄学利

责任编辑 李 梁 高小禹

装帧设计 天 瘦

封面制作 张 虎

摄 影 袁 子

版式设计 杨 兰

版式制作 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

邮购部电话 0431-85652585

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 20

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 5

字 数 100千字

版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4614-2

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

健康沙拉

JIANKANG SHALA

黄远燕 牛国平 编著



吉林科学技术出版社

前言

PREFACE

让 你 从 此 爱 上 沙 拉

在那些春暖花开的日子里，阳光懒懒地洒在身上，总是想来个清清爽爽的菜式解腻开胃，这时候来盘新鲜的沙拉是个不错的选择。对沙拉情有独钟的理由很多，去热开胃、远离脂肪、养颜美容……

清脆、爽口、甜蜜、鲜嫩，全都亲密地簇拥在同一个容器中，不知该如何形容那无与伦比的色泽，水果、蔬菜、海鲜、肉类之间，没有分明的界限，谁与谁交融，都和谐共鸣；每一样材料，都拥有着各自光鲜而饱满的姿态。光是其外表就早已让人垂涎欲滴，尝上一口，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，心绪间浮起来那份若隐若现的美好时光，那样的纯真而美好。

也许你会偏爱鲜美可口的水果沙拉，因为那里飘着草莓的甜香，溢满菠萝的酸美，更有一颗颗晶莹剔透的葡萄镶嵌其中。又或许是，那翠绿的西兰花、玲珑的圣女果、艳丽的胡萝卜组成的蔬菜沙拉更受你的青睐。更或许，你是一位多情的食客，对每款沙拉都心怀情愫，有着不同的心情。

品尝沙拉的感觉，就像恋爱的感觉，你也许永远不知道下一秒钟，你口中的滋味是柠檬的酸，还是苹果的甜，抑或苦瓜的苦，又或者是芥末的辣……也许正因如此，你执著于沙拉情结之间，而不能自拔。是的，这就是沙拉的魅力！平凡的水果和蔬菜，被优雅地淋入那可口的沙拉酱汁，顿然生色，变幻出各种诱人的味道，清新自然，柔和清爽。瓜果的黯淡顿时魔法般地转变为明艳，时蔬的生涩也在瞬间蜕变为温婉。一盘沙拉活色生香，令人唇滑齿润，回味无穷。

无论你吃沙拉是为了爽口，为了减肥，还是为了健康，在这里，你可以尽情释放你的沙拉情结，发挥你丰富的想象力与创意。你准备好了吗？香甜的水果沙拉、清爽的蔬菜沙拉、鲜活的海鲜沙拉，还有香嫩的肉类沙拉，跟着这本书，一起进入神奇的沙拉之旅吧。

目录

CONTENTS

Part1: 自制沙拉入门 5

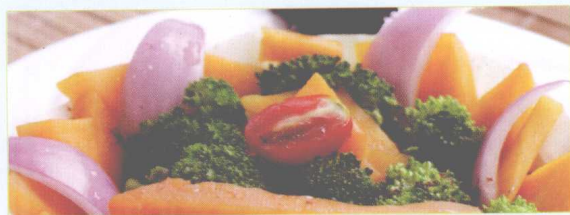
- 沙拉DIY-让你胃口大开 6
- 沙拉DIY配酱制作 7

Part2: 纤体瘦身沙拉 9

- 清凉芒果沙拉 10
- 蜂蜜果蔬沙拉 11
- 烈焰香蕉球 12
- 瘦身水果沙拉 13
- 杂锦火龙船 14
- 哈密瓜沙拉 15
- 薄荷果蔬沙拉 16
- 土豆沙拉 17
- 黄瓜沙拉 18
- 鲜果酸奶沙拉 19
- 蒜味沙拉 20
- 鲜果煎虾沙拉 21
- 豆腐火腿沙拉 22
- 苹果核桃沙拉 23
- 鲑鱼沙拉 24
- 菠萝虾球沙拉 25
- 鱼肉沙拉 26

Part3: 美容养颜沙拉 27

- 豆腐水果沙拉 28
- 醋拌绿豆芽 29
- 西葫芦沙拉 30
- 香瓜火腿沙拉 31
- 果粒酸奶沙拉 32
- 生菜水果沙拉 33
- 菠菜薄荷沙拉 34
- 薯泥沙拉 35
- 桑葚蔬菜沙拉 36
- 鹌鹑蛋沙拉 37
- 薏米鸡肉沙拉 38
- 火腿奶酪沙拉 39
- 雪糕水果沙拉 40
- 坚果生菜沙拉 41
- 柠檬水果沙拉 42
- 蟹肉沙拉皮卷 43
- 木瓜芒果沙拉 44



Part4: 防老抗衰沙拉 45

酸奶杂果沙拉	46
玉米蔬菜沙拉	47
什锦田园沙拉	48
蔬菜沙拉	49
森林沙拉	50
西红柿腰豆沙拉	51
什锦蔬菜沙拉	52
蟹肉生菜沙拉	53
花椰菜沙拉	54
蘑菇沙拉	55
香辣蔬菜沙拉	56

Part5: 健胃消食沙拉 57

苹果沙拉	58
香橙菠菜沙拉	59
杂拌蔬菜沙拉	60
荷兰豆沙拉	61
健康西红柿沙拉	62
菠菜鸡蛋沙拉	63
香菜沙拉	64
鲜虾粉丝沙拉	65
海鲜杂菜沙拉	66
培根沙拉	67
酸奶羊肉沙拉	68
辛香牛肉沙拉	69
海鲜甜椒沙拉	70
牛肉沙拉	71
芥味田园沙拉	72
台式卤肠沙拉	73
黑豆沙拉	74

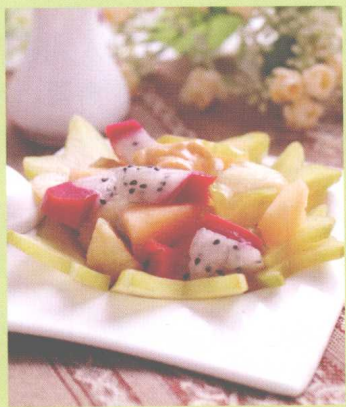
Part6: 保健强身沙拉 75

橘子沙拉	76
法式果蔬沙拉	77
清凉海鲜沙拉	78
百味海鲜沙拉	79
美式海鲜沙拉	80
泰式海鲜沙拉	81
香芒牛肉沙拉	82
火腿果蔬沙拉	83
肉丝沙拉	84
鸭丝沙拉	85
菊花肠子沙拉	86
香煎鸡肉沙拉	87
爽口海鲜沙拉	88
西兰花鸡肉沙拉	89
法式香肠沙拉	89
大虾营养沙拉	90
莴笋安神沙拉	91
脆脆蟹肉沙拉	92
绚丽水果沙拉	93
萝卜鲜辣沙拉	94
南瓜甜玉米沙拉	95
金枪鱼土豆泥沙拉	95
芹菜沙拉	96
海鲜沙拉卷	97
黄豆鸡肉沙拉	98
鱿鱼鲜蔬沙拉	98

分类索引

99

Part 1: 自制沙拉入门



沙拉DIY

让你胃口大开

沙拉是英语Salad的译音，我国北方习惯译作“沙拉”，上海译作“色拉”，广东、香港则译作“沙律”。如果将其意译为汉语，指的就是凉拌菜。

认识沙拉

沙拉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，再加入调味品或浇上各种冷沙司酱或冷调味汁拌制而成的。沙拉的材料选择范围很广，各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于沙拉的制作。但要求材料新鲜细嫩，符合卫生要求。沙拉大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。有时候也将拌制沙拉的各种沙司酱、调味汁称作沙拉。

沙拉的分类

沙拉的品种繁多，按原材料来分，可分为蔬菜沙拉、水果沙拉、海鲜沙拉和肉类沙拉。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。

按冷热程度来分，可分为温沙拉和冷沙拉。顾名思义，温沙拉即以温热的酱汁混拌材料，或以中小火处理；另一种作法是以冰凉的生菜为底，上面放上高温的食材如烤过的肉或鱼。冷沙拉的选材多是生冷之物，例如水果、蔬菜等等。

按进餐顺序来分，可分为开胃菜沙拉、主菜式沙拉、甜品沙拉。以一道可以饱腹的沙拉作为中餐，既可以摄取各种营养，口味也富于变化，也不容易吃腻，而且符合现在的健康养生之道，极受那些爱美人士的青睐。主菜式沙拉的选料以富含淀粉的食材居多，如土豆、番薯等。餐后沙拉多以水果沙拉为主，此外还有冰淇淋沙拉、酸奶沙拉等。



沙拉DIY

配酱制作

市场上所销售的沙拉酱主要有蛋黄酱、千岛酱等，这些沙拉酱中所含的热量都较高，而过量摄取热量和脂肪容易使人患上肥胖症、高胆固醇、糖尿病和心脏病等。因此，建议自制各种调味酱，可为日常烹调带来简便快捷又美味的帮助，也十分有营养，可以使您制作的沙拉更健康。

基本沙拉酱 ◆

材料：蛋黄1个，芥末粉(或酱)1小匙，盐，糖各1小匙，醋1大匙，沙拉油3/4杯。

做法：将以上材料放入容器内，开始时边慢慢搅拌边滴入油，若一下放入太多油会分离成稀糊状。如此反复加油，加醋，直到把全部材料加完，即成基本沙拉酱。

咖喱沙拉酱 ◆

材料：咖喱粉1/2大匙，基本沙拉酱6大匙，洋葱末1/2大匙，香菜末1小匙。

做法：将咖喱粉置于容器内，徐徐拌入基本沙拉酱，再加入洋葱末、香菜末拌匀即成。

综合沙拉酱 ◆

材料：基本沙拉酱6大匙，鲜奶油1又1/2大匙，番茄酱1又1/2大匙，青椒末、洋葱末各1/2大匙，香菜末1菜匙。

做法：将以上材料拌匀即成。

小贴士 TIPS

沙拉的吃法

◎ 将大片的生菜叶用叉子切成小块，如果不好切，可以刀叉并用。一次只切一块，不要一下子将整盘的沙拉都切成小块。

茄汁沙拉酱 ◆

材料：基本沙拉酱6大匙，番茄酱1又1/2大匙，柠檬汁1小匙，洋葱末1大匙，香菜末1小匙。

做法：将以上材料拌匀即成。

芝麻沙拉酱 ◆

材料：芝麻酱(或花生酱)、酱油各1大匙，基本沙拉酱6大匙，黑芝麻或白芝麻1/2大匙。

做法：将以上材料拌匀即成。

芥末沙拉酱 ◆

材料：芥末粉或芥末酱1/2大匙，酱油1大匙，基本沙拉酱6大匙。

做法：将以上材料拌匀即成。

鲜奶油沙拉酱 ◆

材料：芥末粉或芥末酱1/2大匙，酱油1大匙，基本沙拉酱6大匙。

做法：将以上材料拌匀即成。

小贴士 TIPS

吃沙拉的礼仪

◎ 如果沙拉是一大盘端上来则使用沙拉叉。如果和主菜放在一起则使用主菜叉来吃。如果沙拉是主菜和甜品之间单独的一道菜，通常要与奶酪和炸玉米片等一起食用。先取一两片面包放在你的沙拉盘上，再取两三片玉米片。奶酪和沙拉要用叉子食用，而玉米片则用手拿着吃。

◎ 如果主菜沙拉配有沙拉酱，很难将整碗的沙拉都拌上沙拉酱，先将沙拉酱浇在一部分沙拉上，吃完这部分后再加酱。直到加到碗底的生菜叶部分，这样浇汁就容易多了。

Part 2: 纤体瘦身沙拉



清凉芒果沙拉

营养分析 YINGYANG FENXI

芒果含有糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分，均为人体所必需。具有清热生津，解渴利尿功效；玉米有降血压、防癌的功效；黄瓜具有抗肿瘤、抗衰老、降血糖、减肥强体和健脑的功效。将几种原料做成沙拉，具有清热降脂，减肥消积的功效。

适合人群 SHIHE RENQUN

特别适合肥胖症、高血压、咽喉肿痛者食用。

汁言片语 ZHIYAN PIANYU

要选用细腻、无渣皮的玉米粒，这种口感好。但在使用前必须用开水烫一下。



材 料

芒果1个，黄瓜1根，玉米粒50克，酸奶酪、沙拉酱各适量。

制作过程



① 芒果去皮、核，黄瓜洗净，刮去表层粗皮，分别切成方丁。



② 玉米粒用开水烫透，捞出用纯净水过凉，控干水分。



③ 将玉米粒、芒果丁和黄瓜丁放在一起，加入酸奶酪和沙拉酱拌匀，装盘即成。



蜂蜜果蔬沙拉

营养分析 YINGYANG FENXI

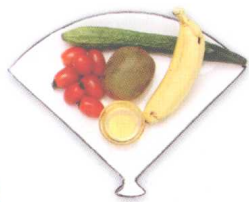
这款沙拉由清脆的黄瓜、绵软的香蕉、酸甜的圣女果、多汁的猕猴桃和香甜的蜂蜜组成，具有利水解毒、清热降火、润燥通便、保护皮肤、减肥瘦身等功效。

适合人群 SHIHE RENQUN

特别适合烦热消渴、咽喉疼痛、食欲缺乏、消化不良和肥胖者食用。

汁言片语 ZHIYAN PIANYU

黄瓜中的嫩籽瓢，含维生素E较多，一般不要除去为好；所切形状应大小适度，以方便食用且装盘后形态美观。



材料

香蕉200克，黄瓜200克，猕猴桃100克，圣女果6个，蜂蜜适量。

制作过程



① 香蕉、猕猴桃分别去皮，切成小块；黄瓜洗净，用刮皮刀把表层粗皮刮去，切成小块。



② 圣女果洗净，切圆片备用。



③ 将香蕉块、黄瓜块、猕猴桃块放在小盆内，加入蜂蜜拌匀，装盘，点缀上圣女果片即可。

烈焰香蕉球

营养分析 YINGYANG FENXI

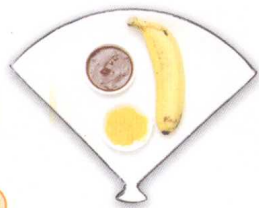
香蕉含钠量低，且不含胆固醇，多吃亦不会使人发胖，是最符合营养标准的水果之一。香蕉性寒，常吃不仅有益于大脑，还可预防神经疲劳，提高人体免疫力，且有润肺止渴的作用，与此同时，它最大的功效是减肥，保持身材。

适合人群 SHIHE RENQUN

特别适合减肥者食用。

汁言片语 ZHIYAN PIANYU

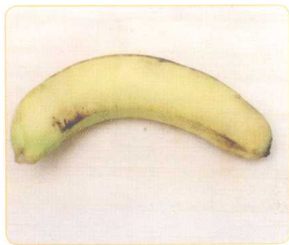
要选用熟透，但表皮不发黑的香蕉；香蕉冰过后，不仅容易成形，而且口感好。



材料

香蕉适量，巧克力酱、香橙酱各适量。

制作过程



① 先将香蕉放入冰箱里冰镇2个小时。

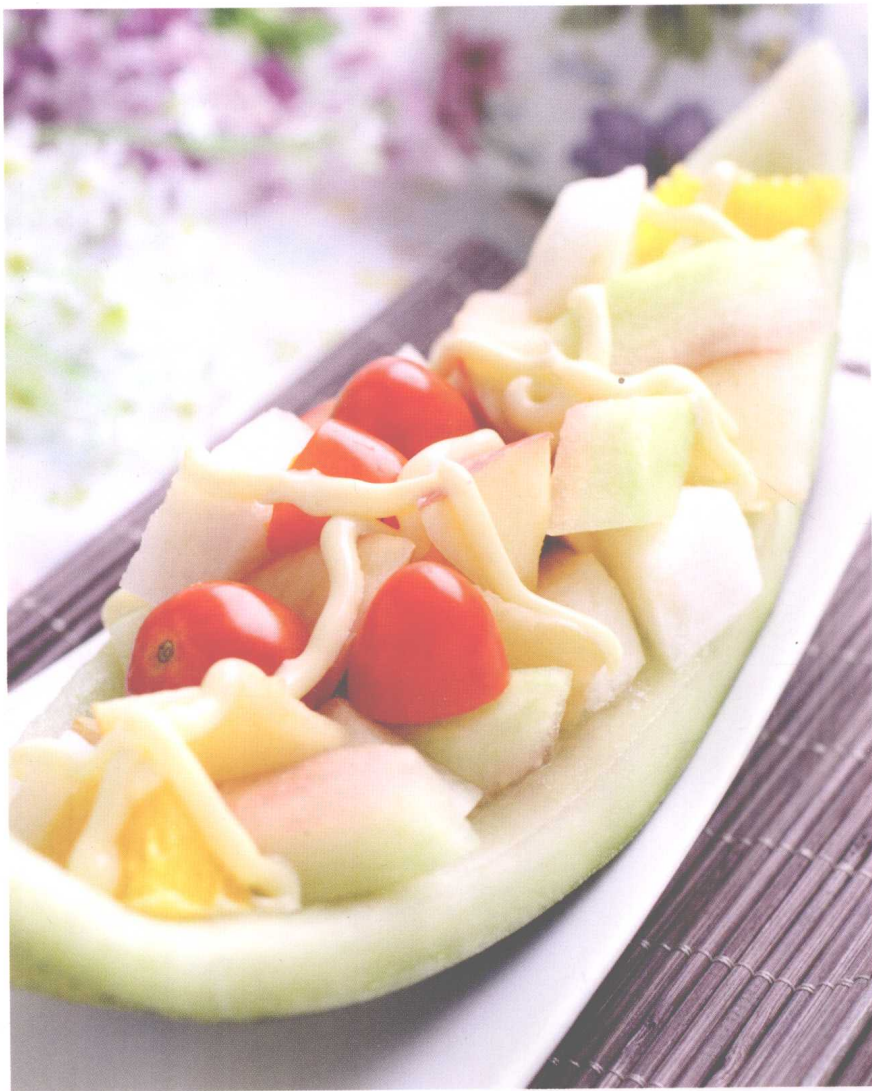


② 香蕉剥皮，用勺口刀挖成小球状，或切成小段，整齐摆在盘中。



③ 把巧克力酱和香橙酱混合均匀，淋在香蕉上即成。

瘦身水果沙拉



营养分析 YINGYANG FENXI

苹果含有“果胶”，是一种水溶性膳食纤维，能够减少肠内的不良细菌数量而帮助有益菌繁殖，让人有饱腹感觉和整肠作用，从而达到减肥的功效，其与有生津、润燥、清热、化痰功效的香梨、圣女果、脐橙、柠檬、西瓜皮等混合之后，瘦身美白功效也十分显著。

适合人群 SHIHE RENQUN

一般大众皆可食用。

汁言片语 ZHIYAN PIANYU

苹果去皮切丁后，要很快浇上柠檬汁液，这样可防止苹果被空气氧化，影响口感和美观。



材料

苹果1个，香梨1个，圣女果5个，脐橙1个，柠檬1个，西瓜皮、清淡沙拉酱、脱脂酸奶各适量。

制作过程



① 苹果、香梨洗净，去皮、籽，切丁；西瓜皮去掉硬皮，切丁；圣女果洗净切丁；脐橙剥开切丁。



② 柠檬去皮，放入榨汁机中榨汁，与苹果丁、香梨丁拌匀。



③ 将西瓜皮丁、圣女果丁、苹果丁、脐橙丁和香梨丁混合，装在盘中，浇上沙拉酱和脱脂酸奶即可。

杂锦火龙船

营养分析 YINGYANG FENXI

火龙果具有减肥、降低胆固醇、润肠、预防大肠癌等功效；猕猴桃含有多种维生素，属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品，对减肥健美、美容有独特的功效；木瓜有美容护肤养颜的功效。将这几类水果与减肥效果极好的酸奶，组合成沙拉，不但果味浓郁，营养丰富，而且瘦身功效极佳。

适合人群 SHIHE RENQUN

尤适合女性食用。

汁言片语 ZHIYAN PIANYU

除火龙果外，还可根据爱好选用不同的水果；原料加工后，注意不要弄碎。



材 料

火龙果1个，猕猴桃1个，木瓜200克，香蕉1只，酸奶适量。

制作过程



① 火龙果切成两半，取出果肉。然后把火龙果壳做成小船。



② 猕猴桃、木瓜、香蕉分别洗净去皮，和火龙果肉一起切成小丁装入小船中。



③ 在所有水果上淋上酸奶，均匀搅拌即可。



哈密瓜沙拉

营养分析 YINGYANG FENXI

哈密瓜清凉消暑、生津止渴；香蕉可清热润肠，促进肠胃蠕动；火龙果清热润肺、减肥美颜；杨桃可消暑清热，生津解渴，消除疲劳。由这几种水果组合而成的沙拉，颜色鲜艳，口味清甜，可增强免疫力，也是夏季解暑减肥瘦身的佳品。

适合人群 SHIHE RENQUN

最适合燥热人士，患有心血管疾病、肥胖的人食用。

汁言片语 ZHIYAN PIANYU

要选新鲜水果，水果切后装盘时间不宜过长，否则会影响其美观，最好现做现吃。



材料

哈密瓜50克，香蕉25克，火龙果20克，杨桃10克，千岛酱75克。

制作过程



① 香蕉剥皮；杨桃、甜瓜、哈密瓜、火龙果等分别洗净；将所有水果切成不同形状。



② 将改刀的水果岔开颜色装盘。



③ 淋上千岛酱即可。