

凤凰出版传媒集团  
江苏凤凰科学技术出版社  
汉竹编著 健康爱家系列

# 低热量沙拉

很少有一道菜  
能兼顾色、香、味、形、营养  
沙拉却可以，点亮您的餐桌  
从此爱上健康生活



附赠  
《土豆沙拉  
吃不腻》  
小册子

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

# 低热量沙拉

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

低热量沙拉 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,  
2015.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN978-7-5537-4205-2

I. ①低… II. ①汉… III. ①沙拉—食谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048422 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 低热量沙拉

---

|         |                     |
|---------|---------------------|
| 编 著     | 汉 竹                 |
| 责 任 编 辑 | 刘玉锋 张晓凤             |
| 特邀 编 辑  | 王末琪 刘 美 吕增芳 曹 静 张 欢 |
| 责 任 校 对 | 郝慧华                 |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 方 晨             |

---

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京瑞禾彩色印刷有限公司                                              |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 720mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 10                  |
| 字 数 | 50千字                |
| 版 次 | 2015年5月第1版          |
| 印 次 | 2015年5月第1次印刷        |

---

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN978-7-5537-4205-2   |
| 定 价     | 29.80元 (附赠《土豆沙拉吃不腻》小册子) |

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





## 目录 CONTENTS

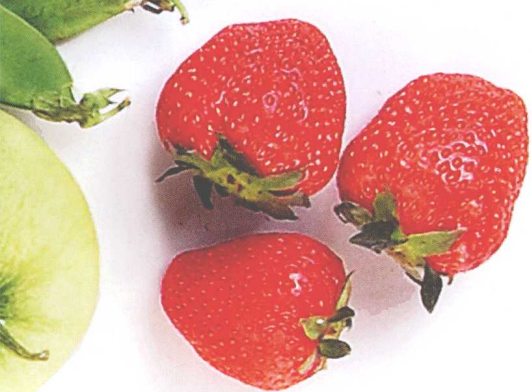
### 轻断食沙拉

|                   |    |
|-------------------|----|
| DAY1 正常饮食：牛油果蔬菜沙拉 | 11 |
| DAY2 正常饮食：凯撒沙拉    | 12 |
| DAY3 正常饮食：金枪鱼沙拉   | 12 |
| DAY4 断食日：泰式沙拉     | 13 |
| DAY5 正常饮食：田园蔬菜沙拉  | 14 |
| DAY6 正常饮食：什锦水果沙拉  | 14 |
| DAY7 断食日：考伯沙拉     | 15 |

### 第一章 吃沙拉不长胖的秘密

|               |    |
|---------------|----|
| 怎么吃沙拉才不发胖     | 18 |
| 市售沙拉酱里全是油     | 18 |
| 对市售沙拉酱说“不”    | 18 |
| 想瘦，这样吃沙拉酱     | 19 |
| 自制沙拉酱才是瘦身王道   | 19 |
| 关于低热量不得不说的的事儿 | 20 |
| 我到底需要多少热量     | 20 |
| 如何做到低热量饮食     | 21 |





## 第二章 减肥特供沙拉， 不减肥的千万别看

|                 |    |
|-----------------|----|
| 自己做沙拉酱，唯一的低热量方法 | 22 |
| 先了解食材和调料的重量     | 22 |
| 自制蛋黄沙拉酱         | 23 |
| 自制懒人油醋汁         | 24 |
| 自制酸奶沙拉酱         | 24 |
| 自制海鲜沙拉酱         | 25 |
| 自制番茄沙拉酱         | 25 |
| 自制日式芝麻沙拉酱       | 26 |
| 自制韩式蒜蓉沙拉酱       | 26 |
| 自制泰式酸辣酱         | 27 |
| 自制法式芥末沙拉酱       | 27 |
| 外国人都吃什么沙拉酱      | 28 |
| 酱料              | 28 |
| 食材              | 29 |

|          |    |
|----------|----|
| 玉米沙拉     | 32 |
| 海带沙拉     | 33 |
| 脆薯圣女果沙拉  | 34 |
| 土豆虾仁沙拉   | 36 |
| 芦笋虾仁沙拉   | 37 |
| 魔芋圣女果沙拉  | 38 |
| 法式鸡蛋番茄沙拉 | 40 |
| 柠香紫甘蓝沙拉  | 41 |
| 南瓜泥红小豆沙拉 | 42 |
| 酸辣黄瓜沙拉   | 44 |
| 鹰嘴豆沙拉    | 45 |
| 圣女果橄榄沙拉  | 46 |







### 第三章 蔬菜沙拉， 很简单也很美味

|          |    |
|----------|----|
| 甜菜根桃子沙拉  | 48 |
| 绿色沙拉     | 49 |
| 豆腐沙拉     | 50 |
| 莲藕黄瓜沙拉   | 52 |
| 豌豆鱿鱼沙拉   | 53 |
| 烤面包芦笋沙拉  | 54 |
| 秋葵鸡肉沙拉   | 56 |
| 西蓝花坚果沙拉  | 58 |
| 燕麦玉米沙拉   | 59 |
| 盐烤秋葵鳕鱼沙拉 | 60 |

|         |    |
|---------|----|
| 烤蔬菜沙拉   | 64 |
| 苦菊银耳沙拉  | 66 |
| 芦笋沙拉    | 67 |
| 裙带菜黄瓜沙拉 | 68 |
| 口蘑圣女果沙拉 | 70 |
| 菠菜核桃仁沙拉 | 71 |
| 牛蒡蔬菜沙拉  | 72 |





|         |    |
|---------|----|
| 圣诞树沙拉   |    |
| 杏鲍菇沙拉   | 74 |
| 秋葵沙拉    | 76 |
| 藜麦蔬菜沙拉  | 77 |
| 黑豆蔬菜沙拉  | 78 |
| 豆腐菠菜沙拉  | 80 |
| 烤南瓜沙拉   | 81 |
| 南瓜葡萄干沙拉 | 82 |
|         | 84 |

|           |    |
|-----------|----|
| 紫甘蓝沙拉     | 85 |
| 山药泥纳豆拌秋葵  | 86 |
| 蒜香茼蒿沙拉    | 88 |
| 荷兰豆沙拉     | 89 |
| 樱桃萝卜牛油果沙拉 | 90 |
| 茄子沙拉      | 92 |
| 蒜香孢子甘蓝沙拉  | 93 |







## 第四章 用水果做沙拉， 既解馋又饱腹

|           |     |
|-----------|-----|
| 彩虹水果沙拉    | 96  |
| 苹果猕猴桃沙拉   | 98  |
| 芒果木瓜虾仁沙拉  | 99  |
| 草莓芦笋沙拉    | 100 |
| 香橙虾仁沙拉    | 102 |
| 樱桃豆泥沙拉    | 103 |
| 巴萨米克醋草莓沙拉 | 104 |
| 西柚洋葱沙拉    | 105 |
| 无花果核桃沙拉   | 106 |
| 烤桃子沙拉     | 108 |
| 哈密瓜甜菜根沙拉  | 109 |

|          |     |
|----------|-----|
| 黄桃鸡肉沙拉   | 110 |
| 脆柿子沙拉    | 112 |
| 黄桃鲜虾沙拉   | 113 |
| 脆皮水果沙拉卷  | 114 |
| 酸奶水果捞    | 116 |
| 蓝莓果酱沙拉   | 117 |
| 藜麦水果沙拉   | 118 |
| 香蕉果仁沙拉   | 120 |
| 西瓜菠萝酸奶沙拉 | 121 |
| 鸭胸芒果沙拉   | 122 |
| 水果沙拉挞    | 124 |





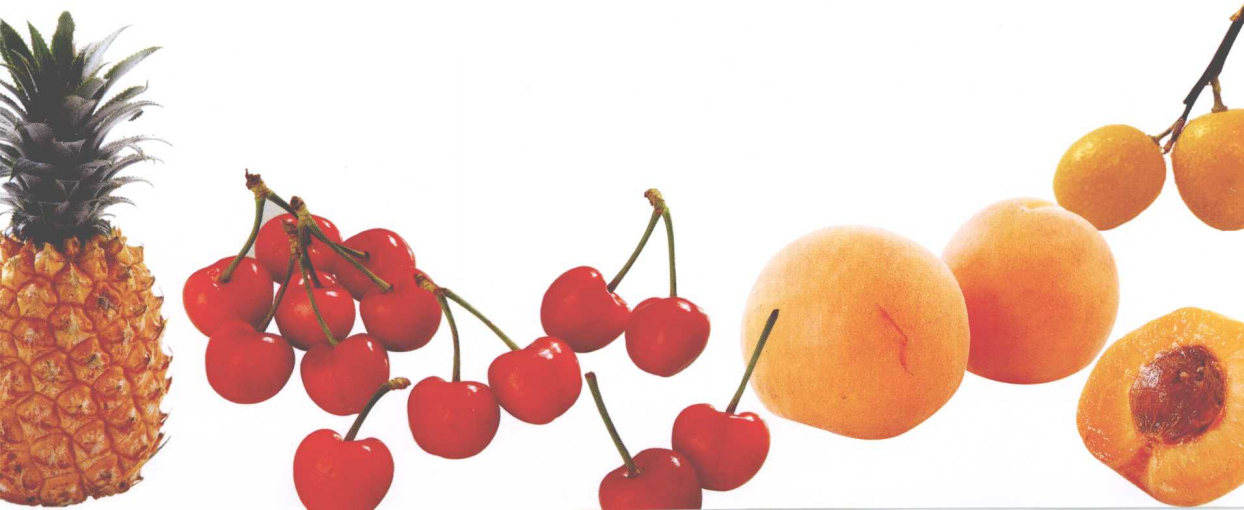


## 第五章 沙拉大餐， 在家宴请倍儿有面

|            |     |
|------------|-----|
| 鸡肉沙拉       | 128 |
| 香橙鸡肉沙拉     | 130 |
| 三文鱼芒果牛油果沙拉 | 131 |
| 红酒黑椒牛排沙拉   | 132 |
| 牛油果虾仁沙拉    | 134 |
| 泰式海鲜沙拉     | 135 |
| 鸡肉蔬菜沙拉     | 136 |
| 紫薯泥沙拉      | 138 |
| 素火腿沙拉      | 139 |
| 茄子鳕鱼沙拉     | 140 |
| 小蘑菇沙拉      | 142 |

|          |     |
|----------|-----|
| 土豆培根酸奶沙拉 | 144 |
| 玉米笋鸡柳沙拉  | 145 |
| 藜麦鳕鱼杏仁沙拉 | 146 |
| 豆腐鸡丝凉薯沙拉 | 148 |
| 口蘑西蓝花沙拉  | 149 |
| 鱿鱼乌冬沙拉   | 150 |
| 番茄盅沙拉    | 152 |
| 蔬菜沙拉三文鱼卷 | 153 |
| 黑胡椒棒棒鸡沙拉 | 154 |

## 附录 沙拉索引 156



汉竹·健康爱家系列

# 低热量沙拉

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹  
全国百佳图书出版单位









沙拉吃多了会不会发胖？

沙拉酱放少了味道不好，放多了又怕胖，怎么办？

土豆沙拉吃腻了，还有别的沙拉可以吃吗？

.....

用凉拌、水煮、烘焙等方式烹饪低热量食材，制作一道色香味形俱全的低热量沙拉，让以上种种问题迎刃而解。如果再加上自制沙拉酱做调和，那就是锦上添花的神来之笔！

沙拉是健康食品，适合所有人群：想减肥的、怕吃出“三高”的、不爱吃蔬菜水果的……一碗沙拉，轻松搞定！吃一段时间沙拉后，你会发现脸上的痘痘少了，没有便秘困扰，腰围好像也变小了，而且整个人也容光焕发起来！这就是吃沙拉带来的改变，越吃越年轻、越吃越健康！

如果想要真正做到吃沙拉减肥，那么就放弃市售的高热量沙拉酱，自己动手制作吧！原料易取、方法简单，真正做到无添加、油糖可控、热量可控，而且同样能获得美味的口感。

低热量沙拉让普通的食材顿生姿色，消除节食减肥的后顾之忧，没有任何副作用，让更营养的沙拉带来健康生活。



## 目录 CONTENTS

### 轻断食沙拉

|                   |    |
|-------------------|----|
| DAY1 正常饮食：牛油果蔬菜沙拉 | 11 |
| DAY2 正常饮食：凯撒沙拉    | 12 |
| DAY3 正常饮食：金枪鱼沙拉   | 12 |
| DAY4 断食日：泰式沙拉     | 13 |
| DAY5 正常饮食：田园蔬菜沙拉  | 14 |
| DAY6 正常饮食：什锦水果沙拉  | 14 |
| DAY7 断食日：考伯沙拉     | 15 |

### 第一章 吃沙拉不长胖的秘密

|               |    |
|---------------|----|
| 怎么吃沙拉才不发胖     | 18 |
| 市售沙拉酱里全是油     | 18 |
| 对市售沙拉酱说“不”    | 18 |
| 想瘦，这样吃沙拉酱     | 19 |
| 自制沙拉酱才是瘦身王道   | 19 |
| 关于低热量不得不说的的事儿 | 20 |
| 我到底需要多少热量     | 20 |
| 如何做到低热量饮食     | 21 |







## 第二章 减肥特供沙拉， 不减肥的千万别看

|                 |    |
|-----------------|----|
| 自己做沙拉酱，唯一的低热量方法 | 22 |
| 先了解食材和调料的重量     | 22 |
| 自制蛋黄沙拉酱         | 23 |
| 自制懒人油醋汁         | 24 |
| 自制酸奶沙拉酱         | 24 |
| 自制海鲜沙拉酱         | 25 |
| 自制番茄沙拉酱         | 25 |
| 自制日式芝麻沙拉酱       | 26 |
| 自制韩式蒜蓉沙拉酱       | 26 |
| 自制泰式酸辣酱         | 27 |
| 自制法式芥末沙拉酱       | 27 |
| 外国人都吃什么沙拉酱      | 28 |
| 酱料              | 28 |
| 食材              | 29 |



|          |    |
|----------|----|
| 玉米沙拉     | 32 |
| 海带沙拉     | 33 |
| 脆薯圣女果沙拉  | 34 |
| 土豆虾仁沙拉   | 36 |
| 芦笋虾仁沙拉   | 37 |
| 魔芋圣女果沙拉  | 38 |
| 法式鸡蛋番茄沙拉 | 40 |
| 柠香紫甘蓝沙拉  | 41 |
| 南瓜泥红小豆沙拉 | 42 |
| 酸辣黄瓜沙拉   | 44 |
| 鹰嘴豆沙拉    | 45 |
| 圣女果橄榄沙拉  | 46 |



### 第三章 蔬菜沙拉， 很简单也很美味

|          |    |
|----------|----|
| 甜菜根桃子沙拉  | 48 |
| 绿色沙拉     | 49 |
| 豆腐沙拉     | 50 |
| 莲藕黄瓜沙拉   | 52 |
| 豌豆鱿鱼沙拉   | 53 |
| 烤面包芦笋沙拉  | 54 |
| 秋葵鸡肉沙拉   | 56 |
| 西蓝花坚果沙拉  | 58 |
| 燕麦玉米沙拉   | 59 |
| 盐烤秋葵鳕鱼沙拉 | 60 |

|         |    |
|---------|----|
| 烤蔬菜沙拉   | 64 |
| 苦菊银耳沙拉  | 66 |
| 芦笋沙拉    | 67 |
| 裙带菜黄瓜沙拉 | 68 |
| 口蘑圣女果沙拉 | 70 |
| 菠菜核桃仁沙拉 | 71 |
| 牛蒡蔬菜沙拉  | 72 |







|         |    |
|---------|----|
| 圣诞树沙拉   |    |
| 杏鲍菇沙拉   | 74 |
| 秋葵沙拉    | 76 |
| 藜麦蔬菜沙拉  | 77 |
| 黑豆蔬菜沙拉  | 78 |
| 豆腐菠菜沙拉  | 80 |
| 烤南瓜沙拉   | 81 |
| 南瓜葡萄干沙拉 | 82 |
|         | 84 |

|           |    |
|-----------|----|
| 紫甘蓝沙拉     | 85 |
| 山药泥纳豆拌秋葵  | 86 |
| 蒜香茼蒿沙拉    | 88 |
| 荷兰豆沙拉     | 89 |
| 樱桃萝卜牛油果沙拉 | 90 |
| 茄子沙拉      | 92 |
| 蒜香孢子甘蓝沙拉  | 93 |





## 第四章 用水果做沙拉， 既解馋又饱腹

|           |     |
|-----------|-----|
| 彩虹水果沙拉    | 96  |
| 苹果猕猴桃沙拉   | 98  |
| 芒果木瓜虾仁沙拉  | 99  |
| 草莓芦笋沙拉    | 100 |
| 香橙虾仁沙拉    | 102 |
| 樱桃豆泥沙拉    | 103 |
| 巴萨米克醋草莓沙拉 | 104 |
| 西柚洋葱沙拉    | 105 |
| 无花果核桃沙拉   | 106 |
| 烤桃子沙拉     | 108 |
| 哈密瓜甜菜根沙拉  | 109 |

|          |     |
|----------|-----|
| 黄桃鸡肉沙拉   | 110 |
| 脆柿子沙拉    | 112 |
| 黄桃鲜虾沙拉   | 113 |
| 脆皮水果沙拉卷  | 114 |
| 酸奶水果捞    | 116 |
| 蓝莓果酱沙拉   | 117 |
| 藜麦水果沙拉   | 118 |
| 香蕉果仁沙拉   | 120 |
| 西瓜菠萝酸奶沙拉 | 121 |
| 鸭胸芒果沙拉   | 122 |
| 水果沙拉挞    | 124 |

