

每天1碗 瘦身沙拉

Yummy yummy~
不会胖

杨进书
曲松
双福
◎ 等 编著



化学工业出版社

减肥还能不饿肚，焦虑、烦躁通通 out

低卡美味补充营养，便秘、掉发 say good-bye

自制正宗传统沙拉酱，其实热量非常低哦





杨进书
作曲
双福
松◎等
编著

每天1碗 瘦身沙拉



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

沙拉作为简单易做的西餐类美食，以其清鲜爽口、营养美味极受人们的欢迎。其实，选好食材和酱汁，吃对沙拉更能瘦身美容呢！

本书精选经典的沙拉品类，分为蔬菜类沙拉、海鲜类沙拉、肉类沙拉、水果类沙拉，制作窍门、注意事项等内容可以帮助你加深对沙拉有更深入的认识，认真学习，你也可以成为沙拉高手和健康达人。

图书在版编目（CIP）数据

每天1碗瘦身沙拉 / 杨进书等编著. —北京：化学工业出版社，2015.8
ISBN 978-7-122-23839-9

I. ①每… II. ①杨… III. ①沙拉-菜谱 IV.
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第090851号



责任编辑：李 娜 丰 华
责任校对：陈 静

书籍设计：北京美光设计制版有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张 5 字数 200 千字
2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

Contents

目录



Part 1 彻底爱上瘦身沙拉

- | | |
|------------|----|
| 神奇的瘦身沙拉 | 02 |
| 瘦身沙拉食材大推荐 | 04 |
| 常用沙拉酱的不败传奇 | 06 |



Part 2 花样丰富的瘦身沙拉

(清爽享受·蔬菜类沙拉)

- | | |
|----------|----|
| 薄荷蔬菜沙拉 | 13 |
| 彩椒沙拉 | 15 |
| 大头菜白豆沙拉 | 17 |
| 番茄奶酪沙拉 | 19 |
| 红豆沙拉 | 21 |
| 圣女果蝴蝶面沙拉 | 23 |
| 番茄鸡蛋沙拉 | 25 |

金针菇卷沙拉	27
田园沙拉	29
蔬菜沙拉	31
什锦蔬菜沙拉	33
水果意面沙拉	35
新派蔬菜沙拉	37
茄子沙拉	39



香菇蜜豆沙拉	41
烤时蔬沙拉	43
农夫沙拉	45

纯粹鲜美 · 海鲜类沙拉

章鱼沙拉	47
扒大虾沙拉	49
彩椒鱿鱼沙拉	51
大虾沙拉	53
红鲷鱼沙拉	55
法式牡蛎沙拉	57
凤尾鱼蔬菜沙拉	59
柠檬虾仁沙拉	61



海蛭蔬菜沙拉	63
黑胡椒金枪鱼沙拉	65
红鲷鱼蔬菜沙拉	67
胡萝卜鲜虾沙拉	69
黄瓜海鲜沙拉	71
明虾沙拉	73
猕猴桃虾仁沙拉	75
日式海螺片	77
三文鱼沙拉	79
夏威夷贝沙拉	81
鲜虾杯	83
鲜虾南瓜茸沙拉	85
蟹肉长豆沙拉	87
意式青口贝	89

口感丰厚·肉类沙拉

德式鸡肉沙拉	91
鹅肝肠沙拉	93
鸡胸沙拉	95
鸡肉荷兰豆辣味沙拉	97
鸡丝彩椒沙拉	99
烤蘑菇牛肉沙拉	101
烤酿蘑菇沙拉	103
烤牛肉彩椒沙拉	105
烤猪肉生菜沙拉	107
烟熏鸭胸沙拉	109
猪肉肠沙拉	111
鸡胸土豆沙拉	113
蔬菜火腿沙拉	115
萨拉米香肠芦笋卷	117

小牛肉沙拉	119
羊肉沙拉	121
鸡肉奶酪芦笋卷	123
南瓜烟肉沙拉	125
奥尔良烤鸡胸沙拉	127



酸甜脆爽·水果类沙拉



菠萝船沙拉	129
木瓜沙拉	131
热带风情	133
什锦水果沙拉	135
酸奶水果沙拉	137

TIPS:

沙拉的制作窍门和注意事项

沙拉的吃法

Part

1

彻底爱上瘦身沙拉

沙拉作为在西餐中占据重要地位的菜品，以其色泽鲜艳、口感爽脆、营养搭配合理等特点颇受时尚一族的喜爱。这一部分中将讲述沙拉的常用酱料、制作窍门、注意事项等，让你的沙拉制作技艺更上一层楼。



神奇的瘦身沙拉

瘦身也要找对方法



🌻 爱美的女生总希望自己能瘦一点儿，再瘦一点儿，于是就学着明星说的那样，少吃点儿肉和饭，肚子饿的时候选择水果沙拉来填肚子，以为这样就很健康。但是有时候事与愿违，有的人似乎很轻松就变瘦了，但是有些人不但没有变瘦，反而越吃越胖，越吃越高血脂了。其实这可不能说是沙拉惹的祸，这主要是因为没有抓住沙拉瘦身的重点！

🌻 减肥最关键的一点就是摄入的卡路里和消耗的卡路里比例，如果摄入的卡路里低于消耗的卡路里，那么身体自然就会燃烧多余的脂肪来维持身体机能的运作；反之，如果摄入的卡路里高于消耗的卡路里，那么身体不但没有办法燃烧多余的脂肪，反而会堆积更多的脂肪，这些脂肪就像我们玩泡泡龙时的那些小圆球，没有办法消除就会积累得越来越多，时间长了，不但有损我们美丽的外表，而且也不利于身体的健康。正确的做法就是增强体脂肪的燃烧量，降低身体摄入的卡路里，把那些肥肉统统甩出去！



瘦身沙拉，瘦之有理！

🌻 实际上，作为绿色、健康、自然的沙拉，没有经过多余的烹饪，最大限度地保持了食物最原始新鲜的营养和口感，而且也不会有多余的卡路里被我们吸收进体内。其中的水果、蔬菜不但提供了丰富的营养物质，而且还能解除体内堆积的毒素和废物，把积存在细胞中的毒素溶解，并排出体外。搭配一些高蛋白质的三文鱼、鸡肉等肉类，还能补充人体所需的蛋白质，也不会让肤色因为营养不良而看起来黯然无光。

沙拉酱可是瘦身沙拉的终极武器



说起沙拉，很多人都会想起美味又油腻的蛋黄沙拉酱，一般我们吃到的沙拉都会以新鲜水果或蔬菜作为主料，加入很多美味的蛋黄沙拉酱调味，不仅可以作为一道菜来吃，也可以当作甜品或者零食来食用。

很多人说到沙拉都会惧怕卡路里较高的蛋黄酱，不过，那些真正为了瘦身而存在的沙拉，其实是用酸奶、柠檬汁或者盐、醋等最低卡路里的调味品搅拌而成的哟！如果你真的很喜欢蛋黄沙拉酱，觉得没有蛋黄沙拉酱简直没有办法生活的话，也可以选择卡路里减半的蛋黄沙拉酱，这样的蛋黄沙拉酱口感不变，可是其中的卡路里却不会过多呢！当然，每次都少放一点蛋黄沙拉酱，慢慢地让口味变得清淡、更加贴近自然，这样不但对于快速瘦身大有好处，也会让皮肤更加透亮呢！

如果你是一个喜欢酱汁多于沙拉中水果、蔬菜的人的话，不妨用质地较浓稠的酸奶代替大部分的蛋黄沙拉酱，甚至只用酸奶作为调料。因为酸奶中脂肪含量仅仅为8%，而且含有丰富的钙质，和水果搭配在一起也是经典的美味喔！

酱汁有理，食材更是重头戏



虽然上面吧啦吧啦说了一堆关于酱汁的问题，但是除了酱汁，水果、蔬菜、肉类等选择也很重要呢！

除了营养健康的绿色蔬菜和香甜美味的水果外，很多沙拉里还会加入了例如坚果、鱼、肉类等辅料。它们在为一盘普通的沙拉增添美味的同时，也增加了营养和健康。但是要注意哟！过量添加坚果或者鱼肉类辅料也会影响你的减重计划，中国营养协会建议成人每天摄入坚果6~7克，相当于10~12颗开心果，或者1个核桃；鱼虾类50~100克；禽肉类50~75克，考虑到一天内我们还要吃其他的食物，所以一定要稍微控制摄入量哟！

另外，因为我们的主要目的就是瘦身，所以一定要避免大量食用高糖分的水果，糖分在体内可是会转变成脂肪的！姑娘们不要忘记了初衷，尽量选择一些具有瘦身燃脂效果的蔬菜和水果，这样一定可以事半功倍！

瘦身沙拉食材大推荐



木瓜

木瓜含有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在体内的脂肪，而且木瓜中的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下半身累积。

香蕉

香蕉虽然卡路里很高，但脂肪含量却很低，而且含有丰富的钾，既饱肚又低脂，可减少脂肪积聚，是减肥时候的理想食品。

苹果

苹果所特有的苹果酸，可以加速新陈代谢，而且其所含的钙量比其他水果丰富，可补充减重期间因肉类摄入不足的营养。

草莓

草莓这个小可爱不但味道甜美，而且富含丰富的果胶，可以帮助清洁胃部和肠道。

西瓜

西瓜是水果中的利尿专家，多吃有利于消除水肿。但是由于西瓜的含糖量

很高，所以一定要节制哟！一次吃半个西瓜这样豪迈的做法，听起来像个女汉子，其实只能制造出个女胖子来。

樱桃

樱桃虽然个头小，但温肠通便的能力却是有口皆碑喔。

荔枝

荔枝能补肾，加快肾脏内部的废物代谢，不过因为湿热较重，所以不能多吃哟！

柠檬

柠檬富含维生素C，而且纯天然的柠檬汁还是高碱度的饮料，可以改善人体的血液循环，帮助肺部排出毒素。

猕猴桃

丰富的维生素C是猕猴桃的金字招牌，实际上猕猴桃所含的膳食纤维也十分丰富，可以加快分解脂肪的速度，避免腿部积聚过多的脂肪。

花生

花生含有极丰富的维生素B₂和维生素



素B₃，不但可以让我们摄入优质蛋白质，还能够有效地消除脂肪哟！

红豆

☀ 红豆可以增强大肠蠕动，促进排尿及减少便秘。

鸡蛋

☀ 鸡蛋内的维生素B₂有助去除脂肪，除此之外，它蕴含的维生素B₃及维生素B₁对去除下半身的脂肪特别有效。

西柚

☀ 有减肥经验的女生都知道，西柚卡路里极低，多吃也不会胖。它含有丰富的钾质，有助减少脂肪和水分积聚。

茼蒿

☀ 茼蒿完全不含脂肪又美味，一直是减肥的必食之物，它所富含的植物纤维可以使淋巴畅通，防止水肿造成的小粗腿。

菠菜

☀ 菠菜可以促进血液循环，令距离心脏最远的双腿都吸收到足够养分，平衡新陈代谢，排毒瘦腿找它准没

错啦！

西芹

☀ 西芹一方面含有大量的钙质，可以补充钙质，另一方面含有钾，可减少水分积聚，另外丰富的膳食纤维还可以通便润肠，加速体内废物的排除！

黄瓜

☀ 黄瓜里可以帮助肝脏排毒，帮助肾脏排出代谢物，还可以利尿。

番茄

☀ 吃新鲜的番茄可以利尿，减轻水肿，还能消除腿部疲惫。如果是生吃的话，效果就更好啦！

上面介绍的这些水果和蔬菜只是其中的冰山一角，如果真的想要了解瘦身沙拉的话，快点翻到后面看看书里的内容吧！当你选择用瘦身沙拉代替每天中的一餐饭时，不但减少了一餐热量的摄入，而且不会影响一天的营养吸收，自然就轻轻松松地瘦下来啦！

常用沙拉酱的不败传奇

沙拉虽然是流行于世界各地的开胃菜，不过其配酱在不同的地方却各不相同。在我国，沙拉酱的使用受东欧的影响比较大，通常食用蛋黄酱或者基于蛋黄酱二次加工的专门的沙拉酱。

做肉类沙拉的一般有蒜茸沙拉酱、黑胡椒沙拉酱、咖喱沙拉酱、辣椒沙拉酱等，可以根据自己的口味混合着吃。做蔬菜类沙拉的一般有香醋沙拉酱、蛋黄沙拉酱、海鲜沙拉酱、火腿沙拉酱、玉米沙拉酱等。做水果沙拉用甜的奶油沙拉酱或水果沙拉酱就可以。以下再介绍几种常见的沙拉酱。





凯撒汁 Caesar

原料

青椒、大蒜、盐、蛋黄酱、酸黄瓜、
干葱、凤尾鱼、意大利香醋、橄榄油
各适量。

制作

1. 干葱、大蒜切碎。
2. 青椒切碎。
3. 酸黄瓜切碎。
4. 凤尾鱼、橄榄油切碎。
5. 将所有原料放入碗中，拌匀即可。



1



2



3



4



5



千岛汁 Thousand Island Dressing

原料

青红椒、法香、干葱、酸黄瓜、蛋黄酱、盐、大蒜、番茄沙司各适量。

使用

千岛汁口味较酸浓，一般用来拌蔬菜。

制作

1. 青红椒切碎。
2. 法香切碎。
3. 干葱、大蒜切碎。
4. 酸黄瓜切碎。
5. 将所有原料放入碗中，拌匀即可。



1



2



3



4



5



油醋汁 Italian dressing

原料

青红椒、橄榄、鸡尾洋葱、香草、意大利黑醋、橄榄油、盐各适量。

制作

1. 青红椒切末。
2. 香草切末。
3. 橄榄、鸡尾洋葱切末。
4. 将所有原料放入碗中，加入橄榄油、意大利黑醋、盐。
5. 搅拌均匀即可。



1



2



3



4



5

- 清爽享受 · 蔬菜类沙拉
- 纯粹鲜美 · 海鲜类沙拉
- 口感丰厚 · 肉类沙拉
- 酸甜脆爽 · 水果类沙拉



Part

2

花样丰富的瘦身沙拉

沙拉的取材丰富，从蔬菜、海鲜到肉类、水果，经过卫生处理和制熟后，拌上美味的沙拉酱，就可以制成令人垂涎欲滴的沙拉菜品。本部分讲述了各种食材的沙拉制作方式，大家只要根据图文介绍，就可以做出风味鲜明的沙拉了。

