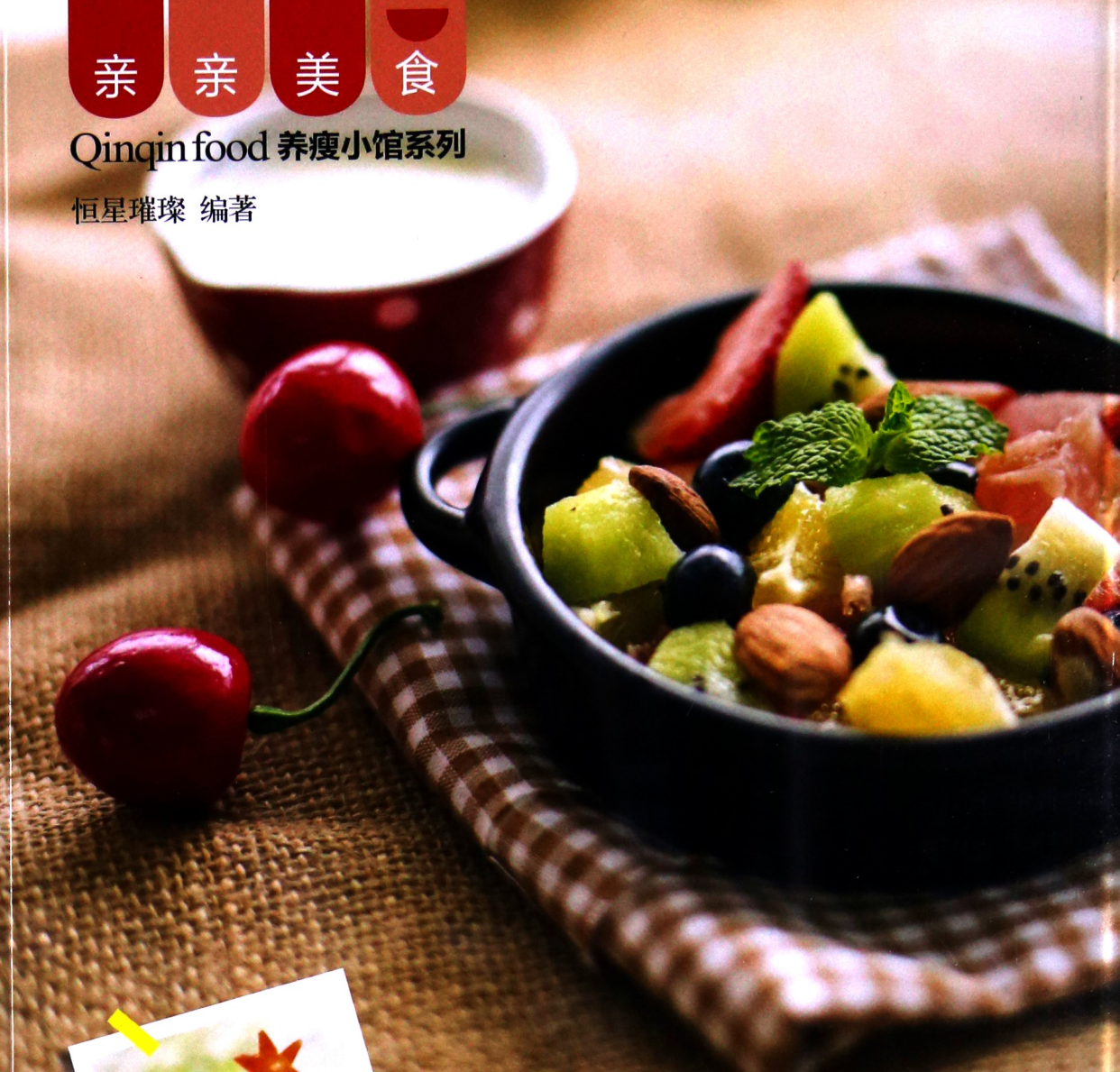


亲 亲 美 食

Qinqin food 养瘦小馆系列

恒星璀璨 编著



百变低热量 沙拉

让你吃得^好 (不长肉) (变苗条)

恒星璀璨 编著

百变低热量 沙拉

让你吃得好（不长肉）（变苗条）

养瘦小馆系列 Qinqin food

亲

亲

美

食



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选近百款沙拉，从低热量沙拉、纤体沙拉、美肤沙拉到混合沙拉和异国风情沙拉，款式多样百变。每款沙拉都是新鲜水果和新鲜蔬菜的完美搭配，不仅在制作上少油、少盐、非油炸，搭配上营养丰富颜色喜人，在口味上每款都有其特色触动你的味蕾。百变低热量沙拉是你瘦身纤体的首选，让你吃得好不长肉变苗条。

图书在版编目（CIP）数据

百变低热量沙拉让你吃得好不长肉变苗条 / 恒星璀璨编著. 北京：化学工业出版社，2015.5
（亲亲美食）
ISBN 978-7-122-23689-0

I. ①百… II. ①恒… III. ①沙拉-菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第079362号

责任编辑：马冰初 李娜
责任校对：战河红

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：北京盛通印刷股份有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张10 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

前言

PREFACE



轻松打造，短时间完成百变沙拉

看到餐厅里出售的既美味又好看的沙拉，想亲手制作沙拉的你是否在烦恼怎样才能做出这样的效果？其实沙拉的制作程序很简单，需要用到的食材也是生活中经常吃到的蔬菜、水果，我们将教会你如何利用这些简单食材在较短的时间内轻松打造出外形亮眼、口感俱佳、营养丰富的百变沙拉。

合理搭配，给你科学的制作指导

不是所有食物都能混合在一起食用的，如果搭配不够合理，甚至误入沙拉的搭配禁忌，反而会给身体带来损害。我们将从最初的食材挑选、处理开始教你，直到沙拉的制作和最终的贮存，都将给你最科学的指导。

全面营养，收获健康的同时变身轻瘦美

各种不同的蔬果中含有的营养物质也是各有不同，将相宜的蔬菜、水果完美搭配，在口感层次丰富的同时，营养含量更是一绝。我们将告诉你各种蔬果组合的功效，给你推送更全面的营养，让你得到改善肌肤、重塑体型、增强体质的多重惊喜。

目录 CONTENTS



CHAPTER 1 一日一沙拉，一身轻瘦美



搭配的慧眼与慧心——沙拉食材的挑选	002
一花一叶用心对待——沙拉食材的处理	004
沙拉和它的伴侣——如何制作沙拉酱	006
让时间为美味停止——沙拉的储存	008
除了味觉还有营养——沙拉的营养搭配	010
少热量才能有好身材——热量排名表	012
沙拉的瘦身功效	013
沙拉并不是无所不能——沙拉的禁忌	014

CHAPTER 2 低热量沙拉，能饱腹的不一定发胖



补充蛋白——深海味金枪鱼沙拉	018
高饱腹感——香草面包沙拉	020
海味充饥——蟹棒土豆沙拉	021
黄金搭配——玉米土豆沙拉	022
横扫饥饿——法式芝麻菜沙拉	024
高能低热——烤鸡胸芦笋沙拉	025
鲜香搭配——虾仁牛油果沙拉	026
五谷杂粮——香辣糙米饭沙拉	028
对抗饥饿——奶酪薄饼蔬菜沙拉	029
富含纤维——芹菜百合鸡肉沙拉	031
营养满分——通心粉金枪鱼沙拉	032
超多维生素C——火龙果坚果酸奶沙拉	033
优质蛋白——鸡肉圣女果沙拉	034
干湿结合——面包水果沙拉	036

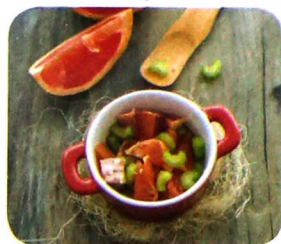


新颖造型——鸡蛋杯沙拉	037
独特海味——秋葵沙丁鱼沙拉	038
营养饱腹——土豆火腿沙拉	040
均衡营养——菠菜鸡肉沙拉	041
健康小站：合理选择充饥食材，热量高 不一定能充饥	042

CHAPTER 3 纤体沙拉，在味常间身轻如燕



排毒纤体——芦笋沙拉	046
美味低热——草莓沙拉	048
低卡抗衰——西蓝花沙拉	049
改善肠胃——黄椒鸡肉沙拉	050
加速消化——油桃青柠沙拉	052
饱腹易消化——意面蔬菜沙拉	053
轻扬纤体——蜜桃西柚沙拉	054
脂肪克星——甜橙苹果沙拉	056
加强排毒——缤纷蔬菜沙拉	057
肠胃清道夫——芦笋荷包蛋沙拉	058
酸甜可口——缤纷水果酸奶沙拉	060
美白瘦身——胡萝卜香橙沙拉	061
香甜多汁——石榴草莓沙拉	062
充足水分——生菜沙拉	064
减肥搭档——西芹西柚沙拉	065
美白补水——柠汁蔬菜沙拉	066
瘦身抗衰——莴笋番茄沙拉	068
清脆可口——爽口黄瓜沙拉	069
健康小站：食物科学搭，不是所有食物 都能混着吃	070



CHAPTER 4 美肤沙拉，越吃越美并非传说

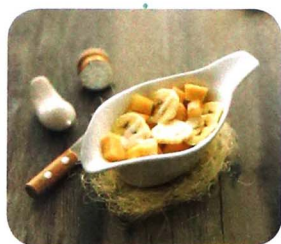


美白祛斑——猕猴桃沙拉	074
身体轻畅——卷心菜沙拉	075
抵抗衰老——橙香蓝莓沙拉	076
滋养肌肤——美式养颜沙拉	078
改善心情——葡萄香蕉沙拉	079
去除细纹——杏仁水果沙拉	080
绿色环保——有机蔬菜沙拉	082
减肥塑身——苹果酸奶沙拉	083
清新口感——红柚薄荷沙拉	084
排毒养颜——西芹苹果沙拉	086
健康搭配——牛油果圣女果鸡蛋沙拉	087
丰盈蛋白——西柚海鲜沙拉	088
色彩缤纷——彩虹水果沙拉	090
防老抗癌——杨桃沙拉	091
美白抗衰——西柚沙拉	092
甜辣相交——蜂蜜芥末沙拉	094
充足维生素C——石榴西柚沙拉	095
排除毒素——南瓜沙拉	096
健康小站：清淡饮食，从内美到外	098

CHAPTER 5 混合沙拉，吃出美肤美体轻食尚

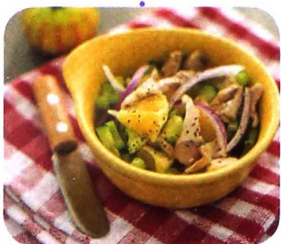


全面营养——椰片杂果沙拉	102
美肤伴侣——火龙果玉米沙拉	104
塑身美肤——莴笋西柚沙拉	105
营养抗癌——凯撒沙拉	106
酸甜水漾——双莓酸奶沙拉	108
纤维润肠——蓝莓玉米沙拉	109
青红搭档——草莓牛油果沙拉	110
热带味蕾——泰式青木瓜沙拉	112



爽脆营养——香脆椰丝水果沙拉	113
美好心情——香蕉柳橙酸奶沙拉	114
能量增长——奶酪番茄沙拉	116
赶走疲惫——泰式蟹肉牛油果沙拉	117
鲜嫩青翠——芝麻蔬菜沙拉	118
酸甜可口——木瓜蜜橘酸奶沙拉	120
圣诞迷情——圣诞树沙拉	121
丰富营养——香蕉哈密瓜酸奶沙拉	122
爽口清新——爽心木耳沙拉	124
酸酸甜甜——石榴蓝莓酸奶沙拉	125
健康小站：下午茶时光的营养秘密	126

CHAPTER 6 风情沙拉，探寻异国美味瘦身沙拉



彩色美食——科布沙拉	130
鲜香爽滑——蘑菇沙拉	132
体力蓄电——培根沙拉	133
海的味道——地中海沙拉	134
质朴之味——西葫芦沙拉	136
日式渔港——秋刀鱼沙拉	137
异域风情——泰国虾沙拉	138
杂粮辅食——土豆奶酪沙拉	140
印度美味——咖喱鸡肉沙拉	141
营养兼顾——芦笋火腿草莓沙拉	142
独享惬意——田园鸡肉沙拉	144
法式风味——尼斯沙拉	145
意式风情——鸡肉甜橙沙拉	146
飘香四溢——椰香木瓜沙拉	148
西式口味——土豆泥沙拉	149
健康小站：探索低热高能的美味	150



CHAPTER 1

一日一沙拉，一身轻瘦美

每日吃一份沙拉，所带来的益处让你无法想象。初学沙拉制作，也许你会无从下手。从蔬果搭配开始，用心对待一蔬一果，让我们为你展示色彩艳丽的沙拉世界吧！

搭配的慧眼与慧心——沙拉食材的挑选

学会挑选沙拉的食材是沙拉美食的门槛，只需努力迈出这一步，你就会获得健康的身体。

决定沙拉品质好坏的三要素

沙拉里的营养

广泛运用食材的沙拉因为拥有丰富而全面的营养，受到大众的热爱。它不仅能保持每个食材最原始的风味，还能让一些害怕高温的营养元素完整地保留下来。每天一份蔬果沙拉，不仅能够减肥瘦身、预防便秘，还可以降低胆固醇，帮助身体排出毒素，让你轻松变成轻瘦美。

食材的新鲜度

常见的沙拉都是以生食为主，所以我们必须保证它的新鲜度，制作过程也要卫生，只有符合健康的需求，才能吃出健康，吃得营养。隔夜蔬菜和水果会氧化、滋生细菌，口感和味道也会大打折扣，长期吃不新鲜的沙拉，会导致拉肚子甚至给肠胃带来很重的负担。为了保证身体健康，沙拉一定要保证新鲜度，才能更好地调理我们的身体机能。

沙拉的季节变换

我们的衣着随着四季的变换，薄厚也会有所区别，每个季节的身体状况以及营养所需也有所不同。为了保证沙拉的新鲜度，最重要的一点是让沙拉随着季节变换而变换，选择时令蔬果作为沙拉主材，既能够让身体适应当下的季节，又能够补充每个季节所需的不同营养。

5 种沙拉常见食材轻松挑选

生菜

在挑选生菜的时候，要选松软叶绿、大小适中的，硬邦邦的口感会很差；买散叶生菜时，叶片要大小、肥厚适中，叶质鲜嫩，叶绿、梗白且无蔫叶，并且看根部，中间有突起的苔说明生菜老了。



橙子

选购橙子的时候，并不一定要又圆又大，应挑选中等大小、香浓而皮薄的。表皮不是越光滑越好，进口橙子往往表皮破孔较多，因而会比较粗糙，而经过美容的橙子非常光滑，几乎没有破孔。另外，橙的脐窝部分不要太大，以富有水果芳香的为佳。



猕猴桃

猕猴桃一定要选头尖的像小鸡嘴巴的，而不要选择头扁扁的像鸭子嘴巴的那种。头扁的是用了激素，尖头的是没用过激素或用得少的。挑选时要选择颜色略深，外皮接近土黄色的那种；还有结蒂处应是嫩绿色的，结蒂周围的颜色比较深，表示猕猴桃比较甜。成熟的猕猴桃整个果实都是软的，且整体软硬一致，如果只有某一个部位较软就是不好的。



土豆

土豆分黄肉及白肉两种，黄肉的较粉，白肉的较甜。挑选时应选光滑圆润的，不选畸形的；挑选时要选择颜色均匀，不要有绿色的，尤其是不要选长出嫩芽的，因为长嫩芽的地方含有毒素，若是肉色变成深灰或有黑斑的，多是冻伤或坏了，这些均不宜进食。



玉米

玉米的外观必须翠绿无黄叶，无干叶子；玉米穗柄处，看断口是否新鲜，如果有锈迹状，肯定不新鲜；玉米须裸露在外部的，是干燥的，稍微拉开点苞叶，看里面花丝呈现固有的颜色（绿色/白色），有没有发蔫，更不要发霉；看玉米粒，没有塌陷，饱满有光的，用指甲轻轻掐，能够溅出水，如果是老的，会干瘪塌陷，中间空。



一花一叶用心对待——沙拉食材的处理

80% 的沙拉都是生食，所以在清洗方面一定要做足工作，以免异形蔬果上残留的杂质影响身体的健康。

异形蔬果这样清洗

延缓衰老——葡萄

- Step1: 将整串葡萄放在干净的盆子里，然后加入适量清水；
- Step2: 在水中放入两勺面粉或淀粉，轻轻来回晃荡筛洗；
- Step3: 待水变浑浊后，将面粉水倒掉，取出葡萄；
- Step4: 拎住葡萄藤枝，放在水龙头底下用流水洗净面粉残留。



水果皇后——草莓

- Step1: 清洗前不要把草莓蒂摘掉，以免农药和污染物渗入果实内部；
- Step2: 用水冲洗几分钟，把表面的污染物去掉；
- Step3: 用淘米水浸泡 3 分钟分解残留的农药，再用淡盐水浸泡 3 分钟清理表面附着的细菌；
- Step4: 用水直接冲洗表面。



祛暑生津——杨梅

- Step1: 用清水冲洗干净表面的杂质；
- Step2: 用干净的盆子装适量面粉，加水调成面糊水；
- Step3: 放入杨梅，双手端盆反复摇晃约 1 分钟，再用清水冲洗干净面糊；
- Step4: 用凉开水浸泡即可。



抗衰达人——西蓝花

- Step1: 将西蓝花切成均匀的小块，放入装有清水的盆子里；
- Step2: 在水中加入 1~2 勺食盐，将西蓝花浸泡 5~10 分钟；
- Step3: 用手端住盆子，轻轻来回晃荡，让西蓝花中的灰尘溢出；
- Step4: 倒掉盐水，再用清水将西蓝花冲洗洗净即可。



降压降脂——菠萝

Step1: 用刀先切去皮，环切去掉菠萝眼，切成块状；

Step2: 盛一盆水，放入 2 勺食盐拌匀后，放入菠萝块浸泡 20~30 分钟；

Step3: 捞出后再用清水冲洗即可。也可以放入开水中稍微煮一下，一样可以去掉菠萝蛋白酶，煮过的口感会更好。



增强免疫——菜花

Step1: 准备一盆水，在水中加入 1 勺食盐搅拌均匀；

Step2: 菜花掰成比较均匀的小朵，放入盐水中；

Step3: 将菜花浸泡在盐水中 10 分钟左右，去除残留农药；

Step4: 捞出后再用清水直接冲洗干净即可。



健康排毒——蘑菇

Step1: 先将蘑菇柄底部带有沙土的硬蒂去掉；

Step2: 准备一盆清水，放入 2 勺食盐搅拌均匀；

Step3: 将蘑菇放入盐水中浸泡一会儿，再用手顺着一个方向搅动，捞起后冲洗清水即可。或者把蘑菇浸入淘米水 10 分钟可同样清洗干净。



减肥防病——甜椒

Step1: 用刀先把甜椒蒂去掉；

Step2: 用水直接冲洗表面，重点清洗果蒂，农药和残留物都在果蒂的凹陷处中；

Step3: 再把甜椒对半切开，处理掉辣椒籽；

Step4: 用清水冲洗即可。



沙拉和它的伴侣——如何制作沙拉酱

沙拉酱不止一种，学会调配各种沙拉酱，就能够让沙拉风味更为丰富，让蔬果瓜肉融合得更加完美！

芝麻沙拉酱

食料

芝麻酱、花生酱、酱油、沙拉酱、干芝麻粒各适量

制作步骤

- Step1: 准备一个干净的小碗，取 1 勺芝麻酱和 1 勺酱油放入，拌匀；
- Step2: 再加入半勺花生酱和 6 勺沙拉酱拌匀；
- Step3: 最后均匀地撒上芝麻粒即可，芝麻粒事先炒过会更香。

咖喱沙拉酱

食料

咖喱粉、沙拉酱、洋葱半个、香菜1小把

制作步骤

- Step1: 洋葱、香菜洗净切成末备用；
- Step2: 在干净的碗里加入半勺咖喱粉，再慢慢拌入 6 勺沙拉酱；
- Step3: 用勺子取 1 勺洋葱末和 1 勺香菜末，放入碗中；
- Step4: 将所有材料轻轻翻搅拌均匀即可。

素坚果沙拉酱

食料

花生米50g、生腰果50g、橄榄油少许、芥末酱5g

制作步骤

- Step1: 花生用锅炒过变得干脆后去掉花生皮，然后捣成花生碎；
- Step2: 生腰果做法同花生一样，捣成碎；
- Step3: 将花生碎和腰果碎混合，加入适量橄榄油拌匀；
- Step4: 加入芥末酱稍微翻搅即可。

低脂沙拉酱

食料

蛋黄1个、橄榄油1勺半、牛奶50g、玉米淀粉40g、白糖、白醋半勺、白胡椒粉、柠檬汁适量

制作步骤

- Step1: 小锅里放入蛋黄和白糖打散；
- Step2: 加入 1 勺半橄榄油、牛奶、半勺白醋、玉米淀粉、适量白胡椒粉拌匀；
- Step3: 将适量柠檬汁均匀地撒入锅里；
- Step4: 用小火，一边煮一边搅拌以免糊底，搅成糊状即可。

🌸 塑身沙拉酱

食料

沙拉酱6勺、番茄酱3勺、白葡萄酒2勺、柠檬汁1勺、橄榄油半勺、黑胡椒粒、白醋几滴、食盐少许

制作步骤

Step1: 将沙拉酱装入小碗里，加入番茄酱混合拌匀；

Step2: 加入几滴白醋、半勺橄榄油、少许食盐搅拌均匀；

Step3: 加入1勺柠檬汁拌匀提味后撒上黑胡椒粒即可，在里面加入2勺白葡萄酒也能降低其中油脂的含量。

🌸 香辣沙拉酱

食料

香螺(罐头)半听、韭菜50g、黄瓜半个、甘蓝20g、洋葱半个、辣椒酱2勺、沙拉酱适量

制作步骤

Step1: 香螺洗净切片，韭菜洗净切小段备用，甘蓝洗净、切丝；

Step2: 黄瓜洗净切小片，洋葱洗净切细丝，用凉水浸泡去辣味；

Step3: 将香螺片、韭菜段、黄瓜片、甘蓝丝、洋葱丝混合盛盘；

Step4: 加入辣椒酱和沙拉酱拌匀即可。



让时间为美味停止——沙拉的储存

由于沙拉酱里含有盐分，过早放了又不吃的话，会把蔬果中的水分腌出来，所以把蔬果都弄好后，放进器皿里，等到要吃的时候，再放入沙拉酱。

酱的储存要注意的几点

食材的保质期

沙拉酱在存放不当的情况下很容易会变质，但是由于沙拉酱的独特气味和微酸的口感，很多人都无法察觉到它已经变质了。

解决办法：密封并将沙拉酱放在冰箱里冷藏，不要吃过了保质期的沙拉酱。如果自己在家做沙拉酱，一定要确保所有原料新鲜且没被污染，制作器皿也要干净。

食材的氧化

低温保存，真空保存，高温加热、密闭、用盐泡等，这些方法都限制了细菌的繁殖，低温使细菌活动能力下降，高温加热和真空使细菌无法生存，同样也隔离了外界细菌与事物发生接触。

氧化对生命活动非常重要，离开氧化众多生物将无法生存。但是，氧化绝对不能过度，过度就会对机体产生严重伤害。我们生活中的过氧化现象处处可见，例如铁锅生锈，苹果去皮后很快变黄，色素色斑形成等。

烹饪对食材的影响

用微波炉烹调时，所使用的耐热塑料袋与保鲜膜应能耐 130°C 以上，才不会使包装物内的成分流出或变质，含油脂较多的食品，比如培根，在微波加热时，食品本身的温度会达到 160°C ，已超过特制塑料袋或保鲜膜的耐热上限，包装物的有害物质可能会流入食品。

已经变质的食物不要再食用了，产生的有毒物质经过加热不会消失，反而可能产生其他的有害物质。



常见的盛放沙拉的器皿

玻璃器皿

当用水果制作沙拉超过3种或4种以上时，用玻璃器皿来装盘，使多彩颜色的水果变成水果拼盘，不仅造型更加美观，还能增加食欲。还可以用各种颜色各异、形状不同玻璃容器来装点沙拉。用玻璃质的高脚浅容器盛，盘底铺生菜叶，沙拉放中央，会非常好看。此外，用有能密封盖子的玻璃器具也可以存储沙拉2~3天。



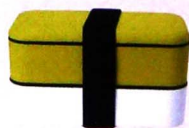
陶瓷餐具

多彩的陶瓷餐具可用平盘来装沙拉，边上摆上西蓝花占据盘子的1/3的面积，剩下的地方盛放沙拉，盘子旁边还可以用果肉、蓝莓、薄荷叶来装饰，美观大方。有花纹的陶瓷盘子还可以盛放质朴的蔬菜沙拉，会别具古朴风味。



塑料饭盒

有盖子的密封性好的塑料饭盒也是可以保存沙拉的，要隔绝好空气，在低温环境下最好是放入冰箱冷藏，塑料饭盒方便携带，是人们常用来装沙拉的器具，最好还是用来做短时间的存放，不宜久存。



不锈钢器皿

如果沙拉中含有酸性的柠檬汁，酸味水果，酸碱度高的食材，还是不利于用不锈钢之类的金属器皿来盛放储存，金属会加速蔬果的氧化，并且过高的酸碱食材还会腐蚀金属器皿，因此很少用不锈钢的金属器具来贮存沙拉。



铝制饭盒

铝制饭盒也是人们日常生活中常用的食物器皿，它是以铝或合金为基本材料制成的食器。铝制饭盒无毒，轻巧耐用，但如果铝在人体内积累过多，会对人的记忆力有不良影响。由于自身的物质特性，铝制饭盒不能接触酸性和碱性物质，用其盛放沙拉的时间不宜过久。

