

这些美味沙拉 征服了我

甘智荣 主编

这些美味沙拉 征服了我

甘智荣 主编

精选近 300 款全世界最经典的蔬菜、水果沙拉，
无论你多挑剔，都可以找到适合自己的口味，
并将之化为自家厨房的珍藏，让家人吃得健康、吃得放心。



图书在版编目 (CIP) 数据

这些美味沙拉征服了我 / 甘智荣主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(含章·生活+系列)
ISBN 978-7-5537-4193-2

I. ①这… II. ①甘… III. ①沙拉—菜谱 IV.
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048334 号

这些美味沙拉征服了我

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 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	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	260千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4193-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



序言

沙拉是西方饮食习惯中较具营养价值的食品。沙拉是将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、冷调味汁拌制而成的。它主要以新鲜蔬菜或水果为主,富含各种维生素。美国的一项针对成年人的大型调查结果显示,吃大量沙拉或生蔬菜的人的血液中,一些重要营养元素的含量较高。研究人员还发现,即便每天只吃一份生蔬菜,也会使人体的维生素A、维生素E、B族维生素及叶酸含量更接近推荐量。

在早期,沙拉是农人们的食物。当时的沙拉中的材料已经十分多变,包括了许多在今日仍然十分受欢迎的蔬菜等。最早的沙拉食谱出现在1399年。1699年, John Evelyn写了一本关于沙拉的专著,记录了一些沙拉材料如芹菜,还记录了来自荷兰和意大利的沙拉食谱。随着饮食的发展,今日的沙拉不再只是冷食、前菜、配菜的角色,也不仅仅有绿色的蔬菜,更多的材料被应用在这种世界各地都有的美食中,依照不同的物产、文化、风俗习惯、用餐场合等,呈现不同的组合风味。

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。但要求原料新鲜细嫩,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。



一碗好沙拉，是满口生香的味觉体验，是天然健康的营养美食，更包含着爱与幸福的浓浓情意。也许你是一位多情的食客，对每款沙拉都心怀向往，想通过不同口味体验出不同的心情。为了最大限度地满足不同口味读者的需求，让健康沙拉摆上千家万户的餐桌，我们精心编写了此书。

本书从沙拉的文化、食材、常用工具、制作方法和烹饪技巧讲起，并附有12种经典沙拉酱的配制方法，为你制作心仪的沙拉做好充分准备。接着按照水果沙拉、蔬菜沙拉两大类，介绍了200多道沙拉的烹调方法，非常实用，可以极大地丰富你的餐桌。材料、调料、做法面面俱到，操作步骤简便快捷，分步详解图片一目了然，所涉及的食材和工具也贴近生活，能轻易从市场买到，手把手地教你在自家厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、营养的沙拉。沙拉材料涵盖中西，兼顾各种风味，无论你多么挑剔，都可以在本书中找到适合自己口味的沙拉，并将之化为自家厨房的珍藏。

健康是从餐桌上开始的，而一天吃一顿沙拉，就能更好地满足人体营养的需求。翻开书，动动手，亲自拌制一碗让全家人胃口大开的沙拉吧，让你与你的家人吃得美味，吃得放心，吃出健康，一起享受团聚时光，同时感受沙拉带给我们的舌尖上的幸福。



目录

01

沙拉大观

- 014 沙拉文化漫谈
- 015 制作沙拉的常用工具
- 016 制作沙拉的窍门
- 017 制作沙拉的注意事项
- 018 减少沙拉中热量的方法
- 019 沙拉酱的概述
- 020 自制沙拉酱
- 023 常食沙拉好处多

02

水果沙拉

- 026 蓝莓鲜果沙拉
- 028 莲雾菠萝沙拉
- 030 什锦西瓜盖
- 032 水果什锦沙拉
- 034 草莓梨子沙拉
- 035 金橘蔬果沙拉
- 036 菠萝苹果沙拉
- 037 草莓提子沙拉
- 038 苹果柚子核桃沙拉
- 039 什锦水果沙拉
- 040 苹果西柚沙拉
- 041 西柚油菜沙拉



- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 042 无花果沙拉盖 | 052 多彩水果沙拉 | 066 奶油水果沙拉 |
| 043 薄荷水果沙拉 | 053 黄桃奶酪沙拉 | 067 甜橙洋葱沙拉 |
| 044 薄荷水果熏肉沙拉 | 054 橙子甜菜根沙拉 | 068 西柚鸡肉沙拉 |
| 045 草莓果醋沙拉 | 055 青提酸奶沙拉 | 069 西红柿橄榄沙拉 |
| 045 草莓菠菜沙拉 | 056 鳄梨蛋黄酱沙拉 | 070 哈密瓜梨子沙拉 |
| 046 苹果甜酱沙拉 | 057 青苹果橙子沙拉 | 071 双橙猕猴桃沙拉 |
| 046 西红柿甜橙盅 | 058 草莓蔬菜沙拉 | 072 甜橙核桃仁沙拉 |
| 047 橙子蔬菜沙拉 | 059 苹果芒果沙拉 | 073 覆盆子菠萝沙拉 |
| 048 草莓奶酪沙拉 | 060 草莓甜菜沙拉 | 074 蜂蜜杏子沙拉 |
| 048 菠萝香蕉沙拉 | 061 草莓香蕉猕猴桃沙拉 | 075 蜜桃鲜果酸奶沙拉 |
| 049 西柚椰子盅 | 062 鳄梨橘子沙拉 | 076 猕猴桃柠檬沙拉 |
| 049 西柚洋葱沙拉 | 063 石榴鸡蛋沙拉 | 077 烤桃子沙拉 |
| 050 苹果奶酪沙拉 | 064 猕猴桃蓝莓沙拉 | 078 橘子猕猴桃沙拉 |
| 051 橘子芒果沙拉 | 065 鳄梨蟹柳沙拉 | 079 鳄梨西红柿沙拉 |



- | | |
|--------------|--------------|
| 080 蓝莓什锦沙拉 | 091 什锦水果丁沙拉 |
| 081 草莓芒果沙拉 | 091 双瓜鸡蛋沙拉 |
| 082 芒果猕猴桃沙拉 | 092 无花果奶酪沙拉 |
| 083 双桃芒果沙拉 | 093 无花果紫薯沙拉 |
| 083 无花果草莓沙拉 | 094 无花果芝麻菜沙拉 |
| 084 草莓橙子菠萝沙拉 | 094 无花果芝士沙拉 |
| 084 草莓香蕉沙拉 | 095 鳄梨鲜虾沙拉 |
| 085 无花果芝麻菜沙拉 | 095 鳄梨西柚青菜沙拉 |
| 086 火龙果沙拉 | 096 酸奶蜜橘沙拉 |
| 087 无花果蓝莓沙拉 | 097 无花果沙拉 |
| 088 双色苹果沙拉 | 098 西瓜球沙拉 |
| 089 四色水果沙拉 | 099 西柚沙拉盖 |
| 090 双瓜石榴沙拉 | 100 火龙果沙拉盖 |
| 090 多味水果沙拉 | 100 猕猴桃沙拉盖 |

- 101 香蕉橘子沙拉
- 101 香蕉猕猴桃沙拉
- 102 西瓜黑布林沙拉
- 103 火龙果木瓜沙拉
- 104 鲜果橘子沙拉
- 105 哈密瓜甜菜根沙拉
- 106 猕猴桃香蕉橙子沙拉
- 107 鳄梨紫薯沙拉
- 108 苹果芒果沙拉
- 108 橙子西红柿沙拉
- 109 苹果西芹沙拉
- 109 杂果蔬菜沙拉
- 110 猕猴桃草莓沙拉
- 111 双莓水果沙拉



112 柑橘西蓝花沙拉

113 甜橙草莓沙拉

114 西瓜西红柿沙拉

115 西瓜干酪沙拉

116 哈密瓜薄荷沙拉球

117 哈密瓜沙拉

118 哈密瓜桑葚沙拉

119 西瓜沙拉

120 西柚沙拉

121 西瓜香蕉双桃沙拉

122 西柚鳄梨沙拉

123 猕猴桃酸甜沙拉

124 西瓜芝麻菜沙拉

125 香蕉橙子猕猴桃沙拉

126 西瓜生菜沙拉

127 鲜梨芝麻菜沙拉

03

蔬菜沙拉

130 卷心菜沙拉

132 希腊沙拉

134 双花玉米沙拉

136 莴笋木瓜沙拉

138 紫甘蓝红薯沙拉

140 彩椒白菜心沙拉

142 胡萝卜菊苣沙拉

143 洋葱奶酪沙拉

144 西红柿奶酪沙拉

144 胡萝卜丝沙拉

145 烤草莓沙拉

145 西红柿烤面包沙拉

146 胡萝卜卷心菜沙拉

147 全蔬沙拉

148 红椒胡萝卜沙拉

149 圣女果黄桃沙拉

150 西红柿什锦沙拉

151 西红柿橄榄沙拉

152 脆丁沙拉

152 西红柿苦苣卷心菜沙拉

153 红绿沙拉

153 芝麻菜沙拉

154 五彩蔬菜沙拉

154 甜椒菜花沙拉

155 黄瓜西红柿沙拉

156 菜花冬瓜沙拉

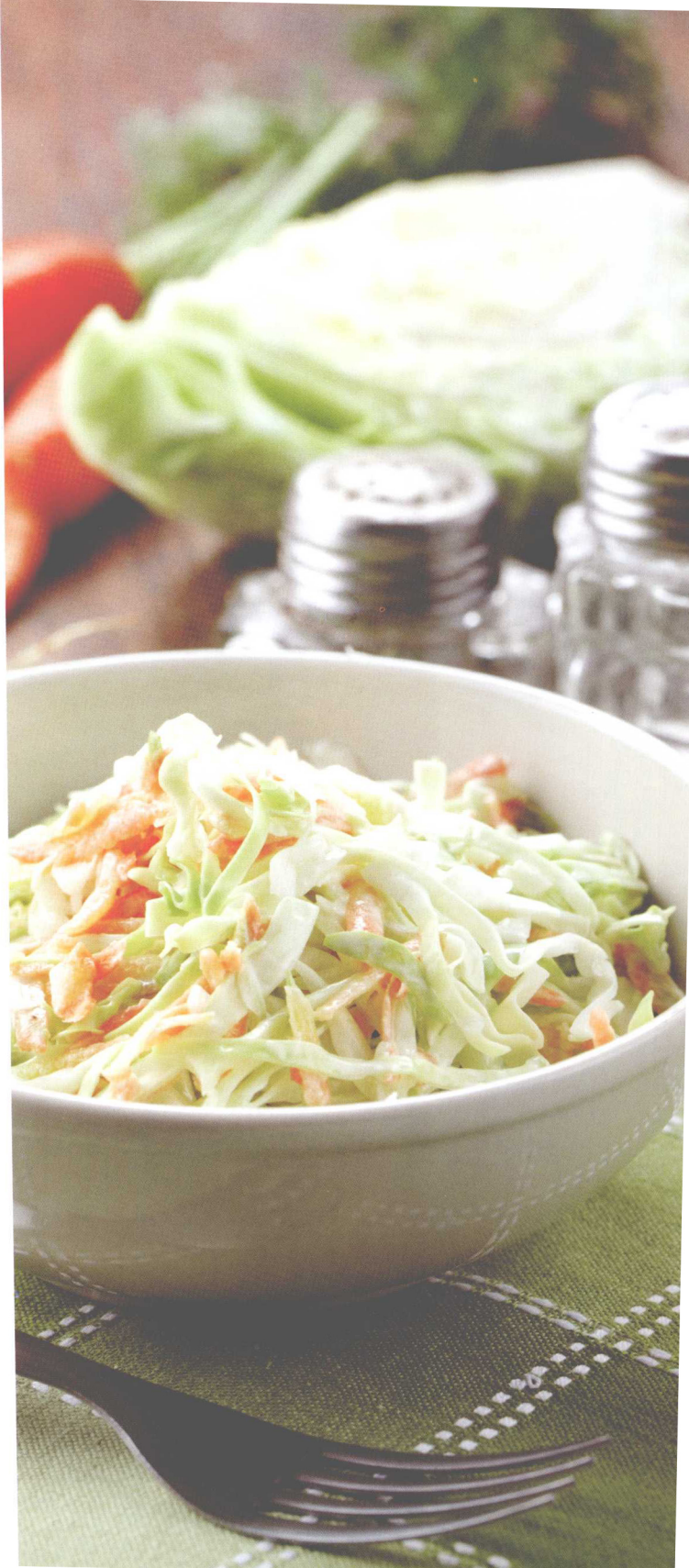
157 黄瓜芝麻菜沙拉

157 黄瓜橄榄沙拉

158 黄瓜豌豆沙拉



- 158 甜菜根豌豆沙拉
- 159 黄瓜奶酪沙拉
- 159 圣女果紫甘蓝沙拉
- 160 酸爽沙拉
- 160 酸甜西红柿沙拉
- 161 胡萝卜茼蒿沙拉
- 161 紫甘蓝生菜卷心菜沙拉
- 162 甜菜根甜橙沙拉
- 162 黄瓜鳄梨生菜沙拉
- 163 紫甘蓝香菜沙拉
- 164 橄榄双红沙拉
- 164 白萝卜西红柿沙拉
- 165 西红柿洋葱圈沙拉
- 165 薄片沙拉
- 166 樱桃萝卜橄榄沙拉
- 167 四素沙拉
- 168 烤土豆片沙拉
- 169 洋葱土豆沙拉
- 169 胡萝卜甜菜根沙拉
- 170 胡萝卜核桃仁沙拉
- 170 樱桃萝卜玉米粒沙拉
- 171 圣女果冰淇淋沙拉
- 171 彩椒黄瓜沙拉
- 172 田园沙拉
- 173 时蔬沙拉
- 174 南瓜芝麻菜沙拉
- 175 南瓜沙拉
- 176 西红柿奶酪沙拉
- 176 红甜椒卷心菜沙拉
- 177 胡萝卜樱桃萝卜沙拉
- 177 朝鲜蓟生菜沙拉





- 178 双脆沙拉
- 179 西红柿鸡蛋沙拉
- 180 四季豆圣女果沙拉
- 181 西红柿双葱沙拉
- 182 西红柿苦菊沙拉
- 183 三色沙拉
- 183 甜椒洋葱沙拉
- 184 海藻沙拉
- 184 土豆洋葱沙拉
- 185 南瓜刺山柑沙拉
- 185 蔬菜春卷沙拉
- 186 奶香西红柿沙拉
- 187 甜菜根核桃仁沙拉
- 188 柠香蔬菜沙拉
- 189 土豆西芹沙拉
- 190 珍珠西红柿沙拉
- 190 土豆泥沙拉
- 191 黄瓜奶酪沙拉
- 191 卷心菜紫甘蓝沙拉
- 192 醋香西红柿沙拉
- 193 奶酪碎西红柿沙拉
- 194 洋葱西红柿沙拉
- 195 五彩果蔬沙拉
- 196 黄瓜生菜沙拉
- 197 紫色菊苣沙拉
- 198 西红柿黄瓜生菜沙拉
- 198 西红柿芹菜叶沙拉
- 199 玉米粒沙拉
- 199 苹果甜菜根沙拉
- 200 青苹果西红柿沙拉
- 200 黄瓜丁干酪沙拉



201 西红柿鹌鹑蛋沙拉
201 青苹果核桃仁沙拉
202 三蔬干酪沙拉
203 西红柿果蔬沙拉
204 西红柿洋葱沙拉
205 罗勒香橙沙拉
206 什锦蔬菜沙拉
207 圣女果生菜沙拉
208 黄瓜甜菜根沙拉
209 小苾菜沙拉
210 孢子甘蓝沙拉
211 紫甘蓝胡萝卜沙拉
211 西红柿橄榄沙拉
212 生菜萝卜沙拉
213 香芹红椒沙拉
214 卷心菜菠萝沙拉

215 芦笋圣女果沙拉
216 紫蔬果味沙拉
217 菊苣上海青沙拉
218 生菜面包沙拉
218 红椒苦菊沙拉
219 土豆沙拉
219 珍珠西红柿沙拉
220 西红柿红腰豆沙拉
221 西红柿橄榄沙拉
222 紫甘蓝黑橄榄沙拉
223 紫叶生菜沙拉
224 生菜黄瓜黑橄榄沙拉
225 田园面包沙拉
226 芝麻菜沙拉
227 南瓜菜花沙拉
228 口蘑沙拉

228 西红柿青瓜沙拉
229 山药芹菜沙拉
229 生菜西红柿沙拉
230 三色西红柿沙拉
231 小红莓沙拉
232 白萝卜青菜沙拉
233 甜菜根沙拉
234 芦笋鸡蛋沙拉
235 南瓜西兰花沙拉
236 西兰花菜花沙拉
236 樱桃萝卜沙拉
237 蛋黄西红柿盏
238 西红柿芝麻菜沙拉
239 紫天葵生菜沙拉
240 小棠菜黄瓜沙拉

这些美味沙拉 征服了我

甘智荣 主编

精选近 300 款全世界最经典的蔬菜、水果沙拉，
无论你多挑剔，都可以找到适合自己的口味，
并将之化为自家厨房的珍藏，让家人吃得健康、吃得放心。



图书在版编目 (CIP) 数据

这些美味沙拉征服了我 / 甘智荣主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(含章·生活+系列)
ISBN 978-7-5537-4193-2

I . ①这… II . ①甘… III . ①沙拉—菜谱 IV .
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048334 号

这些美味沙拉征服了我

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 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	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm×1000mm 1/16
印 张	15
字 数	260千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4193-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



序言

沙拉是西方饮食习惯中较具营养价值的食品。沙拉是将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、冷调味汁拌制而成的。它主要以新鲜蔬菜或水果为主,富含各种维生素。美国的一项针对成年人的大型调查结果显示,吃大量沙拉或生蔬菜的人的血液中,一些重要营养元素的含量较高。研究人员还发现,即便每天只吃一份生蔬菜,也会使人体的维生素A、维生素E、B族维生素及叶酸含量更接近推荐量。

在早期,沙拉是农人们的食物。当时的沙拉中的材料已经十分多变,包括了许多在今日仍然十分受欢迎的蔬菜等。最早的沙拉食谱出现在1399年。1699年, John Evelyn写了一本关于沙拉的专著,记录了一些沙拉材料如芹菜,还记录了来自荷兰和意大利的沙拉食谱。随着饮食的发展,今日的沙拉不再只是冷食、前菜、配菜的角色,也不仅仅有绿色的蔬菜,更多的材料被应用在这种世界各地都有的美食中,依照不同的物产、文化、风俗习惯、用餐场合等,呈现不同的组合风味。

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。但要求原料新鲜细嫩,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。



一碗好沙拉，是满口生香的味觉体验，是天然健康的营养美食，更包含着爱与幸福的浓浓情意。也许你是一位多情的食客，对每款沙拉都心怀向往，想通过不同口味体验出不同的心情。为了最大限度地满足不同口味读者的需求，让健康沙拉摆上千家万户的餐桌，我们精心编写了此书。

本书从沙拉的文化、食材、常用工具、制作方法和烹饪技巧讲起，并附有12种经典沙拉酱的配制方法，为你制作心仪的沙拉做好充分准备。接着按照水果沙拉、蔬菜沙拉两大类别，介绍了200多道沙拉的烹调方法，非常实用，可以极大地丰富你的餐桌。材料、调料、做法面面俱到，操作步骤简便快捷，分步详解图片一目了然，所涉及的食材和工具也贴近生活，能轻易从市场买到，手把手地教你在自家厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、营养的沙拉。沙拉材料涵盖中西，兼顾各种风味，无论你多么挑剔，都可以在本书中找到适合自己口味的沙拉，并将之化为自家厨房的珍藏。

健康是从餐桌上开始的，而一天吃一顿沙拉，就能更好地满足人体营养的需求。翻开书，动动手，亲自拌制一碗让全家人胃口大开的沙拉吧，让你与你的家人吃得美味，吃得放心，吃出健康，一起享受团聚时光，同时感受沙拉带给我们的舌尖上的幸福。



目录

01

沙拉大观

- 014 沙拉文化漫谈
- 015 制作沙拉的常用工具
- 016 制作沙拉的窍门
- 017 制作沙拉的注意事项
- 018 减少沙拉中热量的方法
- 019 沙拉酱的概述
- 020 自制沙拉酱
- 023 常食沙拉好处多

02

水果沙拉

- 026 蓝莓鲜果沙拉
- 028 莲雾菠萝沙拉
- 030 什锦西瓜盖
- 032 水果什锦沙拉
- 034 草莓梨子沙拉
- 035 金橘蔬果沙拉
- 036 菠萝苹果沙拉
- 037 草莓提子沙拉
- 038 苹果柚子核桃沙拉
- 039 什锦水果沙拉
- 040 苹果西柚沙拉
- 041 西柚油菜沙拉