

An illustration featuring various salad ingredients and tools. At the top left is a green lettuce leaf. To its right is a plate of salad with tomatoes and cucumbers. Further right is a bottle of dressing. Below the lettuce is a slice of salmon. In the center is a large black circle with a pink border containing the main title. To the right of the circle is a bowl of salad with corn and tomatoes. Below the circle is a slice of lime and a tomato. At the bottom left is a bottle of plum juice. At the bottom right is a pumpkin and a small jar of dressing. The background is light yellow with small pink dots.

每天 1碗沙拉 等于瘦身 1小时

沙拉女王 ♥ 编著

◎10周70道美味瘦身沙拉，让年龄和肌肤逆生长

风靡日韩的沙拉瘦身美容书，
亚洲同类书销量突破 **150** 万册！

鼎力
推荐

营养学家推荐：

首都保健营养美食学会副会长兼秘书长 王旭峰
国家二级公共营养师、国家高级烹调师 樊荣辉

A cartoon illustration of a girl with blonde hair, wearing a blue shirt and a crown, pointing towards the text.

沙拉女王
亲手教你做沙拉
迅速告别“黑胖丑”
轻松成为
“白瘦美”



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



沙拉女王 编著

10周30道美味瘦身沙拉，让年龄和肌肤逆生长

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天1碗沙拉 等于瘦身1小时 / 沙拉女王编著.
—北京: 中国轻工业出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5019-9328-4

I. ①每… II. ①沙… III. ①沙拉 - 减肥 - 食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第140088号



责任编辑: 王巧丽 责任终审: 张乃东 整体设计: 尚书坊
策划编辑: 王巧丽 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年8月第1版第1次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.25

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9328-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121227S1X101ZBW





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（如沙拉酱）或调味汁拌制而成的。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。

现在的沙拉更多的是由新鲜果蔬加工而成，常吃蔬果沙拉的人往往能够摄入更加充足的维生素C、 β 胡萝卜素、膳食纤维、钾和生物活性物质。而这些营养素的充足摄取能够降低我们患肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、动脉粥样硬化、便秘、癌症等多种疾病的风险。因此，我们建议大家如果能够选择，可以多多食用沙拉。

不过，在食用沙拉时一定要看清沙拉酱的真面目再食用，沙拉是否适合我们，是否能够带来上面提到的好处，关键要看沙拉酱的品质。降低卡路里、增加饱腹感，是很多人食用沙拉时最想要的效果。说实话，想减肥瘦身的朋友，应该每天多食一些低脂肪的绿色沙拉，甚至可以“多多益善”，当然这是指数量而非热量。这意味着你可以选择更多的绿色成分，更少的调味品和高脂肪食物。

有时候去外边做讲座，赶上中午的时候去超市购物，总能看到附近办公楼的白领在超市里匆匆取上一份沙拉就去收款台结账，我相信这些女孩中大部分都是因为怕油腻发胖的工作餐才来选择超市里的沙拉。但看着每一盒沙拉包装上都用胶带贴着一袋成品沙拉酱，我心里都会想，这么吃下去，想瘦身可是白费苦心啊。

现在市面上销售的沙拉酱大量使用食用油，导致其中热量越来越多，虽然一袋成品的沙拉酱可以使一盘普通的蔬果顿生姿色，变换口味。但如果多食，不但不会起到瘦身的作用，反而让人体摄取高热量和高脂肪，从而让人容易患上肥胖、高胆固醇、糖尿病和心脏病等疾病。你可能会



疑问，色拉油明明是油，而沙拉酱是酱，两者的外形差别很大，怎么会是把一袋油吃进肚子呢？其实这就涉及沙拉酱在制作过程中油脂的乳化。尽管市面上现在也有低脂的沙拉酱出售，但是也不过是减了一半的油脂量，实际上油脂还是很多。对于想要减肥瘦身，追求健康、保持身材的人，特别是女孩，建议还是少食为妙。

我们都在倡导绿色与健康，我也一直跟身边人强调，多自己动手制作美食，因为最营养、最安全的食物一定出自于自家的厨房与餐桌上。其实，在自己制作沙拉和沙拉酱的过程中，你会发现很多乐趣，同时也可以学习到很多异国特色的沙拉制作方法。

10周70天的沙拉瘦身计划，我想带来的效果一定是因人而异，书里边的每一句减肥宣言都不失幽默，不过我觉得只要有健康的身体，快乐的心情，发自内心的微笑，就是一种美。希望这本书里的每一道沙拉和沙拉酱都会给你带来不同的味觉享受和制作乐趣。



@王旭峰营养师

首都保健营养美食学会副会长兼秘书长





我在做营养师的这些年里，被女性朋友问到最多的就是——吃什么能减肥？她们经常抱怨：看着靓丽光鲜的衣服无法穿上；望着餐桌上的美食不敢下筷子；和朋友合影的时候唯恐脸大不上镜……我想也许你也有同样的顾虑吧？其实有很多男性朋友也会来问同样的问题。看来减肥瘦身无疑是一种潮流和时尚，是人们追求健康与高品质生活的基础，尤其受到爱美女性的追捧。虽然瘦身的方法有很多，但是饥饿瘦身易得厌食症，运动瘦身太辛苦，药物瘦身担心副作用。大家都希望熊掌与鱼兼得，找寻着省时省力的方法，最好是享受美食的同时又能达到瘦身的效果。无疑，选择低脂美味又健康的沙拉可以让爱美的你消除各种担忧。沙拉一词出现至今，已经从一类美食逐步演变成成为瘦身食品的代名词。跟身边的几位女性朋友聊天，发现大部分人对沙拉还是存在着很多误区，对于食材的搭配，热量的计算，以及成品沙拉酱的配料表都不是十分清楚。有时候不安全因素往往藏在外表的背后，外在的东西会蒙住我们的双眼。高能量的沙拉酱或者高热量的食材搭配，都有可能让很多人的瘦身梦变为泡影。如何才能踢开眼前的绊脚石，实现健康美味的沙拉瘦身之旅呢？

这本书中列举了很多常见食材，提供详细的制作步骤，并且按每天一道沙拉为大家推荐了10周共70道美味又精致的沙拉，倡导自制健康低脂的沙拉酱。我觉得给广大朋友尤其是爱美的女性提供了很大的参考性，因为选择正确适合你的沙拉不仅瘦身的效果很好，还可以预防便秘，帮助排出体内堆积的毒素，达到美容养颜的效果。正所谓时下流行的理念是：减肥不节食，健康瘦身才是王道！希望读者朋友从第一天第一道沙拉做起，10周后迎来一个崭新的自己。

@樊荣辉营养师

国家二级公共营养师、国家高级烹调师





神奇沙拉改变了我

各位亲爱的读者们，很高兴在这里和大家分享我——沙拉女王的一些心得和食谱。关于这本书有很多很多的话想告诉大家，但最重要的一点就是沙拉真正地改变了我的生活、我的健康状况、我的体态以及我对健康生活的追求和向往！

要说起我和沙拉之间不得不说的故事，其实回溯起来并不久远。也就是一两年以前，作为资深吃货的我，在吃遍了各式各样的美食大餐后终于感觉有些厌倦，看到镜中日益发胖的自己，也不禁有些着急，满足了口腹之欲后，留下的是便秘、口气、肤色暗沉、痘痘肌和水桶腰等让人挠头的问题，而且在尝过那么多多种美味后，我对食物的感觉开始降低，每天都要发愁吃什么，怎么吃。在种种机缘巧合下，本女王开始接触沙拉这种简单美好又健康的食物料理方式，开始时也不知道怎么用不同的沙拉汁或沙拉酱来调理食物，但确实是给我一种清新的感觉，比起大鱼大肉的油腻，让口腔和肠胃都得到了净化。于是我开始到处寻找沙拉的制作方法，看各式各样的沙拉菜谱，观摩名厨们料理沙拉的电视节目，并加以消化和吸收，慢慢地对沙拉有了自己的想法和感受后，本女王也开始创作一些沙拉了！朋友聚会时，本女王常常会热烈推介不同沙拉的好处，并亲自做给朋友们品尝，很多朋友也渐渐开始喜爱上沙拉。在朋友的鼓励和推动下，本女王有了写作这本沙拉书的想法，每当制作出一道新的沙拉，我就记录下来，一点点积少成多，竟也完成了70道风味各异却同样健康美味的沙拉！再看镜中现在的自己，苗条、健康、肤色均匀、没有痘痘，简直就是脱胎换骨，而且便秘、口气等问题也统统远离我了！也许有些姐妹会说，哪里有这么神奇，吃点沙拉就会大变身？但是本女王真的要告诉大家，这确实是发

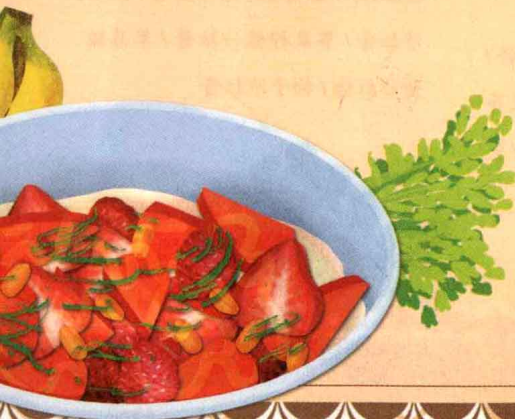




生在我身上的改变,其实我们要改变的不仅仅是一种生活方式,更是一种生活态度!追求健康美丽一定是每一个爱美的女性孜孜不倦的事业,但是光说不做容易,坚持执行并持之以恒真的很难,所以本女王将这本小小的沙拉书分享给大家,帮助大家找到一个有效又可行的办法。可不是嘛,如果沙拉真是像满汉全席那样专业又复杂,谁还有心情天天去制作呢?

这本书里介绍的大部分沙拉的制作方法都是很容易的,食材通常在家门口的菜店或超市就能买到,沙拉汁也尽量选用自己调配的健康沙拉汁,料理方法也多是煎、煮、烤,所以尽管工作一天回到家中非常的疲倦,本女王也希望姐妹们能翻翻这本书,为自己和家人制作一道健康美味的沙拉。对于烹饪段位比较高的姐妹,这本书也能起到一定的作用,因为本女王博采众长,参考了日式、泰式、美式、法式以及意大利式沙拉的制作方法,希望能给这样的姐妹一些资料上的补充或借鉴吧!

真心希望每一位关注这本书的朋友都健康!美丽!快乐!自信!



Part 1 沙拉沙拉，瘦身美容的魔法

沙拉 & 沙拉酱，美丽的传说 / 014

韩国女性的最爱 / 015

自制沙拉酱，才是瘦身正道 / 016

今天你沙拉了吗？ / 018

女友艾薇的瘦身沙拉日记 / 019

爱上沙拉，等于爱上小清新 / 021

Part 2 远离高热量，自制瘦身沙拉酱

自制沙拉酱常用材料 / 024

• 调和油品 / 024

橄榄油 / 葵花油 / 米糠油 / 花生油 /

芝麻油

• 常用配料 / 025

红酒醋 / 米醋 / 白醋 / 泰式甜辣酱 /

寿司醋 / 盐 / 黑胡椒 / 酱油 / 第戎芥

末酱 / 韩式辣椒酱 / 蜂蜜 / 味咻 / 芝

麻酱 / 青柠汁 / 柠檬汁 / 番茄酱 / 酸

奶 / 鱼露 / 孜然 / 姜 / 大蒜 / 辣椒粉

常用酱汁制作方法 / 030

• 常见沙拉酱汁 / 030

橄榄油醋汁 / 酸奶沙拉酱汁 / 红酒

醋酱汁 / 梅子醋沙拉酱汁 / 芥末籽

沙拉酱汁

• 世界风沙拉酱汁 / 035

中式沙拉汁 / 日式芝麻沙拉汁 / 泰

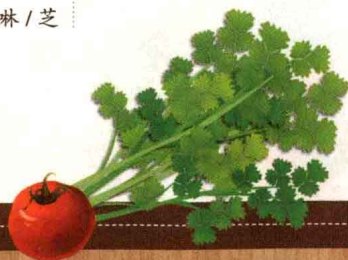
式沙拉汁 / 韩式沙拉汁

• 果味沙拉酱汁 / 039

猕猴桃沙拉酱 / 柠檬沙拉酱 / 菠萝

沙拉酱 / 苹果柠檬沙拉酱 / 草莓酸

奶沙拉酱 / 柚子沙拉酱



Part 3 10周70道神奇美味沙拉



第一周

1. 菠菜蜜桃沙拉 046
2. 扁豆番茄沙拉 048
3. 火腿南瓜沙拉 050
4. 姜丝胡萝卜沙拉 052
5. 橘子培根沙拉 054
6. 烤西葫芦鲜虾柠檬沙拉 056
7. 油桃青柠沙拉 058

第二周

1. 彩虹沙拉 060
2. 烤鸡胸芦笋沙拉 062
3. 煎豆腐沙拉 064
4. 苦苣鱼肉沙拉 066
5. 海带沙拉 068
6. 蜜瓜鲜虾沙拉 070
7. 苹果米香沙拉 072

第三周

1. 橙香蓝莓沙拉 074
2. 魔芋豆芽沙拉 076
3. 牛肉三明治沙拉 078
4. 烧烤蘑菇南瓜沙拉 080
5. 泰式蟹肉牛油果沙拉 082
6. 烤鸭李子沙拉 084
7. 芥末汁玉米笋花生沙拉 086

第四周

1. 核桃黑木耳沙拉 088
2. 日式芝麻酱白菜沙拉 090
3. 美式干白土豆沙拉 092
4. 鲜虾西瓜沙拉 094
5. 培根土豆沙拉 096
6. 猪肉米粉沙拉 098
7. 圣诞树沙拉 100





第五周

1. 山药黄瓜沙拉 102
2. 鸡蛋蔬菜沙拉 104
3. 石榴火龙果酸奶沙拉 106
4. 茄子松子酸奶沙拉 108
5. 辣肠西红柿沙拉 110
6. 泰式牛肉沙拉 112
7. 烤面包沙拉 114

第六周

1. 苹果水萝卜沙拉 116
2. 腌子姜豆腐沙拉 118
3. 烤蔬菜（土豆南瓜）沙拉 120
4. 蜜桃火腿沙拉 122
5. 吞拿鱼番茄扁豆沙拉 124
6. 煎鸭胸沙拉 126
7. 樱桃沙拉 128

第七周

1. 黄瓜沙拉 130
2. 泰式银耳鲜虾沙拉 132
3. 日式腌蘑菇沙拉 134
4. 西蓝花培根沙拉 136
5. 腌鱼片沙拉 138
6. 豌豆荚鸡肉芒果沙拉 140
7. 起泡酒蜜瓜沙拉 142

第八周

1. 姜汁牛油果沙拉 144
2. 烤玉米沙拉 146
3. 荔枝薄荷沙拉 148
4. 腌生菜沙拉 150
5. 贻贝鲜虾沙拉 152
6. 照烧鸡肉胡萝卜沙拉 154
7. 树莓西瓜薄荷沙拉 156



第九周

1. 酸奶草莓沙拉 158
2. 泰式青木瓜沙拉 160
3. 洋葱蔬菜虾仁沙拉 162
4. 紫甘蓝鸭梨沙拉 164
5. 意面海鲜沙拉 166
6. 香辣鱿鱼沙拉 168
7. 扁豆鸡蛋沙拉 170

第十周

1. 西芹苹果沙拉 172
2. 鲜虾芒果沙拉 174
3. 鲜果沙拉 176
4. 杏仁蜜桃沙拉 178
5. 椰丝杂果沙拉 180
6. 西红柿花生酱鸡丝沙拉 182
7. 西柚草莓沙拉 184

附录1 常见食物热量表 / 186

附录2 10周70天神奇沙拉瘦身表 / 197

附录3 我的沙拉瘦身计划表 / 198





沙拉女王 编著

10周30道美味瘦身沙拉，让年龄和肌肤逆生长

图书在版编目 (CIP) 数据

每天1碗沙拉 等于瘦身1小时 / 沙拉女王编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5019-9328-4

I. ①每… II. ①沙… III. ①沙拉—减肥—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第140088号



责任编辑: 王巧丽 责任终审: 张乃东 整体设计: 尚书坊
策划编辑: 王巧丽 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年8月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.25

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5019-9328-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121227S1X101ZBW



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（如沙拉酱）或调味汁拌制而成的。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。

现在的沙拉更多的是由新鲜果蔬加工而成，常吃蔬果沙拉的人往往能够摄入更加充足的维生素C、β胡萝卜素、膳食纤维、钾和生物活性物质。而这些营养素的充足摄取能够降低我们患肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、动脉粥样硬化、便秘、癌症等多种疾病的风险。因此，我们建议大家如果能够选择，可以多多食用沙拉。

不过，在食用沙拉时一定要看清沙拉酱的真面目再食用，沙拉是否适合我们，是否能够带来上面提到的好处，关键要看沙拉酱的品质。降低卡路里、增加饱腹感，是很多人食用沙拉时最想要的效果。说实话，想减肥瘦身的朋友，应该每天多食一些低脂肪的绿色沙拉，甚至可以“多多益善”，当然这是指数量而非热量。这意味着你可以选择更多的绿色成分，更少的调味品和高脂肪食物。

有时候去外边做讲座，赶上中午的时候去超市购物，总能看到附近办公楼的白领在超市里匆匆取上一份沙拉就去收款台结账，我相信这些女孩中大部分都是因为怕油腻发胖的工作餐才来选择超市里的沙拉。但看着每一盒沙拉包装上都用胶带贴着一袋成品沙拉酱，我心里都会想，这么吃下去，想瘦身可是白费苦心啊。

现在市面上销售的沙拉酱大量使用食用油，导致其中热量越来越多，虽然一袋成品的沙拉酱可以使一盘普通的蔬果顿生姿色，变换口味。但如果多食，不但不会起到瘦身的作用，反而让人体摄取高热量和高脂肪，从而让人容易患上肥胖、高胆固醇、糖尿病和心脏病等疾病。你可能会



疑问，色拉油明明是油，而沙拉酱是酱，两者的外形差别很大，怎么会是把一袋油吃进肚子呢？其实这就涉及沙拉酱在制作过程中油脂的乳化。尽管市面上现在也有低脂的沙拉酱出售，但是也不过是减了一半的油脂量，实际上油脂还是很多。对于想要减肥瘦身，追求健康、保持身材的人，特别是女孩，建议还是少食为妙。

我们都在倡导绿色与健康，我也一直跟身边人强调，多自己动手制作美食，因为最营养、最安全的食物一定出自于自家的厨房与餐桌上。其实，在自己制作沙拉和沙拉酱的过程中，你会发现很多乐趣，同时也可以学习到很多异国特色的沙拉制作方法。

10周70天的沙拉瘦身计划，我想带来的效果一定是因人而异，书里边的每一句减肥宣言都不失幽默，不过我觉得只要有健康的身体，快乐的心情，发自内心的微笑，就是一种美。希望这本书里的每一道沙拉和沙拉酱都会给你带来不同的味觉享受和制作乐趣。



@王旭峰营养师

首都保健营养美食学会副会长兼秘书长





我在做营养师的这些年里，被女性朋友问到最多的就是——吃什么能减肥？她们经常抱怨：看着靓丽光鲜的衣服无法穿上；望着餐桌上的美食不敢下筷子；和朋友合影的时候唯恐脸大不上镜……我想也许你也有同样的顾虑吧？其实有很多男性朋友也会来问同样的问题。看来减肥瘦身无疑是一种潮流和时尚，是人们追求健康与高品质生活的基础，尤其受到爱美女性的追捧。虽然瘦身的方法有很多，但是饥饿瘦身易得厌食症，运动瘦身太辛苦，药物瘦身担心副作用。大家都希望熊掌与鱼兼得，找寻着省时省力的方法，最好是享受美食的同时又能达到瘦身的效果。无疑，选择低脂美味又健康的沙拉可以让爱美的你消除各种担忧。沙拉一词出现至今，已经从一类美食逐步演变成成为瘦身食品的代名词。跟身边的几位女性朋友聊天，发现大部分人对沙拉还是存在着很多误区，对于食材的搭配，热量的计算，以及成品沙拉酱的配料表都不是十分清楚。有时候不安全因素往往藏在外表的背后，外在的东西会蒙住我们的双眼。高能量的沙拉酱或者高热量的食材搭配，都有可能让很多人的瘦身梦变为泡影。如何才能踢开眼前的绊脚石，实现健康美味的沙拉瘦身之旅呢？

这本书中列举了很多常见食材，提供详细的制作步骤，并且按每天一道沙拉为大家推荐了10周共70道美味又精致的沙拉，倡导自制健康低脂的沙拉酱。我觉得给广大朋友尤其是爱美的女性提供了很大的参考性，因为选择正确适合你的沙拉不仅瘦身的效果很好，还可以预防便秘，帮助排出体内堆积的毒素，达到美容养颜的效果。正所谓时下流行的理念是：减肥不节食，健康瘦身才是王道！希望读者朋友从第一天第一道沙拉做起，10周后迎来一个崭新的自己。

@樊荣辉营养师

国家二级公共营养师、国家高级烹调师

