



钱多多 主编
公共营养师

“百变”沙拉，百变的组合，百变的味道

- 别具风味的沙拉酱汁
- 异彩纷呈的蔬果沙拉
- 香味浓郁的肉类沙拉
- 鲜嫩肥美的海鲜沙拉
- 百吃不腻的主食沙拉

百变营养 沙拉



食材是沙拉料理的主角
酱汁为沙拉料理的精髓



65款
营养沙拉

色味俱佳让人回味无穷
带你领略**沙拉的百变魅力**



钱多多 主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (C I P) 数据

百变营养沙拉 / 钱多多主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5418-3625-1

I. ①百… II. ①钱… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972. 118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 083191 号

百变营养沙拉

钱多多 主编

责任编辑: 贺 珊

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 220 千字

版 次: 2018 年 6 月 第 1 版

印 次: 2018 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3625-1

定 价: 49.80 元

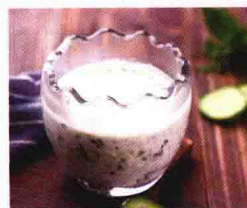
目录 · CONTENTS

Part 1 沙拉料理的准备工作

- 012 让沙拉充满魅力的秘诀
- 013 方便沙拉制作的工具
- 014 沙拉中常用的食材
- 022 让沙拉更美味的调料

Part 2 独具“酱”心的沙拉酱汁

- 027 苹果酒蜂蜜汁
- 028 经典莱姆沙拉汁
- 031 坚果酱
- 033 香橙味汁
- 034 低脂酸奶沙拉酱
- 037 小黄瓜优格
- 038 酸甜法式芥末酱
- 040 经典美乃滋
- 043 酱油芥末汁
- 044 松子酱
- 046 柠檬薄荷沙拉汁



- 048 蜂蜜芥末酱
- 051 智利油醋汁
- 053 莱姆酱油沙拉汁
- 055 大蒜蛋黄酱
- 056 牛油果沙拉酱
- 059 红酒巴萨米克醋汁
- 061 优格美乃滋
- 063 塔塔酱
- 064 柠檬醋汁
- 066 黄油咖喱酱
- 069 千岛酱
- 070 酱油巴萨米克醋汁
- 073 柠檬芥末汁
- 074 简易柠檬沙拉汁
- 076 香草沙拉汁
- 078 香草醋汁
- 081 咖喱优格酱
- 083 芝麻花生酱
- 085 意大利油醋汁

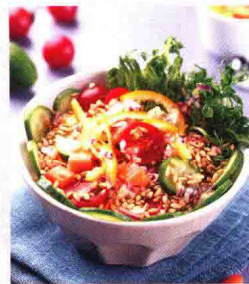


Part 3 如花园般缤纷的蔬果沙拉

- 089 彩虹水果沙拉
- 091 苹果葡萄柚沙拉
- 093 莲雾奶酪沙拉

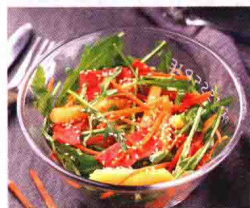


- 095 苦菊水果沙拉
- 097 华尔道夫沙拉
- 099 卷心菜菠萝沙拉
- 101 甜橙番茄沙拉
- 103 西蓝花坚果沙拉
- 105 花菜沙拉
- 107 烤蔬菜沙拉
- 109 混合蔬菜沙拉
- 111 三丝蔬菜沙拉
- 113 杂蔬沙拉
- 115 希腊沙拉
- 117 嫩玉米沙拉
- 119 田园沙拉
- 121 樱桃萝卜玉米沙拉
- 123 玉米黑豆沙拉



Part 4 充满陆地气息的肉类沙拉

- 127 土豆培根沙拉
- 129 培根生菜沙拉
- 131 鸡蛋火腿沙拉
- 133 法式牛柳沙拉
- 135 蓝莓牛肉沙拉
- 137 牛排沙拉
- 139 韩式炸鸡沙拉





141 豆角拌鸡胸肉沙拉

143 鸡肉杂豆沙拉

145 墨西哥沙拉

147 科布沙拉

149 烤鸡胸肉沙拉

151 主厨沙拉



153 鸡胸肉菠萝沙拉

155 鸡肉罗勒沙拉

157 鸭胸肉西蓝花沙拉

159 鸭胸肉沙拉



Part 5 拥有大海味道的海鲜沙拉

163 海鲜菌菇沙拉

165 芒果煎虾沙拉

167 百香果虾仁沙拉

169 鲜虾综合蔬果沙拉



171 烤海鲜沙拉

173 海鲜粉丝沙拉

175 意式海鲜沙拉

177 青口贝沙拉

179 章鱼番茄沙拉

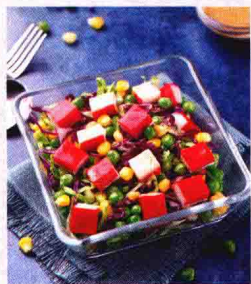
181 鱼柳沙拉



183 三文鱼黄瓜卷沙拉

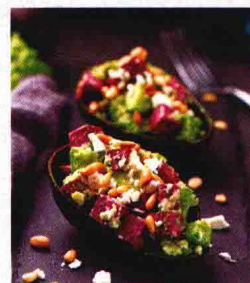
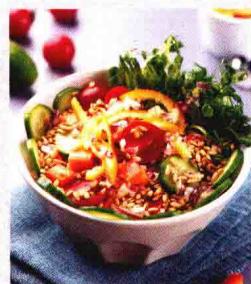
185 鳕鱼沙拉

- 187 金枪鱼沙拉
- 189 尼斯沙拉
- 191 法式鱼柳沙拉
- 193 玉米蟹棒沙拉



Part 6 一盘就能饱腹的主食沙拉

- 197 烤吐司沙拉
- 199 吐司早餐沙拉
- 201 吐司西芹黄瓜沙拉
- 203 蔬果面包沙拉
- 205 法棍混合坚果沙拉
- 207 黄金馒头火腿沙拉
- 209 吐司火腿沙拉
- 211 燕麦杂蔬沙拉
- 213 燕麦水果沙拉
- 215 藜麦全素沙拉
- 217 牛油果紫薯沙拉
- 219 紫薯水果沙拉
- 221 口蘑蝴蝶面沙拉
- 223 螺旋粉西蓝花沙拉





钱多多 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

百变营养沙拉 / 钱多多主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5418-3625-1

I. ①百… II. ①钱… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 083191 号

百变营养沙拉

钱多多 主编

责任编辑: 贺 珊

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 220 千字

版 次: 2018 年 6 月 第 1 版

印 次: 2018 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3625-1

定 价: 49.80 元

序言 · PREFACE

说起沙拉，您会想到哪些词汇来描述它呢？“简单”“快捷”“洋气”还是“时尚”。作为营养师，每次提到沙拉，脑海里总会闪现“轻奢”“百变”这些词。您会问，这看似普通的沙拉怎么还能和“轻奢”“百变”挂钩呢？这可真不是什么让您脑洞大开的问题，沙拉本身具有的优势在这两个方面可真的是可圈可点。

“轻奢”的沙拉是“轻”烹调“奢”营养的代表。

沙拉之所以和“轻奢”匹配到一起，是因为沙拉的烹调方式极其简单，绝对是“轻”烹调的代表。沙拉的制作极简，即便是个十足的烹饪新手，小试牛刀又能让您斩获满足感的那一定就是制作各式的沙拉了。而轻烹调，绝对是时下健康餐桌的新宠。

沙拉在“轻”烹调下，丝毫不影响营养的“奢”化。沙拉极大限度地保留了食材本来的营养成分，很少经过高温的爆炒，对于食材中营养素的保留，特别是对蔬菜和水果中水溶性维生素都做到了极大限度地保护。

同时，对于制作沙拉食材的新鲜度也是“奢”要求，要求食材更新鲜、更安全。因为很多沙拉的“轻”烹调，是无需接近明火，远离高温烹调的。所以食材的新鲜、安全就显得更加重要。如果您平时就是注重养生的达人一枚，那就更清楚食物的新鲜度、安全性是健康的基础。

“百变”沙拉，百变的组合，百变的味道。

制作过沙拉的朋友都知道，沙拉的包容性特别强，可以在一款沙拉中呈现出多种不同的食材。随着制作原料的日益扩大和制作方法的家庭化，沙拉品种越来越多，组合也越来越百变。新鲜的蔬菜、各种水果、鱼类、肉类等，都可以成为沙拉的主料。即使是同种主料及几种配料，稍加变化组合，也会成为不同风味的沙拉。

沙拉形式多变，食材丰富，像极了少女梦幻的内心世界，五彩斑斓。书中结合不同的食材，给大家提供了百变的营养组合，极大地应用不同的食材组合成别具匠心的沙拉，去满足您的营养需求和挑剔味蕾的要求。从健康的角度出发，只有多种食物组合在一起，才能满足人体每天对各种营养素的需求。沙拉分分钟可以实现食物多样化，而且可以很好的进行色彩搭配，从颜色上也带给我们带来视觉上美的享受，刺激了食欲，满足了时下吃食物要“好色”的要求。

食材上的百变组合不仅营养而且给味蕾带来了更奢华的体验。本书，并未在传统的沙拉酱上徘徊，而是为了丰富您的味蕾，让更鲜美的味道在您的舌尖上舞蹈，书中准备了多种“看家”的秘制沙拉料汁的调配方法，让沙拉中食材的天然味道里又多增加了一份诱人的滋味，一切都是那样的灵动和耐人回味。

当您翻开这本书的时候，您会走进轻奢、百变营养沙拉的丰富世界，走进来您一定会爱上它。各式的沙拉，匹配蔬果的天然口味，搭配上诱人的酱汁，美味又健康。无论您是想要体控管理，还是要美肤养颜；无论您是想预防慢性疾病，还是吃出最强大脑，在这本书里都会找到让您惊喜的一款沙拉。

高颜值、又百变的沙拉，就是拥有着这般的健康魅力，无论是家人团聚、朋友聚会，还是一个人独处的时光，沙拉都可以成为餐桌上一道色彩艳丽的风景线。爱上生活，从爱上食材的真滋味开始，而轻奢、百变的沙拉正是这真滋味的“代言人”！

目录 · CONTENTS

Part 1 沙拉料理的准备工作

- 012 让沙拉充满魅力的秘诀
- 013 方便沙拉制作的工具
- 014 沙拉中常用的食材
- 022 让沙拉更美味的调料

Part 2 独具“酱”心的沙拉酱汁

- 027 苹果酒蜂蜜汁
- 028 经典莱姆沙拉汁
- 031 坚果酱
- 033 香橙味汁
- 034 低脂酸奶沙拉酱
- 037 小黄瓜优格
- 038 酸甜法式芥末酱
- 040 经典美乃滋
- 043 酱油芥末汁
- 044 松子酱
- 046 柠檬薄荷沙拉汁



- 048 蜂蜜芥末酱
- 051 智利油醋汁
- 053 莱姆酱油沙拉汁
- 055 大蒜蛋黄酱
- 056 牛油果沙拉酱
- 059 红酒巴萨米克醋汁
- 061 优格美乃滋
- 063 塔塔酱
- 064 柠檬醋汁
- 066 黄油咖喱酱
- 069 千岛酱
- 070 酱油巴萨米克醋汁
- 073 柠檬芥末汁
- 074 简易柠檬沙拉汁
- 076 香草沙拉汁
- 078 香草醋汁
- 081 咖喱优格酱
- 083 芝麻花生酱
- 085 意大利油醋汁

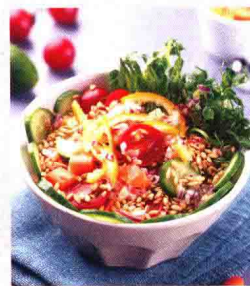


Part 3 如花园般缤纷的蔬果沙拉

- 089 彩虹水果沙拉
- 091 苹果葡萄柚沙拉
- 093 莲雾奶酪沙拉



- 095 苦菊水果沙拉
- 097 华尔道夫沙拉
- 099 卷心菜菠萝沙拉
- 101 甜橙番茄沙拉
- 103 西蓝花坚果沙拉
- 105 花菜沙拉
- 107 烤蔬菜沙拉
- 109 混合蔬菜沙拉
- 111 三丝蔬菜沙拉
- 113 杂蔬沙拉
- 115 希腊沙拉
- 117 嫩玉米沙拉
- 119 田园沙拉
- 121 樱桃萝卜玉米沙拉
- 123 玉米黑豆沙拉



Part 4 充满陆地气息的肉类沙拉

- 127 土豆培根沙拉
- 129 培根生菜沙拉
- 131 鸡蛋火腿沙拉
- 133 法式牛柳沙拉
- 135 蓝莓牛肉沙拉
- 137 牛排沙拉
- 139 韩式炸鸡沙拉





141 豆角拌鸡胸肉沙拉

143 鸡肉杂豆沙拉

145 墨西哥沙拉

147 科布沙拉

149 烤鸡胸肉沙拉

151 主厨沙拉



153 鸡胸肉菠萝沙拉

155 鸡肉罗勒沙拉

157 鸭胸肉西蓝花沙拉

159 鸭胸肉沙拉



Part 5 拥有大海味道的海鲜沙拉

163 海鲜菌菇沙拉

165 芒果煎虾沙拉

167 百香果虾仁沙拉

169 鲜虾综合蔬果沙拉

171 烤海鲜沙拉

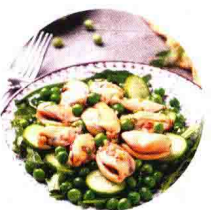
173 海鲜粉丝沙拉

175 意式海鲜沙拉

177 青口贝沙拉

179 章鱼番茄沙拉

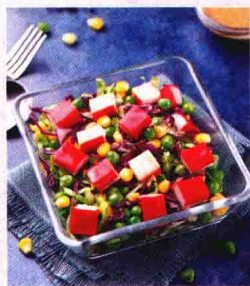
181 鱼柳沙拉



183 三文鱼黄瓜卷沙拉

185 鳕鱼沙拉

- 187 金枪鱼沙拉
- 189 尼斯沙拉
- 191 法式鱼柳沙拉
- 193 玉米蟹棒沙拉



Part 6 一盘就能饱腹的主食沙拉

- 197 烤吐司沙拉
- 199 吐司早餐沙拉
- 201 吐司西芹黄瓜沙拉
- 203 蔬果面包沙拉
- 205 法棍混合坚果沙拉
- 207 黄金馒头火腿沙拉
- 209 吐司火腿沙拉
- 211 燕麦杂蔬沙拉
- 213 燕麦水果沙拉
- 215 藜麦全素沙拉
- 217 牛油果紫薯沙拉
- 219 紫薯水果沙拉
- 221 口蘑蝴蝶面沙拉
- 223 螺旋粉西蓝花沙拉

