

沙拉与果蔬汁



吃一盘

简单清爽营养丰富的沙拉



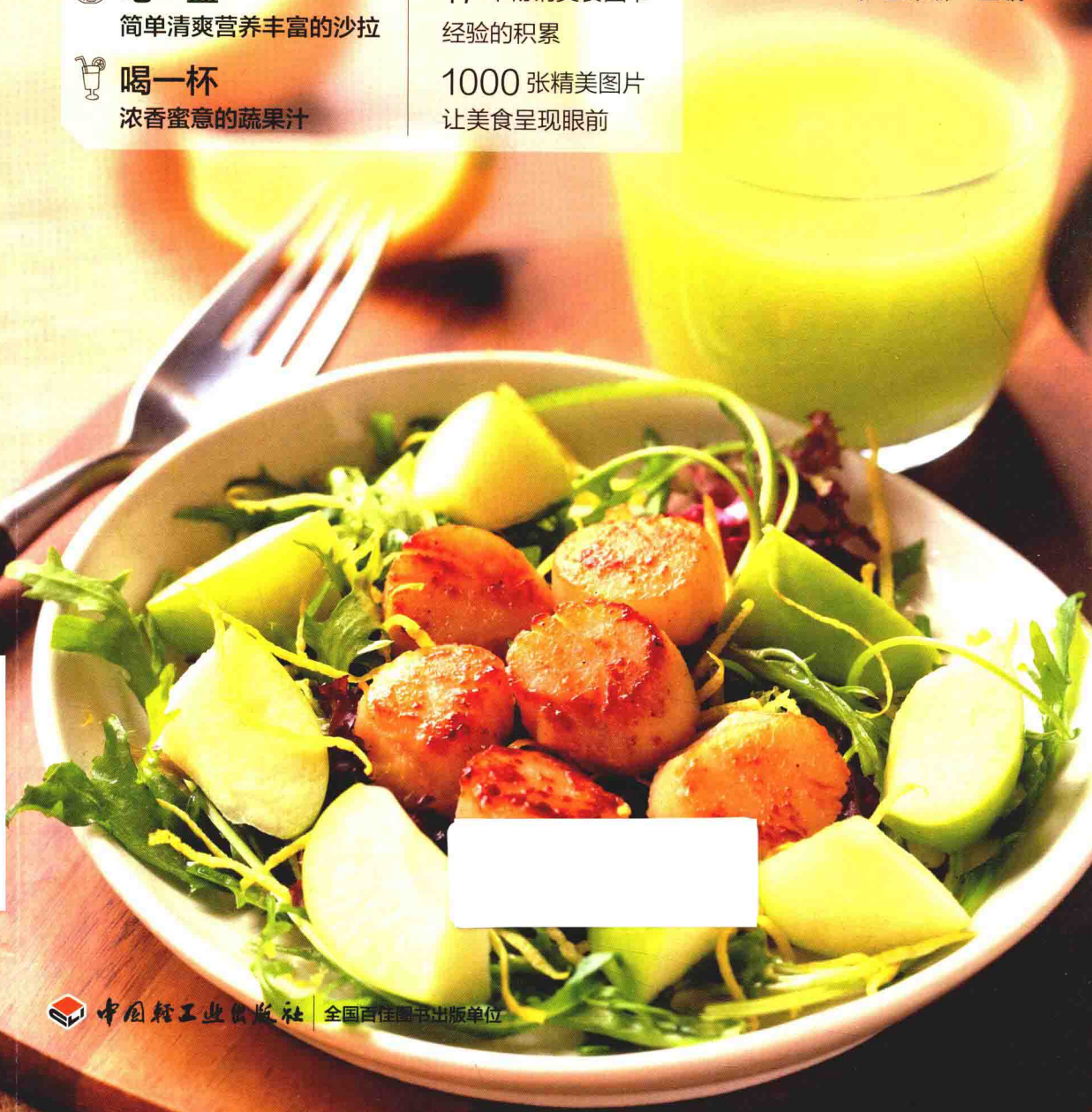
喝一杯

浓香蜜意的蔬果汁

17年畅销美食图书
经验的积累

1000张精美图片
让美食呈现眼前

萨巴蒂娜 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

沙拉与果蔬汁

萨巴蒂娜 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 沙拉与果蔬汁 / 萨巴蒂娜主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5184-2033-9

I . ①萨… II . ①萨… III . ①沙拉 - 菜谱 ②果汁饮
料 - 制作 ③蔬菜 - 饮料 - 制作 IV . ① TS972.12 ② TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 159369 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 张乃柬 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年1月第1版第1次印刷

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2033-9 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180271S1X101ZBW

目录

CONTENTS

初步了解全书
水果的清洗方法
水果的保存方法

008

009

011

沙拉完美搭配法则

沙拉与果蔬汁的搭配组合

012

014



傣味手撕鬼鸡 +
柠檬汁

016



菠萝鸡腿沙拉 +
番茄菠萝汁

018



橙香鸭肉沙拉 +
胡萝卜橙汁

020



柚子三文鱼沙拉 +
酸奶浆果思慕雪

022



薯片三文鱼牛油
果沙拉 + 葡萄红
心火龙果冰沙

024



牛油果大虾沙拉
+ 清新水蜜桃奇
亚子思慕雪

026



柠檬海虹沙拉 +
菠菜柠檬绿茶

028



香煎带子苹果
沙拉 + 芹菜
苹果柠檬汁

030



夏威夷海鲜
沙拉 + 彩色
“鸡尾酒”果汁

032



百香果淋汁
沙拉 + 百香果
茉莉花茶

034



杨枝甘露沙拉 +
西柚绿茶

036



泰式无骨
凤爪沙拉

038



椰香蜜豆
西米沙拉

040



海藻沙拉

042



羽衣甘蓝抹茶
沙拉

043



圆白菜苹果汁

044



鲜百合雪梨汁

045



热带水果茶

046



时令水果红茶

047



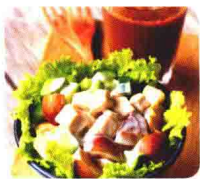
草莓养乐多冰沙

048



石榴黄瓜鸡胸沙拉 + 石榴汁

050



西梅鸡胸沙拉 + 西梅气泡饮

052



芒果藜麦沙拉 + 芒果橙子胡萝卜汁

054



西瓜草莓薄荷沙拉 + 蜂蜜西瓜汁

056



椰蓉烤土豆沙拉

058



雪山沙拉

060



日式暖姜味噌沙拉

061



爽脆鱼皮沙拉

062



普罗旺斯薰衣草海鲜沙拉

063



香辣鱿鱼沙拉

064



培根带子卷沙拉

066



红酒煎虾沙拉

068



带子蝴蝶面沙拉

070



飞鱼子沙拉

072



酸辣海米莴笋沙拉

073



渐变色珍珠思慕雪

074



豆奶抹茶拿铁

076



清肠芦荟玫瑰茶

077



荔枝玫瑰蜜茶

078



红枣姜茶

080



肉桂苹果茶

081



山楂甘蔗饮

082





果干藜麦沙拉 +
猕猴桃雪梨汁

084



苹果紫薯沙拉
盏 + 苹果枇杷汁

086



水果酸奶沙拉 +
山竹火龙优酪乳

088



脆烤吐司水果
沙拉 + 八角雪梨茶

090



嫩豆腐泡菜沙拉

092



日式圆白菜沙拉

094



甜玉米沙拉

095



泰式白萝卜沙拉

096



圣女果冰草沙拉

098



双色圣女果
苦菊沙拉

100



西瓜皮沙拉

101



希腊酸奶沙拉

102



复合维生素
番茄汁

103



番茄西芹
鸳鸯果汁

104



苦瓜黄瓜青汁

106



羽衣甘蓝豆浆
思慕雪

107



香橙木瓜思慕雪

108



紫甘蓝车厘子汁

109



红心火龙果茶

110



牛肉粒彩椒
沙拉盅

112



豆苗肉松沙拉

114



鸡肉荸荠沙拉

115



金枪鱼土豆泥
沙拉

116



黑芝麻金枪鱼
沙拉

118



韩式银鱼
辣白菜沙拉

120



紫菜银鱼沙拉

121



混合海鲜沙拉

122



墨西哥卷饼沙拉

124



芥末章鱼沙拉

126



烤孢子甘蓝沙拉

127



香煎杂菌沙拉

128



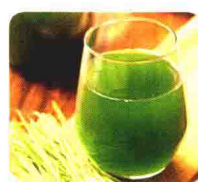
小米辣土豆沙拉

130



荸荠百合饮

132



小麦草柠檬汁

133



薄荷香茶

134



黄瓜薄荷汁

136



荷兰黄瓜苏打水

137



猕猴桃圆白菜汁

138



荔枝冻饮

139



蔓越莓蜜橙汁

140



薄荷草莓苏打水

142



青柠冻梨汁

143



咖啡燕麦思慕雪

144



西柚沙拉 +
西柚酸奶

146



水果燕麦
沙拉 + 蛋白粉
绿色运动奶昔

148



紫薯牛排沙拉

150



牛肉能量沙拉

152



培根沙拉卷

154



孜然羊肉丸沙拉

156



蔬菜鸡肉沙拉包

157



杏鲍菇鸡胸
沙拉卷

158



南瓜泥鸡胸肉
沙拉

160



藤椒薄荷鸡肉
沙拉

162



照烧鸡排沙拉

164



低卡鸡肉串沙拉

166



比目鱼藜麦沙拉

168



西芹大虾沙拉

170



金镶玉沙拉

171



芦笋鸡蛋沙拉

172



饱腹谷物沙拉

173



鹰嘴豆菠菜沙拉

174



核桃香蒜苦菊沙拉

176



樱桃萝卜沙拉

178



椰青巴旦木奶昔

179



冰滴青椰水

180



车厘子气泡水

181



牛油果雪梨汁

182



腰果香蕉奶

183



牛奶南瓜汁

184



姜汁饮

185



星空银耳

186



蛋白粉玉米奶

188



咖啡蛋白饮

189

沙拉与果蔬汁

萨巴蒂娜 主编



煞费苦心，为吃蔬果

为了让自己爱吃蔬菜和水果，我真是煞费了苦心。

最后发现，把蔬菜水果做成沙拉，或者榨成果蔬汁，或者放进火锅里，就能吃得香。

蔬菜与水果清洗干净，加工成自己喜欢的片或者块，再混合自己喜欢的肉类或者鱼，拌上自己做的沙拉酱，怎么就那么好吃呢！清脆、香甜，色彩缤纷，赏心悦目，而且能够饱腹。

要想更省事，那就榨汁吧。在水果和蔬菜丰盈的季节里，把喜欢的食材榨成汁，一口饮下。我并不喜欢过滤掉渣滓，我喜欢都喝下去，营养都在里面。即使是果皮，只要充分清洗干净了，我也会吃下去。

我喜欢在健身后来一杯牛奶香蕉饮，如果加个香瓜就更好了。哪怕经历了2个小时的健身已经没有了力气，一杯香甜可口的饮品就可以让我端着杯子在家里手舞足蹈。看，这就是果蔬汁的魅力。

我建议你买回蔬果之后，挑喜欢的部分做成沙拉，剩下的榨成汁，这样就都不浪费了。虽然独享很好，可是我还是喜欢做一大盘沙拉，做一大瓶果蔬汁，与朋友家人分享。

很多食材单独享用觉得不过尔尔，但是互相成为伴侣之后，就诞生了新的滋味。嗯，虽然我人生爱安静独立，可是我喜欢蔬果缤纷，互伴成群。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子们的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录

CONTENTS

初步了解全书 008
水果的清洁方法 009
水果的保存方法 011

沙拉完美搭配法则 012
沙拉与果蔬汁的搭配组合 014



傣味手撕鬼鸡 + 柠檬汁

016



菠萝鸡腿沙拉 + 番茄菠萝汁

018



橙香鸭肉沙拉 + 胡萝卜橙汁

020



柚子三文鱼沙拉 + 酸奶浆果思慕雪

022



薯片三文鱼牛油果沙拉 + 葡萄红心火龙果冰沙

024



牛油果大虾沙拉 + 清新水蜜桃奇亚子思慕雪

026



柠檬海虹沙拉 + 菠菜柠檬绿茶

028



香煎带子苹果沙拉 + 芹菜苹果柠檬汁

030



夏威夷海鲜沙拉 + 彩色“鸡尾酒”果汁

032



百香果淋汁沙拉 + 百香果茉莉花茶

034



杨枝甘露沙拉 + 西柚绿茶

036



泰式无骨凤爪沙拉

038



椰香蜜豆西米沙拉

040



海藻沙拉

042



羽衣甘蓝抹茶沙拉

043



圆白菜苹果汁

044



鲜百合雪梨汁

045



热带水果茶

046



时令水果红茶

047



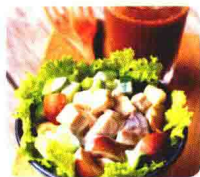
草莓养乐多冰沙

048



石榴黄瓜鸡胸沙拉 + 石榴汁

050



西梅鸡胸沙拉 + 西梅气泡饮

052



芒果藜麦沙拉 + 芒果橙子胡萝卜汁

054



西瓜草莓薄荷沙拉 + 蜂蜜西瓜汁

056



椰蓉烤土豆沙拉

058



雪山沙拉

060



日式暖姜味噌沙拉

061



爽脆鱼皮沙拉

062



普罗旺斯薰衣草海鲜沙拉

063



香辣鱿鱼沙拉

064



培根带子卷沙拉

066



红酒煎虾沙拉

068



带子蝴蝶面沙拉

070



飞鱼子沙拉

072



酸辣海米莴笋沙拉

073



渐变色珍珠思慕雪

074



豆奶抹茶拿铁

076



清肠芦荟玫瑰茶

077



荔枝玫瑰蜜茶

078



红枣姜茶

080



肉桂苹果茶

081



山楂甘蔗饮

082





果干藜麦沙拉 +
猕猴桃雪梨汁

084



苹果紫薯沙拉
盖 + 苹果枇杷汁

086



水果酸奶沙拉 +
山竹火龙优酪乳

088



脆烤吐司水果
沙拉 + 八角雪梨茶

090



嫩豆腐泡菜沙拉

092



日式圆白菜沙拉

094



甜玉米沙拉

095



泰式白萝卜沙拉

096



圣女果冰草沙拉

098



双色圣女果
苦菊沙拉

100



西瓜皮沙拉

101



希腊酸奶沙拉

102



复合维生素
番茄汁

103



番茄西芹
鸳鸯果汁

104



苦瓜黄瓜青汁

106



羽衣甘蓝豆浆
思慕雪

107



香橙木瓜思慕雪

108



紫甘蓝车厘子汁

109



红心火龙果茶

110



牛肉粒彩椒
沙拉盅

112



豆苗肉松沙拉

114



鸡肉荸荠沙拉

115



金枪鱼土豆泥
沙拉

116



黑芝麻金枪鱼
沙拉

118



韩式银鱼
辣白菜沙拉
120



紫菜银鱼沙拉
121



混合海鲜沙拉
122



墨西哥卷饼沙拉
124



芥末章鱼沙拉
126



烤孢子甘蓝沙拉
127



香煎杂菌沙拉
128



小米辣土豆沙拉
130



荸荠百合饮
132



小麦草柠檬汁
133



薄荷香茶
134



黄瓜薄荷汁
136



荷兰黄瓜苏打水
137



猕猴桃圆白菜汁
138



荔枝冻饮
139



蔓越莓蜜橙汁
140



薄荷草莓苏打水
142



青柠冻梨汁
143



咖啡燕麦思慕雪
144



西柚沙拉 +
西柚酸奶
146



水果燕麦
沙拉 + 蛋白粉
绿色运动奶昔
148



紫薯牛排沙拉
150



牛肉能量沙拉
152



培根沙拉卷
154



孜然羊肉丸沙拉
156



蔬菜鸡肉沙拉包
157



杏鲍菇鸡胸
沙拉卷
158



南瓜泥鸡胸肉
沙拉
160



藤椒薄荷鸡肉
沙拉
162



照烧鸡排沙拉
164



低卡鸡肉串沙拉
166



比目鱼藜麦沙拉
168



西芹大虾沙拉
170



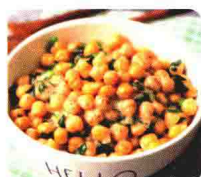
金镶玉沙拉
171



芦笋鸡蛋沙拉
172



饱腹谷物沙拉
173



鹰嘴豆菠菜沙拉
174



核桃香蒜苦菊沙拉
176



樱桃萝卜沙拉
178



椰青巴旦木奶昔
179



冰滴青椰水
180



车厘子气泡水
181



牛油果雪梨汁
182



腰果香蕉奶
183



牛奶南瓜汁
184



姜汁饮
185



星空银耳
186



蛋白粉玉米奶
188



咖啡蛋白饮
189

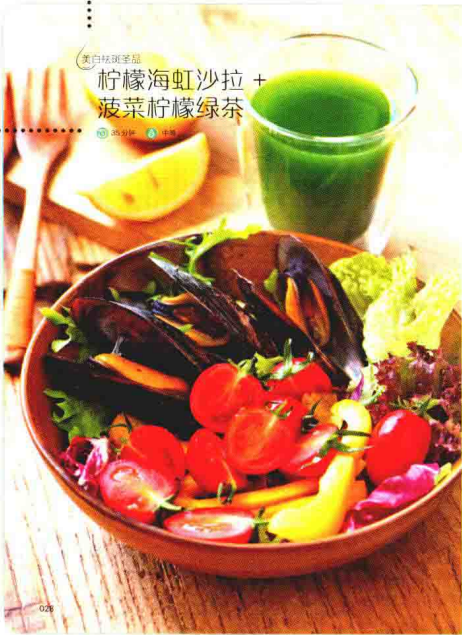
初步了解全书

这本书中汇集的是一个新颖而又健康的组合——沙拉与果蔬汁，它们不但可以轻身减脂，而且烹饪方式更加趋近于原生态，对食材的味道、口感，当然还有营养元素，都做到了最大的还原与保留。简单的沙拉、健康的果蔬汁，或许是你的一顿简餐、一顿加餐、一份下午茶，轻松而又健康。

容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克	1茶匙液体调料 = 5毫升
1/2茶匙固体调料 = 2.5克	1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
1汤匙固体调料 = 15克	1汤匙液体调料 = 15毫升

看着名字
就流口水



美白抗氧化
柠檬海虹沙拉 +
菠菜柠檬绿茶

时间、
难易度
清楚了

品尝佳肴也是很
有情怀的

需要用到的食材
一目了然，要打上
准备的仗

材料

海虹 100g
柠檬汁 10g
橄榄油 10g
盐 1g
黑胡椒 1g

做法

1. 海虹洗净，用厨房纸吸干水分，放入沸水中焯烫2分钟，捞出沥干。

2. 柠檬汁、橄榄油、盐、黑胡椒混合，搅拌均匀，作为沙拉酱。

3. 将焯好的海虹放入沙拉碗中，加入生菜、番茄、黄瓜等蔬菜，淋上沙拉酱，拌匀即可。

材料

菠菜 100g
柠檬汁 10g
橄榄油 10g
盐 1g
黑胡椒 1g

做法

1. 菠菜洗净，用厨房纸吸干水分，放入沸水中焯烫2分钟，捞出沥干。

2. 柠檬汁、橄榄油、盐、黑胡椒混合，搅拌均匀，作为沙拉酱。

3. 将焯好的菠菜放入沙拉碗中，加入生菜、番茄、黄瓜等蔬菜，淋上沙拉酱，拌匀即可。

参考热量表

食材	热量 (kcal)
海虹 100g	100
菠菜 100g	100
柠檬汁 10g	10
橄榄油 10g	100
盐 1g	10
黑胡椒 1g	10
合计	320

参考热
量表让
你对摄
入的热
量心中
有数

详尽直观的操作步骤
让你简单上手

烹饪秘笈，让你与
美味不再失之交臂

- 本书的沙拉都是由新鲜、营养，并且在生活中常见、易于购买的食材搭配而成的，与以往不同的是，沙拉酱的制作更加简单，更注重食材之间的相互搭配，用食材本身的味道去提升口感和滋味。
- 果蔬汁也是不能缺少的主角之一，本书中的果蔬汁除了食材的搭配照顾了口味与营养，更给出了一些果蔬汁与沙拉的完美搭配，制作起来步骤并不会繁杂很多——沙拉中的某一种食材，也是果蔬汁中的主料之一，这样就省去了多种食材处理的繁琐步骤，一料多用是简单快捷的秘笈之一；当然还有一些果蔬汁，和沙拉一起构成了味道、口感的奇妙组合。

水果的清洁方法

柑橘类水果

橙子、橘子、芦柑等柑橘类水果，经常使用碳酸氢钠作为保鲜剂。碳酸氢钠本身没有直接杀菌作用，但溶于水后会水呈碱性，从而使水果表面的pH值升高，可以抑制喜微酸环境的青霉菌和绿霉菌的生长与繁殖。同时碱液清洗了果面的残留污物和病菌，也间接减轻了腐烂率。另外，柑橘类水果

还经常使用涂蜡保鲜剂，这样可以隔绝氧气、微生物，具有增加光泽、减轻水分蒸发等作用。

保鲜剂一般都无法穿透柑橘类水果的表皮，因此食用柑橘类水果时无须担心，用水清洗后剥去水果的外皮即可。



1 将柑橘类水果放入盆中，使水果可以完全浸泡在清水中。



2 用干净的钢丝球或海绵轻轻揉搓水果表面，并用流水冲洗。



3 冲洗干净的水果可用厨房纸巾或干净的布擦拭去多余的水分。



4 用干净的水果刀将水果切开，剥去外皮即可放心食用。

浆果类水果

草莓、蓝莓、树莓等浆果类的水果在采摘后硬度下降很快，普遍采用植酸浸果法和几丁质保鲜法来保鲜。植酸是天然食品添加剂，可延缓果实中维生素C的降解，保持果实中的含酸量。几丁质能在果实表面形成一层半透明膜，从而减少营养成分的

流失，达到保鲜目的。

在食用这些浆果前，先用清水浸泡10分钟左右，然后用清水冲洗并轻轻揉搓浆果的表面，即可除去大部分的保鲜剂。



1 浆果类水果通常都装在小盒中，可先将水果倒在一个较大的玻璃容器中，挑出腐烂变质的坏果。



2 加入足量清水，将浆果浸泡10分钟左右，使表面的泥土和杂质沉淀。



3 用流动的水轻轻揉搓浆果表面。



4 用厨房纸巾吸干浆果表面的水分即可。