

吃 一盘简单清爽营养丰富的沙拉  
过 一段潇洒惬意轻松愉快的时光

SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 蔬果沙拉

萨巴蒂娜◎主编

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

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

# 蔬果沙拉

萨巴蒂娜◎主编

常州大学图书馆  
藏书章

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

萨巴厨房. 蔬果沙拉 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5184-1943-2

I. ① 萨… II. ① 萨… III. ① 沙拉 - 菜谱  
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 073722 号

责任编辑: 高惠京      责任终审: 劳国强      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: 2018年5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 978-7-5184-1943-2 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](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171342S1X101ZBW

# 目录

## CONTENTS

### 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

沙拉搭配公式	010
沙拉汁	014
基础油醋汁	015
橄榄油巴萨米克醋油醋汁	016
柑橘油醋汁	017
日式油醋汁	018
芝麻沙拉汁	019
酸奶蛋黄酱沙拉汁	020

柠檬橄榄油油醋汁	021
蜂蜜芥末油醋汁	022
法式沙拉汁	023
青酱	024
沙拉用叶菜清洗及处理步骤	025
沙拉特色工具介绍与推荐	025

## 1 CHAPTER 纤体 轻松瘦



黄瓜薄荷酸奶沙拉

027



裙带菜黄瓜章鱼沙拉

028



魔芋丝沙拉

030



芥末娃娃菜沙拉

032



水波蛋西葫芦意面沙拉

034



韩式豆芽沙拉

036



杏仁豆角西兰花沙拉

038



蟹肉荷兰豆牛油果沙拉

040



海藻豆腐沙拉

042



石榴柑橘嫩菠菜沙拉

043



石榴西洋梨罗莎绿沙拉

044



杏仁蔓越莓干  
羽衣甘蓝沙拉

046



越南风味米粉  
沙拉

048



泰式牛排生菜  
沙拉

050



烤秋刀鱼双色  
菜花沙拉

052



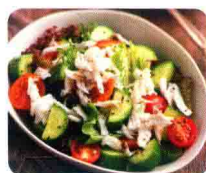
樱桃萝卜红腰豆  
沙拉

054



青葱油醋汁  
上海青沙拉

056



辣味番茄黄瓜  
蟹肉沙拉

058



金橘脆柿绿叶  
生菜沙拉

059



CHAPTER  
2  
美白  
润肌肤



夏日黄桃火腿  
沙拉

061



综合谷物麦片  
水果沙拉杯

062



罗勒柠檬风味  
苹果圆白菜沙拉

064



番茄三重奏沙拉

066



薄荷西瓜甜瓜  
沙拉

068



奶酪蜜桃蓝莓  
沙拉

070



罗勒草莓番茄  
沙拉

071



百香果芒果柳橙  
沙拉

072



蜂蜜开心果  
车厘子沙拉

073



蜂蜜核桃西柚  
苦苣沙拉

074



肉桂烤苹果  
珠宝李沙拉

076



番茄凤梨三文鱼  
沙拉  
078



火腿无花果甜瓜  
沙拉  
080



枫糖青柠汁藜麦  
草莓沙拉  
082



彩虹水果沙拉碗  
084



椰子水果沙拉碗  
086



薰衣草风味黄桃  
苹果梨沙拉  
088



热带烤水果沙拉  
091



百合红薯板栗  
温沙拉  
092



蜂蜜黄油烤  
胡萝卜沙拉  
094



宫保风味虾球  
沙拉  
096



玫瑰荔枝草莓  
沙拉  
098



百合莲子甜豆  
沙拉  
099



西班牙风味蘑菇  
虾沙拉  
100



芝麻风味温蔬菜  
沙拉  
102



黑蒜秋葵蔬菜  
沙拉  
104



烤豆腐排沙拉  
106



开心果瓜子蚕豆  
茴香沙拉  
108



芒果莎莎酱  
金枪鱼沙拉

110



夏威夷风三文鱼  
裙带菜糙米波奇

112



烤南瓜小米榛子  
沙拉

114



红薯牛油果沙拉

116



烤肉板栗圆白菜  
沙拉

118



松子奶酪芦笋  
沙拉

120



焦糖奶油碧根果  
香蕉沙拉

121



烟熏香肠洋葱  
孢子甘蓝沙拉

122



迷迭香烤小土豆  
牛油果酱沙拉

124



烤番茄芦笋沙拉

127



百香果浅渍沙拉

128



香葱番茄莎莎酱  
烤茄子沙拉

130



柑橘熏三文鱼  
罗马生菜沙拉

132



黑醋西瓜菲达  
奶酪沙拉

134



罗勒番茄西瓜  
沙拉

135



橙香蛋黄酱  
蔬菜塔

136



日式一夜渍蔬菜  
沙拉

138



核桃水梨芝麻菜  
沙拉

140



意式扒时蔬沙拉

141



火腿无花果柳橙  
芝麻菜沙拉

142



醋渍洋葱番茄  
山羊奶酪沙拉

144



碧根果西洋菜  
梨塔

146



香草烤土豆兵豆  
沙拉

148



泰式辣味芒果  
牛油果沙拉

150



托斯卡纳面包  
沙拉

152



芦笋培根意面  
沙拉

154



罗勒番茄鸡肉  
沙拉

156



柠檬草风味虾串  
生菜沙拉

158



白豆希腊沙拉

161



脆烤羽衣甘蓝  
南瓜藜麦沙拉

162



葡萄干柳橙  
胡萝卜沙拉

164



培根水波蛋苦苣  
沙拉

166



玉米蚕豆培根  
沙拉

168



溏心蛋芦笋  
小土豆沙拉

169



咖喱烤菜花沙拉

170





山核桃鸡肉  
华尔道夫沙拉

171



大麦仁综合沙拉

172



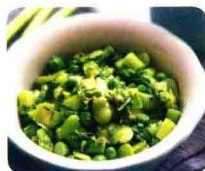
味噌蜂蜜火柴棍  
沙拉

174



BLAT 沙拉

176



薄荷芦笋豌豆  
蚕豆沙拉

177



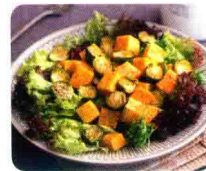
绿蔬薏米沙拉碗

178



青酱虾仁鹰嘴豆  
沙拉

180



烤孢子甘蓝红薯  
沙拉

182



蘑菇薏米沙拉

184



鸡肉柑橘西芹  
沙拉

185



杏仁大麦烤  
菜花碎沙拉

186



开心果孢子甘蓝  
沙拉

188

SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 蔬果沙拉

萨巴蒂娜◎主编

 中国轻工业出版社

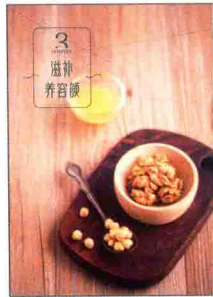
# 初步了解全书

如果你想要吃得健康、营养全面，又不想在滋味上做什么妥协，那么沙拉一定是一个不可或缺的选择。蔬菜与水果，是清新健康的美妙组合，在沙拉的世界中，蔬果沙拉一定是绝佳搭配，是让人不能拒绝的存在。

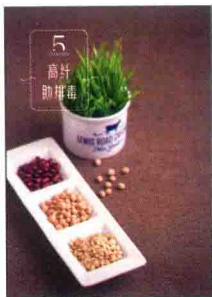


在了解沙拉酱汁之前，我们先呈现给你一个沙拉搭配公式，利用这个方法，你可以根据自己的口味喜好和想象力，变化出千百种蔬果沙拉。

要做蔬果沙拉，就要对沙拉所用的蔬菜和水果有一个基本的了解，清洗要领是首先要掌握的，同时，本书对蔬果沙拉中最有特点的工具、食材也都有相应的介绍。再加上沙拉酱的做法介绍，看完这部分，你其实已经是半个专家了。



菜谱部分按照功能来分类，分为纤体轻松瘦、美白润肌肤、滋补养容颜、活力维生素、高纤助排毒几个章节，基本上覆盖了时下流行的健康概念，可以根据自己的身体情况进行选择。



在菜谱中，除了详尽的步骤图以及必要的营养介绍之外，还有参考热量。我们的菜谱基本以2人份为标准，可以根据实际情况，进行食材量的增减。

# 一盘轻松的时光

有时候，我蛮喜欢复杂的一顿晚餐，选很多做法复杂的食材，天上飞的，水里游的，认真做上半天，在桌子上摆满了盘子，与家人朋友们觥筹交错，大快朵颐，相伴的时光十分温暖和令人留恋。

但更多的时候，回到家里，带着一丝工作后的疲惫，我只想吃点简单清爽的东西。因为，我懒得动脑子做复杂的大餐，甚至懒得选购食材，只想用冰箱里现有的东西，过一个简单的晚上。

蔬果沙拉，便是最好的选择。

清洗干净蔬菜与瓜果，有的烫熟，有的直接生切，拌入提前做好的沙拉酱，拿一个最喜欢的大碗，做一盆蔬果沙拉。用一本书，几首新歌，或者一部好电影，无论看过还是没看过，都可以度过愉悦的一个小时。

吃完就只需洗一个碗、一个叉，厨房没有油烟，身体也更加没有负担。

简单就是宠爱，是的，我超级喜欢这样。

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](http://www.weibo.com/sabadina)

# 目 录

## CONTENTS

### 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

沙拉搭配公式	010
沙拉汁	014
基础油醋汁	015
橄榄油巴萨米克醋油醋汁	016
柑橘油醋汁	017
日式油醋汁	018
芝麻沙拉汁	019
酸奶蛋黄酱沙拉汁	020

柠檬橄榄油油醋汁	021
蜂蜜芥末油醋汁	022
法式沙拉汁	023
青酱	024
沙拉用叶菜清洗及处理步骤	025
沙拉特色工具介绍与推荐	025

## 1 CHAPTER 纤体 轻松瘦



黄瓜薄荷酸奶沙拉

027



裙带菜黄瓜章鱼沙拉

028



魔芋丝沙拉

030



芥末娃娃菜沙拉

032



水波蛋西葫芦意面沙拉

034



韩式豆芽沙拉

036



杏仁豆角西蓝花沙拉

038



蟹肉荷兰豆牛油果沙拉

040



海藻豆腐沙拉

042



石榴柑橘嫩菠菜沙拉

043



石榴西洋梨罗莎绿沙拉

044



杏仁蔓越莓干  
羽衣甘蓝沙拉

046



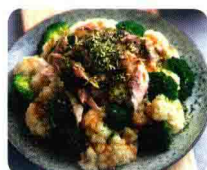
越南风味米粉  
沙拉

048



泰式牛排生菜  
沙拉

050



烤秋刀鱼双色  
菜花沙拉

052



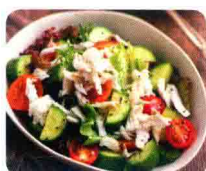
樱桃萝卜红腰豆  
沙拉

054



青葱油醋汁  
上海青沙拉

056



辣味番茄黄瓜  
蟹肉沙拉

058



金橘脆柿绿叶  
生菜沙拉

059



2  
CHAPTER

美白  
润肌肤



夏日黄桃火腿  
沙拉

061



综合谷物麦片  
水果沙拉杯

062



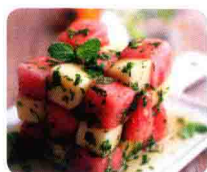
罗勒柠檬风味  
苹果圆白菜沙拉

064



番茄三重奏沙拉

066



薄荷西瓜甜瓜  
沙拉

068



奶酪蜜桃蓝莓  
沙拉

070



罗勒草莓番茄  
沙拉

071



百香果芒果柳橙  
沙拉

072



蜂蜜开心果  
车厘子沙拉

073



蜂蜜核桃西柚  
苦苣沙拉

074



肉桂烤苹果  
珠宝李沙拉

076



番茄凤梨三文鱼  
沙拉

078



火腿无花果甜瓜  
沙拉

080



枫糖青柠汁藜麦  
草莓沙拉

082



彩虹水果沙拉碗

084



椰子水果沙拉碗

086



薰衣草风味黄桃  
苹果梨沙拉

088



热带烤水果沙拉

091



百合红薯板栗  
温沙拉

092



蜂蜜黄油烤  
胡萝卜沙拉

094



宫保风味虾球  
沙拉

096



玫瑰荔枝草莓  
沙拉

098



百合莲子甜豆  
沙拉

099



西班牙风味蘑菇  
虾沙拉

100



芝麻风味温蔬菜  
沙拉

102



黑蒜秋葵蔬菜  
沙拉

104



烤豆腐排沙拉

106



开心果松子蚕豆  
茴香沙拉

108



芒果莎莎酱  
金枪鱼沙拉

110



夏威夷风三文鱼  
裙带菜糙米波奇

112



烤南瓜小米榛子  
沙拉

114



红薯牛油果沙拉

116



烤肉板栗圆白菜  
沙拉

118



松子奶酪芦笋  
沙拉

120



焦糖奶油碧根果  
香蕉沙拉

121



烟熏香肠洋葱  
孢子甘蓝沙拉

122



迷迭香烤小土豆  
牛油果酱沙拉

124



烤番茄芦笋沙拉

127



百果果浅渍沙拉

128



香葱番茄莎莎酱  
烤茄子沙拉

130



柑橘熏三文鱼  
罗马生菜沙拉

132



黑醋西瓜菲达  
奶酪沙拉

134



罗勒番茄西瓜  
沙拉

135



橙香蛋黄酱  
蔬菜塔

136





日式一夜渍蔬菜沙拉

138



核桃水梨芝麻菜沙拉

140



意式扒时蔬沙拉

141



火腿无花果柳橙芝麻菜沙拉

142



醋渍洋葱番茄山羊奶酪沙拉

144



碧根果西洋菜梨塔

146



香草烤土豆兵豆沙拉

148



泰式辣味芒果牛油果沙拉

150



托斯卡纳面包沙拉

152



芦笋培根意面沙拉

154



罗勒番茄鸡肉沙拉

156



柠檬草风味虾串生菜沙拉

158



白豆希腊沙拉

161



脆烤羽衣甘蓝南瓜藜麦沙拉

162



葡萄干柳橙胡萝卜沙拉

164



培根水波蛋苦苣沙拉

166



玉米蚕豆培根沙拉

168



溏心蛋芦笋小土豆沙拉

169



咖喱烤菜花沙拉

170