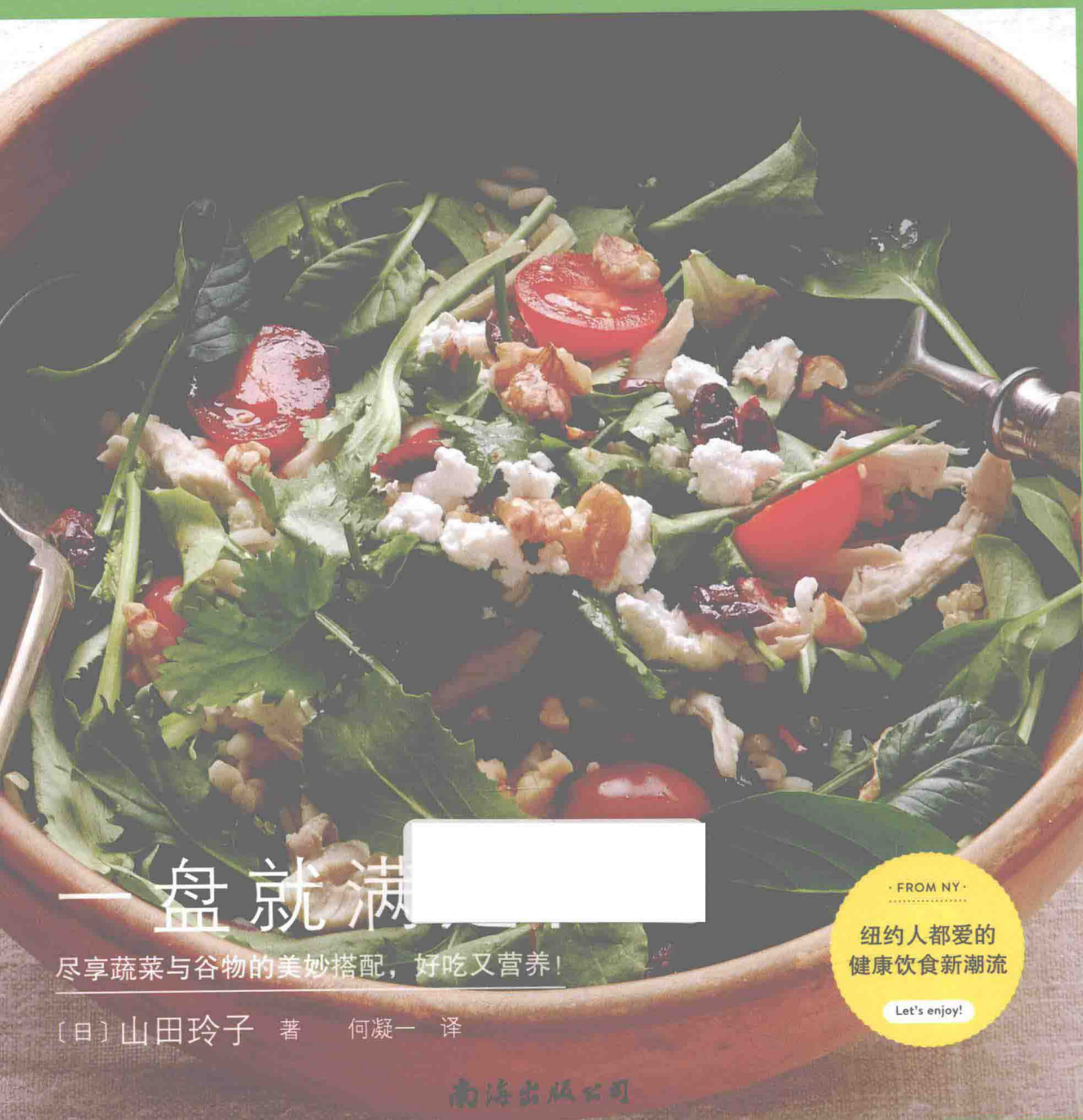


SALAD BOWL RECIPE.

— 纽约风 —

健康的蔬菜谷物沙拉



一盘就满

尽享蔬菜与谷物的美妙搭配，好吃又营养！

〔日〕山田玲子 著 何凝一 译

· FROM NY ·

纽约人都爱的
健康饮食新潮流

Let's enjoy!

南海出版公司



— 纽约风 —
健康的蔬菜谷物沙拉

〔日〕山田玲子 著 何凝一 译

南海出版公司

2018 · 海口

图书在版编目 (CIP) 数据

纽约风:健康的蔬菜谷物沙拉 / (日) 山田玲子著;
何凝一译. -- 海口:南海出版公司, 2018.6
ISBN 978-7-5442-9220-7

I. ①纽… II. ①山… ②何… III. ①沙拉—菜谱
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第044188号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-169

TITLE: [NY発! サラダボウルレシピ〜野菜と雑穀でヘルシー!]

BY: [山田 玲子]

Copyright © Yamada Reiko

Original Japanese language edition published by DAIWASHOBO CO., LTD..

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with DAIWASHOBO CO., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd..

本书由日本株式会社大和书房授权北京书中缘图书有限公司出品并由南海出版公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

NIUYUEFENG JIANKANG DE SHUCAI GUWU SHALA

纽约风 健康的蔬菜谷物沙拉



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 滕 明

作 者: [日] 山田玲子

译 者: 何凝一

责任编辑: 雷珊珊

排版设计: 柯秀翠

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 6

字 数: 148千

版 次: 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-9220-7

定 价: 42.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录
CONTENTS

前言.....002

沙拉盘的魅力.....003

一些有关本书的说明.....006

① 基础沙拉盘

①基础沙拉盘.....009

②基础热沙拉锅.....011

③适合沙拉盘的粗粮.....012

④解决使用粗粮时遇到的疑问.....013

⑤蔬菜.....015

⑥超级食物.....016

⑦豆类.....017

⑧基本调味汁的制作方法.....018

② 粗粮香溢

【杂粮米】

车达奶酪生火腿意式沙拉.....021

西蓝花菠菜咖喱沙拉.....023

番薯鸡肉罗勒酱沙拉.....024

塔塔酱沙拉.....026

小番茄马苏里拉奶酪沙拉.....027

章鱼芦笋搭配柚子胡椒的风味沙拉.....028

毛豆沙丁鱼沙拉.....029

【藜麦】

松软干酪与葡萄干搭配的沙拉.....031

番薯卷心菜爽口沙拉.....033

车达奶酪蘑菇沙拉.....034

甜菜奶酪俄罗斯风味沙拉.....035

炸洋葱煎蛋沙拉.....036

松软干酪薄荷沙拉.....037

【糙米】

柚子芹菜沙拉.....039

红甜菜橄榄玫瑰色沙拉.....041

豆苗核桃培根沙拉.....043

芦笋蟹肉蛋黄酱沙拉.....044

毛豆红辣椒凉拌卷心菜沙拉.....045

【大麦】

苹果奶油奶酪沙拉.....047

腌泡豆腐胡萝卜彩丝沙拉.....049

杧果热带沙拉.....050

山药豆腐白色沙拉.....051

生火腿鸡蛋沙拉.....051

山药京水菜脆爽沙拉.....052

泰式大虾粉丝沙拉.....053

盐海带小白鱼干日式沙拉.....054

③ 超级食物 & 牛油果

【椰子】

西葫芦椰子夏威夷沙拉·····057

椰子风味金枪鱼沙拉·····059

豆腐牛油果日式时尚沙拉·····060

菜花天贝美味沙拉·····061

【蔬菜新芽】

豆芽鸡肉辣白菜日式沙拉·····063

番茄干西蓝花新芽沙拉·····064

西蓝花新芽温泉蛋沙拉·····065

阳荷紫苏嫩香沙拉·····065

【奇亚籽】

奇亚籽秋葵纳豆日式沙拉·····067

奇亚籽双孢菇香脆培根沙拉·····068

奇亚籽炸豆腐松脆沙拉·····069

腌泡烟熏三文鱼萝卜奇亚籽沙拉·····069

干果奇亚籽酸奶沙拉·····070

【牛油果】

腌金枪鱼牛油果沙拉·····071

牛油果洋葱墨西哥沙拉·····073

牛油果蓝纹奶酪沙拉·····075

牛油果番茄杏仁风味沙拉·····076

④ 醇香豆类

西蓝花番茄鹰嘴豆泥沙拉·····079

紫洋葱芹菜加州梅沙拉·····081

孔泰奶酪调味豆渣沙拉·····082

大豆咖喱沙拉·····083

小扁豆帕尔玛干酪沙拉·····085

小扁豆橄榄罗勒沙拉·····086

双色彩椒小扁豆沙拉·····086

⑤ 暖心沙拉锅

麦香法式炖菜热沙拉·····089

干咖喱杂粮米奶酪沙拉·····091

牛排蓝纹奶酪糙米热沙拉·····092

大麦三文鱼蘑菇热沙拉·····093

牛油果松软沙拉·····095



— 纽约风 —

健康的蔬菜谷物沙拉

〔日〕山田玲子 著 何凝一 译

南海出版公司

2018 · 海口

什么是沙拉盘？

沙拉盘（BOWL）是从处于流行最前沿的纽约传来，继奶昔、罐沙拉后，又在日本掀起的饮食潮流。以新鲜的蔬菜叶为主要食材，与藜麦、大麦、糙米等杂粮和椰子、奇亚籽等超级食物、豆类自由搭配组合而成的沙拉。

日式沙拉盘采用白米代替杂粮，分量有所减少，但富含蔬菜和其他食材，类似健康沙拉饭。

只要一份沙拉就足够，无须其他食物，营养均衡的完美代餐。

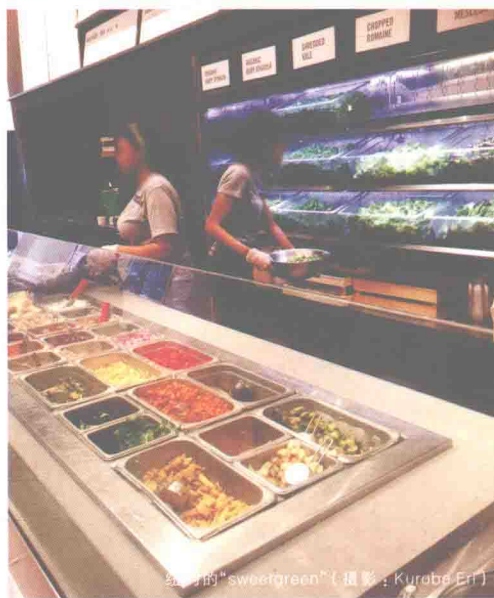
受纽约人青睐的理由

拥有超高人气的秘密在于，在忙碌的都市生活中，纽约人对于美与健康的追求从未停止，这样的生活方式与沙拉盘的理念完全契合。沙拉盘使用的是有机蔬菜，新鲜美味的同时又富含营养。但是，需要即时食用。放置一段时间后，维生素C含量便会显著降低，造成营养流失。另外，食材选择自由，因此可根据每日的心情及身体状况，挑选广受好评的日式食材、粗粮、超级食物等制作。

本书介绍的“沙拉盘”

本书从日本家庭烹饪的角度考虑，在方兴未艾的纽约沙拉盘中加入少许日本元素，稍微进行改良。均是选用方便购买的食材，延续食物味道和形态。另一方面，借鉴纽约人极具创造力的改良技术，不问食材的东西方差异，反而更注重食物的味道与高营养价值组合。本书将为大家慢慢介绍简单、美味、健康沙拉盘所富有的魅力。

山田玲子



纽约的“sweetgreen”（摄影：Kurobe Eri）

说起纽约沙拉盘引起人们的关注，还要回到2013年。那时，位于麦迪逊广场南部的沙拉店“sweetgreen”刚开业。根据顾客的要求自由选择食材，15种调味汁满足不同口味的需求，这样的经营模式牢牢抓住纽约人的心。午餐时间沙拉店门口更是人山人海。之后，多家店铺纷纷效仿，现在连星巴克都推出沙拉盘了。

※“sweetgreen”2007年成立于华盛顿。5年间已成长为拥有22家连锁店的品牌。2013年才进军纽约。

— 沙拉盘的魅力 —

POINT ONE

一份完美的食品！

以蔬菜叶为主，加入藜麦等粗粮，再用奶酪、豆腐、鸡肉等富含蛋白质，及坚果、干果等富含矿物质成分的食物作配料！一盘沙拉囊括健康与美容的成分，“完美食品”是沙拉盘的最大魅力，而且美味满分哦！至此，“搭配”彻底改变了沙拉的概念，引发了属于沙拉的革命。

POINT TWO

自由组合！
拥有健康！

嫩叶蔬菜、藜麦、芝麻菜、大麦等，可以按照个人的口味改变蔬菜与粗粮的组合，这也是沙拉盘的魅力。每种食材都对身体有益，无论怎么组合都可以。而且，不管怎样都是一盘，无意间还控制了食量。

POINT THREE

热门的超级食物也可以
美味无比！

超级食物具有出色的美容与健康效果，引起了广泛关注！可是，究竟要怎么吃才好？很多人都抱有类似的疑问。其实，只要作为沙拉盘的配料即可轻松享用。

POINT FOUR

加入粗粮的沙拉，
极具饱腹感！

杂粮米、大麦、粗粮等，都是常见的沙拉食材。单以蔬菜叶为食材的沙拉，有的人无论吃多少很快就会感到饿。而这种粗粮沙拉盘非常耐饿，让人随时都有满足感。

POINT FIVE

简单方便，
无须清洗太多餐具！

基本上就是将蔬菜与自己喜欢的粗粮和奶酪等搭配，简单方便，任何人都可以制作。整个过程只用到一个盘子，因此无须清洗太多的餐具。而且，没有固定的制作方法，每个人都可以制作出属于自己的美味。

POINT SIX

适用于多种场合的
推荐菜式！

晚餐想要简单解决时、吃太多后的调理轻食、加班晚归的宵夜都可以选择沙拉盘。适合想吃得美味又想减少热量摄入，并关注身体代谢的每位朋友。

目录
CONTENTS

前言.....002

沙拉盘的魅力.....003

一些有关本书的说明.....006

① 基础沙拉盘

①基础沙拉盘.....009

②基础热沙拉锅.....011

③适合沙拉盘的粗粮.....012

④解决使用粗粮时遇到的疑问.....013

⑤蔬菜.....015

⑥超级食物.....016

⑦豆类.....017

⑧基本调味汁的制作方法.....018

② 粗粮香溢

【杂粮米】

车达奶酪生火腿意式沙拉.....021

西蓝花菠菜咖喱沙拉.....023

番薯鸡肉罗勒酱沙拉.....024

塔塔酱沙拉.....026

小番茄马苏里拉奶酪沙拉.....027

章鱼芦笋搭配柚子胡椒的风味沙拉.....028

毛豆沙丁鱼沙拉.....029

【藜麦】

松软干酪与葡萄干搭配的沙拉.....031

番薯卷心菜爽口沙拉.....033

车达奶酪蘑菇沙拉.....034

甜菜奶酪俄罗斯风味沙拉.....035

炸洋葱煎蛋沙拉.....036

松软干酪薄荷沙拉.....037

【糙米】

柚子芹菜沙拉.....039

红甜菜橄榄玫瑰色沙拉.....041

豆苗核桃培根沙拉.....043

芦笋蟹肉蛋黄酱沙拉.....044

毛豆红辣椒凉拌卷心菜沙拉.....045

【大麦】

苹果奶油奶酪沙拉.....047

腌泡豆腐胡萝卜彩丝沙拉.....049

杧果热带沙拉.....050

山药豆腐白色沙拉.....051

生火腿鸡蛋沙拉.....051

山药京水菜脆爽沙拉.....052

泰式大虾粉丝沙拉.....053

盐海带小白鱼干日式沙拉.....054

③ 超级食物 & 牛油果

【椰子】

西葫芦椰子夏威夷沙拉·····	057
椰子风味金枪鱼沙拉·····	059
豆腐牛油果日式时尚沙拉·····	060
菜花天贝美味沙拉·····	061

【蔬菜新芽】

豆芽鸡肉辣白菜日式沙拉·····	063
番茄干西兰花新芽沙拉·····	064
西兰花新芽温泉蛋沙拉·····	065
阳荷紫苏嫩香沙拉·····	065

【奇亚籽】

奇亚籽秋葵纳豆日式沙拉·····	067
奇亚籽双孢菇香脆培根沙拉·····	068
奇亚籽炸豆腐松脆沙拉·····	069
腌泡烟熏三文鱼萝卜奇亚籽沙拉·····	069
干果奇亚籽酸奶沙拉·····	070

【牛油果】

腌金枪鱼牛油果沙拉·····	071
牛油果洋葱墨西哥沙拉·····	073
牛油果蓝纹奶酪沙拉·····	075
牛油果番茄杏仁风味沙拉·····	076

④ 醇香豆类

西兰花番茄鹰嘴豆泥沙拉·····	079
紫洋葱芹菜加州梅沙拉·····	081
孔泰奶酪调味豆渣沙拉·····	082
大豆咖喱沙拉·····	083
小扁豆帕尔玛干酪沙拉·····	085
小扁豆橄榄罗勒沙拉·····	086
双色彩椒小扁豆沙拉·····	086

⑤ 暖心沙拉锅

麦香法式炖菜热沙拉·····	089
干咖喱杂粮米奶酪沙拉·····	091
牛排蓝纹奶酪糙米热沙拉·····	092
大麦三文鱼蘑菇热沙拉·····	093
牛油果松软沙拉·····	095

[一些有关本书的说明]

- 料理均以1人份为基准。有时也会根据不同的料理，选取适于制作的分量。
- 关于计量单位，液体的1大匙=15mL、1小匙=5mL、1杯=200mL。其他材料则用g、kg表示。
- 调味汁的分量可按个人喜好酌情调整。
- 本书中的“粗粮（杂粮米、藜麦、糙米、大麦）”均是煮熟或是蒸熟后冷冻保存再解冻食用。分量是指在完全解冻的状态下所占的分量。
- 食用油可选用自家平日所用的油。
- 本书中提及“大麦”的部分，使用的均是商品名为“即食糯麦”的食材，“杂粮米”则使用商品名为“美味十六谷杂粮饭”（均为Hakubaku提供）的食材。

[参考文献]

- 《时令蔬菜营养事典》（日本x-knowledge）
- 《食品成分表2015》（日本女子营养大学出版部）
- 《烹饪所需的基本数据》（日本女子营养大学出版部）

SALAD BOWL RECIPE
FROM NEW YORK STYLE

1

BASIC BOWL 基础沙拉盘

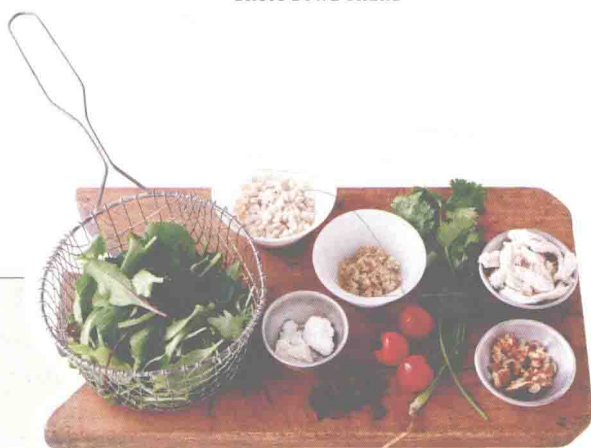
一盘兼具美容与健康功效的沙拉在手，
传递“完全食^{*}”的沙拉盘魅力。
详细说明粗粮的煮法与保存方法，
以及蔬菜和超级食品的功效。
可随意组合，
制作出专属自己的沙拉盘。

^{*}完全食：日语，指代营养丰富的食材。



基础沙拉盘

蔬菜、粗粮、奶酪与坚果……随心组合。除了此处介绍的食材之外，还可以加入自己喜欢的配料，制作出美味、健康的沙拉。



• ingredients • 【材料】 1人份

- 蔬菜嫩叶..... 45g
- 香菜..... 20g
- 藜麦..... 15g
- 大麦..... 40g
- 松软白干酪..... 10g

- 鸡胸肉（蒸熟）..... 40g
- 小番茄..... 3颗
- 蔓越莓干..... 适量
- 核桃..... 10g

• dressing • （制作方法→P18）
柠檬调味汁

• how to cook • 【制作方法】



1 用水洗净蔬菜嫩叶，充分滤干水分。



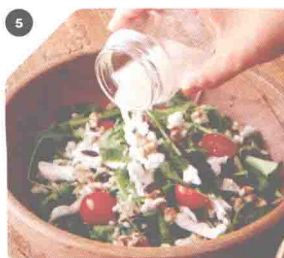
2 香菜切成适口的大小，与蔬菜嫩叶一起放入容器中。



3 加入解冻后的藜麦和大麦。



4 再放入松软白干酪、撕碎的蒸鸡肉、切半的小番茄、蔓越莓干、炒香的核桃等配料。



5 最后浇上柠檬调味汁，搅拌均匀即可。





基础热沙拉锅

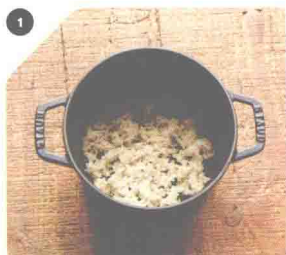
外形时尚，又能让食材更加入味的功能性人气汤锅。放入满满的绿叶蔬菜，加热变软后就可以享用美味啦！



• ingredients • [材料] 1人份

- | | | | |
|--------------|-----|-------------------------|-----|
| • 糙米..... | 80g | • 里科塔奶酪..... | 1大匙 |
| • 球生菜..... | 50g | • 松子..... | 适量 |
| • 豆苗..... | 40g | | |
| • 油浸沙丁鱼..... | 3条 | • dressing • (制作方法→P18) | |
| • 番茄干..... | 7g | 葡萄酒醋调味汁 | |

• how to cook • [制作方法]



1 糙米解冻后放入汤锅中（直径16cm）。



2 依次将球生菜、去根的豆苗放入锅中。



3 再加入油浸沙丁鱼、番茄干、里科塔奶酪、松子等配料，用中火加热。



4 5分钟后关火，焖1分钟即可！



5 浇上调味汁，搅拌均匀。

粗粮中富含食物纤维、铁、钙以及多种矿物质，与调味汁搭配，格外美味哦！



1

Brown rice

[糙米]

糙米中所含的阿魏酸有抗氧化作用，能防止血管和肌肉老化；GABA可辅助大脑机能，在预防阿尔茨海默症方面有一定效果。与白米相比，食用糙米后血糖值不易升高，在预防糖尿病方面也备受瞩目。

3

Quinoa

[藜麦]

产于南美洲安第斯地区，具有悠久历史的粗粮。钙的含量是白米的3倍，可预防骨质疏松。另外，藜麦所含的铁是白米的5倍，可起到预防贫血的作用。维生素B₁与B₆的含量是白米的10倍，是具有缓解疲劳和预防感冒功效的超级食物。

2

Barley

[大麦]

大麦中富含的食物纤维几乎是白米的20倍，特别推荐给患有便秘的朋友。日本人普遍缺钙，而大麦所含的钙大约是白米的3倍。图片所示为“糯麦”，与普通的大麦相比，更有黏性。

4

Sixteen grain

[十六种谷物]

籽粒苋种子、小米、黄米、稗子、薏仁米、紫米、黑豆等16种粗粮混合而成的食材。本书所用的食谱中，以1合*白米对应30g谷物的比例进行混合，再煮熟。称为“杂粮米”。

* 1合=150g

粗粮与糙米

粗粮是“日本人除主食以外，被广泛利用的谷物的总称”，包括大麦、薏仁米、黄米、小米、稗子、荞麦、籽粒苋种子、豆类等。现代人大多以白米为主食，糙米和出芽的糙米都被认为是粗粮（根据日本粗粮协会网站介绍）。

与白米相比，粗粮含有丰富的维生素、矿物质、食物纤维等。本书从众多的粗粮中，选取常见且烹调方便的糙米、大麦、藜麦与16种

粗粮混合的“十六谷物米”为原料。豆类的烹调方法不同，另当别论。

糙米是未经过精加工的稻米，形态较为完整。美国将其称为天然食物，实际上所有谷物都可称为天然食物。通常的煮法是：用静置一晚的水浸泡，放入压力锅中煮熟。最近，还有专门烹制糙米的电饭煲问世。大麦、藜麦的煮法可参见右页。