



米其林主廚教你做
紐約風時尚
瘦身沙拉

沙拉、義大利麵、燉飯、牛排、濃湯，
81道吃得飽又吃不胖的美味料理

HEALTH THROUGH FOOD

張世姬

著

劉小妮

譯

瘦身×美味，好吃又可以變瘦，主廚特製食譜大公開！

主廚特製低卡路里的美味義大利麵、燉飯、濃湯...吃得飽又不發胖，不用出國就能享受紐約五星級餐廳料理！

簡單×豐盛，輕鬆做出81道米其林人氣料理！超市買得到的食材，就能簡單做出豐盛好吃的米其林人氣料理！

廚藝達人 美味推薦 「多多開伙網站」站長alsnoo / 蘿瑞娜的瑞典主婦手札 / 莎莎的手作幸福料理 / Amanda的生活與家常美食

— 米其林主廚教你做 —

紐 約 風 時 尚

瘦身沙拉

沙拉、義大利麵、燉飯、牛排、濃湯，
81道吃得飽又吃不胖的美味料理



HEALTH THROUGH FOOD

米其林主廚教你做 紐約風時尚瘦身沙拉

——沙拉、義大利麵、燉飯、牛排、濃湯，
81道吃得飽又吃不胖的美味料理

作者：張世姬

出版發行

橙實文化有限公司 CHENG SHI Publishing Co., Ltd
粉絲團 <https://www.facebook.com/OrangeStylish/>
MAIL: orangestylish@gmail.com

作者	張世姬
翻譯	劉小妮
總編輯	于筱芬 CAROL YU, Editor-in-Chief
副總編輯	吳瓊寧 JOY WU, Deputy Editor-in-Chief

美術編輯	果實文化設計
製版／印刷／裝訂	皇甫彩藝印刷股份有限公司
贊助廠商	



編輯中心

新北市汐止區龍安路28巷12號24樓之4
24F.-4, No.12, Ln. 28, Long'an Rd., Xizhi Dist., New Taipei City 221, Taiwan (R.O.C.)
TEL／（886）2-8642-3288 FAX／（886）2-8642-3298
MAIL: orangestylish@gmail.com
粉絲團 <https://www.facebook.com/OrangeStylish/>

全球總經銷

聯合發行股份有限公司
ADD／新北市新店區寶橋路235巷弄6弄6號2樓
TEL／（886）2-2917-8022 FAX／（886）2-2915-8614
初版日期 2016年9月

스키니 셰프의 다이어트 샐러드

Copyright©2016 by SaeHee Jung

All rights reserved.

Original Korean edition published by Booklogcompany

Chinese(complex) Translation rights arranged with Booklogcompany

Chinese(complex) Translation Copyright©2016 by CHENG SHI Publishing Co., Ltd




Through M.J. Agency, in Taipei.

◦ CONTENTS ◦

自序——請相信苗條的主廚！

食譜的使用說明

PART1 沙拉醬

 油 Oil.....	019
白色香草油 White Herb Oil.....	021
綠色香草油 Green Herb Oil.....	023
柑橘油，柑橘香草豆油 Citrus Oil, Citrus Vanilla Bean Oil.....	025
咖哩油，大蒜油，紅番椒油 Curry Oil, Garlic Oil, Chili Oil.....	027
 醋 Vinegar.....	029
香草醋 Herb Vinegar.....	031
水果醋 Fruity Vinegr.....	033
湯料 Stock.....	034
 沙拉醬的基本介紹.....	036
適合各種沙拉的醬.....	037
「每天」「簡單」做沙拉的方法！.....	042
把沙拉做得更「好吃」的方法！.....	044

PART 2

早餐，來盤充滿活力營養的簡單沙拉

簡易綠沙拉 Simple Green Salad.....	048
蘆筍甜菜根沙拉 Shaved Asparagus, Beet Salad.....	049

春天田園沙拉 Spring Garden Salad	051
紅蘿蔔佐香草柳橙醬沙拉 Carrot Salad with Orange Vanilla Dressing	053
柳橙蜂蜜紅蘿蔔沙拉 Orange Honey Glazed Carrot Salad	055
甜菜根佐檸檬瑞可達起司沙拉 Pickled Beet with Ricotta Cheese	057
烤南瓜茄子沙拉 Autumn Panzanella	059
橄欖優格蔬菜沙拉 Veggie Salad with Olive Yogurt	060
櫛瓜佐羅勒番茄沙拉 Zoodles with Basil Tomato Pesto	061
托斯卡尼麵包番茄沙拉 Tomato Panzanella	063
香烤花椰菜沙拉 Roasted Cauliflower Salad	065
烤蔬菜沙拉 Roasted Root Veggie Salad	067
醃菜沙拉 Marinaded Veggie Salad	069
烤蔬菜佐起司沙拉 Simple Veggie Terrine	071
咖哩花椰菜佐古斯米沙拉 Curried Cauliflower with Couscous	073
蘆筍鯉魚沙拉 White Asparagus with Anchovy Fillets	075
烤花椰菜佐堅果醬沙拉 Roasted Cauliflower with Nut Pesto	077

PART 3

運動前後，補充蛋白質豐富的沙拉

超級瘦身沙拉 Super Skinny Salad	081
鵪鶉蛋蘆筍沙拉 Asparagus Salad with Quail Eggs	083
綜合菇類水波蛋沙拉 Warm Autumn Panzanella	084
豆腐佐藍起司優格沙拉 Tofu Salad with Blue Cheese Yogurt	085
綜合豆類佐杏鮑菇沙拉 Grilled Mushroom Salad with Beans and Peas	087
墨西哥風味沙拉 Mexicali Salad	089
雞胸肉佐咖哩優格沙拉 Curry Yogurt Chicken Salad	090

烤雞胸肉佐醃洋蔥沙拉 Grilled Chicken Salad with Pickled Onion	091
紅番椒萊姆雞肉沙拉 Chili Lime Chicken Salad	093
紅蘿蔔咖哩佐甜菜根沙拉 Curried Carrot and Pickled Beet Salad	094
牛肉沙拉 Ground Beef Salad with MaYogurt	095
酪梨牛排沙拉 Steak Salad with Guacamole and Yogurt	097
沙朗牛排香草沙拉 Beef Tenderloin Salad with Herby Dressing	099
鴨胸肉沙拉 Seared Duck Breast Salad	101
煙燻鴨肉佐醃高麗菜沙拉 Smoked Duck Breast with Pickled Cabbage Salad	103
里脊肉佐小麥沙拉 Pork Tenderloin and Wheat Berry Salad	105

PART4

肚子餓的時候，帶來飽足感的沙拉

甜菜沙拉 Wilted Swiss Chard and Pickled Chard Stem Salad	109
醃核桃燕麥沙拉 Oat Salad with Pickled Walnut	110
黑米藜麥蘑菇沙拉 Black Rice Quinoa Salad	111
美味健康瘦身吐司 Healthy Yummy Skinny Toast	113
菠菜毛豆濃湯 Spinach Bean Purée Soup	116
花椰菜蘑菇湯佐松露油 Cauliflower Mushroom Soup with Truffle Oil	117
番茄濃湯 Tomato Bisque	118
紅蘿蔔生薑濃湯 Ginger Carrot Soup	119
紅番椒綜合豆濃湯 Chili Con Carne	121
玉米濃湯 Corn Soup	123

PART 5

疲累的時候，療癒心靈的爽口沙拉

芹菜蘋果沙拉 Celery Apple Salad	126
烤梨榛果沙拉 Roasted Pears and Brussels Sprouts Salad	127
草莓薄荷卡布里沙拉 Strawberry Mint Caprese	129
葡萄酒西洋梨沙拉 Wine Poached Pear Salad	131
烤甜菜根佐蘋果乾沙拉 Roasted Beet and Apple Salad	133
烤蘋果佐無花果沙拉 Baked Apples and Fig Salad	135
華爾道夫沙拉 Waldorf Salad	137
托斯卡尼甜瓜沙拉 Summer Panzanella	139
烤彩椒番茄沙拉 Roasted Bell Pepper and Tomato Salad	140
夏日鮮蔬沙拉 Summer Veggie Salad with Candied Pumpkin Seed	141
醃番茄佐鷹嘴豆沙拉 Pickled Tomato Salad with Chickpeas	143
烤柿子甜菜根沙拉 Roasted Persimmon and Beet Salad	144
冬季柑橘沙拉 Winter Citrus Salad	145

PART 6

減肥時最適合吃的豐盛海鮮沙拉

醃魚肉佐柚子醬沙拉 Walu with Yuzu Soy Sauce	148
涼拌明蝦佐萊姆醬沙拉 Prawn Ceviche with Lime Soy Sauce	149
涼拌干貝佐萊姆芒果沙拉 Scallop Ceviche with Lime Mango	150
醃鮪魚佐萊姆優格沙拉 Tuna Ceviche with Lime Yogurt	151
涼拌小章魚佐檸檬薄荷沙拉 Baby Cuttlefish Ceviche	152
南瓜麵佐烤鮪魚沙拉 Seared Tuna with Zucchini Noodle	153

煙燻鮭魚佐蘋果醬、檸檬優格	
Smoked Salmon with Apple Butter, Lemon Chive Yogurt	155
醃鮪魚沙拉 Tuna Ceviche with Toasted Sesame Seed Oil	156
醃比目魚佐石榴萊姆沙拉 Halibut Ceviche in Pomegranate Juice	157
海鮮沙拉 Seafood Salad	159
扇貝大蔥沙拉 Braised Leek with Scallops in Shells	161
蒜香鮮蝦沙拉 Shrimp Garlic Chip Salad	163
酪梨雪蟹沙拉 Salad of Crab Meat and Avocado	165
瘦身鮪魚沙拉 Skinny Tuna Salad	167
小章魚沙拉 Poached Baby Octopus Salad	169
鮮蝦佐辣味優格沙拉 Shrimp Salad with Spicy Yogurt	171
烤干貝沙拉 Sea Scallops with Brussels Sprouts	173
蒸龍蝦佐葡萄柚榛果醬 Steamed Lobster, Grapefruit and Hazelnut Crumble	175
低溫水煮土魷魚佐柑橘醬 Poached Mackerel with Citrus Crumble	177
龍蝦芒果沙拉 Lobster Salad with Ginger Peach Dressing	179

PART 7

主廚特製美味低卡的義大利麵、義大利燉飯和豆排

法拉費佐小黃瓜優格 & 季節沙拉醬	
Falafel, Cucumber Raita, and Seasonal Condiments	183
檸檬椰子醬義大利麵 Whole Grain Pasta with Lemon Coconut Sauce	186
白酒檸檬蘑菇燉飯 Brown Rice Mushroom Risotto	187
起司蕃茄醬義大利麵 Whole Grain Penne with Ricotta Tomato Sauce	189
薄荷優格義大利麵 Whole Grain Pasta with Mint Yogurt Sauce	191
大家已經知道了變得健康和美麗的秘訣了！	192

—— 米其林主廚教你做 ——

紐 約 風 時 尚

瘦身沙拉



沙拉、義大利麵、燉飯、牛排、濃湯，
81道吃得飽又吃不胖的美味料理

HEALTH THROUGH FOOD



Never trust a skinny chef ?

不要相信苗條的主廚 ?

跟料理有關的名言中有這樣一句話：『Never trust a skinny chef ! 』

意思是說不要相信苗條或過瘦的主廚。因為主廚要試吃許多食物和食材，所以身材根本不可能是瘦的，或是苗條主廚會做出連本人都不想吃的難吃食物。但如果有不斷試吃還可以維持健康苗條的主廚呢？那個主廚的食譜不就是維持健康和瘦身的秘訣嗎？也就是說『You can trust a skinny chef ! 』苗條的主廚才是我們應該要信任的主廚吧？

現在開始就跟大家分享維持苗條的身材，同時還可以兼顧到健康的料理秘訣。食材的選擇、料理的方法、一天的菜單、一生的飲食習慣，請相信苗條主廚的特別食譜！

“Trust me! I m a skinny chef!”



完美的一餐，沙拉

很多人對沙拉最大的誤會和偏見就是「不好吃」，還有「只靠吃沙拉是不會飽的，熱量太低會沒體力！」但會有這些想法都是因為不夠了解食材，才會對沙拉產生這些錯誤的認知。

提到沙拉，會想到什麼食材呢？萵苣、雞胸肉、胡蘿蔔、彩椒、義大利香醋、橄欖油……還會想到什麼嗎？只有這些食材的話，當然不可能做出每天都覺得美味的沙拉。

不過，只要知道更多種食材，也懂得如何搭配，並清楚各種兼顧營養的料理方法，那沙拉每天吃也不會膩，也能當作正餐。是不是覺得有點難，也很複雜？其實一點也不難！只要熟悉沙拉的基本作法，不論是誰都可以做出一盤完美的沙拉。

如果你發現沙拉可以這麼多變化且豐盛飽足，一定會大吃一驚！

。自序。

請相信苗條的主廚！

8 公斤的領悟！

我不是健身教練，也不是減肥專家，也不是藝人或模特兒，因工作需要必須維持好身材。只要是女生，都很在意自己的身材和外貌，一年 365 天都在調整菜單，總是希望可以維持美麗且健康的身材，我就是這樣平凡的女性而已。因此，我知道要嚴格管理飲食是一件多麼困難的事情。

我從國中時期開始，就會關心自己的外表，到了高中更是在意，同時也開始減肥。到了大學，對自己微胖的身材不滿意到極點，每天總是悶悶不樂，意志也相當消沉。因此，也是從這時候開始嘗試不正確的減肥方法。

從只吃一種食物減肥到斷食飢餓減肥法，幾乎沒有我沒嘗試過的減肥法。但經常在晚上睡前，忍受不了飢餓，就開始暴飲暴食，隔天看到自己發腫的臉，總是後悔莫及。我還去了藝人們都去過的有名瘦身中心，在那裡只能喝水、散步、運動、按摩等，體重比我預想的更快瘦下來。因為當時我的體重是 60kg，一周內就瘦到 52kg。看到自己變瘦的臉，以及有生以來第一次看到自己骨感的線條，真的非常感動。當時，我心想雖然過程極為辛苦，可是只要忍受飢餓就可以瘦下來，真的太好了。

但那份快樂卻是暫時的，回到家後，每吃一餐，體重就增加 1kg，我真的受到很大的衝擊。不，應該說看到體重這樣任意減少和增加，感到非常可怕。所以我領悟到靠飢餓瘦下來的身材，要維持住真的太難了！從那天起，我就下定決心要運動。

每天有規律地運動，身體明顯感覺不同了。身材變得苗條美麗，同時也充滿活力和精神，真的感到很愉快。當我在鏡子中看到自己夢寐以求的身材時，心中欣喜不已！那時候，我也下了這樣的決心，「我要一直規律地運動，這樣每天照鏡子時，都會很開心！」

健康的吃，一定要吃才是常識！

就這樣運動三年之後，我清楚的知道單靠運動是不可能擁有美麗且健康的身材。當時，我正在美國留學，也如當初的決定那樣規律地運動。因此，體重是沒有增加，但是很奇怪的是小腹會突出，皮膚也變得粗糙了，明明沒有做什麼事情也很容易感到疲累。只是吃頓飯而已，也會無精打采到連拿起叉子都懶，只想躺在床上休息。

「是不是我的飲食習慣有問題？」因為在國外生活的壓力，我總是吃高脂肪的肉類、培根或香腸等偏鹹的加工肉品，或是攝取過多碳水化合物，身體才會容易感到疲累。對我而言，比起美麗的身材，現在更重要的是要讓身體變得健康。

從那天開始，我開始吃可以充分提供身體所需營養的健康食物，特別是營養均衡的沙拉也是每餐都吃。從那之後我不只是瘦了下來，連皮膚的光澤都變得更好。當然也不會再一直感到疲累，因為我自身體驗到這種美好且健康的變化，所以我很確信一點：「不是為了減少體重，是要為了健康而吃，一定要正常的吃！」

紐約人氣餐廳提供的奇蹟食譜！

從「一定要多吃蔬菜和好的蛋白質！」這是大家都知道的基本常識出發，學習健康的料理，就可以讓健康的選擇（Healthier Choice）變得更加有可能。其實，這也是我決心要學習料理的契機。因為想要吃得健康，但是我知道的沙拉食材只有萵苣和義大利醋等，所以為了可以吃得更豐富，就一定要更加了解食材和料理方法。可是，開始接觸許多食材和學習料理方法之後，就遇到了許多問題。例如：這種食材很好吃，可是對身體不好；那道菜很好吃，可是油放太多了，對身體不好…等等。所以我想這個世界上應該沒有「好吃又健康的食物吧」。

但就在那時候，我偶然去了曼哈頓最健康的餐廳。那就是不用奶油和牛油，也不使用油炸料理，但仍然可以做出好吃的食物，甚至還入選為米其林餐廳的「Rouge Tomate」！我在這家餐廳獲得工作的機會，接觸到各式各樣的料理方法和食譜，終於知道「好吃又健康，而且簡單易學的」健康食物是確實存在的。

回到韓國之後，我就把在紐約人氣餐廳學到的秘密食譜換成我們當地的食材，並調整口味。同時研究更簡單、更讓人愉悅、好吃又健康的食譜。為了健康要忍受不好吃的食物，這太過殘忍了。我們需要把不合胃口的無脂肪、無鹽、無碳水化合物的可怕低卡路里食材換成健康的食材（Healthier Ingredients；低脂肪肉類、不飽和脂肪、複合碳水化合物），並健康地做成好吃的食物。以這個為方針研究出來的食物出現在標榜健康餐廳的「Novel Café & Healthy Dining」，其結果是相當成功的！許多人對於可以吃到健康且美味的料理忍不住感到驚奇和喜悅。因此，我也同時開了料理教室並上電視節目介紹，把這個「健康食物也很美味」的事實告訴更多人。在這本書中收集了我在這段時間研究並展現出來的所有成果。

好了，那現在你準備好要來看我的料理秘訣了嗎？




張世姬

◦ CONTENTS ◦

自序——請相信苗條的主廚！

食譜的使用說明

PART1 沙拉醬

 油 Oil.....	019
白色香草油 White Herb Oil.....	021
綠色香草油 Green Herb Oil.....	023
柑橘油，柑橘香草豆油 Citrus Oil, Citrus Vanilla Bean Oil.....	025
咖哩油，大蒜油，紅番椒油 Curry Oil, Garlic Oil, Chili Oil.....	027
 醋 Vinegar.....	029
香草醋 Herb Vinegar.....	031
水果醋 Fruity Vinegr.....	033
湯料 Stock.....	034
 沙拉醬的基本介紹.....	036
適合各種沙拉的醬.....	037
「每天」「簡單」做沙拉的方法！.....	042
把沙拉做得更「好吃」的方法！.....	044

PART 2

早餐，來盤充滿活力營養的簡單沙拉

簡易綠沙拉 Simple Green Salad.....	048
蘆筍甜菜根沙拉 Shaved Asparagus, Beet Salad.....	049