

美味不长胖： 每日一沙拉

甘智荣 主编



四川科学技术出版社

作者简介

甘智荣



- 国家考评员
- 中国烹饪大师
- 名菜品鉴高级顾问
- 多次参与电视台美食类节目
- 《顶级厨师》第二季深圳赛区评委
- 荣获国际食品餐饮博览会大厨奖
- 荣获环球厨神国际挑战赛银奖
- 深圳饮食协会名厨委员会专家委员

从事烹饪工作多年，专业造诣深厚，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系美食的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。被多家大型酒店聘为策划师和技术顾问，担任多所大中专院校烹饪讲师，创办智荣厨艺网（www.zhirongcook.com），并常年开设家常菜、家庭厨艺、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训班及远程教学课程。多年来，培养专业人才成果显著。



金版文化

(股票代码: 835126)

深圳市金版文化发展股份有限公司(简称“金版文化”)成立于2001年,是深圳市重点文化企业、中国出版协会第六届理事会会员单位,在生活类图书领域深耕细作,市场占有率与影响力在全国均居前列,并荣获2014年度最佳数字出版机构、2015年度民营书业最具影响力机构等多项行业大奖。公司策划出版的图书坚持以“图文结合+二维码视频”的形式呈现阅读之美,将生活与美学相结合,引领阅读新风尚。

序言



总有一些人，不管吃多少、吃什么，他就是没有变胖；而有的人喝水也会长肉。但是保持标准的体重才是健康的基础。大家都知道瘦身的方法之一为“少吃、多动”，但执行起来却不简单。其实，“少吃”是很有技巧的，“只要你了解食物，就能吃得有饱腹感、营养且含低热量，这样就能轻松瘦身”。

每天一餐沙拉可以作为你的餐单选择，无论早、中、晚的任意一餐，用沙拉替代，能够为身体减去多余的热量摄取，不仅身材会变得越来越苗条，就连皮肤也会越来越年轻，脂肪离开了身体，能让你重新恢复活力与自信。





CONTENTS 目录



第1章

美味健康

——制作沙拉前的准备事项

002	Part 1 怎么吃才可以不长胖
002	1. 让人惊讶的错误饮食瘦身法
004	2. 为什么以沙拉代餐
005	3. 算出适合自己的平衡热量， 你就不会发胖
007	4. 分配三餐的热量——照着目 标吃，瘦下来可以变得很简单
008	Part 2 制作沙拉的常用食材
008	蔬果类
014	肉类
015	干果类



第2章

低卡路里

——自制风味新意沙拉酱

018	百搭蛋黄沙拉酱
020	豆腐凯撒酱
022	希腊风味酸奶酱
024	日式芝士酱
026	塔塔酱
028	经典墨西哥莎莎酱
030	日式烤芝麻沙拉酱
032	异域风情蜂蜜芥末酱
034	橙皮酱
036	意大利风味油醋汁
038	番茄醋沙拉汁





第3章

清新晨间

——让你元气满满的沙拉



042 法式牛油果沙拉

043 生菜面包沙拉

044 燕麦沙拉

045 橙子综合沙拉

046 橙子甜菜根沙拉

047 罗勒香橙沙拉

048 猕猴桃甜橙沙拉

049 柳橙番茄沙拉

050 蓝纹芝士香核甜橙沙拉

051 柠檬彩蔬沙拉

052 瓜果沙拉

053 草莓提子沙拉

054 苹果芒果沙拉

055 鲜梨芝麻菜沙拉

056 黄桃芝士沙拉

057 油浸烤番茄

058 双瓜猕猴桃沙拉

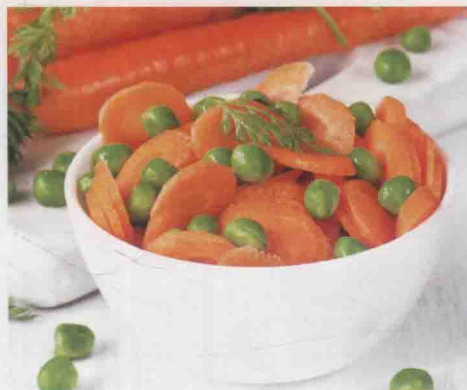
059 水果沙拉

060 红绿沙拉

061 青提酸奶沙拉

063 综合沙拉

064 时素沙拉



- 065 | 玉米沙拉
- 066 | 紫薯沙拉
- 067 | 卡普瑞沙拉
- 068 | 紫甘蓝沙拉
- 069 | 鲜蔬青脆沙拉
- 070 | 苦菊绿色沙拉
- 071 | 虾油拌萝卜泥
- 072 | 三色鲜蔬沙拉
- 073 | 胡萝卜豌豆沙拉
- 074 | 芦笋鸡蛋沙拉
- 075 | 鲜蔬鸡蛋沙拉
- 076 | 圆生菜鸡蛋沙拉
- 077 | 鸡胸肉藜麦沙拉



- 078 | 金枪鱼豆角沙拉
- 079 | 烤芝麻蔬菜沙拉
- 080 | 卷心菜丝黄瓜沙拉
- 081 | 彩椒番茄沙拉
- 082 | 芹菜胡萝卜沙拉
- 083 | 青木瓜番茄沙拉
- 084 | 四季豆圣女果沙拉
- 085 | 洋葱生菜西芹沙拉



第4章

丰盛午餐

——即使上班也能带着走

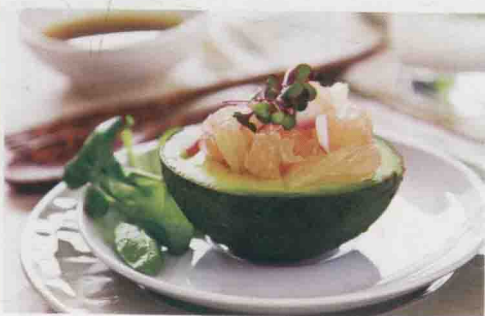
- 088 | 彩椒鲜虾卷
- 089 | 蔬菜春卷沙拉
- 090 | 风味樱桃萝卜沙拉
- 091 | 蔬菜藜麦沙拉
- 092 | 蔬菜杂烩沙拉
- 093 | 鸡蛋豌豆鲜蔬沙拉

- 094 | 菜心牛油果烤吐司
- 095 | 山药南瓜秋葵沙拉
- 096 | 白萝卜肥牛片沙拉
- 097 | 干贝莲藕牛蒡沙拉
- 098 | 菠菜鱼肉黄豆芽沙拉
- 098 | 葱丝爽口沙拉

- 100 黑木耳豆芽松仁沙拉
- 101 黄圆椒花菜沙拉
- 102 土豆蔬菜沙拉
- 103 土豆菠菜胡萝卜沙拉
- 104 生菜蟹柳沙拉
- 105 甜橙洋葱沙拉
- 106 牛蒡萝卜香菇沙拉
- 107 茄子甜椒黄瓜沙拉
- 108 豆豉鱼番茄沙拉
- 108 鸡胸肉蜂蜜黄芥末沙拉
- 110 莎莎酱蔬果沙拉
- 111 五彩杂蔬原味沙拉
- 112 家常风味什锦沙拉
- 113 芥末双豆沙拉
- 114 鹰嘴豆西芹法式沙拉
- 115 南瓜洋葱荷兰豆沙拉
- 116 虾仁西蓝花卤蛋沙拉
- 117 原味百香鲜果
- 118 果香鸡肉鲜蔬沙拉



- 118 葡萄柚坚果沙拉
- 120 玉米青豆沙拉
- 121 环形彩蔬沙拉
- 123 柠香海鲜沙拉
- 125 蔬菜沙拉
- 126 紫叶生菜沙拉
- 127 薄荷水果沙拉
- 128 菠萝水果盅
- 129 火龙果小盅
- 130 蜜瓜五彩沙拉
- 131 鲜果橘子沙拉
- 132 牛油果柚子沙拉
- 133 猕猴桃甜橘沙拉





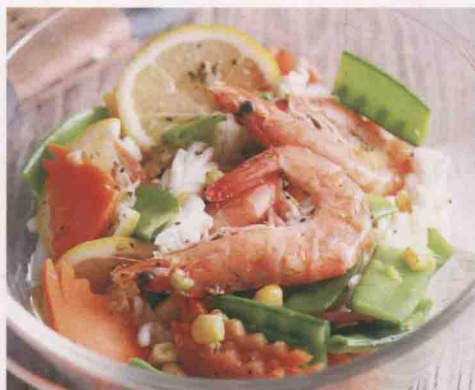
温馨晚安

——晚餐要适量才是正道



- 136 | 卷心菜紫甘蓝沙拉
- 137 | 彩椒卷心菜沙拉
- 138 | 原味卷心菜沙拉
- 139 | 黄瓜沙拉
- 140 | 黄瓜番茄沙拉
- 141 | 黄瓜金枪鱼沙拉
- 142 | 五彩蔬菜沙拉
- 143 | 有机蔬菜沙拉
- 144 | 夏日鲜蔬沙拉
- 145 | 甜菜根柳橙沙拉

- 146 | 烤甜菜根核桃沙拉
- 147 | 烤蔬菜沙拉
- 148 | 蜂蜜牛油果蔬菜沙拉
- 149 | 牛油果番茄沙拉
- 150 | 牛油果紫薯沙拉
- 151 | 白菜金针菇沙拉
- 152 | 玉米笋豌豆沙拉
- 153 | 玉米笋西芹沙拉
- 155 | 杂豆鲜蔬沙拉
- 156 | 和风烤豆腐沙拉



- 157 芦笋橙皮沙拉
- 158 芹菜苹果番茄沙拉
- 159 香芹彩椒沙拉
- 160 竹笋彩椒沙拉
- 161 柠香鱿鱼沙拉
- 163 黑芝麻莲藕石花菜
- 164 韭菜牛肉沙拉
- 165 香辣牛舌沙拉
- 166 菠菜金枪鱼沙拉
- 167 美心金枪鱼沙拉
- 168 鸡胸肉西芹沙拉
- 169 洋葱番茄鸡肉沙拉
- 170 鸭胸肉核桃沙拉
- 171 牛油果蟹肉沙拉
- 172 鲜虾至味沙拉
- 173 虾仁菠菜沙拉



- 174 鲜虾莲藕沙拉
- 175 紫甘蓝生菜沙拉
- 176 紫甘蓝胡萝卜沙拉
- 177 紫甘蓝鲈鱼沙拉
- 178 紫甘蓝鸡胸肉沙拉
- 179 猪肉紫甘蓝沙拉
- 180 番茄果味沙拉
- 181 香蕉草莓沙拉
- 182 芒果草莓沙拉





第1章

美味健康

——制作沙拉前的准备事项

水果、蔬菜该怎么搭配？

什么食材可以生食？

吃什么才不会长肉？

吃沙拉真的能瘦吗？

动手做沙拉前，

先来了解一下沙拉吧！

Part 1 怎么吃才可以不长胖

提起美食，总是让人又爱又恨：爱的是它的好吃，让人不免一口接一口；恨的是它的热量，吃多少，长多少，就连喝水也会长胖！所以减肥、瘦身、不长胖这些总是离不开我们的生活。到底要怎么吃才能不长胖呢？

1. 让人惊讶的错误饮食瘦身法

有些瘦身法如“水果瘦身法”“只吃肉不吃淀粉”等，因为网络渲染或名人话题制造，总是引起一窝蜂地仿效风潮。其实这些方式都是营养不均衡、会伤害人体代谢机制的错误饮食瘦身的方法。

水果瘦身法只摄取糖类和部分维生素及矿物质，在长期缺乏蛋白质及脂肪的状况下，会造成人体内分泌失调（如女性的生理期失调）。至于只吃肉类不吃淀粉的瘦身法更是糟糕，因为这样会让身体的酮酸增加，当酮酸过多时容易出现脱水的现象。吃肉瘦身法还会增加心血管疾病的罹患率，所以强烈不建议。



错误饮食减肥法对身体所造成的不良影响：

心血管疾病危机：只吃肉不吃淀粉

食用大量肉类而不吃淀粉类让人体产生大量酮酸，使得食欲下降、进食量减少、腹泻、脱水，造成体重下降的假象，但酮酸中毒会让血中的胆固醇上升，容易造成心脏病、肾病等并发症。

代谢异常危机：水果瘦身法

利用水果的纤维增加饱足感，因为只吃水果，热量相较于淀粉类或肉类更低而达到瘦身目的，但因蛋白质、脂肪不足，容易造成身体代谢异常。

体重反升危机：减少餐次法

一天只吃一餐或是两餐，会造成空腹时间拉长，而且肠胃道对营养的吸收状况反而更好，如果热量摄取控制不佳的话，体重会不降反升。

营养不良危机：蔬菜瘦身汤

一整天只吃蔬菜汤，虽然低热量，但缺乏蛋白质，易造成严重营养不良，长期下来甚至引起代谢异常。如果将蔬菜汤取代某一餐，而另外两餐仍为均衡低油饮食，这样较为适当。

吃过多加工食品危机：吃素瘦身法

素食者的蛋白质来源为豆制品或面制品，其实热量跟肉类是差不多的，且素食加工食品多为高脂、高糖食品，吃多了反而容易肥胖。吃素时应选择天然食材，不过度摄取加工食品才是正确的。

代谢并发症危机：减肥茶或减肥糖

通常此类食品可能含有利尿剂会让身体脱水，甚至含有不明药物，让人体代谢加速，一旦停用后，体重很容易复胖，且会造成许多代谢性的并发症。



2. 为什么以沙拉代餐

瘦身、减肥、不长胖一直是广大女性离不开的话题，而现在越来越注重健康减肥的潮流，更是刮起了一阵旋风。在演艺明星圈子里，沙拉代替正餐正被广泛流传。食用健康的果蔬沙拉竟然可以达到辛苦减肥瘦身的目的，实在值得我们学习。

权威机构研究表明：肥胖者的体内大多偏酸性，而真正的好身材好比例，没有过剩的脂肪含量，这类人的体质是偏碱性的。改变肥胖者的体质是解决肥胖的根本途径。这也就解释了为什么很多人减肥屡减屡败、越减越肥了，因为大部分人在辛苦一周后最佳的放松方式就是好好做一顿美食犒劳自己！所以在热量的摄取中，又不知不觉地食用过量。因此，我们更应该注重营养和美味的搭配，周末的大餐一定不能只是大鱼和大肉，而一道健康可口的蔬菜沙拉就是绝妙的营养美味。



把每天一餐自制健康低脂的沙拉当成时尚瘦身的新宠，不仅是为了苗条身材，更是一种时尚的生活方式。只要坚持，不仅身材会越来越苗条，皮肤也会越来越年轻，给所有女性朋友带来了清爽、活力和自信。



3. 算出适合自己的平衡热量，你就不会发胖

每个人每日所需要的热量标准都不一样，不是每个人都吃 1200 千卡卡路里的食物就不会长胖，当然也不是热量越低越好。例如：身高 160 厘米，体重 60 千克的 28 岁女护士，每日摄取 1400 千卡就会达到瘦身、不长胖的效果；但是 1400 千卡对于身高 160 厘米、体重 60 千克的 40 岁家庭主妇来说，可能就没有效果了。因为年龄、活动量等因素的差异，都会影响热量消耗的情况。因此对于家庭主妇来说，她的活动量可能小于女护士，且年龄较大、代谢较慢，所以她的平衡热量可能必须要降到 1200 千卡以下才会有瘦身效果。这也就是我们必须算出个人的“平衡热量”才能不长胖的原因。

人体每日所消耗的热量就代表所需要的热量，如同汽车加多少的汽油量就可行走多少里程一样。成人消耗的热量主要利用在三方面：基础代谢、活动、食物产能。因此总消耗热量 = 基础代谢量 + 活动量 + 食物产热。也就是说，体重控制和能量代谢有关。当你每日所消耗的热量刚好能抵消所摄取的热量时，就代表达到热量平衡，身体便不会发胖。



$$\text{热量平衡} = \text{摄取的热量} - \text{消耗的热量} = 0$$

根据能量不灭定律，能量不会无中生有，也不会平白消失，但是能量可以转换，由一种形式转变成另一种形式。人体利用摄取食物来产生能量，过多未消耗的能量转变成脂肪储存起来，摄取过多的热量便会使体重增加。

平衡热量计算公式

我们知道热量摄取与体重变化的关系后，就能了解瘦身时限制热量的重要性。如果我们摄取的热量比消耗量低的话，就可以达到瘦身效果。以下简单介绍“体重计算法”“基础代谢率（BMR, Basal Metabolic Rate）计算法”两种方法，让大家可以简单计算出自己的“平衡热量”。

体重计算法：将每日需求热量减掉 500~1000 千卡即可

Step 1

先算出自己的每日需求热量（也就是你每天可能消耗的热量）。

$$\text{每人每日需求热量} = \text{目前体重 (kg)} \times \text{活动系数 (kcal)}$$

工作程度	工作内容	活动系数
轻度	家务或办公桌工作（学生、上班族、售货员等）	30
中度	需经常走动但不粗重的工作（保安、护士、服务生等）	35
重度	挑石、搬运等粗重工作（运动员、搬家工人、务农等）	40

Step 2

接下来将算出的每日需求热量，再减去 500~1000 千卡，即可得到瘦身热量。

例如

身高 170 厘米、体重 80 千克的上班族小陈，开车上下班，无运动习惯，属于轻度工作者，故他的每日需求热量：

$80 \times 30 = 2400$ 千卡，也就是如果小陈每日摄取 2400 千卡，则可维持目前 80 千克的体重。

瘦身热量 = 每日需求热量减少 500~1000 千卡热量，因此： $2400 - 500 = 1900$ 千卡， $2400 - 1000 = 1400$ 千卡。

所以，小陈瘦身热量可以设为 1400~1900 千卡。

想要减去 1 千克的脂肪，就必须减少 7700 千卡的热量，因此以每天降低 500 千卡热量的饮食控制方式减肥，大约每周可瘦下 0.5 千克，而且没有复胖的疑虑。

使用体重计算法比较简易，但如果想要区分性别、年龄等不同的因子，可使用基础代谢率（BMR）计算法。

基础代谢率（BMR，Basal Metabolic Rate）计算法

因为人体消耗的热量 = 基础代谢量 + 活动量 + 食物产热，所以当我们每日摄取热量只达到基础代谢量时，每日活动量与食物产热的热量就会多出来，达成负平衡（摄取的热量 < 消耗的热量），所以体重会逐渐减轻。因此我们可以直接用基础代谢率当做每日