

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房



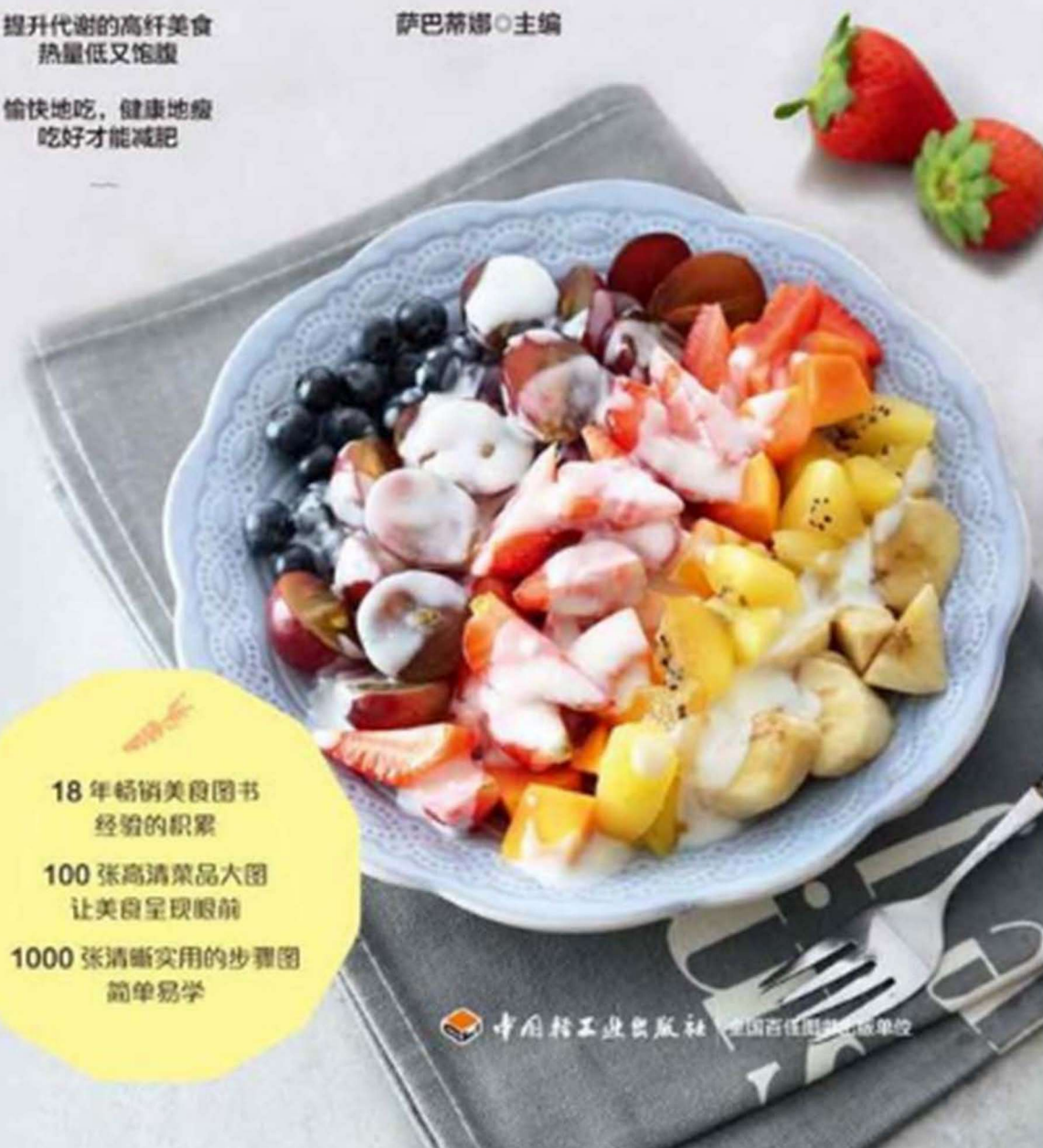
做法简单的瘦身沙拉
陪伴一日三餐

提升代谢的高纤美食
热量低又饱腹

愉快地吃，健康地瘦
吃好才能减肥

轻食沙拉 纤体瘦身

萨巴蒂娜◎主编



18 年畅销美食图书
经验的积累

100 张高清菜品大图
让美食呈现眼前

1000 张清晰实用的步骤图
简单易学



中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位

轻食沙拉 纤体瘦身

萨巴蒂娜 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 轻食沙拉, 纤体瘦身 / 萨巴蒂娜主编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2019.2

ISBN 978-7-5184-2327-9

I. ①萨… II. ①萨… III. ①沙拉-菜谱 IV.

① TS972.12 ② TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 282185 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: 2019年2月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2327-9 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

170634S1X101ZBW

卷首语

好身材，厨房制造

我曾经有一段时间，每周上五次健身房，先上一节私教课，之后再做40分钟有氧运动，一周几乎十个小时的运动量，坚持了2个月，体重竟然纹丝不动，最后连教练都气馁了。教练说晚上多吃点蔬菜吧，惭愧的我，怯怯地说：“我不爱吃蔬菜。”

但聪明果敢的我，怎么会终止挑战，于是我将晚餐换成了沙拉。

沙拉是一个好东西，形态多变，爱吃和不爱吃的食物都可以放一点，然后就变得好吃了。我尤其喜欢吃各种温拌沙拉，比如南瓜沙拉、鹰嘴豆沙拉、热饼沙拉（玉米饼或者薄面饼上堆三文鱼沙拉）、意面沙拉，或者烤香2片面包，夹着沙拉吃。

我通常都自制沙拉酱，用一个鸡蛋黄、一点盐、一点醋、一点点油就可以做一个很好吃的自制蛋黄酱，然后混合豆角、芹菜末、黄瓜、火腿丁、煮熟的鸡蛋、土豆，就可以做成一大碗蔬菜土豆沙拉，能吃得特别饱，有时候一碗还吃不完。

晚餐能吃饱，自然就容易觉得满足，不知不觉吃下去很多蔬菜和粗粮，缓慢持久地在肠胃里消化着。吃完不觉得撑，直到临睡前也不觉得饥饿。做沙拉的大部分食材都是我平时觉得不好吃或者不爱吃的，但是做成了沙拉，就觉得无比美味，简直让人眉飞色舞，而且制作过程一点不觉得辛苦。

一周下去，减重1公斤，一个月下去，5斤体重消失，教练比我还高兴，说自己的训练有效果了，只有我暗暗偷笑。

萨子云：九分吃，一分练，古人诚不我欺也。

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

目录

CONTENTS

容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克

1/2茶匙固体调料 = 2.5克

1汤匙固体调料 = 15克

1茶匙液体调料 = 5毫升

1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升

1汤匙液体调料 = 15毫升

初步了解全书

008

知识篇

009

必须了解的关于沙拉的学问

009

食用沙拉的好处

009

常见食材的挑选和存放

010

制作好吃沙拉的窍门

015

经典沙拉酱的做法

017

1 清肠排毒的 蔬果沙拉



酸甜黄瓜沙拉

024



洋葱海带丝沙拉

025



彩虹蔬菜沙拉

026



西蓝花口蘑沙拉

028



紫甘蓝玉米沙拉

029



菠菜腰果沙拉

030



法式芥末秋葵沙拉

031



番茄香芹沙拉

032



蒜香荷兰豆沙拉

034



烤茄子沙拉

036



烤南瓜沙拉

038



银耳芝麻菜沙拉

040



杏鲍菇沙拉

041



酸辣芦笋沙拉

042



芦笋果蔬沙拉

044



芦笋草莓沙拉

046



彩虹水果沙拉

048



春日草莓沙拉

050



坚果香蕉沙拉

052



苹果猕猴桃沙拉

053



烤苹果沙拉

054



洋葱西柚沙拉

056

2
CHAPTER
增肌减脂的
肉食沙拉



香橙鸡肉沙拉

058



盐烤鸡胸肉秋葵沙拉

060



煎米饼鸡丝沙拉

062



黑胡椒棒鸡沙拉

064



意式鸡肉烤吐司沙拉

066



墨西哥鸡丝卷沙拉

068



豆腐鸡丝荸荠沙拉

069



魔鬼豆腐球鸡肉沙拉

070



鸡丝白菜沙拉

072



豆腐皮鸡肉卷沙拉

074



芒果鸭胸肉沙拉

076



玉米牛肉豌豆沙拉

078



盐煎南瓜牛里脊沙拉

079



泰式牛肉芒果沙拉

080



红酒黑椒牛排沙拉

082



酸爽辣牛肉沙拉

084



菠萝蜜汁里脊沙拉

086



虾仁牛油果沙拉

088



西柚虾仁沙拉

089



虾仁藜麦腰果沙拉

090



南瓜虾仁沙拉

092



豌豆虾仁鱿鱼沙拉

094



曼谷风情海鲜沙拉

096



盐烤鲑鱼秋葵沙拉

098



什锦龙利鱼沙拉罐

100



金枪鱼吐司碗沙拉

102



金枪鱼土豆泥沙拉

104



番茄三文鱼盅沙拉

106



木瓜芒果三文鱼沙拉

107



香橙三文鱼吐司沙拉

108



三文鱼牛油果
藜麦沙拉

110



芦笋扇贝沙拉

112

3
提升代谢利水
消肿的高纤沙拉



南瓜泥红豆薏米沙拉

114



凉拌莴笋丝核桃沙拉

116



菠菜圣女果沙拉

117



菠菜虾仁意面沙拉

118



日式菠菜沙拉

120



鹰嘴豆菠菜沙拉

121



冬瓜虾仁沙拉

122



茄汁冬瓜鸡肉沙拉

124



海带丝绿豆薏米沙拉

126



酸辣海带豆腐沙拉

128



盐煎鸭胸肉粉丝沙拉

130



法式香煎鸭胸
蔬菜沙拉

132



西柚鸭胸肉沙拉

134



莴笋西柚沙拉

136



海苔豆腐果仁沙拉卷

137



白腰豆菠菜蘑菇沙拉

138



香橙燕麦腰豆沙拉

139



橙盅酸奶水果沙拉

140



甜橙小萝卜沙拉

142



饱腹感十足却 热量低的主食 沙拉



彩椒藕丁沙拉

144



魔芋圣女果沙拉

146



魔芋凉拌虾仁沙拉

148



柠香魔芋沙拉

150



紫菜糙米巨蛋沙拉

152



海苔虾仁玉米沙拉

154



煎米饼西葫芦沙拉

156



小米咖喱沙拉

158



鸡蛋红薯藜麦沙拉

160



西蓝花红薯花环沙拉

162



缤纷薯片沙拉

164



红薯核桃沙拉球

166



紫薯酸奶泥沙拉

168



紫薯船鸡蛋沙拉

170



“夺命”土豆沙拉

172



蒸山药果酱沙拉

174



凉拌荞麦面沙拉

176



螺旋面土豆沙拉

178



黄金吐司鸡蛋沙拉

180



白豆草莓沙拉

182



沙沙红豆塔沙拉

184



红豆山药少女系沙拉

186



鸡肉鹰嘴豆沙拉

188

初步了解全书

看着名字
就流口水



时间、难
易度清楚
明了

美味和健康
的秘密，在
这里告诉你

需要用到的食材一目了然，
要打有准备的仗

特色

芦笋和草莓的搭配，是西餐中常见的组合。芦笋的口感清脆，草莓的口感甜美，两者搭配在一起，可以让人感受到不同的风味。芦笋和草莓的搭配，可以让人感受到不同的风味。

做法

- 1. 芦笋洗净，去掉根部，切成约10厘米长的段，焯水5分钟，捞出沥干水分。
- 2. 草莓洗净，去掉蒂部，切成约1厘米厚的片。
- 3. 芦笋和草莓放入碗中，加入适量的橄榄油、盐、黑胡椒和柠檬汁，拌匀即可。
- 4. 芦笋和草莓放入碗中，加入适量的橄榄油、盐、黑胡椒和柠檬汁，拌匀即可。
- 5. 芦笋和草莓放入碗中，加入适量的橄榄油、盐、黑胡椒和柠檬汁，拌匀即可。

芦笋和草莓的搭配，是西餐中常见的组合。芦笋的口感清脆，草莓的口感甜美，两者搭配在一起，可以让人感受到不同的风味。芦笋和草莓的搭配，可以让人感受到不同的风味。

详尽直观的操作
步骤让你简
单上手

主料

芦笋 100克 / 草莓 150克 / 芝麻菜 50克

辅料

橄榄油 10毫升 / 盐 1茶匙 / 黑胡椒 1茶匙 / 柠檬汁 1茶匙

参考热量表

芦笋 100克	30千卡
草莓 150克	33千卡
芝麻菜 50克	12千卡
橄榄油 10毫升	50千卡
盐 1茶匙	10千卡
黑胡椒 1茶匙	10千卡
柠檬汁 1茶匙	10千卡
合计	127千卡

烹饪秘籍

- 1. 芦笋和草莓的搭配，是西餐中常见的组合。芦笋的口感清脆，草莓的口感甜美，两者搭配在一起，可以让人感受到不同的风味。芦笋和草莓的搭配，可以让人感受到不同的风味。
- 2. 芦笋和草莓的搭配，是西餐中常见的组合。芦笋的口感清脆，草莓的口感甜美，两者搭配在一起，可以让人感受到不同的风味。芦笋和草莓的搭配，可以让人感受到不同的风味。

沙拉酱汁



参考热量表，
对自己摄入的
热量，做到心
中有数

烹饪秘籍，
让你与美味
不再失之交
臂

沙拉酱汁索引，
让你快速找到
想要的酱汁

为了确保菜谱的可操作性，本书的每一道菜都经过我们试做、试吃，并且是现场烹饪后直接拍摄的。
本书每道食谱都有步骤图、烹饪秘籍、烹饪难度和烹饪时间的指引，确保您照着图书一步步操作便可以做出好吃的菜肴。但是具体用量和火候的把握也需要您经验的累积。
由于食材受品种、产地、加工方式等诸多因素影响，我们提供的热量表仅供参考。



知识篇

必须了解的关于沙拉的学问

一说到减脂瘦身时期的饮食，大家脑海中立马出现的两个字就是“沙拉”。但很多人其实对“沙拉”有着错误的偏见，认为：沙拉=吃草，沙拉=一堆食材乱拌，沙拉酱=高热量……这本书会教给大家近100种沙拉的做法，告诉你沙拉并不是吃草；演示10种低卡沙拉酱的做法，告诉你沙拉酱一样可以低热量。每一篇内容从原料到做法到营养贴士，都会告诉你沙拉不简单，做法有技巧，搭配也有讲究。每道沙拉的材料都是很容易获取的，每道沙拉也都标注出了难度系数，大家完全可以根据自己的能力选择。同时书中还详细介绍了沙拉中各种食材的保鲜和存放方法，并告诉大家如何携带沙拉。不管是忙碌的上班族，还是愿意自带餐食的便当一族，都能轻松快捷地制作沙拉，随时随地享用美味。就让我们先了解一下“沙拉越吃越瘦”的小秘密。

食用沙拉的好处

沙拉通常含有丰富的膳食纤维，热量低，经常食用沙拉能帮助身体降低胆固醇含量，同时促进消化，加速肠胃的蠕动，预防便秘。

通过摄入一些沙拉中含有的肉类食材，可以帮助身体吸收具有免疫保护作用的蛋白质和优质脂肪。

沙拉中不同种类的蔬菜和水果含有丰富的抗氧化剂，包含维生素C、维生素E、叶酸、番茄红素和胡萝卜素等，经常食用，可有效延缓衰老。

常见食材的挑选和存放



散叶生菜

挑选：相比圆生菜，散叶生菜苦味比较淡，带有些许甜味，要挑选叶片肥厚适中、叶质鲜嫩、颜色翠绿且没有蔫叶的。

存放：散叶生菜可冷藏贮存，储存时远离苹果、梨、香蕉，防止叶片滋生赤褐斑点。也可洗净，沥干水分，切段放进保鲜盒中存放，保鲜期5天左右。

紫甘蓝

挑选：紫甘蓝中富含花青素、叶酸和膳食纤维，有延缓衰老的功效。要挑选叶子包裹紧实的，叶片表面没有明显的黑斑，同样重量时，选择体积小者为佳。

存放：用保鲜膜包裹起来，放在冰箱中可保存10天左右。也可洗净，沥干水分，切块放进保鲜盒中存放。



秋葵

挑选：秋葵吃起来脆嫩多汁，有利于调节血糖。应挑选形状饱满、体积较小、直挺并且水分充足的，表面不应有黑斑。

存放：用保鲜袋装好，并排躺倒，放入冰箱即可，保鲜期7天左右。

苦菊

挑选：应挑选菜叶卷曲富有弹性的，叶子嫩绿、茎长且新鲜，这样口感更佳。

存放：保存时最好用保鲜膜或者保鲜袋包好后放进冷藏室，也可洗净，沥干水分，放进保鲜盒中存放。保鲜期10天左右。



黄瓜

挑选：一般新鲜的黄瓜身长挺直，鲜嫩，表面有小刺，表面没有烂伤。

存放：冷藏可保存3~5天，也可清洗干净，擦干水分，切长段，放入保鲜盒中。



圣女果

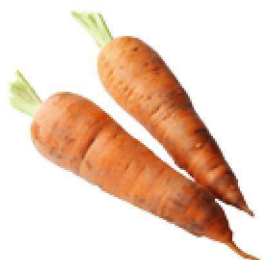
挑选: 选择颜色较深、果实重的，这样的圣女果口感会比较甜爽。

存放: 一般情况下可保鲜3天左右，也可清洗干净，擦干水分，放入保鲜盒里，保鲜期大概5天。

西蓝花

挑选: 选择颜色鲜亮、花球紧实，表面没有明显凹凸的为佳。

存放: 用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏室。也可用盐水浸泡，清洗干净，掰成小朵，放入保鲜盒里，保鲜期7天左右。



胡萝卜

挑选: 外表光滑、叶子嫩绿并且大小适中的胡萝卜食用起来口感是最好的。

存放: 将绿叶切除，用保鲜袋或保鲜膜包起来，放入冰箱里冷藏贮存即可。也可洗净，擦干水分，切段放入保鲜盒密封保存，保鲜期5天左右。

芦笋

挑选: 上下粗细均匀，长短在20厘米左右，有花头的芦笋是比较好的。

存放: 用保鲜膜包裹起来放入冰箱中储存，或者用厨房纸将芦笋卷好，喷上水，放入冰箱中。



圆生菜

挑选: 圆生菜是很常用的沙拉食材，水分含量高，要挑选叶质松软、叶绿有光泽并且体积大小适中的。

存放: 圆生菜可以冷藏保鲜3~5天，最好用保鲜膜或者塑料袋包起来，以免变干。也可洗净，沥干水分，撕成块状，放入保鲜盒里存放。

菠菜

挑选: 选择菜梗红短、叶子新鲜的为佳。

存放: 用保鲜膜包好，放在冰箱冷藏室里贮存，或者去掉根部，洗净，沥干水分，放入保鲜盒存放。保鲜时长大概5天。





芹菜

挑选: 选择菜叶呈绿色并且根茎部分没有裂痕和变质的来食用。

存放: 买回来的芹菜先食用叶子，然后把梗洗净，切段并沥干水分，放入保鲜袋或者保鲜盒中，密封放入冰箱冷藏室，随用随取即可。

南瓜

挑选: 要选择颜色深黄、条纹粗重，摸起来外皮坚硬紧实的。

存放: 储存在干燥、通风、温度适宜的室内即可，储存期 13 天左右。



玉米

挑选: 一般选择叶子青色、富有水分，玉米粒软嫩、饱满，玉米须整齐的。

存放: 留少许内皮，放入保鲜袋中，封口放好，放入冰箱冷冻室中保存，可以保存很长时间。

苹果

挑选: 要选择外皮饱满、质地坚硬并且果皮看起来有一丝丝条纹的。

存放: 将苹果单独装在保鲜袋中，放在阴凉通风的地方即可。保存时长 10 天左右。



火龙果

挑选: 选择重量较大、外皮颜色鲜艳、没有明显磕碰伤的。这样的果实汁多并且果肉更加丰满。

存放: 用保鲜袋装好，放在阴凉通风处即可。保存时长 7 天左右。

草莓

挑选: 外表看起来大小适中，外形均匀，色泽鲜亮并且草莓子是白色的最佳。

存放: 将草莓装入干燥的玻璃保鲜盒中，密封后放入冰箱中即可。保存时长 3~5 天。





芒果

挑选: 应选择果皮细致光滑，果实饱满，色泽金黄的最佳。

存放: 将芒果装进纸箱中，放在避光通风的地方即可。

牛油果

挑选: 购买时选择颜色深度适中，轻轻捏感到有弹性的。

存放: 熟透的牛油果可用保鲜膜包好，放入冰箱中冷藏储存。未熟透的牛油果，可室温放至其熟透。



猕猴桃

挑选: 选择果形饱满、外皮呈黄褐色、有弹性的果实。

存放: 将其装入盒子或塑料袋中，放在阴凉处即可。如果果实还未熟透，可以与苹果放在一起进行催熟。

橙子

挑选: 选择果皮颜色深并且光滑，捏起来感觉有弹性的最好。

存放: 可将橙子用保鲜袋装好，密封放入冰箱，也可用保鲜袋密封好后存放在阴凉通风处。



香蕉

挑选: 选择外皮完好无损，呈金黄色，并且看起来有光泽，没有明显黑斑的。

存放: 将香蕉挂放或者将拱面向上放置，能延长储存时间，存放时避开苹果。

牛肉

挑选: 好的牛肉看起来色泽红润有光泽，触摸起来不会粘手，按压下去感觉有弹性。

存放: 用保鲜膜包好，放入冰箱冷冻室即可。





鸡胸肉

挑选: 以外表看起来是粉红色且有光泽，肉质紧密，按下有轻微弹性的为佳。

存放: 用保鲜膜包裹好，放入冰箱冷冻即可，最好是现买现吃。



虾仁

挑选: 好的冻虾仁应该是无色透明、手感饱满并且富有弹性的。

存放: 密封后放入冰箱中冷冻。



三文鱼

挑选: 应选择鱼肉色泽鲜丽、有光泽，并且纹路清晰，用手按压下去有弹性的为佳。

存放: 三文鱼最好是现买现吃，这样才能最大限度地保证新鲜和口感。



鸭肉

挑选: 优质鸭肉表面光滑，呈乳白色，切开后切面呈玫瑰色，腿部肌肉结实有弹性。

存放: 将鸭肉处理干净，沥干水分，放入冰箱中冷冻即可。



鳕鱼

挑选: 市售鳕鱼大多是冷冻切片，选择时要选肉质洁白，肉上没有特别粗、特别明显的红线的鳕鱼。

存放: 放入塑料袋中密封，冷冻即可。



制作好吃沙拉的窍门

☀ 应季食材才好吃

做沙拉的食材最好选择应季的，利用应季的食材可以做出非常有季节感的沙拉，同时也能保证食材是最新鲜、口感最好的。

☀ 合理搭配各种食材

沙拉虽然普通，但是却对身体有着大大的好处，也能为日常的餐桌增加很多色彩。在制作沙拉时，可以选择绿叶生菜作为基底，另外加入几种不同颜色的蔬菜和水果，这样看起来颜色丰富，会增加食欲，继续添加优质的蛋白质和额外的营养，例如各种肉类或者主食。

有了这样的搭配方法，各种食材可以随意进行组合，天天吃都不重样！

☀ 清洗蔬菜先用清水浸泡 20 分钟

用清水浸泡蔬菜可以有效清除蔬菜叶子中残留的农药和泥土，然后再用流水冲洗两三次即可。这样处理过的蔬菜不仅干净而且口感更加爽脆，可谓一举两得。

☀ 蔬菜要沥干水分

如果蔬菜带有太多水分，会使沙拉酱的味道变淡，也会使沙拉的口感大打折扣，因此蔬菜清洗后要沥干水分。可用厨房纸巾吸干水分，也可以使用沙拉脱水篮进行沥干。

☀ 食材煎制或焯水要讲究技巧

要想做出可口的沙拉，就要掌握好食材的温度。蔬菜要提前清洗并放入冰箱冷藏。煎制或者焯水的食材要先晾凉再拌入沙拉，否则会使其他蔬菜流失水分。坚果在加入沙拉之前，最好放在煎锅中煸香，这样食用起来会更加香脆。

☀ 部分食材处理后要防止氧化

像苹果、香蕉、梨这类水果，在削皮后会快速氧化变黑，所以要准备一小盆盐水，将处理好的食材泡入水中，这样就能避免食材氧化。

☀ 谨慎选择沙拉搅拌用具及器皿

一般来说，沙拉酱中都含有醋的成分，所以在器皿选择上不可以使用铝材质的，否则醋汁的酸性会腐蚀金属器皿，释放出来的化学物质会影响沙拉的口感，也会对人体有害。搅拌的用具最好使用木质的，器皿可以选择玻璃或者陶瓷材质的。

☀ 沙拉方便携带储存的小贴士

一般来说，沙拉最好是现做现吃，这样能保证食材新鲜、口感最佳。但对于很多上班族来讲，似乎这个愿望会变得比较奢侈，但依然有办法可以满足这类人群的需要。推荐购买在网上非常风靡的梅森罐，这