

依然七月 著

有料又省事

沙拉是既可当菜
也可当主食的全能餐

沙拉 好食光

SALADS



16 款经典沙拉酱

沙拉好吃酱为魂

80 款美味沙拉

荤素奶蛋肉，
满足不同的味蕾需求



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

个 人 介 绍



依然七月

美食自媒体，美食名博，公家二级公共营养师，著有美食书畅销书《滋养药膳汤煲》。

2016 年曾通过沙拉等轻食和运动成功减肥 50 斤，从此爱上了吃沙拉。

选择《沙拉好食光》，和依然七月一起遇见更好的自己。



欢迎关注，一起聊美食！

新浪微博：@ 依然七月
微信公众号：yiranqiye



好 书 推 荐



责任编辑：巴丽华

整体设计：王超男



鸣 谢

李影、马宁、刘娟、肖婷、马瑞萍、孙传璟、
赵希岩、赵峻岩、张林仙、李宏宇、赵利江、
张文丽、李众志、张英丽、任晓彬、张壮、
韩萌、史建芳、赵书伟、高华、张德林、张凤丽、
张丽杰、姜丽萍、马丽娟、郭晓晴、李彦庆、
张杰丽、达广涛、何捷、达怡君、赵金祥、
郭张生、李熙、李莹、刘传勇、王珊珊、
潘晓晔、黄颢、刘艳伟、白乃英、金峰花



沙拉是能吃饱的全能餐。

在与沙拉亲密相处的日子里，我瘦了 50 斤。

从简单到丰盛，

沙拉既可简单家常，又能成就饕餮盛宴。

减少煎炒烹炸，远离烟熏火燎，

虽食人间烟火，但无油腻之嫌。



上架建议：烹饪菜谱

了解更多...



中国轻工业出版社二维码

ISBN 978-7-5184-1892-3



9 787518 418923 >

定价：42.00元

图书在版编目（CIP）数据

责任编辑：王巧丽 巴丽华 整体设计：王超男
责任终审：孟寿萱 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：

经 销：各地新华书店

版 次：2018年3月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：11

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184- - 定价： 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

170120S1X101ZBW



遇见沙拉，遇见更好的自己

学会做沙拉，做自己最好的厨师

现代人对吃的理解逐渐升级，不单要满足色香味，还要讲究食材搭配、营养均衡，崇尚简单便捷的烹饪方法。希望拥有品质生活的人，也愿意通过下厨来彰显自己对健康生活的理解。由自己决定吃什么，怎么吃。为了自己和家人，为了拥有健康和美丽，我们一起来动手做沙拉吧！各种颜色的蔬果美丽诱人，能让你的厨房“活色生香”。按自己的喜好选择添加蔬菜、水果、谷物、奶酪、干果……拌沙拉的食材都很容易找到，而添加少见的食材能让美食更有趣。制作沙拉足够简单，就算没有炉灶也能轻松完成，所以无论是都市白领、学生、职业主妇，都能演绎成自己最好的厨师。

沙拉是能吃饱的全能餐

对于饮食结构以碳水化合物为主的我们，会习惯性认为沙拉只是个配菜。事实上沙拉是能吃饱的全能餐，面包、薯类、谷物、蛋奶都可以做沙拉。一份搭配合理的主食沙拉能做到营养均衡、健康美味，吃到撑也不会有罪恶感。健身人群用低盐、少油、高蛋白的沙拉减脂增肌，雕刻出美好的人鱼线或马甲线。对付胃里消化不良的宵夜，一顿沙拉就能维持自信，带来清新感。村上春树在随笔《爱吃沙拉的狮子》中描写自己捧着大如脸盆的碗，里面装着满满的蔬菜大口大口地吃。原来我们都爱能吃饱的沙拉！

在沙拉的帮助下，我减重 50 斤

上天赐给我这辈子最好的礼物是一对健康的双胞胎儿子，他俩出生时体重加起来足足有 13.3 斤。而我也付出了相应的代价，体重从怀孕前的 115 斤涨到了 160 斤，成了一个胖妈妈。为了恢复辣妈形象，我决定改变自己的生活方式，坚持运动，把自己所学的营养学知识运用到生活中，给孩子和我一个健康的饮食习惯。渐渐地我发现天然的食材，清淡的口味和简单的烹饪方法最适合做成一道道美味沙拉，健康又营养。慢慢地我瘦了 50 斤，皮肤有了光泽，情绪也越来越舒展，终于在两年后的时间里我遇见了更好的自己。

— 目 录 —

菜谱使用说明	9	沙拉酱	19
沙拉工具	11	沙拉酱总述	
11 种沙拉工具介绍		27 种沙拉酱配料介绍	
		16 款沙拉酱的热量表	
		16 款沙拉酱的制作	
不常见食材	15		
21 种不常见食材介绍		柠檬蛋黄酱	24
		千岛酱	25
		凯撒沙拉酱	26
		芝麻沙拉酱	27
		蜂蜜芥末酱	28
		颗粒芥末沙拉酱	29
		牧场沙拉酱	30
		酸奶沙拉酱	31
		青酱沙拉酱	32
		番茄莎莎酱	33
		油醋汁	34
		意大利香草汁	35
		日式和风汁	36
		大拌菜沙拉汁	37



青芥辣沙拉汁	39
姜香沙拉汁	40

粉面 +	41
—— 主题食材：意大利面、粉丝、土豆粉、荞麦面	

地中海意面沙拉	43
冰草通心粉沙拉	44
墨鱼丸虾仁意面沙拉	45
什锦蔬菜意面沙拉	46
蘑菇金枪鱼意面沙拉	47
薄荷牛排意面沙拉	49
香草腌三文鱼意面沙拉	51
荞麦面沙拉	53
土豆粉笋尖沙拉	55
菠菜粉丝金枪鱼沙拉	56

包饼 +	57
—— 主题食材：面包、皮塔饼、墨西哥卷饼、 鸡蛋饼、越南春卷	

火腿 Tartine 沙拉	58
什锦蔬菜皮塔饼沙拉	59
凯撒沙拉	61
地中海面包沙拉	63
越南春卷沙拉	65
时蔬鸡肉卷饼沙拉	67
熏三文鱼蔬菜贝果沙拉	69
托斯卡纳面包沙拉	71
芝麻菜香草面包沙拉	73
吐司面包沙拉	74



蛋奶 +	75
—— 主题食材：鸡蛋、鹌鹑蛋、奶酪	

经典考伯沙拉	77
干果蔬菜奶酪沙拉	78
鹌鹑蛋芦笋沙拉	79
藕片青椒鸡蛋沙拉	81
魔鬼蛋沙拉	83
酸奶鸡蛋沙拉	85
综合坚果鹌鹑蛋沙拉	87
意大利经典卡普里沙拉	89
培根芦笋鸡蛋沙拉	91
马苏里拉蚕豆沙拉	92

谷物 +

93

—— 主题食材：藜麦、燕麦、大麦、大米、
荞麦、古斯米、薏米

菌菇藜麦沙拉	95
西蓝花大麦米沙拉	97
牛排古斯米沙拉	99
青瓜薏米火腿沙拉	100
玉米青豆凤尾鱼沙拉	101
森林蔬菜藜麦沙拉	103
燕麦米虾仁沙拉	105
蔓越莓坚果藜麦沙拉	107
纳豆腐米饭沙拉	109
荞麦片蔬菜沙拉	110

豆类 +

111

—— 主题食材：红豆、鹰嘴豆、豆腐、纳豆、
芸豆、红腰豆

香椿苗黑豆干沙拉	112
牛油果豆腐沙拉	113
鹰嘴豆青豆玉米沙拉	115
豆干豌豆苗沙拉	117
黑豆白玉菇沙拉	118
黄瓜花红腰豆沙拉	119
白芸豆沙拉	121
红豆薏米桂圆沙拉	123
魔芋豆腐丝沙拉	125
青酱鹰嘴豆泥沙拉	126



薯类 +

127

—— 主题食材：红薯、白薯、紫薯、山药、
芋头、甜菜根

牛油果虾仁薯片沙拉	129
紫薯水果酸奶沙拉	130
金枪鱼土豆泥沙拉	131
综合干果烤南瓜沙拉	133
红薯片油菜花沙拉	135
牛油果纳豆山药泥沙拉	136
奶香蔓越莓红薯泥沙拉	137
俄式土豆沙拉	139
芋艿蔬菜沙拉	141
三色菜根沙拉	142

水果 +	143	温沙拉 +	159
—— 主题食材：水果 + 主食的特殊风味沙拉		温食沙拉，满足不太接受冷食的中国胃	
橘子鸡肉藜麦沙拉	145	古斯米烤南瓜沙拉	161
贝壳面水果沙拉	146	烤花椰菜温沙拉	163
面包薯泥香蕉沙拉	147	茼蒿海鲜芦笋温沙拉	165
柚子虾仁蛋饼沙拉	149	豆角红肠古斯米沙拉	166
水果麦碗	151	烤西葫芦沙拉	167
牛油果酱沙拉	152	烤茄子年糕卷沙拉	169
菠萝油条虾仁沙拉	153	烤菌菇麦片沙拉	171
芒果虾仁意面沙拉	155	烤彩椒面包沙拉	173
苹果红肠土豆沙拉	157	烤多春鱼沙拉	175
脆麦条水果沙拉	158	烤羽衣甘蓝沙拉	176







菜谱使用说明

虽然这只是一本菜谱，但不仅仅是教你如何做菜那么简单，里面加入了一些不同于其他菜谱的，很实用、很有心思的内容，在这里做解释能更好地帮助你使用它。

1. 有腔调

选择吃什么也体现了一种生活方式，对于吃的态度我们同样应该保持清醒，追求正能量。美食不单纯是为了满足食欲这么简单，也不仅仅是色香味的变换，从采购、准备、制作到上桌，从食物的搭配、切割、摆盘到享用，与吃相关的所有细节都融入了我们的选择、情感与期许，做个有品质有腔调的高级吃货吧！

2. 爱健康

我们已经不局限于考虑吃什么，而是更多地考虑怎么吃，正确地吃，健康地吃！食物没有绝对的好坏，食物的搭配、吃的方式都是关乎健康的重要因素。书中我们提供了每道菜的总体卡路里值，大家可以根据自己的合理摄入范围调整食物的用量。卡路里摄入量代表身体摄入的食物所产生热量的数值，它能说明能量的多少，但展现不出能量的来源。因此，书中增加了三大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪的供能占比表，可直观看出一餐中能量来自于哪类营养素，对于想减肥、想增肌、想改变自己饮食结构的读者会有帮助。

3. 省点事儿

做饭的技巧能提升我们在厨房中的自信，恰当使用一些小方法、小窍门可以节约时间，让过程变简单，让食物更美味。

4. 很有料

这里会从营养学角度对食物，食物做法以及食物搭配等方面做营养点评，让大家在吃的过程中多了解一些食物相关的信息，迅速晋级为美食高手。

5. 绿V标志 Vegetarian

加绿V的沙拉代表素食沙拉，近年来吃素或偶尔吃素的人越来越多，很多餐厅也会在菜单上用绿V醒目地区分出素食，本书也借鉴了这个方法，较清晰地划分出荤素菜谱。





沙拉工具

11 种沙拉工具介绍



—

沙拉工具

—

* 家庭制作沙拉首先需要满足简单实用的要求，一般不会用到太复杂的工具，很多沙拉只需要洗、切、拌三部曲。对于制作过程我们也有节约时间、方便快捷、赏心悦目的需求，借助一些工具可以达到事半功倍的效果。

* 这里介绍一些朴素实用、经济实惠的工具吧。



1
洗 菜 沥 水 篮 子

* 这种双层的洗菜篮子非常实用，浸泡和沥水一篮两用。



2
手 动 蔬 菜 甩 干 器

* 叶菜沥水通常要等很久，如果想快速沥干蔬菜的水分添置一个手动甩干器非常必要，叶子菜放在里面旋转一会，利用离心力迅速甩干，真能帮你节约不少时间。



3
厨 房 纸 巾

* 黄瓜、番茄、胡萝卜不适用于甩干器，那么用一两张厨房纸巾就可以快速吸去表面水分了。



4
筛 子

* 豆子、米等颗粒比较小的食材沥水筛子也是不可缺少的。



5
削 皮 刀

* 保留一个干净的削皮刀，不是用来削果皮而用来将红薯、茄子、西葫芦等食材刨成大片。



6
刨 丝 器

* 拌沙拉用到奶酪的时候挺多，软质奶酪可以切块，而硬质奶酪需要刨成丝或条状撒在沙拉表面，好吃又好看。



7

蒜泥挤压器

* 省时省力的好帮手，可以轻松将蒜瓣压成细泥状。



8

鸡蛋切片器

* 鸡蛋也是沙拉的好搭档，想隐藏刀功不足的问题，又想提高沙拉颜值，鸡蛋切片器可以帮到你，一次性切成均匀的鸡蛋薄片。



9

沙拉碗和搅拌勺

* 一个敞口的、巨大的沙拉碗能让你的食材充分拥抱沙拉酱汁，木质的搅拌勺手感好，不会刮伤碗，即使只是简单的洗、切、拌也能从中找到制作的乐趣。



10

刀叉和汁船

* 用刀叉吃沙拉绝对不是装腔作势，对付大片菜叶子、小块的土豆、难入口的牛排、形状各异的意大利面，刀叉都能轻松搞定。一副漂亮的刀叉可以应付任何沙拉的出场，而汁船可以盛放酱汁供大家分享。



11

标准量勺

* 有些不好称重的食材用量勺可以方便计算使用量，量勺一般一组4个：
一大勺：15ml
一小勺：5ml
1/2 小勺：2.5ml
1/4 小勺：1.25ml