

纤 体 · 瘦 身 · 低 脂 · 营 养

SALADES COMPLÈTES

来自法国，风靡欧洲的100道四季减脂餐 × 100款低卡酱汁

减脂沙拉 · 能量碗

【法】苏菲·德普丽·高缇耶 著

【法】纪尧姆·孔泽尔 摄影

张紫怡 译

工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

减脂沙拉·能量碗

【法】苏菲·德普丽·高缇耶 著

【法】纪尧姆·孔泽尔 摄影

张紫怡 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Salades complètes, 100 recettes délicieuses pour faire d' une salade un plat complet ! © Hachette-Livre (Hachette-Pratique), 2016.

Texts by Sophie Dupuis-Gaulier, photos by Guillaume Czerw.

Simplified Chinese version arranged through Dakai Agency Limited.

Chinese translation (simplified characters) copyright © 2019 by Publishing House of Electronics Industry (PHEI).

本书简体中文版经由Hachette-Livre (Hachette-Pratique)会同Dakai Agency Limited授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2019-0543

图书在版编目 (C I P) 数据

减脂沙拉·能量碗 / (法) 苏菲·德普丽·高缇耶著; (法) 纪尧姆·孔泽尔摄影; 张紫怡译. —北京: 电子工业出版社, 2019.3

ISBN 978-7-121-36156-2

I. ①减… II. ①苏… ②纪… ③张… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第048972号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张瑞喜

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 269 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮: bailan@phei.com.cn, 咨询电话: (010) 68250802。

目录

春 | SPRING

唐杜里鸡肉珍珠麦西蓝花沙拉 8

菲达芝士小辣肠沙拉 10

考伯沙拉 12

东方式意面沙拉 14

鹅肝大黄沙拉 16

海苔蛋卷 18

越南煎饼 20

春之面沙拉 22

库斯库斯苹果荷兰豆沙拉 24

鸭肉奶酪越南春卷 26

芦笋烤三文鱼枫糖沙拉 28

鸡肉藜麦海藻塔塔沙拉 30

春日鱼生沙拉拌饭 32

奶酪牛油果泥椰奶青豆沙拉 34

三文鱼茴香头意面 36

鳕鱼牛油果萝卜沙拉 38

凯撒沙拉 40

咖喱虾菠萝芒果黑米饭 42

羊肉丸酸奶配薄饼 44

牛肉丸薄荷柠檬沙拉 46

鳕鱼猫耳面鲜蔬沙拉 48

鹰嘴豆酸奶配皮塔饼 50

夏 | SUMMER

水蜜桃奶酪果仁沙拉 52

甜瓜菲达芝士全麦面 54

鸡肉黄杏库斯库斯 56

菜花西蓝花混合沙拉 58

草莓西瓜藜麦沙拉 60

马苏里拉奶酪番茄蜜桃沙拉 62

大黄藜麦羊奶酪沙拉 64

小辣肠番茄小麦沙拉 66

小麦黄杏素食能量碗 68

培根浆果沙拉 70

白豆蚶子小辣肠沙拉 72

甜瓜火腿青酱沙拉 74

烤茄子菲达芝士腰果酱沙拉 76

尼斯沙拉 78

- 西班牙青口沙拉 80
- 鸡肉炒干脆面 82
- 荞麦石榴菲达芝士沙拉 84
- 烤意大利乳清干酪燕麦面 86
- 生鱼片海藻树莓沙拉 88
- 青椒香肠库斯库斯 90
- 柠檬草牛肉沙拉 92
- 墨西哥沙拉 94
- 日式炭烧鸭肉拉面 96
- 大溪地三文鱼沙拉 98
- 面包剑鱼丸 100
- 沙丁鱼荞麦沙拉 102
- 泰式鱿鱼米粉 104
- 秋 | AUTUMN**
- 海蓬子章鱼土豆沙拉 106
- 萨卡莫扎奶酪无花果鸭胸沙拉 108
- 油封鸭黄香李野苣沙拉 110
- 羊奶酪无花果坚果碎沙拉 112
- 意大利饺子混合沙拉 114
- 宽豆角牛油果雪梨沙拉 116
- 皮埃蒙特沙拉 118
- 鸭胸肉鹰嘴豆朝鲜蓟沙拉 120
- 苹果猪血肠沙拉 122
- 野苣青酱龙虾意面沙拉 124
- 雪梨干酪面片沙拉 126
- 豆腐咖喱布格麦沙拉 128
- 金枪鱼蔬菜荞麦面 130
- 坚果溏心蛋熏肉沙拉 132
- 香肠苹果沙拉 134
- 土豆蛾螺沙拉 136
- 奶酪土豆苦苣沙拉 138
- 青豆香肠沙拉 140
- 酥皮丝虾卷蘑菇血橙沙拉 142
- 鸡蛋熏肉蛋黄酱沙拉 144
- 印度奶酪沙拉 146
- 牛肉烤南瓜沙拉 148
- 扇贝刺身芒果牛油果沙拉 150
- 羽衣甘蓝金枪鱼藜麦沙拉 152

燕麦饼粗粮沙拉 154

僧侣头奶酪牛肉塔塔沙拉 156

冬 / WINTER

烤红薯羊奶白干酪沙拉 158

烟熏鳟鱼青豆沙拉 160

冬蔬布格麦沙拉 162

啤梨溏心蛋扁豆能量碗 164

素食鲜蔬能量碗 166

腌鲱鱼海藻土豆沙拉 168

金枪鱼姜丝红菜头能量碗 170

三文鱼籽毛豆荞麦面 172

血肠菠萝椰肉沙拉 174

土豆沙丁鱼刺山柑酱沙拉 176

鲜甜福尼奥米素食能量碗 178

榛子碎裹羊奶酪沙拉 180

羊奶酪核桃苦苣沙拉 182

咖啡酒煎鹅肝野苣青提沙拉 184

咖喱金合欢蛋沙拉 186

青芥苕蓝青苹果蟹肉沙拉 188

红菜头苹果鲭鱼沙拉 190

泰式牛肉沙拉 192

菠萝榛子薄荷鸭胸沙拉 194

棕榈心玉米蛋沙拉 196

鸡肉藜麦菠萝椰子沙拉 198

金枪鱼塔塔扁豆橘柚沙拉 200

疯狂沙拉 202

泰式拉巴木炒猪肉末沙拉 204

阿根廷大蒜酱鸡肉沙拉 206

减脂沙拉·能量碗

【法】苏菲·德普丽·高缇耶 著

【法】纪尧姆·孔泽尔 摄影

张紫怡 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



全餐沙拉， 助你健康快乐的好伙伴！

天气好的时候，要吃得健康、清淡的愿望呼之欲出！就让沙拉卷土归来吧。在冬天，这种菜式还没那么吸引我。即使是在夏日的午后略有饿意时，我也会在吃沙拉还是别的零食间摇摆不定。

但是如果是“全餐”的话，沙拉就可以反转逆袭！

风靡于欧洲的“全餐沙拉”不仅集合了三种不可或缺的营养元素（蛋白质、脂肪和碳水化合物）为一体，还有纤维和大量的维生素和矿物质，让你的身体保持健康。

完全可以当作一餐的全餐沙拉应该包含：

生鲜或做熟的蔬菜，以提供纤维；

淀粉类，以提供能量源泉；

蛋白质，以构成肌肉组织；

少量的脂肪，以使大脑良好运转。

不管是一人食还是和朋友、家人一起享用，全餐沙拉都是独一无二、均衡又美味，且充满能量的一道主食代餐。

要制作健康的沙拉，记得要加入低热量却富含微量元素的佐料：大蒜、小洋葱、香草、香料……

天气炎热的时候，可以选用生鲜食材（蔬菜、生鱼肉），而在冬天，可以选择像南瓜和

土豆这种能给你带来更多能量的块茎类食材。

烹饪淀粉类主食和燕麦通常耗时略久，那么就安排好时间，提前烹煮。可以盛放在密封盒里，放入冰箱冷藏，这样可以保鲜好几天。

别忘了，沙拉的酱汁也可以时常换新：橄榄油、核桃油、柠檬汁、油醋汁……而且酱汁也可以提前制作哦！

纯素食主义者、一般素食主义者、弹性素食主义者、肉食主义者……都会轻而易举地找到属于你的那一款沙拉。

拿出创造力，一起来制作无限个性化的全餐沙粒和能量碗吧！

目录

春 | SPRING

唐杜里鸡肉珍珠麦西蓝花沙拉 8

菲达芝士小辣肠沙拉 10

考伯沙拉 12

东方式意面沙拉 14

鹅肝大黄沙拉 16

海苔蛋卷 18

越南煎饼 20

春之面沙拉 22

库斯库斯苹果荷兰豆沙拉 24

鸭肉奶酪越南春卷 26

芦笋烤三文鱼枫糖沙拉 28

鸡肉藜麦海藻塔塔沙拉 30

春日鱼生沙拉拌饭 32

奶酪牛油果泥椰奶青豆沙拉 34

三文鱼茴香头意面 36

鳕鱼牛油果萝卜沙拉 38

凯撒沙拉 40

咖喱虾菠萝芒果黑米饭 42

羊肉丸酸奶配薄饼 44

牛肉丸薄荷柠檬沙拉 46

鳕鱼猫耳面鲜蔬沙拉 48

鹰嘴豆酸奶配皮塔饼 50

夏 | SUMMER

水蜜桃奶酪果仁沙拉 52

甜瓜菲达芝士全麦面 54

鸡肉黄杏库斯库斯 56

菜花西蓝花混合沙拉 58

草莓西瓜藜麦沙拉 60

马苏里拉奶酪番茄蜜桃沙拉 62

大黄藜麦羊奶酪沙拉 64

小辣肠番茄小麦沙拉 66

小麦黄杏素食能量碗 68

培根浆果沙拉 70

白豆蚶子小辣肠沙拉 72

甜瓜火腿青酱沙拉 74

烤茄子菲达芝士腰果酱沙拉 76

尼斯沙拉 78

- 西班牙青口沙拉 80
- 鸡肉炒干脆面 82
- 荞麦石榴菲达芝士沙拉 84
- 烤意大利乳清干酪燕麦面 86
- 生鱼片海藻树莓沙拉 88
- 青椒香肠库斯库斯 90
- 柠檬草牛肉沙拉 92
- 墨西哥沙拉 94
- 日式炭烧鸭肉拉面 96
- 大溪地三文鱼沙拉 98
- 面包剑鱼丸 100
- 沙丁鱼荞麦沙拉 102
- 泰式鱿鱼米粉 104
- 秋 | AUTUMN**
- 海蓬子章鱼土豆沙拉 106
- 萨卡莫扎奶酪无花果鸭胸沙拉 108
- 油封鸭黄香李野苣沙拉 110
- 羊奶酪无花果坚果碎沙拉 112
- 意大利饺子混合沙拉 114
- 宽豆角牛油果雪梨沙拉 116
- 皮埃蒙特沙拉 118
- 鸭胸肉鹰嘴豆朝鲜蓟沙拉 120
- 苹果猪血肠沙拉 122
- 野苣青酱龙虾意面沙拉 124
- 雪梨干酪面片沙拉 126
- 豆腐咖喱布格麦沙拉 128
- 金枪鱼蔬菜荞麦面 130
- 坚果溏心蛋熏肉沙拉 132
- 香肠苹果沙拉 134
- 土豆蛾螺沙拉 136
- 奶酪土豆苦苣沙拉 138
- 青豆香肠沙拉 140
- 酥皮丝虾卷蘑菇血橙沙拉 142
- 鸡蛋熏肉蛋黄酱沙拉 144
- 印度奶酪沙拉 146
- 牛肉烤南瓜沙拉 148
- 扇贝刺身芒果牛油果沙拉 150
- 羽衣甘蓝金枪鱼藜麦沙拉 152

燕麦饼粗粮沙拉 154

僧侣头奶酪牛肉塔塔沙拉 156

冬 / WINTER

烤红薯羊奶白干酪沙拉 158

烟熏鳟鱼青豆沙拉 160

冬蔬布格麦沙拉 162

啤梨溏心蛋扁豆能量碗 164

素食鲜蔬能量碗 166

腌鲱鱼海藻土豆沙拉 168

金枪鱼姜丝红菜头能量碗 170

三文鱼籽毛豆荞麦面 172

血肠菠萝椰肉沙拉 174

土豆沙丁鱼刺山柑酱沙拉 176

鲜甜福尼奥米素食能量碗 178

榛子碎裹羊奶酪沙拉 180

羊奶酪核桃苦苣沙拉 182

咖啡酒煎鹅肝野苣青提沙拉 184

咖喱金合欢蛋沙拉 186

青芥苕蓝青苹果蟹肉沙拉 188

红菜头苹果鲭鱼沙拉 190

泰式牛肉沙拉 192

菠萝榛子薄荷鸭胸沙拉 194

棕榈心玉米蛋沙拉 196

鸡肉藜麦菠萝椰子沙拉 198

金枪鱼塔塔扁豆橘柚沙拉 200

疯狂沙拉 202

泰式拉巴木炒猪肉末沙拉 204

阿根廷大蒜酱鸡肉沙拉 206

唐杜里鸡肉 珍珠麦 西蓝花沙拉

4人份 · 准备时间: 15分钟 · 烹饪时间: 12分钟 · 实惠之选

原料

鸡胸肉 400克
黄油 20克
唐杜里香料 2汤匙

西蓝花 200克
腰果 60克
香菜 4枝
珍珠麦(熟) 600克

油醋汁做法
橄榄油 4汤匙
意大利白酒醋 4汤匙
盐、黑胡椒碎

做法:

- 1.将鸡胸肉切成条。在平底锅里将黄油融化，放入鸡肉条，撒上唐杜里香料，不断翻炒10分钟。
- 2.将西蓝花洗净，切成薄片。香菜洗净后沥干水分，切碎。
- 3.在热平底锅里干炒腰果2分钟，注意不要炒糊。
- 4.将橄榄油、意大利白酒醋、盐、黑胡椒碎混合调制油醋汁，要充分搅匀。
- 5.将所有食材都放入沙拉盆里，倒入油醋汁搅拌，最后撒上香菜碎。

注：唐杜里香料 (Tandoori Masala) 为印度知名香料混合物，在大型超市有售，也可网购瓶装的成品。也可混合自己喜欢的口味的香料代替。唐杜里鸡为一种传统印度菜肴。珍珠麦在大型超市均有售，也可网购。

春
SPRING



菲达芝士 小辣肠沙拉

4人份 · 准备时间: 15分钟 · 烹饪时间: 8分钟 · 实惠之选

原料

蚕豆(去皮) 800克
小辣肠 160克

菲达芝士(Feta Cheese) 240克
薄荷 4枝

油醋汁做法
橄榄油 6汤匙
意大利白酒醋 3汤匙
盐、黑胡椒碎

做法:

- 1.将蚕豆放入锅中隔水蒸7~8分钟。
- 2.把小辣肠的外皮去掉,切成小条。
- 3.将菲达芝士切成小块,洗净后沥去多余的水分。薄荷切碎。
- 4.将橄榄油、意大利白酒醋、盐和黑胡椒碎混合调制油醋汁,并静待其慢慢乳化。
- 5.将所有食材都放入沙拉盆,浇上油醋汁,即刻享用。

