

# Salad

郭玉芳 著 黄煦君 审定

Sauce  
& Fruite

# 瘦身沙拉



辽宁科学技术出版社

LIANNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

SALAD

SALAD }

## 怎么吃也不怕胖的沙拉和瘦身食物

郭玉芳 著

黄煦君 审定



辽宁科学技术出版社

沈阳

1712345-4



## foreword

### 你知道吗

，满满的、色彩缤纷的一盘生菜，热量不到418J，还不及半碗饭的热量。这就是我想制作“瘦身沙拉”的原因。

“瘦身沙拉”？听起来像是一种不可思议的名词，因为大部分的人都知道沙拉酱含有很高的油脂和热量，但是其实只要掌握住调制沙拉酱的诀窍，聪明地选择与搭配各式蔬菜水果，吃沙拉不但能瘦身，还能永葆健康！

现在就让我们来掌握聪明吃沙拉瘦身的三大诀窍。

#### 1. 颜色丰富最营养，点缀坚果更可口

美国国家癌症研究所提倡多吃深绿色蔬菜，它们和十字花科类蔬菜（青花菜、甘蓝、萝卜、包心菜）都是最好的抗癌蔬菜。沙拉盘中多选择红、黄绿色的莴苣、番茄、彩椒、胡萝卜，甚至紫色的包心菜等，不仅赏心悦目，且丰富多变的口感更会让人觉得不需要依赖蘸酱，直接吃也不难吃喔！别忘了最后在沙拉盘上适当地点缀几颗坚果，也是兼具好口感、好外观又好营养的优点。

#### 2. 海鲜、白肉和淀粉类主食增加饱腹感

海鲜和白肉的热量不高，且含有丰富的营养成分，如鲑鱼、鲔鱼等深海鱼类所含的脂肪酸对心脏很有帮助，鸡肉的蛋白质含量也很丰富，且肉类较容易让人有饱腹感。而加入马铃薯、山药的沙拉则可取代米饭类成为主食，中餐来一道



马铃薯沙拉也是不错的选择。别以为马铃薯的热量很高，它只有一半米饭的热量。至于通心粉和面包的热量就较高了，要小心！

### 3. 慎选酱汁，既健康又瘦身

一般而言，沙拉酱不外乎两大类，即美乃滋类乳化酱和液体的油醋汁类。人们比较习惯于甜甜酸酸的美乃滋类沙拉酱，但美乃滋主要是以蛋黄和沙拉油为原料，热量及胆固醇的含量都极高，建议食用时不要把酱汁直接淋在沙拉上，才不会淋多少就吃多少，不知不觉酱汁吃得太多了。

油醋汁类则是低热量又健康的酱汁，由各种健康的油（如橄榄油、葵花油、葡萄籽油等）和各式醋（如白酒醋、红酒醋、苹果醋等）搭配而成，还可以加入各式香料，口味多变，所谓地中海式的健康饮食，就是强调油醋汁。

有没有觉得生在这个有着丰富蔬菜水果的美丽岛屿实在是件幸福的事，就让我们来个蔬菜水果大配对，幸福地制作窈窕健康沙拉吧！

salad salad salad salad

郭文芳





## contents

## 序 2

窈窕健康吃沙拉

## PART ONE

 懒人吃沙拉  
低热量又简单

8

现成酱汁及沙拉食材介绍

11

 聪明运用工具  
及食材

12

 沙拉酱汁  
DIY Top10


## PART TWO

 低热量瘦身  
食材排行榜

18

西芹 莴苣 海带芽 小黄瓜

20

酪梨 吉康菜 苜蓿芽 菠菜

22

 紫色甘蓝 芦笋 甜椒  
绿椰菜

24

金橘 番茄 豌豆苗 葡萄柚

26

芭乐 胡萝卜 秋葵 芒果

28

水梨 草莓 水蜜桃 洋葱

30

百香果 菠萝 火龙果 苹果

32

猕猴桃 木瓜 香吉士 葡萄

34

 南瓜 樱桃 山药 青豆仁  
(豌豆仁)

36

马铃薯 豆腐 鸡胸肉 鲑鱼

## PART THREE

## 怎么吃也不怕胖的沙拉

41  
青苹果豆苗沙拉42  
吐司鸡肉沙拉42  
小饼干鱼卵沙拉45  
鲜瓜玉米沙拉47  
秋葵水果优酪沙拉49  
生贝芒果沙拉50  
百香水果球沙拉50  
南瓜高纤沙拉53  
芥末黄金蛋沙拉54  
西芹火腿沙拉54  
鲜虾菠萝沙拉57  
番茄鲔鱼沙拉58  
香芒莲雾沙拉58  
三色健康沙拉61  
胡萝卜蔬菜沙拉62  
山药健康沙拉62  
甜豆芝麻沙拉65  
水果醋汁鲜蔬沙拉67  
香橙甜椒沙拉69  
蔓越莓豆腐沙拉蔬菜棒71  
鲜蔬醋汁沙拉73  
纤菇红醋沙拉74  
烟熏鲑鱼酸豆沙拉74  
青豆仁沙拉面包76  
芭乐豆腐沙拉76  
马铃薯蔓越莓沙拉78  
火腿芦笋沙拉78  
泡菜牛肉茼蒿沙拉80  
泡菜豆腐沙拉80  
通心面鲜蔬沙拉83  
海鲜总汇沙拉85  
酪梨苜蓿芽沙拉86  
鲜蔬起士沙拉86  
蟹肉蔬菜沙拉89  
牛肉蔬菜沙拉90  
草莓水果沙拉90  
烟熏起士蔬菜沙拉93  
鲑鱼菠菜沙拉94  
香料鸡肉沙拉94  
香煎马铃薯三色沙拉s  
a  
l  
a  
ds  
a  
l  
a  
ds  
a  
l  
a  
ds  
a  
l  
a  
d

{SALAD



SALAD

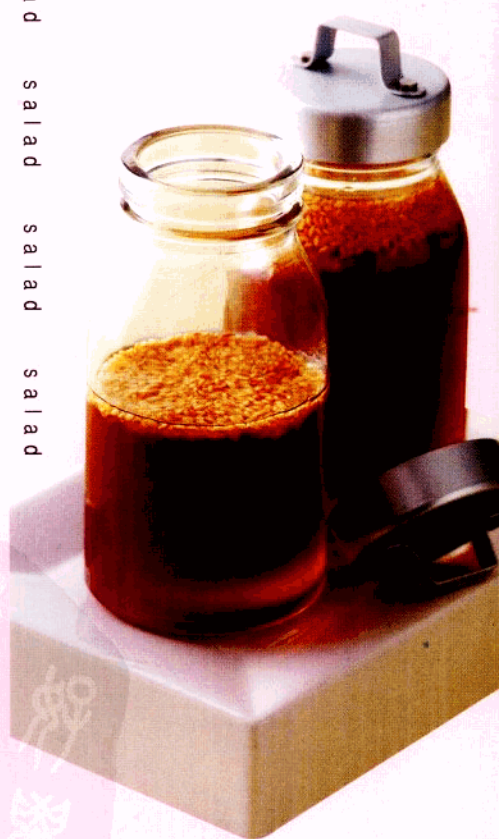
SALAD }

part one

新  
平  
知  
學

PDG

salad salad salad salad







## 现成酱汁及沙拉食材介绍

较大型的超市或百货公司的超级市场里，都有卖这些瓶瓶罐罐的懒人调味料；选上几瓶，就可以在家轻松地做出好吃的超人气沙拉，很有成就感喔！

① 市售沙拉酱：千岛酱、一般沙拉酱、低脂肪沙拉酱。

② 法式传统芥末酱：低脂低热量，适合各种鲜蔬、鸡肉、海鲜材料搭配。

③ 和风沙拉酱汁：低脂低热量，适合鸡肉、牛肉、海鲜、蔬菜。

④ 意式油醋酱汁：低脂低热量，口味较清淡。适合任何肉类、海鲜、蔬菜。

⑤ 红酒醋：味道较浓郁，适合用在油醋沙拉酱。与牛肉类、蔬菜口味较适合。

⑥ 白酒醋：适合用在油醋沙拉酱汁，与鸡肉、海鲜、蔬果口味较适合。



①

⑦ 葡萄柚醋：略带柚子香味，可用于各种沙拉酱，搭配各种材料都适宜。

⑧ 苹果醋：带有果香味，口感比较清淡，可用于各种沙拉酱上，适合各种蔬菜。



②

③

④



⑤

⑥

⑦

⑧

10



**9 香料酸黄瓜：**欧洲、地中海国家常用于沙拉、凉菜和开胃菜搭配。因含有香料，口感较美式整条酸黄瓜清爽好吃。

9



**10 法式芥末酱：**口感较绿色芥末酱温和柔顺。适合与肉类一起食用。

**11 日式柴鱼酱油：**天然发酵，需放冰箱冷藏。适合做各种料理。

**12 日式芥末酱：**适用于各种日式料理或和风沙拉。

**13 橄榄油：**含橄榄果仁香味，可预防各种心血管的疾病，适用于沙拉和低温烹煮。

**14 葡萄籽油：**含抗老化和癌症的抗氧化元素。适用于沙拉和低温烹煮，味道清淡。

11



12



**15 橄榄罐头：**欧洲、地中海区域国家常作为沙拉、比萨、食物烹煮的材料。

**16 酸豆：**欧洲常用于沙拉中，或和白肉、鱼肉一起烹煮，口感带酸。

**17 黑胡椒粉：**可直接调味，口味重，偏美式口味。

**18 三色胡椒粉：**需用研磨器现磨，口感高雅清淡，欧洲地中海沿岸家家必备。



13

14

15

16

17

18



- 19 各式干燥香料：小茴香适合沙拉、牛羊肉食物。百里香适合沙拉、肉类和海鲜。
- 20 意大利综合香料：地中海口味，适合各种意大利食物、汤品和沙拉、比萨。
- 21 新鲜薄荷叶：适合用于饮料、沙拉、海鲜和鸡肉。
- 22 新鲜百里香：适合用于沙拉、牛羊肉、猪肉、海鲜和鱼。
- 23 新鲜巴西里：适合用于汤、沙拉和主菜装饰。
- 24 香料起士条：以刨刀刨出小起士丝，搭配略苦的生菜非常好吃喔！
- 25 烟熏乳酪：可搭配各式生菜及红酒食用。



19



20



21



22



23



24



25

# 聪明运用工具及食材

沥水盆、搅拌机、刨刀和磨泥板都是在家做沙拉不可缺少的工具，有了这四件宝，制作沙拉省时又省力。

■搅拌机（磨粉搅泥杯）：可用来搅拌沙拉和磨粉，每次分量以不超过1/3杯最佳。

- 1 将材料倒入杯内。
- 2 盖上杯盖打成泥状即可。

注意：新鲜水果最好先去皮切小块冷冻成小冰块，搅拌沙拉时，因机器快速搅动，会产生马达的温度，易将蔬果中天然的维生素破坏，建议冷冻后再制作沙拉，健康又保鲜。



■沥水盆：可迅速沥出蔬果多余的水分。

- 1 放入洗净的材料，不要放得太满。
- 2 盖上盖子操作沥去水分即可。

注意：生食蔬菜在最后一次清洗时应用冷开水或过滤水才卫生。



■巧用柠檬，让沙拉更好吃：

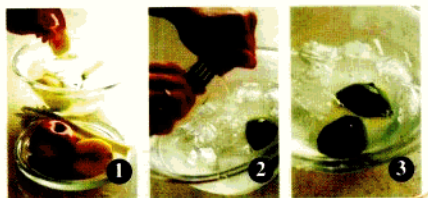
A.柠檬冰水：

- 1 利用柠檬汁泡苹果或其他蔬果，可减少氧化变色，并增加口感上的鲜嫩和香味。
- 2 柠檬以叉子转压，再将汁液挤入冰水中。
- 3 放入剩下的柠檬皮，可增加冰水的香味，使蔬果吸收到清香味。

B.柠檬泥：可增加沙拉的香味。

用磨泥板磨下柠檬绿色的部分，白膜有苦涩味。

C.刨柠檬皮屑：用在沙拉和饮料上，可增加口感并安定情绪。





## 沙拉酱汁DIY Top10

想要享受优雅餐厅的口味，却不需花太多的费用，就自己来做酱汁吧！

提醒你：许多酱汁热量都挺高的，如塔塔酱（以及本书中因热量高做法复杂而没有介绍的其他沙拉酱）请尽量节制，以下的排列是由热量低的往下排。

### 水果沙拉酱

A. 香芒水果（每份：280g 热量：205J）

材料：

芒果100g 香吉士1粒 柠檬1/4粒

B. 木瓜水果（每份：200g 热量：171J）

材料：

木瓜50g 哈密瓜50g 芒果50g 水蜜桃50g

做法：

1. 所有的材料都去皮、去籽、切小块，放入冰箱冷冻2小时。

2. 以搅拌机搅成泥状，放入冰箱冷藏，2天保鲜期内食用完最佳。

最速配：可搭配鸡肉、海鲜、蔬菜、水果，具有健康概念。

1



### 酪梨健康沙拉酱

（每份：200g 热量：238J）

材料：

酪梨100g 新鲜山药50g 芒果50g

柠檬皮泥适量

做法：

1. 酪梨、山药、芒果洗净，切小块。

2. 酪梨、山药、芒果放入搅拌机搅拌成果泥状，加入柠檬皮泥拌匀即成，放入冰箱冷藏，3天保鲜期内食用完最佳。

最速配：

● 可搭配面包、水果、蔬菜、鸡肉、海鲜。

● 如遇芒果产期已过，可用香吉士1粒或现成水蜜桃罐头50g代替。酪梨可用苹果、猕猴桃或木瓜代替。

2



### 3 法式香料油醋

(每份: 230g 热量: 280J)

材料:

- (A) 酸豆1大匙 酸黄瓜3片 法式芥末酱1大匙  
 (B) 意大利综合香料1小匙  
 (C) 蔓越莓汁1大匙 葡萄柚醋1大匙 柠檬1粒  
 \* 冷开水50ml 橄榄油1大匙

做法:

1. 酸黄瓜切细末和酸豆、芥末酱与意大利综合香料拌匀。
2. 柠檬切开用叉子转挤汁液一同拌匀。
3. 加入其余(C)料拌匀, 可放入冰箱中冷藏, 3天保鲜期内食用完最佳。

最速配: 可搭配鸡肉、海鲜、蔬菜。

### 4 薄荷柠檬油醋

(每份: 250g 热量: 489J)

材料:

- 新鲜薄荷叶10片 柠檬1粒 白酒醋1大匙  
 葡萄柚醋1大匙 果糖2大匙 冷开水1/2杯  
 橄榄油1大匙

做法:

1. 薄荷叶洗净, 沥干水分。
2. 柠檬洗净, 以刨刀削下绿皮部分, 将柠檬皮和薄荷叶一起切碎, 放入干净的碗中。
3. 切开柠檬, 用叉子转挤汁液入碗中, 加入其他的材料拌匀即成, 可放入冰箱中冷藏, 3天保鲜期内食用完最佳。

最速配: 可搭配牛肉、海鲜、蔬菜。

### 5 和风芝麻酱汁

(每份: 150g 热量: 301J)

材料:

- 日式柴鱼酱油50ml 熟芝麻2大匙 葡萄柚醋1大匙  
 柠檬汁1大匙 新鲜金橘4粒 新鲜苹果泥1大匙

做法:

1. 芝麻装入塑料袋中, 平铺在桌面上, 用瓶子滚动压碎。
2. 全部材料加入芝麻拌匀即成, 放入冰箱冷藏, 5天保鲜期内食用完最佳。

最速配:

- 搭配生食牛肉、鱼、海鲜、各种蔬菜, 也可用做涮火锅的蘸料。
- 喜吃辣食者可随意加入芥末或辣椒酱或切碎的韩国泡菜。





## 抹茶蜜汁酱

(每份: 150g 热量: 368J)

材料:

蜂蜜2大匙 鲜奶100ml 抹茶粉10g

做法:

1. 全部材料充分拌匀, 放置冰箱冷藏。
2. 3天保鲜期内食用完最佳。

**最速配:** 搭配水果、山药、蔬菜、鸡肉, 具有美白抗老化的效果。



## 意式红醋

(每份: 250g 热量: 702J)

材料:

(A) 大蒜1/2粒 红葱5g 酸黄瓜2片

西芹5g 新鲜巴西里少许

熟核桃果1粒

(B) 红酒醋1大匙 现成葡萄柚汁50ml

蔓越莓汁50ml 葡萄柚醋1大匙

柠檬汁1大匙 橄榄油2大匙

(C) 现磨三色胡椒粒粉少许 盐1/4小匙

做法:

1. (A) 料的西芹和巴西里洗净沥干水分, 和大蒜、红葱、酸黄瓜、核桃果一起切成细末。
2. 加入(C)料拌匀, 再加入(B)料搅拌均匀即成, 可放入冰箱中冷藏, 3天保鲜期内食用完最佳。

**最速配:** 可搭配牛肉、鸡肉、海鲜、蔬菜或法式面包。



## 8

## 百里香柠檬醋

(每份: 230g 热量: 744J)

材料:

(A) 新鲜百里香2支 柠檬1粒

(B) 现榨葡萄柚汁100ml 白酒醋1大匙 果糖1大匙

(C) 葡萄籽油2大匙

做法:

1. 百里香洗净沥干水分, 柠檬切开用叉子转挤汁液。
2. 加入(B)料拌匀倒入干净的容器中, 加入柠檬汁, 放入百里香浸泡片刻即成, 可放入冰箱中冷藏, 5天保鲜期内食用完最佳。

最速配: 可搭配鸡肉、海鲜、菇菌类或蔬菜、马铃薯。

## 9

## 蔓越莓优格沙拉酱

(每份: 130g 热量: 794J)

材料:

原味低脂低糖优格100g 蔓越莓果干1/2杯

带皮新鲜柠檬2小片

做法:

1. 全部材料放入搅拌机中搅拌40秒即成, 果干不需搅得太细, 可保留果粒的口感。
2. 放入冰箱中冷藏, 2天保鲜期内食用完最佳。

最速配: 可搭配水果、蔬菜、海鲜或面包、饼干, 具有瘦身美容和预防泌尿器官感染。

## 10

## 塔塔酱

(每份: 150g 热量: 358J)

材料:

市售沙拉酱100g 酸黄瓜1片 芹菜少许 苹果泥1大匙

柠檬汁1大匙 熟白芝麻粒1小匙 黑胡椒粉1/8小匙 柠檬皮泥1小匙

做法:

1. 酸黄瓜、芹菜切成细末。
2. 全部材料拌匀即成, 放入冰箱冷藏, 3天保鲜期内食用完最佳。

最速配: 可搭配日式炸猪排、炸海鲜、蔬菜、水果。





{ SALAD  SALAD SALAD }

part two

