



salad

一碗好沙拉

나이를 거꾸로 먹는 141가지 건강 샐러드

〔韩〕张素宁 著 付霞 译

南海出版公司

salad

〔韩〕张素宁 著 付霞 译



一碗好沙拉

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

一碗好沙拉/〔韩〕张素宁著;付霞译. —海口:南海
出版公司, 2009.9

ISBN 978-7-5442-4550-0

I. 一… II. ①张… ②付… III. 保健—凉菜—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第172538号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-152

The 141 salads that make you young and healthy By Jang So Young 張素寧
Copyright © 2008 by Jang So Young 張素寧
Simplified Chinese language edition arranged with SAMSUNG PUBLISHING
through Eric Yang Agency Inc.
All rights reserved.

YIWAN HAO SHALA

一碗好沙拉

作 者	〔韩〕张素宁
译 者	付 霞
责任编辑	崔莲花
特邀编辑	冯静楠
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	新经典工作室·崔振江
内文制作	杨兴艳
出版发行	南海出版公司
社 址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/16
印 张	12.5
字 数	200千
版 次	2009年12月第1版
2009年12月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4550-0
印 数	1—15000
定 价	38.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序 一碗好沙拉

近来，人们越来越强调以素食为主的饮食，水果和蔬菜也受到了更多的关注，沙拉就是以水果和蔬菜为主料的菜肴的典型代表。

水果和蔬菜含有多种维生素和矿物质以及各种色素成分。胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜中含有 β -胡萝卜素，葡萄、草莓等水果中含有花青素，玉米中含有叶黄素和玉米黄质，这些成分都能防止使身体衰老的活性氧的生成。活性氧不仅使人衰老，还会引发癌症和动脉硬化等疾病。为了减少活性氧的生成，很多人都在服用补充剂，虽然服药很方便，但是长期过量服用成分单一的补充剂会产生副作用。从食物中摄取维生素C、维生素E和 β -胡萝卜素，可以提高免疫力、预防生活方式病，这正是大自然的神秘之处。

沙拉的制作方法很简单，将时令蔬菜和水果及其他材料洗干净、切成方便食用的大小，再淋上沙拉汁拌匀即可。蔬菜水果和制作沙拉汁的原料都是生活中常见的。

沙拉保持了材料的原汁原味，对各种营养的破坏度也最小，不仅口味自然而且有益身体健康。不过也不必将所有的食物都生吃，有些东西做熟吃比生吃好。只要稍微改变一下做法，就能变换出不同口味，这也是沙拉的优点之一。

食用方法不同，沙拉的效果也大相径庭。例如，胡萝卜含有丰富的 β -胡萝卜素，生吃时吸收率很低，但如果和橄榄油、蛋黄酱、香油等一起食用，就能大大提高 β -胡萝卜素在人体内的吸收率。

只要开动脑筋，就能充分发挥沙拉的各种妙用，即使每天吃也不会腻。而且，一碗营养又美味的沙拉不仅可以代替正餐，还有食疗效果，是健康的绿色饮食。

作者 张素宁



Contents 目录

1 正餐沙拉

早餐沙拉	2
午餐沙拉	6
晚餐沙拉	10
时令果蔬使沙拉的功效倍增	14

2 不同原料的沙拉

01 西红柿	16
【西红柿蟹肉沙拉】预防贫血	17
【圣女果黄瓜沙拉】解酒	18
【圣女果鲑鱼沙拉】提高免疫力	19
02 南瓜	20
【烤南瓜西红柿沙拉】保护眼睛	21
【南瓜苹果土豆沙拉】预防动脉硬化	22
【南瓜蜂蜜沙拉】保护支气管	23
03 黄瓜	24
【黄瓜豆芽沙拉】消炎	25
【黄瓜芹菜沙拉】稳定血压	26
【黄瓜圣女果沙拉】解酒	27
04 茄子	28
【茄子西红柿沙拉】改善健忘症	29
【茄子牛肉沙拉】保护肝脏	30

【茄子韭菜鲜虾沙拉】强身健体	31
05 菠菜	32
【菠菜牡蛎沙拉】安神	33
【菠菜圣女果沙拉】保护视力	34
【菠菜豆腐沙拉】预防结石	35
06 胡萝卜	36
【胡萝卜奶酪沙拉】提高免疫力	37
【胡萝卜苹果沙拉】护肤美容	38
【胡萝卜红薯沙拉】缓解便秘	39
07 卷心菜	40
【卷心菜苹果沙拉】保护肠胃	41
【卷心菜猪排沙拉】促进消化	42
【卷心菜鲑鱼沙拉】预防骨质疏松	43
08 西兰花	44
【西兰花鲜虾沙拉】护肤美容	45
【西兰花洋松茸沙拉】预防感冒	46
【西兰花杏仁沙拉】增强大脑活力	47
09 洋葱	48
【洋葱蔬菜沙拉】净化血液	49
【洋葱土豆沙拉】恢复元气	50
【洋葱猪肉沙拉】缓解疲劳	51
10 大蒜	52
【大蒜鸡肉沙拉】注入活力	53



- 【大蒜蘑菇沙拉】提高免疫力..... 54
- 【糖蒜洋葱沙拉】预防心血管疾病..... 55
- 11 生菜..... 56**
- 【生菜小银鱼沙拉】预防骨质疏松..... 57
- 【生菜桃子沙拉】治疗失眠..... 58
- 【生菜牛肉沙拉】护肤美容..... 59
- 12 蘑菇..... 60**
- 【香菇彩椒沙拉】缓解压力..... 61
- 【洋松茸辣椒沙拉】增强免疫力..... 62
- 【蘑菇豆腐沙拉】预防大肠癌..... 63
- 13 甜椒..... 64**
- 【甜椒竹笋松子沙拉】预防大脑老化..... 65
- 【甜椒芹菜沙拉】预防动脉硬化..... 66
- 【甜椒胡萝卜沙拉】保护眼睛..... 67
- 14 芹菜..... 68**
- 【芹菜橙子沙拉】缓解压力..... 69
- 【芹菜西红柿沙拉】预防动脉硬化..... 70
- 【芹菜苹果沙拉】预防便秘..... 71
- 15 土豆..... 72**
- 【土豆菠菜沙拉】缓解压力..... 73
- 【土豆西兰花沙拉】保护肠胃..... 74
- 【土豆松子沙拉】防止皮肤老化..... 75
- 16 红薯..... 76**
- 【红薯奶酪沙拉】保护支气管..... 77
- 【红薯洋松茸沙拉】预防便秘..... 78
- 【红薯坚果沙拉】增强免疫力..... 79
- 17 奶酪..... 80**
- 【奶酪香菇沙拉】强化骨骼..... 81
- 【奶酪杏仁沙拉】缓解压力..... 82
- 【奶酪西红柿沙拉】预防骨质疏松..... 83
- 18 豆类..... 84**
- 【杂豆沙拉】预防老年痴呆..... 85
- 【黑豆酸奶沙拉】保持皮肤健康..... 86
- 【清曲酱蔬菜沙拉】减肥..... 87
- 19 豆腐..... 88**
- 【嫩豆腐杏仁沙拉】安神..... 89
- 【豆腐橙子沙拉】强健骨骼..... 90
- 【豆腐金枪鱼沙拉】预防老年痴呆..... 91
- 20 玉米..... 92**
- 【玉米鸡肉沙拉】保护视力..... 93
- 【玉米西兰花沙拉】减肥..... 94
- 【玉米红薯沙拉】缓解压力..... 95
- 21 坚果类..... 96**
- 【南瓜子鲑鱼沙拉】保持年轻..... 97
- 【坚果南瓜沙拉】保护肺..... 98
- 【核桃糙米沙拉】防止少白头和脱发..... 99



22 牛肉..... 100

【牛肉蔬菜沙拉】促进生长发育..... 101

【牛肉水果沙拉】促进消化..... 102

【牛肉蘑菇沙拉】增强免疫力..... 103

23 猪肉..... 104

【猪肉菠萝沙拉】促进消化..... 105

【猪蹄尖椒沙拉】保持皮肤弹性..... 106

【猪肉蘑菇沙拉】抑制胆固醇的吸收... 107

24 鸡肉..... 108

【鸡胸肉甜椒沙拉】强筋壮骨..... 109

【翅根蔬菜沙拉】防止皮肤老化..... 110

【鸡胸肉玉米沙拉】减肥..... 111

25 裙带菜、海带..... 112

【海带豆芽沙拉】预防肌无力症..... 113

【裙带菜嫩豆腐沙拉】减肥..... 114

【裙带菜海螺沙拉】预防骨质疏松..... 115

26 贝类..... 116

【红蛤菠萝沙拉】保持皮肤弹性..... 117

【牡蛎蔬菜沙拉】提神醒脑..... 118

【青蛤橙子沙拉】预防贫血..... 119

27 鱼类..... 120

【金枪鱼西兰花沙拉】净化皮肤..... 121

【鲑鱼萝卜芽沙拉】强化血管..... 122

【金枪鱼洋葱沙拉】提高大脑活性..... 123

28 鱿鱼..... 124

【鱿鱼辣椒沙拉】促进肝细胞再生..... 125

【鱿鱼葵花籽油沙拉】提高脑细胞活性... 126

【鱿鱼茼蒿沙拉】稳定血压..... 127

29 香蕉..... 128

【香蕉菠萝沙拉】缓解疲劳..... 129

【香蕉芝麻沙拉】预防骨质疏松..... 130

【香蕉酸奶沙拉】预防便秘..... 131

30 苹果..... 132

【苹果栗子沙拉】美容护肤、预防便秘... 133

【苹果葡萄沙拉】缓解疲劳..... 134

【苹果芹菜沙拉】预防便秘、稳定血压... 135

31 橘子..... 136

【橘子荞麦沙拉】强化毛细血管..... 137

【橘子杏干沙拉】稳定血压..... 138

【橘子猕猴桃沙拉】促进消化..... 139

32 菠萝..... 140

【菠萝芦笋沙拉】缓解疲劳..... 141

【菠萝猪肉沙拉】促进消化..... 142

【菠萝苹果沙拉】预防便秘..... 143

33 梨..... 144

【莲藕梨沙拉】稳定血压..... 145



【萝卜梨沙拉】宣肺止咳.....	146
【梨卷心菜沙拉】强化肠胃功能.....	147
适宜在沙拉中使用的药材.....	148

3 具有食疗功效的沙拉

肩膀酸痛.....	150
慢性疲劳.....	151
感冒.....	152
宿醉.....	153
失眠.....	154
浮肿.....	155
便秘.....	156
腹部肥胖.....	157
青春痘.....	158
压力.....	159
预防癌症.....	160
恢复元气.....	161
尼古丁解毒.....	162
高血压.....	163

缓解眼睛疲劳.....	164
毛发损伤.....	165
痛经.....	166
头痛.....	167
减肥.....	168
贫血.....	169
皮肤老化.....	170
强筋壮骨.....	171
刺激食欲.....	172
肠胃保健.....	173
预防糖尿病.....	174
补充精力.....	175
健忘症.....	176
促进生长发育.....	177
注意力.....	178
护肤美容.....	179
沙拉真的有食疗效果吗?.....	180

附录 在家就能制作的97种健康沙拉汁

第1章

从早餐到晚餐，美味不断！

正餐沙拉

以多种营养丰富的食物为原料、淋入各种口味的沙拉汁均匀搅拌而成的美味沙拉，无论何时享用，都会为我们的身体注入无穷的活力。沙拉既可以成为不错的早餐、方便的午餐，还可以当做理想的晚餐。一起看一下这些美味沙拉的制作方法，让它们来装点我们的餐桌吧。

早餐沙拉

如果前一天晚上睡眠不足或饮酒过量，第二天早上可以制作一道沙拉作为早餐，一定能让你神清气爽、充满活力。

早晨是一天的开始，这一天能否精力充沛地工作和学习，吃什么样的早餐非常重要。经过整晚的睡眠，我们的身体没有摄入任何能量，因此在新的一天开始之际需要摄入足够的能量。为了保证机体和大脑充满活力，以碳水化合物为主要原料的沙拉是最理想的早餐。因为大脑的活动需要葡萄糖，而碳水化合物正是葡萄糖的有效供给源。如果不吃早饭，大脑就会缺乏能量，导致记忆力和注意力下降。

如果没时间准备丰盛的早餐，可以吃一些糙米年糕或玉米脆片。

“香蕉、芹菜、芦笋等有香味的瓜果蔬菜是身体活力的源泉，能够增强脑细胞的活性。”

这些食物能够提高血糖、增强脑细胞的活性。本章介绍的早餐沙拉中有多多种蔬菜和水果，能够提供丰富的维生素和矿物质，使你一整天都充满活力。尤其像糙米这样富含膳食纤维的食物能够改善肠道环境，排出重金属等有害物质，而且长时间的咀嚼过程能够增加脑部的供血量，从而改善大脑机能。用慢火煎烤糙米年糕，切成方便食用的大小，与各种蔬菜拌起来吃，就是一道既美味又营养的早餐沙拉。香蕉和苹果能够促进消化和吸收，含糖量较高，能够为我们的身体提供足够的能量，它们还富含膳食纤维，非常适合便秘的人。此外，苹果中的膳食纤维对于腹泻和便秘都有一定疗效。膳食纤维主要存在于果皮中，因此最好把苹果洗干净连皮一起吃。另外，在食用富含膳食纤维的食物时多喝水，这样效果更好。

晨练的人最好在运动后吃的早餐沙拉中拌入一些绿茶酸奶沙拉汁，因为绿茶中的某些成分能够消除运动后产生的活性氧。喝茶时不要把茶叶滤掉，最好连茶叶一起吃掉。如果前一天晚上睡眠不足或饮酒过量，早上可以吃一些西红柿或柿子。西红柿特有的酸味能够缓解疲劳，还能清理肠胃。西红柿性凉，富含水分和维生素C，能够消渴退热，对解酒有一定功效。如果再搭配一些橘子和黄瓜等果蔬就更好了。



制作简便的早餐

●早晨的时间比较紧张，不能一一准备沙拉中需要的各种原料，最好事先把西兰花、胡萝卜、土豆等洗干净，滤干水分，装在密封袋中备用。●如果原料比较多，就分成几份，再洗干净、切好、滤干水分，装到密封袋中放入冰箱备用。●鸡胸肉一定要事先腌好煮熟，按照一次食用的量分装后再冷冻起来。●如果觉得每次制作沙拉汁太麻烦，可以用水分较少的沙拉汁，或是添加了山葵的蛋黄酱，可以一次多做一些，放在冰箱中冷藏备用。

272kcal



清香爽口、注入活力
水果麦片沙拉

◎
原料

苹果、猕猴桃各1个，麦片30g，葡萄干2大勺；★绿茶酸奶沙拉汁 酸奶5罐，绿茶粉1/2大勺，蜂蜜少许

1. 苹果、猕猴桃切块。
2. 在酸奶中加入绿茶粉和蜂蜜拌匀，制成沙拉汁。
3. 碗中放入切好的水果，加入麦片，淋上沙拉汁拌匀即可。

193kcal



简单方便
煎饼沙拉

◎
原料

玉米罐头、面包粉各1杯，黄瓜、西红柿各1个，橄榄油少许；★鲜奶油沙拉汁 鲜奶油1/2杯，白糖1小勺

1. 西红柿去籽切块，把罐头中的玉米粒倒出，滤干水分。
2. 黄瓜切丁。
3. 在鲜奶油中加入白糖，打出泡。
4. 用面包粉和面，和得稍微硬一些，在平底锅中放入少许食用油涂匀，用慢火把面饼煎熟装盘。
5. 如图所示，煎饼上放奶油，所有材料拌匀即可。

312kcal



丰盛、够筋道

凉拌蔬菜年糕沙拉

◎
原料

白菜芯1个，糙米年糕200g，梨1/2个，香葱2根；★辣椒酱汁沙拉汁 辣椒粉、鲢鱼酱汁2大勺，醋、糖、香油各1大勺，蒜末1小勺，盐、姜汁少许

1. 白菜芯切成方便食用的大小。
2. 梨切成厚片。
3. 香葱切碎，和制作沙拉汁的原料搅拌在一起。
4. 年糕切成大小适中的块，用慢火煎烤。
5. 把白菜芯、梨和年糕拌在一起，淋上沙拉汁后装盘即可。

372kcal



营养丰富、可口美味

鸡蛋杂粮面包沙拉

◎
原料

鸡蛋2个，杂粮面包2片，红甜菜叶30g，生菜叶10片；★黑葡萄醋橄榄油沙拉汁 橄榄油3大勺，黑葡萄醋2大勺，糖1小勺，盐、胡椒粉少许

1. 鸡蛋煮熟剥皮后切成圆片。
2. 生菜、红甜菜叶和杂粮面包切成方便食用的大小。
3. 将制作沙拉汁的原料拌匀，淋在准备好的原料上即可。

*黑葡萄醋是以意大利特产的葡萄为原料的一种果醋。

午餐沙拉

午餐沙拉能让你在午后仍然保持充沛的精力和清醒的头脑，持续迸发出无穷的活力，一起来看一下这些沙拉使用的原料。

要想在午后仍然保持充沛的精力，就要平衡摄入碳水化合物、维生素、矿物质和蛋白质。芦笋、葡萄、糯米、土豆和鸡胸肉都是午餐沙拉的理想原料。

芦笋虽然是蔬菜，但富含矿物质和天门冬氨酸，有助于消除疲劳。维生素B₁、B₂能够促进新陈代谢，防止导致疲劳的物质积聚起来。绿色的芦笋富含β-胡萝卜素，最好和橄榄油或培根等食物一起烹制，这样能够提高β-胡萝卜素的吸收率。

“葡萄中的色素成分——花青素能够缓解眼睛疲劳。”

葡萄的甜味源于葡萄糖和果糖，食用后马上就能被人体吸收，所以葡萄对于缓解疲劳有立竿见影的作用，能为人体提供足够的能量。长时间使用电脑造成眼睛疲劳时，可以吃一些葡萄，葡萄中的色素成分——花青素能够激活视网膜中的红敏色素，从而缓解眼睛疲劳。

糯米做的小汤圆使你在午后也能保持活力。如果觉得做糯米汤圆比较麻烦，也可以用年糕代替。土豆是淀粉类食物，能够提供充足的能量，而且维生素C的含量很高，对预防感冒和去除活性氧有一定的功效。土豆中还有保护胃肠的成分，患有胃炎的人可以多吃土豆。

鸡胸肉中蛋白质的含量很高，能够强筋壮骨，但是维生素的含量较低，所以最好和蔬菜一起食用。备感压力时，体内的维生素C和矿物质会随小便流失，所以午餐多吃一些富含维生素和矿物质的蔬菜，能够增强承受压力的能力。

节食减肥的人，除了要注意食物的种类，还要特别注意吃饭的速度。摄入食物30分钟后，食物才会转化为葡萄糖，从而提高血糖值。只有血糖值升高，大脑才会得到饱腹感的信号。如果吃得太快，胃已经装满了，但是血糖值还没有升高，大脑就不会得到饱腹感信号，这样就容易摄入过多的食物。所以，细嚼慢咽非常重要。



用沙拉代替午餐

- 沙拉和面包可以成为一顿很好的午餐。沙拉可以单独吃，也可以和贝果面包、法棍面包等一起食用，还可以用它们做成美味的三明治。沙拉的原料最好选用水分较少的土豆、南瓜、火腿、红薯和鸡肉等。
- 水果沙拉要注意保鲜。苹果和桃子等水果一旦和空气接触就容易氧化变成褐色，撒上一些柠檬汁可以防止其变色。
- 为了吃到最新鲜的沙拉，最好事先做好沙拉汁，吃的时候再淋到沙拉上。

265kcal



促进新陈代谢

芦笋沙拉

◎
原料

芦笋150g, 培根50g, 洋葱1/2个, 圣女果5个, 大蒜3瓣, 橄榄油适量; ★橄榄油酱油沙拉汁 橄榄油2大勺, 酱油、柠檬汁各1大勺, 糖1小勺, 胡椒粉少许

1. 芦笋用热水焯一下, 加入少许盐, 捞出备用。
2. 洋葱切丝, 大蒜切片。圣女果四等分, 培根切碎。
3. 在平底锅中涂上适量橄榄油, 先炒一下蒜瓣, 再放入培根一起炒, 盛出装盘。
4. 炒一下洋葱和芦笋, 再放入圣女果同炒。
5. 将制作沙拉汁的原料拌匀制成沙拉汁, 再把步骤3、4的蔬菜和培根混合, 淋上沙拉汁即可。

260kcal



缓解疲劳

圣女果葡萄汤圆沙拉

◎
原料

圣女果10个, 葡萄30粒, 糯米粉2杯, 柠檬少许; ★蜂蜜柠檬沙拉汁 水1/2杯, 蜂蜜3大勺, 柠檬汁2大勺

1. 糯米粉中加入热水和成团制成汤圆。把水烧开后, 放入汤圆, 汤圆漂起来后, 捞出放在冷水中。
2. 将圣女果和葡萄洗干净, 其中一半葡萄剥皮。
3. 柠檬去皮, 切成薄片。
4. 将沙拉汁的原料均匀搅拌制成沙拉汁, 然后将准备好的所有原料放入碗中, 淋上沙拉汁即可。

478kcal



有益肠胃健康
土豆面包沙拉

◎ 土豆、鸡蛋各2个，洋葱1/4个，黄瓜1/2根，面包1个，黄油1大勺，盐、切碎的欧芹各少许；★蛋黄酱芥末沙拉汁 蛋黄酱4大勺，芥末酱1小勺，柠檬汁1大勺

1. 土豆洗干净后带皮蒸熟，趁热剥皮，捣烂后加入黄油和盐拌匀。
2. 鸡蛋煮熟、捣碎，欧芹切碎。
3. 洋葱和黄瓜切成细丝，撒上盐榨出水分。
4. 把沙拉汁的原料拌匀，制成沙拉汁。
5. 将土豆和其他原料拌匀，淋上沙拉汁，塞入掏空的面包中即可。

549kcal



低热量高蛋白
鸡肉蔬菜沙拉

◎ 鸡胸肉2块，生菜3片，菊苣50g，面包粉5大勺，鸡蛋1个，面粉1大勺，盐、胡椒粉少许，橄榄油适量；★蜂蜜芥末酱沙拉汁 芥末酱3大勺，蜂蜜、柠檬汁各2大勺，醋1大勺、盐少许

1. 鸡胸肉切成小块，撒上盐和胡椒粉腌一下，从内到外依次裹上面粉、鸡蛋、面包粉。
2. 将蔬菜洗净、撕成方便食用的大小。
3. 在平底锅中放入适量橄榄油，鸡胸肉煎熟。
4. 将沙拉汁的原料均匀搅拌制成沙拉汁，生菜、菊苣和鸡肉放入碗中，淋上沙拉汁即可。