

Zai Jia Zuo Sha La

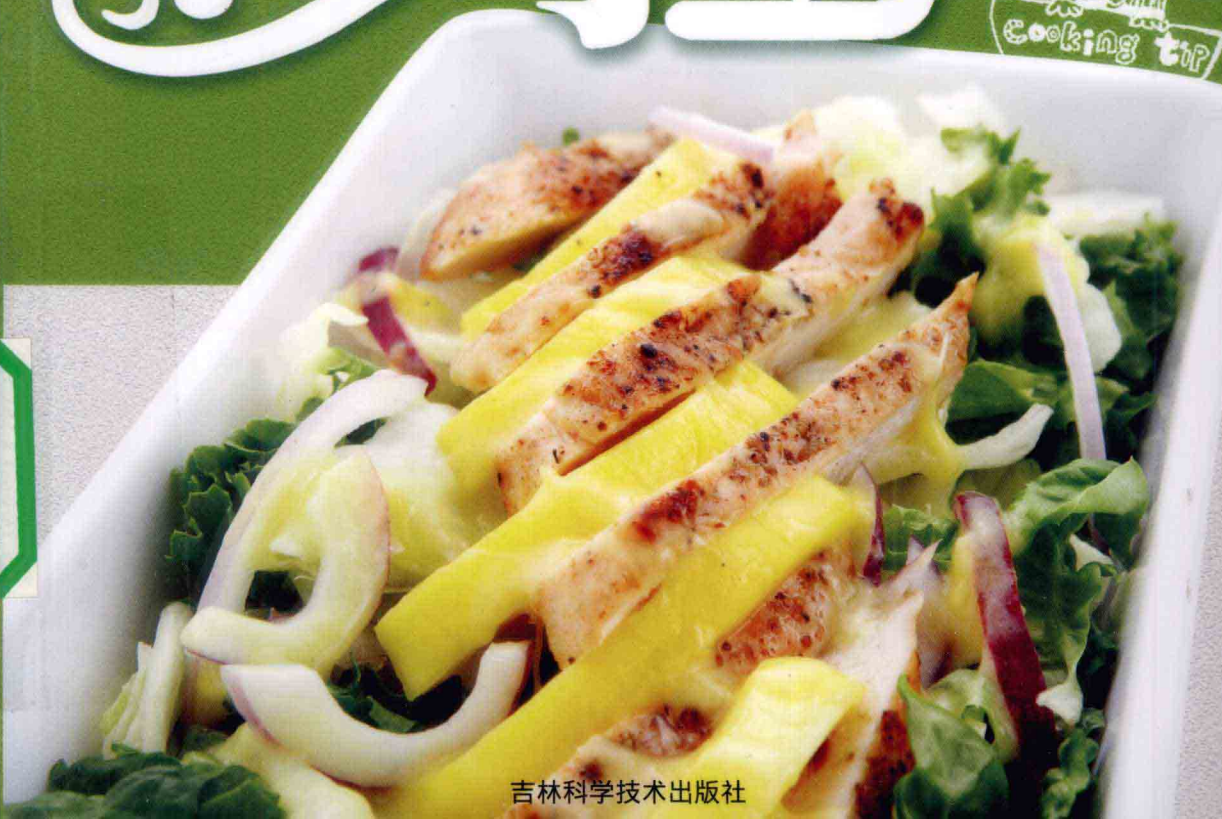
健康的一天从绿色沙拉开始

- 各种沙拉食材的详细功能介绍
- 肉类、海鲜类、水果类原料合理搭配
- 适用于沙拉的奶酪等调味料处理法
- 每道沙拉配有专门的制作诀窍

【韩】崔贤正●著 王志国●译

在家做

沙拉



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在家做沙拉 / (韩) 崔贤正著; 王志国译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5384-4544-2

I. 在… II. ①崔…②王… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222091号

在家做沙拉

S-book 2-4 셀러드 생활 © 2009 by Choi hyun jung

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by JiLin
Science & Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2225

著 ● 【韩】崔贤正

译 ● 王志国

助理翻译 ● 朴根培

责任编辑 ● 崔 岩 赵 沫

封面设计 ● 一行设计 于 通

内文设计 ● 杨 帆 陈 男 于 航 周 莹 杨秀丹 刘三义 王 艳

吉林科学技术出版社出版发行

社址 ● 长春市人民大街464号

邮编 ● 130021

发行部电话/传真 ● 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 ● 0431-84612872

编辑部电话 ● 0431-86037590

网址 ● www.jlstp.com

实名 ● 吉林科学技术出版社

印刷 ● 沈阳新华印刷厂

710mm × 1000mm 16开

150千字 9印张

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4544-2

定价 ● 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

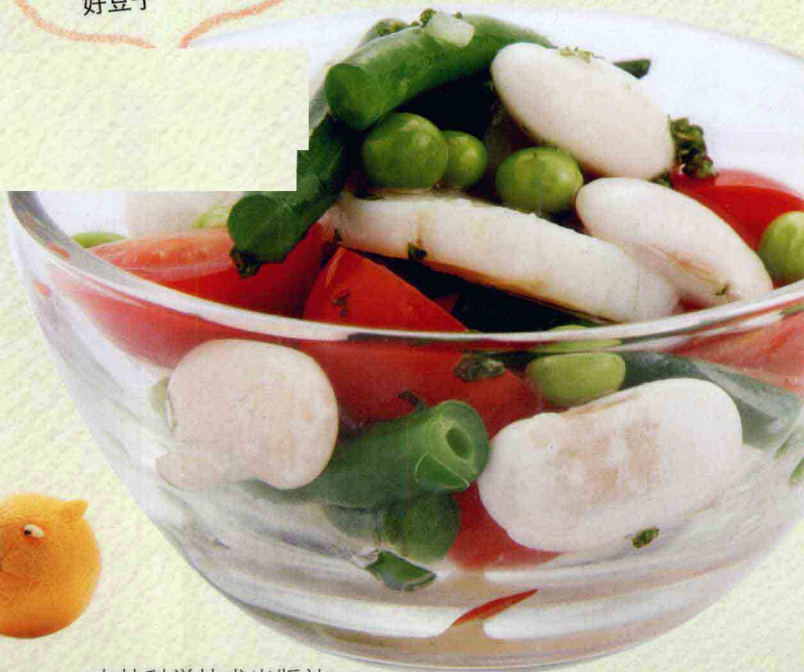


在家做 沙拉

【韩】崔贤正·著 王志国·译

At Home Zuo Sha La

降低胆固醇的
好豆子



吉林科学技术出版社

前言

从充满绿色的餐桌上
开始健康的一天……





你是否为每天的晚餐而发愁？尤其是正在减肥的朋友，是否在为吃不吃晚餐而挣扎？现在，所有的问题都解决了，一餐美美的沙拉，不仅可以当作晚餐食用，而且不会担心发胖，还可以当作早餐来食用，补充人体一天所需的营养。

随着生活水平的提高，人们吃肉类食品的比率逐渐增高，属于碱性食品的蔬菜对我们来说是更加重要的营养供给源。我们可以以蔬菜为原料，搭配各种口味的沙拉酱，制作出美味的沙拉。

沙拉是可以使用各种材料制作出各种味道的有趣菜肴。

根据材料的选择，沙拉酱的选择，会产生出各种奇妙的口味，甚至它还可以成为一顿营养瘦身餐。一天吃一顿沙拉，就能满足人体营养的需求，所以它又是一种对我们健康有益的食品。

健康是从餐桌上开始的。让健康掌握在自己手中，在补充身体所需营养的同时，也感受到沙拉带给我们的幸福。

目 录

饱饱的一顿沙拉	10	适合制作蔬菜沙拉的沙拉酱	16
制作沙拉的核心原则	11	适合制作肉类沙拉的沙拉酱	17
沙拉材料的营养成分	12	适合制作海鲜沙拉的沙拉酱	18
沙拉材料的安全清洗方法	14	适合制作水果沙拉的沙拉酱	19
沙拉材料的保存方法	15	一天一餐，沙拉生活	20



22

绿色沙拉



23

金枪鱼土豆沙拉



24

薄荷酸奶沙拉



25

金橘鸡胸脯肉沙拉



26

西兰花沙拉



27

番茄蔬菜沙拉



28

鸡蛋菠菜沙拉



29

三色甜椒沙拉



30

苹果地瓜沙拉



31

玉米沙拉



32

奶酪沙拉



相关链接

适合制作
沙拉的奶酪

33



34

油炸生蚝沙拉



36

西葫芦沙拉



37

黄桃菊苣沙拉



38

辣味海虹沙拉



39

哈密瓜大虾沙拉



40

卡普里沙拉



41

梨丝韭菜
营养沙拉

42

豆芽黄瓜沙拉



43

飞鱼子土豆沙拉



44

蘑菇牛肉沙拉



46

香蕉坚果沙拉



47

年糕栗子沙拉



48

南瓜豆腐沙拉



49

苹果水参沙拉



50

油豆腐
羽衣甘蓝沙拉

51

猕猴桃沙拉



52

火锅肉沙拉



53

苹果卷心菜沙拉



54

比目鱼橙子沙拉



相关链接

沙拉材料的
处理方法

55



56

米纸卷沙拉



57

牛排沙拉



58

金橘薯条沙拉



59

提子嫩豆腐沙拉



60

鹌鹑蛋菠菜沙拉



61

大马哈鱼沙拉



62

三色豆沙拉



63

柿子饼菠萝沙拉



64

牛肉生菜沙拉



66

蔬菜段沙拉



67

金枪鱼
通心粉沙拉

68

橙子土豆沙拉



69

芹菜核桃仁沙拉



70

哈密瓜火腿沙拉



71

烤肉苏子叶沙拉



72

面包大虾沙拉



74

鱿鱼沙拉



75

草莓香蕉沙拉



76

番茄沙拉



77

甜菜菠菜沙拉



明太鱼子 78
绿色蔬菜沙拉



79
甘蓝火腿沙拉



80
炸猪排洋葱沙拉



82
茄子沙拉



83
炸秋刀鱼沙拉



84
海鲷沙拉



85
相关链接
异国风味调料



86
蘑菇大葱沙拉



87
苏子叶卷沙拉



88
魔芋海藻沙拉



89
菠萝大虾沙拉



90
甘蓝卷蟹肉沙拉



91
黄颡韭菜沙拉



92
金枪鱼沙拉



94
甜瓜黄瓜沙拉



95
葡萄沙拉



96
生菜梨丝沙拉



97
小白菜沙拉



98
烤鸡胸脯肉
芒果沙拉



100
垂盆草韭菜沙拉



101

萝卜沙拉



102

芒果贝柱沙拉



103

饺子皮沙拉



104

无花果沙拉



105

水芹蜗牛沙拉



106

乌贼松仁
沙司沙拉

107

绿豆冻沙拉



108

豆腐菜花沙拉



相关链接
7种常用来
制作沙拉的蔬菜 109



110

东风菜
橡子冻沙拉

111

大麦胡萝卜沙拉



112

谷类沙拉



114

贝柱豆子沙拉



115

鸡蛋饼沙拉



116

鸡翅根蒜蓉沙拉



117

黄豆酱山药沙拉



118

面包香肠沙拉



相关链接
经常用于
制作沙拉的面包 119



120

鳄梨豆腐沙拉



121

番茄面条沙拉



122

李子沙拉



123

乌冬面沙拉



124

罗马生菜沙拉



125

鳗鱼沙拉



126

牛肉沙拉



127

炸大蒜蔬菜沙拉



128

黄瓜大叶芹沙拉



129

芦笋水蛋沙拉



130

酸黄瓜沙拉



131

鸡肉串甜椒沙拉



132

虾肉椰蓉沙拉



133

花式面包沙拉



134

土豆碗
墨西哥沙拉

136

辣椒蘑菇沙拉



137

小八爪鱼
生菜沙拉

138

蓝纹奶酪熏
大马哈鱼沙拉

139

虾肉四季豆沙拉

相关链接
做沙拉的
基本工具

140

按原材料
索引

141

饱饱的一顿沙拉

早餐沙拉

一觉醒来，我们的身体需要能量。所以，早餐沙拉中带有谷类的、比较柔和的成分是最好的。另外，沙拉中加入香蕉、苹果等水果，既是营养源，又富含纤维素，有助于缓解便秘。如果前一天喝酒了想要解酒的话，则推荐含有番茄的沙拉。这是因为番茄可以缓解胃的不舒适感，而且还可以缓解疲劳。



午餐沙拉

为了下午充满活力，最好在午餐时间或是下午食用一些由维生素丰富的水果或蔬菜制作而成的沙拉。土豆的碳水化合物含量丰富，另外其维生素C的含量也很丰富，所以土豆是一种值得强烈推荐的食物。土豆同时还具有缓解压力的作用，所以可谓是一举两得。正在减肥的朋友最好把鸡胸脯肉和维生素丰富的蔬菜放在一起食用。



晚餐沙拉

人们为了缓解一天的疲劳，往往晚餐食用过多，这是一个不良习惯。晚餐沙拉不会对你的胃造成负担，材料方面可多做尝试。由无花果、菠萝、萝卜、甘蓝等制作而成的沙拉含钙量高，能使人保持镇静，有利于睡眠，同时还有利于消化。如果沙拉中放入了肉类，则最好与梨一起食用，这样有助于消化。



今天，

饭盒里装沙拉如何

饭盒里一般装的都是三明治，大多数人都认为制作沙拉放在饭盒里是件难事。但是事实却恰恰相反，制作沙拉要比制作三明治简单得多。前一天，将制作沙拉用的蔬菜和水果处理好后装起来，早上放入轻火烤好的面包即可。不喜欢面包的人可以用打糕来代替。小尺寸的打糕买回来，在其松软之时放入冰箱冷冻，早上取出放入饭盒，待午饭时间便会自然解冻到可以食用的状态了。蔬菜放入拉链保鲜袋中除去附着在上面的水汽是很重要的，沙拉酱一次多制作些并分装，食用沙拉之前倒在上面就可以了。桃子或是苹果等水果削皮后容易变色，这时可以洒上几滴柠檬汁或是用糖水浸泡一分钟，就可防止变色。



制作沙拉的核心原则

购买新鲜材料

选择带叶蔬菜的时候一定要仔细查看根部断面。如果发黄腐烂或是干瘪则证明时间太久，不要购买，生菜或是甘蓝等蔬菜要拿起来掂量，此时要选择较重的。

蔬菜不要切，要撕

蔬菜的水分组织发达，如果用刀切，这些组织就会被破坏从而产生水分。所以很快会发生变色现象。但是如果是用手撕的，蔬菜内的水分膜就不会破裂，从而蔬菜的新鲜生脆状态就会保持得较长久。

蔬菜用冰水浸泡保持新鲜

如果不是刚从地里摘下来的蔬菜，在保管的过程中水分就会流失，生脆状态容易消失。所以如果想享受蔬菜的生脆感，最好放入带有冰块的水中清洗蔬菜，而且最好是在食用之前再取出。

煮的材料要晾凉后再放入

土豆或地瓜，煮或焯过的谷类一定要晾凉后再放入。制作土豆泥的时候要趁热捣碎、加调料，加完调料后一定要晾凉后再与其他材料放在一起。

沙拉酱一定要在食用之前倒入

事先倒入沙拉酱，蔬菜和水果就会变软，我们也就很难享受到其生脆感了。所以沙拉酱一定要在食用之前倒入。

请使用玻璃容器装沙拉

最适合装沙拉的容器为玻璃容器或是陶瓷制品。如果您使用瓷器或是陶瓷器皿，那么在洗碗的时候就不要使用合成洗涤剂。这是因为洗涤剂很可能通过细小的缝隙渗入其中造成污染。

制作沙拉的3个简单提示

- 1 搅拌沙拉酱的经验：**沙拉酱很重要，因为它是由水分和油分构成的，所以如果搅拌均匀沙拉的味道就会发生改变。虽然将沙拉酱材料一点点放入容器中，再用搅拌机搅拌是最好的方法，但是如果把材料放入较小的密闭容器中，然后再像制作鸡尾酒一样去摇晃，这样就更简单了。
- 2 简单去除蔬菜上的水汽：**制作沙拉的蔬菜没有了水汽，制作出的沙拉味道才会更好。现在向大家介绍一个去除蔬菜水汽的方法。取一个带拉链的保鲜袋或普通保鲜袋，底部垫上3~4张厨房专用餐巾纸，放入蔬菜后上下轻轻晃动即可，这样会很容易地去除蔬菜上的水汽。
- 3 沙拉酱的保鲜：**如果您感到制作沙拉酱很繁琐，则不妨试着一次多做一些保管起来。因为沙拉酱放入冰箱之中可以保证2周之内不变质，这样一来，只要准备蔬菜就可以简单地制作出新鲜美味的沙拉了。

沙拉材料的营养成分

维生素 维持身体活动所需的能量

维生素是维持健康的必需营养元素，它与酶一起产生人体所必需的能量。其中，维生素C起到生产胶原蛋白、治疗伤口、维持牙龈健康、增强活力等重要作用。虽然大多数人都认为水果中的维生素C含量最多，但事实上，西兰花、甜椒、土豆、甘蓝等蔬菜中含量更大，这完全可以通过沙拉来摄取。对于能够防止骨质疏松的维生素K来说，在绿叶蔬菜中其含量相当丰富。

维生素含量高的食物

※每100g中维生素的含量 (mg)

1. 西印度樱桃 1300
2. 辣椒 369
3. 猕猴桃 186
4. 芹菜 171
5. 西兰花 113
6. 白菜心 102
7. 芥菜叶 97
8. 菜花 78
9. 紫甘蓝 61
10. 草莓 59
11. 菠菜 51
12. 橙子 50
13. 芦笋 33
14. 橘子 31
15. 番茄 23

无机物 对血液、骨骼、细胞的形成具有重要作用

无机物是与维生素一起构成酶的重要物质，主要的无机物有钙和钾、钠、镁等。众所周知，绿色蔬菜中的各种无机物对于预防骨质疏松和女性荷尔蒙失调都有好处。

钙含量高的食物

※每100g中钙的含量 (mg)

1. 香芹 138
2. 猕猴桃 135
3. 油菜 105
4. 菠菜 99
5. 西兰花 48



钾含量高的食物

※每100g中钾的含量 (mg)

1. 海带等海藻类 5273
2. 瓜子仁 920
3. 杏仁 773
4. 香芹 727
5. 花生 674
6. 干无花果 640
7. 木瓜 604
8. 大蒜 529
9. 菠菜 470
10. 西兰花 382

酶

对诱发癌症的化学物质具有解毒作用

酶是存在于食品内，在人体内起到传输能量的作用。酶对热敏感，所以，以沙拉或是果汁的方式食用是最好的方法。具有代表性的食品有菠萝、猕猴桃等。



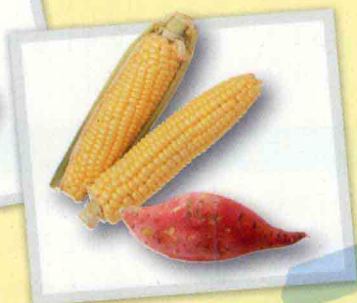
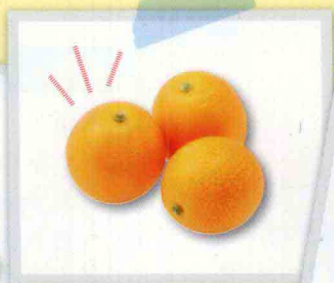
胡萝卜素 预防癌症和心脏病

胡萝卜素是大自然赋予我们的天然色素，具有防止酸化和延长寿命的作用。 β -胡萝卜素是胡萝卜素当中比较活跃的一种，它属于维生素A胡萝卜素。胡萝卜素含量较高的食品主要是黄绿色的蔬菜和水果，绿色越深含量越高。

胡萝卜素含量高的食物

※每100g中胡萝卜素的含量 (mg)

1. 胡萝卜 8200
2. 香芹 7400
3. 神仙草 5300
4. 茼蒿 4500
5. 菠菜 4200



沙拉材料的安全清洗方法

草莓和番茄用醋或盐清洗



没有果皮容易发软的水果，可用醋或盐与水以1:9的比例进行浸泡，浸泡之后用冷水冲洗。通过醋或盐的杀菌作用，不仅可以附着在表皮上的农药清理干净，而且还会使颜色更加鲜艳，从而达到可以安心地直接食用的目的。

柠檬和橙子用白酒擦拭



为使水果看起来更漂亮，人们常常会为其上光。所以此时需要用餐巾纸蘸酒精（烧酒或白酒等对其进行擦拭），或是用软毛刷进行流水刷洗，这个程序完成之后再去皮食用。

食叶蔬菜用流水冲洗

取一个足够大的容器，倒满水，将蔬菜放入其内，打开水龙头冲洗3分钟。此时，需要用手梳理蔬菜将其展开，这样一来附着在菜叶上的农药成分就会溶解在水中，并会随着水流而流走。

苹果和柿子用绿茶泡的水清洗



绿茶的皂甙成分具有强大的界面活性作用，可以防止细菌繁殖，去除表皮上的污染物。带皮食用的水果或是蔬菜用绿茶水清洗之后便可安心食用了。

葡萄和甘蓝用碳清洗

类似于葡萄或是甘蓝成串或是成团的食物，可以将其浸泡在放了碳的水中，泡好后用流水冲洗干净即可。碳的吸附能力强，具有吸除农药的作用。



地瓜用清洁球清洗

附着泥土的食根蔬菜一定要用网状的清洁球或是刷子配合流水进行清洗。由于泥土里的环境荷尔蒙含量高，所以如果直接浸泡可能会造成有害成分浸入其内。



TIPS

关于小苏打

小苏打是烤面包时使用的一种食品添加剂，因其为天然原料，所以可以放心食用。小苏打中的碳酸氢钠能够去除食物表面上细微的污垢，所以完全可以作为厨房洗涤剂来使用。

沙拉材料的保存方法



水果、蔬菜

番茄 番茄需要冷藏保管，但是如果时间久了表皮就会发皱，所以请用保鲜膜或是保鲜袋来保存。

黄瓜 水分大，很容易腐烂和变软，所以可以用报纸或是纸巾一根一根地包起来再放入保鲜袋中冷藏保存。



甘蓝 将菜心剝除，取餐巾纸浸湿后塞入其中，再用保鲜膜包好后冷藏保存。这样大概可以保鲜1周左右。



西兰花 用报纸包起来冷藏保存，如果想长时间保存可以用盐水轻轻焯一下，用冷水冲洗后沥水，再用保鲜膜包好后冷冻保存。

香蕉 没熟透的香蕉与苹果放在一起保存能够快速催熟。

苹果 置于通风凉爽处或冷藏保存。量大时可以在苹果箱子中铺上沙子，再将苹果置于其中，最后再盖上沙子，这样可以保持苹果的新鲜程度。

菠萝 去皮切好后用保鲜膜包好冷藏保存。

鸡蛋、乳制品

西奶酪 最适合放在冰箱中保存蔬菜的格子里，吃剩下的奶酪，为防止空气进入，可以用保鲜膜重新密封好后再保存。



牛奶、酸奶 不要选择包装简单或已经膨胀的，并且一定要冷藏保存。

肉类

牛肉 买回来后马上冷藏保存，如果是大块的，一定要将其按一次使用量切开，分别涂上少许食用油，再用保鲜膜包好放入冰箱的冷冻室。

猪肉 放入保鲜膜或是保鲜袋中，防止有风进入，如果不是马上要食用的，一定要冷冻保存。

鸡肉 去掉上面的白色脂肪物质，尽量不要切开，整体用保鲜膜密封后马上放入冰箱冷冻保存。

