

美味沙拉

Delicious Salad

一场美味沙拉的盛宴
22种自制沙拉酱
让沙拉更加诱人的独家秘诀
每道菜式均标有热量
让你不再担心热量超标



● 水果沙拉一般含糖量较高

研究表明，同样的分量，如果能搭配不同种类的水果吃，比吃单一的水果摄取的营养素更丰富、吸收效果更好。

〔名厨教学〕



扫一扫看视频学做
美味沙拉的盛宴

35种开胃沙拉
45种主食沙拉
32种低卡沙拉
34种点心沙拉



美味沙拉

Delicious
Salad

美味生活

甘智荣

主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味沙拉/甘智荣主编. —乌鲁木齐: 新疆人民
卫生出版社, 2016. 6
(美味生活)
ISBN 978-7-5372-6604-8

I. ①美… II. ①甘… III. ①沙拉—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第112889号

美味沙拉

MEIWEI SHALA

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张宁

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Part 1 缤纷的沙拉世界

邀你前去探秘

常吃沙拉的益处 /010

吃蔬菜的益处 /010

吃水果的益处 /011

制作美味沙拉的九个小窍门 /012

慎选沙拉搅拌用具及盛器 /012

蔬菜使用前应先用冰水浸泡 /012

部分食材削皮后要泡柠檬冰水 /012

巧加橄榄油 /012

掌握加入沙拉酱的时机 /013

食材刀工一致 /013

购买成熟度一致的水果 /013

选择不同色彩的蔬果 /013

学会处理未熟透的水果 /013

自制沙拉酱 /014

中式沙拉酱 /014

低脂沙拉酱 /014

猕猴桃沙拉酱 /014

酸奶沙拉酱 /015

奶香沙拉酱 /015

简易沙拉酱 /015

杏仁酸奶沙拉酱 /015

柠檬酸奶沙拉酱 /016

苹果柠檬沙拉酱 /016

蜂蜜酸奶蓝莓酱 /016

蚝油沙拉酱 /016

芝麻油橙醋酱 /017

味噌沙拉酱 /017

千岛酱 /017

黑胡椒沙拉酱 /017

草莓千岛酱 /018

芒香芥奶酱 /018

苹果醋橄榄油酱 /018

番茄辣椒酱 /018

简易海带醋酱油 /019

椰子油沙拉酱 /019

凤尾鱼沙拉酱 /019

自制沙拉常用的调料 /020

食醋 /020

盐 /020

橄榄油 /020

红葡萄酒醋 /020

芝麻酱 /020

番茄酱 /020

姜、蒜 /020

柠檬汁 /021

芝麻油 /021

果酱 /021

酸奶 /021

辣椒酱 /021

酱油 /021

黄芥末酱 /021

黑胡椒 /021

七类不宜生拌沙拉的蔬菜 /022

豆类蔬菜 /022

薯类蔬菜 /022

富含硝酸盐的蔬菜 /022

含草酸较多的蔬菜 /023

鲜黄花菜 /023

马蹄 /023

野菜 /023

自制沙拉常用食材的刀工 /024

芒果切格子状 /024

苹果切瓣 /024

猕猴桃切花形 /024

橙子切果肉片 /025

西红柿切滚刀块 /025

西蓝花切朵 /025

Part 2 开胃沙拉， 绽放你的味蕾

菠萝苹果沙拉 /028

覆盆子菠萝沙拉 /029

葡萄柚菠萝甜橙沙拉 /030

油醋汁素食沙拉 /032

甜橙核桃仁沙拉 /033

芒果猕猴桃沙拉 /034

青芒果沙拉 /035

芒果草莓沙拉 /036

芒果香蕉蔬菜沙拉 /037

无花果沙拉盏 /038

无花果奶酪沙拉 /039

黄桃奶酪沙拉 /040

圣女果黄桃沙拉 /041

五彩果球沙拉 /042

苹果葡萄柚沙拉 /044

牛油果西红柿沙拉 /045

蜂蜜杏子沙拉 /046

双瓜石榴沙拉 /047

蔬果橄榄奶酪沙拉 /048

芦荟奶酪蔬果沙拉 /049

玉米豌豆沙拉 /050

玉米黄瓜沙拉 /051

核桃油玉米沙拉 /052

包菜莴苣开胃沙拉 /053

玉米笋西蓝花沙拉 /054

法式尼斯沙拉 /055

冰镇田园蔬菜沙拉 /056

茄泥沙拉 /058

麻辣蔬菜沙拉 /059

橄榄油蔬菜沙拉 /060

冰镇芝麻蔬菜沙拉 /061

华道夫沙拉 /062

五彩沙拉 /063

香蕉燕麦片沙拉 /064

鱼子水果沙拉盏 /065

Part 3 主食沙拉， 满足你的胃口

彩椒鲜蘑沙拉 /068
年糕沙拉 /069
土豆沙拉配鱼子沙拉酱 /070
哈密瓜土豆泥沙拉 /072
奶油土豆沙拉 /073
紫薯牛油果沙拉 /074
南瓜核桃仁沙拉 /075
苦瓜榨菜豆腐沙拉 /076
紫薯沙拉 /078
红薯包菜沙拉 /080
燕麦沙拉 /081
玉米燕麦沙拉 /082
牛蒡白芝麻沙拉 /083
牛肉蔬菜沙拉 /084
经典地中海沙拉 /085
土豆鸡蛋包菜沙拉 /086
双瓜鸡蛋沙拉 /087
土豆虾仁鸡蛋沙拉 /088
芦笋鸡蛋沙拉 /089
豌豆鹌鹑蛋沙拉 /090
鹌鹑蛋玉米沙拉 /091
红薯鸡肉沙拉 /092
鸡肉葡萄柚沙拉 /093
木瓜鸡肉沙拉 /094
秋葵鸡肉沙拉 /096
鲜虾芒果蓝莓沙拉 /098
鲜虾牛油果椰子油沙拉 /100
虾米洋葱裙带菜沙拉 /101

牛油果蟹肉棒沙拉 /102
金枪鱼水果沙拉 /104
金枪鱼酿西红柿 /105
西红柿金枪鱼沙拉 /106
土豆豆角金枪鱼沙拉 /107
土豆玉米金枪鱼沙拉 /108
黑椒三文鱼芦笋沙拉 /110
橙香鱿鱼沙拉 /112
带子肉果蔬沙拉 /113
海藻沙拉 /114
海带丝玉米青豆沙拉 /115
凯撒沙拉 /116
生菜面包早餐沙拉 /117
蔬果面包早餐沙拉 /118
荞麦面包沙拉 /119
蔬果螺旋粉沙拉 /120
柠香通心粉沙拉 /121

Part 4 低卡沙拉， 轻盈你的身心

综合沙拉 /124
胡萝卜苜蓝沙拉 /125
甜椒花菜沙拉 /126
南瓜花菜沙拉 /127
包菜紫甘蓝沙拉 /128
包菜萝卜沙拉 /129
菠菜柑橘沙拉 /130
橙子甜菜根沙拉 /131
甜菜根豌豆沙拉 /132

黄瓜甜菜根沙拉 /133
胡萝卜豌豆沙拉 /134
香芹红椒沙拉 /135
小松菜沙拉 /136
圣女果绿叶沙拉 /137
时蔬沙拉 /138
薄片沙拉 /139
芹香绿果沙拉 /140
缤纷酸奶水果沙拉 /141
四素沙拉 /142
什菜沙拉 /143
营养蔬果沙拉 /144
甜橙洋葱沙拉 /145
酸甜西红柿沙拉 /146
西红柿玉米沙拉 /147
哈密瓜梨沙拉 /148
双瓜沙拉 /149
猕猴桃柠檬沙拉 /150
草莓提子沙拉 /151
草莓香蕉猕猴桃沙拉 /152
甜橘沙拉 /153
苹果芒果沙拉 /154
西瓜沙拉 /155

鲜果橘子沙拉 /161
牛油果葡萄柚沙拉 /162
牛油果火腿沙拉 /163
牛油果沙拉 /164
牛油果蛋黄酱沙拉 /166
草莓香蕉沙拉 /167
苹果草莓沙拉 /168
草莓奶酪沙拉 /169
青红酸奶沙拉 /170
罗勒香橙沙拉 /171
无花果蓝莓沙拉 /172
芝麻菜鲜梨沙拉 /173
橙盅酸奶水果沙拉 /174
橙香果仁菠菜沙拉 /175
猕猴桃葡萄柚沙拉 /176
双桃芒果沙拉 /177
缤纷蜜柚沙拉 /178
青苹果西红柿沙拉 /179
无花果紫薯沙拉 /180
西红柿蛋黄酱沙拉 /181
西瓜香蕉双桃沙拉 /182
西红柿苦菊沙拉 /183
奶香西红柿沙拉 /184
圣女果酸奶沙拉 /185
蔬菜春卷沙拉 /186
乳酪圣女果沙拉 /187
甜橙猕猴桃沙拉 /188
风味樱桃萝卜沙拉 /189
五彩鲜果沙拉 /190
夏日冰镇消暑沙拉 /191
四色水果沙拉 /192

Part 5 点心沙拉， 愉悦你的时光

甜橘猕猴桃沙拉 /158
橘子香蕉火龙果沙拉 /159
酸奶蜜橘沙拉 /160

美味沙拉

Delicious
Salad

美味生活

甘智荣
主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味沙拉/甘智荣主编. —乌鲁木齐: 新疆人民
卫生出版社, 2016. 6

(美味生活)

ISBN 978-7-5372-6604-8

I. ①美… II. ①甘… III. ①沙拉—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112889号

美味沙拉

MEIWEI SHALA

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张宁

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Preface

沙拉作为简单、营养、健康的代表菜式，受到越来越多人的喜爱。它大多不必加热，会最大限度地保持住食材中的各种营养。新鲜的蔬菜、水果、鱼类、肉类，均可以成为制作色拉的原料。

一般人们只把沙拉当作普通凉拌菜，殊不知沙拉还可以用来当做前菜、下午茶，偶尔也能够充当主食，甚至是减肥瘦身者的首选菜式。

本书分为沙拉入门、开胃沙拉、主食沙拉、低卡沙拉、点心沙拉五个部分，带你进入沙拉的奇妙世界。相信拥有此书的你很快便会沦陷在沙拉的美味里不能自拔，让我们拭目以待吧！



Part 1 缤纷的沙拉世界

邀你前去探秘

常吃沙拉的益处 /010

吃蔬菜的益处 /010

吃水果的益处 /011

制作美味沙拉的九个小窍门 /012

慎选沙拉搅拌用具及盛器 /012

蔬菜使用前应先用冰水浸泡 /012

部分食材削皮后要泡柠檬冰水 /012

巧加橄榄油 /012

掌握加入沙拉酱的时机 /013

食材刀工一致 /013

购买成熟度一致的水果 /013

选择不同色彩的蔬果 /013

学会处理未熟透的水果 /013

自制沙拉酱 /014

中式沙拉酱 /014

低脂沙拉酱 /014

猕猴桃沙拉酱 /014

酸奶沙拉酱 /015

奶香沙拉酱 /015

简易沙拉酱 /015

杏仁酸奶沙拉酱 /015

柠檬酸奶沙拉酱 /016

苹果柠檬沙拉酱 /016

蜂蜜酸奶蓝莓酱 /016

蚝油沙拉酱 /016

芝麻油橙醋酱 /017

味噌沙拉酱 /017

千岛酱 /017

黑胡椒沙拉酱 /017

草莓千岛酱 /018

芒香芥奶酱 /018

苹果醋橄榄油酱 /018

番茄辣椒酱 /018

简易海带醋酱油 /019

椰子油沙拉酱 /019

凤尾鱼沙拉酱 /019

自制沙拉常用的调料 /020

食醋 /020

盐 /020

橄榄油 /020

红葡萄酒醋 /020

芝麻酱 /020

番茄酱 /020

姜、蒜 /020

柠檬汁 /021

芝麻油 /021

果酱 /021

酸奶 /021

辣椒酱 /021

酱油 /021

黄芥末酱 /021

黑胡椒 /021

七类不宜生拌沙拉的蔬菜 /022

豆类蔬菜 /022

薯类蔬菜 /022

富含硝酸盐的蔬菜 /022

含草酸较多的蔬菜 /023

鲜黄花菜 /023

马蹄 /023

野菜 /023

自制沙拉常用食材的刀工 /024

芒果切格子状 /024

苹果切瓣 /024

猕猴桃切花形 /024

橙子切果肉片 /025

西红柿切滚刀块 /025

西蓝花切朵 /025

Part 2 开胃沙拉， 绽放你的味蕾

菠萝苹果沙拉 /028

覆盆子菠萝沙拉 /029

葡萄柚菠萝甜橙沙拉 /030

油醋汁素食沙拉 /032

甜橙核桃仁沙拉 /033

芒果猕猴桃沙拉 /034

青芒果沙拉 /035

芒果草莓沙拉 /036

芒果香蕉蔬菜沙拉 /037

无花果沙拉盏 /038

无花果奶酪沙拉 /039

黄桃奶酪沙拉 /040

圣女果黄桃沙拉 /041

五彩果球沙拉 /042

苹果葡萄柚沙拉 /044

牛油果西红柿沙拉 /045

蜂蜜杏子沙拉 /046

双瓜石榴沙拉 /047

蔬果橄榄奶酪沙拉 /048

芦荟奶酪蔬果沙拉 /049

玉米豌豆沙拉 /050

玉米黄瓜沙拉 /051

核桃油玉米沙拉 /052

包菜莴笋开胃沙拉 /053

玉米笋西蓝花沙拉 /054

法式尼斯沙拉 /055

冰镇田园蔬菜沙拉 /056

茄泥沙拉 /058

麻辣蔬菜沙拉 /059

橄榄油蔬菜沙拉 /060

冰镇芝麻蔬菜沙拉 /061

华道夫沙拉 /062

五彩沙拉 /063

香蕉燕麦片沙拉 /064

鱼子水果沙拉盏 /065

Part 3 主食沙拉， 满足你的胃口

彩椒鲜蘑沙拉 /068
年糕沙拉 /069
土豆沙拉配鱼子沙拉酱 /070
哈密瓜土豆泥沙拉 /072
奶油土豆沙拉 /073
紫薯牛油果沙拉 /074
南瓜核桃仁沙拉 /075
苦瓜榨菜豆腐沙拉 /076
紫薯沙拉 /078
红薯包菜沙拉 /080
燕麦沙拉 /081
玉米燕麦沙拉 /082
牛蒡白芝麻沙拉 /083
牛肉蔬菜沙拉 /084
经典地中海沙拉 /085
土豆鸡蛋包菜沙拉 /086
双瓜鸡蛋沙拉 /087
土豆虾仁鸡蛋沙拉 /088
芦笋鸡蛋沙拉 /089
豌豆鹌鹑蛋沙拉 /090
鹌鹑蛋玉米沙拉 /091
红薯鸡肉沙拉 /092
鸡肉葡萄柚沙拉 /093
木瓜鸡肉沙拉 /094
秋葵鸡肉沙拉 /096
鲜虾芒果蓝莓沙拉 /098
鲜虾牛油果椰子油沙拉 /100
虾米洋葱裙带菜沙拉 /101

牛油果蟹肉棒沙拉 /102
金枪鱼水果沙拉 /104
金枪鱼酿西红柿 /105
西红柿金枪鱼沙拉 /106
土豆豆角金枪鱼沙拉 /107
土豆玉米金枪鱼沙拉 /108
黑椒三文鱼芦笋沙拉 /110
橙香鱿鱼沙拉 /112
带子肉果蔬沙拉 /113
海藻沙拉 /114
海带丝玉米青豆沙拉 /115
凯撒沙拉 /116
生菜面包早餐沙拉 /117
蔬果面包早餐沙拉 /118
荞麦面包沙拉 /119
蔬果螺旋粉沙拉 /120
柠香通心粉沙拉 /121

Part 4 低卡沙拉， 轻盈你的身心

综合沙拉 /124
胡萝卜苜蓝沙拉 /125
甜椒花菜沙拉 /126
南瓜花菜沙拉 /127
包菜紫甘蓝沙拉 /128
包菜萝卜沙拉 /129
菠菜柑橘沙拉 /130
橙子甜菜根沙拉 /131
甜菜根豌豆沙拉 /132

黄瓜甜菜根沙拉 /133
胡萝卜豌豆沙拉 /134
香芹红椒沙拉 /135
小松菜沙拉 /136
圣女果绿叶沙拉 /137
时蔬沙拉 /138
薄片沙拉 /139
芹香绿果沙拉 /140
缤纷酸奶水果沙拉 /141
四素沙拉 /142
什菜沙拉 /143
营养蔬果沙拉 /144
甜橙洋葱沙拉 /145
酸甜西红柿沙拉 /146
西红柿玉米沙拉 /147
哈密瓜梨沙拉 /148
双瓜沙拉 /149
猕猴桃柠檬沙拉 /150
草莓提子沙拉 /151
草莓香蕉猕猴桃沙拉 /152
甜橘沙拉 /153
苹果芒果沙拉 /154
西瓜沙拉 /155

Part 5 点心沙拉， 愉悦你的时光

甜橘猕猴桃沙拉 /158
橘子香蕉火龙果沙拉 /159
酸奶蜜橘沙拉 /160

鲜果橘子沙拉 /161
牛油果葡萄柚沙拉 /162
牛油果火腿沙拉 /163
牛油果沙拉 /164
牛油果蛋黄酱沙拉 /166
草莓香蕉沙拉 /167
苹果草莓沙拉 /168
草莓奶酪沙拉 /169
青红酸奶沙拉 /170
罗勒香橙沙拉 /171
无花果蓝莓沙拉 /172
芝麻菜鲜梨沙拉 /173
橙盅酸奶水果沙拉 /174
橙香果仁菠菜沙拉 /175
猕猴桃葡萄柚沙拉 /176
双桃芒果沙拉 /177
缤纷蜜柚沙拉 /178
青苹果西红柿沙拉 /179
无花果紫薯沙拉 /180
西红柿蛋黄酱沙拉 /181
西瓜香蕉双桃沙拉 /182
西红柿苦菊沙拉 /183
奶香西红柿沙拉 /184
圣女果酸奶沙拉 /185
蔬菜春卷沙拉 /186
乳酪圣女果沙拉 /187
甜橙猕猴桃沙拉 /188
风味樱桃萝卜沙拉 /189
五彩鲜果沙拉 /190
夏日冰镇消暑沙拉 /191
四色水果沙拉 /192



Part 1

缤纷的沙拉世界 邀你前去探秘



五颜六色的蔬果搭配在一起做成的缤纷沙拉，让人看一眼就垂涎欲滴。本章将带你走进缤纷的沙拉世界，从食材到调料，为你揭示沙拉为何如此诱人的秘密。



常吃沙拉的益处

可以说，沙拉的主要材料是蔬果。而蔬果与我们的健康、长寿息息相关。所以常吃沙拉于我们的健康是极有益的。

1 吃蔬菜的益处

众所周知，蔬菜可以为人体提供所必需的多种维生素和矿物质。根据1990年国际粮农组织统计发现，人体必需的九成维生素C、六成维生素A来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献之大：



纤维质

蔬菜中富含纤维质，可以促进身体的新陈代谢，从而达到控制体重的目的。



维生素

蔬菜中富含维生素，是人体维生素的最佳来源。



膳食纤维

蔬菜中的膳食纤维能促进咀嚼，增加饱腹感，进而减少热量的摄取。



碱性食品

蔬菜多为碱性食品，多吃蔬菜能中和胃酸，调节人体血液中酸碱值的平衡。

此外，蔬菜中还含有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有益的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。

目前，蔬菜中可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质，正在被人们发现、研究。据估计，目前世界上有20多亿或更多的人，因受到环境污染而引起多种疾病，如何解决因环境污染产生大量氧自由基的问题，日益受到人们关注。解决的有效办法之一，就是在食物中增加抗氧化剂，协同机体排出有破坏性的活性氧、活性氮。研究发现，蔬菜中有许多维生素、微量元素以及相关的植物化学物质、酶等，都是有效的抗氧