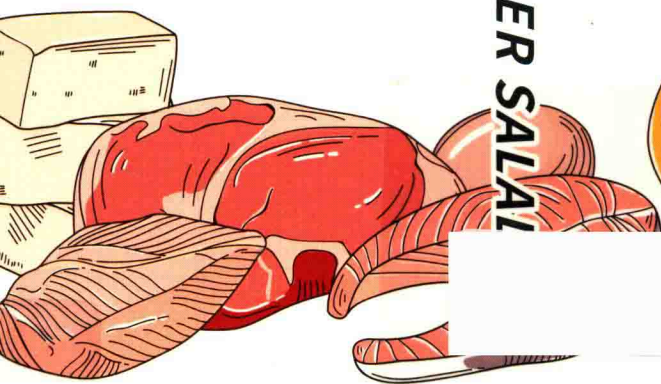


GREEN
VEGETABLES

罗马生菜、圆生菜、羽衣甘蓝、菠菜、芝麻菜、
菊苣、西兰花、红苜、秋葵、白菜、芦笋、油菜、
柿子甘蓝、豆腐、金玉兰

HIGH-PROTEIN
FOOD

鸡肉、牛肉、三文鱼、豆腐、鹰嘴豆、黄豆、
鲑鱼、金枪鱼、奶制品、虾、鸡蛋

DRESSINGS AND
DECORATIONS

酱汁、罗勒、迷迭香、薄荷、百里香、
香菜、欧芹、奇亚籽、山羊奶酪、
水牛奶酪、车达奶酪

哇！
教科书的
沙拉的

WOW!
100 SUPER SALAD

OTHER VEGGIES
AND FRUITS

香蕉、蓝莓、牛油果、洋葱、洋葱、番茄、紫甘蓝、
辣椒、椰子、甜菜、彩椒



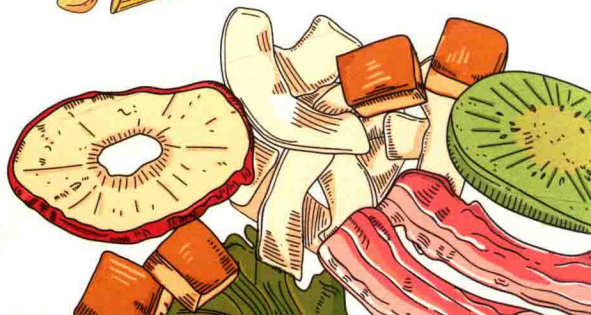
食帖番组 著

CRUNCHY FOOD

烤面包、面包糠、羽衣甘蓝脆片、
苏打饼干、炸洋葱碎、撒兰活拉麦片、
苹果脆片、椰子脆片

EXTRA
SURPRISES

玉米、花生仁、鸡蛋、糙米、
鳕鱼、培根、核桃、糖果、
杏仁、蜜根菜、椰子、蔓越莓干、
葡萄干、蓝莓干、火腿



食帖

WithEating



图书在版编目(CIP)数据

哇! 沙拉的教科书 / 食帖番组著. -- 北京: 中信出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5086-8153-5

I. ①哇… II. ①食… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第224896号

哇! 沙拉的教科书

著 者: 食帖番组

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 180千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-8153-5

定 价: 68.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

CONTENTS

— 100分沙拉必备技巧篇 —

本书使用指南 INSTRUCTION MANUAL	6
6步搭配完美沙拉 6 STEPS FOR A PERFECT SALAD	7
沙拉中的16种超级食材 16 SUPER SALAD FOODS	8
24种沙拉常用酱汁 24 SALAD DRESSINGS	12
制作沙拉的10个技巧 10 SALAD MAKING TIPS	15
① 如何煎牛排 HOW TO COOK STEAKS	15
② 如何制作腌渍小物 HOW TO MAKE PICKLES	16
③ 如何烤制蔬菜脆片 HOW TO MAKE VEGETABLE CRISPS	17
④ 如何避免果蔬变干、变色 HOW TO AVOID OXIDATION	18
⑤ 如何处理坚果和种子 HOW TO PREPARE NUTS AND SEEDS	18
⑥ 如何处理各种香草 HOW TO PREPARE HERBS	19
⑦ 鸡蛋该煮多久 HOW LONG TO BOIL EGGS	20
⑧ 如何制作法式油酥面包丁 HOW TO MAKE CROUTONS	20
⑨ 如何制作基础油醋汁 HOW TO MAKE VINAIGRETTE	21
⑩ 如何处理鸡胸肉 HOW TO COOK CHICKEN BREASTS	21

— 100分好吃沙拉实践篇 —

CHAPTER 1 果蔬沙拉 23

FRUIT AND VEGETABLE SALAD

烤南瓜蚕豆沙拉 PUMPKIN BROAD BEAN SALAD	25	西蓝花樱桃萝卜沙拉 BROCCOLI AND RADISH SALAD	51	烤麸时蔬沙拉 BAKED BRAN WITH VEGETABLES SALAD	77
煎梨芦笋沙拉 FRIED PEAR WITH ASPARAGUS SALAD	27	皮塔饼油桃沙拉 PITA CHIPS AND NECTARINE SALAD	53	杏仁蓝莓沙拉 ALMOND AND BLUEBERRY SALAD	79
烤蔬菜沙拉 ROASTED VEGETABLE SALAD	29	碧根果橘子沙拉 PECAN AND ORANGE SALAD	55	腌渍黄瓜沙拉 PICKLED CUCUMBER SALAD	81
恺撒沙拉 CAESAR SALAD	31	豆芽羊栖菜沙拉 SARGASSUM FUSIFORME AND BEAN SPROUTS SALAD	57	紫甘蓝胡萝卜沙拉 RED CABBAGE AND CARROT SALAD	83
双色胡萝卜沙拉 MIXED CARROTS SALAD	33	红薯羽衣甘蓝沙拉 SWEET POTATO AND KALE SALAD	59	球茎茴香牛油果沙拉 FENNEL AND AVOCADO SALAD	85
经典卡普里沙拉 CAPRESE SALAD	35	土豆泥沙拉 MASHED POTATO SALAD	61	草莓橙子沙拉 STRAWBERRY AND ORANGE SALAD	87
日式菠菜沙拉 JAPANESE SPINACH SALAD	37	泰式青木瓜沙拉 THAI GREEN PAPAYA SALAD	63	苹果芹菜叶沙拉 APPLE AND CELERY LEAVES SALAD	89
甜菜芝麻菜沙拉 BEETROOT AND ARUGULA SALAD	39	番茄牛油果沙拉 TOMATO AND AVOCADO SALAD	65	樱桃豌豆苗沙拉 CHERRY AND PEA SPROUTS SALAD	91
樱桃番茄芦笋奶酪沙拉 CHERRY TOMATO, ASPARAGUS AND GOAT CHEESE SALAD	41	橙子黑橄榄沙拉 ORANGE AND BLACK OLIVE SALAD	67	哈密瓜水牛奶酪沙拉 CANTALOUPE AND MOZZARELLA CAPRESE SALAD	93
芒果洋葱沙拉 MANGO AND ONION SALAD	43	豇豆小土豆沙拉 CHARLOTTE AND GREEN BEAN SALAD	69	蓝莓牛油果沙拉 BLUEBERRY AND AVOCADO SALAD	95
羽衣甘蓝橙子沙拉 KALE ORANGE SALAD	45	生菜干酪火腿沙拉 LETTUCE, CHEDDAR CHEESE AND HAM SALAD	71		
混合蘑菇沙拉 MIXED MUSHROOM SALAD	47	荷兰豆青豆沙拉 SNOW PEA AND PEA SALAD	73		
秋葵红甜椒沙拉 OKRA AND RED CAPSICUM SALAD	49	樱桃萝卜沙拉 CHERRY RADISH SALAD	75		

CHAPTER 2 肉类沙拉 97

MEAT SALAD

咖喱鸡块沙拉 CURRY CHICKEN SALAD	99	猪排粉丝沙拉 PAN SEARED PORK SALAD	121	牛肉芝士沙拉 BEEF AND CHEESE SALAD	143
炸鸡沙拉 FRIED CHICKEN SALAD	101	打抛猪沙拉 PHAT KAPHAO SALAD	123	辣味鸡肉沙拉 SPICY CHICKEN SALAD	145
牛排时蔬沙拉 BEEF STEAK AND VEGETABLE SALAD	103	青提鸡肉沙拉 GREEN GRAPE AND CHICKEN SALAD	125	西蓝花牛肉沙拉 BROCCOLI AND BEEF SALAD	147
羊肝露草沙拉 LAMB LIVER AND APTENIA CORDIFOLIA SALAD	105	章鱼香肠沙拉 OCTOPUS SAUSAGE SALAD	127	鸭胗沙拉 DUCK GIZZARD SALAD	149
泡菜牛肉沙拉 BEEF AND PICKLE VEGETABLES SALAD	107	鸡肉香梨沙拉 CHICKEN BREAST AND PEAR SALAD	129	牛柳西芹沙拉 BEEF AND CELERY SALAD	151
牛排粉丝沙拉 BEEF AND CHINESE VERMICELLI SALAD	109	火腿意面沙拉 HAM AND SPIRAL PASTA SALAD	131	帕尔马火腿鸡蛋沙拉 PROSCIUTTO AND EGG SALAD	153
鞑靼牛肉沙拉 BEEF TARTARE SALAD	111	鸡胸肉油桃沙拉 CHICKEN BREAST AND NECTARINE SALAD	133	鸡丝胡萝卜沙拉 CHICKEN BREAST AND CARROTS SALAD	155
意面火腿沙拉 PASTA AND HAM SALAD	113	日式肥牛沙拉 JAPANESE BEEF SALAD	135	鸡胸肉培根沙拉 CHICKEN BREAST AND BACON SALAD	157
羊肉菠菜沙拉 LAMB AND SPINACH SALAD	115	肉丸沙拉 MEATBALL SALAD	137	烤猪肉哈密瓜沙拉 ROAST PORK AND CANTALOUPE SALAD	159
鸡胸肉树莓油桃沙拉 CHICKEN BREAST, RASPBERRY AND NECTARINE SALAD	117	酱牛肉沙拉 STEWED BEEF SALAD	139		
牛排樱桃番茄沙拉 STEAK AND CHERRY TOMATO SALAD	119	鸡胸肉胡萝卜酱沙拉 CHICKEN BREAST AND CARROT DRESSING SALAD	141		

CHAPTER 3 海鲜沙拉 161

SEAFOOD SALAD

扇贝芒果沙拉 SCALLOP AND MANGO SALAD	163	海蜇魔芋丝沙拉 JELLYFISH KONJAC SALAD	177	海带樱桃萝卜沙拉 KELP AND RADISH SALAD	191
香煎三文鱼沙拉 PAN-SEARED SALMON SALAD	165	尼斯沙拉 SALAD NICOISE	179	蛤蜊蛭子沙拉 CALM AND RAZOR CLAM SALAD	193
蒜香牡蛎沙拉 OYSTER SALAD	167	蟹棒玉米沙拉 CRAB STICKS AND CORN SALAD	181	章鱼沙拉 OCTOPUS SALAD	195
小龙虾沙拉 CRAYFISH SALAD	169	虾仁牛油果沙拉 SHRIMP AND AVOCADO SALAD	183	凤尾鱼鹌鹑蛋沙拉 ANCHOVY SALAD WITH QUAIL EGG	197
香煎巴沙鱼沙拉 PAN-SEARED BASA FISH SALAD	171	鳟鱼土豆沙拉 TROUT AND POTATO SALAD	185	墨鱼仔沙拉 BABY CUTTLEFISH SALAD	199
煎虾串芦笋豌豆沙拉 FRIED SHRIMP SKEWERS WITH ASPARAGUS AND SNAP PEAS SALAD	173	地中海金枪鱼沙拉 MEDITERRANEAN TUNA SALAD	187	三文鱼刺身橙子沙拉 SASHIMI AND ORANGE SALAD	201
北极贝沙拉 ARCTIC SHELLFISH SALAD	175	鱿鱼西瓜沙拉 SQUID AND WATERMELON SALAD	189		

CHAPTER 4 豆谷种子沙拉 203

NUTS AND GRAINS SALAD

鹰嘴豆羽衣甘蓝脆片沙拉 CRISPY KALE WITH CHICKPEA SALAD	205	鹰嘴豆南瓜子沙拉 CHICKPEA AND PUMPKIN SEEDS SALAD	215	紫米花生沙拉 BLACK RICE PEANUT SALAD	225
香煎玉米沙拉 PAN-SEARED CORN SALAD	207	葱油蚕豆沙拉 BROAD BEAN SALAD WITH CHIVE INFUSED OIL	217	藜麦开心果沙拉 QUINOA PISTACHIO SALAD	227
青豆薏仁米沙拉 COIX SEED AND PEAS SALAD	209	燕麦球生菜沙拉 OAT BALL AND LETTUCE SALAD	219	赤小豆沙拉 RICE BEAN SALAD	229
咖喱古斯米沙拉 CURRY COUSCOUS SALAD	211	白芸豆培根沙拉 WHITE BEAN AND BACON SALAD	221		
藜麦花芸豆沙拉 QUINOA AND KIDNEY BEAN SALAD	213	小扁豆沙拉 LENTILS SALAD	223		

索引 230

出版人 / Publisher

苏静 Johnny Su

主编 / Chief Editor

食帖番组 WithEating

运营总监 / Operations Director

杨慧 Yang Hui

出版总监 / Publication Director

陈晗 Chen Han

平面设计 / Graphic Design

张熙 Zhang Xi

内容监制 / Content Producer

肇天池 Zhao Tianchi

编辑 / Editor

肇天池 Zhao Tianchi

原媛 Yuan Yuan

摄影师 / Photographer

冯子珍 Feng Zizhen

张婷婷 Zhang Tingting

刘佳慧 Liu Jiahui

插画师 / Illustrator

邢西 Xing Xi

谢睿 Xie Rui

策划编辑 / Acquisitions Editor

王菲菲 Wang Feifei

刘莲 Liu Lian

责任编辑 / Responsible Editor

刘莲 Liu Lian

营销编辑 / PR Manager

李晓彤 Li Xiaotong

食帖

WithEating



图书在版编目(CIP)数据

哇! 沙拉的教科书 / 食帖番组著. -- 北京: 中信出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5086-8153-5

I. ①哇… II. ①食… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第224896号

哇! 沙拉的教科书

著 者: 食帖番组

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 180千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-8153-5

定 价: 68.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

CONTENTS

— 100分沙拉必备技巧篇 —

本书使用指南 INSTRUCTION MANUAL	6
6步搭配完美沙拉 6 STEPS FOR A PERFECT SALAD	7
沙拉中的16种超级食材 16 SUPER SALAD FOODS	8
24种沙拉常用酱汁 24 SALAD DRESSINGS	12
制作沙拉的10个技巧 10 SALAD MAKING TIPS	15
① 如何煎牛排 HOW TO COOK STEAKS	15
② 如何制作腌渍小物 HOW TO MAKE PICKLES	16
③ 如何烤制蔬菜脆片 HOW TO MAKE VEGETABLE CRISPS	17
④ 如何避免果蔬变干、变色 HOW TO AVOID OXIDATION	18
⑤ 如何处理坚果和种子 HOW TO PREPARE NUTS AND SEEDS	18
⑥ 如何处理各种香草 HOW TO PREPARE HERBS	19
⑦ 鸡蛋该煮多久 HOW LONG TO BOIL EGGS	20
⑧ 如何制作法式油酥面包丁 HOW TO MAKE CROUTONS	20
⑨ 如何制作基础油醋汁 HOW TO MAKE VINAIGRETTE	21
⑩ 如何处理鸡胸肉 HOW TO COOK CHICKEN BREASTS	21

— 100分好吃沙拉实践篇 —

CHAPTER 1 果蔬沙拉 23

FRUIT AND VEGETABLE SALAD

烤南瓜蚕豆沙拉 PUMPKIN BROAD BEAN SALAD	25	西蓝花樱桃萝卜沙拉 BROCCOLI AND RADISH SALAD	51	烤麸时蔬沙拉 BAKED BRAN WITH VEGETABLES SALAD	77
煎梨芦笋沙拉 FRIED PEAR WITH ASPARAGUS SALAD	27	皮塔饼油桃沙拉 PITA CHIPS AND NECTARINE SALAD	53	杏仁蓝莓沙拉 ALMOND AND BLUEBERRY SALAD	79
烤蔬菜沙拉 ROASTED VEGETABLE SALAD	29	碧根果橘子沙拉 PECAN AND ORANGE SALAD	55	腌渍黄瓜沙拉 PICKLED CUCUMBER SALAD	81
恺撒沙拉 CAESAR SALAD	31	豆芽羊栖菜沙拉 SARGASSUM FUSIFORME AND BEAN SPROUTS SALAD	57	紫甘蓝胡萝卜沙拉 RED CABBAGE AND CARROT SALAD	83
双色胡萝卜沙拉 MIXED CARROTS SALAD	33	红薯羽衣甘蓝沙拉 SWEET POTATO AND KALE SALAD	59	球莴苣香牛油果沙拉 FENNEL AND AVOCADO SALAD	85
经典卡普里沙拉 CAPRESE SALAD	35	土豆泥沙拉 MASHED POTATO SALAD	61	草莓橙子沙拉 STRAWBERRY AND ORANGE SALAD	87
日式菠菜沙拉 JAPANESE SPINACH SALAD	37	泰式青木瓜沙拉 THAI GREEN PAPAYA SALAD	63	苹果芹菜叶沙拉 APPLE AND CELERY LEAVES SALAD	89
甜菜芝麻菜沙拉 BEETROOT AND ARUGULA SALAD	39	番茄牛油果沙拉 TOMATO AND AVOCADO SALAD	65	樱桃豌豆苗沙拉 CHERRY AND PEA SPROUTS SALAD	91
樱桃番茄芦笋奶酪沙拉 CHERRY TOMATO, ASPARAGUS AND GOAT CHEESE SALAD	41	橙子黑橄榄沙拉 ORANGE AND BLACK OLIVE SALAD	67	哈密瓜水牛奶酪沙拉 CANTALOUPE AND MOZZARELLA CAPRESE SALAD	93
芒果洋葱沙拉 MANGO AND ONION SALAD	43	豇豆小土豆沙拉 CHARLOTTE AND GREEN BEAN SALAD	69	蓝莓牛油果沙拉 BLUEBERRY AND AVOCADO SALAD	95
羽衣甘蓝橙子沙拉 KALE ORANGE SALAD	45	生菜干酪火腿沙拉 LETTUCE, CHEDDAR CHEESE AND HAM SALAD	71		
混合蘑菇沙拉 MIXED MUSHROOM SALAD	47	荷兰豆青豆沙拉 SNOW PEA AND PEA SALAD	73		
秋葵红甜椒沙拉 OKRA AND RED CAPSICUM SALAD	49	樱桃萝卜沙拉 CHERRY RADISH SALAD	75		

CHAPTER 2 肉类沙拉 97

MEAT SALAD

咖喱鸡块沙拉 CURRY CHICKEN SALAD	99	猪排粉丝沙拉 PAN SEARED PORK SALAD	121	牛肉芝士沙拉 BEEF AND CHEESE SALAD	143
炸鸡沙拉 FRIED CHICKEN SALAD	101	打抛猪沙拉 PHAT KAPHRAO SALAD	123	辣味鸡肉沙拉 SPICY CHICKEN SALAD	145
牛排时蔬沙拉 BEEF STEAK AND VEGETABLE SALAD	103	青提鸡肉沙拉 GREEN GRAPE AND CHICKEN SALAD	125	西蓝花牛肉沙拉 BROCCOLI AND BEEF SALAD	147
羊肝露草沙拉 LAMB LIVER AND APTENIA CORDIFOLIA SALAD	105	章鱼香肠沙拉 OCTOPUS SAUSAGE SALAD	127	鸭胗沙拉 DUCK GIZZARD SALAD	149
泡菜牛肉沙拉 BEEF AND PICKLE VEGETABLES SALAD	107	鸡肉香梨沙拉 CHICKEN BREAST AND PEAR SALAD	129	牛柳西芹沙拉 BEEF AND CELERY SALAD	151
牛排粉丝沙拉 BEEF AND CHINESE VERMICELLI SALAD	109	火腿意面沙拉 HAM AND SPIRAL PASTA SALAD	131	帕尔马火腿鸡蛋沙拉 PROSCIUTTO AND EGG SALAD	153
鞑靼牛肉沙拉 BEEF TARTARE SALAD	111	鸡胸肉油桃沙拉 CHICKEN BREAST AND NECTARINE SALAD	133	鸡丝胡萝卜沙拉 CHICKEN BREAST AND CARROTS SALAD	155
意面火腿沙拉 PASTA AND HAM SALAD	113	日式肥牛沙拉 JAPANESE BEEF SALAD	135	鸡胸肉培根沙拉 CHICKEN BREAST AND BACON SALAD	157
羊肉菠菜沙拉 LAMB AND SPINACH SALAD	115	肉丸沙拉 MEATBALL SALAD	137	烤猪肉哈密瓜沙拉 ROAST PORK AND CANTALOUPE SALAD	159
鸡胸肉树莓油桃沙拉 CHICKEN BREAST, RASPBERRY AND NECTARINE SALAD	117	酱牛肉沙拉 STEWED BEEF SALAD	139		
牛排樱桃番茄沙拉 STEAK AND CHERRY TOMATO SALAD	119	鸡胸肉胡萝卜酱沙拉 CHICKEN BREAST AND CARROT DRESSING SALAD	141		

CHAPTER 3 海鲜沙拉 161

SEAFOOD SALAD

扇贝芒果沙拉 SCALLOP AND MANGO SALAD	163	海蜇魔芋丝沙拉 JELLYFISH KONJAC SALAD	177	海带樱桃萝卜沙拉 KELP AND RADISH SALAD	191
香煎三文鱼沙拉 PAN-SEARED SALMON SALAD	165	尼斯沙拉 SALAD NICOISE	179	蛤蜊蛏子沙拉 CALM AND RAZOR CLAM SALAD	193
蒜香牡蛎沙拉 OYSTER SALAD	167	蟹棒玉米沙拉 CRAB STICKS AND CORN SALAD	181	章鱼沙拉 OCTOPUS SALAD	195
小龙虾沙拉 CRAYFISH SALAD	169	虾仁牛油果沙拉 SHRIMP AND AVOCADO SALAD	183	凤尾鱼鹌鹑蛋沙拉 ANCHOVY SALAD WITH QUAIL EGG	197
香煎巴沙鱼沙拉 PAN-SEARED BASA FISH SALAD	171	鳟鱼土豆沙拉 TROUT AND POTATO SALAD	185	墨鱼仔沙拉 BABY CUTTLEFISH SALAD	199
煎虾串芦笋豌豆沙拉 FRIED SHRIMP SKEWERS WITH ASPARAGUS AND SNAP PEAS SALAD	173	地中海金枪鱼沙拉 MEDITERRANEAN TUNA SALAD	187	三文鱼刺身橙子沙拉 SASHIMI AND ORANGE SALAD	201
北极贝沙拉 ARCTIC SHELLFISH SALAD	175	鱿鱼西瓜沙拉 SQUID AND WATERMELON SALAD	189		

CHAPTER 4 豆谷种子沙拉 203

NUTS AND GRAINS SALAD

鹰嘴豆羽衣甘蓝脆片沙拉 CRISPY KALE WITH CHICKPEA SALAD	205	鹰嘴豆南瓜子沙拉 CHICKPEA AND PUMPKIN SEEDS SALAD	215	紫米花生沙拉 BLACK RICE PEANUT SALAD	225
香煎玉米沙拉 PAN-SEARED CORN SALAD	207	葱油蚕豆沙拉 BROAD BEAN SALAD WITH CHIVE INFUSED OIL	217	藜麦开心果沙拉 QUINOA PISTACHIO SALAD	227
青豆薏仁米沙拉 COIX SEED AND PEAS SALAD	209	燕麦球生菜沙拉 OAT BALL AND LETTUCE SALAD	219	赤小豆沙拉 RICE BEAN SALAD	229
咖喱古斯米沙拉 CURRY COUSCOUS SALAD	211	白芸豆培根沙拉 WHITE BEAN AND BACON SALAD	221		
藜麦花芸豆沙拉 QUINOA AND KIDNEY BEAN SALAD	213	小扁豆沙拉 LENTILS SALAD	223		

索引 230

出版人 / Publisher

苏静 Johnny Su

主编 / Chief Editor

食帖番组 WithEating

运营总监 / Operations Director

杨慧 Yang Hui

出版总监 / Publication Director

陈晗 Chen Han

平面设计 / Graphic Design

张熙 Zhang Xi

内容监制 / Content Producer

肇天池 Zhao Tianchi

编辑 / Editor

肇天池 Zhao Tianchi

原媛 Yuan Yuan

摄影师 / Photographer

冯子珍 Feng Zizhen

张婷婷 Zhang Tingting

刘佳慧 Liu Jiahui

插画师 / Illustrator

邢西 Xing Xi

谢睿 Xie Rui

策划编辑 / Acquisitions Editor

王菲菲 Wang Feifei

刘莲 Liu Lian

责任编辑 / Responsible Editor

刘莲 Liu Lian

营销编辑 / PR Manager

李晓彤 Li Xiaotong

本书使用指南

INSTRUCTION MANUAL

口味、素食……

介绍了每道沙拉的口味、类型、营养特点等基本信息，为健身人群和素食者提供快速索引

准备工作、做法

提供集中而详尽的沙拉制作步骤。

使用酱汁

每道沙拉都有单独的酱汁介绍

营养成分

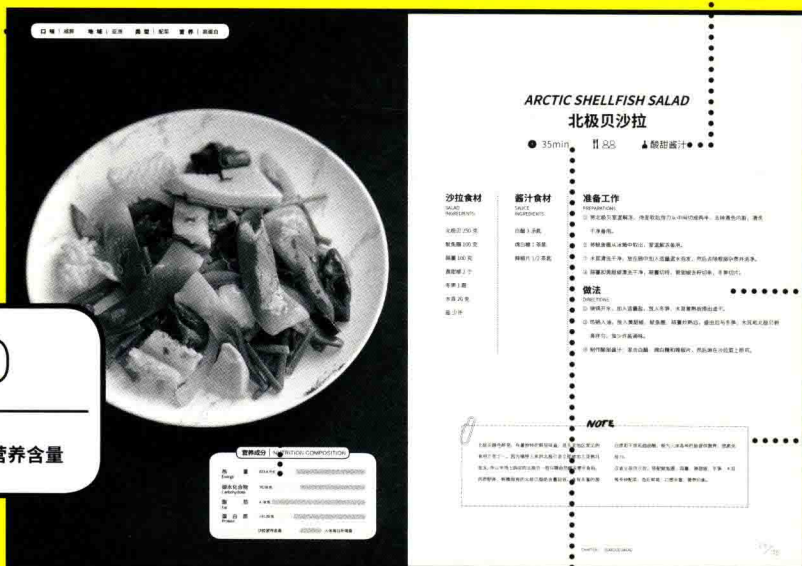
快速直观了解沙拉中的营养含量

Time & Feed

制备时间与食用人数建议

描述文字

更多关于沙拉的背景知识与食材指南



6步搭配完美沙拉

6 STEPS FOR A PERFECT SALAD



STEP 1 绿色蔬菜

绿色蔬菜（通常指绿叶蔬菜）是沙拉中必不可少的主角，也是沙拉的基底。绿色蔬菜既保证了沙拉的清爽口感，也为沙拉提供了主要的可溶性膳食纤维来源，让沙拉具有开胃和促进消化的基本功能。

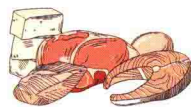
常见食材：罗马生菜、圆生菜、羽衣甘蓝、菠菜、芝麻菜、菊苣、西蓝花、豇豆、秋葵、白菜、芦笋、油菜、抱子甘蓝、豆苗、金玉兰



STEP 2 其他果蔬

多种颜色的果蔬除了能够为人体补充维生素和矿物质外，还能让人眼前一亮，起到促进食欲的作用。不同颜色的果蔬有着不同的功效，能让沙拉含有更丰富的营养成分。

常见食材：香蕉、蓝莓、牛油果、洋葱、草莓、番茄、紫甘蓝、辣椒、橙子、甜菜、彩椒



STEP 3 蛋白质食物

蛋白质食物能够起到补充营养的作用，这类食物不仅种类丰富多样，味道也十分鲜美，非常适合健身人群。

常见食材：鸡肉、牛肉、三文鱼、豆腐、豆类（鹰嘴豆、黄豆、青豆、黑豆等）、金枪鱼、奶制品、虾、鸡蛋



STEP 4 酥脆口感的食物

这类食物能够给沙拉带来更多层次的口感。最常见的酥脆口感食物是烤制的培根和面包块，如果想节约时间，可以用口感清脆的蔬菜来代替烤物，例如黄瓜和樱桃萝卜。

常见食材：烤面包、煎培根、羽衣甘蓝脆片、苏打饼干、洋葱碎、格兰诺拉麦片、水果脆片、椰子脆片



STEP 5 额外的惊喜食物

除了那些沙拉必备食材外，你还可以为沙拉补充碳水化合物、油脂食物和干果。这些惊喜食材不需成为主角，但是在大口吃沙拉的时候如果能偶尔品尝到它们，也是对自己的犒赏。

常见食材：谷物种子（玉米、花生仁、燕麦、糙米等）、意面、橄榄、坚果（核桃、腰果、杏仁、碧根果、榛子等）、果干（蔓越莓干、草莓干、蓝莓干等）、火腿



STEP 6 酱汁和装饰

淋酱汁和装饰是制作沙拉的最后一步，它们能够整体提升沙拉的外观，也为沙拉定下口味的基调。香草一般具有提味的作用，而其他种子类食物（如奇亚籽）可以增加营养。

常见食材：酱汁、香草（罗勒、迷迭香、薄荷、百里香、香菜、欧芹等）、奇亚籽、奶酪（山羊奶酪、水牛奶酪、车达奶酪等）

沙拉中的16种超级食材

16 SUPER SALAD FOODS

QUINOA



藜麦

藜麦是现今世界上最流行的健康高纤维食物之一，高蛋白，无麸质，是为数不多的含有全部9种氨基酸的食物。除此之外，藜麦还富含镁、钾、磷、钙、铁和维生素B、维生素E等许多人体必需的营养物质。

藜麦原产于南美洲安第斯山脉地带，种子有棕、黑、紫、白、红多种颜色。藜麦颗粒非常小，直径约为2毫米。藜麦的煮制方法和煮米类似，但是用时更短，煮出来的藜麦呈现透明颜色，带有一定的嚼劲。沙拉中的藜麦不仅能够补充营养，还可以丰富沙拉的口感。

COUSCOUS



古斯米

古斯米又名蒸粗麦粉，原产于北非马格里布地区。古斯米呈黄色小颗粒状，外形和小米类似。传统的古斯米是由硬质小麦粗粒粉制成的，现在已经风靡世界，被认为是最受法国人欢迎的主食之一。

古斯米是一种全营养食物，既是摄入碳水化合物的良好来源，也含有人体所需的维生素和矿物质，如钙、磷、硒、钾、镁和叶酸。古斯米能够帮助强健骨骼肌肉、增强免疫力和改善血液循环。

煮古斯米时要放入同比的沸腾高汤或水，持续搅拌数分钟后古斯米颗粒膨胀，此时可加入调味料或者黄油，调制出喜欢的口感就大功告成。

KALE



羽衣甘蓝

羽衣甘蓝原产于地中海地区，是欧洲人餐桌上的常见蔬菜，如今在北欧、美国等地均有种植。羽衣甘蓝除了腌制这一吃法外，更是沙拉中最常见的绿色蔬菜之一。生食羽衣甘蓝清脆可口，并且易于调味。

羽衣甘蓝富含维生素A、维生素C、维生素K和钙、铁、铜、钾等人体所需营养物质。含有抗氧化剂的羽衣甘蓝，能够帮助保护心脏健康，并且起到降血压、抗病毒的作用。

羽衣甘蓝还含有大量的叶黄素，能够缓解视疲劳，保护眼睛免受来自光源的潜在伤害，降低青光眼的发病率。

OAT



燕麦

燕麦通常被制成燕麦片食用，原产于喜马拉雅山区，如今在温带地区广泛种植，是最健康的全谷物食品之一。

燕麦是很好的碳水化合物来源，它含有膳食纤维和抗氧化剂，能够提高免疫力，降低胆固醇含量，对心血管疾病有着预防作用。除此之外，燕麦还含有维生素 B₁、维生素 B₅ 和锰、磷、铁、镁、铜、锌等人体所需的营养物质。

作为沙拉食材，燕麦不仅可以在泡好后直接拌入沙拉，还能制成饼状或球状，为沙拉增加酥脆口感。

CHICKPEA



鹰嘴豆

鹰嘴豆又名鸡豆，因其形状类似尖嘴而得名，原产于中东地区，现在亚洲西南部、印度、巴基斯坦、土耳其等地均有广泛种植。

鹰嘴豆是一种富含营养的豆类食物，是很好的膳食纤维来源，含有抗氧化物、多种矿物质（镁、钙、锌、磷等）和维生素 C、维生素 B₆。这些营养物质能够强化消化系统、促进新陈代谢。鹰嘴豆中的可溶性纤维能够减少胆固醇吸收，保持血液清洁，维持正常血糖水平，保持心血管系统的健康。鹰嘴豆口味比较独特，具有天然的粟谷气味，是沙拉中比较常见的配菜。

BLUEBERRY



蓝莓

蓝莓原产于美洲，是世界第二大浆果，在北美洲、南美洲和亚洲均有广泛种植。蓝莓口味酸甜，汁水丰富，很适合放在沙拉中增加口感。蓝莓是含有抗氧化物最丰富的食物之一，同其含有的花青素一起作用，能够极大限度发挥抗氧化功效。经常食用蓝莓，可以强化骨质，预防患上阿尔茨海默病。除此之外，蓝莓还能促进人体新陈代谢，起到降脂减重的作用。

蓝莓还是适合学生和上班族的食物，因为蓝莓还有着强化记忆力、促进大脑机能、缓解视疲劳的功效。

OLIVE OIL



橄榄油

橄榄油是由油橄榄压榨而成的植物油，是常见食用油之一，也是地中海饮食的代表性食物。橄榄油既可以拌入沙拉中生食，也可以用来煎炒菜品，并拥有较高的冒烟点。

橄榄油是健康油的主要来源，富含单不饱和脂肪酸，能够减轻炎症，也有一定的抗癌作用，并且不容易导致肥胖。橄榄油中还含有大量抗氧化剂，这些具有生物活性的抗氧化物质能够帮助人体对抗严重疾病（如心脏疾病），同时也能减轻由风湿性关节炎带来的疼痛。

AVOCADO



牛油果

牛油果又名鳄梨、油梨，原产于墨西哥。牛油果的外观从梨形到圆形，颜色从绿色到黑色分为多种。牛油果是一种比较特别的水果，其他水果大多主要由碳水化合物构成，但是牛油果的主要含量却是健康脂肪——单不饱和脂肪酸。

牛油果含有多种营养物质，包括 20 多种维生素和矿物质，其中维生素 B₅、维生素 C、维生素 K 和钾的含量最高，钾的含量甚至超过了香蕉。高钾摄入可以降低血压，从而降低患上心脏病、中风和肾衰竭的概率。

PUMPKIN SEEDS



南瓜子

南瓜子是南瓜的种子，市场上的可以直接食用的南瓜子多呈深绿色。南瓜子营养丰富，含有镁、铜、锰、锌等矿物质以及丰富的蛋白质和膳食纤维，既是美味的零食，也是非常适合的沙拉配菜。1/4 杯南瓜子就可以补充人体每日需要摄入的镁的一半，同时起到降低血压、防治心脏疾病的作用。南瓜子还是人体摄入锌的主要来源，每盎司（1 盎司≈ 28.35 克）南瓜子中含有超过 2 毫克的锌。锌能够起到增强人体免疫力、促进细胞增长、维护皮肤健康的作用。

SALMON



三文鱼

三文鱼又名鲑鱼，是鲑鱼科鱼类的通称。我们常见的三文鱼肉质呈橙红色，有着白色清晰纹路，既可以生食，也可以进行煎烤加工。鱼肉中含有丰富的蛋白质和 Omega-3 脂肪酸，是沙拉配菜中最有营养、最美味的食材之一。Omega-3 脂肪酸是人体不可或缺的饮食摄取物，因为人体自身无法合成这种营养物质。每 100 克鲑鱼中含有 2.3 克 ~2.6 克 Omega-3 脂肪酸，而人体每天摄入 0.45 克 ~4.5 克 Omega-3 脂肪酸就可以明显改善动脉功能。三文鱼中所含的蛋白质也可以起到保护骨骼健康、维持肌肉质量的作用。

WALNUT



核桃

核桃又名胡桃，是最常见的坚果之一，原产于印度，后被引入欧洲，如今在全世界广泛种植。核桃含有丰富的蛋白质、碳水化合物等营养物质。核桃还富含 Omega-3 脂肪酸，只需 25 克核桃就能提供人体每日必需脂肪酸的 90%，是油酸等单不饱和脂肪酸的充分来源，在沙拉中加入核桃能够有助于预防冠心病。核桃还能改善骨骼健康，增进钙吸收，促进体内的新陈代谢。核桃中的酚类化合物和抗氧化剂还能降低患癌症的风险，减轻炎症。

CHIA SEEDS



奇亚籽

奇亚籽又名欧鼠尾草籽，是芡欧鼠尾草的种子，原产于南美洲。在玛雅人的语言中，“奇亚”是力量的意思。奇亚籽颗粒很小，直径只有 1 毫米左右，可以直接加入沙拉中。奇亚籽还具有亲水性，遇水后能够吸收水分增加体积，并且形成凝胶质感。奇亚籽对人体尤其是脑部健康很有帮助，它含有丰富的膳食纤维、蛋白质、Omega-3 脂肪酸，且富含钙、锰、钾、镁等矿物质营养物。因此，奇亚籽能够改善人体新陈代谢，减轻炎症，降低血糖，并能提高高密度脂蛋白胆固醇含量。

TOFU



豆腐

豆腐是以黄豆为主要原料制成的食物，发明于中国汉代时期。豆腐有南北豆腐之分，北豆腐也叫作老豆腐，是一种硬质豆腐；南豆腐又称嫩豆腐，是一种软质豆腐。

豆腐中含有极少的脂肪和钠，但却有大量人体所需的蛋白质。豆腐富含铁、镁、铜、磷、硒等矿物质和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 K、叶酸，经常食用可以有效降低患癌症风险，减缓贫血症状，强健骨骼。

豆腐中还含有异黄酮。异黄酮已被科学证明能够有效降低患癌症风险，还能对维持心血管健康发挥重要作用。

SPINACH



菠菜

菠菜原产于伊朗，现在已经是市场上常见且价格实惠的绿色蔬菜之一。春季收获的菠菜叶较嫩，更适合直接加入沙拉中食用；秋季收获的菠菜更适合熟吃，可焯水沥干后拌入沙拉。

菠菜不仅是外表美观、口感鲜美的沙拉配菜，对身体也有很多好处。菠菜富含膳食纤维，能够促进人体新陈代谢。菠菜还含有钾、锰、锌、镁、铁、钙等矿物质和维生素 A、维生素 B₆、维生素 C。菠菜还富含 β-胡萝卜素和叶黄素，它们都有利于保护视力，减轻视疲劳和干眼症。

ALMOND



杏仁

杏仁是甜扁桃的果仁，可按口感分为苦杏仁和甜杏仁。一般苦杏仁用于制药或做杏仁油，甜杏仁用于烹饪。

杏仁是一种营养成分丰富的坚果，能够降低低密度脂蛋白胆固醇含量、减轻呼吸系统疾病症状、预防心脏病、改善贫血、强健骨骼、维护皮肤健康。这是因为杏仁富含维生素 E、钙、磷、铁、镁等人体所需的营养物质。

杏仁中含有两种重要的脑营养素——核黄素和左旋肉碱，它们可以增强大脑活动，降低患阿尔茨海默病的风险。

BROCCOLI



西兰花

西兰花又名绿花椰，是甘蓝的变种，原产于意大利。西兰花口感厚实清脆，在沙拉中可以作为绿叶蔬菜的替代，增强沙拉的质感。

西兰花富含可溶性纤维和蛋白质，不仅能够促进消化，有助于排出胆固醇，还有利于心脏健康。同时，西兰花中所含有的 Omega-3 脂肪酸可以增强人体抵抗炎症的能力。西兰花还含有多量的抗氧化剂和黄酮类化合物，能够促进人体对维生素 C 的吸收，也让西兰花具有抗癌和增强免疫力的功效。除此之外，西兰花含有的 β-胡萝卜素、维生素 A、维生素 B、维生素 C 和维生素 E，有助于保持眼睛健康，起到保护视力的作用。