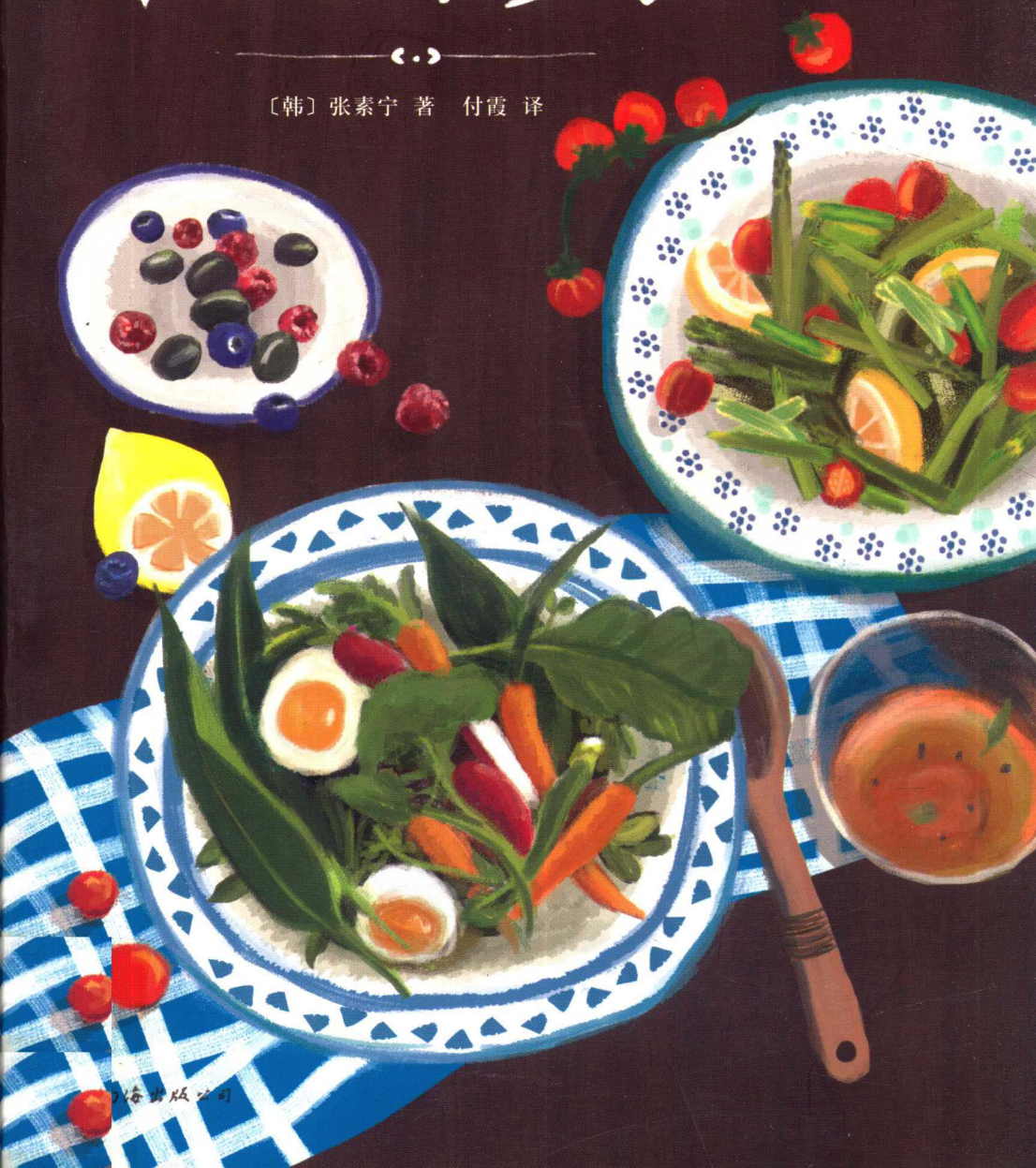


TODAY'S SALAD

今天的沙拉

..

〔韩〕张素宁 著 付霞 译



TODAY'S SALAD

今天的沙拉

— — —

〔韩〕张素宁 著 付霞 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

今天的沙拉/[韩] 张素宁等著; 付霞译. —2版.—海口:
南海出版公司, 2016.6
ISBN 978-7-5442-7874-4

I. ①今… II. ①张…②付… III. ①沙拉—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158620号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-043

나이를 거꾸로 먹는 141가지 건강 샐러드 (The 141 salads that make you young and healthy)
Copyright © 2010 by 장소영 (Jang So Young, 張素寧)
All rights reserved.
Simplified Chinese translation Copyright © 2015 by Thinkingdom Media Group LTD.
Simplified Chinese translation Copyright is arranged with SAMSUNG PUBLISHING
through Eric Yang Agency

今天的沙拉

[韩] 张素宁等 著
付霞 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
特邀编辑 刘洁青
装帧设计 韩 笑
内文制作 博远文化

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 90千
版 次 2009年9月第1版 2016年6月第2版
2016年6月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7874-4
定 价 45.00元

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com

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原料洗干净、切成方便食用的小块，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。

沙拉保持了原料的原汁原味，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。不过并不是所有的食物都要生吃，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。

目 录

第 1 章 正餐沙拉

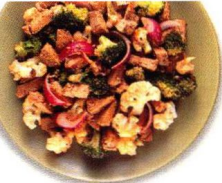
早餐沙拉	2
清香爽口、注入活力 水果麦片沙拉	4
简单方便 煎饼沙拉	4
丰盛、够筋道 凉拌蔬菜年糕沙拉	5
营养丰富、可口美味 鸡蛋杂粮面包沙拉	5
午餐沙拉	6
促进新陈代谢 芦笋沙拉	8
缓解疲劳 圣女果葡萄汤圆沙拉	8
有益肠胃健康 土豆面包沙拉	9
低热量高蛋白 鸡肉蔬菜沙拉	9
晚餐沙拉	10
清香爽口、营养丰富 水果奶酪沙拉	12
促进消化、保护肠胃 萝卜金枪鱼沙拉	12
缓解疲劳 卷心菜薄饼沙拉	13
香甜可口 面皮南瓜沙拉	13

第 2 章 不同原料的沙拉

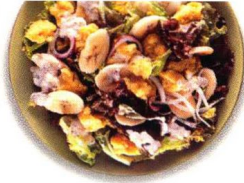
01 西红柿	16
西红柿蟹肉沙拉 预防贫血	17
圣女果黄瓜沙拉 解酒	18
圣女果鲑鱼沙拉 提高免疫力	19
02 南瓜	20
烤南瓜西红柿沙拉 保护眼睛	21
南瓜苹果土豆沙拉 预防动脉硬化	22
南瓜蜂蜜沙拉 保护支气管	23



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 西蓝花	44
西蓝花鲜虾沙拉 护肤美容	45
西蓝花洋松茸沙拉 预防感冒	46
西蓝花杏仁沙拉 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
玉米西蓝花沙拉 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
鱿鱼葵花子油沙拉 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

第3章 具有食疗功效的沙拉

肩膀酸痛 韭菜豆粉沙拉 150

慢性疲劳 人参鸡肉沙拉 151

感冒 金枪鱼蔬菜沙拉 152

宿醉 西红柿橙子沙拉 153

失眠 香蕉红薯沙拉 154

浮肿 红豆西瓜沙拉 155

便秘 牛蒡甜椒沙拉 156

腹部肥胖 柚子凉粉沙拉 157

青春痘 杂粮沙拉 158

压力 西蓝花排骨沙拉 159

预防癌症 豆腐蘑菇沙拉 160

恢复元气 鱿鱼海藻沙拉 161

尼古丁解毒 桃子沙拉 162

高血压 豆腐荞麦芽沙拉 163

缓解眼睛疲劳 西蓝花意大利面沙拉	164
毛发损伤 菠菜奶酪沙拉	165
痛经 韭菜艾蒿沙拉	166
头痛 干明太鱼菊花沙拉	167
减肥 辣椒黄瓜沙拉	168
贫血 泥蚶芹菜沙拉	169
皮肤老化 鳄梨蔬菜沙拉	170
强筋壮骨 鸡肉沙拉	171
刺激食欲 栗子柠檬沙拉	172
肠胃保健 萝卜鲜虾沙拉	173
预防糖尿病 南瓜豆腐沙司沙拉	174
补充精力 鲜虾芦笋沙拉	175
健忘症 鲑鱼鳄梨沙拉	176
促进生长发育 鲜虾沙拉	177
注意力 琥珀杂豆沙拉	178
护肤美容 柿子酸奶沙拉	179

附录 在家就能制作的97种健康沙拉汁	182
--------------------	-----



★本书中介绍的沙拉都是2人份。

★每一道沙拉标注的热量是1个人摄取的热量。

★1杯是200ml, 1大勺是15ml, 1小勺是5ml, “少许”为少于1/6小勺的量。

★沙拉中使用的橄榄油均为“特级初榨橄榄油”, 酸奶为“原味酸奶”。

★“淡芥末”是指将芥末粉用等量的水稀释后得到的芥末汁。

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，切成方便食用的小块，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要多喝水，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。

+Point

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，最好事先把西蓝花、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。



- ◎ 苹果、猕猴桃各 1 个，麦片 30g，
原 葡萄干 2 大勺；★绿茶酸奶沙拉
汁 酸奶 5 罐，绿茶粉 1/2 大勺，
料 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。



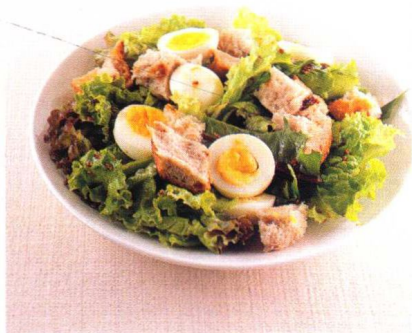
- ◎ 玉米罐头、高筋面粉各 1 杯，黄瓜、
原 西红柿各 1 个，橄榄油少许；★
鲜奶油沙拉汁 鲜奶油 1/2 杯，白
料 糖 1 小勺

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，打发。
4. 用高筋面粉和面，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，煎饼上抹奶油，所有原料拌匀即可。



◎ 白菜芯 1 个，糙米年糕 200g，梨
原 1/2 个，香葱 2 根；★辣椒酱汁
料 沙拉汁 辣椒粉、鲑鱼酱汁 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小块。
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。



◎ 鸡蛋 2 个，杂粮面包 2 片，红甜
原 菜叶 30g，生菜叶 10 片；★黑醋
料 橄榄油沙拉汁 橄榄油 3 大勺，黑
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小块。
3. 将制作沙拉汁的原料拌匀，淋在准备好的原料上即可。

* 黑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