

[绿色生活] 系列丛书

善待身体，美女都有好方法
超美味又健康的饮食习惯，可持续一生

美女都在这样吃： 早餐果汁 晚餐沙拉

【韩】文仁暎 著 李冬梅 李花子 译

72种沙拉
56种蔬果汁
健康美味

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



[绿色生活] 系列丛书

善待身体，美女都有好方法
超美味又健康的饮食习惯，可持续一生

美女都在这样吃： 早餐果汁 晚餐沙拉

【韩】文仁暎 著 李冬梅 李花子 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

一个料理家的真心话：每天制作不同的菜品，最幸福的还是与新鲜的蔬菜、水果在一起的时间。新鲜的食材自带天然的味和香，不必费心制作，也会是不错的一道菜点。与其服用维生素，不如平时均衡摄取新鲜蔬菜和水果，效果会更加显著。早餐饮用果蔬汁，晚餐食用沙拉，这是可持续一生，超美味又健康的饮食习惯。本书中介绍了56种果蔬汁和72种沙拉的详细做法，以及蔬菜、水果搭配制作和食用的原则与方法，让您从食物中轻松获得身心的自我治愈。

morning juice,dinner salad Copyright©2014 By 文仁暎/Moon In-Young

All rights reserved Simplified Chinese copyright ©2015 by CHINA MACHINE PRESS Simplified Chinese language edition arranged with BACDOCI,CO.,LTD through Eric Yang Agency Inc.

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-7551号

图书在版编目（CIP）数据

美女都在这样吃：早餐果汁晚餐沙拉 / （韩）文仁暎著；
李冬梅，李花子译. — 北京：机械工业出版社，2015.9
（绿色生活）

ISBN 978-7-111-51773-3

I. ①美… II. ①文… ②李… ③李… III. ①果汁饮料—制作
②沙拉—菜谱 IV. ①TS275.5 ②TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第240382号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·11.5印张·284千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51773-3

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

目录

03 序言

14 本书的阅读方法

16 基本工具 | 方便制作早果蔬汁晚沙拉的工具

18 基本原料 | 一次性备好，可随时发挥作用的基础调味料

22 基本方法 | 制作更好吃、更健康的果蔬汁和沙拉

25 附加食谱 | 蔬菜边角料也可享用哦！好吃的四种蘸酱！

第1周

南瓜和芦笋

27 第1周 采购明细簿

28 食材指南 01 | 南瓜

30 食材指南 02 | 芦笋

第1周 果蔬汁

49 芦笋慕斯

50 南瓜豆腐谷物浆

51 甜椒汤

52 南瓜卷心菜慕斯

53 南瓜豆浆泥

54 芦笋苹果汁

55 甜椒酸奶汁

第1周 沙拉



32

坚果类南瓜沙拉



35

烤南瓜芝士沙拉



36

南瓜泥里科塔奶酪沙拉



39

炖南瓜沙拉



40

芦笋甜椒沙拉



43

芦笋炒奶酪沙拉



44

芦笋意大利面沙拉



47

芦笋鸡蛋培根沙拉

第2周

西蓝花和西红柿

- 57 第2周 采购明细簿
58 食材指南 03 | 西蓝花与花椰菜
60 食材指南 04 | 西红柿

第2周 果蔬汁

- 79 西红柿汁
80 西蓝花西红柿洋葱汁
81 尖椒汁
82 西蓝花汁
83 西葫芦豆腐汁
84 蔬菜汤
85 海带清汤

第2周 沙拉



62
西蓝花土豆沙拉



65
西蓝花鸡里脊肉沙拉



66
西蓝花海带沙拉



69
西蓝花西红柿杏仁沙拉



70
西红柿干意大利面沙拉



73
西红柿罗勒浆沙拉



74
烤西红柿牛肉沙拉



77
西红柿尖椒沙拉

第3周

黄瓜和结球生菜

- 87 第3周 采购明细簿
88 食材指南 05 | 黄瓜
90 食材指南 06 | 结球生菜

第3周 沙拉



92
黄瓜虾沙拉



95
羊奶酪橄榄油黄瓜沙拉



96
黄瓜魔芋沙拉



99
黄瓜甜椒沙拉

第3周 果蔬汁

- 109 黄瓜汁
- 110 苹果甜椒汤
- 111 甜椒汁
- 112 甜椒洋葱汁
- 113 结球生菜汁
- 114 甜椒苹果酸奶汁
- 115 结球生菜香蕉苹果慕斯



100
恺撒沙拉



102
蟹肉棒结球生菜沙拉



104
烤皱叶生菜沙拉



107
中式猪肉结球生菜沙拉

第4周

皱叶生菜和红薯

- 117 第4周 采购明细簿
- 118 食材指南 07 | 皱叶生菜
- 120 食材指南 08 | 红薯

第4周 果蔬汁

- 139 茼蒿汁
- 140 皱叶生菜梨汁
- 141 梨慕斯
- 142 橙汁
- 143 苏子叶菜汁
- 144 各种叶菜慕斯
- 145 南瓜红薯芒果慕斯

第4周 沙拉



122
浅渍皱叶生菜沙拉



125
鸡肉橙子沙拉



126
东南亚式皱叶生菜沙拉



129
金枪鱼皱叶生菜包沙拉



130
生红薯丝沙拉



133
烤红薯奶酪沙拉



134
平底锅比萨式红薯泥



137
红薯酸奶沙拉

第5周

胡萝卜和卷心菜

147 第5周 采购明细簿

148 食材指南 09 | 胡萝卜

150 食材指南 10 | 卷心菜

第5周 果蔬汁

169 胡萝卜汁

170 胡萝卜菠萝慕斯

171 尖椒牛奶慕斯

172 生卷心菜汁

173 胡萝卜卷心菜汤

174 卷心菜枫糖浆慕斯

175 熟卷心菜汁

第5周 沙拉



152

胡萝卜尖椒沙拉



155

胡萝卜猪肉沙拉



156

胡萝卜腌水果干沙拉



159

豆类胡萝卜沙拉



160

卷心菜米粉沙拉



163

卷心菜沙拉



164

烤卷心菜沙拉



167

炒卷心菜格兰诺拉沙拉

第6周

嫩菜叶和土豆

177 第6周 采购明细簿

178 食材指南 11 | 嫩菜叶

180 食材指南 12 | 土豆

第6周 沙拉



182

嫩菜叶猪肉沙拉



185

嫩菜叶三文鱼沙拉



186

嫩菜叶草莓沙拉



189

嫩菜叶玉米饼沙拉

第6周 果蔬汁

- 199 嫩菜叶饮料
- 200 土豆汁
- 201 土豆慕斯
- 202 西红柿洋葱汤
- 203 草莓汁
- 204 草莓苹果汁
- 205 苹果土豆西红柿慕斯



190
土豆鸡蛋黄瓜沙拉



193
培根土豆沙拉



194
土豆泥



197
苏子叶土豆沙拉

第7周

甜椒和白菜

- 207 第7周 采购明细簿
- 208 食材指南 13 | 甜椒
- 210 食材指南 14 | 白菜

第7周 果蔬汁

- 229 苹果生姜汁
- 230 温暖的萝卜汁
- 231 大葱汤
- 232 甜椒苹果杏仁慕斯
- 233 甜椒汁
- 234 嫩葫芦慕斯
- 235 白菜慕斯

第7周 沙拉



212
甜椒羊奶酪沙拉



215
甜椒三文鱼沙拉



216
甜椒金枪鱼浓汤沙拉



219
烤甜椒蘑菇沙拉



220
白菜花生辣椒酱沙拉



223
炒白菜虾沙拉



224
白菜猪肉沙拉



227
腌白菜沙拉

第8周

芹菜和裙带菜

237 第8周 采购明细簿

238 食材指南 15 | 芹菜

240 食材指南 16 | 裙带菜

第8周 果蔬汁

259 菠萝苹果汁

260 芹菜菠萝苹果慕斯

261 芹菜洋葱清汤

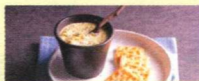
262 芹菜慕斯

263 芹菜豆腐汤

264 芹菜黄瓜汁

265 苹果洋葱慕斯

第8周 沙拉



242

芹菜鸡蛋沙拉



245

芹菜水果沙拉



246

芹菜炒猪肉沙拉



249

芹菜格兰诺拉奶酪
三明治



250

裙带菜金枪鱼沙拉



253

醋拌裙带菜鱿鱼沙拉



254

裙带菜虾沙拉



257

裙带菜白苏籽菌类
沙拉

时令沙拉

制作营养满分的时令沙拉

267 时令蔬菜、水果月历

269 春季的春白菜沙拉

271 夏季的茄子沙拉

273 秋季的莲藕沙拉

275 冬季的萝卜沙拉

[绿色生活] 系列丛书

善待身体，美女都有好方法
超美味又健康的饮食习惯，可持续一生

美女都在这样吃： 早餐果汁 晚餐沙拉

【韩】文仁暎 著 李冬梅 李花子 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

一个料理家的真心话：每天制作不同的菜品，最幸福的还是与新鲜的蔬菜、水果在一起的时光。新鲜的食材自带天然的味和香，不必费心制作，也会是不错的一道菜点。与其服用维生素，不如平时均衡摄取新鲜蔬菜和水果，效果会更加显著。早餐饮用果蔬汁，晚餐食用沙拉，这是可持续一生，超美味又健康的饮食习惯。本书中介绍了56种果蔬汁和72种沙拉的详细做法，以及蔬菜、水果搭配制作和食用的原则与方法，让您从食物中轻松获得身心的自我治愈。

morning juice,dinner salad Copyright©2014 By 文仁暎/Moon In-Young

All rights reserved Simplified Chinese copyright ©2015 by CHINA MACHINE PRESS Simplified Chinese language edition arranged with BACDOCI,CO.,LTD through Eric Yang Agency Inc.

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-7551号

图书在版编目（CIP）数据

美女都在这样吃：早餐果汁晚餐沙拉 / （韩）文仁暎著；
李冬梅，李花子译. — 北京：机械工业出版社，2015.9
（绿色生活）

ISBN 978-7-111-51773-3

I. ①美… II. ①文… ②李… ③李… III. ①果汁饮料—制作
②沙拉—菜谱 IV. ①TS275.5 ②TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第240382号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·11.5印张·284千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51773-3

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

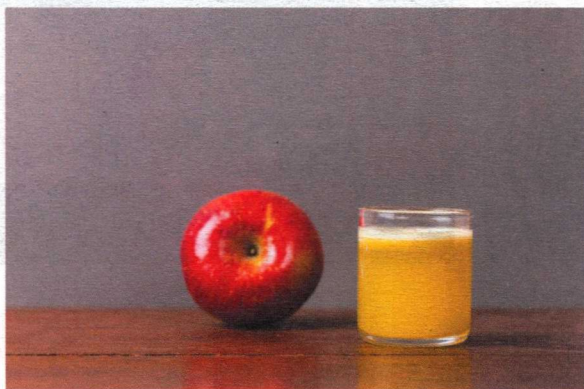
封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

序 言

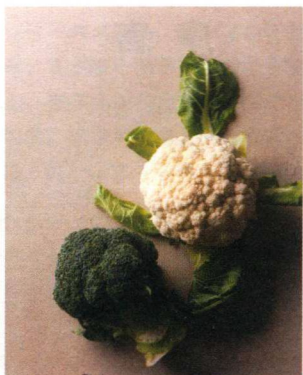
可持续一生，
超美味又健康的饮食习惯

早餐果蔬汁 晚餐沙拉



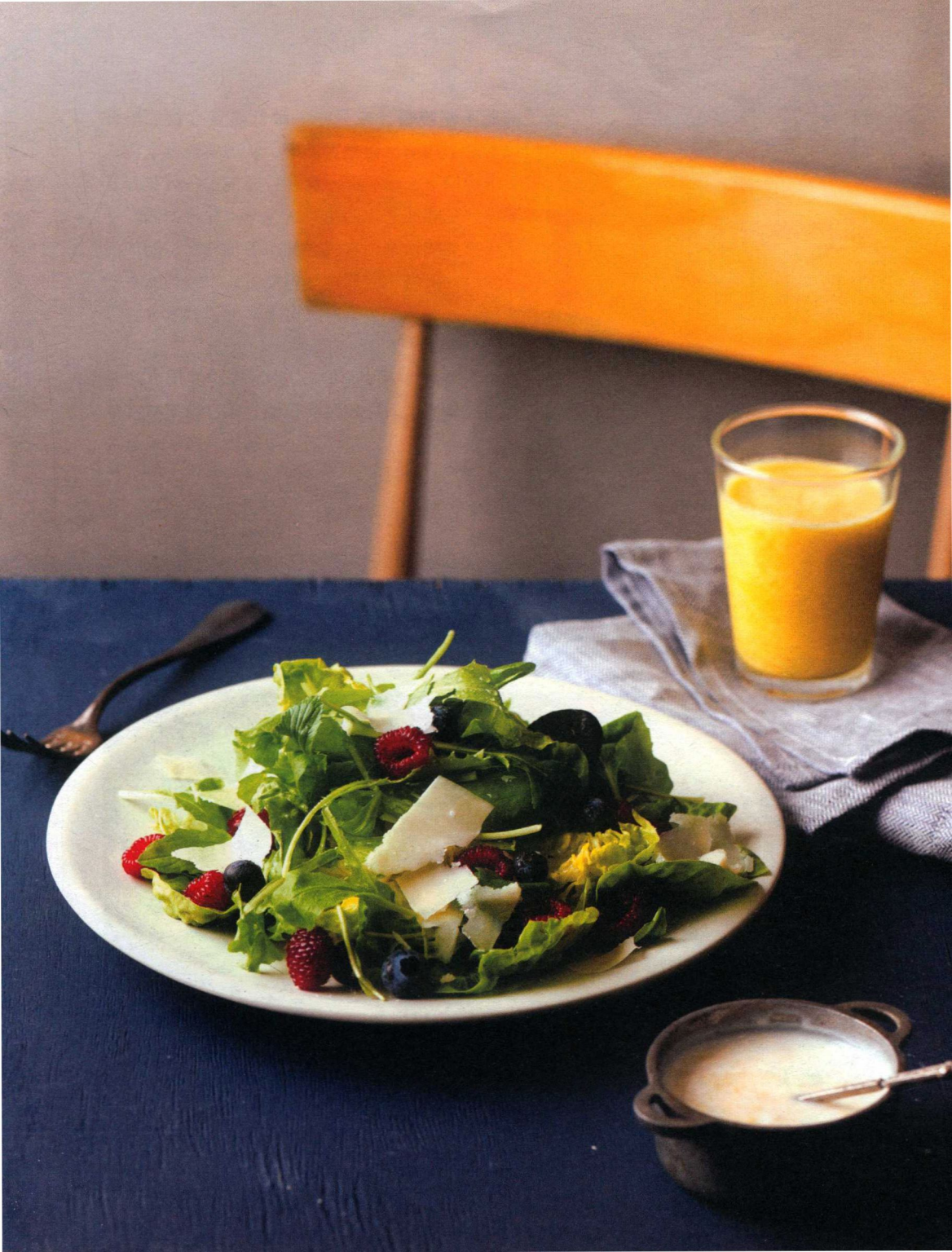
为什么早餐喝果蔬汁？

大家都知道蔬菜、水果对身体有利，而真正做到一天350g的建议饮用量，并不容易。摄取蔬菜和水果最便捷的方法就是榨汁和打磨饮用。尤其在早晨空腹饮用蔬菜汁或水果汁，身体能吸收大量的维生素和矿物质。并迅速提供身体所需的营养素，可使头脑清醒，促进肠胃活动，清理体内垃圾，轻松活力一整天。



沙拉不再是 餐桌的配角

虽然用果蔬汁开始了健康的一天，到了学校和职场，午餐是无法控制的。周边布满高热量、高脂肪、高盐分的食物，餐后往往会感到身体沉重，时常出现一整天不消化的情况。在这种情况下，建议晚餐食用沙拉，给疲惫的饮食生活带来均衡感。沙拉富含身体必需的维生素，具有令人愉悦的饱腹感。强调原生态口感的沙拉，制作起来非常简单，即使在疲倦的晚上也能迅速做好，是非常不错的晚餐食谱。从现在起，沙拉不再是往日餐桌上的配角，它将是理直气壮的主角了。日常多摄取各种新鲜的水果和蔬菜，比服用维生素营养剂更有效果。

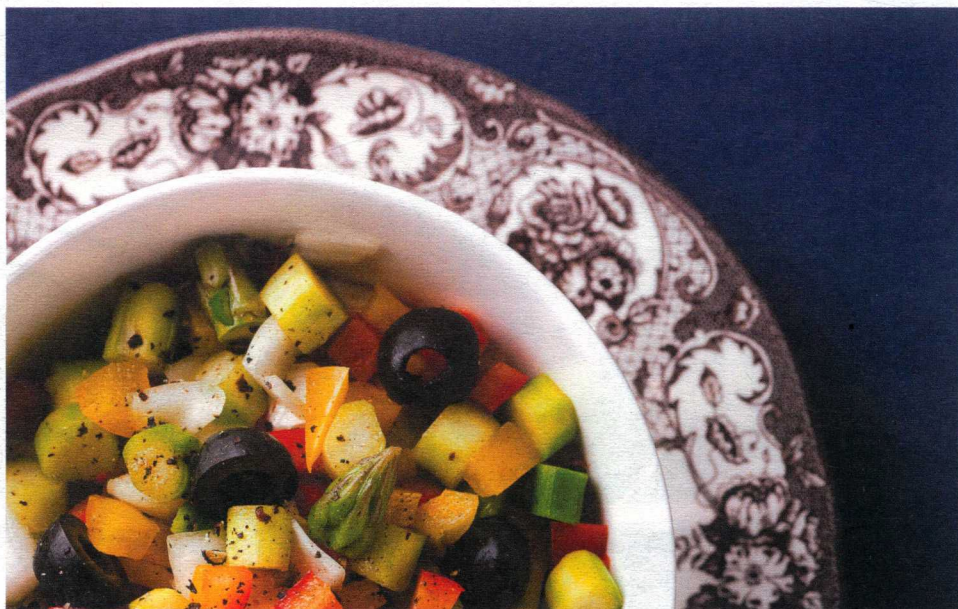


减肥餐
佐餐、三明治
待客餐

沙拉多样的 变身

为了减肥不吃晚餐，或只吃一种低热量食物的单食餐，会导致营养不均衡反而危害健康，从现实角度来说这种吃法是很难维持下去的。而一盘沙拉囊括了各种营养成分，减少了导致肥胖和老化的主要根源——盐分。同一种食材，制成拌菜或炒菜，自然会加入各种调料，制成沙拉却不同，沙拉只要搭配酸甜调味料即可，也就意味着沙拉是低盐食物。另外，蔬菜本身具有丰富的磷和水分，可帮助钠的排出，具有显著的消肿效果。

对于浇淋调味料食用的沙拉，最新鲜的食用方法是现场制作后即刻食用，而像酸菜沙拉或日式沙拉等放在冰箱后食用，味道会更好。沙拉不但可以解决一餐，也是佐餐，还可以和全麦面包搭配制成三明治或招待客人，这些都是很体面的食物。





作为料理家每天会制作不同的菜品，最幸福的还是与新鲜的蔬菜、水果在一起的时光。

大自然天然的鲜明色泽和新鲜的香气，用清脆的咀嚼声满足着我们的五感六觉。新鲜的材料自带天然的味和香，不必费心制作，也会是不错的一盘菜。每天用早餐果蔬汁和晚餐沙拉，给自己身体一个自我恢复的时间吧。刚开始，可能会感到烦琐，贵在坚持，哪怕持续坚持3天，都能感受来自身心的轻松和舒适，逐渐地会成为一生都想维持的好习惯。

目 录

03 序言

14 本书的阅读方法

16 基本工具 | 方便制作早果蔬汁晚沙拉的工具

18 基本原料 | 一次性备好，可随时发挥作用的基础调味料

22 基本方法 | 制作更好吃、更健康的果蔬汁和沙拉

25 附加食谱 | 蔬菜边角料也可享用哦！好吃的四种蘸酱！

第1周

南瓜和芦笋

27 第1周 采购明细簿

28 食材指南 01 | 南瓜

30 食材指南 02 | 芦笋

第1周 果蔬汁

49 芦笋慕斯

50 南瓜豆腐谷物浆

51 甜椒汤

52 南瓜卷心菜慕斯

53 南瓜豆浆泥

54 芦笋苹果汁

55 甜椒酸奶汁

第1周 沙拉



32

坚果类南瓜沙拉



35

烤南瓜芝士沙拉



36

南瓜泥里科塔奶酪沙拉



39

炖南瓜沙拉



40

芦笋甜椒沙拉



43

芦笋炒奶酪沙拉



44

芦笋意大利面沙拉



47

芦笋鸡蛋培根沙拉