

[日] 枝顺 著
何恒婷 译

200道轻食高纤 蔬菜沙拉

优质蛋白搭配膳食纤维
让身体和生活变得轻盈、健康

野菜と栄養たっぷりの具たくさんの主役サラダ 200



中国轻工业出版社



全国百佳图书出版单位

[日] 枝顺 著

何恒婷 译



200道轻食高纤 蔬菜沙拉

野菜と栄養たっぷりな具だくさんの主役サラダ 200

图书在版编目 (CIP) 数据

200 道轻食高纤蔬菜沙拉 / (日) 枝顺著 ; 何恒婷译.
—北京 : 中国轻工业出版社, 2019.6
ISBN 978-7-5184-2447-4

I . ① 2… II . ① 枝… ② 何… III . ① 沙拉 - 菜谱
IV . ① TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 071385 号

版权声明:

野菜と栄養たっぷりな具だくさんの主役サラダ200

Yasai to eiyou tappuri na gudakusan no shuyakusalad 200

Copyright © Edajun. 2018

Original Japanese edition published by Seibundo Shinkosya Publishing Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged with Seibundo Shinkosya
Publishing Co., Ltd.

Through Shinwon Agency Co.

Chinese simplified character translation rights © 2019 China Light Industry Press

责任编辑: 卢晶 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计

责任校对: 晋洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2019年6月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5184-2447-4 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180699S1X101ZYW

目 录

007 制作美味沙拉的小窍门

第一章 西式沙拉



- 008 蘑菇芝麻菜柠檬沙拉
- 010 清凉番茄凤尾鱼沙拉
- 011 茼蒿白芸豆薄荷黄油沙拉
- 012 戈尔贡佐拉奶酪拌芦笋南瓜沙拉
- 013 烤圆白菜夹培根配奶酪蘸酱沙拉
- 014 土耳其茄子肉末沙拉
- 016 蘑菇肉馅沙拉
- 017 西班牙菠菜丛生口蘑沙拉
- 018 热那亚莲藕杏鲍菇沙拉
- 019 土豆菜花拌甜辣酱沙拉
- 020 五色方块沙拉
- 022 凯撒沙拉
- 023 紫洋葱腌泡生火腿沙拉
- 024 鹰嘴豆拌香芹法式沙拉
- 025 凉拌紫甘蓝胡萝卜丝
- 026 小甘蓝土豆凤尾鱼黄油沙拉
- 027 芥末酱拌芋头辣肠沙拉

- 028 南蛮风味鸡肉拌塔塔酱沙拉
- 029 塔塔酱
- 030 那不勒斯烩茄子沙拉
- 031 烤鸡肉配卡门培尔干酪沙拉
- 032 烤奶酪配红薯鸡翅根沙拉
- 033 玉米拌萨尔萨鸡肉沙拉
- 034 薄荷肉丸配西蓝花沙拉
- 036 玉米笋配牛肉番茄辣味沙拉
- 037 胡萝卜拌烤猪肉杂粮沙拉
- 038 塔克饭式温泉蛋沙拉
- 040 马斯卡彭奶酪配烤牛排沙拉
- 041 意大利香醋拌牛肉圣女果沙拉
- 042 咸牛肉罐头配迷迭香德国土豆沙拉
- 043 意式蒜香面包沙拉
- 044 虾仁牛油果配明太子通心面沙拉
- 046 柠檬蒜香虾仁沙拉
- 047 卡本那拉式鳕鱼子蟹肉棒意面沙拉
- 048 鱿鱼水萝卜海鲜沙拉
- 049 小沙丁鱼生菜辣椒意面沙拉
- 050 西班牙凉拌三文鱼沙拉
- 051 油渍沙丁鱼香菜沙拉
- 052 五彩旗鱼煎干酪沙拉
- 053 夏威夷金枪鱼沙拉
- 054 **专栏 1** 让蔬菜变美味的30款酱汁

第二章 和风沙拉



- 062 竹荚鱼干配羊栖菜蒜香沙拉
- 064 青甘鱼水菜脆爽沙拉
- 065 白萝卜盐曲鳕鱼拌蛋黄酱甜辣沙拉
- 066 萝卜苗沙丁鱼拌黑醋果冻沙拉
- 067 章鱼芹菜拌芥末蛋黄酱沙拉

- 068 香菇鲑鱼白子拌酸橙醋黄油沙拉
- 070 酒蒸圆白菜蛤蜊沙拉
- 071 牡蛎芥末菜和风沙拉
- 072 扇贝白萝卜配飞鱼子沙拉
- 072 根菜丝拌金枪鱼紫菜蛋黄酱沙拉
- 074 黑芝麻鸡腿肉拌九条葱沙拉
- 076 茼蒿拌鸡胸肉沙拉
- 077 味噌腌鸡胸肉拌白菜沙拉
- 078 五彩蔬菜配日式炸鸡块柚子沙拉
- 079 照烧鸡肉柠檬沙拉
- 080 圆白菜肉丸沙拉
- 082 西蓝花咸肉松沙拉

- 083 肉酱豆芽温泉蛋沙拉
 084 大葱鸡胗柚子胡椒沙拉
 085 牛蒡鸡翅中甜辣热沙拉
 086 茼蒿牛肉酸橘沙拉
 087 油炸莲藕拌牛肉沙拉
 088 牛肉牛油果和风沙拉
 089 猪肉配茄子明太子泥沙拉
 090 山药裙带菜根拌猪肉沙拉
 091 猪肉芥菜拌明太子热沙拉
 092 作料丰富! 生姜猪肉沙拉
 094 烟熏白萝卜鸡蛋土豆沙拉
 095 木鱼花酱青梅蔬菜棒沙拉

- 096 拍黄瓜香菜咸味沙拉
 097 苦瓜圆白菜咸海带沙拉
 098 茼蒿梅曲沙拉
 100 纳豆山黄麻拌粉丝沙拉
 100 蛋黄酱拌纳豆圆白菜海带沙拉
 102 竹笋油炸豆腐沙拉
 103 芹菜鱼糕沙拉
 104 和风味噌拌牛油果珍珠菇沙拉
 105 蛋黄酱拌舞茸土豆沙拉
 106 毛豆羊栖菜配咸梅干沙拉
 107 水芹茼蒿和风沙拉
 108 (专栏2) 蔬菜的保鲜大法

第三章 异域风情沙拉



- 110 冬阴功柑橘沙拉
 112 卡津鸡肉沙拉
 113 玉米笋鸡肉孜然沙拉
 114 泰国水芹牛肉沙拉
 114 水菜生火腿卷
 115 泰国青木瓜沙拉

- 116 香菜羊肉沙拉
 117 竹笋猪肉沙拉
 118 配菜满满的罗勒鸡肉沙拉
 120 印尼凉拌杂菜
 121 生菜肉末沙拉
 122 异域风情甜辣酱鸡肉沙拉
 123 花生黄油拌秋葵鸡肉沙拉
 124 泰式绿咖喱肉末粉丝沙拉
 126 泰式猪肉沙拉
 126 泰式三文鱼芒果沙拉
 127 越南小茴香竹菜鱼沙拉
 128 土耳其油炸青花鱼沙拉
 129 金枪鱼咖喱生菜卷
 130 (专栏3) 让沙拉变美味的10种配菜

第四章 中式、韩式沙拉



- 134 韩式猪肉沙拉
 136 猪五花肉辣白菜能量沙拉
 137 萨姆酱拌牛肉裙带菜沙拉
 138 紫苏猪肉咸味沙拉
 139 豆芽猪肉芝麻花椒沙拉
 140 韩式卷猪五花肉沙拉
 142 蒜苗肉末沙拉

- 143 韩式烤肉沙拉
 144 韩式甜辣牛肉木耳拌粉丝沙拉
 146 香菜油淋鸡沙拉
 148 棒棒鸡沙拉
 149 韩式奶酪鸡肉生菜沙拉
 150 甜辣茄子鸡肉沙拉
 152 酸辣虾仁沙拉
 154 茼蒿秋刀鱼拌辣白菜沙拉
 155 中式鲑鱼沙拉
 156 韩式水芹白肉鱼刺身
 158 中式舞茸虾米沙拉
 159 川味水菜樱虾沙拉
 160 配菜满满! 海鲜盖浇沙拉
 162 韩式胡萝卜拌萝卜干沙拉

- 163 中式金牛蒟蒻沙拉
- 164 韩式油炸蔬菜沙拉
- 165 大葱榨菜火腿沙拉
- 166 空心菜豆苗沙拉

- 167 豆豉拌油炸豆角秋葵沙拉
- 168 白芝麻满满! 圆白菜担担沙拉
- 169 白菜豆腐明太子沙拉

第五章 水果 & 蔬菜沙拉



- 170 猕猴桃猪肉椰香沙拉
- 172 橘子小松菜脆爽沙拉
- 173 葡萄柚扇贝沙拉
- 174 哈密瓜牛肉沙拉
- 176 草莓水芹茅屋奶酪沙拉
- 177 麝香葡萄卡普列塞沙拉
- 178 金橘香菜沙拉
- 179 泰式菠萝香菜沙拉
- 180 柿子芝麻菜沙拉
- 181 苹果栗子土豆沙拉
- 182 水芹海带沙拉
- 182 甜辣酱拌圣女果
- 184 和风凉拌白菜

- 184 西芹芥末醋味沙拉
- 185 蒜香莲藕沙拉
- 185 蒜香青椒黄油沙拉
- 186 蛋黄酱拌西蓝花凤尾鱼沙拉
- 186 新德里菜花沙拉
- 188 迷迭香凉拌西葫芦沙拉
- 188 芸豆茴香沙拉
- 189 花生南瓜泥沙拉
- 189 明太子蛋黄酱拌蘑菇沙拉
- 190 凉拌豆芽沙拉
- 190 牛蒡辣白菜沙拉
- 191 毛豆樱虾拌木鱼花沙拉
- 191 豆角沙拉
- 192 塔塔酱拌小茴香芦笋沙拉
- 192 和风芋泥沙拉
- 193 卡门培尔干酪拌番茄沙拉
- 193 芝麻味噌拌秋葵沙拉
- 194 4种菌菇做出多样沙拉
- 196 素材索引

关于本书

关于分量的标记

- 1 茶匙是 5mL, 1 汤匙是 15mL。
- 当调料的用量较少时, 可用“少许”表示使用量。用大拇指和食指捏起一小撮, 即为大概用量。
- 当使用量标注为“适量”时, 可根据个人喜好酌情调整用量。

关于调料和食材

- 书中使用的黄油为无盐黄油。
- 书中使用的橄榄油为特级初榨橄榄油。
- 书中使用的调料类, 在没有特别说明的情况下, 味噌为混合味噌, 酱油为浓口酱油, 砂糖用的是上白糖(结晶细腻的上等白砂糖)。
- 书中使用的蔬菜类, 在没有特别说明的情况下, 一般在进行清洗、削皮等工序完成后开始烹制。

关于使用的器具

- 书中介绍的菜品制作时使用微波炉烤箱一体机。不同的机型和品牌, 加热温度及加热时间也不尽相同, 可参考标记的时间, 根据实际情况做调整。
- 微波炉的加热时间是以功率为 600W 的机型所用时间为参考。如使用功率为 500W 的机型, 时间可调整为标记时间的 1.2 倍。
- 平底煎锅的内涂层由氟化乙烯树脂制成。

关于保存

- 冰箱的性能、保存环境不同, 食物的保存状态也会不同。书中所指保存期限仅为大致时间, 建议尽早食用完。

关于热量

- 文中所指热量是以总热量除以用餐人数, 此作为每个人所摄入的热量。

[日] 枝顺 著

何恒婷 译



200道轻食高纤 蔬菜沙拉

野菜と栄養たっぷりな具たくさんの主役サラダ 200



绿叶菜诱人的咔嚓作响声，
根茎菜软糯丰富的口感，
色彩斑斓的蔬菜甚是好看。

或生吃品尝其天然纯粹之口味，
或烧烤、烹炒、蒸煮、腌渍，
烹调方法不同、风味自然不同。

沙拉，是一道能让你身心愉悦的菜品。

本书，从最大限度发挥食材本身味道的口感细腻的沙拉、
到分量十足的肉类沙拉，
涵盖了含酱汁、配菜在内的 200 道食谱。

不用担心吃得过量，因为它健康又富含营养。
当你蔬菜量摄入不足或是不知该吃些什么时，
不妨翻翻这本书。
在这里，分量十足、健康养生的重量级食谱将粉墨登场。

愿这些沙拉，能让更多的餐桌绽放夺目的光彩！



目录

007 制作美味沙拉的小窍门

第一章 西式沙拉



- 008 蘑菇芝麻菜柠檬沙拉
- 010 清凉番茄凤尾鱼沙拉
- 011 茼蒿白芸豆薄荷黄油沙拉
- 012 戈尔贡佐拉奶酪拌芦笋南瓜沙拉
- 013 烤圆白菜夹培根配奶酪蘸酱沙拉
- 014 土耳其茄子肉末沙拉
- 016 蘑菇肉馅沙拉
- 017 西班牙菠菜丛生口蘑沙拉
- 018 热那亚莲藕杏鲍菇沙拉
- 019 土豆菜花拌甜辣酱沙拉
- 020 五色方块沙拉
- 022 凯撒沙拉
- 023 紫洋葱腌泡生火腿沙拉
- 024 鹰嘴豆拌香芹法式沙拉
- 025 凉拌紫甘蓝胡萝卜丝
- 026 小甘蓝土豆凤尾鱼黄油沙拉
- 027 芥末酱拌芋头辣肠沙拉
- 028 南蛮风味鸡肉拌塔塔酱沙拉
- 029 塔塔酱
- 030 那不勒斯烩茄子沙拉
- 031 烤鸡肉配卡门培尔干酪沙拉
- 032 烤奶酪配红薯鸡翅根沙拉
- 033 玉米拌萨尔萨鸡肉沙拉
- 034 薄荷肉丸配西蓝花沙拉
- 036 玉米笋配牛肉番茄辣味沙拉
- 037 胡萝卜拌烤猪肉杂粮沙拉
- 038 塔克饭式温泉蛋沙拉
- 040 马斯卡彭奶酪配烤牛排沙拉
- 041 意大利香醋拌牛肉圣女果沙拉
- 042 咸牛肉罐头配迷迭香德国土豆沙拉
- 043 意式蒜香面包沙拉
- 044 虾仁牛油果配明太子通心面沙拉
- 046 柠檬蒜香虾仁沙拉
- 047 卡本那拉式鳕鱼子蟹肉棒意面沙拉
- 048 鱿鱼水萝卜海鲜沙拉
- 049 小沙丁鱼生菜辣椒意面沙拉
- 050 西班牙凉拌三文鱼沙拉
- 051 油渍沙丁鱼香菜沙拉
- 052 五彩旗鱼煎干酪沙拉
- 053 夏威夷金枪鱼沙拉
- 054 (专栏1) 让蔬菜变美味的30款酱汁

第二章 和风沙拉



- 062 竹荚鱼干配羊栖菜蒜香沙拉
- 064 青甘鱼水菜脆爽沙拉
- 065 白萝卜盐曲鳕鱼拌蛋黄酱甜辣沙拉
- 066 萝卜苗沙丁鱼拌黑醋果冻沙拉
- 067 章鱼芹菜拌芥末蛋黄酱沙拉
- 068 香菇鲑鱼白子拌酸橙醋黄油沙拉
- 070 酒蒸圆白菜蛤蜊沙拉
- 071 牡蛎芥末菜和风沙拉
- 072 扇贝白萝卜配飞鱼子沙拉
- 072 根菜丝拌金枪鱼紫菜蛋黄酱沙拉
- 074 黑芝麻鸡腿肉拌九条葱沙拉
- 076 茼蒿拌鸡胸肉沙拉
- 077 味噌腌鸡胸肉拌白菜沙拉
- 078 五彩蔬菜配日式炸鸡块柚子沙拉
- 079 照烧鸡肉柠檬沙拉
- 080 圆白菜肉丸沙拉
- 082 西蓝花咸肉松沙拉

- 083 肉酱豆芽温泉蛋沙拉
- 084 大葱鸡胗柚子胡椒沙拉
- 085 牛蒡鸡翅中甜辣热沙拉
- 086 茼蒿牛肉酸橘沙拉
- 087 油炸莲藕拌牛肉沙拉
- 088 牛肉牛油果和风沙拉
- 089 猪肉配茄子明太子泥沙拉
- 090 山药裙带菜根拌猪肉沙拉
- 091 猪肉芥菜拌明太子热沙拉
- 092 作料丰富! 生姜猪肉沙拉
- 094 烟熏白萝卜鸡蛋土豆沙拉
- 095 木鱼花酱青梅蔬菜棒沙拉

- 096 拍黄瓜香菜咸味沙拉
- 097 苦瓜圆白菜咸海带沙拉
- 098 茼蒿梅曲沙拉
- 100 纳豆山黄麻拌粉丝沙拉
- 100 蛋黄酱拌纳豆圆白菜海带沙拉
- 102 竹笋油炸豆腐沙拉
- 103 芹菜鱼糕沙拉
- 104 和风味噌拌牛油果珍珠菇沙拉
- 105 蛋黄酱拌舞茸土豆沙拉
- 106 毛豆羊栖菜配咸梅干沙拉
- 107 水芹茼蒿和风沙拉
- 108 **专栏 2** 蔬菜的保鲜大法

第三章 异域风情沙拉



- 110 冬阴功柑橘沙拉
- 112 卡津鸡肉沙拉
- 113 玉米笋鸡肉孜然沙拉
- 114 泰国水芹牛肉沙拉
- 114 水菜生火腿卷
- 115 泰国青木瓜沙拉

- 116 香菜羊肉沙拉
- 117 竹笋猪肉沙拉
- 118 配菜满满的罗勒鸡肉沙拉
- 120 印尼凉拌杂菜
- 121 生菜肉末沙拉
- 122 异域风情甜辣酱鸡肉沙拉
- 123 花生黄油拌秋葵鸡肉沙拉
- 124 泰式绿咖喱肉末粉丝沙拉
- 126 泰式猪肉沙拉
- 126 泰式三文鱼芒果沙拉
- 127 越南小茴香竹菜鱼沙拉
- 128 土耳其油炸青花鱼沙拉
- 129 金枪鱼咖喱生菜卷
- 130 **专栏 3** 让沙拉变美味的10种配菜

第四章 中式、韩式沙拉



- 134 韩式猪肉沙拉
- 136 猪五花肉辣白菜能量沙拉
- 137 萨姆酱拌牛肉裙带菜沙拉
- 138 紫苏猪肉咸味沙拉
- 139 豆芽猪肉芝麻花椒沙拉
- 140 韩式卷猪五花肉沙拉
- 142 蒜苗肉末沙拉

- 143 韩式烤肉沙拉
- 144 韩式甜辣牛肉木耳拌粉丝沙拉
- 146 香菜油淋鸡沙拉
- 148 棒棒鸡沙拉
- 149 韩式奶酪鸡肉生菜沙拉
- 150 甜辣茄子鸡肉沙拉
- 152 酸辣虾仁沙拉
- 154 茼蒿秋刀鱼拌辣白菜沙拉
- 155 中式鲑鱼沙拉
- 156 韩式水芹白肉鱼刺身
- 158 中式舞茸虾米沙拉
- 159 川味水菜樱花沙拉
- 160 配菜满满! 海鲜盖浇沙拉
- 162 韩式胡萝卜拌萝卜干沙拉

- 163 中式金平牛蒡沙拉
 164 韩式油炸蔬菜沙拉
 165 大葱榨菜火腿沙拉
 166 空心菜豆苗沙拉

- 167 豆豉拌油炸豆角秋葵沙拉
 168 白芝麻满满! 圆白菜担担沙拉
 169 白菜豆腐明太子沙拉

第五章 水果 & 蔬菜沙拉



- 170 猕猴桃猪肉椰香沙拉
 172 橘子小松菜脆爽沙拉
 173 葡萄柚扇贝沙拉
 174 哈密瓜牛肉沙拉
 176 草莓水芹茅屋奶酪沙拉
 177 麝香葡萄卡普列塞沙拉
 178 金橘香菜沙拉
 179 泰式菠萝香菜沙拉
 180 柿子芝麻菜沙拉
 181 苹果栗子土豆沙拉
 182 水芹海带沙拉
 182 甜辣酱拌圣女果
 184 和风凉拌白菜

- 184 西芹芥末醋味沙拉
 185 蒜香莲藕沙拉
 185 蒜香青椒黄油沙拉
 186 蛋黄酱拌西兰花凤尾鱼沙拉
 186 新德里菜花沙拉
 188 迷迭香凉拌西葫芦沙拉
 188 芸豆茴香沙拉
 189 花生南瓜泥沙拉
 189 明太子蛋黄酱拌蘑菇沙拉
 190 凉拌豆芽沙拉
 190 牛蒡辣白菜沙拉
 191 毛豆虾仁拌木鱼花沙拉
 191 豆角沙拉
 192 塔塔酱拌小茴香芦笋沙拉
 192 和风芋泥沙拉
 193 卡门培尔干酪拌番茄沙拉
 193 芝麻味噌拌秋葵沙拉
 194 4种菌菇做出多样沙拉
 196 素材索引

关于本书

关于分量的标记

- 1 茶匙是 5mL, 1 汤匙是 15mL。
- 当调料的用量较少时, 可用“少许”表示使用量。用大拇指和食指捏起一小撮, 即为大概用量。
- 当使用量标注为“适量”时, 可根据个人喜好的情调整用量。

关于调料和食材

- 书中使用的黄油为无盐黄油。
- 书中使用的橄榄油为特级初榨橄榄油。
- 书中使用的调料类, 在没有特别说明的情况下, 味噌为混合味噌, 酱油为浓口酱油, 砂糖用的是上白糖(结晶细腻的上等白砂糖)。
- 书中使用的蔬菜类, 在没有特别说明的情况下, 一般在进行清洗、削皮等工序完成后开始烹制。

关于使用的器具

- 书中介绍的菜品制作时使用微波炉烤箱一体机。不同的机型和品牌, 加热温度及加热时间也不尽相同, 可参考标记的时间, 根据实际情况做调整。
- 微波炉的加热时间是以功率为 600W 的机型所用时间为参考。如使用功率为 500W 的机型, 时间可调整为标记时间的 1.2 倍。
- 平底煎锅的内涂层由氟化乙烯树脂制成。

关于保存

- 冰箱的性能、保存环境不同, 食物的保存状态也会不同。书中所指保存期限仅为大致时间, 建议尽早食用完。

关于热量

- 文中所指热量是以总热量除以用餐人数, 以此作为每个人所摄入的热量。

制作美味沙拉的小窍门

稍稍改变蔬菜的切法或烹调法，就能享受烹制沙拉所带来的乐趣。

准备工作做到位，沙拉变得更美味。

用冰水浸泡绿叶菜， 能带来丰富的口感

把绿叶菜切碎或撕碎后，在冰水中浸泡3-5分钟，菜叶吃起来就会爽口多汁。注意不要泡太长时间，否则菜叶会变软。

要想味道好， 控水是关键。

如果水分残留太多，沙拉会变得寡淡无味。洗完菜后请务必把水分沥干。

搭配口感丰富的食材， 沙拉也能当主角。

绿叶菜搭配鱼、肉以及有嚼劲的食材，沙拉也能摇身一变而为可果腹的主菜。还可再搭配一些坚果或烤碎面包块。

享受沙拉不同的口感及品相
食材切法大合集



削皮

将用削皮器削出的薄片堆放在一起会显得分量十足。好似缎带一般华丽而又丰盛，非常适合宴请宾客。

◆ P8 蘑菇芝麻菜柠檬沙拉等



切小块

将食材切小块会方便食用、更有嚼劲，而且一口就能品尝到多种蔬菜及口味。制作用汤匙舀食的沙拉时，建议使用此种切法。

◆ P104 和风味嗜拌牛油果珍珠菇沙拉



手撕

生菜等绿叶菜，如果直接用手撕，蔬菜的断面会更大，这样能裹上更多的酱汁，也更容易入味。

◆ P18 热那亚莲藕杏鲍菇沙拉



斜刀

斜刀切蔬菜能够最大限度地展现蔬菜美丽的横截面，使沙拉显得更华丽。蔬菜的体积也因此变大，吃起来更有口感。

◆ P142 蒜苗肉末沙拉

蘑菇芝麻菜柠檬沙拉

人均热量摄入量
94
kcal

食材 (二三人份)

口蘑 --- 3个

芝麻菜 --- 1捆 (约60g)

胡萝卜 --- 半根 (约75g)

生火腿 --- 6片

蜂蜜柠檬 (见P132) --- 20g

菠萝酱汁 (见P60) --- 2汤匙

做法

- ①用湿布将口蘑表面擦净，切成2mm厚的薄片。将芝麻菜切成3cm长的段。将胡萝卜用削皮器削成薄片。
- ②将步骤①的食材放入碗中，倒入蜂蜜柠檬，拌匀。装盘，放上生火腿片，再淋上菠萝酱汁即可。

☑ 料理 & 营养笔记

蘑菇熟食居多，但亦可生吃。食用前，记得要用湿布将表面仔细擦拭干净。蘑菇还富含谷氨酸，味道极其鲜美。



品相华丽的西式沙拉，
可与鱼、肉一同拌食，或可仅是素菜一盘，
品种繁多，宴请宾客甚好。





人均热量摄入量
101
kcal

清凉番茄凤尾鱼沙拉

食材 (二三人份)

番茄 --- 3个 (约300g)

紫洋葱 --- 1/6个 (约25g)

大蒜 --- 1/2瓣 (约3g)

凤尾鱼 --- 2条

A 白葡萄酒醋 --- 1汤匙

橄榄油 --- 2汤匙

盐、黑胡椒碎 --- 各少许

做法

①将冷藏后的番茄切成1cm厚的片。将紫洋葱切碎，放水中浸泡约5分钟，捞出后沥干水分。用研磨器将大蒜磨成泥，将凤尾鱼肉剔下切碎，加入A中的其余调料搅拌均匀。

②将步骤①中的番茄按顺时针方向叠放摆盘，撒上盐、黑胡椒碎。撒上步骤①中的紫洋葱碎，淋上酱汁A即可。

✓ 料理 & 营养笔记

在切番茄之前将其充分冷藏是此道菜的美味秘诀。冷藏后的番茄更加甘甜，和凤尾鱼的咸味搭配在一起，口感更佳。



人均热量摄入量
231
kcal

芜菁白芸豆薄荷黄油沙拉

食材（二三人份）

鸡胸肉 --- 2块（约200g）
芜菁（小）--- 3个（约120g）
白芸豆（水煮）--- 100g
柠檬 --- 1/2个
水 --- 100mL
白葡萄酒 --- 1汤匙
清汤底料（颗粒）--- 1茶匙
留兰香（叶）--- 适量
黑胡椒碎 --- 少许
黄油 --- 30g

做法

- ①鸡胸肉剔除筋膜。准备一锅水，加入2茶匙盐（分量外），开火，沸腾后关火。放入鸡胸肉，加盖静置约10分钟。捞出鸡肉，切成适口的大小。
- ②将芜菁用清水洗净，将根部的泥土清理干净，纵向切成6等份。将水煮白芸豆控干水分。将柠檬切成3mm厚的圆片。
- ③起锅放入黄油，化开后，加入步骤②中的芜菁，煎至上色。加入水、白葡萄酒，将要沸腾时，关小火，加入步骤②中的白芸豆，略煮片刻。加入清汤底料调味。
- ④加入鸡肉块、柠檬片，加热30秒左右后装盘。放几片留兰香叶，撒上黑胡椒碎即可。

☑ 料理 & 营养笔记

煎芜菁时，记得要稍花时间将其表面煎至上色。这样能突出芜菁的甜味，沙拉也会更加可口。