

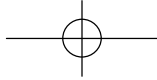


Part 01

轻轻刺激你味蕾的
开胃沙拉



饭前食用沙拉, 能让你产生适当的饱腹感, 从而减少进食量。



希腊式沙拉

微咸的橄榄、软香的奶酪以及恰到好处的酸味调味酱，帮助你提高食欲。

材料

黑橄榄	30g
绿橄榄	20g
菲达奶酪 (Feta cheese)	40g
长叶生菜	60g
黄瓜	1/2个
圣女果	3个
黄灯笼椒	30g
红皮洋葱	1/4个

调味酱 柠檬西芹酱

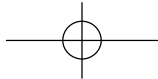
橄榄油	4大勺
柠檬汁·食醋	各2大勺
洋葱末	1大勺
第戎芥末酱 (Dijon mustard)	1小勺
蒜泥	1小勺
西芹末	1/2小勺
食盐	1/2小勺
胡椒	若干



fresh tips/

菲达奶酪是在油中保存的软质淡香奶酪。即使是讨厌奶酪味道的人也很容易接受它的香味。

- 1 将制作柠檬西芹酱的食材放入容器中，用打蛋器充分搅拌后放入冰箱冷藏。
- 2 黑橄榄和绿橄榄焯水后沥去多余水分，加入2大勺调味酱搅拌。菲达奶酪切小方块。
- 3 长叶生菜洗净后滤去多余水分，切成适当大小。
- 4 黄瓜切成薄片。圣女果去蒂，对半切开。
- 5 灯笼椒去蒂去籽后切丝。洋葱切丝。
- 6 将③④⑤中处理过的食材全部放入容器中，加入柠檬西芹酱搅拌，最后撒上菲达奶酪和橄榄。



四季豆沙拉

充分展现鲜脆四季豆的鲜美味道。

材料

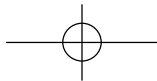
四季豆	150g
洋葱	1/4个
圆生菜	30g
小葱	2棵

调味酱 芥末酱

橄榄油	3大勺
白葡萄酒醋	3大勺
砂糖芥末	1大勺
白糖·食盐	各1小勺
胡椒	若干



- 1 去除四季豆两端部分，在加少许食盐的沸水中焯2~3分钟，放凉水中冷却后沥去多余水分。
- 2 将制作芥末酱的材料放入容器中，用打蛋器充分搅拌。
- 3 将焯过的四季豆切段放入芥末酱中搅拌后，放入冰箱冷藏1小时。
- 4 将洋葱切成圆形薄片，放入冷水中去除辣味。
- 5 圆生菜切适当大小。小葱切末。
- 6 在盘中铺上圆生菜，摆上四季豆、洋葱和小葱。



甜菜橙子沙拉

看上去很丰满，实际很骨感的低卡路里沙拉。

材料

甜菜·橙子 各1个

调味酱 红葡萄酒酱

橄榄油 2大勺
红葡萄酒醋 3大勺
蒜泥 1小勺
橙皮 1/2小勺
食盐 若干

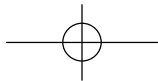
- 1 将整个甜菜放入加有少许食盐的沸水中煮15~20分钟，捞出后放凉。
- 2 将甜菜去皮，切4等份。
- 3 将橙子洗净，切下部分橙皮切碎。
- 4 将剩下的橙皮连同内皮剥掉，只留下果肉。
- 5 将制作红葡萄酒酱的材料放入容器中，充分搅拌后加入甜菜和橙皮搅拌。在常温下放置30分钟后放入冰箱冷藏。



fresh tips!

甜菜脂肪含量低，富含丰富的维生素和纤维，是有助于减肥的人气食品。使甜菜更美味的料理方法是用锡箔纸包裹着甜菜放入烤箱，在190℃温度下烤制1小时。





章鱼沙拉

绵软的水煮章鱼、鲜脆的蔬菜配上美味的酱料, 令人胃口大开。

016
017
▶ 开胃沙拉

材料

水煮章鱼	150g
黄瓜	½个
胡萝卜	¼个
圣女果	4个
沙拉蔬菜	60g
萝卜苗·食盐	各若干
柠檬	1片

调味酱 东方酱料

市场销售的东方酱料 (Oriental Dressing) 4大勺

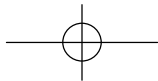
- 1 章鱼斜刀切薄片。
- 2 黄瓜切圆薄片, 用食盐腌制。
- 3 胡萝卜切圆薄片。圣女果去蒂对半切开。
- 4 沙拉蔬菜切适当大小。
- 5 将处理过的食材和萝卜苗放入容器, 淋上柠檬汁后加入东方酱料搅拌食用。

fresh tips/

使用冷冻章鱼时, 在章鱼完全解冻前更容易切成薄片。

东方酱料是在由橄榄油和红葡萄酒醋或柠檬汁混合而成的法式酱汁的基础上加上酱油和芝麻制作而成的酱料。在超市能购买到。





菠菜沙拉

即做即食, 让人感觉温暖的沙拉。

材料

菠菜 1捆
蕃茄 1/2个(60g)
香菇 2个
培根 2片
洋葱末 2大勺
食盐·胡椒 各若干

调味酱

温暖的酱油 调味酱

玄米食醋 3大勺
胚芽油 3大勺
料酒 2大勺
香油·酱油 各1大勺
葱末 1大勺
胡椒 若干

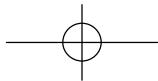
fresh tips!

挑选根茎、菜叶软嫩的菠菜会更加爽口美味。



胚芽油和玄米食醋属于绝配。如果没有的话, 也可选择橄榄油、葡萄籽油、菜籽油代替。

- 1 去除菠菜根部和变质的菜叶, 洗净后沥去多余水分。
- 2 蕃茄切半, 去籽后切成骰子大小的块状。
- 3 香菇去柄后切薄片。培根切成2cm长的片状。
- 4 将平底锅加热, 放入培根炒至微微焦黄, 加入葱末和香菇, 快炒后加入食盐、胡椒调味。
- 5 将制作调味酱的材料全部放入④中, 煮沸后加入菠菜, 快炒盛盘, 撒上番茄丁。



泰式沙拉

微酸微咸的酱料可以提高食欲, 也很适合
作为正餐食用。

材料

米线	1杯(50g)
胡萝卜·洋葱	各1/4个
小葱	2棵
芹菜	1/4棵
圣女果	4个
沙拉蔬菜	50g
鱿鱼	1/2只
鲜虾	4只

调味酱 泰式酱料

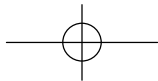
酱油	3大勺
白糖·鱼露(fish sauce)	各2大勺
红辣椒末	2大勺
柠檬汁·食醋	2大勺各
辣椒油	1小勺
蒜泥	1小勺



fresh tips!

鱼露与韩国的鱼酱类似,
是东南亚常见的调味料。
鱼露的腥味和咸度要比鱼酱
小很多, 味道非常好。

- 1 将制作调味酱的食材全部搅拌在一起, 放入冰箱冷藏。
- 2 先将米线在冷水中浸泡10分钟, 然后在开水中焯熟, 再次放入冷水中冷却。这样处理过的米线在食用时比较容易咬断。
- 3 将胡萝卜和洋葱切丝。
- 4 小葱去根后, 切成2cm长小段。芹菜去除硬梗后斜切。
- 5 圣女果去蒂, 对半切开。沙拉蔬菜洗净后撕成适当大小。
- 6 鱿鱼去皮后反刀斜切, 然后切成3cm×4cm大小, 和鲜虾一起放入开水中焯烫。
- 7 将处理过的食材与调味酱混合搅拌。



饺子皮杯型沙拉

鲜脆的口感和酸甜的味道可以帮助刺激食欲，是一道充满乐趣的沙拉。

材料

饺子皮	6个
猕猴桃	1个
苹果	1/2个
葡萄柚	1/4个
草莓	4粒
葡萄	10粒
花生酱	2大勺
食用油	适量

调味酱 香蕉花生酱

香蕉	1个
原味酸奶	3大勺
花生酱·柠檬汁	各1大勺

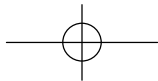
- 1 将制作调味酱的食材全部放入搅拌机中搅拌。
- 2 猕猴桃、苹果、葡萄柚去皮后切成适当大小。
- 3 草莓去蒂后切成适当大小。葡萄去皮后对半切开。
- 4 将饺子皮放入小型模具中做成碗的形状，在170℃的热油中炸过后放在漏油网上冷却。
- 5 在炸过的饺子皮内涂上少许花生酱。
- 6 将处理过的水果和香蕉花生酱搅拌均匀后装满饺子皮。



fresh tips

市场上销售的猕猴桃酱料同样适用。





水参苹果沙拉

口感温和的调味酱料使得味道微苦的水参
很容易入口。

材料

水参 2个
黄瓜·苹果 各1/2个
栗子·大枣 各4个

调味酱 芥末奶油酱

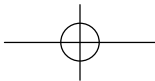
食醋 3大勺
蛋黄酱 2大勺
芥末·柠檬汁 各1大勺
白糖·奶油 各1大勺
蒜泥·食盐 各1/2大勺



fresh tips

水参是未干燥的人参，
很容易在市场购买到。
须根苦味很重，因此
做沙拉时尽量选择须根部
分较小的水参。

- 1 将制作调味酱的食材全部放入容器中搅拌，直至白糖融化，放入冰箱冷藏。
- 2 水参逐一洗净后去除表层，斜切成薄片。
- 3 黄瓜半根，切成薄片。苹果去籽后，带皮切成和黄瓜大小相似薄片。
- 4 栗子剥皮后切成薄片。大枣去籽切丝。
- 5 在处理后的食材中加入4~5大勺芥末奶油酱搅拌，盛盘。



绿豆凉粉沙拉

清香的水芹味道可以帮助提高食欲, 是一道爽口的沙拉。

材料

绿豆凉粉	300g
水芹	80g
紫菜	1片
小叶蔬菜	若干

调味酱 酱油酱汁

葱末·食醋	各2大勺
酱油	1大勺
白糖	½大勺
香油·芝麻·蒜泥·食盐	各1小勺

- 1 将制作调味酱的食材全部放入容器中, 充分搅拌后备用。
- 2 将绿豆凉粉切成1.5cm大小的方块儿。
- 3 水芹切成5cm长小段, 在盐水中焯过后放入冷水中冷却, 沥去多余水分。
- 4 将紫菜略微烘烤后弄碎。
- 5 将调味酱料、绿豆凉粉和水芹混合后搅拌。
- 6 将⑤中食材放入盛有小叶蔬菜的容器中, 最后撒上碎紫菜。

fresh tips

绿豆凉粉一般是由绿豆淀粉制作而成的白色凉粉, 同时也有梔子加水制作而成的黄色凉粉。

