



清爽低脂、营养健康、口味百变的沙拉简单又美味

有味又有颜 搭配很重要

以沙拉为代表的轻食近几年火遍全球，成了追求生活品质人群的正餐选择。沙拉清爽低脂、营养健康、口味百变，不止减脂人士钟爱它，更以简单好做又美味的特点征服了无数人！其实一盘沙拉，并不只是“草”这么简单，要做出颜值和营养、味道都出众的沙拉，搭配可是很有讲究的哦！

缤纷水果酸奶沙拉

主料：番茄、黄瓜、火龙果、芒果各50g

辅料：酸奶50g

做法

1. 番茄、黄瓜洗净切小块，火龙果、芒果去皮切小块，分别放

入碗内。可根据个人喜好切不同形状。

2. 淋上酸奶，也可以点缀一片小薄荷，清凉上桌，拌匀即食。搭配土司、荷包蛋就成了营养丰富的早餐啦！



三文鱼鳄梨沙拉

主料：三文鱼、鸡蛋、黑胡椒粉、香菜碎

辅料：牛油果、柠檬汁、盐

做法

1. 鸡蛋打碎。锅里放少许油，

炒碎放凉备用

2. 将三文鱼切片刺身，牛油果切小块放入盆中，挤半个柠檬汁

3. 撒上少许黑胡椒粉和盐，拌匀，装盘，撒上少许香草碎即可食用啦！



麦香鳕鱼杏仁沙拉

主料：鳕鱼、藜麦

辅料：青枣、圣女果、蜂蜜、生抽、白醋

做法

1. 将鳕鱼室温解冻，切成小粒（最好去皮），加入黑胡椒

2. 撒上少许盐、白葡萄酒、生粉，充分抓匀，腌制15分钟以上

3. 将适量藜麦放入锅中，加入

足量水，大火转开，转小火煮15分钟左右

4. 当藜麦煮至透明，捞出沥干水分待用

5. 将腌制好的鳕鱼用小火煎至微微发黄，盛出沥干油分

6. 将青枣、圣女果洗净，切成小粒，与鳕鱼丁、大杏仁、藜麦混合，加入料汁拌匀即可



周边推介

街坊们若没空自己动手做的话，张槎及其附近也有很多好吃的沙拉餐厅，看看小编给你的推荐吧！

● MISS salad 蜜思沙拉

这是佛山首家主题沙拉餐厅，主打健康饮食，各种蔬果都是农场直供，可随时因顾客的口味添加组合。

推荐：

1. 牛油果香芒烤鸡胸沙拉：牛油果与香芒，维生素、蛋白质含量极高，烤鸡胸肉配上藜麦，香嫩的肉感夹着清香的麦粒，饱腹之余蕴含人体所需的全部营养成分。

2. 法式熏三文鱼沙拉：熏制下的三文鱼原汁原味，同时保留大量不饱和脂肪酸，降脂护血脉，与秋葵的柔软而淡淡清爽结合，上演养颜瘦身双重奏

店铺地址：季华四路创意产业园星巴克旁



● 小良伴赏味乐园

门面蓝色的外墙格外抢眼，简约大气的清新格调加入了花艺元素，店铺走的是“设计+原创”的路线，把沙拉和扒类等西餐个性化。

推荐：

1. 泰式香茅猪颈肉沙拉：猪颈肉肉质柔嫩，配上原创的热吻泰汁，酸甜中带点清新，每一口都是新鲜爽脆

2. 香蕉能量沙拉：将香蕉、牛奶、果仁碎等食材打碎，混合在一起，营养又健康

店铺地址：东建世纪广场后华远东路农商行旁小巷内

今期挑战

● 圣诞树沙拉

将蔬菜沙拉制作成应景的圣诞树，夺人眼球又有食欲。没有复杂的原料，也不需要专业的厨艺，以讨巧的搭配，征服挑剔的小伙伴们吧！

主料：西兰花、火腿肠、土豆、甜玉米

辅料：沙拉酱、炼乳、巧克力、糖豆

做法：

1. 西兰花烫熟沥干，玉米粒剥下蒸熟，土豆蒸烂捣碎成泥。

2. 将土豆泥、沙拉酱、玉米粒、火腿肠、炼乳混合均匀做成土豆泥沙拉。沙拉酱可以自由搭配，土豆泥中混合的食材也可自选。

3. 把做好的土豆泥堆在盘子里堆成高高瘦瘦的圆锥体，像圣诞树形状一样耸立。

4. 把西兰花的分支进行大致分抹成小树的形状，从上往下，堆满土豆泥表层。

5. 插满西兰花后可以用双手握住圆锥体微调，用糖豆和巧克力做装饰，撒些椰蓉、糖粉作飘雪，顶部也可用火腿肠切个小五角星。

6. 西兰花一圈圈地吃，土豆泥一点点地挖，这样美观又营养的沙拉是小朋友们的开胃菜！