

365天的沙拉诱惑

四季沙拉

[韩] 郑大悦 著 怀彪 刘艾 译

春来秋往 品尝清爽健康的自然食材

夏收冬藏 享受搭配绝妙的幸福味道

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

四季沙拉

[韩]郑大悦 著 怀彪 刘艾 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

365 SALADES

Copyright © 2013 by 郑大悦, CHONG DAE YEOUL

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by Beijing BPG ARTMEDIA CO.,LTD

Simple Chinese language edition arranged with CHOSUN News Press through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

四季沙拉 / (韩) 郑大悦著 ; 怀彪, 刘艾译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-80501-745-7

I. ①四… II. ①郑… ②怀… ③刘… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第049886号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-5712

责任编辑: 钱 颖

助理编辑: 于浩洋

责任印制: 彭军芳

四季沙拉

SIJI SHALA

[韩]郑大悦 著 怀彪 刘艾 译

出 版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

地 址 北京北三环中路6号

邮 编 100120

网 址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经 销 新华书店

印 刷 北京艺堂印刷有限公司

版 次 2015年7月第1版第1次印刷

开 本 260毫米×192毫米 1/16

印 张 24

字 数 610千字

书 号 ISBN 978-7-80501-745-7

定 价 69.80元

质量监督电话 010-58572393

订 购 电 话 010-58572196 18611210188

目录

前言

与本书满满装载的沙拉菜谱
一起享受健康美味的365天吧 ● 4

200%灵活使用《四季沙拉》 ● 17

沙拉课程 制作四季沙拉的基础课程 ● 19

1 充分了解后吃起来更香的沙拉和蔬菜基础 ● 20

2 让沙拉更美味的食材 ● 22

3 四季沙拉之计量工具和计量法 ● 32

4 四季沙拉中使用的烹饪用语 ● 34

5 方便又好用的必备料理工具 ● 35

6 本书中出现的160种实用酱汁和调料 ● 36

春 让身体和心灵真正休息的治愈系沙拉 ● 39



多彩蔬菜低卡路里沙拉
with 甜萝卜酱油调料

40



小船菠萝维生素沙拉
with 菠萝酱汁

42



绿色解毒沙拉
with 苹果果泥酱汁

44



豆腐胡萝卜酱沙拉
with 胡萝卜泥酱汁

46



杯装金枪鱼沙拉
with 豆腐蛋黄酱汁

48



蒸蔬菜组合沙拉
with 黑芝麻酱油酱汁

50



蔬菜拌粉条沙拉
with 金枪鱼油酱汁

52



饭团沙拉
with 烤灯笼椒蛋黄酱汁

54



春日草莓沙拉
with 巧克力酸奶酱汁
56



排毒糙米饭沙拉
with 糙米醋酱汁
58



鱿鱼和纳豆沙拉
with 纳豆五味子酱汁
60



基围虾与意式蒜末面包沙拉
with 柠檬醋酱汁
62



黄金金枪鱼沙拉
with 金枪鱼蛋黄酱汁
64



烤茄子意式香肠沙拉
with 酸梅汁酱油酱汁
66



熏三文鱼卷沙拉
with 辛辣芥末蛋黄酱汁
68



烤豆腐蔬菜串儿沙拉
with 柠檬香型百里香酱汁
70



牛油果香肠沙拉杯
with 焦糖化洋葱酱汁
72



活力熏三文鱼沙拉
with 柠檬芥末蛋黄酱汁
74



葡萄柚拌小虾沙拉
with 葡萄柚酱汁
76



蔬菜组合水果丝沙拉
with 柠檬松子油酱汁
78



豆腐莲藕健康沙拉
with 芝麻山药酸奶酱汁
80

治愈系沙拉

夏 3种蔬菜和水果就能轻松搞定的快速沙拉 • 83



西红柿绿色沙拉
with 柠檬酸奶酱汁

84



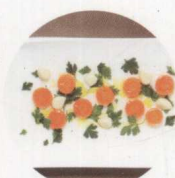
法式长棍面包烤茄子沙拉
with 洋葱酱油酱汁

86



芦笋橙丝沙拉
with 橙子生姜酱汁

88



熟胡萝卜大蒜沙拉
with 蜂蜜柠檬酱汁

90



南瓜酸奶糊糊沙拉
with 生姜蜂蜜油酱汁

92



简易家庭沙拉
with 香醋油酱汁

94



妈咪土豆沙拉
with 第戎芥末蛋黄酱汁

96



早安红薯苹果沙拉
with 石榴醋油酱汁

98



各色灯笼椒沙拉
with 胚芽柠檬酱汁

100



完美甜萝卜沙拉
with 橙子香醋酱汁

102



炒片状卷心菜沙拉
with 咖喱黄油酱汁

104



烤甜萝卜核桃沙拉
with 鳀鱼香醋酱汁

106



水润蒸大葱沙拉
with 芝麻芥末油酱汁

108



中国风小油菜沙拉
with 蚝油蒜香酱汁

110



烧烤三色椒沙拉
with 苹果汁油酱汁

112



辣金枪鱼糊糊沙拉
with 金枪鱼辣椒油酱汁

114

大厨沙拉



圣女果紫苏烤面包沙拉
with 大蒜油酱汁

116



烤蔬菜腌制沙拉
with 蓝莓醋香醋酱汁

118



风味十足的土豆沙拉
with 西红柿油酱汁

120



茄子戈尔根朱勒干酪沙拉
with 柠檬百里香酱汁

122



圆生菜沙拉
with 柠檬芥末酱汁

124



鹰嘴豆锅巴沙拉
with 韭菜奶油酱汁

126



香味生姜蔬菜沙拉
with 柠檬生姜油酱汁

128



留着吃的玉米沙拉
with 灯笼椒洋葱调味汁

130



希腊风味的烤鸡胸肉沙拉
with 菲达奶酪油酱汁

132



胡萝卜串和蜂窝奶酪沙拉
with 胡萝卜蛋黄酱汁

134



香辣鸡块沙拉
with 香辣酱汁

136



南瓜冰淇淋慕斯沙拉
with 炼乳酱汁

138



奶油土豆泥
with 家庭自制蛋黄酱柠檬酱汁

140



草莓野餐沙拉
with 猕猴桃酸奶酱汁

142



啪啪葡萄沙拉
with 葡萄油酱汁

144



日式京水菜沙拉
with 柠檬香醋油酱汁

146



各色水果串沙拉
with 红柿酸奶酱汁

148

快速沙拉

秋 只一盘即是盛宴的大厨沙拉 • 151



意大利沙拉
with 意大利风味酱汁
152



烤芦笋沙拉
with 烤大蒜油酱汁
154



炒小章鱼沙拉
with 薄荷欧芹油酱汁
156



意式茄丁酱沙拉
with 苹果香草油酱汁
158



面包沙拉
with 香醋柠檬酱汁
160



烤蔬菜沙拉
with 基础法式沙拉调料
162



卡布里风味沙拉
with 冷藏意大利香醋酱汁
164



番茄组合沙拉
with 山羊奶酪酱汁
166



熏肉紫甘蓝沙拉
with 紫苏菠萝酱汁
168



华道夫沙拉
with 酸奶油酱汁
170



生菜沙拉
with 蓝纹乳酪酱汁
172



法式尼斯沙拉
with 意大利香醋芥末酱汁
174



烤花椰菜沙拉
with 西西里岛欧芹油酱汁
176



猪排沙拉
with 芥末酸奶酱汁
178



意大利焗奶酪茄子沙拉
with 辣椒欧芹油酱汁
180



西班牙火腿芝麻菜沙拉
with 橙汁油酱汁
182

大厨沙拉



玫瑰沙拉
with 蜂蜜香醋酱汁
184



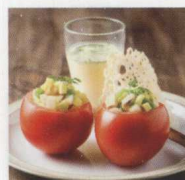
熏制三文鱼米皮沙拉
with 香菜蛋黄酱汁
186



红球甘蓝沙拉
with 白色香醋润色酱汁
188



炸豆腐沙拉
with 酱油芝麻酱汁
190



番茄杯沙拉
with 橙子酸奶酱汁
192



西兰花小虾沙拉
with 柠檬香草油酱汁
194



法棍凯撒沙拉
with 凯撒酱汁
196



方块金枪鱼沙拉
with 松露蛋黄酱汁
198



扇贝烤土豆沙拉
with 绿茶润色酱汁
200



红薯南瓜沙拉
with 奶油干酪酸奶酱汁
202



核桃意式蒜末烤面包沙拉
with 胡萝卜醋油沙司
204



山药黄瓜沙拉
with 鲳鱼脯生姜酱汁
206



荷包蛋炸鱼丸沙拉
with 塔塔酱 (tartar)
208



东方海鲜沙拉
with 东方辣椒酱汁
210



秘制番茄沙拉
with 鲳鱼洋葱油酱汁
212



布鲁塞尔芽菜沙拉
with 培根醋酱汁
214

大师风采



芦笋沙拉
with 荷兰沙司
216



蔬菜烤鸡肉串沙拉
with 辣椒酱汁
218



泰国风的海鲜沙拉
with 泰式酱汁
220



冷面沙拉
with 鳀鱼续随子酱汁
222



小西红柿胡萝卜沙拉
with 韭菜食醋酱汁
224



奶油蛋皮培根卷沙拉
with 千岛酱
226



绿蔬沙拉
with 香槟油醋汁
228



烤乳酪和芝麻菜沙拉
with 百里香意大利香醋油酱汁
230



烤蘑菇拼盘沙拉
with 花生蛋黄酱汁
232



烤土豆和鸡肉沙拉
with 蒜泥蛋黄酱汁
234



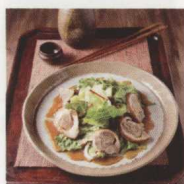
烩菜沙拉
with 西红柿蜂蜜油酱汁
236



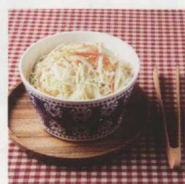
渍鲑鱼片三明治沙拉
with 茼蒿蛋黄酱汁
238



生牛肉薄片沙拉
with 水芹鳀鱼油酱汁
240



猪蹄凉菜沙拉
with 芥末酸梅酱汁
242



凉拌卷心菜沙拉
with 凉拌卷心菜酱汁
244



白菜五花肉沙拉
with 醋和大酱调味汁
246



白菜沙拉
with 海带生姜汁
248



炸茄子沙拉
with 薄荷酸奶酱汁
250



金枪鱼沙拉
with 芝麻糙米醋酱汁
252



蘑菇明太鱼子沙拉
with 明太鱼子蛋黄酱汁
254



牛皮菜沙拉
with 柠檬松露油酱汁
256



烤茄子和蔬菜拼盘沙拉
with 日本酱油调味汁
258



凉拌比目鱼生鱼片沙拉
with 海参肠酱汁
260



海藻沙拉
with 萝卜泥酱汁
262



整株长叶茼蒿姜片沙拉
with 奶油芥末酱
264



章鱼和山药沙拉
with 味噌酱油酱汁
266



烤金枪鱼沙拉
with 芥末果醋酱汁
268



鱿鱼醋拌菜沙拉
with 味噌香醋酱汁
270



煎三文鱼蔬菜辣调味汁沙拉
with 菠萝龙舌兰酒酱汁
272



煎牛排和洋葱圈沙拉
with 阿根廷香辣酱
274



三色莓(蓝莓、红莓、黑莓)
甜点沙拉
with 萨芭雍酱汁
276



烤香蕉冷盘沙拉
with 蜂蜜马斯卡彭奶酪酱汁
278



水蒸蜜桃沙拉
with 八角润色酱汁
280

大厨沙拉

冬 适合当下饭菜的拌菜沙拉 • 283



腌白菜
with 腌白菜调料
284



葱丝炸鸡沙拉
with 红辣椒糙米醋酱汁
286



圆生菜沙拉
with 柑橘酱汁
288



超简单腌萝卜
with 苹果汁食醋腌渍水
290



凉拌山蒜
with 酱油醋调料
292



鸭儿芹拌菜
with 野芝麻调料
294



虾仁沙拉
with 松子汁
296



垂盆菜沙拉
with 醋辣酱
298



黄花菜拌菜
with 大酱辣椒调料
300



凉拌马蹄菜
with 海带酱油调料
302



生拌韭菜
with 酸梅酱辣椒粉调料
304



小蔺辣椒炒鲤鱼沙拉
with 酱油核桃油酱汁
306



黄豆芽韭菜拌面沙拉
with 芝麻盐酱汁
308



凉拌山蒜黄瓜
with 醋酱油辣椒粉调料
310



鹿尾菜拌豆腐
with 五味子酱大酱调料
312



螺肉水芹醋拌菜
with 石榴醋调料
314

拌菜沙拉



凉拌桔梗
with 大蒜生姜调料
316



凉拌茼蒿豆腐
with 大酱芝麻油调料
318



凉拌芥菜
with 大酱调料
320



凉拌油菜
with 松子大酱调料
322



凉拌防风菜
with 大酱醋调料
324



辣卷心菜沙拉
with 覆盆子辣椒酱汁
326



牛蒡粉条沙拉
with 风味酱油酱汁
328



凉拌蒜薹
with 辣椒糖稀调料
330



凉拌香菇
with 生姜酱油调料
332



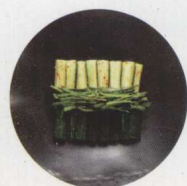
泡菜橡子粉冻沙拉
with 酱油芝麻油酱汁
334



凉拌海青菜
with 大蒜酱油调料
336



裙带菜鱿鱼沙拉
with 柿子醋辣椒酱汁
338



凉拌黄瓜
with 鳀鱼酱汁辣椒调料
340



凉拌发菜
with 酱油苏子油调料
342



凉拌牛皮菜
with 野芝麻粉芝麻油调料
344



凉拌萝卜丝
with 辣椒粉虾仁调料
346

拌菜沙拉



醋拌木耳芽
with 柚子辣椒酱调料
348



凉拌香菇干菜
with 香菇大酱调料
350



凉拌莲藕和炸牡蛎沙拉
with 豆腐覆盆子黑醋酱汁
352



干椰子粉和炒打糕沙拉
with 酱油蜂蜜酱汁
354



绿豆凉粉沙拉
with 紫菜油酱汁
356



烤豆腐凉菜沙拉
with 芥末松子仁酱汁
358



沙参甜萝卜沙拉
with 黑芝麻酱汁
360



凉拌熏鸭肉和黄瓜水芹菜
with 野芝麻糊酱汁
362



萝卜沙拉
with 芥末柠檬酱汁
364

HOME-MADE RECIPE 家庭秘密自制食谱 ● 367

- 1 只需一杯，健康满满！养生果汁 ● 368
- 2 提升酱汁风味，增强免疫力的水果酵素 ● 370
- 3 香气四溢的新鲜感！香草油 ● 372
- 4 新鲜的味道，体贴的味道！简易沙司 ● 373
- 5 亲自动手，美味又安心！6种酱汁主料 ● 374
- 6 提味增鲜又能点缀料理的家庭自制各种粉 ● 377
- 7 让沙拉更上一层楼！特别的装饰物 ● 378

Copyright © 2013 by 郑大授, CHONG DAE YEOL.
All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2013 by Beijing BNC ALTMEDIA CO., LTD.
Simple Chinese language edition arranged with CHOSUN News Press through the Yang Agency, Inc.

四季沙拉

著者：[韩]郑大授 (Chong Dae Yeol)
译者：[中]李静 (Li Jing)
中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第019288号
北京市版权局著作权合同登记号：01-2014-2719

责任编辑：李静
封面设计：李静
文字编辑：李静

四季沙拉
SHIJI SHALA
[韩]郑大授 著



出版：北京出版
社址：北京北三环中路32号
邮编：100120
网址：www.bjpp.com.cn
总发行：北京出版集团公司
经售：北京出版集团公司
印刷：北京出版集团公司
开本：320毫米×192毫米 1/16
印张：24
字数：610千字
书号：ISBN 978-7-80501-742-7
定价：69.80元
北京出版集团公司
北京出版集团公司
北京出版集团公司

365 SALADES

Copyright © 2013 by 郑大悦, CHONG DAE YEOUL

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by Beijing BPG ARTMEDIA CO.,LTD

Simple Chinese language edition arranged with CHOSUN News Press through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

四季沙拉 / (韩) 郑大悦著 ; 怀彪, 刘艾译. — 北
京 : 北京美术摄影出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-80501-745-7

I. ①四… II. ①郑… ②怀… ③刘… III. ①沙拉—
菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第049886号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-5712

责任编辑: 钱 颖

助理编辑: 于浩洋

责任印制: 彭军芳

四季沙拉

SIJI SHALA

[韩]郑大悦 著 怀彪 刘艾 译

出 版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地 址 北京北三环中路6号

邮 编 100120

网 址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发 行 京版北美 (北京) 文化艺术传媒有限公司

经 销 新华书店

印 刷 北京艺堂印刷有限公司

版 次 2015年7月第1版第1次印刷

开 本 260毫米×192毫米 1/16

印 张 24

字 数 610千字

书 号 ISBN 978-7-80501-745-7

定 价 69.80元

质量监督电话 010-58572393

订 购 电 话 010-58572196 18611210188

四季沙拉

[韩] 郑大悦 著 怀彪 刘艾 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社