



石 嫣

分享收获CSA创始人

任芸丽

《贝太厨房》主编

蔡春猪

编剧、作家

江礼暘

“食神”、知名美食评论家

邬元华

《橄榄餐厅评论》主编

联袂推荐

# 沙拉花园

健康轻食沙拉菜，从种到吃全掌握  
扎把芦笋插玫瑰；包束甜菜叶当手信  
眼前生活都是诗

厨花君 著

## SALAD GARDEN



化学工业出版社

SALAD  
GARDEN

沙拉花园

厨花君 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

沙拉花园 / 厨花君著. —北京 : 化学工业出版社, 2016.5

ISBN 978-7-122-26800-6

I. ①沙… II. ①厨… III. ①蔬菜园艺 ②蔬菜-沙拉-菜谱 IV. ①S63②TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第078409号

---

责任编辑: 李 竹  
责任校对: 陈 静

装帧设计: 古润文化

---

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数180千字  
2016年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究



前言 沙拉令人难自持

Chapter.01  
第一章

## 从认识沙拉菜开始

沙拉霸主：生菜 / 010

势均力敌：甘蓝菜 / 012

点睛之笔：香草 / 014

基本班底：大众食材 / 016

地域特产：东方沙拉菜 / 018

高端路线：小品种沙拉菜 / 020

颜值最高：鲜花沙拉 / 022

那些年，我们见识过的沙拉菜…… / 024

Chapter.02  
第二章

## 米其林餐厅最爱沙拉菜

搞清楚，为什么它们会出现在米其林餐厅的菜单上？ / 028

来点新意思 / 029

摇摆，摇摆，芝麻菜！ / 030

风味柔和的板叶芝麻菜 / 034

丰腴清香洋菠菜 / 036

健康有机羽衣甘蓝 / 040

被忽略的花青素食材 / 044

人淡如菊京水菜 / 046

苦淡滋味野菊苣 / 050

比布生菜圆润讨喜 / 054

甜软嫩波士顿生菜 / 058

芥菜中的美少年 / 060

三思而种，小众沙拉菜 / 065



## 不寻常的家常沙拉菜

- 沙拉菜，打造第一个“一米菜园” / 070
- 来点新意思 / 071
- 蓬松直立橡叶生菜 / 072
- 脆甜清爽圆生菜 / 078
- 脆嫩过人的罗马生菜 / 082
- 跨界蔬菜穿心莲 / 084
- 清凉野蔬马齿苋 / 088
- 圆头圆脑樱桃萝卜 / 092
- 反其道的叶用萝卜 / 096
- 清淡柔和虾夷葱 / 098
- 中式摆盘欧洲香芹 / 104
- 家常派花青素食材 / 106
- 高大上紫菊苣 / 110
- 本土化最彻底的油麦菜 / 112
- 别具清凉芬芳的菊花脑 / 116
- 容易吃不代表容易种 / 121



- 紫背天葵独树一帜 / 148
- 紫直立生菜闪闪发亮 / 152
- 浪漫之极红罗莎 / 158
- 暗红音符黑罗莎 / 162
- 颜值食材旱金莲 / 166
- 矢车菊的味道叫“爱” / 172
- 如何种出梦想彩虹? / 175

## 彩虹沙拉菜

- 10分钟，彩虹沙拉菜园简单分类 / 126
- 来点新意思 / 127
- 脆嫩爽口是苦苣 / 128
- 有着金黄色泽的苦苣品种 / 132
- 可口有趣小胡萝卜 / 134
- 叶形优雅的橡叶生菜 / 138
- 色彩浓艳的黑木耳生菜 / 142
- 郁郁苏香在手间 / 144

## 沙拉一席谈

- 焦洁 早秀咖啡晚晒沙拉 / 180
- 李冰 食物的回忆最温暖 / 182
- 思佳 做菜的人要有爱 / 184
- 王珂 做沙拉就像“二次种菜” / 185
- 杨小艾 沙拉无国界 / 186
- 张弘凯 每晚一沙拉 / 188
- 赵丽华 诗早已不写了，菜仍在种 / 189

SALAD  
GARDEN

沙拉花园

厨花君 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

沙拉花园 / 厨花君著. —北京: 化学工业出版社, 2016.5

ISBN 978-7-122-26800-6

I. ①沙… II. ①厨… III. ①蔬菜园艺 ②蔬菜-沙拉-菜谱 IV. ①S63②TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第078409号

---

责任编辑: 李 竹  
责任校对: 陈 静

装帧设计: 古润文化

---

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数180千字  
2016年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究





沙拉令人



难自持

从2014年7月开始，在北京南六环外的两亩实验田里，我先后种植了超过100种沙拉菜，作为园艺爱好者的初衷，只是获得一个能迅速成形的主题花园。

确实如愿以偿了。紫甘蓝如大朵玫瑰般盛放在中心；罗莎生菜的卷叶在阳光下闪闪发亮；红色蒲公英舒展地生长；京水菜的齿状叶片和羽衣甘蓝蕾丝般的叶片各有各的美；芝麻菜蓬勃生长；虾夷葱、琉璃苣、矢车菊和旱金莲贡献了美貌超群的美味花朵。

只需要大约50天的时间，就可以把一片空地变成惊人的沙拉花园。

这个花园虽然主要以叶菜为主，却具有空前丰富的色彩层次，各种形态的生菜、甘蓝菜、香草以及其他各有名头的沙拉菜，展示着活力与美。

是的，我也想拥有玫瑰园，拥有开着蓝色鸢尾的池塘花园，或是由岩石与沙砾打底的多肉花园，但当拥有沙拉花园之后，我觉得，这是一片可以长久停留的风景。

因为，除了欣赏之外，沙拉花园还有一种让人愈深入探索愈难以自持的诱惑力：这里生长的，都是美味的食材。

沙拉，salad，源于拉丁文中的sal，与盐有关。新鲜的蔬菜，简单地撒上一点盐水或是含盐的油醋汁，这是古罗马人的食谱。这种简单的烹饪方式，因为食材的新鲜，显得健康而开胃。在沙拉菜中居于主流位置的生菜（lettuce），大部分品种都原产于地中海沿岸，而这里，就是沙拉最早的发源地。

在17世纪的英格兰，“快活王”查理二世带给整个国家的，是一种沉浸于歌舞与酒肉的糜烂气质，社会学者与园艺专家John Evelyn希望用沙拉来改变这一切。《Acetaria: A Discourse of Sallets》被认为是第一本沙拉专著，在书中，John Evelyn记载了他所能找到的沙拉食谱，而这一切的目标不仅仅是为了美食。道德、节欲、贞洁、长寿、健康、活力……他赋予了沙拉至关重要的职责。

无论你是否同意他的观点，至少关于沙拉，有句话是真理：“新鲜采摘的食材就是奥妙所在。”

当你亲自在庭院（或者阳台）上种植了几盆沙拉菜后，你会感受到这句话有多正确。

穿行于沙拉花园中，随手摘下一片紫奶油生菜的叶片，带着断裂梗部渗出的乳白汁液，放到嘴里，柔软、清脆、新鲜，不需要任何调味，慢慢地咀嚼，中国文化里那种“心安茅屋稳，性定菜根香”的情绪，就渐渐浮上来。



前言 沙拉令人难自持

Chapter.01

第一章

### 从认识沙拉菜开始

沙拉霸主：生菜 / 010

势均力敌：甘蓝菜 / 012

点睛之笔：香草 / 014

基本班底：大众食材 / 016

地域特产：东方沙拉菜 / 018

高端路线：小品种沙拉菜 / 020

颜值最高：鲜花沙拉 / 022

那些年，我们见识过的沙拉菜…… / 024

Chapter.02

第二章

### 米其林餐厅最爱沙拉菜

搞清楚，为什么它们会出现在米其林餐厅的菜单上？ / 028

来点新意思 / 029

摇摆，摇摆，芝麻菜！ / 030

风味柔和的板叶芝麻菜 / 034

丰腴清香洋菠菜 / 036

健康有机羽衣甘蓝 / 040

被忽略的花青素食材 / 044

人淡如菊京水菜 / 046

苦淡滋味野菊苣 / 050

比布生菜圆润讨喜 / 054

甜软嫩波士顿生菜 / 058

芥菜中的美少年 / 060

三思而种，小众沙拉菜 / 065



## 不寻常的家常沙拉菜

沙拉菜，打造第一个“一米菜园” / 070

来点新意思 / 071

蓬松直立橡叶生菜 / 072

脆甜清爽圆生菜 / 078

脆嫩过人的罗马生菜 / 082

跨界蔬菜穿心莲 / 084

清凉野蔬马齿苋 / 088

圆头圆脑樱桃萝卜 / 092

反其道的叶用萝卜 / 096

清淡柔和虾夷葱 / 098

中式摆盘欧洲香芹 / 104

家常派花青素食材 / 106

高大上紫菊苣 / 110

本土化最彻底的油麦菜 / 112

别具清凉芬芳的菊花脑 / 116

容易吃不代表容易种 / 121



紫背天葵独树一帜 / 148

紫直立生菜闪闪发亮 / 152

浪漫之极红罗莎 / 158

暗红音符黑罗莎 / 162

颜值食材旱金莲 / 166

矢车菊的味道叫“爱” / 172

如何种出梦想彩虹? / 175

## 彩虹沙拉菜

10分钟，彩虹沙拉菜园简单分类 / 126

来点新意思 / 127

脆嫩爽口是苦苣 / 128

有着金黄色泽的苦苣品种 / 132

可口有趣小胡萝卜 / 134

叶形优雅的橡叶生菜 / 138

色彩浓艳的黑木耳生菜 / 142

郁郁苏香在手间 / 144

## 沙拉一席谈

焦洁 早秀咖啡晚晒沙拉 / 180

李冰 食物的回忆最温暖 / 182

思佳 做菜的人要有爱 / 184

王珂 做沙拉就像“二次种菜” / 185

杨小艾 沙拉无国界 / 186

张弘凯 每晚一沙拉 / 188

赵丽华 诗早已不写了，菜仍在种 / 189



### 从认识沙拉菜开始

如何理解沙拉菜呢？

它是蔬菜中口味最清新柔嫩的，当时当令的采摘，简单地倒上调味汁搅拌，或是用极简的方式烹饪，也能够感受到食材的美妙滋味，所以才会被列入沙拉菜之选。

它是百搭而仍保留独特个性的，可以和腌橄榄、白煮蛋、面包丁、各式奶酪、肉类随性搭配，越浓醇的食材，越需要借助沙拉菜来取得味道上的绝佳平衡。

它在世界各地广泛存在，而且面貌百变，从最主流的生菜（lettuce）到你意想不到的各种香草、根茎、花朵，信手拈来，简单搭配，就是一盘开胃悦目的沙拉菜。

它是写在餐桌上的，一首绿色的小清新。

Chal



## 沙拉霸主：生菜



在某种意义上来说，生菜可以和沙拉菜划等号。统称为生菜的它们，是菊科莴苣属成员，也是最早出现在罗马人食谱上的食材。现在全球的沙拉菜食材中，生菜要占到大半江山，培育品种超过万种，根据形态又可以分为结球、散叶等多个类型。

### 结球生菜（crisphead lettuce）

最常见的圆球形生菜，叶片完全抱合，清脆爽口。代表品种：圆生菜。

### 半结球生菜（butterhead lettuce）

内部叶片结成松散球状，叶片油润，又被称为奶油生菜，口感绵软清淡。代表品种：波士顿生菜。

### 罗马生菜（Romaine lettuce）

介于半结球型和散叶之间，又称为直立生菜，口感脆甜，是凯撒沙拉的指定食材。代表品种：绿罗马生菜。

### 散叶生菜（leaf lettuce）

生菜中种类最多的一型，叶片呈放射型自由生长。根据叶片的褶皱情况，又可以分为直叶、皱叶两大类。代表品种：罗莎生菜。

### 剑叶生菜（indian salad）

亦是散叶生菜的一种，因为形态较为特别而自成一类，特征是叶片直而长，口味清甜略带苦涩。代表品种：油麦菜。

以上所有这些，都统称为叶用生菜。和它对应的，就是茎用生菜——也就是我们日常食用的莴笋，最常见的用途是炒食。





## 势均力敌：甘蓝菜



除了生菜外，就要属十字花科芸苔属甘蓝类的沙拉菜最为集中了，常见的国民食材如紫甘蓝、西兰花、芥蓝、孢子甘蓝、羽衣甘蓝等，形态不一，但都以营养全面丰富而著称。最具特征的是这些蔬菜普遍含有抗氧化及抗癌成分，比如孢子甘蓝就有丰富的glucosinolate，一种异硫氰酸盐类化合物，被证明有效抗癌。当然，回到食材最根本的口味上来，生食爽口，烤食香脆，都很让人有胃口，但尽量不要煮食（西兰花除外）。除了甘蓝类外，十字花科的芥菜、萝卜等也都是常见沙拉菜。

### 紫甘蓝：

最容易获得的紫色沙拉菜食材，相当大众。口味脆且甜，但略带一些甘蓝科特有的硫化物导致的异味，有人喜欢，有人接受起来略显困难。

### 西兰花：

食用的部分不再是叶片而是花芽（假如去尝一下它的叶子就会感觉到格外的苦和臭），绿色花朵上的每个小颗粒，其实都是一朵未开的花。作为一种传统的健康蔬菜，西兰花也是常用的沙拉食材。

### 孢子甘蓝：

欧美传统的圣诞食材，通过人工刺激甘蓝茎部的侧芽而得到的品种，也有人称它为迷你甘蓝，口感鲜嫩，形状讨喜，水煮后拌沙拉或是烤制都有一番风味。

### 羽衣甘蓝：

甘蓝叶片变异后得到的品种，分为观赏与可食两类，可食型羽衣甘蓝在有机饮食潮流中相当受欢迎，它含有大量膳食纤维、叶酸、多种维生素及抗癌成分，并且热量极低。