

直接吃很爽口 冷藏后更入味

美味沙拉 120 款

日本主妇之友社◎编著 赵净净◎译

120 款搭配方便
的常备小菜



美味沙拉 120 款

日本主妇之友社◎编著 赵净净◎译



TITLE: [作りおきサラダ]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2013

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由青岛出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 图字15-2015-238

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美味沙拉 120 款 / 日本主妇之友社编著; 赵净净译

. — 青岛: 青岛出版社, 2015.9

ISBN 978-75552-3041-0

I. ①美… II. ①日… ②赵… III. ①沙拉-菜谱

IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223366号

美味沙拉 120 款

日本主妇之友社 编著 赵净净 译



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 宋书新

设计制作: 王青

出版发行 青岛出版社

社址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 宋来鹏

印刷 北京美图印务有限公司

出版日期 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开本 16开(889毫米×1194毫米)

印张 8

书号 ISBN 978-7-5552-3041-0

定价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

目录

前言	2
本书使用说明	6

第1章 放久了依然好吃的小菜式沙拉

肉·鱼篇

鸡腿肉沙拉	8
棒棒鸡沙拉	10
烤肉沙拉	12
蔬菜丰富的肉酱沙拉	14
辣味杂蔬肉馅沙拉	15
腌渍洋葱牛肉沙拉	16
麦仁火腿沙拉	17
猪肉大葱小白菜中式火锅沙拉	18
油煨蘑菇虾仁沙拉	19
虾仁粉丝沙拉	20
西葫芦猪肉火锅沙拉	21
烤鲑鱼金针菇沙拉	22
黑醋风味蔬菜大虾沙拉	25
干酪章鱼土豆沙拉	26
大虾西兰花沙拉	27
醋腌茄子扇贝沙拉	28
醋腌鲑鱼沙拉	29
扇贝萝卜沙拉	30
油煎沙丁鱼沙拉	31
炒煮羊栖菜培根沙拉	32
辣椒油拌胡萝卜和鲢鱼	32
咖喱萝卜干金枪鱼沙拉	33
豆芽和油炸鸡胸肉沙拉	33

意面篇

通心粉沙拉	34
海鲜拌意大利螺丝粉沙拉	35
粒面沙拉	36

南瓜·薯类篇

南瓜奶酪沙拉	38
土豆沙拉	39
鳕鱼子土豆沙拉	40
日式芋头沙拉	41

纯蔬菜篇

时蔬杂烩	42
柠檬醋腌芜菁牛蒡沙拉	44
削皮胡萝卜沙拉	45
胡萝卜坚果沙拉	46
芦笋西兰花土豆日式沙拉	47
清蒸西兰花沙拉	48
菜花橄榄菜西式沙拉	49
油炸茄子沙拉	50
油焖茄子沙拉	51
芝麻拌菠菜沙拉	52
油蒸小白菜沙拉	53
刀拍牛蒡沙拉	54
金平牛蒡沙拉	55
咸梅汁浇煮大葱	56
梅汁甜藕	57

专栏1

最简单的沙拉保存规则	58
------------	----

第2章 冷藏后味道更佳的沙拉

凉拌卷心菜丝沙拉	60
凉拌胡萝卜丝沙拉	61
西红柿干拌油煎茄子沙拉	62
甜汁迷你西红柿沙拉	63
腌渍蘑菇沙拉	64
五种凉拌青菜	66
凉拌水芹/凉拌萝卜丝/凉拌黄豆芽/凉拌口蘑/凉拌牛蒡	
泡菜沙拉	68
醋拌萝卜丝	69
油炸焯蔬菜	70
腌渍牛排烤茄子沙拉	71
腌渍烤芦笋	72
烤杏鲍菇双椒沙拉	73
辣味薄荷西葫芦沙拉	74
咖喱辣椒沙拉	75
红紫苏土豆沙拉	76

胡椒土豆沙拉·····	77
中式油浸蘑菇榨菜沙拉·····	78
简单朝鲜式蘑菇卷心菜泡菜·····	79
叠腌卷心菜熏鲑鱼·····	80
醋拌海蜇黄瓜·····	81
芥末拌迷你西红柿熏鲑鱼沙拉·····	82
沙拉酱拌鲑鱼·····	83
橄榄拌鱿鱼莲藕沙拉·····	85
橙汁拌海带萝卜干沙拉·····	86
杂豆羊栖菜沙拉（洋葱芝麻调味）·····	87
红芸豆洋葱沙拉·····	88
墨西哥辣味肉末酱·····	89

专栏2

保鲜袋腌菜技巧·····	90
--------------	----

第3章

蔬菜丰富的常备西式泡菜·腌菜

柠檬风味泡菜·····	92
脆爽日式泡菜·····	93
咖喱菜花泡菜·····	94
微波炉泡菜·····	95
简单朝鲜泡菜·····	96
水泡菜·····	97
基本款暴腌咸菜·····	98
南瓜味噌腌菜·····	100
香橙蜂蜜萝卜泡菜·····	101
腌黄瓜·····	102
酱油醋泡黄瓜·····	103
4种新式泡菜·····	104
芜菁泡菜/野油菜芥末泡菜/辣味豆芽榨菜泡菜/小白菜泡菜	

专栏3

冷藏后更好吃的沙拉酱汁·····	106
------------------	-----

第4章

提前把辣酱油、沙拉酱、汤底做好备用，随时做的沙拉

帕尼卡乌达辣酱油·····	108
帕尼卡乌达沙拉·····	109
自制沙拉酱·····	110
法式沙拉酱/芥末沙拉酱/洋葱沙拉酱/恺撒沙拉酱/中式沙拉酱	
蛋黄沙拉酱·····	111
章鱼蛋黄酱/芝麻味噌蛋黄酱/奶酪蛋黄酱/咸海带蛋黄酱/芥末酱油蛋黄酱	
只需舀上一勺即可制作新鲜海鲜沙拉·····	112
香草醋/卡尔帕乔辣酱油	
可随意用它来拌你喜欢的蔬菜	
芝麻拌料/芝麻拌扁豆·····	114
味噌拌料/味噌拌冬葱·····	115
使蔬菜更美味的汤底·酱料	
烤辣椒奶酪沙拉酱·····	116
鳄梨沙拉酱·····	116
大葱味噌酱·····	118
肝泥酱·····	118
罗勒酱·····	119

提前制作的蔬菜·水果甜品·····	120
蜂蜜奶酪拌猕猴桃/御手洗风炒豆/糖拌迷你西红柿/南瓜球/大学魔芋/红茶杏干/迷迭香橙子/肉桂香蕉	

专栏4

我本人喜欢用并特别推荐的保存容器·····	124
材料索引·····	126

美味沙拉 120 款

日本主妇之友社◎编著 赵净净◎译



前言

“可提前做的沙拉”，指的是既可以做好后直接吃，还可以做好后放在冰箱里冷藏起来，有丰富蔬菜的西式常备菜。这些菜放入冷藏室的时间越久，食材越入味，沙拉会变得更美味。土豆沙拉、腌渍卷心菜丝……一次多做一些，可以吃好多次，能极大地丰富你的餐桌。

只需从冷藏室中取出，然后“啪啪啪”打开一个个保鲜盒，并摆在桌子上，一顿饭就准备好了！

在丰富的蔬菜中加入了鱼和肉的小菜式沙拉，只要再来点米饭和汤，这顿饭就会变得很丰盛了。如果说当主菜较为单调，作为副菜登场也相当不错。

这里有 120 款可以直接搭配小菜、便当、饭团食用的沙拉菜式。

例如，一个人吃午餐时，就不用再一样样做出一人份的菜，有直接可以拿来吃的东西，岂不是很幸福的一件事。又比如，晚上很晚才回到家，在做一家人的晚餐时，可以立刻拿出搭配白米饭或饭团的小菜，多么省事啊！即使准备第二天早上的便当，如果只需握几个饭团，岂不是大大节省了时间？

“可提前做的沙拉”，是帮助平日忙碌的人们快速准备好一餐饭的好帮手。

它所带来的安心感和舒心感，是单身者和为全家准备饮食的人都必不可少的。



目录

前言..... 2

本书使用说明..... 6

第1章 放久了依然好吃的小菜式沙拉

肉·鱼篇

鸡腿肉沙拉..... 8

棒棒鸡沙拉..... 10

烤肉沙拉..... 12

蔬菜丰富的肉酱沙拉..... 14

辣味杂蔬肉馅沙拉..... 15

腌渍洋葱牛肉沙拉..... 16

麦仁火腿沙拉..... 17

猪肉大葱小白菜中式火锅沙拉..... 18

油煨蘑菇虾仁沙拉..... 19

虾仁粉丝沙拉..... 20

西葫芦猪肉火锅沙拉..... 21

烤鲑鱼金针菇沙拉..... 22

黑醋风味蔬菜大虾沙拉..... 25

干酪章鱼土豆沙拉..... 26

大虾西兰花沙拉..... 27

醋腌茄子扇贝沙拉..... 28

醋腌鲑鱼沙拉..... 29

扇贝萝卜沙拉..... 30

油煎沙丁鱼沙拉..... 31

炒煮羊栖菜培根沙拉..... 32

辣椒油拌胡萝卜和鳀鱼..... 32

咖喱萝卜干金枪鱼沙拉..... 33

豆芽和油炸鸡胸肉沙拉..... 33

意面篇

通心粉沙拉..... 34

海鲜拌意大利螺丝粉沙拉..... 35

粒面沙拉..... 36

南瓜·薯类篇

南瓜奶酪沙拉..... 38

土豆沙拉..... 39

鳕鱼子土豆沙拉..... 40

日式芋头沙拉..... 41

纯蔬菜篇

时蔬杂烩..... 42

柠檬醋腌芜菁牛蒡沙拉..... 44

削皮胡萝卜沙拉..... 45

胡萝卜坚果沙拉..... 46

芦笋西兰花土豆日式沙拉..... 47

清蒸西兰花沙拉..... 48

菜花橄榄菜西式沙拉..... 49

油炸茄子沙拉..... 50

油焖茄子沙拉..... 51

芝麻拌菠菜沙拉..... 52

油蒸小白菜沙拉..... 53

刀拍牛蒡沙拉..... 54

金牛牛蒡沙拉..... 55

咸梅汁浇煮大葱..... 56

梅汁甜藕..... 57

专栏1

最简单的沙拉保存规则..... 58

第2章 冷藏后味道更佳的沙拉

凉拌卷心菜丝沙拉..... 60

凉拌胡萝卜丝沙拉..... 61

西红柿干拌油煎茄子沙拉..... 62

甜汁迷你西红柿沙拉..... 63

腌渍蘑菇沙拉..... 64

五种凉拌青菜..... 66

凉拌水芹/凉拌萝卜丝/凉拌黄豆芽/凉拌口蘑/凉拌牛蒡
泡菜沙拉..... 68

醋拌萝卜丝..... 69

油炸焯蔬菜..... 70

腌渍牛排烤茄子沙拉..... 71

腌渍烤芦笋..... 72

烤杏鲍菇双椒沙拉..... 73

辣味薄荷西葫芦沙拉..... 74

咖喱辣椒沙拉..... 75

红紫苏土豆沙拉..... 76

胡椒土豆沙拉·····	77
中式油浸蘑菇榨菜沙拉·····	78
简单朝鲜式蘑菇卷心菜泡菜·····	79
叠腌卷心菜熏鲑鱼·····	80
醋拌海蜇黄瓜·····	81
芥末拌迷你西红柿熏鲑鱼沙拉·····	82
沙拉酱拌鲑鱼·····	83
橄榄拌鲑鱼莲藕沙拉·····	85
橙汁拌海带萝卜干沙拉·····	86
杂豆羊栖菜沙拉（洋葱芝麻调味）·····	87
红芸豆洋葱沙拉·····	88
墨西哥辣味肉末酱·····	89

专栏2

保鲜袋腌菜技巧·····	90
--------------	----

第3章

蔬菜丰富的常备西式泡菜·腌菜

柠檬风味泡菜·····	92
脆爽日式泡菜·····	93
咖喱菜花泡菜·····	94
微波炉泡菜·····	95
简单朝鲜泡菜·····	96
水泡菜·····	97
基本款暴腌咸菜·····	98
南瓜味噌腌菜·····	100
香橙蜂蜜萝卜泡菜·····	101
腌黄瓜·····	102
酱油醋泡黄瓜·····	103
4种新式泡菜·····	104
芜菁泡菜/野油菜芥末泡菜/辣味豆芽榨菜泡菜/小白菜泡菜	

专栏3

冷藏后更好吃的沙拉酱汁·····	106
------------------	-----

第4章

提前把辣酱油、沙拉酱、汤底做好备用，随时做的沙拉

帕尼卡乌达辣酱油·····	108
帕尼卡乌达沙拉·····	109
自制沙拉酱·····	110
法式沙拉酱/芥末沙拉酱/洋葱沙拉酱/恺撒沙拉酱/中式沙拉酱	
蛋黄沙拉酱·····	111
章鱼蛋黄酱/芝麻味噌蛋黄酱/奶酪蛋黄酱/咸海带蛋黄酱/芥末酱油蛋黄酱	
只需舀上一勺即可制作新鲜海鲜沙拉·····	112
香草醋/卡尔帕乔辣酱油	
可随意用它来拌你喜欢的蔬菜	
芝麻拌料/芝麻拌扁豆·····	114
味噌拌料/味噌拌冬葱·····	115
使蔬菜更美味的汤底·酱料	
烤辣椒奶酪沙拉酱·····	116
鳄梨沙拉酱·····	116
大葱味噌酱·····	118
肝泥酱·····	118
罗勒酱·····	119

提前制作的蔬菜·水果甜品·····

蜂蜜奶酪拌猕猴桃/御手洗风炒豆/糖拌迷你西红柿/南瓜球/大学魔芋/红茶杏干/迷迭香橙子/肉桂香蕉	
--	--

专栏4

我本人喜欢用并特别推荐的保存容器·····	124
-----------------------	-----

材料索引·····	126
-----------	-----

本书使用说明

●材料基本是用4人份表示。不同的料理，也有用适合提前制作好的分量（容易制作的分量）表示的。

●蔬菜类，如无特殊注释，都是省略了洗、去皮等步骤，从其后面步骤开始讲解的。

●煎锅，原则上使用的是含氟树脂加工的煎锅。

●制作方法中的火候，如无特殊注释，请选用中火。

●小勺为5ml，大勺为15ml，1杯为200ml。但是，大米用电饭锅附带的容量为180ml的量杯量取。

●微波炉（或电烤箱）的加热时间，如无特殊注释，是以使用600瓦的为准绳。如果用500瓦的，请把加热时间延长至1.2倍。此外，不同的机型可能会有略微差异，请按照需要的程度自己把握。

●汤勺，指的是可以盛放颗粒或干鲣鱼等的日式汤勺（普通市售的就可以）。汤，是在颗粒或固体状汤（可以使用清炖肉汤、肉汤等市售品）中，加入了西式或中式元素的汤。

●每一款沙拉，都附有保存方法和保存时间的小提示。这个保存时间是大概时间，不同的保存状态下保存时间可能会有区别，请注意这一点。尤其是夏天，以尽量早点吃完为妥。此外，放入便当盒可能会在移动过程中损坏，请尽量做好后直接装起来。

第1章

放久了依然好吃的小菜式沙拉

可以做好后直接吃，即使放冰箱冷藏室保存后，味道也毫不逊色，适合提前做出来。这里还将介绍在丰富的蔬菜中加入了肉、鱼、意面等的大份沙拉。

肉・鱼篇 → p8~

意面篇 → p34~

南瓜・薯类篇 → p38~

纯蔬菜篇 → p42~



冷藏可保存

5天

鸡腿肉沙拉

材料（4人份）

鸡腿肉	2块
西蓝花	半个
土豆	2个
紫洋葱	1/8个
生菜叶	3大片
芝麻菜	20克
A 盐	1/2小勺
胡椒	适量
B 芥末粒、伍斯特辣酱油、水	各1大勺
蛋黄酱	4大勺
酱油	1/2大勺
色拉油	1/2大勺

做法

1. 鸡肉去筋，抹上A。将B充分混合。
2. 土豆洗净后用保鲜膜包起来，放入微波炉加热3分钟，翻面后再加热2分钟左右。土豆去皮后切成厚约1.5cm的半月形土豆块。西蓝花掰成小朵，在加过盐（分量外）的热水中焯一下滤干水分。把生菜叶和芝麻菜切成方便食用的大小，紫洋葱切成薄片。
3. 在煎锅中放入色拉油，用弱中火加热，把鸡肉带皮的一面朝下摆好。用锅铲等按住煎3~4分钟，待皮煎得焦脆后翻面，然后用小火煎4~5分钟直到完全熟透。自然冷却一会儿后，切成刚好可以一口吃掉的大块。
4. 先把步骤2中的材料盛在容器里，再把步骤3备好的材料放在上面，加入混合好的B拌匀即可。（重信）

制作技巧

保存时，把除生菜之外的材料用B拌好，然后放入保存容器放进冰箱冷藏。吃之前再加入生菜即可。为避免蔬菜变色，也可以先不拌，吃之前再把B拌进去。

棒棒鸡沙拉

材料（4人份）

鸡胸肉	1大块
豆芽	2包
秋葵	10根
A 生姜皮、盐	各少许
葱叶	1根
B 蒜末	1勺
姜末	2勺
葱末	15克
白芝麻	100克
盐	1/2小勺
醋	1大勺
豆瓣酱	1小勺
酱油	少许

做法

1. 铁锅中放入鸡肉，放入A，加入刚好没过鸡肉的水，煮开后改小火，稍微掀开一点锅盖。煮10分钟后将鸡肉翻面，接着再煮5分钟，然后自然冷却。把鸡皮切成细丝，肉撕成易于食用的大小（汤汁留着备用）。
2. 豆芽去掉杂根，秋葵去萼后剥开。把步骤1中的汤汁经过滤后放入铁锅，水开后放入秋葵，焯一下取出放入滤筐。接着放入豆芽，略焯后捞起放入滤筐。
3. 把步骤1、步骤2中备好的料放入碗中，加入经混合后的B拌一下即可。（夏梅）

制作技巧

蔬菜的芳香，浓郁的酱香，充分渗透到鸡肉中，保存时间越久，味道融合得越充分，吃起来更加美味。



吃之前，可以加一些薄西红柿片或黄瓜丝。



冷藏可保存
3~4天



冷藏可保存

4天