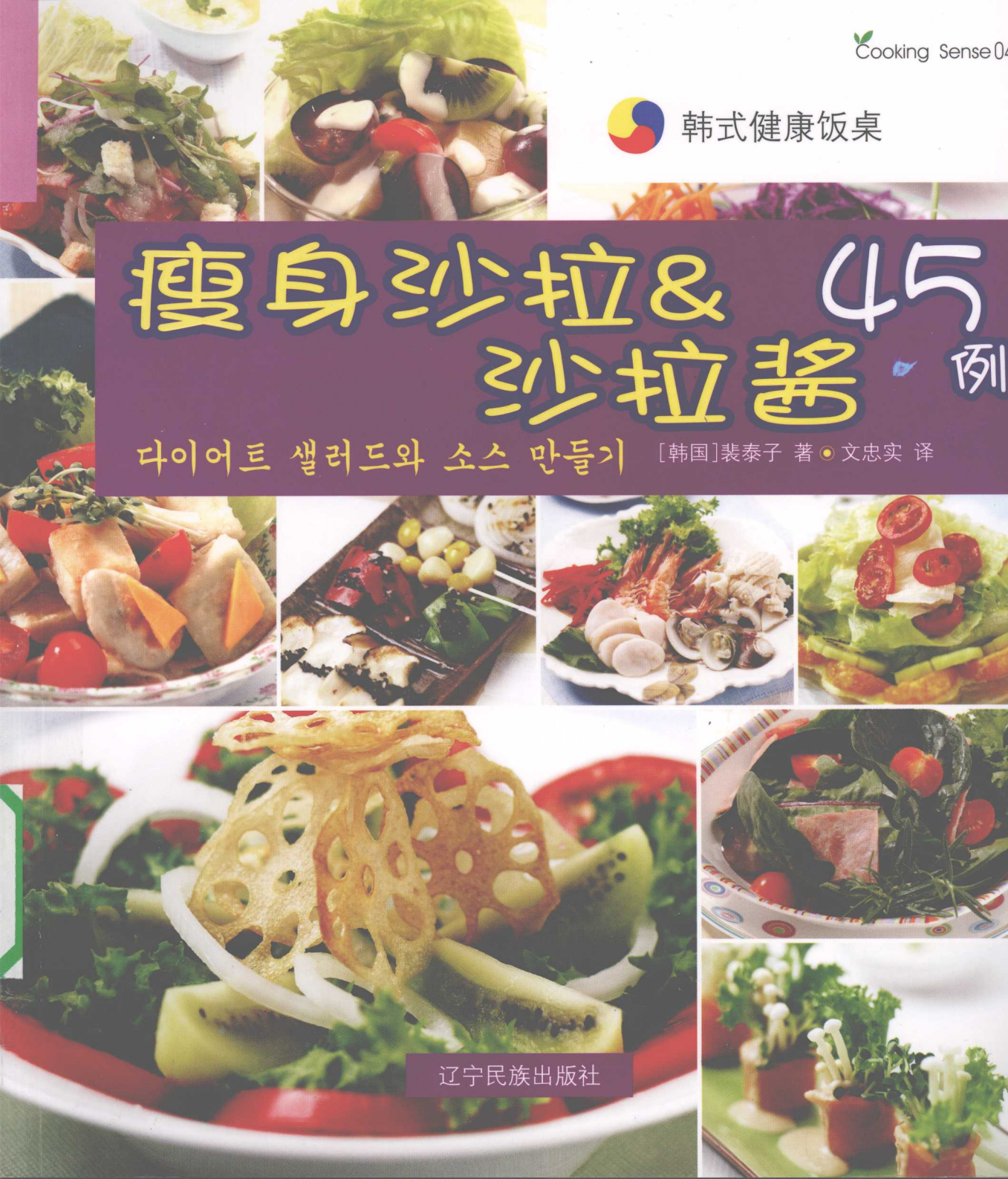






瘦身沙拉 & 45 例 沙拉酱

다이어트 샐러드와 소스 만들기 [韩国]裴泰子 著 ● 文忠实 译



辽宁民族出版社

 韩式健康饭桌

 Cooking Sense 04

瘦身沙拉 & 45 沙拉酱 例

다이어트 샐러드와 소스 만들기 [韩国]裴泰子 著◎文忠实 译



辽宁民族出版社

辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2008年第347号

© YESHIN publishing Co., 2008

© 文忠实 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身沙拉&沙拉酱 45 例：汉朝对照 / (韩)裴泰子著；文忠实译. —沈阳：辽宁民族出版社，2009. 1

(韩式健康饭桌)

ISBN 978-7-80722-682-6

I. 瘦… II. ①裴… ②文… III. 凉菜—菜谱—韩国—汉、朝

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 178156 号



出版发行者：辽宁民族出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：沈阳美程在线印刷有限公司

幅面尺寸：185mm × 210mm

印张：5

字数：200千字

出版时间：2009年1月第1版

印刷时间：2009年1月第1次印刷

责任编辑：文忠实

封面设计：杜江

责任校对：孙明惠

定 价：25.00元

联系电话：024-23284348

邮购热线：024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题，请与承印厂调换。



前言

每当我制作出新品沙拉酱后，觉得它美味可口又值得推广时，那份喜悦和成就是无法用语言来形容的。身边的很多人都在问，有没有简单易做又好吃的沙拉酱？为了寻找这个答案，我开始尝试用最普通的材料制作沙拉酱。

在这本书里，我把鲜美海产品和各种蔬菜清洗加工后与爽口酸辣的沙拉酱调配成一款款美味沙拉的制作过程，一一作了详细的介绍。

每天可食用的材料琳琅满目，但不要忽略只有时令食材更新鲜更有营养。新鲜的蔬菜、水果、海鲜与各种沙拉酱巧妙搭配，就能制作出美味沙拉。

用新鲜食材制作出美味的佳肴，并且津津有味地享用它，这个过程不就是烹饪的乐趣所在吗？

本书分为简单的早餐沙拉 & 沙拉酱；塑造苗条身材的减肥沙拉 & 沙拉酱；打造健康皮肤的沙拉 & 沙拉酱；儿童间餐沙拉 & 沙拉酱4部分，详细介绍了45种美味沙拉和酸味、甜味、辣味沙拉酱的制作方法。

从认真选择食材，到精心制作健康膳食，只要您用心去做就会确保您的家人更健康。就让我们为了家人的健康精心制作美味沙拉和沙拉酱，愿我们的家人永远健康幸福……

裴太子



- 沙拉中不可缺少的蔬菜&水果 / 샐러드에 빠지지 않는 기본 채소 & 과일 • 8
- 沙拉酱最常用的材料 / 소스에 가장 많이 사용되는 기본 재료 알아보기 • 10
- 沙拉, 这样吃更美味 / 샐러드, 이렇게 먹으면 더욱 맛있다 • 13
- 香草——美味沙拉的秘诀 / 샐러드를 맛나게 하는 허브(Herb) 이야기 • 14

1

Chapter

简单的早餐沙拉&沙拉酱

간단한 아침 식사용 샐러드 & 소스

- 柑橘沙拉&橘子沙拉酱 / 감귤 샐러드 & 귤 소스 • 19
- 培根沙拉&洋葱沙拉酱 / 베이컨 샐러드 & 양파 소스 • 21
- 什锦水果沙拉&草莓酱沙拉酱 / 모듬 과일 샐러드 & 딸기잼 소스 • 23
- 土豆沙拉&蛋黄沙拉酱 / 감자 샐러드 & 마요네즈 소스 • 25
- 鱼糕沙拉&炸酱沙拉酱 / 어묵 샐러드 & 자장 소스 • 27
- 金枪鱼土豆沙拉&葡萄籽油沙拉酱 / 참치 감자 샐러드 & 포도씨유 소스 • 29
- 水果沙拉&酸乳沙拉酱 / 과일 샐러드 & 요구르트 소스 • 31
- 地瓜土豆沙拉&蜂蜜芥末沙拉酱 / 고구마 감자 샐러드 & 허니 머스타드 소스 • 33
- 山药沙拉&猕猴桃沙拉酱 / 마 샐러드 & 키위 소스 • 35
- 梅子 / 매실 • 36





2

Chapter

塑造苗条身材的减肥沙拉&沙拉酱

날씬한 몸매를 위한 다이어트 샐러드 & 소스

- 凉粉沙拉&梅子沙拉酱 / 목 샐러드 & 매실 소스 • 41
- 茄子沙拉&柠檬沙拉酱 / 가지 샐러드 & 레몬 소스 • 43
- 章鱼沙拉&辣根沙拉酱 / 문어 샐러드 & 와사비 소스 • 45
- 鸡腿肉甘蓝沙拉&芝麻沙拉酱 / 닭다리살 양배추 샐러드 & 참깨 소스 • 47
- 大蒜洋葱沙拉&黑芝麻沙拉酱 / 마늘 양파 샐러드 & 검은깨 소스 • 49
- 黄豆芽魔芋沙拉&苏子沙拉酱 / 콩나물 곤약 샐러드 & 들깨 소스 • 51
- 蔬菜沙拉&菠萝沙拉酱 / 채소 샐러드 & 파인애플 소스 • 53
- 菠菜沙拉&梨沙拉酱 / 시금치 샐러드 & 배 소스 • 55
- 水豆腐沙拉&橄榄油沙拉酱 / 연두부 샐러드 & 올리브유 소스 • 57
- 嫩芽沙拉&黑豆沙拉酱 / 새싹 샐러드 & 검은콩 소스 • 59
- 海藻(海带)沙拉&苹果柠檬沙拉酱 / 해초(다시마)샐러드 & 사과 레몬 소스 • 61
- 海藻粉丝沙拉&草莓酸奶沙拉酱 / 천사채 샐러드 & 딸기 요거트 소스 • 63
- 海蜇皮鲑鱼沙拉&柚子沙拉酱 / 해파리 오징어 샐러드 & 유자 소스 • 65
- 番茄 / 토마토 • 66





3

Chapter

打造健康皮肤的沙拉&沙拉酱

건강한 피부를 위한 샐러드 & 소스

- 熏制鲑鱼沙拉&清曲酱沙拉酱 / 훈제 연어 샐러드 & 청국장 소스 • 71
- 大虾芦笋沙拉&松仁辣椒酱沙拉酱 / 새우 아스파라거스 샐러드 & 잣 고추장 소스 • 73
- 海鲜沙拉&草莓沙拉酱 / 해물 샐러드 & 딸기 소스 • 75
- 西兰花沙拉&辣椒酱沙拉酱 / 브로콜리 샐러드 & 고추장 소스 • 77
- 米线沙拉&醋汁沙拉酱 / 쌀국수 샐러드 & 식초 소스 • 79
- 米纸沙拉&酱油芥末沙拉酱 / 라이스 페이퍼 샐러드 & 간장 겨자 소스 • 81
- 八爪鱼沙拉&葡萄酒沙拉酱 / 주꾸미 샐러드 & 와인 소스 • 83
- 香螺沙拉&醋辣椒酱沙拉酱 / 골뱅이 샐러드 & 초고추장 소스 • 85
- 鱿鱼桔梗沙拉&辣椒沙拉酱 / 오징어 도라지 샐러드 & 고추 소스 • 87
- 什锦蔬菜沙拉&酱油沙拉酱 / 모듬 채소 샐러드 & 간장 소스 • 89
- 沙参沙拉&大酱沙拉酱 / 더덕 샐러드 & 된장 소스 • 91
- 水菜面包沙拉&柠檬橄榄油沙拉酱 / 교나 식빵 샐러드 & 레몬 올리브유 소스 • 93
- 酸牛奶 / 요구르트 • 94





4

Chapter

儿童间餐沙拉&沙拉酱

아이들 간식용 샐러드 & 소스

生参沙拉&松仁沙拉酱 / 수삼 샐러드 & 잣 소스 • 99

五花肉沙拉&花生黄油沙拉酱 / 삼겹살 샐러드 & 땅콩버터 소스 • 101

鱼肉酥沙拉&酸甜沙拉酱 / 생선살 튀김 샐러드 & 달콤 소스 • 103

牛肉蔬菜卷沙拉&辣椒酱油沙拉酱 / 소고기 채소말이 샐러드 & 고추 간장 소스 • 105

核桃花生沙拉&核桃沙拉酱 / 호두 땅콩 샐러드 & 호두 소스 • 107

午餐肉炒蛋沙拉&橙子沙拉酱 / 스펀 스크램블 에그 샐러드 & 오렌지 소스 • 109

火腿甜椒沙拉&芥末沙拉酱 / 햄 파프리카 샐러드 & 머스타드 소스 • 111

煎饺沙拉&金枪鱼汁沙拉酱 / 군만두 샐러드 & 참치액 소스 • 113

炸莲藕沙拉&咖喱沙拉酱 / 연근튀김 샐러드 & 카레 소스 • 115

鸡蛋沙拉&番茄沙拉酱 / 달걀 샐러드 & 케첩 소스 • 117

草莓沙拉&牛奶沙拉酱 / 딸기 샐러드 & 우유 소스 • 119

基本计量法 / 기본 계량법 • 120



沙拉中不可缺少的蔬菜&水果

샐러드에 빠지지 않는 기본 채소 & 과일

制作美味沙拉的关键在于选购新鲜的蔬菜和水果。让我们从零开始，详细了解制作沙拉的全过程。以下是选材和保存方法。



结球莴苣

沙拉中最常用的材料，富含铁和镁。手感较重，形状接近球形的结球莴苣是首选。用刀直接切结球莴苣很容易引起褐变反应，应该一张一张的剥下来。剩下的结球莴苣用报纸包住根部，用报纸包裹放入冰箱内冷藏（冰箱温度为5度），可以保存10天左右。



芹菜

上好的西芹长度应该在20cm~25cm左右，颜色翠绿，切开的茎部断面接近半月形。捏一捏如果软而无弹性，说明不新鲜。



菊苣

属于生菜的一种，常用于制作沙拉或包饭蔬菜。其特有的苦味能够促进消化，菊苣中含有的菊粉成分能消除内脏中的沼气，增加“有益胆固醇”。菊苣（不洗）可直接用塑料袋或报纸包装，放在冰箱内冷藏保存。



菠菜

常用于制作拌菜、汤、沙拉。富含铁、钙、维生素A和C、碘等多种营养成分，特别适合处于生长阶段的小朋友。上好的菠菜根部呈深红色，菜叶翠绿有光泽。菠菜含有丰富的植物性膳食纤维，对便秘有显著功效。短小且根部略红的菠菜味甜，经常用于制作沙拉和拌菜。

甜椒



在匈牙利大面积栽培，是果类蔬菜辣椒科目的一种，富含维生素C和E，能够有效地预防感冒。甜椒多用于制作沙拉，经煎制后也可作为其他料理的辅料使用。甜椒热量较低，是大受欢迎的减肥蔬菜。皮厚、辣椒蒂新鲜有光泽的甜椒是上选。用保鲜膜将甜椒一个个独立包装，放在冰箱内保存。



西兰花

有防止老化、预防癌之功效。富含维生素A、C，能够有效预防感冒，改善贫血症状。西兰花焯后蘸上醋辣椒酱食用清新爽口，制作沙拉或煲汤也大受欢迎。

草莓



形状呈椭圆形，大小均匀，花萼颜色翠绿新鲜的是首选。



山药

山药能消除宿醉后的不适感，有美容肌肤、解除疲劳、缓解糖尿病等功效。能够有效提高学生的学习效率，缓解因吸烟造成的喉咙干涩等症状，使人恢复精气。多用于制作沙拉，山药用擦菜板擦成细末加少许精盐食用，或切成细丝用香油、精盐调味食用，不仅味美而且更有助于健康。山药用报纸包裹放在冰箱内保存。

沙拉酱最常用的材料

소스에 가장 많이 사용되는
기본 재료 알아보기



橄榄油

橄榄油分好几个等级，特级初榨橄榄油是选上乘橄榄榨取的纯正橄榄油，色香味美，用于制作各种沙拉酱。在阴凉通风处保存。

葡萄籽油

将葡萄籽经过先进的压榨方式精制而成，不易酸败，用来烹调食物能够减轻油腻口感。葡萄籽油味道清香，适合用来制作沙拉酱，或油炸食物。具有降低体内胆固醇含量，抗老化，预防常见病等功效。用化妆棉沾上些许葡萄籽油清洁皮肤，不仅能清除污垢，更能滋润干燥皮肤。



蛋黄酱

蛋黄酱是用新鲜蛋黄和植物油调制而成。用打蛋器一边搅匀蛋黄，一边加入少许油，蛋黄变的浓稠时加入食醋或柠檬汁、精盐做成蛋黄酱。味道香浓。多用于烹制肉、鱼和沙拉。密封后保存在冰箱内即可。

番茄酱

用熟透的番茄制作的西式调料。越是熟透的番茄，其中含有的果胶质就越丰富。番茄酱的制作方法如下。将熟透的番茄洗净，剖十字刀，用筷子插住番茄在开水中泡一下，去皮剁成末。加入洋葱末、土豆泥、蒜泥放入锅中，倒入适量水煮30分钟左右，再用搅拌机搅成细末。然后将细末倒入锅内加白糖、精盐、食醋调味，将汤汁熬的浓稠即可。



黄芥末

黄芥末是用芥末粉调制而成的，使用非常简便。常用于制作沙拉酱、凉菜、冷面。喜欢清淡口感的可以使用黄芥末，喜欢较浓口感的可使用绿芥末。芥末粉用温水调匀，整个碗放在开锅的锅盖上发酵10分钟左右即可。

柠檬汁

富含维生素C，浓浓的香味和酸酸的口感让人爱不释手。果汁用于制作各种化妆品和饮料，有强壮毛细血管，缓解高血压和动脉硬化之疗效。



辣根

用山葵加工而成，主要用于制作寿司或生鱼片，有很强辛辣味。



辣调味汁

是一种刺激味蕾的辣调味汁，用小而辣的辣椒加工而成。最具代表性的就是塔巴斯科调味汁。



蜂蜜

养殖蜜蜂，从大自然中采集的花蜜。有刺槐蜜、栗子蜜、百花蜜等等，能够增加菜肴的甜味。

牡蛎酱

生牡蛎发酵加工而成，常代替酱油使用。煲汤、炖菜、制作沙拉酱、炒菜时经常使用。能使菜肴更鲜美。



酸牛奶

在牛奶中添加乳酸菌发酵而成，是一种凝胶状酸奶。有鲜桃、草莓、甜杏、猕猴桃等多种口味。



芥末酱

是用芥菜籽做成的辛辣味酱，常用于制作鸡蛋料理、调味汁、三明治、肉类菜肴、沙拉等。

沙拉，这样吃更美味

샐러드, 이렇게 먹으면 더욱 맛있다

选好新鲜的时令材料是决定沙拉口感的关键。让我们从准备材料开始，寻求使沙拉更美味的方法，多角度地了解、体验沙拉。

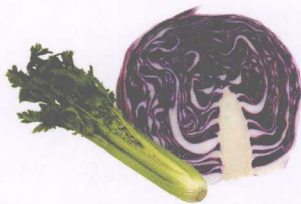
① 选择新鲜的时令蔬菜

蔬菜是沙拉的主要材料，整棵菜用冰水浸泡10分钟，蔬菜更爽脆。蔬菜洗净用密封容器装，放在冰箱内冷藏1小时，冷藏后做出来的沙拉不仅新鲜，且口感更佳。



② 蔬菜要用手撕

蔬菜洗净控去水分，撕成适当大小，这样才能避免出现褐变现象。用刀切蔬菜，切面过于均匀，水分会流失较快，相反手撕蔬菜水分流失就很少。



③ 临上桌前撒沙拉酱

毫不夸张地说“沙拉酱”是沙拉的灵魂。过早淋上沙拉酱，渗出的水分会使沙拉变淡，从而影响其口感，面包类材料更容易变潮。因此沙拉酱要在临上桌前撒在沙拉上。



④ 沙拉酱要冰凉爽口

把装沙拉酱的器皿放在冰块上，或冰冻片刻，这种沙拉口感更佳。



香草——美味沙拉的秘诀

샐러드를 맛나게 하는 허브(Herb) 이야기

什么是香草？

香草可谓全能，集食用、药用、美容功效于一身。能够预防、治疗疾病，更能为料理增添清新口感。菖蒲、辣椒、葱、艾草、决明子都是香草的一种。用茶或酒浸泡能够治疗各种疾病，更有美容护肤之功效。因富含维生素和无机物常用于制作沙拉，并且对食物有杀菌作用。香草有提神醒脑的清新香气，常用于制作芳香剂，还有防虫功效。



紫花罗勒 *Sweet basil*

芳香的深绿色香草有甜味，可作为沙拉、比萨、意大利面的香料。易栽培，在温暖的环境下生长迅速。



薰衣草 *Lavender*

多用于制作香料。在阳光充足、通风良好、排水通畅的地方生长。种植时应多浇水。喝薰衣草茶能够改善感冒、哮喘症状。用薰衣草沐浴能够缓解疲劳，有助于睡眠，对粉刺、湿疹也卓有成效。放在书桌内还能防霉。



鼠尾草 *Cherry sage*

带有浓浓的香气，是各种料理的香料。冬天在室内栽培，多浇水，排水要通畅。泡茶饮用能缓解咽喉肿痛，还能治疗口腔炎等口腔疾病。

迷迭香 *Rosemary*

带有浓而清新的香气。在阳光充足、通风良好、浇水充足的条件下就能生长得很好。能够预防老年痴呆症、增强记忆力、缓解头痛。有提神醒脑，恢复皮肤弹性，让肌肤容光焕发之功效。



百里香 *Goldenmoutbyme*

常用来泡茶，有美容肌肤、安神静气之功效。多用于制作芳香剂、杀虫剂及香料。



椒薄荷 *Apple mint*

生长于阴暗潮湿之地。常用于烹制鱼、肉料理，用来制作各种沙拉酱。也是各种沐浴露的主要成分。圆叶薄荷茶能够缓解消化不良、感冒、胃痛等症状。带有淡淡的苹果香，叶子柔嫩。



绿薄荷 *Spearmint*

产自欧洲，生长于半阴之地。用于制作化妆品、沙拉酱、沐浴露，也是口香糖的主要香料。带有甜而清新的香味。



天芥菜 *Heliotrope*

深紫色美丽花朵，常种植在花坛外围，用来修饰花坛。带有巧克力般的香甜诱人香气的香草。有缓解咽喉肿痛的功效，常用于制作香水，花季长，让人心旷神怡。



欧亚薄荷 *Eaudecolongnemint*

多用于制作沐浴露、香炉、化妆品。生长于半阴地带，表面土壤干涸就应及时浇充足的水。



Chapter

1