

沙拉, 这样做最好吃 Salad

★五星级大厨贴身指导★

最具人气沙拉 一本全收录!

杨进书 曲松 双福等 编著

高清
图片

详细做法
全图解

精致
美味
最喜欢

超值赠送价值
18元
VCD

全方位地介绍沙拉
食材、酱汁、礼仪、制作方法,
经典、美味、全面,
让你足不出户,尽尝沙拉的鲜香。



化学工业出版社

时尚美食馆



沙拉,

这样做最好吃

杨进书 曲松 双福等◎编著



常州大学图书馆
藏书章



化学工业出版社

·北京·

内 容 提 要

沙拉作为简单易做的西餐类美食，以其清鲜爽口、营养美味极受人们的欢迎，如何才能让自己制作的沙拉种类更丰富，口感更具有无穷魅力？

本书精选经典的沙拉品类，分为蔬菜类沙拉、海鲜类沙拉、肉类沙拉、水果类沙拉，其制作窍门、注意事项等内容可以帮助你加深对沙拉有更深入的认识，认真学习，你也能成为沙拉高手。

随书赠送精美光盘，大厨亲自演示美味沙拉制作，实用超值。

图书在版编目（CIP）数据

沙拉，这样做最好吃 / 杨进书，曲松，双福等编著. —

北京：化学工业出版社，2010.6

（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-08475-0

I. 沙… II. ①杨… ②曲… ③双… III. 凉菜-菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第080640号



责任编辑：李 娜
责任校对：边 涛

摄 影：
装帧设计：

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

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：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 200 千字

2010年8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：29.80 元（附光盘）

版权所有 违者必究



CONTENTS

Part1 彻底爱上沙拉的滋味

什么是沙拉	02
制作沙拉的常用工具与食材	02
常用沙拉酱的不败传奇	02
沙拉的制作窍门和注意事项	04
沙拉的吃法	04

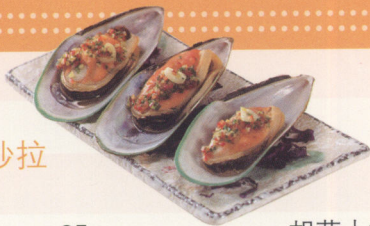


Part2 沙拉，这样做最好吃

清爽享受·蔬菜类沙拉

薄荷蔬菜沙拉	06	蔬菜沙拉	16
彩椒沙拉	07	什锦蔬菜沙拉	17
大头菜白豆沙拉	08	水果意面沙拉	18
番茄奶酪沙拉	09	新派蔬菜沙拉	20
红豆沙拉	10	茄子沙拉	21
蝴蝶面沙拉	11	蘑菇蜜豆沙拉	22
鸡蛋沙拉	12	烤时蔬沙拉	23
金针菇卷沙拉	14	农夫沙拉	24
田园沙拉	15		





纯粹鲜美 · 海鲜类沙拉

章鱼沙拉·····	25	胡萝卜鲜虾沙拉·····	37
扒大虾沙拉·····	26	黄瓜海鲜沙拉·····	38
彩椒鱿鱼沙拉·····	27	明虾沙拉·····	39
大虾沙拉·····	28	奇异果虾仁沙拉·····	40
红鲷鱼沙拉·····	29	日式海螺片·····	42
法式牡蛎沙拉·····	30	三文鱼沙拉·····	43
凤尾鱼蔬菜沙拉·····	31	夏威夷贝沙拉·····	44
柠檬虾仁沙拉·····	32	鲜虾杯·····	45
海蛭蔬菜沙拉·····	34	鲜虾南瓜茸沙拉·····	46
黑胡椒金枪鱼沙拉·····	35	蟹肉长豆沙拉·····	47
红鲷鱼蔬菜沙拉·····	36	意式青口贝·····	48



口感丰厚 · 肉类沙拉

德式鸡肉沙拉·····	50	猪肉肠沙拉·····	61
鹅肝肠沙拉·····	51	鸡胸土豆沙拉·····	62
鸡胸沙拉·····	52	蔬菜火腿沙拉·····	63
鸡肉荷兰豆辣味沙拉·····	53	萨拉米香肠芦笋卷·····	64
鸡丝彩椒沙拉·····	54	小牛肉沙拉·····	66
烤蘑菇牛肉沙拉·····	55	羊肉沙拉·····	67
烤酿蘑菇沙拉·····	56	鸡肉奶酪芦笋卷·····	68
烤牛肉彩椒沙拉·····	58	南瓜烟肉沙拉·····	69
烤猪肉生菜沙拉·····	59	奥尔良烤鸡胸沙拉·····	70
烟熏鸭胸沙拉·····	60		



酸甜脆爽 · 水果类沙拉

菠萝船沙拉·····	72
木瓜沙拉·····	73
热带风情·····	74
什锦水果沙拉·····	75
酸奶水果沙拉·····	76



Part

1

彻底爱上沙拉的滋味



沙拉作为在西餐中占据重要地位的菜品，以其色泽鲜艳、口感爽脆、营养搭配合理等特点颇受时尚一族的喜爱。这一部分中将讲述沙拉的常用酱料、制作窍门、注意事项等，让你的沙拉制作技艺更上一层楼。



- ◎什么是沙拉
- ◎制作沙拉的常用工具与食材
- ◎常用沙拉酱的不败传奇
- ◎沙拉的制作窍门和注意事项
- ◎沙拉的吃法



什么是沙拉

沙拉源自于西方，是由绿色有叶生菜制成的一道菜，常加有萝卜、黄瓜或西红柿，并加调味品食用。沙拉是英语Salad的译音，我国北方习惯译作“沙拉”，上海译作“色拉”，广东、香港则译作“沙律”。如果将其意译为汉语，指的就是凉拌菜。

沙拉其实是用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料加工成较小的形状后，再加入调味品或浇上各种冷少司或冷调味汁拌制而成的。沙拉大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。



制作沙拉的常用工具与食材

沙拉作为一种洋味很重的调味类小点，随着制作原料的日益扩大和制作方法的家庭化，品种越来越繁多。沙拉的原料选择范围很广，各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋和肉类等均可用于沙拉的制作。但原料要新鲜细嫩，符合卫生要求。



沙拉作为冷头盘，以清凉蔬菜为主，如生菜、番茄、豆苗、韭菜、芹菜、白菜、芦笋、茄子、青椒、花菜、菠菜、莲藕、芋头、菜心、茼蒿、苦苣、甘蓝、芥菜、冬瓜、大豆、毛豆、黑豆等，还有以水果为主料的，比如葡萄、芭蕉、木瓜、柚子、橘子、苹果、西柚、火龙果、香蕉、芒果、哈密瓜、草莓、橙子、猕猴桃、柠檬等。部分沙拉会以肉为辅料，如培根（熏火腿）、鸡丝、鸡肝、鹅肝，当然还少不了奶酪。

现在比较流行以海鲜为主料的沙拉，比如大黄鱼、海黑鱼、海鲢鱼、海鳙鱼、海鲈鱼、海兔鱼、石鲈鱼、美国红、象拔蚌、大鲍、小鲍、海参、海肠、甲鱼、夏威夷贝、蛭子王、大海螺、韩国螺、乌鲍螺、蝴蝶贝、百花贝、虎皮贝、红贝、龙眼贝、赤贝、北极贝、海虹、小蛭子、笔杆蛭、马蹄贝、香螺、花螺、青口贝、白蚬子、海螺丝、鲜紫菜、龙须菜、海木耳、龙虾、基围虾、皮虾、青虾、竹节虾等。

即使是同一种主料和同样的几种配料，只要稍加变化，比如切法及配料程序的适当改变，也会变成另一种全新的沙拉。



常用沙拉酱的不败传奇

沙拉虽然是流行于世界各地的开胃菜，不过其配酱在不同的地方却各不相同。在我国，沙拉酱的使用受到东欧的影响比较大，通常食用蛋黄酱或者基于蛋黄酱二次加工的专门的沙拉酱。

做肉类沙拉的一般有蒜茸沙拉酱、黑胡椒沙拉酱、咖喱沙拉酱、辣椒沙拉酱等，根据自己的口味不同可以混合着吃。做蔬菜类沙拉的一般有香醋沙拉酱、蛋黄沙拉酱、海鲜沙拉酱、火腿沙拉酱、玉米沙拉酱等。做水果沙拉用甜的奶油沙拉酱或水果沙拉酱就可以。以下再介绍几种常见的沙拉酱。



凯撒汁

Caesar

原料：青椒、大蒜、盐、蛋黄酱、酸黄瓜、干葱、凤尾鱼、意大利香醋、橄榄油各适量。

- 制作：**
- 1.干葱、大蒜切碎。
 - 2.青椒切碎。
 - 3.酸黄瓜切碎。
 - 4.凤尾鱼、橄榄切碎。
 - 5.将所有原料放入碗中，拌匀即可。



千岛汁

Thousand Island Dressing

原料：青红椒、法香、干葱、酸黄瓜、蛋黄酱、盐、大蒜、番茄沙司各适量。

- 制作：**
- 1.青红椒切碎。
 - 2.法香切碎。
 - 3.干葱切碎。
 - 4.大蒜切碎。
 - 5.将所有原料放入碗中，拌匀即可。

使用：千岛汁具有较浓酸味口感，一般用来拌蔬菜。

油醋汁

Italian dressing



原料：青红椒、橄榄、鸡尾洋葱、香草、意大利黑醋、橄榄油、盐各适量。

- 制作：**
- 1.青红椒切末。
 - 2.香草切末。
 - 3.橄榄、鸡尾洋葱切末。
 - 4.将所有原料放入碗中，加入橄榄油、意大利黑醋、盐。
 - 5.调拌均匀即可。



沙拉的制作窍门和注意事项

制作窍门

1. 做水果沙拉时，可在普通的蛋黄沙拉酱内加入适量的甜味鲜奶油，如此制出的沙拉奶香味浓郁，甜味加重。

2. 调制沙拉酱要用上等的沙拉油和新鲜的鸡蛋黄。大致的比例约为1:1，即500克沙拉油放入1个或不足1个的蛋黄。当打蛋器随着沙拉油徐徐倒入器皿，或顺时针或逆时针不断搅动的时候，可闻到悠悠飘起的香气。

3. 在沙拉酱内调入酸奶，可打成稀固态的蛋黄沙拉酱，用于拌水果沙拉，味道更好。



注意事项



1. 酸奶要选低脂的品种。高脂酸奶往往太稠，作出的沙拉不好看，也与水果的清爽特点不符。

2. 所选水果不能是那种切成丁要出很多汁水的水果，因为这会使酸奶稀释，以致酸奶裹不住水果丁。

3. 同样道理，罐头水果也不宜做沙拉，因为里面的水果都是糖水泡的，不容易沥干水分，若用，必须沥干水分才行。

沙拉的吃法

将大片的生菜叶用叉子切成小块，如果不好切可以刀叉并用。一次只切一块，不要一下子将整盘的沙拉都切成小块。

如果沙拉是一大盘端上来则使用沙拉叉。

如果沙拉是主菜和甜品之间的单独一道菜，通常要与奶酪和炸玉米片等一起食用。先取一两片面包放在沙拉盘上，再取两三片玉米片。奶酪和沙拉要用叉子食用，而玉米片则用手拿着吃。

如果主菜沙拉配有沙拉酱，很难将整碗的沙拉都拌上沙拉酱，可以先将沙拉酱浇在一部分沙拉上，吃完这部分后再加酱。

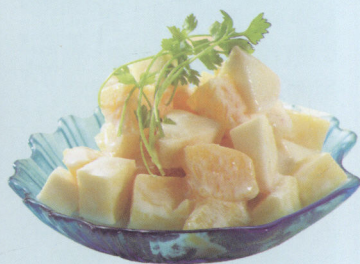


Part 2

沙拉，这样做最好吃



沙拉的取材丰富，从蔬菜、海鲜到肉类、水果，经过卫生处理和制熟后，拌上美味的沙拉酱，就可以制成令人垂涎欲滴的沙拉菜品。本部分讲述了各种食材的沙拉制作方式，大家只要根据图文，就可以做出风味鲜明的沙拉了。



- ◎清爽享受·蔬菜类沙拉
- ◎纯粹鲜美·海鲜类沙拉
- ◎口感丰厚·肉类沙拉
- ◎酸甜脆爽·水果类沙拉



特色

这道沙拉以富含胡萝卜素的胡萝卜为主料，配以菌类以及红黄相间的蔬菜，外观鲜艳，而清凉的薄荷的加入则为整道菜增添了几分爽快的色彩。



主料

胡萝卜100克。

配料

香菇、金针菇各50克，红椒、黄瓜各适量。

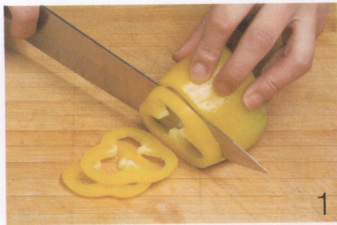
调料

法香、鼠尾草、盐、橄榄油各适量。

制作

1. 胡萝卜用刀抠成盒子形状。
2. 锅内添水烧开，加盐，放入胡萝卜盒子焯烫至半熟，捞出备用。
3. 香菇、法香、鼠尾草、红椒切末。
4. 锅内注入橄榄油烧热，加法香、鼠尾草、香菇末炒香，撒盐炒熟，酿入胡萝卜盒子中。
5. 金针菇用黄瓜卷成卷，装盘，用黄瓜装饰，淋薄荷酱即可。





特色

彩椒的维生素综合含量居蔬菜之首，且能够促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪积存，从而减肥防病，这道沙拉非常适合想保持美好身材的朋友。

主料

红、黄椒各50克。

配料

胡萝卜、番茄、洋葱各50克，黄瓜25克。

调料

盐、黑胡椒、柠檬汁各适量。

制作

1. 黄椒洗净，切圈。
2. 洋葱去皮洗净，切圈；胡萝卜切片。
3. 红椒洗净，切圈。
4. 黄瓜洗净切片；番茄切片。
5. 将所有原料装盘，食用时将所有调料拌匀，淋在上面即可。



彩椒沙拉

Pepper Salad

大头菜白豆沙拉

Rutabaga White Beans Salad

主料

大头菜150克，煮好的白豆100克。

配料

大蒜适量。

调料

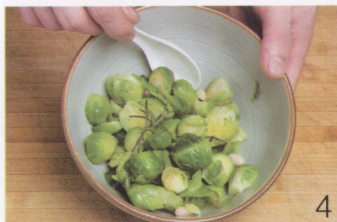
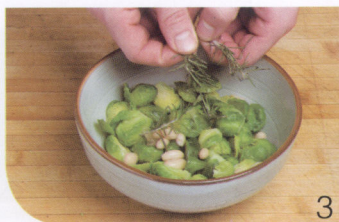
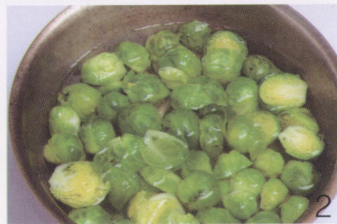
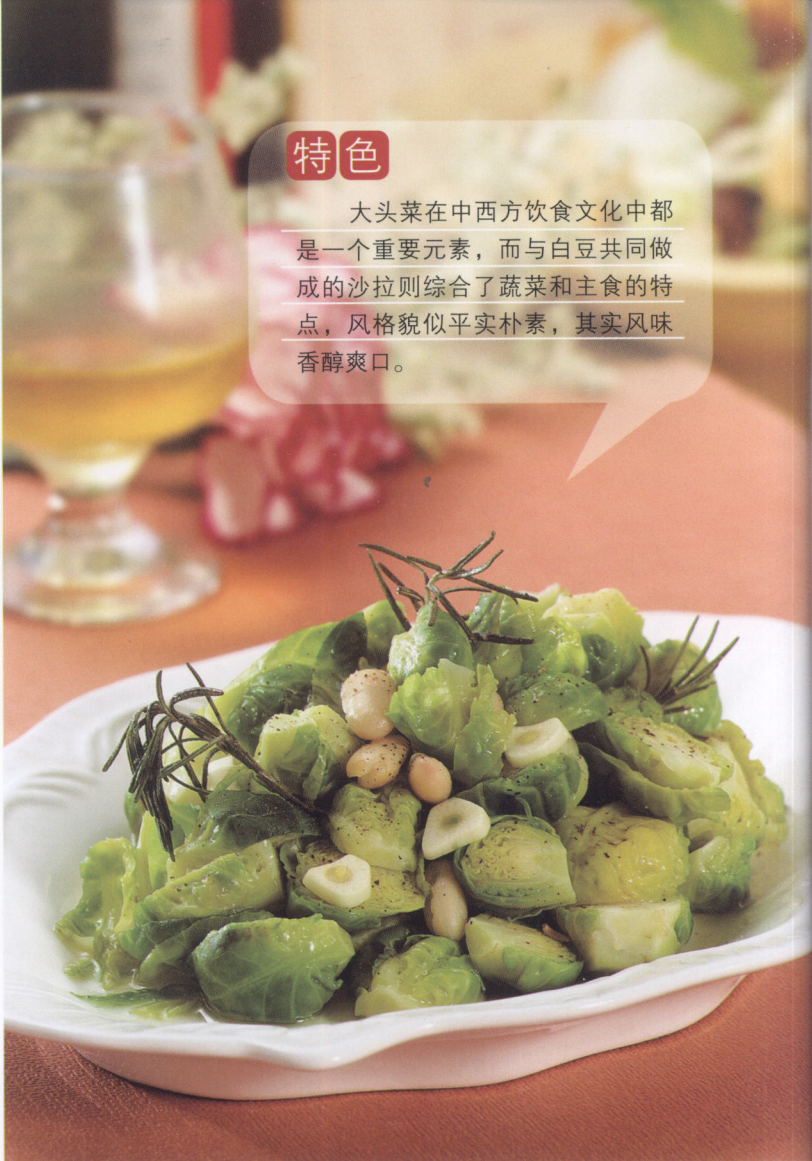
盐、迷迭香、黑胡椒、柠檬汁各适量。

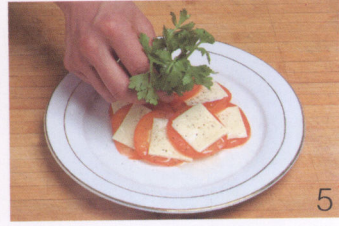
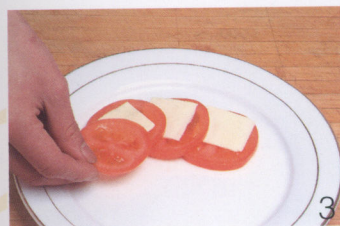
制作

1. 大头菜洗净，切成两半。
2. 锅内添水烧开，加入盐、橄榄油，放入大头菜焯熟，捞出沥干。
3. 将大头菜、白豆放入碗中，加入迷迭香。
4. 加入盐、黑胡椒、柠檬汁拌匀。
5. 装盘，装饰即可。

特色

大头菜在中西方饮食文化中都是一个重要元素，而与白豆共同做成的沙拉则综合了蔬菜和主食的特点，风格貌似平实朴素，其实风味香醇爽口。





特色

番茄似乎是中外美食中的常客，而奶酪也在馒头、面包、饼干和汉堡包里越来越多地出现，鲜艳的色泽和酸酸甜甜的口感想必会吸引不少人去试一下。

主料

番茄150克、奶酪100克。

配料

香芹适量。

调料

黑胡椒、盐、橄榄油各适量。

制作

1. 番茄洗净，切片备用。
2. 奶酪切成同番茄大小的片。
3. 按照一片番茄一片奶酪的顺序，装入盘内。
4. 撒上黑胡椒、盐、橄榄油。
5. 用香芹装饰即可。

Tips:

1. 生吃番茄，既可补充维生素C，又可盛夏清暑热。
2. 青色的番茄不能食用。



番茄奶酪沙拉

Tomato Cheese Salad

红豆沙拉

Red Bean Salad

主料

红豆、白豆各100克。

配料

青、红、黄椒各50克。

调料

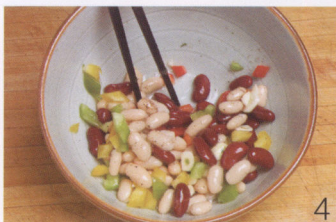
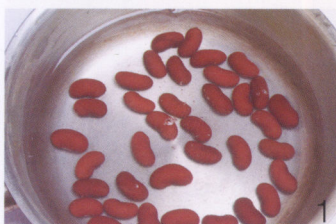
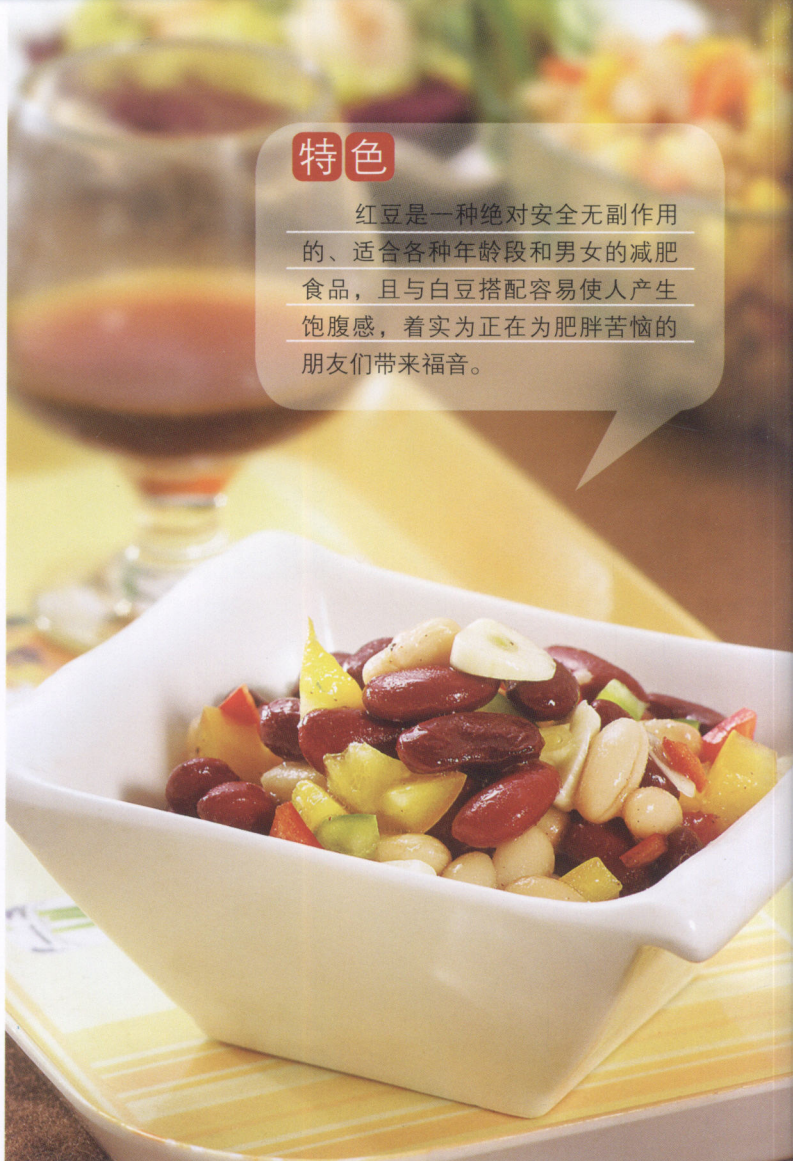
黑胡椒、盐、大蒜、橄榄油各适量。

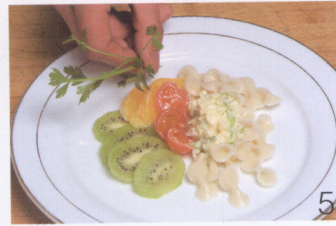
制作

1. 锅内添适量水，加少许盐，放入红豆煮熟。
2. 锅内添适量水，加少许盐，放入白豆煮熟。
3. 青、红、黄椒切碎。
4. 将所有原料加调料拌匀。
5. 装盘即可。

特色

红豆是一种绝对安全无副作用的、适合各种年龄段和男女的减肥食品，且与白豆搭配容易使人产生饱腹感，着实为正在为肥胖苦恼的朋友们带来福音。





特色

蝴蝶面是意大利面的一种，色泽金黄，柔软润滑，面质以两侧较为细柔，中间较厚实为佳。面身造型非常容易沾附酱汁，因此适合搭配各式不同形态的面酱。

主料

蝴蝶面150克。

配料

洋葱、梨、甜橙、猕猴桃、圣女果各50克。

调料

蛋黄酱、盐、糖、黑胡椒、橄榄油各适量。

制作

1. 锅内添水，放蝴蝶面、盐、橄榄油煮熟，捞出沥干备用。
2. 甜橙去皮取肉，切块；猕猴桃去皮切片。
3. 洋葱去皮，切小丁；圣女果洗净，对半切开；梨洗净切丁。
4. 洋葱、梨加蛋黄酱、糖、柠檬汁拌匀，放入蝴蝶面、甜橙块、圣女果、猕猴桃片。
5. 用香芹装饰即可。

蝴蝶面沙拉

Butterfly Side Salad

鸡蛋沙拉

Egg Salad



Tips:

1. 大虾在清洗处理时，要去除泥线。
2. 用鸡蛋作为盛器，造型会更美观，更富有趣趣。