



贝太厨房

花样沙拉

一场千姿百态的沙拉盛宴



TS97
346

吉林科学技术出版社

贝太厨房 Betty's Kitchen

花样沙拉

一场千姿百态的沙拉盛宴

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

花样沙拉/《贝太厨房》工作室编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3811-6

I. 花… II. 贝… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第049482号

广告经营许可证号: 2200004000117

策划: Tim Murray 陈雅

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 高瑞珊

造型师: 刘飞 刘成

内容编辑: 贺天 季萌 楚悦

图片编辑: 王寅浩

责任编辑: 李梁 李红梅 隋云平

责任印制: 周丽英 李景惠

美术总监: 李明宇

摄影师: 马俨 董老虎 卢强

助理摄影师: 陈建华

美术设计: 郭坚 孟明

吉林科学技术出版社出版发行

(长春市人民大街4646号 邮编: 130021 编辑部电话: 0431-85610611)

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

<http://www.jlstp.com>

北京世艺印刷有限公司印刷

如有印刷质量问题, 可寄出版社调换

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 5 字数: 128千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3811-6

印数: 1-20000册 定价: 32.00元

卷首语

沙拉，也是一种情结

沙拉总与幸福相关，幸福总与爱情缠绵。执着于某个人的情结，是爱情的缩影，而沙拉赋予我们的，则是品不够的舌尖情结。

一盘沙拉，她静静地停留在桌面上，别样的悠闲，别样的从容。你低头不语，望着那完美的组合。她不时地变幻，左右着你的思绪。不知该如何形容她无以伦比的色泽，水果、蔬菜、海鲜、肉类，没有分明的界限，谁与谁交融，都和谐共鸣；每一样，都拥有光鲜而饱满的姿态。

一盘沙拉，无论里面包含的是山珍海味，还是瓜果蔬菜，她都将其斑斓渲染得淋漓尽致。以一种不迫的从容，品味沙拉的百般滋味，无论是谁都会情不自禁陶醉其中，合拢唇齿、十指相扣的温暖瞬间被点燃。心绪之间流露着那份若隐若现的沙拉情结，纯真而美好。

可能你更偏爱鲜美可口的水果沙拉，因为那里有的溢满了草莓的甜香，有的充斥着菠萝的酸美，更有连成串的葡萄珠为水果沙拉增色。或许，在另一个人的眼中，布满着新鲜的西兰花、玲珑的圣女果、艳丽的胡萝卜的蔬菜沙拉更加受宠。更或许，某位多情的食客对每款沙拉都乐此不疲。是的，这就是沙拉的魅力！平凡的水果和蔬菜，被优雅地淋入那可口的沙拉酱汁，顿然生色，变幻出各种诱人的味道，清新自然、柔和清爽。瓜果的黯淡被魔法般地转变为明艳，时蔬的生涩也在瞬间蜕变为温婉。一盘沙拉活色生香，令人唇滑齿润、回味无穷。

营养学博士告诉我们：“一天中最容易改善你的营养状态的方法，就是吃沙拉。”然而无论你吃沙拉是为了爽口、减肥，还是健康，唯有聪明选择、明智搭配，才是达到目的的不二法门！在这里，可以尽情释放你的沙拉情结，她会在默默无语之间给你丰富的想象力与善感的思维，让你倾情、迷恋与心醉……

长久以来心仪的电影《阿甘正传》中的那句台词，“Life was like a box of chocolates, you never know what you're gonna get.”这也恰似品尝沙拉的感觉，你永远不知道下一秒钟，你口中的滋味是柠檬的酸，还是苹果的甜，亦或是芥末的辛辣……正因如此，你执着于沙拉情结之间，而不能自拔。

爱上沙拉，就好比爱上幸福。

多情沙拉，一果一蔬总关情。

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

sababook@hotmail.com

2008年5月





目录

爱上了便是永恒——肉肉沙拉

- 10 西式浪漫——鲜橙烤牛柳沙拉
- 12 夹在馒头里更美味
——甜花生酱鸡丝沙拉
- 14 餐桌上的香饽饽
——蒜香培根鸡蓉沙拉
- 16 大勺舀着吃——火腿奶酪沙拉
- 18 香薯创意——马铃薯火腿沙拉
- 20 神仙也艳羡你的口福
——金菠萝鸡粒沙拉
- 21 阳光早餐好胃口
——香煎馒头叉烧沙拉
- 22 梦之旅——香橙火鸡沙拉
- 24 徜徉在多瑙河畔
——德式培根土豆沙拉
- 26 芝香充盈的笑容——芝香双脊沙拉
- 28 美味亦倾城——叉烧鸡丝沙拉
- 30 至尊美味，至极享受
——烤大排沙拉

共同分享的美味——海鲜沙拉

- 34 千面佳人——油醋汁鲜鱿鱼沙拉
- 36 美丽不期而至——番茄虾沙拉
- 38 偶然间亲密接触
——酸黄瓜鱿鱼花沙拉
- 40 最是妖娆香甜味——桃香虾球沙拉
- 41 就爱它的清爽滋味

——菊苣大虾沙拉

- 42 新奇盛装——金枪鱼沙拉卷饼
- 44 轻松调频One Two Three
——鲜虾蟹柳沙拉
- 46 让你怦然心动——椒香海鲜沙拉
- 48 鱼果情人——果香鲜鱼片沙拉
- 49 盘中的海滨——蕉香鱼丁沙拉
- 50 风靡全球的Super Star
——海苔金枪鱼沙拉
- 52 夏日之恋——奇异果虾球沙拉

充满浪漫气息的水果沙拉

- 56 无人喝彩，酸奶都不答应！
——鲜果沙拉
- 58 不经意间的经典——双瓜双果沙拉
- 60 童心未泯——果蔬丁丁沙拉
- 62 醉意果香——菠萝酒香沙拉
- 64 晨间第二乐章——水果煮蛋沙拉
- 65 蝴蝶霓裳——蓝莓鲜果沙拉
- 66 抵不住的清新诱惑
——莴笋叶蛇果沙拉
- 68 餐桌上的动人余韵
——酸奶柚橙沙拉
- 70 它也有小名——鲜果金枪鱼沙拉
- 72 茶几上的音乐伴侣
——梨子黄桃沙拉

健康的赞歌——蔬菜沙拉

- 76 一场盘中的婚礼——美味笋烩沙拉
78 拿得起，放不下——酸奶油黄瓜沙拉
80 至上之选，至美之味
——紫甘蓝红薯沙拉
82 皇后的魅力新装——生菜南瓜沙拉
84 随时随地尽享的美味
——彩椒白菜心沙拉
85 时蔬情怀——干果娃娃菜沙拉
86 生菜一家亲——油醋汁生菜沙拉
88 装点奇妙梦世界——香蘑土豆沙拉
90 意犹未尽——碧玉芹香沙拉

各色沙拉给你惊喜连连

- 94 属它最丰盛——金枪鱼牛柳沙拉
96 阳光、沙滩、大海——贝壳意粉沙拉
98 只为心爱人——口蘑螺旋意粉沙拉
100 童话田园——田园蘑菇沙拉
102 八面玲珑——鲜虾蝴蝶意粉沙拉
104 漫步在郊外的小路上
——斜切通心粉沙拉
106 许你一个清爽凉夏——芸豆玉米沙拉
108 豆豆的世界——五彩豆豆沙拉
110 嘴边的一抹香——蛋丝金枪鱼沙拉
112 美味风尚志——芝士通心粉沙拉
114 新装舞步——苏打鱼米沙拉
116 爱上沙拉Game——鱼香煮蛋沙拉

- 118 谷色谷香——火鸡杂粮沙拉

沙拉的花边轶事

- 122 多姿蔬菜，多彩沙拉
124 鲜果靓蔬热身赛
130 自制沙拉酱的好“拌”法
130 ——蛋黄酱
132 ——草莓炼乳酱
134 ——千岛沙拉酱
136 ——果粒柳丁沙拉酱
138 ——椰奶咖喱沙拉酱
140 ——什锦浆果沙拉酱
142 ——蒜蓉沙拉酱
144 ——水果酸牛奶
146 ——黑胡椒沙拉酱
148 ——百变油醋汁
150 沙拉有情，入饌有道

- 156 《贝太厨房》已出版图书介绍

备注：本书所用材料全国各大农贸市场均有售，
或可从网上电子商务网站购得。



爱上了便是永恒——肉肉沙拉

沙拉的渊源，悠远到已无人能去考证。忽然有那么一天，当肉肉碰上沙拉酱汁，于是沙拉的世界中便有了温暖，而后瞬间变成了永恒，你慢慢点燃对它的爱，发现你已不能自拔！这就是肉肉沙拉不经意间给予我们的温情呵护，秀美如画卷般令人迷恋，口感如暖流般充满全身，肉肉在此时也变得如此多情……



西式浪漫——鲜橙烤牛柳沙拉

准备时间：25分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

这是属于你和朋友们的快乐时光，也是属于你和爱人的温馨时刻。一盘鲜橙烤牛柳沙拉，它用酸甜的橙子勾勒了牛肉的另一面，简约不简单，让它从骨子里带出了一种西式的浪漫风情。

用料：

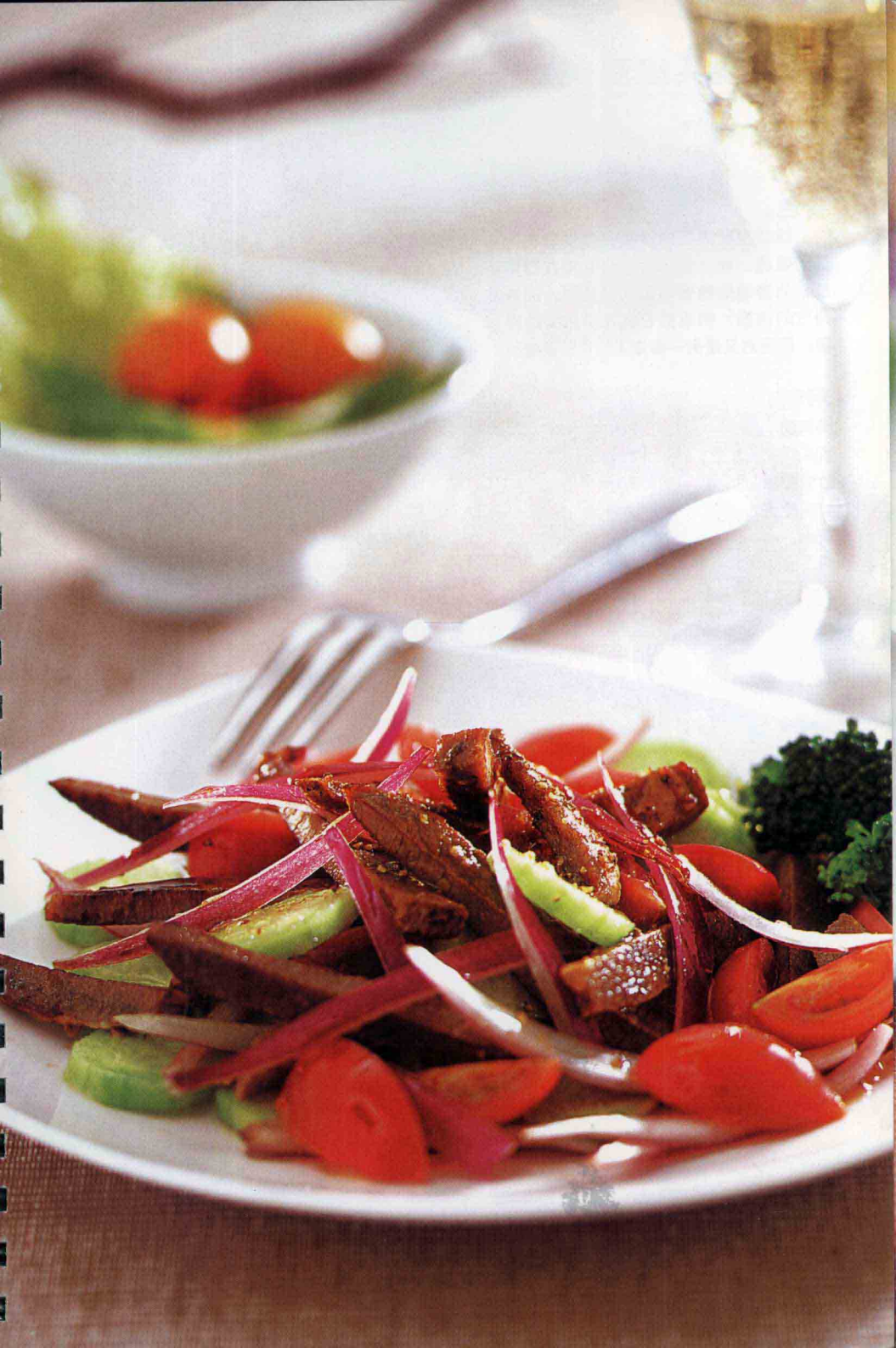
牛脊肉	300g
圣女果	10枚
洋葱	100g
黄瓜	50g
橙汁	4汤匙（60ml）
精盐	1g
白胡椒粉	1茶匙（5g）
油醋汁	适量
橄榄油	2茶匙（10ml）

做法：

1. 将牛肉切成大片，加入2汤匙橙汁、白胡椒粉、精盐、橄榄油腌制20分钟。圣女果洗净，切成4瓣，洋葱去掉外皮，洗净切丝，黄瓜去皮，切片备用。
2. 烤箱预热，将腌制好的牛肉包入烤箱专用锡纸内，放入烤箱180℃烤15分钟取出晾凉，切成条状，盛入碗中，加入洋葱丝、黄瓜片、圣女果混合，淋上油醋汁及剩余的橙汁即可。

小贴士：

1. 烤制牛肉时，一定要用锡纸将牛肉片包住，这样烤出的牛肉片才鲜嫩多汁，润滑且富有弹性。
2. 橙汁最好选用浓缩鲜橙汁，或者选用现榨的橙汁，不要用稀释过的橙汁，这样腌制出的牛肉味道更加浓香，且橙子香味扑鼻。



夹在馒头里更美味——甜花生酱鸡丝沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

这款清新爽口的沙拉，弥漫着花生浓香的味道，吃一口，香气会立即在口中蔓延，为普通的晚餐平添几分风情。谁会抗拒它的诱惑？如果把它夹在热腾腾的馒头里，那绝对又是另一番令人惊奇的美味。

用料：

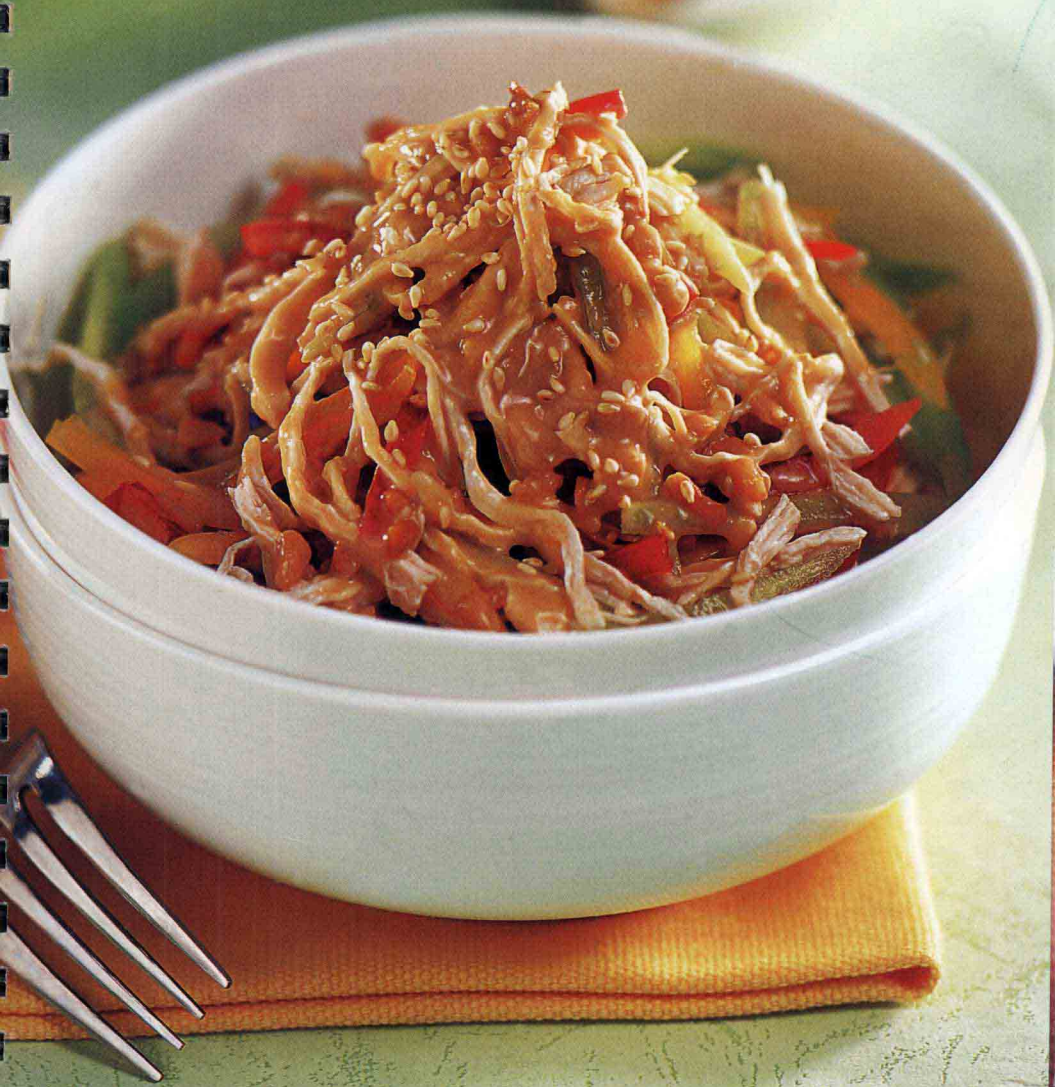
鸡胸肉	200g
黄瓜	70g
红黄彩椒	70g
甜花生酱	适量
清水	适量
白芝麻	适量

做法：

1. 鸡胸肉洗净，放入沸水中氽熟，捞出沥干水分，晾凉后撕成丝备用。黄瓜、红黄彩椒洗净，切丝备用。
2. 甜花生酱与适量清水、白芝麻混合搅拌均匀。
3. 将鸡肉丝、黄瓜丝、彩椒丝放入碗中，与调好的花生酱混合均匀即可。

小贴士：

1. 花生酱的品种很多，有的在里面掺加了花生碎，这会令它更加美味可口，并不会影响这款沙拉的口感。
2. 鸡胸肉含有丰富的钙、磷、铁、锌等营养元素，并且富含维生素B₁₂、维生素B₆、维生素A、维生素D、维生素K，对人体大有益处。



餐桌上的香饽饽——蒜香培根鸡蓉沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

一款热气腾腾、蒜香扑鼻的沙拉，简直成为了餐桌上的香饽饽，光是闻到就令人胃口大开，缤纷的色彩映入眼帘，这种与美食深情相望的感觉真是妙不可言。此款沙拉既可以当作配菜，又可以当作早餐，谁都忍不住再夹上一筷子。

用料：

鸡胸肉	100g
培根	60g
青豆	30g
玉米粒	30g
生菜	30g
红彩椒	40g
全麦吐司片	4片
黄油	适量
蒜蓉沙拉酱	适量

做法：

1. 将鸡胸肉洗净，剁成鸡肉丁，培根切成小丁，红彩椒洗净，去蒂、去籽，切丁。全麦吐司片去掉四周的边，再按“十”字将吐司片切成4等分备用。生菜洗净切丝备用。
2. 锅中放入黄油化开，将鸡肉丁、培根丁放入锅中炒熟，加入玉米粒、青豆、彩椒丁搅拌均匀关火，盛出晾凉，加入蒜蓉沙拉酱搅拌均匀。
3. 将做好的鸡肉丁沙拉盛在切好的吐司片上，撒上生菜丝点缀即可。

小贴士：

1. 如果是当作早餐的话，就不要在沙拉中加蒜了，以免口气异味引发尴尬。
2. 如果想吃得更加健康、简单，可以用橄榄油来代替黄油，黄油奶香浓郁的味道可以选用橄榄油的清香代替，不一样的体验不一样的口感。



大勺舀着吃——火腿奶酪沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

鹌鹑蛋的醇香口感与剔透润滑的银耳为这款沙拉增色不少，在奶酪的装点之下，整款菜品奶香浓郁。先是用筷子夹着吃，后是换成叉子戳着吃，最后干脆换成大勺舀着吃。满满一勺盛满了欣喜，令你也为沙拉狂。

用料：

火腿	100g
鹌鹑蛋	6个
紫洋葱	50g
银耳	20g
红彩椒	40g
甜玉米粒	20g
奶酪	50g
蛋黄沙拉酱	适量

做法：

1. 火腿切丁，鹌鹑蛋煮熟去皮，对半切开，洋葱去皮，红彩椒去蒂，洗净切丁，奶酪切丁备用。
2. 银耳用凉水泡发，将底部深黄色根去掉，用手撕成小块，沸水氽烫熟后，取出沥干水分。
3. 火腿丁、洋葱丁、红彩椒丁放入大碗中搅拌均匀，装盘，鹌鹑蛋、奶酪丁、银耳块、焯熟的甜玉米粒撒在最上面，挤上蛋黄沙拉酱即可。

小贴士：

1. 火腿的种类繁多，但此款沙拉最好选用西式烟熏火腿，这样做出的沙拉口感才最佳。且烟熏火腿食用方便、口感好、便于保存。
2. 鹌鹑蛋的营养价值很高，与鸡蛋相比，其蛋白质含量高30%、维生素B₁高20%、维生素B₂高83%、铁含量高46.1%、卵磷脂含量是鸡蛋的5.6倍。