

PRECIOUS
MOMENTS

料理欢乐家

01 :

时尚
TRENDS

S a l a d

好色·沙拉



北京出版集团有限责任公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

料理欢乐家01: 好色·沙拉 / 田井典子 石井阳子著. -- 北京:
北京出版社, 2011.5
ISBN 978-7-200-08713-0

I. ①料… II. ①田… III. ①沙拉-制作 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第065233号

《料理欢乐家01: 好色·沙拉》

Precious Moments 01: Salad

作 者: 田井典子 (Noriko Tai) 石井阳子 (Yoko Ishii)
摄 影: 梅国瑾 学小星
版式设计: B广告设计工作室
编 辑: 王春泓 武天宇
美术编辑: 郝屹林
策 划: 北京时尚博闻图书有限公司
<http://www.book.trends.com.cn>
出 版: 北京出版社出版集团
北京出版社
地 址: 北京市北三环中路6号 邮政编码: 100011
网 址: <http://www.bph.com.cn>
承印者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/20 印张: 8.5 字数: 10千字
版 次: 2011年5月第1版
印 次: 2010年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-200-08713-0
定 价: 39.00元

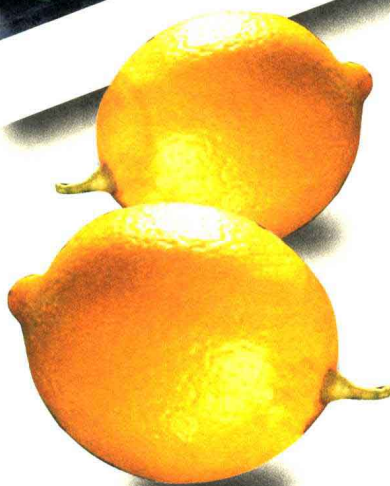
版权所有 · 侵权必究



好色·沙拉

田井典子 Noriko Tai / 石井阳子 Yoko Ishii ● 著

北京出版集团有限责任公司
北京出版社



S

a

推荐序

创作与料理的美味关系

不吃早餐，甚至从前一晚就开始刻意饿着肚子，因为每个月总有几天要到典子与阳子的B工作室去蹭午饭，所以不惜先苦后甘。

春天的野餐，泰国旅行的回忆，或是泡澡的心情料理，星期日的慵懒……

B工作室每个月的料理研究拍摄计划，都有一个挺特别的主题，更特别的是菜单设计完全从颜色和造型出发，但千万别怀疑它们“重看不重吃”。身为一名资深的贪食者，伴随心情愉悦难以言喻的满足感，我时而尝到各种曼妙滋味和体验到意想不到的品味，这是绝对美味的“心体验”。

庞克造型的典子、形象温柔的阳子，两位来自日本的广告人在北京工作生活已经超过十年。从一开始的假日Home趴、参与Sony探梦餐厅的菜单规划，到现在“把食物当做物件设计，变成能吃的产品”，两位极有想法的广告人和她们的工作团队，在北京实现了一种源于生活的创意。“充分满足了自己的想像”，典子说这是自己在设计料理过程中最享受的部分。她有一本手稿笔记，里面画满了各种“食验”，通常是先有了颜色和形状，接着开始构思哪一种食材可以表现出她想要的造型，哪一款记忆中的美味与烹调方式能够完成她的创意。所以有时面包会变成盛汤的食器，各种橘色系水果会做成漂亮的渐层色冰棍。“最重要就是自己做着要很有意思，随着感觉走没有规则，完全是自己创造的。”

而专门负责甜品的阳子，从小就喜欢自己做甜点，她一直珍藏着小时候妈妈送的《100道儿童的快乐甜点》。提到与典子的合作，她说：“有点难度喔，因为甜点制作有一定的工序，要让蛋糕发起来还要兼顾典子设计稿上的各种颜色和造型，真是充满挑战啊！”基于这样的合作，阳子的甜点不仅更具原创性，也让她开始思考甜点的视觉呈现。“但是我们的创意不是天马行空的设计而是来自生活中的各种体验，是一种你我都能参与的life style。”这也正是B工作室的欢乐料理主张——自由散漫的，开心地边做边吃吧！

这本以沙拉作为创作主题的食谱，做法极为简单，不管你有没有做菜的经验，都可以亲手完成。同时还有沙拉最基本的调油醋汁，搭配不同蔬菜如何变换调料配比，极其实用，但是简单。这正是料理的一种最高境界，这其中包含了对新鲜、原味与本味的坚持。典子说：“食物与生活一样，是由底蕴慢慢累积而成的，这本食谱即是希望通过视觉与味觉，激发每个人自己的灵感与想像，而不只是一本教你如何做沙拉的教科书。”

作为B工作室的好友与粉丝，我有幸时而受其发动，一起在北京到处吃喝，并在第一时间品尝到她们的创意美味。好朋友，好美食，好生活，这是一种极为难得的美味关系。正值B工作室第一次出版食谱，推荐给好朋友们一同来分享。

马念慈 2009年5月5日 写于北京（本文作者为资深时尚工作者，目前定居北京）

LET'S



色泽鲜艳、制作简便、鲜嫩爽口、解腻开胃，沙拉有着各种各样的叫法。

台湾人叫它沙拉；大陆人叫它沙拉或色拉；香港人叫它沙律。

沙拉是英语Salad的音译，汉字写做“沙拉”。

沙拉(Salad)一词来源于拉丁语中的“Sal”，即盐的意思。

沙拉是用各种凉透的熟料或是可直接生食的食材，

加入调味品或浇上各种冷沙司或调味汁拌制而成的。

沙拉食材的选择范围很广，各种蔬菜、水果、海鲜、蛋类、肉类等

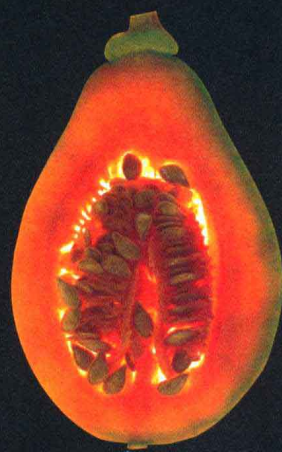
均可用于制作沙拉，但素材要新鲜细嫩。

作为冷盘的沙拉，以清凉蔬菜为主，如生菜、番茄、芦笋、茄子、青椒等，

而有些沙拉会以肉为辅料，

如肉排、培根、虾肉、鸡肉、鸡肝、鹅肝，当然更少不了奶酪的调味与配衬。

特选清鲜美味的蔬菜，再巧用心思，来慢享沙拉吧！



KOSALAD!

PRECIOUS MOMENTS 01 : SALAD

哦啦，现在开始做沙拉！



C O N T E N T S

目录



RECIPE #01 Tomato and Carrot Jelly p.08
鲜色果冻

RECIPE #02 Spring Salad on the Bread p.12
绿蔬沙拉

RECIPE #03 Black and White Salad p.16
黑白沙拉



Vegetables/the Garden Staff p.20
田园时蔬，清新对话

RECIPE #04 Yaki-nasu p.26
烧烤茄子

RECIPE #05 Green ball Salad p.30
绿蔬弹丸

RECIPE #06 Pinkish Salad p.34
红粉沙拉

RECIPE #07 Watercress Salad p.38
西洋菜沙拉



About of Dressing p.42
沙拉汁的美味方程式

RECIPE #08 Crystal Salad p.56
菜蔬凉冻

RECIPE #09 Mimosa Salad p.60
含羞草沙拉

RECIPE #10 Vietnamese Summer Rolls p.64
越南春卷

RECIPE #11 Asparagus Salad p.68
芦笋沙拉

RECIPE #12 Ensalada de Tomato y Pulpo p.72
番茄章鱼沙拉

A Variety of Salads p.76

打开眼界，那些沙拉的故乡

RECIPE #13 Caesar's Salad with Chicken p.84
时蔬凯撒沙拉

RECIPE #14 Potato and Anchovy Salad p.88
土豆沙拉

RECIPE #15 Tomato and Mozzarella Salad p.92
番茄芝士沙拉

RECIPE #16 Macaroni Salad p.96
意大利通心粉沙拉

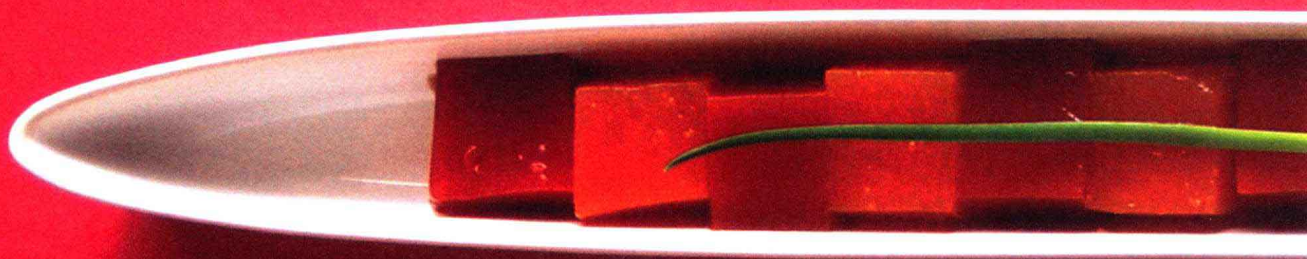
RECIPE #17 Tuna and Avocado tartar p.100
塔塔金枪鱼

计量器具的使用方法 p.104

INDEX p.106

索引



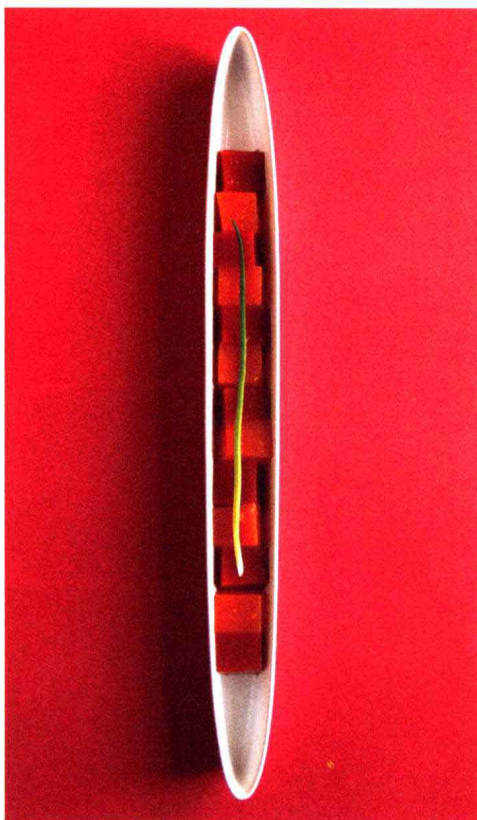




01 Tomato and Carrot jelly
鲜色果冻

01

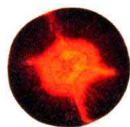
Tomato and Carrot jelly 鲜色果冻



材料

INGREDIENTS

胡萝卜汁	200cc
carrot juice	
番茄汁	200cc
orange juice	
鱼胶粉	12g
gelatin	



制作方法

- ①将胡萝卜汁与番茄汁分别加热至40℃左右，放入适量鱼胶粉作为凝固剂。
待鱼胶粉溶化后倒入方形容器中。
(200cc果汁中约放入6g鱼胶粉)
- ②搁置在冰箱中冷藏成型。
- ③将果冻切成小块，码放在盘中即可。

POINT *

- ★将鱼胶粉先用少量开水冲泡搅匀，再加入备好的蔬菜汁中。



MEMO

One point memo 秘技一招

veggie juice 蔬菜鲜汁

使用各色蔬菜鲜榨汁，
让沙拉更彩趣、更滋味！

想要减少热量的过多摄取，保持营养均衡和身材，就让蕴涵丰富纤维素和维生素的蔬菜汁带给你清爽口感，为你清新身心吧。每天喝些胡萝卜汁，能改善身体的状况，促进食欲，增强抵抗力；清香的芹菜汁可利尿、降压，尤其适合维生素缺乏的人；黄瓜汁在强健心脏和血管方面具有重要作用，利尿功能也名列前茅，是理想的减肥食材；喝上几杯番茄汁，即可满足一天的维生素C需要，还可以使皮肤细嫩健美，对促进新陈代谢大有补益。当蔬菜片在搅拌机里顺时针或逆时针旋转时，闻到悠然飘动的自然香气，你想到好吃的沙拉了么？



#02 Spring Salad on the Bread
绿蔬沙拉



02

Spring Salad on the Bread 绿蔬沙拉



材料 INGREDIENTS

土豆	1个
potato	
鸡蛋	1个
egg	
菠菜	适量
spinach	
波士顿生菜	4条
lettuce	
抱子甘蓝	4棵
brussels sprouts	
绿豌豆	适量
green peas	
蓝芝士	适量
gorgonzola	
黄油	1大勺
butter	
莳罗草	适量
dill	
德国面包	1个
bread	

Dressing

橄榄油	1大勺
olive oil	
意大利食醋	1大勺
balsamico	
黄芥末	适量
wholegrain mustard	
食盐/胡椒	适量
salt & pepper	



配菜的准备

沙拉汁的制作

将橄榄油倒入容器内, 依个人口味加入食盐、白胡椒, 另外加入适量白葡萄酒、黄芥末提味。

制作方法

①菠菜土豆沙拉的制作

将煮熟的土豆和鸡蛋捣成土豆鸡蛋泥;
菠菜在开水中焯熟晾凉后切碎待用。
把切碎后的菠菜放入土豆鸡蛋泥中,
加入沙拉酱、食盐与胡椒调味, 拌匀即可。

②生菜、孢子甘蓝、绿豌豆等焯熟后放在沙拉盆内, 将沙拉汁倒入其中, 菠菜土豆沙拉盛盘即可。

POINT *

★菠菜在沸水中焯熟可以去除人体难以吸收的草酸, 但要控制好时间, 余烫片刻即可。一旦菠菜变成鲜绿色, 即刻从热水中捞出放入备好的冰水中浸泡, 可避免菠菜变色, 使口感鲜脆并易于吸收。



MEMO

One point memo 秘技一招

rye bread 德国面包

选用外皮松脆、
内里粗质略硬的各种面包,
可将沙拉直接盛放在上面。

自然、原味、淳朴、厚实而健康, 以全麦为基底, 嚼起来十分带劲, 含有多种全谷类与杂粮和坚果香料……德国面包的这些特色, 恰与现在人们追求健康的观念想应和。裸麦面包、酸面包、白面包, 以其淡淡的特殊酸味, 脆硬质地, 陪衬沙拉来佐餐, 越嚼越香, 格外烘托出德国的鲜活滋味。

