

腌泡、煎烤、盐渍、蒸煮，激发食材天然美味的106道沙拉

# 只爱沙拉

[日] 渡边真纪 著    宋天涛 译





腌泡、煎烤、盐渍、蒸煮，激发食材天然美味的106道沙拉

# 只爱沙拉

[日] 渡边真纪 著 宋天涛 译



TITLE: [そうざいサラダ]

BY: [ワタナベ マキ]

Copyright © MAKI WATANABE

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA 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 SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权北京书中缘图书有限公司出品并由红星电子音像出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

只爱沙拉 / (日) 渡边真纪著; 宋天涛译. -- 南昌:  
红星电子音像出版社, 2016.11  
ISBN 978-7-83010-151-0

I. ①只… II. ①渡… ②宋… III. ①沙拉—菜谱  
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 272208 号

责任编辑: 黄成波

美术编辑: 杨 蕾

## 只爱沙拉

[日] 渡边真纪 著 宋天涛 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: 滕 明

设计制作: 柯秀翠

出版 红星电子音像出版社  
发行

地址 南昌市红谷滩新区红角洲岭口路 129 号  
邮编: 330038 电话: 0791-86365613 86365618

印刷 江西华奥印务有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 170mm × 240mm 1/16

字数 30 千字

印张 8

版次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-83010-151-0

定价 45.00 元

赣版权登字 14-2016-0433

版权所有, 侵权必究

本书凡属印装质量问题, 可向承印厂调换。

# 目录

## chapter 1

### I 西式沙拉 I

- 10 橙子腌泡蔓菁虾仁
- 12 油炸四季豆芦笋配鸡蛋沙司
- 14 炒马铃薯沙拉
- 16 西葫芦鸡肉罗勒沙拉
- 17 柿子椒腌泡西班牙辣香肠
- 18 芹菜鸡胸肉明太鱼子沙拉
- 19 卷心菜培根热沙拉
- 20 咸柠檬腌泡莲藕生火腿
- 21 鲑鱼烤鳄梨沙拉
- 22 胡萝卜法式长棍面包沙拉
- 23 芹菜火腿拌饭
- 24 鳀鱼腌泡双孢菇西兰花
- 25 小番茄干腌泡剑鱼
- 26 烧腌牛肉水田芥沙拉
- 28 紫甘蓝黄豆沙拉
- 29 面包粉炒羊羔肉西兰花小番茄
- 30 柿子椒金枪鱼考伯沙拉
- 31 圆生菜墨鱼热沙拉
- 32 莲藕鸡肉柠檬沙拉
- 33 竹笋烤猪肉沙拉
- 34 鸭肉奶酪沙拉
- 36 凉拌萝卜火腿
- 37 胡萝卜腌泡烤茄子
- 38 青豆马苏里拉奶酪沙拉
- 39 烧菊苣奶酪沙拉
- 40 欧芹腌泡南瓜红芸豆
- 41 卷心菜苹果沙拉
- 42 橄榄油煮干萝卜丝
- 44 干菜泡菜沙拉
- 45 西红柿腌泡炸茄子

## chapter 2

### I 日式沙拉 I

- 52 芝麻蛋黄酱拌干菇莲藕
- 54 小松菜腌泡烧鲑鱼
- 56 芜菁茗荷杂鱼沙拉
- 57 酱油腌渍拍黄瓜鱿鱼干
- 58 卷心菜鸡胸肉柚子胡椒沙拉
- 59 半干萝卜竹轮沙拉
- 60 炸茄子菜豆梅干鲱鱼沙拉
- 61 香味蔬菜炒鸡肉糜沙拉
- 62 芥末腌西红柿扇贝沙拉
- 63 酸甜章鱼洋葱沙拉
- 64 甜辣肉糜萝卜沙拉
- 66 羊栖菜胡萝卜芝麻醋沙拉
- 67 大葱鸭儿芹豆腐沙拉
- 68 干萝卜丝什锦菇热沙拉
- 69 炸马铃薯圆生菜青海苔沙拉
- 70 黄瓜炸鱼肉饼沙拉
- 71 酱油腌尖椒山芋鱼饼沙拉
- 72 白菜油炸豆腐香味蔬菜沙拉
- 73 萝卜秋葵咸海带沙拉
- 74 味噌炒芋头鸡肉沙拉
- 76 卷心菜花蛤热沙拉
- 77 西兰花炸虾沙拉
- 78 烤油菜山药牡蛎
- 79 猪肉调味汁浇芦笋豌豆
- 80 炸大葱配脆肉片橙醋沙拉
- 81 酱油腌泡菇类鹌鹑蛋
- 82 猪肉紫皮洋葱盐曲沙拉
- 83 菜花香肠柚子胡椒蛋黄酱沙拉
- 84 炸牛蒡菠菜芝麻沙拉
- 85 胡萝卜扇贝花椒沙拉



## I 中式沙拉 I

- 90 蒸鸡肉韭菜中式沙拉
- 92 西葫芦烤猪肉豆豉沙拉
- 93 芝麻拌鳄梨木耳沙拉
- 94 醋腌豆芽鸡蛋中式沙拉
- 95 黑醋腌西红柿油炸豆腐沙拉
- 96 黄瓜干中式沙拉
- 97 白菜猪肉榨菜沙拉
- 98 大葱腌泡烤醋渍青花鱼
- 99 青梗菜大葱扇贝热沙拉
- 100 柿子椒柳叶鱼蚝油沙拉
- 102 甜面酱腌蓝点马鲛卷心菜
- 103 塌菜肉糜热沙拉
- 104 豆芽裙带菜粉丝沙拉
- 105 大蒜腌泡豆腐松花蛋

## I 民族风味沙拉 I

- 110 花生酱拌苦瓜炸鱼肉饼
- 112 豆苗白肉鱼凉拌小菜
- 113 鸭儿芹裙带菜凉拌小菜
- 114 芹菜萝卜孜然沙拉
- 115 马铃薯豆子辣味沙拉
- 116 腌泡虾仁薄荷
- 117 胡萝卜油渍沙丁鱼咖喱沙拉
- 118 干菇豆子民族特色沙拉
- 119 酸奶腌茄子
- 120 萨尔萨辣酱腌麦片西红柿
- 121 炸番薯甜辣酱沙拉
- 122 菜豆葡萄干沙拉
- 123 鲑鱼莲藕卷心菜热沙拉
- 124 南瓜香辛料春卷
- 126 鱼露腌炸牛蒡
- 127 烤鸡肉黄豆芽越南沙拉

## 专栏

- 06 沙拉的美味关键词
- 46 沙拉的美味秘诀之调味料
- 48 基本的沙拉调料和腌泡汁
  - 西式沙拉调料/西式腌泡汁/
  - 日式沙拉调料/日式腌泡汁
- 49 搭配沙拉的蛋黄酱沙司
  - 柚子胡椒蛋黄酱/芝麻碎蛋黄酱/
  - 洋葱泥蛋黄酱/塔巴斯科蛋黄酱
- 86 沙拉和米饭合制而成的迷你盖浇饭
- 106 沙拉和面包制成的三明治

## 本书习惯用语

- 各种料理的美味烹调方法已做好标记。
- 盐=盐揉 腌=腌泡 烧=烤·炒 炸=煎炸 煮=蒸煮 干=晒干  
详细内容请参考P6~7。
- 1小匙是5ml, 1大匙是15ml, 1量杯是200ml。
- 姜1块、大蒜1瓣是以大拇指指腹大小为标准。
- 常用调味料在P46~47有详细介绍; 菜谱食材中出现的日式西式沙拉调料、腌泡汁和沙司, 在P48~49有相关介绍。
- 微波炉加热时间是以输出功率600W为标准。机型不同会有差别, 请适当调整。

腌泡、煎烤、盐渍、蒸煮，激发食材天然美味的106道沙拉

# 只爱沙拉

[日] 渡边真纪 著 宋天涛 译



## 前言

我非常喜欢从蔬菜中感受季节，所以我家的餐桌上每天都有沙拉。  
即使是匆忙的早晨，也会把冰箱里剩余的蔬菜用蒸笼蒸一下来吃。  
餐桌上没有蔬菜的话我就会心神不定，而沙拉就是最好的镇静剂。

虽称作沙拉，但我经常做的并不是主菜搭配中那少许的陪衬，  
而是可以搭配米饭吃的量大的“配菜”式沙拉。

足量的卷心菜、洋葱搭配培根一起蒸煮，  
亦或是晒干的菌类和炒过的莲藕，用芝麻蛋黄酱调拌一下，  
搭配上肉或者鱼，就是绝佳的营养均衡的菜肴。

水灵新鲜的蔬菜固然美味，  
但经晒、蒸、腌处理过的蔬菜更具魅力，  
不仅能彰显食材原本的美味，还能促进食欲。  
而且，牢牢锁住食材美味的配菜沙拉也很好存放，  
盛在米饭或者面条上，亦或夹在面包中，都十分可口，  
无论制作多少次，都会很享受。

本书将为您介绍我曾制作过的沙拉。  
每天吃也吃不腻的西式沙拉和日式沙拉自不必说，  
还有中式沙拉以及民族风味沙拉，可以尝试一下不同的口味。  
也会介绍许多能突显蔬菜鲜美的调味料，  
可供大家参考。  
如果大家的餐桌上每天都有配菜沙拉的话，那将是我的荣幸。

渡边真纪







# 目录

## chapter 1

### I 西式沙拉 I

- 10 橙子腌泡蔓菁虾仁
- 12 油炸四季豆芦笋配鸡蛋沙司
- 14 炒马铃薯沙拉
- 16 西葫芦鸡肉罗勒沙拉
- 17 柿子椒腌泡西班牙辣香肠
- 18 芹菜鸡胸肉明太鱼子沙拉
- 19 卷心菜培根热沙拉
- 20 咸柠檬腌泡莲藕生火腿
- 21 鲑鱼烤鳄梨沙拉
- 22 胡萝卜法式长棍面包沙拉
- 23 芹菜火腿拌饭
- 24 鳀鱼腌泡双孢菇西蓝花
- 25 小番茄干腌泡剑鱼
- 26 烧腌牛肉水田芥沙拉
- 28 紫甘蓝黄豆沙拉
- 29 面包粉炒羊羔肉西蓝花小番茄
- 30 柿子椒金枪鱼考伯沙拉
- 31 圆生菜墨鱼热沙拉
- 32 莲藕鸡肉柠檬沙拉
- 33 竹笋烤猪肉沙拉
- 34 鸭肉奶酪沙拉
- 36 凉拌萝卜火腿
- 37 胡萝卜腌泡烤茄子
- 38 青豆马苏里拉奶酪沙拉
- 39 烧菊苣奶酪沙拉
- 40 欧芹腌泡南瓜红芸豆
- 41 卷心菜苹果沙拉
- 42 橄榄油煮干萝卜丝
- 44 干菜泡菜沙拉
- 45 西红柿腌泡炸茄子

## chapter 2

### I 日式沙拉 I

- 52 芝麻蛋黄酱拌干菇莲藕
- 54 小松菜腌泡烧鲑鱼
- 56 芜菁苕荷杂鱼沙拉
- 57 酱油腌渍拍黄瓜鱿鱼干
- 58 卷心菜鸡胸肉柚子胡椒沙拉
- 59 半干萝卜竹轮沙拉
- 60 炸茄子菜豆梅干鲑鱼沙拉
- 61 香味蔬菜炒鸡肉糜沙拉
- 62 芥末腌西红柿扇贝沙拉
- 63 酸甜章鱼洋葱沙拉
- 64 甜辣肉糜萝卜沙拉
- 66 羊栖菜胡萝卜芝麻醋沙拉
- 67 大葱鸭儿芹豆腐沙拉
- 68 干萝卜丝什锦菇热沙拉
- 69 炸马铃薯圆生菜青海苔沙拉
- 70 黄瓜炸鱼肉饼沙拉
- 71 酱油腌尖椒山芋鱼饼沙拉
- 72 白菜油炸豆腐香味蔬菜沙拉
- 73 萝卜秋葵咸海带沙拉
- 74 味噌炒芋头鸡肉沙拉
- 76 卷心菜花蛤热沙拉
- 77 西蓝花炸虾沙拉
- 78 烤油菜花山药牡蛎
- 79 猪肉调味汁浇芦笋豌豆
- 80 炸大葱配脆肉片橙醋沙拉
- 81 酱油腌泡菇类鹌鹑蛋
- 82 猪肉紫皮洋葱盐曲沙拉
- 83 菜花香肠柚子胡椒蛋黄酱沙拉
- 84 炸牛蒡菠菜芝麻沙拉
- 85 胡萝卜扇贝花椒沙拉

## I 中式沙拉 I

- 90 蒸鸡肉韭菜中式沙拉
- 92 西葫芦烤猪肉豆豉沙拉
- 93 芝麻拌鳄梨木耳沙拉
- 94 醋腌豆芽鸡蛋中式沙拉
- 95 黑醋腌西红柿油炸豆腐沙拉
- 96 黄瓜干中式沙拉
- 97 白菜猪肉榨菜沙拉
- 98 大葱腌泡烤醋渍青花鱼
- 99 青梗菜大葱扇贝热沙拉
- 100 柿子椒柳叶鱼蚝油沙拉
- 102 甜面酱腌蓝点马鲛卷心菜
- 103 塌菜肉糜热沙拉
- 104 豆芽裙带菜粉丝沙拉
- 105 大蒜腌泡豆腐松花蛋

## I 民族风味沙拉 I

- 110 花生酱拌苦瓜炸鱼肉饼
- 112 豆苗白肉鱼凉拌小菜
- 113 鸭儿芹裙带菜凉拌小菜
- 114 芹菜萝卜孜然沙拉
- 115 马铃薯豆子辣味沙拉
- 116 腌泡虾仁薄荷
- 117 胡萝卜油渍沙丁鱼咖喱沙拉
- 118 干菇豆子民族特色沙拉
- 119 酸奶腌茄子
- 120 萨尔萨辣酱腌麦片西红柿
- 121 炸番薯甜辣酱沙拉
- 122 菜豆葡萄干沙拉
- 123 鲑鱼莲藕卷心菜热沙拉
- 124 南瓜香辛料春卷
- 126 鱼露腌炸牛蒡
- 127 烤鸡肉黄豆芽越南沙拉

## 专栏

- 06 沙拉的美味关键词
- 46 沙拉的美味秘诀之调味料
- 48 基本的沙拉调料和腌泡汁
  - 西式沙拉调料/西式腌泡汁/
  - 日式沙拉调料/日式腌泡汁
- 49 搭配沙拉的蛋黄酱沙司
  - 柚子胡椒蛋黄酱/芝麻碎蛋黄酱/
  - 洋葱泥蛋黄酱/塔巴斯科蛋黄酱
- 86 沙拉和米饭合制而成的迷你盖浇饭
- 106 沙拉和面包制成的三明治

## 本书习惯用语

- 各种料理的美味烹调方法已做好标记。
- 盐=盐揉 腌=腌泡 烧=烤·炒 炸=煎炸 煮=蒸煮 干=晒干
- 详细内容请参考P6~7。
- 1小匙是5ml, 1大匙是15ml, 1量杯是200ml。
- 姜1块、大蒜1瓣是以大拇指指腹大小为标准。
- 常用调味料在P46~47有详细介绍; 菜谱食材中出现的日式西式沙拉调料、腌泡汁和沙司, 在P48~49有相关介绍。
- 微波炉加热时间是以输出功率600W为标准。机型不同会有差别, 请适当调整。



# 沙拉的美味关键词

这里介绍的6个关键词

是配菜沙拉的美味秘密。

每一页菜单上都有关键词标记，可供参考。



盐

## 盐揉

把盐撒在蔬菜上揉搓，水分出来后，蔬菜会变柔软。将多余的水分去除，蔬菜的甜味就能显现出来，口感也会变得爽脆。只用适量的盐，就能做出美味的沙拉。重点在于充分挤压出蔬菜析出的水分。



腌

## 腌泡

食材经过盐揉、蒸煮或者烘烤后，再泡进腌泡汁或者沙拉调料中。刚做好的固然好吃，但稍微放置一段时间后，味道会慢慢渗入食材中，这时沙拉的味道也会变得温和。



烧

## 烤·炒

食材在烘烤、翻炒的过程中，其美味会逐渐散发出来。特别是蔬菜，经过翻炒后会有一种柔和的香甜。味道较浓厚，适合搭配米饭或者面包。



炸

## 煎炸

把蔬菜炸至色泽鲜亮时，香气就会散发出来，口感也变得鲜香，多么美味的配菜沙拉！再利用调味料让其充分入味，令味道更加香醇，十分下饭。煎炸时要充分去除水分。



煮

## 蒸煮

把食材和调味料一起放入锅内蒸煮，各自的香味在锅内相互融合，变成香气浓厚的沙拉。不要忘记盖上锅盖，将美味牢牢锁住。



干

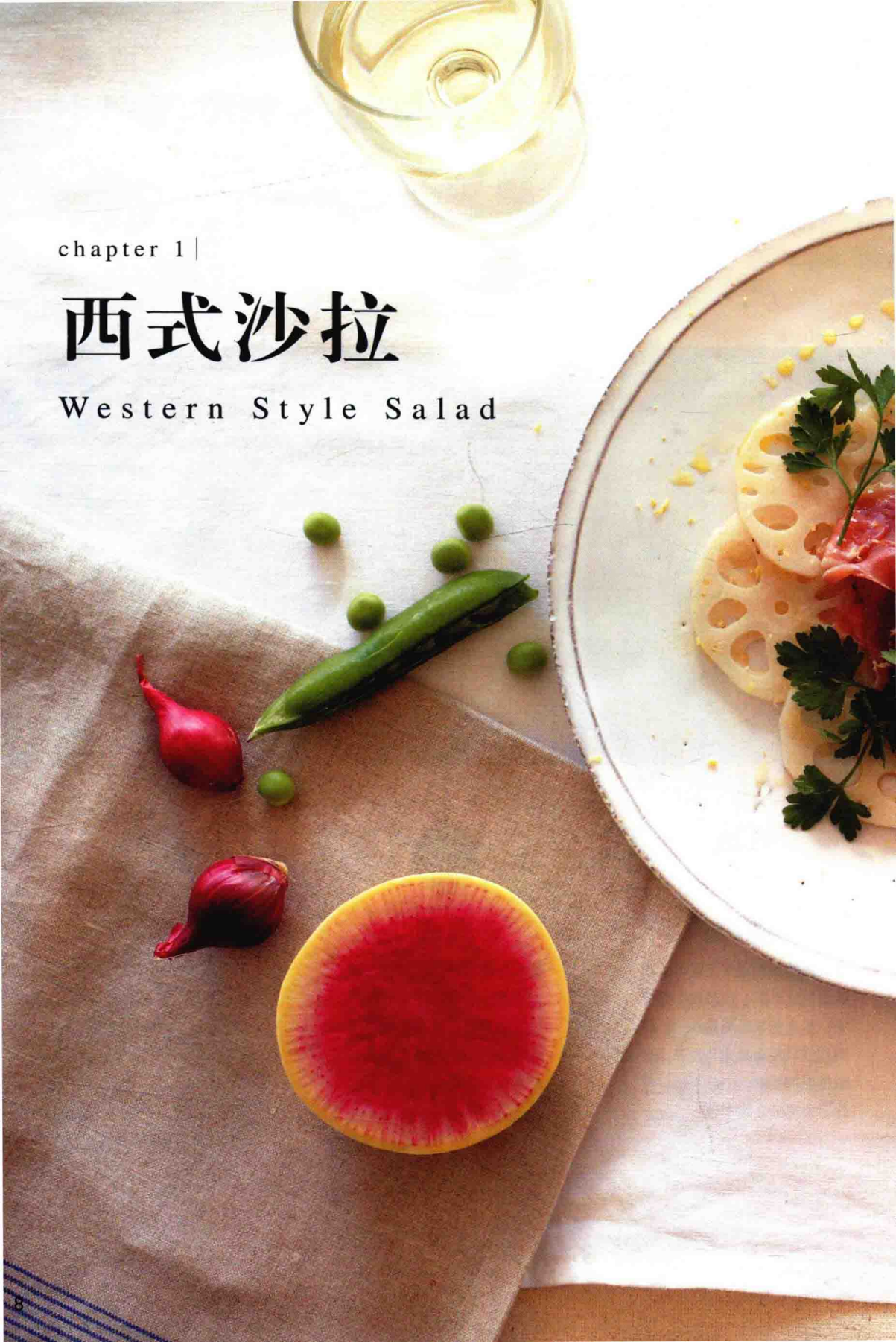
## 晒干

把蔬菜或者菌类摊开在笊篱上，放置在通风处晒干后，就能充分去除水分（也可以用预热到 100℃ 的烤箱加热 1 小时左右）。不仅浓缩了食材的美味，使味道更加醇厚，也能激发出微微的甜味。

chapter 1 |

# 西式沙拉

Western Style Salad







西式沙拉大都装盘漂亮、色彩丰富，  
将餐桌装点得豪华美丽。

不论是充分融入西洋醋美味的腌泡沙拉，  
亦或是烧得香喷喷的大份鸡肉沙拉，  
搭配葡萄酒，都别有一番风味。

# 橙子腌泡蔓菁虾仁

## 材料 2人份

|              |       |
|--------------|-------|
| 蔓菁           | 4个    |
| 虾            | 8只    |
| 橙子           | 1个    |
| 盐            | 1/3小匙 |
| 马铃薯淀粉        | 2大匙   |
| 白葡萄酒         | 1大匙   |
| 西式沙拉调料(→P48) | 3大匙   |
| 欧芹(切末)       | 2大匙   |
| 粗碾黑胡椒        | 少量    |

1 蔓菁横着切薄片，撒盐揉搓，变柔软后用力挤压出多余的水分。

2 去除虾的背肠，裹上马铃薯淀粉，用手来回揉搓，控干水分。放入加了白葡萄酒的开水中，煮大约1分半钟，晾凉后剥去外壳。

3 剥去橙子的外皮和薄膜。

4 把步骤1~3的食材放入盆里混合，倒入沙拉调料调拌，放入欧芹混合搅拌，装盘，撒上胡椒。

## 要点



利用菜刀剥去橙子的外皮和薄膜，从果实两侧呈“V”字下刀，取出果肉。



欧芹的绿色十分鲜艳，要最后放入并迅速搅拌。



刚做出来的也十分可口，但稍微放置一段时间，待其入味后，味道会更加温和。

## 腌

色彩鲜亮、新鲜爽口的腌泡沙拉，非常适合用来招待客人。用马铃薯淀粉搓洗虾肉，可以去除它的腥臭味，水煮后肉质会紧绷并富有弹性。







# 油炸四季豆芦笋配鸡蛋沙司

## 材料 2人份

|            |      |
|------------|------|
| 四季豆        | 8根   |
| 青芦笋嫩茎      | 4根   |
| 盐          | 少量   |
| 煮鸡蛋        | 2个   |
| 蛋黄酱        | 3大匙  |
| A 洋葱(切末)   | 1/6个 |
| 蒜泥         | 1/2瓣 |
| 煎炸用油·粗碾黑胡椒 | 各适量  |
| 柠檬(半月形)    | 2块   |

1 切去四季豆两端。削去芦笋茎部的硬皮，竖着切半。

2 油加热到 170℃，放入步骤 1 的食材，炸大约 2 分钟后，撒盐，装盘。

3 剥去煮鸡蛋的蛋壳，粗略地切碎，放入盆里，倒入 A 混合搅拌。浇在步骤 2 的食材上，撒上胡椒，添上柠檬。

### 沙拉的美味秘诀



柠檬

柠檬气味与蔬菜相合，具有清爽的酸味和芳香，是制作沙拉必不可少的食材之一。

### 要点



四季豆和芦笋一起油炸，待颜色变鲜亮后取出。



融入了洋葱的甜味和辛辣，以蛋黄酱为底料的鸡蛋沙司味道十分浓郁香醇。

### 炸

把充分融入了蒜香味的鸡蛋沙司，浇在炸得色泽鲜亮的四季豆和芦笋上。食用时用力挤压出柠檬汁，余味会更加清爽。