

日之简餐 · 沙拉

坂田阿希子



人民美術出版社



- 1 美味的基础 切菜准备 4
- 2 美味的基础 蔬菜的控水准备 5
- 3 美味的基础 引出蔬菜本身的味道 6
- 4 美味的基础 给蔬菜调味 7
- 5 美味的基础 基础的法式沙拉汁 8
- 6 美味的基础 基础的蛋黄酱 9
- 7 美味的基础 本书使用的醋 10
- 8 美味的基础 本书使用的油 11
- 9 美味的基础
醋油种类形成的风味变化 12
- 10 美味的基础 给沙拉添加些特色 13



- 11 什锦蔬菜沙拉 14
- 12 尼斯风沙拉 16
- 13 蛋黄酱块状水果蔬菜沙拉 18
- 14 凯撒沙拉 19
- 15 卷心菜沙拉 20
- 16 圆葱烟熏三文鱼沙拉 21
- 17 番茄马苏里拉芝士沙拉 22
- 18 温煮蔬菜沙拉·意大利热酱汁 23
- 19 章鱼西芹沙拉 24
- 20 番茄填蟹沙拉 26
- 21 鲜虾鳄梨沙拉 27
- 22 炸虾仁沙拉 28
- 23 发芽糙米饭沙拉 29
- 24 通心粉沙拉 30
- 25 咖喱风味意粉沙拉 32
- 26 中式粉丝沙拉 33
- 27 中式刺身沙拉 34
- 28 涮肉片沙拉 36
- 29 豆腐炸银鱼沙拉 37
- 30 含羞草沙拉 38
- 31 酿蛋花沙拉 39
- 32 煮蛋沙拉 40
- 33 荷包蛋与芦笋沙拉 41
- 34 基本版马铃薯沙拉 42
- 35 蟹肉蚕豆马铃薯沙拉 44
- 36 圆葱生火腿马铃薯沙拉 46
- 37 马铃薯酸奶油沙拉 47
- 38 油炸马铃薯沙拉 48
- 39 德式培根马铃薯沙拉 49
- 40 青豆沙拉 50

- 41 生菜丝沙拉 52
- 42 黄瓜沙拉 53
- 43 蔬菜嫩叶沙拉 54
- 44 野苣橙子沙拉 55
- 45 番茄沙拉 56
- 46 腌泡迷你番茄沙拉 57
- 47 白芦笋沙拉 57
- 48 法式胡萝卜沙拉 58
- 49 根芹沙拉 59
- 50 甜菜根沙拉 60
- 51 茼蒿沙拉 61
- 52 口蘑沙拉 62
- 53 欧洲坡瓦罗大葱沙拉 63
- 54 腌泡烤彩椒沙拉 64
- 55 烤洋葱沙拉 65
- 56 西葫芦沙拉 66
- 57 菠菜沙拉 67
- 58 白萝卜沙拉 68
- 59 白菜沙拉 69
- 60 茼蒿沙拉 69
- 61 油菜花沙拉 70
- 62 烤竹笋沙拉 71
- 63 炸南瓜沙拉 72
- 64 炸牛蒡沙拉 73
- 65 炸四季豆沙拉 74
- 66 玉米沙拉 75
- 67 香芋沙拉 75
- 68 白芸豆沙拉 76
- 69 鹰嘴豆沙拉 78
- 70 扁豆沙拉 79
- 71 沙丁鱼糊蛋沙拉 80
- 72 咸鳕鱼马铃薯沙拉 82
- 73 意式面包沙拉 83
- 74 土耳其鳕鱼籽沙拉 84
- 75 摩洛哥沙拉 85
- 76 土耳其风茄子沙拉 86
- 77 古斯小米沙拉 87
- 78 香辣秋葵沙拉 88
- 79 豆子与炸花生米沙拉 89
- 80 蒸鸡沙拉·棒棒鸡风味 90
- 81 豆腐干丝沙拉 92
- 82 韩式凉拌双花 93
- 83 韩式牛肉蔬菜沙拉 94
- 84 泰式肉糜沙拉 96
- 85 泰式粉丝沙拉 98
- 86 青木瓜沙拉 99
- 87 越式卷心菜文旦沙拉 100
- 88 印尼嘎多嘎多沙拉 101
- 89 鳄梨萨尔萨沙拉 102
- 90 赛必切海鲜沙拉 103
- 91 金枪鱼塔塔酱沙拉 104
- 92 醋腌青花鱼茴香沙拉 106
- 93 海鲜沙拉 108
- 94 鲜鱿蚕豆沙拉 110
- 95 黑葡萄醋煎扇贝柱沙拉 112
- 96 炸秋刀鱼香菜沙拉 114
- 97 烤鸡沙拉 116
- 98 油封鸡胗沙拉 118
- 99 烤猪肉沙拉 120
- 100 牛排沙拉 122

食材索引 index 124

* 本书的计量单位 1 杯 = 200ml, 1 大勺 = 15ml, 1 小勺 = 5ml。
 * 食材加热时的火候如未特别提起, 均为中火。
 * 烤制温度与烤制时间即为烤箱的温度及时间。由于烤箱机种不一样, 温度及时间可根据实际情况进行微调。
 * 本书用盐使用的是自然盐。



1 切菜准备

制作沙拉的基本顺序为：清洗切菜→控除水分→混合沙拉汁调味。

想要制作美味的沙拉，如何处理蔬菜最为重要。

第一步，首先要掌握如何切菜。沙拉的美味不仅仅取决于它的调味。

当蔬菜放到砧板上的那一刻起，一切就已拉开了序幕。

切菜的方法

手撕



生菜、菠菜等绿叶蔬菜比较适合手撕。如果用刀切的话会使蔬菜变苦、变色、渗出水分使蔬菜味道变淡……因为蔬菜与金属发生反应使蔬菜失去了原来的味道。

刀切



绿叶蔬菜以外的蔬菜都基本使用刀切的方法。使用什么样的切法根据所制作的沙拉而变化，重要的是蔬菜的厚度跟大小一定要相同。切得快并不代表料理做得好，仔细地把蔬菜的形状大小切割统一是最为重要的。

面棒敲



芹菜、牛蒡等多纤维蔬菜在切之前用面棒敲一下。敲过之后蔬菜的纤维被破坏，口感变得较好，蔬菜本身的鲜味和香味能充分地体现出来。另外，用沙拉汁调味的时候味道也更容易渗透。

技巧切法

切片器



胡萝卜、萝卜等比较坚硬的蔬菜若要切成细丝的话，可以使用方便的切片器。首先使用切片器把蔬菜刨成薄片，然后数片错位重叠放置用刀切成细丝。

厨刀



刨皮刀



黄瓜、茄子等蔬菜切圆片的话，可以先用刨皮刀间隔的刨去几条外皮，再用刀切圆片。间隔去皮既可以使蔬菜便于入味，也可使蔬菜的观感和口感更为漂亮和丰富。

厨刀



◎ 各种各样的切丝工具

· 刨皮刀



切薄带状时使用。常用于胡萝卜、萝卜、黄瓜、牛蒡等蔬菜。

· 芝士擦刀



切粗短条状时使用。与刀切粗条口感不同。

· 西里西里擦刀



冲绳西里西里料理中使用，被称为“蜂巢”的料理器具，通称为“西里西里擦刀”。切出的蔬菜口感较为柔和。

· 刨丝器



这是泰国市售的青木瓜专用锯齿状刨丝器。与此相同的刨丝器在日本也可买到。

2



蔬菜的控水准备

第二步，蔬菜的控水准备。这是决定沙拉美味与否最为关键的一步。

如果不能充分控除蔬菜的水分，当加入沙拉调味汁后，叶菜的味道会冲淡，而根菜则不易入味。

仔细控除蔬菜的水分，是沙拉调味的第一步。

当用新鲜蔬菜制作沙拉时



蔬菜放入冷水中浸泡。



捞至控水篮中控水。



用较大的厨房用毛巾或纸巾包住蔬菜，双手抓住两头转圈，充分甩干。



放入蔬菜脱水器中充分脱水。

当用水煮蔬菜制作沙拉时



热水中加入少许盐放入蔬菜煮熟（根据制作的沙拉，有时也可不放盐）。



捞出放入冷水中。急速冷却可保持蔬菜色彩鲜艳。



充分控除水分。



用较大的厨房用毛巾或纸巾包住蔬菜，轻轻按压吸取多余水分。



热水中放入蔬菜煮熟（根据制作的沙拉，有时也可放盐）。



控水后撒少许盐。西兰花、花椰菜、芦笋等有花蕾或穗尖的蔬菜如果过冷水的话会失去原有的味道，所以用此方法。

3



引出蔬菜本身的味道

最大限度引出蔬菜味道的重点在于，除去多余的水分，凝缩蔬菜自身的味道。
比前页“蔬菜的控水准备”更进一步，借用油和盐的力量。
盐使用自然盐，油使用橄榄油或红花油等高级食用油。

用盐抓揉



用手挤除水分。

盆中放入切好的蔬菜，加少许盐用手轻轻抓匀。

泡入盐水中



静置一段时间后，捞出挤除水分。

盆中加水放入少许盐，把蔬菜放入。

烤



平底锅内倒入少许橄榄油加热，放入蔬菜慢慢烤熟，可以充分引出蔬菜的甜味。



烤盘中放上蔬菜，放入烤箱中慢慢烤熟。可使蔬菜鲜味增加，变得更为美味。

油炸



锅内放油加热至中温，放入蔬菜慢慢炸熟。可使蔬菜多余的水分蒸发，增加其鲜香味。

腌泡



用油、盐、醋或根据食谱不同加入甜味料（砂糖、蜂蜜等）后浸泡蔬菜。

4



给蔬菜调味

蔬菜的准备工作做好后，下面就是调味了。

调味料基本是醋 + 油 + 盐 = 沙拉汁。

本书中的调味分为两种，一种是先做好沙拉汁后拌入食材，另一种是把调味料直接放入食材中搅拌。只要掌握基本步骤，无论哪种食材都适用。

加入沙拉汁搅拌



把食材放入较大的盆中，放入沙拉汁，用手充分搅拌均匀。用手搅拌可使沙拉汁与食材能充分混合，不仅能保留食材原有的口味及口感，更能品尝到与沙拉汁融合后的味道。

加入调味料搅拌



首先加入油搅拌，这样不仅可使食材容易入味，同时也使味道更浓厚。



加入盐和胡椒粉。盐使用可以引出食材本来味道的自然盐。



每次加入调味料后都要搅拌均匀，这是调味的重点。



加入醋搅拌均匀，可以起到收敛味道、增加风味的作用。

搅拌的顺序

鲜虾鳄梨沙拉 (P27)



盆中放入自制金黄沙司的材料混合均匀，加入鲜虾拌匀。



加入鳄梨搅拌均匀。窍门在于要先加入不易入味的食材，再加入容易入味的食材。

5



基础的法式沙拉汁

虽然都称为法式沙拉汁，但是做法却多种多样，也可根据喜好有无限种改良方式。

这种沙拉汁，不仅仅是蔬菜沙拉，肉类、鱼类、蛋类的沙拉也可使用。

这里我们介绍的是以橄榄油为基础的乳化型沙拉汁。

使用酸味较柔和，有着醇厚鲜味的红葡萄酒醋。



材料 / 便于制作的分量

红葡萄酒醋 2 小勺

法式芥末酱 1 小勺

盐 1/2 小勺

胡椒粉 少许

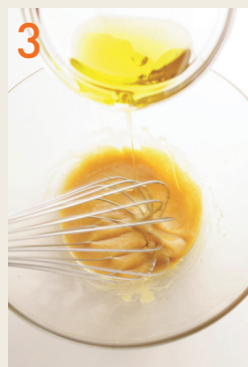
橄榄油 3 大勺



1 盆中放入红葡萄酒醋、法式芥末酱、盐、胡椒粉。



2 用打蛋器充分搅拌。



3 把橄榄油一点点地加入，边加边搅拌乳化。

◎ 芥末酱的使用 法式芥末酱

法式芥末酱辣味较轻口感柔和，用舌头舔舐感觉很细腻。做沙拉汁时法式芥末酱比芥子酱更为合适。本书使用的法式芥末酱均为法国的第戎芥末酱。





基础的蛋黄酱

蛋黄酱的主原料是醋、油、蛋黄……这些厨房的必备之物。

混合到一起，就简单地做成了自制蛋黄酱。

柠檬汁和米醋同量放入是蛋黄酱酸味的制作要点。

自制的蛋黄酱比市售品的口味更柔和，百吃不厌。

也可多做一些放入瓶中保存，可放冰箱冷藏保存2周。



材料 / 便于制作的分量

- 蛋黄 2个
- 盐 1小勺
- 胡椒粉 少许
- 柠檬汁 1大勺
- 米醋 1大勺
- 红花油 150ml
- 橄榄油 50ml
- 砂糖 1小勺



盆中放入蛋黄用打蛋器搅散，放入盐、胡椒粉搅匀。



加入柠檬汁混合均匀。



加入米醋搅匀。



一点点加入红花油和橄榄油，用打蛋器搅拌均匀。



边搅拌边乳化，充分搅拌至成为蛋黄酱状态。



最后加入砂糖搅拌均匀。

7



本书使用的醋

沙拉的调味，酸味、咸味、油是基本。

使用不同的醋就会有不同的酸味，做出的沙拉口味也会不同。

在这里介绍一下本书中所用的醋。基本的法式沙拉汁使用的是红葡萄酒醋，也可用白葡萄酒醋或米醋代用。

米醋

用米作为原料酿制的醋。纯米醋只使用大米为原料酿制，纯玄米醋是只使用糙米为原料酿制而成的。米醋有其独特的鲜香风味，酸度比葡萄酒醋柔和。用米醋制作沙拉汁没有任何怪味，口感清爽，适用于制作西餐厅感觉的沙拉。



例如：

(照片左) P14 什锦蔬菜沙拉

(照片右) P36 涮肉片沙拉



葡萄酒醋(白、红)

用葡萄作为原料酿制的醋。用白葡萄酿制的是白葡萄酒醋，用红葡萄酿制的是红葡萄酒醋。白葡萄酒醋酸味较强，与盐腌凤尾鱼和鱼介类很合拍。红葡萄酒醋比白葡萄酒醋的酸味更为柔和，带醇厚的鲜味是其特征，用于蔬菜沙拉可使口味更为浓厚。



例如：

(照片左) 白葡萄酒醋 / P16 尼斯风沙拉

(照片右) 红葡萄酒醋 / P58 法式胡萝卜沙拉



雪利醋

用雪利酒发酵酿制而成。呈褐色，带着圆润成熟的水果芳香，味道浓郁。适合与味道较重的食材搭配。加热后芳香四溢，常用于炒制型沙拉和烤制型沙拉。



例如：

(照片左) P64 腌泡烤彩椒沙拉

(照片右) P80 沙丁鱼糊蛋沙拉



黑葡萄酒醋

与葡萄酒醋同样，以葡萄为原料酿制而成。意大利原产的熟成醋，因为放在橡木桶中熟成，所以拥有比较独特的香气。圆润柔和的酸味、浓厚的甜味和醇厚的香味是其特征。常用于突出浓郁味道的沙拉或像主菜一样内容厚重的沙拉。



例如：

P112 黑葡萄酒醋煎扇贝柱沙拉



柠檬汁、莱姆汁 也可作为酸味料使用

想要突出清爽口感时可使用柠檬汁，制作民族风味沙拉的时候也可使用莱姆汁。加入柑橘的香味更能突出沙拉的新鲜感。



8



本书使用的油

和醋一样，使用不同的油就会有不同的味道，做出的沙拉口味也会不同。这里介绍一下本书中所使用的油。基本的法式沙拉汁（P8）使用的是橄榄油，也可以根据喜好使用红花油。不论用那种，请选择高品质的食用油。

橄榄油

由橄榄的果实压榨而成。有其独特的鲜香味，给沙拉锦上添花。制作沙拉汁是最好选用特级初榨橄榄油。橄榄油是可与任何食材相配的万能油，使本书中的基本用油。



例如：
（照片左）P21 圆葱烟熏三文鱼沙拉
（照片右）P50 青豆沙拉

芝麻油

从芝麻种子中榨取的油，有其独特的醇香。根据芝麻炒制程度的不同，芝麻油的颜色与香气也会有所不同，也有用生芝麻榨取的透明芝麻油。想要突出芝麻油香气的时候使用带颜色的芝麻油，若要淡雅口味的要用生榨的“太白”芝麻油。可用于制作和风、中国风、韩式沙拉。



例如：
（照片左）P33 中式粉丝沙拉
（照片右）P93 韩式凉拌双花

红花油

从红花种子中提取的油。没有任何的怪味，本书中作为色拉油使用。基本上不会单独使用，常与橄榄油和榛子油混合使用，起到稀释与缓和的作用。



例如：
（照片左）P19 凯撒沙拉
（照片右）P100 越式卷心菜文旦沙拉

榛子油

从榛子中提取的油，坚果特有的焦香气是其特征。适用于气味较强的蔬菜、香草类、豆类的沙拉。稍微加一点就香飘四溢，使沙拉的味道更富有个性。除了榛子油也可使用核桃油。



例如：
（照片左）P54 蔬菜嫩叶沙拉
（照片右）P69 茼蒿沙拉

9



醋油种类形成的风味变化

同样的食材、同样的切法制作的沙拉，只是换一下沙拉汁里的醋（酸味）与油，就成了味道与风格截然不同的另一种沙拉。

可根据当天的心情、计划的食谱等不同的角度，感受自由自在变化的乐趣。

◎ 例如：生菜丝沙拉 P52

· 西餐厅风味

用柠檬汁、橄榄油、法国芥末酱、蒜泥、盐、砂糖混合制作成柠檬味沙拉汁，与切丝的生菜拌匀。最后再加上切丝的柠檬皮。



· 卷心菜沙拉风味



生菜切丝放入蛋黄酱、盐、胡椒粉搅拌均匀。最后加上欧芹碎。

· 韩国凉拌菜风味



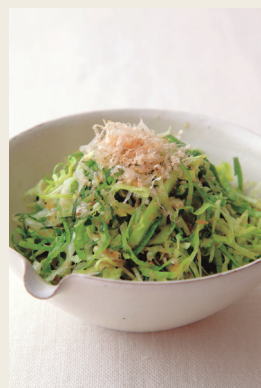
生菜切丝放入米醋、芝麻油、蒜泥、盐拌匀，最后加炒熟的白芝麻。

· 意大利风味



生菜切丝放入盘中，帕玛森芝士（块状）擦碎后撒在生菜上，转圈浇上橄榄油与黑葡萄醋后，撒上粗磨黑胡椒。最后添加荷兰芹。

· 和风



生菜与青紫苏叶分别切丝混合，加入米醋、红花油、酱油搅拌均匀，最后加上刨花柴鱼干。

10



给沙拉添加些特色

就像左页中举例提到的“生菜丝沙拉”一样，柠檬皮、荷兰芹、粗磨黑胡椒、炒白芝麻、刨花柴鱼干等。稍微加上一点，立马就给沙拉平添了几分特色。

不仅丰富了色彩与香气，在味道与口感上也增色不少。

下面就来介绍一下本书中所使用，用来添加特色的食材。

坚果

烘烤过的核桃仁、松子、花生等。把坚果均匀平铺在烤盘内放入烤箱烘烤，中间翻搅几次，烤至表面呈淡黄色即可。



香草类

西餐风味使用茴香、细香葱、罗勒、雪维菜、欧芹、意大利香芹等。亚洲风味则常用香菜等。



和风食材

茗荷、青紫苏、芝麻、烤海苔、小香葱、刨花柴鱼干等。



口感焦脆的食材

炸亚实基隆葱：亚实基隆葱一个去皮，切成薄片，放入160度的热油中慢慢炸成金黄色。

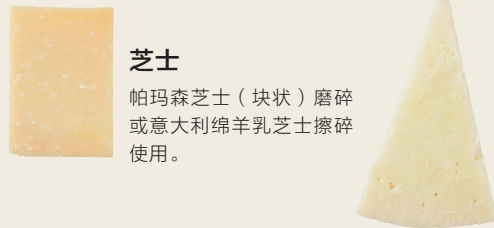
香脆面包粒：主食面包（8切片、无边）1片切成1cm见方的小块，锅中放入4大勺橄榄油加热放入面包煎，煎至表面呈均匀金黄色。从锅中取出平摊在厨房纸巾上，吸除多余的油分。

另外还有煎烤得焦脆的培根、干虾米等。



芝士

帕玛森芝士（块状）磨碎或意大利绵羊乳芝士擦碎使用。



香辛料

什锦辣椒粉、红辣椒粉、葛缕子、孜然粒、彩椒粉、印度混合香辛料、黑胡椒粒等等。



11



什锦蔬菜沙拉

各种各样的食材集中到一起的内容丰富，且稍微有些怀旧的沙拉。生菜、西芹、黄瓜、土当归……

提前拌好沙拉汁入味是本款沙拉的制作重点。

可根据喜好添加玉米笋、三文鱼、马铃薯沙拉等。



材料 / 2 ~ 3 人量

生菜 3 ~ 4 张
西芹 1/2 根
土当归（如果有的话）1/2 根
黄瓜 1/2 根
番茄 1 个
白芦笋（罐头）4 ~ 6 根
熟火腿 4 ~ 6 片
白煮蛋 1 ~ 2 个
欧芹 适量

圆葱沙拉汁

圆葱（切碎）1 大勺
蒜泥 少许
法国芥末酱 1 小勺
米醋 1 大勺
盐 2/3 小勺
胡椒粉 少许
橄榄油 3 大勺

蛋黄酱（做法请参照 P9）适量

1 生菜撕成块状浸入冷水中，静置一会儿后捞出充分控水。西芹去掉老筋，土当归削皮，分别切成 3 ~ 4cm 长的长方形薄片，浸过冷水后充分控水。黄瓜也切成 3 ~ 4cm 长的长方形薄片。

2 番茄浸热水剥去外皮，切成半月状。白芦笋打开倒掉汤汁。

3 制作圆葱沙拉汁。盆中放入橄榄油以外的材料充分搅拌，把橄榄油一点点加入，边加边搅拌，直至充分乳化。

4 把生菜以外 1 的食材放入盆中，加入 3 的沙拉汁拌匀，再放入生菜拌匀。

5 把 2、4、熟火腿、切成一半的煮蛋放入盘中摆好，一旁添加欧芹和蛋黄酱。



生菜用手撕成大块。手撕比刀切更容易粘裹沙拉汁。



在番茄头部浅割一个十字，用叉子从番茄蒂的部分插入固定，浸入热水中。当十字刀部分的番茄皮卷曲，把番茄从热水中取出，过一下冷水后，去蒂剥皮。



制作圆葱沙拉汁时，首先把橄榄油以外的材料充分混合搅拌，最后加入橄榄油。



圆葱沙拉汁，跟基本法式沙拉汁一样，是生鲜蔬菜沙拉不可缺少的调味料。



盆中放入西芹、黄瓜、土当归，加入圆葱沙拉汁搅拌，最后放入生菜搅拌。



12



尼斯风沙拉

使用黑橄榄、番茄、煮蛋、水煮金枪鱼、盐渍凤尾鱼制作而成。这款沙拉的沙拉汁使用盐渍凤尾鱼，口味较为厚重。既可作为配菜沙拉，也是冰镇白葡萄酒的理想佐餐。



- 材料 / 2 ~ 3 人量**
 沙拉菜 5 ~ 6 张
 中号番茄 2 个
 水煮金枪鱼罐头 (大) 1 罐
 白煮蛋 1 个
 四季豆 4 ~ 5 根
 马铃薯 2 个
 黑橄榄 7 ~ 8 粒

盐渍凤尾鱼沙拉汁

- 盐渍凤尾鱼 40g
 大蒜 (切末) 1/2 瓣
 白葡萄酒醋 2 小勺
 胡椒粉 少许
 橄榄油 3 大勺

- 1 色拉菜清洗过后浸入冷水中，放置片刻后捞出充分控水。番茄去蒂纵切成 4 等份。金枪鱼分成大块，煮蛋纵切成 4 ~ 6 等份。
- 2 热水中放少许盐，放入四季豆煮熟，捞出摊开撒少许盐 (食材分量以外) 晾凉，切成 4 ~ 5cm 长段。马铃薯带皮煮熟，趁热剥皮，切成方便食用的块状。
- 3 制作盐渍凤尾鱼沙拉汁。盐渍凤尾鱼用刀剁碎，放入盆中，加入大蒜、白葡萄酒醋、胡椒粉、橄榄油搅拌均匀。
- 4 盘中放入 1 和 2，点缀上黑橄榄，浇上 3 的沙拉汁。



水煮金枪鱼罐头选用大块的，用手掰成较大碎块后使用。



盐渍凤尾鱼沙拉汁里的凤尾鱼用刀剁碎。



剁好的凤尾鱼加大蒜、白葡萄酒醋、胡椒粉、橄榄油混合搅拌成沙拉汁。



盐渍凤尾鱼沙拉汁。由此体现了浓浓的尼斯风味。

