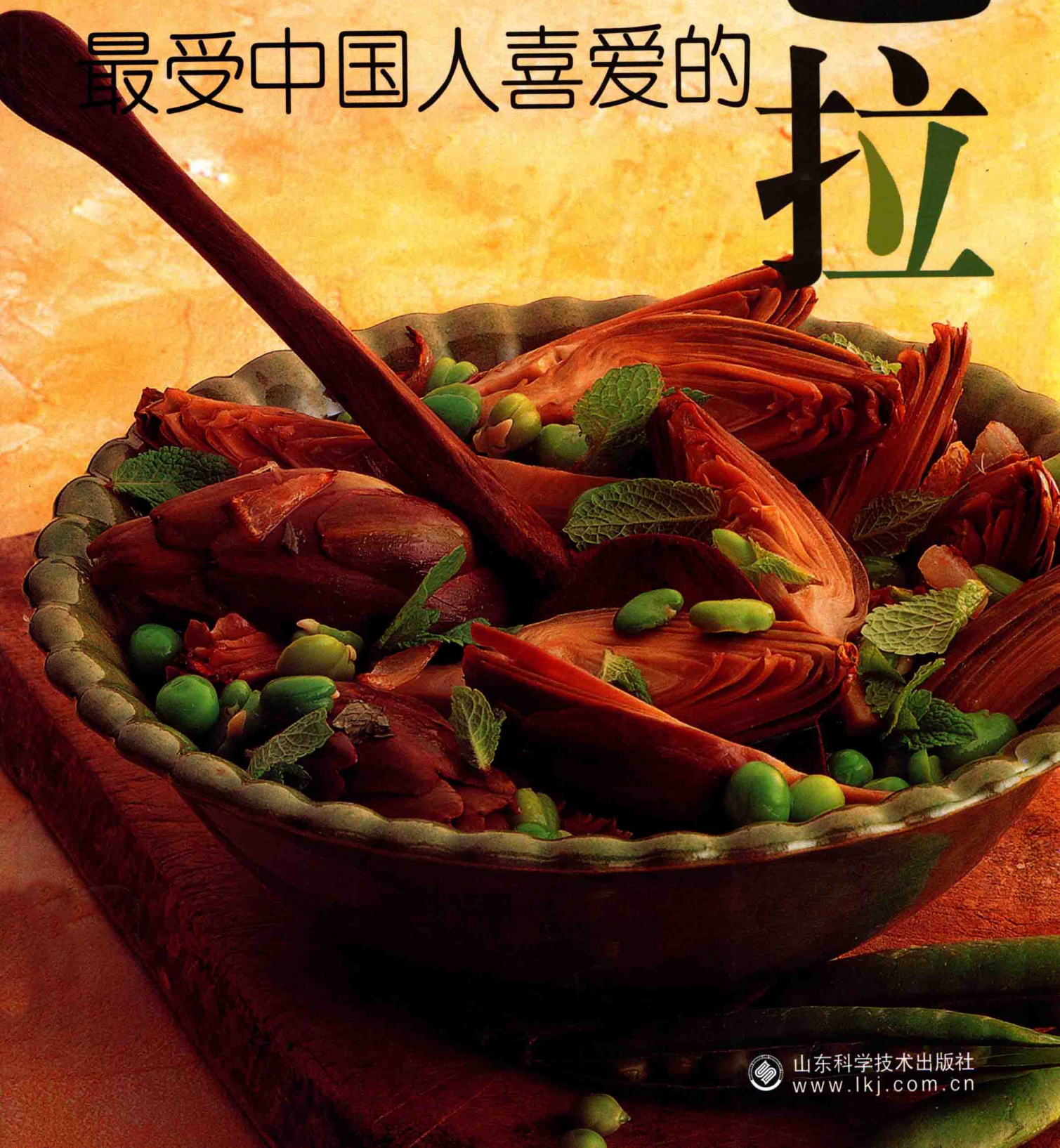


色拉

〔英〕史蒂文·惠勒 著 祝凤英 译

最受中国人喜爱的



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

最受中国人喜爱的色拉

轻轻松松学做色拉，尽享制作的每一步，
200多道食谱，200多次令人垂涎。

〔英〕史蒂文·惠勒 著
祝凤英 译



图书在版编目 (CIP)数据

最受中国人喜爱的色拉/[英] 史蒂文·惠勒著; 祝凤英译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2011
ISBN 978-7-5331-5740-1

I. ①最... II. ①史... ②祝... III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第038433号

Original Title: BEST EVER SALADS

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, UK 2006

Copyright © simplified Chinese translation, Shandong Science & Technology Press, 2010

图字: 15-2010-067

最受中国人喜爱的色拉

[英] 史蒂文·惠勒 著
祝凤英 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531)82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南鲁艺彩印有限公司

地址: 济南工业北路182号
邮编: 250101 电话: (0531)88888282

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 15.75

版次: 2011年6月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5740-1

定价: 63.00 元

前言



用心制作的色拉色彩缤纷，口感清爽，味道沁人心脾，你在享用之际，仿佛置身于田园，诗情画意，清新自然。本书突出呈现的是各种色拉的创意和主题，奉献给人们的不仅仅是色拉的赏心悦目、馨香美味，更是色拉丰富的蕴涵，美味尽在不言中。

春、夏、秋、冬，季节更替，被季节指引着，你可以寻找色拉制作的自然灵感。最初吸引注意力的可能只是简单的一两种食材，一经巧妙的构思，便会立即成就一道道最为精致的色拉美食。你可能只是买了一只甜梨，不妨加一把烤香的碧根果和几片嫩菠菜叶，再用蓝纹奶酪酱汁来调香；刚出锅的螃蟹，可以搭配上口味浓郁的鳄梨、香菜和酸橙，还有新下来的嫩土豆以及时鲜的生菜叶，鲜香馥郁的色拉立即呈现眼前，令人享受而难忘。

夏季是制作色拉的好时节，丰富的新鲜蔬菜和瓜果，或青翠、或艳丽，赋予人们丰富的想象和构思。尤其是去到田野间，享用着色拉美味，感觉很是清爽和美妙。而在秋冬季节，躲在温暖的室内，热热美美地吃着炖野蘑菇、香烤鸭脯和鸡肝，温馨而惬意。与这些食材浓香相配的是红橡叶生菜、阔叶菊苣和苦苣。到了春季，鲜嫩的蔬菜和香草遍地生长——甜嫩的玉米、新鲜的菠菜、辛香的大蒜芥……与简单烤制的鸡、鸭、鱼、鸡蛋和火腿搭配，清新与香浓相宜。由此看来，制作美味色拉其实很简单，秘密就在于将2~3种食材完美结合，彼此味道既要相容，又要相互突出与衬托，相得益彰。

不管是作为小吃，还是作为正餐；不论是作为配菜，还是作为节庆日特别的佳肴，本书提供了适宜所有场合的色拉食谱，应有尽有，既有生菜，又有熟菜，所使用的食材品种更是丰富（各种蔬菜、面点、米粟、鸡鸭鱼肉和水果），使做成的每一道色拉美味十足，令人垂涎欲滴，留恋难舍。

愿本书中的一页页色拉食谱，化作餐桌上的一道道色拉美食，带给你无尽的幸福、温馨和健康。



目 录



食材介绍 / 6

生拌配菜色拉 / 26

熟菜配菜色拉 / 72

主菜色拉 / 122

节庆日色拉 / 182

水果色拉 / 218

最受中国人喜爱的色拉

轻轻松松学做色拉，尽享制作的每一步，
200多道食谱，200多次令人垂涎。

〔英〕史蒂文·惠勒 著
祝凤英 译





前言

用心制作的色拉色彩缤纷，口感清爽，味道沁人心脾，你在享用之际，仿佛置身于田园，诗情画意，清新自然。本书突出呈现的是各种色拉的创意和主题，奉献给人们的不仅仅是色拉的赏心悦目、馨香美味，更是色拉丰富的蕴涵，美味尽在不言中。

春、夏、秋、冬，季节更替，被季节指引着，你可以寻找色拉制作的自然灵感。最初吸引注意力的可能只是简单的一两种食材，一经巧妙的构思，便会立即成就一道道最为精致的色拉美食。你可能只是买了一只甜梨，不妨加一把烤香的碧根果和几片嫩菠菜叶，再用蓝纹奶酪酱汁来调香；刚出锅的螃蟹，可以搭配上口味浓郁的鳄梨、香菜和酸橙，还有新下来的嫩土豆以及时鲜的生菜叶，鲜香馥郁的色拉立即呈现眼前，令人享受而难忘。

夏季是制作色拉的好时节，丰富的新鲜蔬菜和瓜果，或青翠、或艳丽，赋予人们丰富的想象和构思。尤其是去到田野间，享用着色拉美味，感觉很是清爽和美妙。而在秋冬季节，躲在温暖的室内，热热美美地吃着炖野蘑菇、香烤鸭脯和鸡肝，温馨而惬意。与这些食材浓香相配的是红橡叶生菜、阔叶菊苣和苦苣。到了春季，鲜嫩的蔬菜和香草遍地生长——甜嫩的玉米、新鲜的菠菜、辛香的大蒜芥……与简单烤制的鸡、鸭、鱼、鸡蛋和火腿搭配，清新与香浓相宜。由此看来，制作美味色拉其实很简单，秘密就在于将2~3种食材完美结合，彼此味道既要相容，又要相互突出与衬托，相得益彰。

不管是作为小吃，还是作为正餐；不论是作为配菜，还是作为节庆日特别的佳肴，本书提供了适宜所有场合的色拉食谱，应有尽有，既有生菜，又有熟菜，所使用的食材品种更是丰富（各种蔬菜、面点、米粟、鸡鸭鱼肉和水果），使做成的每一道色拉美味十足，令人垂涎欲滴，留恋难舍。

愿本书中的一页页色拉食谱，化作餐桌上的一道道色拉美食，带给你无尽的幸福、温馨和健康。





目 录



食材介绍 / 6

生拌配菜色拉 / 26

熟菜配菜色拉 / 72

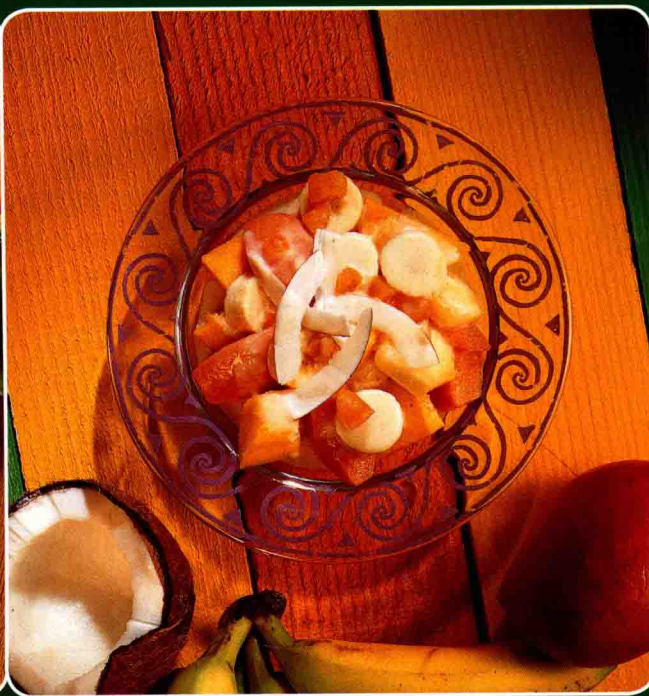
主菜色拉 / 122

节庆日色拉 / 182

水果色拉 / 218

食材介绍





Introduction

色拉蔬菜 Salad Vegetables

色拉中喜用蔬菜，因为蔬菜味道鲜美口感好，既可生拌，亦可稍微烹煮。烹煮过的蔬菜宜在常温（室温）下保存。以下是一些制作蔬菜色拉时最常用的蔬菜。

鳄梨

鳄梨肉质爽滑细腻，具有黄油的口感，可用于多种蔬菜色拉的制作，最有名的当数鳄梨色拉。鳄梨还可单独作为主菜之前的开胃品，配以少许的油醋汁或者一勺柠檬蛋黄酱，亦或简单在上面淋些柠檬汁，再撒上点盐增强口感。

胡萝卜

应选择较细、较嫩、口感较甜的胡萝卜，无论是生的或熟的胡萝卜，都可增强色拉的色彩和口感。

芹菜

芹菜常用于制作色拉。芹菜要足足生长一年，才能酝酿出其浓郁醇厚的味道。制作华道夫色拉，要选用脆嫩无丝的芹菜茎，最好配以熟火腿、苹果和核桃。芹菜还可作为生拌蔬菜色拉的食材。

西葫芦

西葫芦俗称茭瓜、笋瓜、蓊瓜等，口感微苦，因此在与其它嫩蔬菜制作什锦色拉时，要先将西葫芦用开水煮熟。西葫芦煮熟后肉质滑嫩，适合与番茄、茄子、甜椒（又名菜椒、灯笼椒）和洋葱搭配。西葫芦也可作为生拌蔬菜色拉的食材，只是为了口感甜些，要选用幼小的西葫芦。

黄瓜

黄瓜常用于制作色拉，可作为聚会或酒宴上的一道菜，亦可作为一道家常菜。黄瓜最宜用于制作口味浓郁的蔬菜色拉。

小茴香

小茴香的一种是球茎茴香，又名意大利茴香，看上去像粗壮的芹菜头，具有浓郁的茴香味道。为避免茴香味过于浓郁，在加入色拉之前，可先将茴香用沸水烫制约6分钟。

大蒜

南美、亚洲和地中海国家的人们口味较重，口感浓郁的大蒜因而在这些国家的烹饪中是不可或缺的。大蒜味道过辣过浓郁，很容易盖过其他烹饪材料的味道，同时大蒜又是蔬菜色拉的重要原料，因而在烹饪或制作色拉的过程中使用大蒜时要非常细致：一种方法是將蒜瓣切块，用切面在盛色拉的容器内壁轻擦，以释放淡淡的蒜香；另一种方法是将几块蒜瓣拍碎，储存在橄榄油瓶中，以减弱过于浓郁的蒜味，待制作色拉时，只需加入少许融入了蒜香的橄榄油提味即可。

四季豆

四季豆的品种不胜枚举，全部都适于制作蔬菜色拉。为了很好保留嫩四季豆（幼四季豆）的甜味，先将嫩四季豆在沸水中煮制6分钟，然后立即捞出，用冷水冲洗，这样可保留嫩四季豆清新脆甜的口味，且色泽鲜亮。四季豆是尼斯色拉（番茄、青辣椒、煮鸡蛋、金枪鱼或其他鱼加上四季豆、橄榄等做成的色拉）必不可少的食材，也是理想的生拌蔬菜色拉的食材，适合拌辣番茄酱吃。

蘑菇

蘑菇可生吃亦可熟吃，有许多种蔬菜色拉都因加入了蘑菇原料而更丰盛。平油菇口感滑腻，有野生的也有培植的；白蘑菇产地广泛，供应充足，通常是切成薄片，与其他蔬菜生拌做成色拉。栗蘑看起来像白蘑菇，只是比白蘑菇味道稍微浓郁些。

洋葱

有几种洋葱适于制作色拉。最辣的是紫红色小洋葱，宜切碎后使用，用量要少。其次是白色的洋葱，口感较甜、较温和，可切成粒后使用。

土豆（马铃薯）

土豆是一种主要的碳水化合物（淀粉类食物）原料，可作为蔬菜色拉中的主料，增加色拉的分量。

春葱

春葱又名小葱、青葱，比其他品种的葱口感较为温和。许多色拉名品都要配以少量的春葱。

嫩玉米（甜玉米）

嫩玉米可以整个儿放入沸水中稍微煮熟了吃，最好热着吃或者温着吃；嫩玉米还可以生吃。

番茄（西红柿）

从学术意义上讲，番茄首先是一种水果而不是蔬菜。它口感好，色泽佳，实用价值高。矮株番茄通常比高株番茄成熟得早，口感也更好。





色拉水果 Salad Fruit

色拉水果的品种丰富、口味繁多，可以做成各种甜点色拉和开胃色拉。

苹果

苹果用途很多，尤其在甜点色拉和开胃色拉中必不可少，风味独具。

杏

杏可生吃，可做成果脯，也可低温水煮。

香蕉

香蕉可增加色拉独特的香郁口味，只是通常容易干扰到其他水果的清香。

黑莓

黑莓成熟期短。野生黑莓比人工种植的黑莓口感更好一些。

蓝莓

蓝莓果皮紧致，与色泽鲜亮的香橙搭配相得益彰。

灯笼果

灯笼果又称“姑娘果”，是一种套着灯笼型纸质荚子（似斗篷）的小圆果，成熟后呈黄绿色，果肉酸甜可口。

樱桃

好的樱桃鲜亮紧致，可用于多种水果色拉的制作，使做成的色拉美味可口，颜色诱人。

越橘（酸梅）

越橘味道过于酸苦，不宜生吃，但适宜烹煮。

红枣

鲜枣脆甜多汁，干枣则味道更甜更为醇厚，均适用于制作新鲜的水果色拉。

无花果

无花果是一种果皮呈绿色或者紫红色的水果，果肉为粉红色，味道甜美。无花果可削了皮吃，也可带皮吃。

醋栗

醋栗作为甜点，可生吃；但通常适合烹煮。

西柚

西柚又名葡萄柚，果肉为黄绿色或者粉红色，而粉红色或紫红色果肉品种的西柚最甜。

葡萄

玫瑰香葡萄，又称麝香葡萄、马斯科特葡萄等，欧亚种，成熟期从夏末到秋天，个头大，香甜诱人，价格也最贵。

猕猴桃

猕猴桃全年都可买到。

金橘

金橘是柑橘属水果中的一个极小的品种。金橘可生吃，也可烹煮。

柠檬和酸橙

柠檬和酸橙这两种柑橘属水果对水果色拉都有提味的作用，还可防止色拉中其他水果被氧化色泽变暗、发黑。

荔枝

荔枝果较小，果皮坚硬呈粉红色，果肉香甜多汁。

芒果

芒果是一种热带水果，果肉为金黄色，带有浓浓的、奇特的香味，用于制作甜味或开胃色拉极佳。

甜瓜

甜瓜成熟期从仲夏到夏末，产量充足。甜瓜味道香甜鲜美，在冰箱或冰柜中冷藏后再吃更加甘甜蜜口。

油桃

油桃是桃子的一种，果皮较为滑腻。

香橙

冬天的橙子最好吃。可将香橙切成块，与其他水果一起做成甜点色拉或开胃色拉。

木瓜

这种热带水果味道香甜独特，成熟的木瓜为黄绿色。

桃

白色的桃最为甘甜；黄色的桃较为香甜。

梨

梨可以配上味道浓郁的蓝纹奶酪（蓝芝士）和烤熟的山核桃仁，最适宜做成开胃色拉。

菠萝

成熟的菠萝抗挤压，果肉馨香。

李子

李子可做成各式甜点，也可用于各式烹饪。

覆盆子

覆盆子又名树莓、木莓、悬钩子等，因果肉甜软细滑而受到青睐。覆盆子适合与熟好的芒果、百香果（俗称“巴西果”，也称“热情果”）和草莓一起做成果色拉。

大黄

从学术意义上讲，大黄是一种蔬菜，气味清香，但口味太苦不能生食。

杨桃

杨桃切片后形状好看，特别适合作为其他菜品的装饰。

草莓

草莓是一种很受欢迎的夏季水果，蘸奶油吃味道独特。



生菜和叶类蔬菜 *Lettuces and Leaves*

生菜之所以能够与其他蔬菜相区分，其特别之处在于只以一种形式上市——新鲜。

生菜的人工种植已有数千年的历史。在古埃及，生菜被作为献给生育之神——米恩神（Min）的圣物，在当时被认为是一种有效的壮阳药。而古希腊人和古罗马人认为生菜的作用恰恰相反，可致人困倦，因而在当时被普遍用作催眠药。到了今天，药剂师已确认，生菜含有一种类似鸦片的催眠剂，因而在中药处方中是一种被用作治疗失眠的药物成分。

生菜有数百个品种。如今在市场上可买到的生菜品种也越来越多，所以无需其他原料，只挑选几种生菜叶子便可做成色彩、味道和口感俱佳的生菜色拉。



结球生菜

结球生菜是一种典型的圆形生菜，菜心颜色浅白，叶子松垮地环抱在周围。新鲜的结球生菜味道很好。要想挑选菜心好的结球生菜，方法是双手握住生菜的根部，向内轻轻挤压，菜心结实紧密的为上乘。



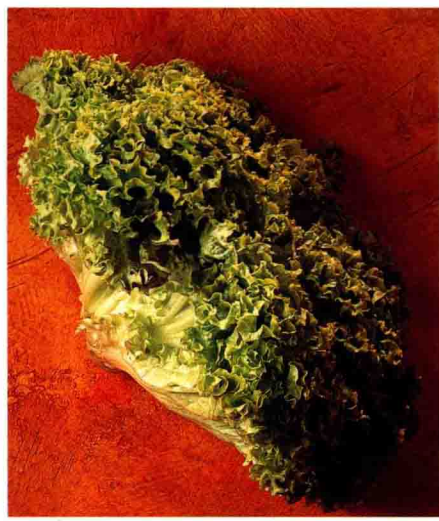
红叶生菜

红叶生菜又称红边菜、红边生菜、花叶生菜、红毛菜等。红叶生菜和绿叶生菜（形状类似红叶生菜，菜叶浅绿，没有紫红色的叶边）是两种没有菜心的生菜。虽然味道不佳，却非常好看，因而制作色拉时这两种菜叶常用于垫底，铺成一层，上面摆放色拉的其他原料。



长叶生菜、罗纹生菜

长叶生菜可能从远古时代就已经为人们所认识，法语名是romaine，又名科斯生菜（cos），因在希腊的科斯岛被发现而得名。长叶生菜在各种生菜中被认为味道最佳，要制作凯撒色拉，就必须选用长叶生菜。



阔叶菊苣

阔叶菊苣是一种味道和口感都较为浓郁的生菜，与皱叶生菜一样，阔叶菊苣有一种独特的苦味。无论是阔叶菊苣还是皱叶生菜，与其他品种的生菜叶子拌在一起，再配以味道好的调料做成色拉，吃上一口便觉味道鲜美，口感非常好。



红橡叶生菜

红橡叶生菜以及上述红叶生菜和绿叶生菜，同属散叶苣。红橡叶生菜味道清淡，叶子好看，可用于任何色拉的装饰，也可作为一道亮丽的装饰菜。