

我爱沙拉 凉拌菜

— Salad —

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



我爱沙拉 凉拌菜

— Salad —

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱沙拉 凉拌菜 / 王其胜著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3377-5

I. ①我… II. ①王… III. ①沙拉—菜谱 ②凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第173566号

我爱沙拉 凉拌菜

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 肖 桓

特约编辑: 鹿 瑶

美术编辑: 王道琴

封面设计: 刘潇然

版式设计: 韩少杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3377-5

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



我爱沙拉 凉拌菜

— Salad —

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱沙拉 凉拌菜 / 王其胜著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3377-5

I. ①我… II. ①王… III. ①沙拉—菜谱②凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第173566号

我爱沙拉 凉拌菜

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 肖 桓

特约编辑: 鹿 瑶

美术编辑: 王道琴

封面设计: 刘潇然

版式设计: 韩少杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3377-5

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自序

如果说沙拉是豪华游轮上穿着精致晚礼服的名媛，那么凉拌菜就是街头一身清凉运动装扮的活力少女。一静一动，一高雅一活力，看似毫无交集的两种食物，却显得格外相称。

我爱沙拉，一盘好的沙拉，是活色生香的味觉体验。无论沙拉里用了昂贵的山珍海味，还是只用了普通的瓜果蔬菜，最后都将以斑斓的色彩将盘子渲染的淋漓尽致，仿佛只看一眼就能摆脱浮躁的心情。以一种从容不迫的淡然心态，品味沙拉的百般滋味，心绪之间那份若隐若现的沙拉情节会让生活霎时变得美好。

我爱凉拌菜，爱它的不油不腻，更爱它承载的回忆。一盘好凉菜里，有飘荡在胡同里久久不散的透骨熟食香；有姥姥后院里那一坛坛泡菜坛子里诱人的下饭腌菜；更有不思茶饭时，闻道凉菜香味的那一丝畅快。

这本书收录了这些年我关于沙拉和凉拌菜的所有作品，没有过于奢华的食材也没有繁复的步骤，只希望能为读者的餐桌增添一抹色彩，为读者解决“不知道吃什么”的烦恼。

除了为读者呈现了近300道沙拉、凉拌菜外，这本书中我还归纳总结了多种沙拉酱料和家庭调味汁的制作方法、制作荤素凉拌菜的技巧以及泡菜、腌菜的制作秘方等专题知识，希望为读者提供更全面的沙拉、凉拌菜制作技巧。

愿这本书能让更多人爱上沙拉、凉拌菜。

王其胜

PART 1 我和沙拉恋爱了

沙拉常用酱料大揭秘……12

Chapter 01

经典沙拉：尝尝“舶来品”的原汁原味

水果沙拉……14

千岛百合盏……15

意式管面沙拉……17

芝麻菜沙拉……18

什锦沙拉……18

和风沙拉……19

蔬果沙拉……19

粉丝海鲜沙拉……21

凯撒沙拉……21

爱情沙拉船……22

鲜果什锦……22

鸡蛋橄榄沙拉……23

什锦鹌鹑蛋沙拉……24

卤蛋沙拉……24

松子蔬菜沙拉……25

土豆胡萝卜沙拉……26

火腿沙拉……26

肉馅生菜沙拉……27

菜椒金枪鱼鸡蛋沙拉……27

鲷鱼沙拉……28

香辣黄瓜花生沙拉……28

甜豆鸡肉沙拉……29

Chapter 02

瘦身沙拉：吃着吃着就瘦了

香果魔芋……30

酒香水果沙拉……31

橘子菠萝沙拉……31

芸豆淡菜沙拉……32

五彩鲜蔬沙拉……33

日月沙拉……33

泰式青木瓜沙拉……35

番茄生菜沙拉……36

苦瓜芦笋沙拉……36

玉米扁豆沙拉……37

烤蘑菇沙拉……37

小扁豆沙拉……39

夏日沙拉……39

番茄洋葱拌沙拉……40

风干香肠沙拉……40

杏仁蔬菜沙拉……41

怪味菠菜沙拉……41

芦笋鸡蛋沙拉……42

芹菜香肠沙拉……42

鸡肉红柚沙拉……43

鸡蛋西芹沙拉……44

苹果沙拉……45

柠檬三文鱼沙拉……45





小鱿鱼沙拉……46

海鲜番茄沙拉……46

鲷鱼野菜沙拉……47

海鲜塔……47

PART ② “拌” 出简单的幸福

15 种家常调味汁秘诀公开……50

素拌妙招：时蔬拌菜技巧大比拼……52

Chapter 01

素凉拌：吃菜有方，素食不俗

拍黄瓜……54

酸辣瓜条……55

柠檬瓜条……56

糖拌三样……56

黄瓜拌粉皮……57

圆白菜木耳……57

五彩白菜……58

凉拌圆白菜……58

芝麻小白菜……59

油菜豆腐丝……59

粉丝菠菜……60

大蒜姜汁拌菠菜……60

酸辣莲藕……61

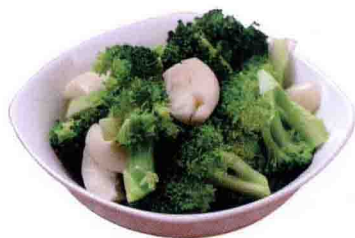
瓜条拌藕片……62

凉拌藕片……62

豆腐皮拌莴笋……63

糖醋莴笋……63

碧绿笋尖……64



凉拌竹笋丝……64

辣味玉米笋……65

番茄凉粉……65

番茄拌三丝……66

核桃拌芹菜……67

三丝芹菜……67

芥末西芹……68

芹菜拌黄豆……68

凉拌白萝卜……69

甜酸萝卜条……69

拌萝卜皮……70

麻辣萝卜丝……70

糖醋心里美萝卜……71

蜜胡萝卜……71

拌土豆丝……72



蒜香土豆丝……72
 苦尽甘来……73
 爽口苦瓜……73
 香辣苦瓜……74
 梨子凉拌苦瓜……74
 炆拌菜花……75
 珊瑚菜花……75
 蒜蓉西蓝花……76
 清爽西蓝花……76
 绿豆芽拌豆腐……77
 马齿苋拌豆芽……77
 豆芽凉拌彩椒……78
 金针拌韭菜……79
 凉拌韭菜……79
 虾米拌青椒……80
 青椒拌黄瓜……80
 辣味香油麦……81
 麻酱油麦菜……81
 凉拌生菜……82
 双仁香菜……82
 生拌茼蒿……83
 凉拌丝瓜……83
 泡橙汁冬瓜……84
 凉拌西瓜皮……85
 蜜汁南瓜百合……85
 桂花蜂蜜山药……86
 凉拌山药丝……86
 芝麻双丝海带……87
 海米海带丝……87
 木耳西瓜皮……88

凉拌木耳丝……88
 木耳拌平菇……89
 香肠拌银耳……89
 凉拌金针菇……90
 香油金针菇……90
 麻酱四季豆……91
 麻辣四季豆……91
 雪里蕻毛豆……92
 椒盐毛豆……92
 五香豆腐干……93
 时蔬大拌菜……93
 拌三鲜……94
 东北拌菜……95
 川北凉粉……95



荤拌妙招：凉拌肉食这样做更健康……96

Chapter 02

肉凉拌：不油不腻，怎一个香字了得

凉拌五花肉……98
 蒜泥白肉……99
 怪味白肉……100
 拌里脊丝……100
 白切小肘……101
 白菜拌猪头肉……101
 红油肚片……102

爽口毛肚……102
 麻辣肚丝……103
 芥末肚仁……103
 花生拌肚丝……104
 金针菇拌肚丝……104
 椒麻肚头……105
 芥末拌肚丝……105
 红油耳丝……106
 麻辣耳丝……106
 凉拌猪耳丝……107
 红油耳片……107
 干层耳丝……108
 生菜口条……109
 川味口条……109
 麻辣腰片……110
 莴笋腰片……110
 姜汁腰片……111
 韭黄拌腰丝……111
 盐水猪肝……112
 红油肝花……112
 水晶皮冻……113
 肉丝拌粉皮……113
 什锦拉皮……114
 凉拌牛百叶……114
 酸辣牛百叶……115
 苦瓜牛肚……115
 香菜牛肉……116
 麻辣牛肉丝……116
 香辣牛肉片……117
 凉拌牛肉片……117

韩式辣味牛板筋……118
 川香牛舌……118
 凉拌羊肉丝……119
 蒜泥羊肝……119
 五香兔肉……120
 拌兔丝……121
 怪味兔肉……121
 辣酱手撕鸡……122
 红油手撕鸡……122
 凉拌鸡丝……123
 椒麻鸡……123
 麻油鸡丝……124
 怪味鸡丝……124
 陈皮鸡丝……125
 麻辣鸡丝……125
 苹果拌鸡丝……126
 白斩鸡……126
 花生酱鸡丝……127
 木耳莴笋鸡丝……127
 口水鸡……128
 五彩鸡肉菜……129
 鸡丝凉菜……129





- 盐水鸡肝……130
- 泡椒鸡杂……130
- 鸡丝凉粉……131
- 泡椒凤爪……132
- 酸辣瓜条拌鸡胗……133
- 凉拌皮蛋鸡肝……133
- 川椒香鸭……134
- 水晶鸭……134
- 盐水鸭肝……135
- 海蜇皮拌鸭条……135
- 麻辣鸭脖……136
- 芹菜拌鸭肠……136
- 姜汁鸭掌……137
- 凉拌鹅掌……137

Chapter 03

酱卤熟食：就好这一口“透骨香”

- 五香酱肉……138
- 酱肘花……139
- 酱牛肉……140
- 酱羊肉……140
- 爽口酱牛腱……141
- 酱羊腱子……141
- 五香酱鸭翅……142
- 酱驴肉……142
- 卤猪蹄……143
- 香卤猪尾……143
- 卤味干层耳……144
- 卤牛肉……144
- 香卤兔腿……145

- 卤鸡腿……145
- 卤鸡爪……146
- 卤香鸡杂……146
- 卤鸭……147
- 卤鸭翅……147
- 卤鸭脖……148
- 卤鸭胗……148
- 老卤鸭脯……149
- 卤鹅翅……149
- 卤鹌鹑蛋……150
- 卤豆干……150
- 卤三素……151
- 卤味花生仁……151

Chapter 04

海鲜凉拌：把海边的“鲜味”摆上桌

- 盐水大虾……152
- 香椿鲜虾……153
- 虾仁拌芹菜……154
- 甜椒拌虾仁……154
- 虾干拌白菜……155
- 凉拌鱼片……155
- 香酥沙丁鱼……156
- 什锦鱿鱼菜……157
- 芥菜鱿鱼……157
- 姜汁海螺……158
- 韩式拌明太鱼……158
- 银丝三文鱼……159
- 生拌鲤鱼……159
- 老醋蜆头……160

拌蜆皮……160

蜆头拌白菜丝……161

椒麻海蜆皮……161

酸辣海蜆丝……162

凉拌海蜆头……162

海蜆拌豆腐皮……163

白果海蜆头……163

教你快速学会泡菜和腌菜……164

Chapter 05

泡菜腌菜：家的味道，融在老坛中

南瓜泡菜……166

腌辣茄子……167

五丝腌菜……169

辣油小菜……169

辣白菜……170

韩国泡菜……170

白菜泡菜……171

四川泡菜……172

北京泡菜……172

爽口腊八蒜……173

爽口菜帮……173

青红椒泡菜……174

萝卜泡菜……175

黄瓜泡菜……175

甜苹果泡菜……176

苹果柠檬泡菜……176

辣味什锦泡菜……177

印度咖喱泡菜……177

青酱什锦泡菜……178

鱼露萝卜泡菜……179

辣萝卜条……179

开胃樱桃萝卜……180

泡豇豆……180

泡脆豇豆……181

泡脆笋……181

辣泡三丝……182

西芹泡菜……183

香菇泡菜……183

阳朔酸笋……184

脆泡紫甘蓝……184

和风“干枚渍”……185

涮泡西蓝花……186

清凉苦瓜……186

酸辣藕片……187

芥末菇丝……187

俄式酸黄瓜……188

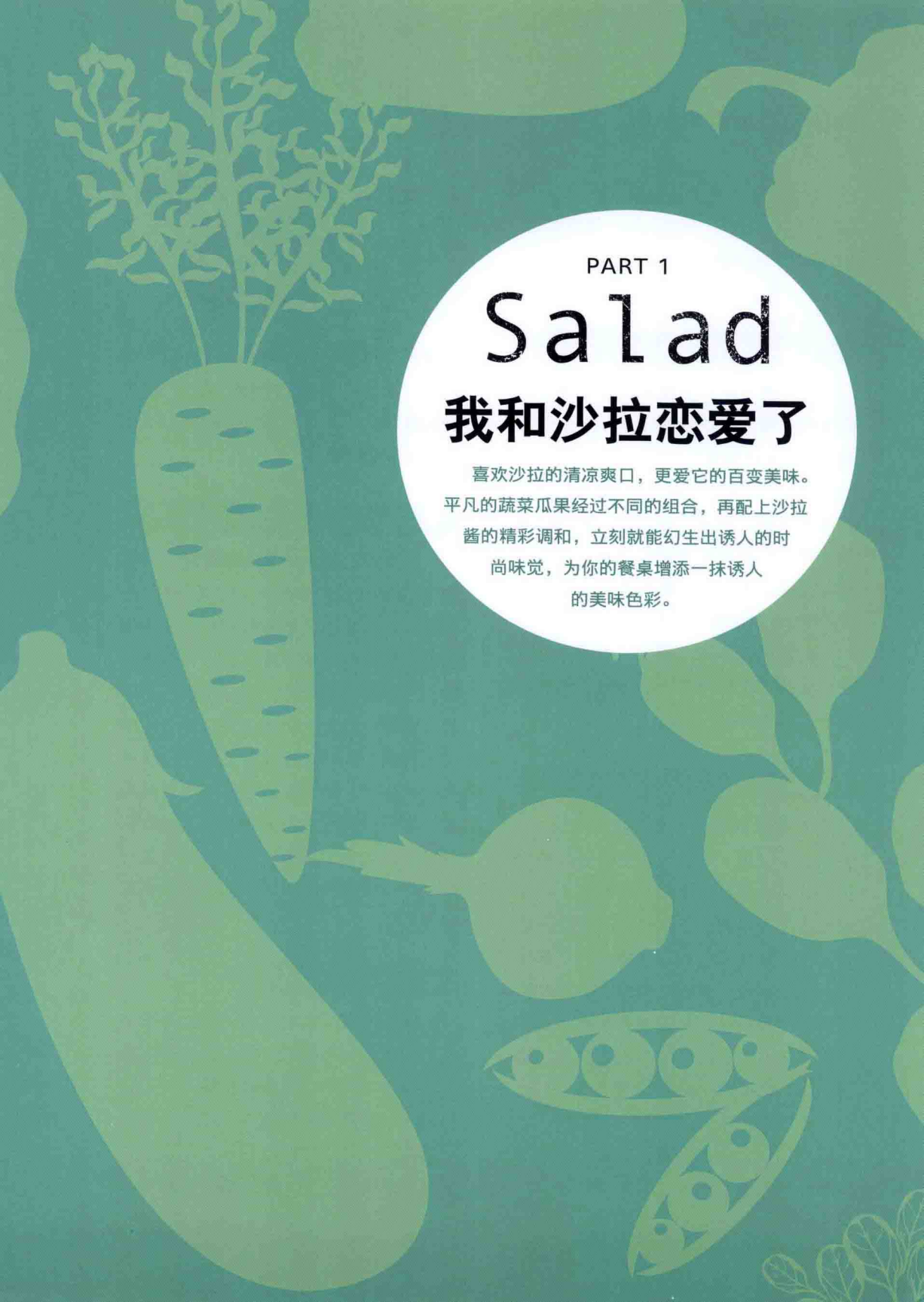
俄式圆白菜……188

芋头片……189

腌百合片……189





The background is a solid teal color. It is decorated with various stylized green vegetable illustrations. On the left, there is a large carrot with a leafy top. Below it is a long, curved green pepper. In the bottom right corner, there is a pea pod with several peas inside. Other smaller leaf shapes are scattered throughout the background.

PART 1

Salad

我和沙拉恋爱了

喜欢沙拉的清凉爽口，更爱它的百变美味。
平凡的蔬菜瓜果经过不同的组合，再配上沙拉
酱的精彩调和，立刻就能幻生出诱人的时
尚味觉，为你的餐桌增添一抹诱人
的美味色彩。

沙拉常用酱料大揭秘

沙拉酱起源于地中海的米诺卡岛，将油类与鸡蛋黄经充分搅拌后，发生乳化作用而制成，鲜嫩爽口，是凉拌蔬菜、水果以及肉类常用的一种调味品。



沙拉酱怎样使用更营养、更瘦身

1. 可通过在沙拉酱中加少许糖和低脂酸奶来减少沙拉酱的用量，多放些蔬菜、水果来均衡营养。

2. 美乃滋类沙拉酱主要是以蛋黄和沙拉油为原料，热量和胆固醇含量高；油醋汁类沙拉酱含热量则低很多，属于低脂沙拉酱。肥胖、脂肪肝患者以及想瘦身的MM尽量选择油醋汁类沙拉酱。

3. 沙拉酱尽可能蘸着吃，如果是拌着吃，食材不宜切得过小、过细，这样可避免沾上过多的沙拉酱。

如何选择和使用市场现售的沙拉酱

市场常见的沙拉酱品牌有丘比、家乐、味可美、卡夫等，主要有三种口味：普通沙拉酱、香甜沙拉酱和千岛沙拉酱，一般根据自己想要拌的材料来选择。普通沙拉酱口味最原始，可与其他调料调配成自己喜欢的口味。香甜沙拉酱口感清香细腻，适合制作各种蔬菜、水果沙拉。千岛酱口感上酸甜可口，适合制作各种蔬菜、火腿及海鲜沙拉。

还有根据主要食材选择沙拉酱：肉类沙拉适合使用蒜蓉沙拉酱、黑胡椒沙拉酱、咖喱沙拉酱、辣椒沙拉酱等；

蔬菜沙拉适合使用香醋沙拉酱、蛋黄沙拉酱、海鲜沙拉酱、火腿沙拉酱、玉米沙拉酱等；水果沙拉适合使用奶油沙拉酱、水果沙拉酱。

如何调配独一无二的特制沙拉酱

可在超市购买普通的蛋黄酱，一般牌子的就可以，按照6：1的比例，在普通沙拉酱中加入芝麻和酱油，搅拌均匀即可成为芝麻沙拉酱，放入花生酱搅拌则可做花生沙拉酱。同样道理，可以放入咖喱、芥末、奶油、酸奶等，比例可以根据个人口味做调整。在沙拉酱中加入柠檬汁、番茄酱、菠萝汁、草莓酱等，就可以调成人见人爱的水果味沙拉酱了。口味偏甜的可以在沙拉酱中加入白糖，口味偏酸的可以加入白醋或者柠檬汁。

在家如何自制沙拉酱

沙拉酱口味丰富，不一定在市场上买到的都是你想要的，很多口味是可以在家自己调制的。蛋黄酱是最基础的沙拉酱，在蛋黄酱中添加不同的原料，即可调配出不同风味的沙拉酱。沙拉酱里使用的植物油不要选花生油、山茶油之

类味道重的油，会使沙拉酱味道不纯，建议用玉米油、葵花籽油、橄榄油。调配沙拉酱的时候放油量要少，这样才能让油和蛋黄完全乳化。

蛋黄酱

材料：奶油35毫升、白酒20毫升、柠檬汁5毫升、温水15毫升、蛋黄3个、盐5克、黑胡椒碎3克。

做法：1.将白酒、柠檬汁、盐和黑胡椒碎放入锅中，大火煮沸，转小火煮至浓稠，冷却成柠檬酒汁备用。2.将蛋黄放置于不锈钢盆中，加入柠檬酒汁，隔热水搅打均匀，慢慢加入奶油，并不断搅拌均匀至凝结，最后加入温水调拌混合均匀即可。



千岛酱

材料：蛋黄酱50克、番茄酱30克、鸡蛋2个、酸黄瓜10克、柠檬汁5毫升。

做法：1.鸡蛋煮熟，去皮，与酸黄瓜一起切成厚片，然后改刀成为细丁，剁成细末。2.将全部材料放入碗中，搅拌均匀即可。



油醋汁

材料：橄榄油30毫升、意大利黑醋10毫升、香菜5克、洋葱3克、大蒜10克、盐5克、糖3克。

做法：1.将香菜洗净，与去外皮的洋葱和大蒜一起切成碎末。2.黑醋中放入所有用料，然后缓缓倒入橄榄油，边倒边搅拌均匀即可。



凯撒汁

材料：蛋黄酱50克、银鱼柳20克、奶酪15克、大蒜20克、柠檬汁5毫升。

做法：1.银鱼柳洗净，切碎；大蒜压成蒜蓉；奶酪切碎备用。2.将银鱼柳碎与蒜蓉一起搅拌均匀后，再加入蛋黄酱、奶酪碎搅匀，最后挤入柠檬汁顺着一个方向搅打均匀即可。

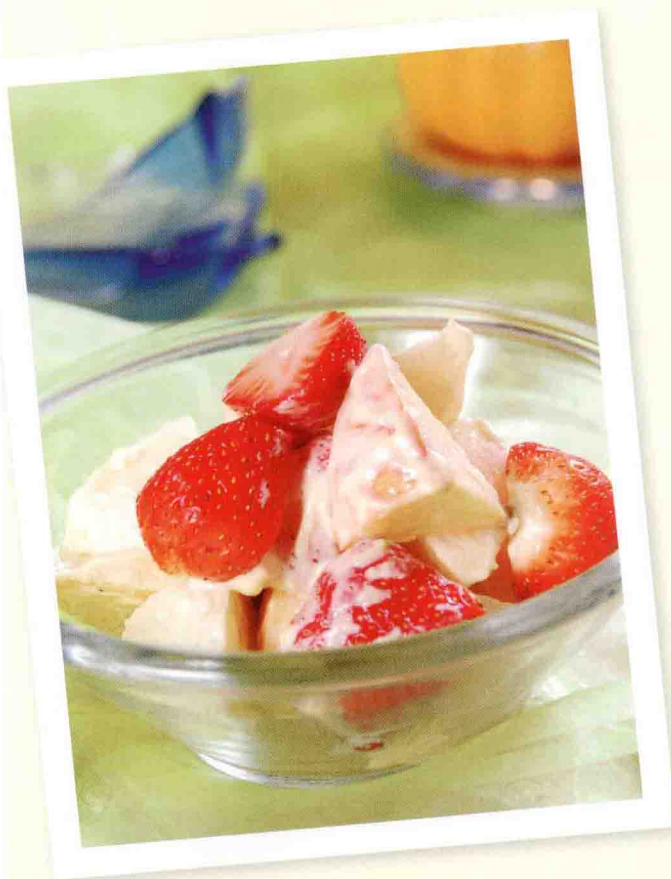


Classic Salad



经典沙拉： 尝尝“舶来品”的原汁原味

沙拉（SALAD）源于拉丁文，意思是SALTED，加了盐的意思。原来沙拉最早出现于古罗马时，主要是以盐来调味的。到了中世纪，人们开始用油、醋来为它做汁拌着吃，也即现代沙拉的原形。



水果沙拉

材 料

苹果200克，梨120克，
草莓100克，香蕉150
克；柠檬汁、沙拉酱各
适量。

做 法

- 1 将苹果、梨分别洗净，去皮、核，切成块。
- 2 草莓洗净，切成块；香蕉剥皮，切成块。
- 3 用柠檬汁将切好的梨块和香蕉块稍腌渍一下，可保持不变色。
- 4 所有水果堆放在碗中，挤上沙拉酱拌匀即可。