



TESE SELA

TESE SELA

应东章 倪峻 著

特色沙拉

上海科学普及出版社



特色色拉

应东章 倪 峻 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特色色拉 / 应东章, 倪峻著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2004. 7

ISBN 7-5427-2856-3

I. 特... II. ①应... ②倪... III. 凉菜 — 菜谱
IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 064898 号

责任编辑 董祥富

装帧设计 陈 杰

特色色拉

应东章 倪 峻著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.5

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-8000

ISBN 7-5427-2856-3/TS · 170 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

常用香草和调料



罗勒

罗勒品种繁多，较常见的有甜蜜罗勒、紫红罗勒、柠檬罗勒。罗勒特殊的香气不仅能提振精神，还具有强身健胃、促进消化及驱风散热的功效，在料理上的应用非常广泛，在泰国及越南料理中，罗勒视为不可缺少的角色。九层塔是罗勒中风味较浓郁的品种。原产于西亚及印度，早在古希腊罗马时代就被奉为尊贵的“香草之王”。



鼠尾草

鼠尾草的品种繁多，以黄金鼠尾草为佳，虽然气味不太好闻，不过鼠尾草料理却是意外的美味可口，由于鼠尾草具有防腐、防氧化、抑制肉腥味的效果，因此是制作西式香肠的灵魂材料，如在德国的菜肴中，鼠尾草为香肠的最佳良伴，此外，烹调油脂含量较高的鱼、肉类及乳酪料理时，也可加入，以去除油腻口感。



迷迭香

迷迭香的气味类似樟脑，据说闻了之后，有提神醒脑及增强记忆力的效果，在料理上迷迭香可为鱼类及肉类去除腥味，增添鲜美，此外，也很适合搭配土豆或柠檬等原料。由于迷迭香味道很浓，所以烹调时必须注意适量。



百里香

百里香的味道十分清新淡雅，因此有诗人形容它的香味就像“破晓时的天堂”。百里香在料理上的运用相当广泛，无论是搭配肉类、海鲜都是很不错的选择，此外也很适合与香芋、西芹一起配合使用，通常百里香的品种以“原生百里香”风味为佳。

白色拉酱

白色拉酱是用油脂、蛋黄、盐、醋等原料调制的基础色拉酱，可作为色拉的沙司料直接用于蔬菜和水果。因其口味肥腴香甜，使用方便，颇受亚洲地区的青睐。

在制作蔬菜、水果为主的色拉时，白色拉酱是必不可少的酱料。因为它的融合力强，可配以鲜奶油、优酪乳、酸奶油、黄芥末、果仁等健康食品调制出口味多变的沙司，能在减低了脂肪和热量的同时帮助肠胃的消化，也不失色拉酱顺滑的表现，最完美地体现出二者的结合。

橄榄油

色拉是讲究健康、营养的菜肴，所以在调制色拉酱时油的选用特别讲究，一般采用植物油为主，如芥花子油、红花油、粟米油、花生油、橄榄油等等，每一种的味道都各有特色。

目前在制作色拉中，所使用的油以橄榄油为多，因为它的味道浓郁香醇、色泽透亮，所以非常受欢迎。国内凡是较高档次的色拉都会用橄榄油来调制，在欧式色拉中的应用更广，除了将橄榄油做基底材料外，更多的当作油醋汁的主料，直接淋在色拉上食用，此外还可以混合榛子油和红花油使用，能得到较温和的香味。

醋

在色拉中醋的运用极为广泛，其中以水果醋和红酒醋最为常见，再则是陈醋、白酒醋、香油醋这些都是制作东南亚色拉酱和欧式色拉酱的风味来源，使用不同的醋就会调制出风味不同的色拉酱。

醋的使用很简单，可根据需求任意的搭配。如要调制特淡雅风味的酱汁可选用香槟醋和水果醋，这些都是使用最多的，其次是苹果醋、米醋、香醋等等。如要制作油醋汁，那陈醋是首选，因为它的储藏时间久，浓郁香醇，和不同的油脂混合使用，对口味都能起到很好的提携作用。

龙蒿香醋

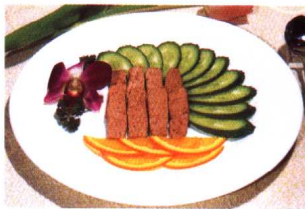
切碎的龙蒿香草放入煮沸的白醋，装入密封的容器，浸泡14天。

目录

常用香草和调料

冠利甘蓝色拉	1	法式蔬菜色拉	2
巴黎风情色拉	3	绿色田园色拉	4
香滑菜丝色拉	4	贻贝螺旋面色拉	5
德式脆皮肠色拉	6	黄瓜荷兰烤肠色拉	6
秘制牛排色拉	7	樱桃翡翠色拉	7
法式意大利面色拉	8	希腊螺旋面色拉	8
草莓甘蓝色拉	9	玉米鸡丝色拉	10
凯撒色拉	10	法式尼斯色拉	11
蒜香农家色拉	12	普鲁旺斯杂菜色拉	12
番茄奶油色拉	13	白兰地鱼肉色拉	14
沙丁鱼色拉	15	俄式色拉	16
双色菜花色拉	16	青瓜酱番茄色拉	17
番茄芝士色拉	17	酸黄瓜草虾色拉	18
乳酪虾仁色拉	18	柠汁大虾色拉	19
茴香核桃色拉	20	罗佛酱苹果色拉	20

欧洲风味

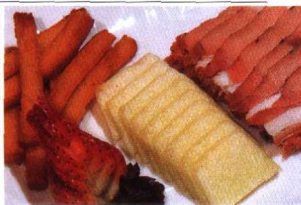


拉美风味



脆爽金枪鱼色拉	21	蛋黄酱鱼子色拉	22
蜜糖三球色拉	23	鸡丝华都美色拉	24
金衣鸡丝色拉	25	熏肉娃娃菜色拉	26
酸奶油芦笋色拉	26	乡村培根卷色拉	27
风味鸡丝色拉	28	腌肉芹菜色拉	28
水果奶酪色拉	29	美式烤肠色拉	30
培根卡夫色拉	30	烟熏肠色拉	31
麦香田园色拉	32	果味核桃色拉	33
红生菜腊肠色拉	34	土豆酸瓜酱色拉	34
巴西风味色拉	35	苹果醋番茄色拉	36
酒醉金枪鱼色拉	37	菠萝卷心菜丝色拉	38
聚宝盆牛油色拉	38	西葫芦色拉	39

亚洲风味



猕猴桃北极贝色拉	40	生菜北极贝色拉	41
酒香小船色拉	42	和风蛇果色拉	42
它它牛肉水果色拉	43	山核桃苹果色拉	44
火龙果面包色拉	44	乡村肉水果色拉	45
黄瓜三文鱼色拉	46	和风海鱼色拉	47
泰式珍贝色拉	48	日冷色拉	48
潘泰鱿鱼鸡片色拉	49	花生酱汁雀巢色拉	50
芒果刀豆色拉	50	彩豆色拉	51
京都沙丁鱼色拉	52	柠檬莲藕色拉	52
宝健菜色拉	53	椰风南国水果色拉	54
凉粉色拉	54	五彩鲜蔬色拉	55
香炸土豆色拉	56	泰式鸡脆丝色拉	56
黄瓜贝肉色拉	57		

北极贝刺身色拉	58	生菜金枪鱼色拉	59
甜椒虾仁色拉	60	虾仁黄瓜色拉	60
虾仁菠萝色拉	61	佛手瓜海鲜色拉	62
豆芽贝肉色拉	63	蟹肉棒芦笋色拉	64
台式风味色拉	64	蟹肉棒黄瓜色拉	65
青瓜卡夫色拉	66	海鲜蝶面色拉	67
波士顿风味色拉	68	金钱饼色拉	68
花菜扇贝色拉	69	椰风芝士色拉	70
刀豆蜜柚色拉	70	抹茶苹果色拉	71
山珍菌菇色拉	72	浓香白玉色拉	72
田野色拉	73	趣味豆腐色拉	74
八爪鱼生菜色拉	74	千岛乳酪生菜色拉	75
草莓美乃滋色拉	76	金鼎水果色拉	77
红花子鱼柳色拉	78	橘子菜丝色拉	78
百里香皇家色拉	79		

时尚风味





主料：

孢子甘蓝250克，西芹片、洋葱片、樱桃番茄片各适量。

沙司料：

冠利香草沙律汁100克。

制法：

1. 用刀在孢子甘蓝的顶端划十字花刀，入盐水锅中，煮熟，装盆。
2. 用西芹片、洋葱片和樱桃番茄片围边。
3. 淋上冠利香草沙律汁即成。

备忘录：

孢子甘蓝的加工十分讲究，开过花刀的甘蓝经水煮后自然分开，使沙律汁能渗入至每一层的叶片之中，爽脆清口，酸甜入味。翠绿的色泽也是吸引人的重要因素。

冠利甘蓝色拉



主料：

紫甘蓝菜、球生菜、娃娃菜各2片，菠菜、洋葱圈、青椒丝、红椒丝、玉米笋各适量。

沙司料：

柠檬0.5只，白酒醋、橄榄油各少许。

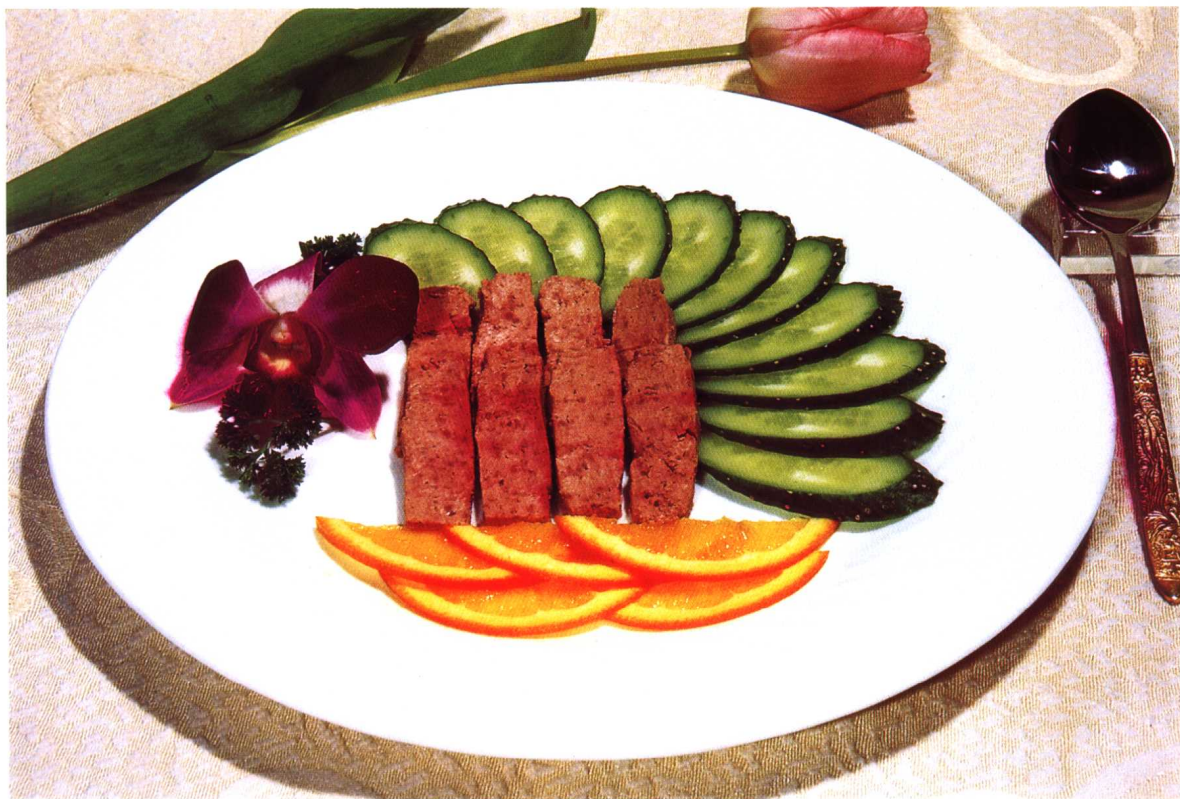
制法：

1. 沙司料混合，调制油醋汁。
2. 紫甘蓝菜、球生菜、娃娃菜和菠菜分别洗净，撕成大片，与彩椒丝、洋葱圈、玉米笋混合，淋上油醋汁即成。

备忘录：

这是蔬菜原料的大集合，在油醋汁的滋润下，美味自不待说。此菜的要点在于原料选用新鲜，否则，影响品质。

法式蔬菜色拉



主料：

黄瓜 100 克，鹅肝酱 40 克，鲜橙片适量。

制法：

1. 洗净的黄瓜和鹅肝酱分别切片，装盆。
2. 配上鲜橙片即成。

备忘录：

鹅肝酱常用于法国名菜，制成的色拉多用于西餐中的头盘菜，同时也体现此菜的价值。要注意的是鹅肝酱带有调味，而且大都以涂抹面包和直接食用为主，所以不必再配沙司。

巴黎风情色拉

绿色田园色拉



主料：

细叶生菜、紫花南芥、红叶生菜各100克，紫橄榄菜50克。

沙司料：

色拉酱、陈醋各50克，橄榄油40克，法国芥末酱10克，盐、胡椒粉、龙蒿香草各少许。

制法：

1. 沙司料混合，调制芥末色拉酱。
2. 紫橄榄菜、细叶生菜、紫花南芥和红叶生菜分别洗净，吸干水分，切成所需形状，装盘。
3. 淋上芥末酱汁即成。

备忘录：

这是一款突出绿叶蔬菜的色拉。在沙司料方面较为讲究，以特纯的橄榄油和陈醋为基础，加以色拉酱和芥末酱来调成，形成浓郁的酱汁与清爽的蔬菜相拌，鲜明的口感的反差。

主料：

卷心菜500克，胡萝卜250克，洋葱末50克。

沙司料：

酸奶、色拉酱各250克，苹果醋175克，糖100克，芥末粉5克。

制法：

1. 沙司料混合，调制酸奶油酱汁。
2. 胡萝卜和卷心菜分别洗净，切成丝，与洋葱末混合，拌入酸奶油酱汁，装盆即成。

备忘录：

卷心菜和胡萝卜都属于脆性原料，且色泽对比分明，装盆非常好看，增添饮食情趣。制作的关键有两点：一是酸奶油酱汁拌入菜丝后要入冰箱冷藏1小时，使其入味。二是菜丝须吸干水分。



香滑菜丝色拉



主料：

螺旋面 150 克，贻贝 10 只，柠檬片、龙蒿香草、白酒适量。

沙司料：

橄榄油 50 克，西兰花末 20 克，干葱头末 10 克，蒜末 5 克，盐、胡椒粉、柠檬汁各适量。

制法：

1. 沙司料混合，调制香草油醋汁。
2. 螺旋面入盐水锅中，煮熟后捞出；贻贝洗净，入水锅后加白酒和胡椒粉，煮熟。
3. 螺旋面与贻贝混合，再拌入香草油醋汁，装盆，配上龙蒿香草即成。

备忘录：

这是一款适用于冷餐会的色拉。特点在于透亮的色泽和油醋汁芳香的气味。螺旋面可吸收大量的油醋汁，使口味湿润，弥补了贻贝的质感不足。要做到这些关键有两点：一是选用纯正的橄榄油，才会达到色拉透亮的效果。二是贻贝要新鲜，无腥味。

贻贝螺旋面色拉

德式脆皮肠色拉



主料：

德式熏火腿、德式脆皮肠各 100 克，鸡蛋 2 只，生菜、洋葱末、胡萝卜、土豆、西兰花各适量。

沙司料：

番茄沙司 100 克，德国红椒汁 25 克，百里香末少许。

制法：

1. 德式熏火腿和德式脆皮肠放入烤箱内，用 200℃ 烘烤 5 分钟，切丁。
2. 鸡蛋煮熟切丁；生菜洗净，撕成小片；胡萝卜、土豆和西兰花分别切块，煮熟；最后所有的主料混合，装盆。
3. 淋上番茄沙司和德国红椒汁，撒上百里香末即成。

备忘录：

脆皮肠和熏火腿常用煎、炸烹制工艺，在此色拉中用烘烤烹制工艺，有独到之处。配上红色的番茄沙司和红椒汁，鲜辣爽口。

主料：

荷兰烤肠 200 克，芝士 50 克，荷兰黄瓜、樱桃番茄各适量。

沙司料：

色拉酱、美国厨师沙律汁各 100 克，荷兰芹、芥末酱、香菜末、洋葱末、黑胡椒粉各少许。

制法：

1. 沙司料混合，调制芥末沙律酱。
2. 荷兰黄瓜、荷兰烤肠和芝士分别切成所需形状，拌入芥末沙律酱，装盆即成。

备忘录：

这是一道非常简易的色拉，用料也极为简单，但拌入了芥末沙律酱后，味的互补作用明显。制作要点在于调沙律酱时要顺一个方向搅打，先慢后快。



黄瓜荷兰烤肠色拉

主料：

牛排150克，西芹、黄瓜、黄椒各适量。

沙司料：

蜂蜜10克，酱油、蚝油各5克，味精、辣酱油各少许。

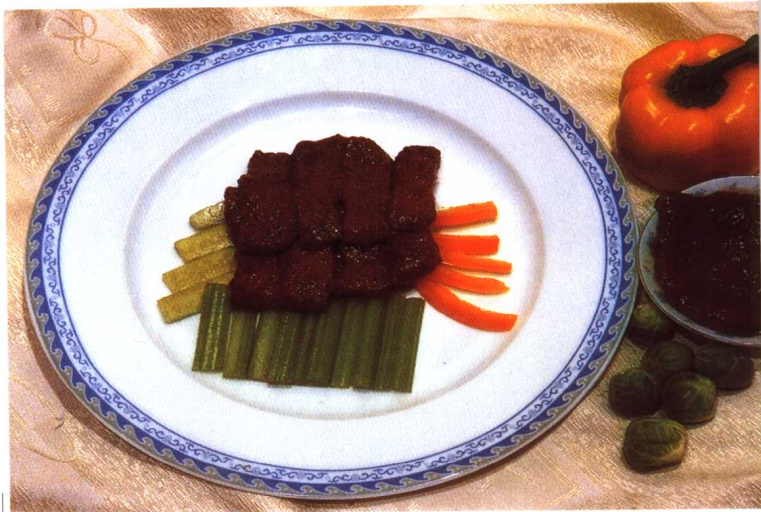
制法：

1. 沙司料混合入锅，烧至稠厚状，制成蚝油沙司。
2. 用盐和蜂蜜腌渍牛排，入油锅煎至七成熟，装盆，淋上蚝油沙司，配上西芹、黄瓜和黄椒即成。

备忘录：

此色拉以蚝油沙司为主体，又辅以蜂蜜，使其味浓郁，再配上的蔬菜，无论从色泽，还是口味都得到了提升。

秘制牛排色拉



主料：

芦笋200克，樱桃番茄、蛋白末、西冷火腿末、胡萝卜末各适量。

沙司料：

橄榄油20克，盐、糖、味精各少许。

制法：

1. 沙司料混合，调制油醋汁。
2. 芦笋洗净，切去老根，煮熟。
3. 芦笋和油醋汁拌匀，装盆，再配上蛋白末、樱桃番茄、西冷火腿末和胡萝卜末即成。

备忘录：

芦笋的特点在于新鲜、爽脆、清淡，配以酸甜的油醋汁，更显独特风味。此色拉的特点在于巧妙的装盆艺术，典雅美观。



樱桃翡翠色拉

法式意大利面色拉



主料：

螺旋面 100 克，西冷火腿、鸡脯肉各 50 克，胡萝卜、卷心菜、红椒、青椒、洋葱、阿力根奴香料各适量。

沙司料：

色拉酱 100 克，柠檬芥末酱、什锦酸果粒、黑胡椒粉各适量。

制法：

1. 沙司料混合，调制薄稠酱。
2. 螺旋面入盐水锅中，煮熟；鸡脯肉加茴香煮熟后撕成丝；红椒、青椒、胡萝卜、卷心菜、洋葱和火腿分别洗净，切丝，拌入薄稠酱，撒上阿力根奴香料即可。

备忘录：

螺旋面是面食制品，由硬麦制成，特别滑爽，配以多种原料和酸甜的酱汁，风味独特。

主料：

西餐方腿、芝士各 100 克，意大利面 1 包，青椒、红椒、西芹、柠檬、猕猴桃、紫甘蓝菜、阿里根奴各适量。

沙司料：

橄榄油 50 克，盐 20 克，鸡粉 15 克，番茄粒、洋葱粒、大蒜粒、黑胡椒粉各适量。

制法：

1. 用热橄榄油煸香番茄粒、洋葱粒和大蒜粒，再放入余下的沙司料，略炒。
2. 意大利面入盐水锅中，煮熟后捞出，拌入橄榄油；芝士、红椒、青椒和西芹分别洗净，切成丝，与意大利面和方腿混合，拌入炒好的沙司料，装盆。
3. 撒上阿里根奴香料，配上柠檬、猕猴桃和紫甘蓝菜即成。

备忘录：

以前只听说过意大利面是一道不错的点心。法国人凭其烹饪的技术，将其作为色拉的主料。浓郁的酱汁表现出诱人的光泽，多种蔬菜及芝士的搭配，既有丰富的味道，又有营养。



希腊螺旋面色拉



主料：

孢子甘蓝8只，草莓3只，红甜椒、黄甜椒各1只。

沙司料：

沙拉酱100克，甜酒醋、砂糖各20克，柠檬汁10克。

制法：

1. 沙司料混合，调制柠檬沙司料。
2. 孢子甘蓝、草莓、红甜椒和黄甜椒分别洗净，切成所需形状，装盆，挤上柠檬沙司料即成。

备忘录：

这款家常色拉，尽管原料普通，但通过简单的装盆，造型别致。它的特点在于营养丰富，尤其是甜椒含有丰富的维生素，不过要现做现吃，以防维生素的流失。

草莓甘蓝色拉

玉米鸡丝色拉

主料：

甜玉米粒、鸡脯肉各200克，熟土豆丝、胡萝卜、白洋葱、西芹、卷心菜、青椒、提子干各适量。

沙司料：

色拉油、番茄沙司、红酒各50克，蒜泥、盐、鸡精、糖、香菜各适量。

制法：

1. 锅加底油煸香蒜泥，放入沙司料、红酒和调味料，略烧。
2. 鸡脯肉加盐、鸡精和糖，煮熟，撕成鸡丝；卷心菜、胡萝卜、洋葱、西芹和青椒分别洗净，切丝后混合，拌入烧好的沙司料，撒上玉米粒即成。

备忘录：

此色拉的特点在于沙司口味独特，酸甜中带着淡淡的酒香，这也就是法国菜的特点。色泽以玉米粒的金黄为主旋律，要注意的是沙司味虽美，但量不能过多，以防掩盖主菜的香味。

主料：

蒜香面包粒150克，生菜100克，金枪鱼30克，巴麻臣芝士粉适量。

沙司料：

橄榄油75克，柠檬汁20克，蒜末、芥末酱各10克，鸡蛋清1只。

制法：

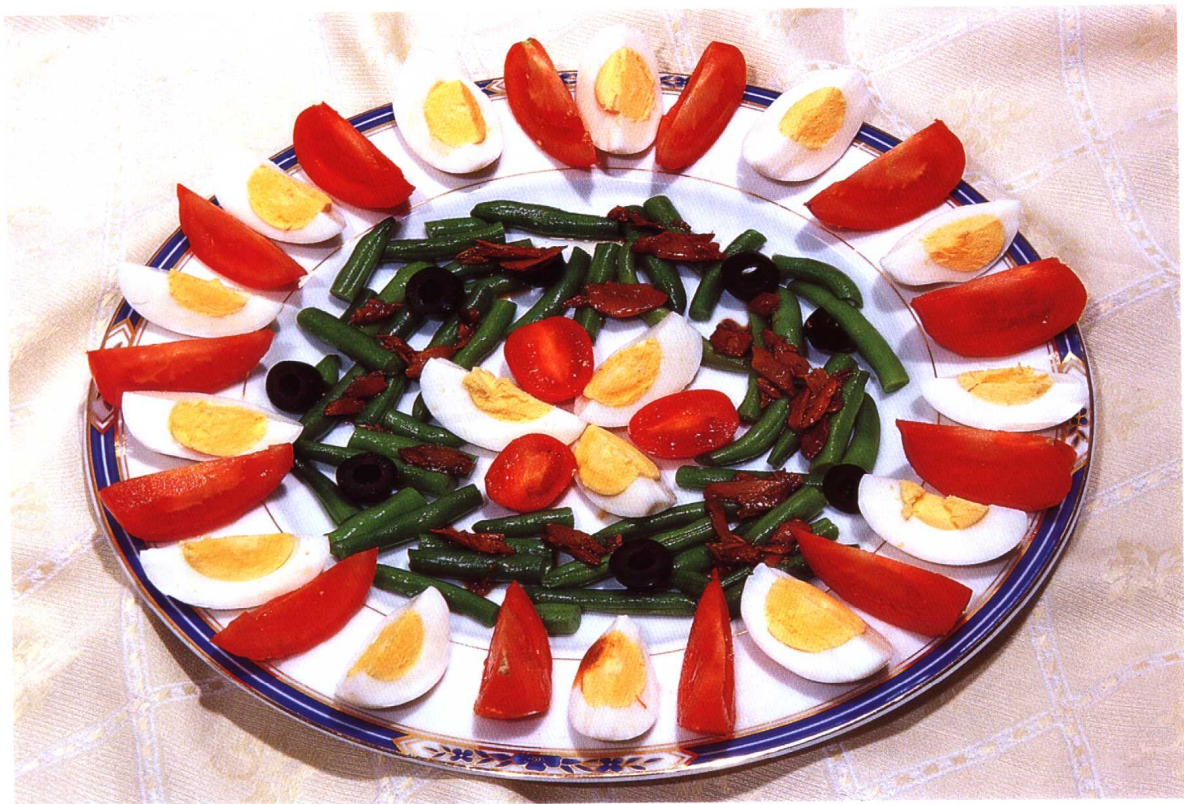
1. 沙司料混合，调制油醋汁。
2. 生菜洗净，吸干水分，与油醋汁拌匀，装盆，撒上少许金枪鱼。
3. 蒜香面包粒和芝士粉混合，取1/3混合物撒入盆中，其余的混合物和金枪鱼装碟即成。

备忘录：

这是一道经得起时间考验的传统色拉，成功之处在于用了爽脆的生菜、巴麻臣芝士粉及特制的油醋汁。尤其是面包粒为色拉增添了风味，据说这个食谱源自1920年墨西哥人凯撒卡甸尼的制作。



凯撒色拉



主料：

鸡蛋、番茄各6只，刀豆100克，金枪鱼、黑橄榄各适量。

沙司料：

橄榄油60克，陈醋40克，芥末酱、蒜泥各10克，百里香、细叶芹各少许。

制法：

1. 沙司料混合，调制香菜油醋汁。
2. 鸡蛋和刀豆分别煮熟，与番茄一起切成所需的形状。
3. 所切的原料、金枪鱼和黑橄榄装盆，淋上油醋汁即成。

备忘录：

这款色拉起源于法国南部的尼斯。色泽的明亮，黄白相间的鸡蛋片与番茄片放在一起，不论色泽，还是营养，都很丰富。再加上金枪鱼的美味和香菜油醋汁的口感都给此色拉带来了法国“传统”的口味。

法式尼斯色拉