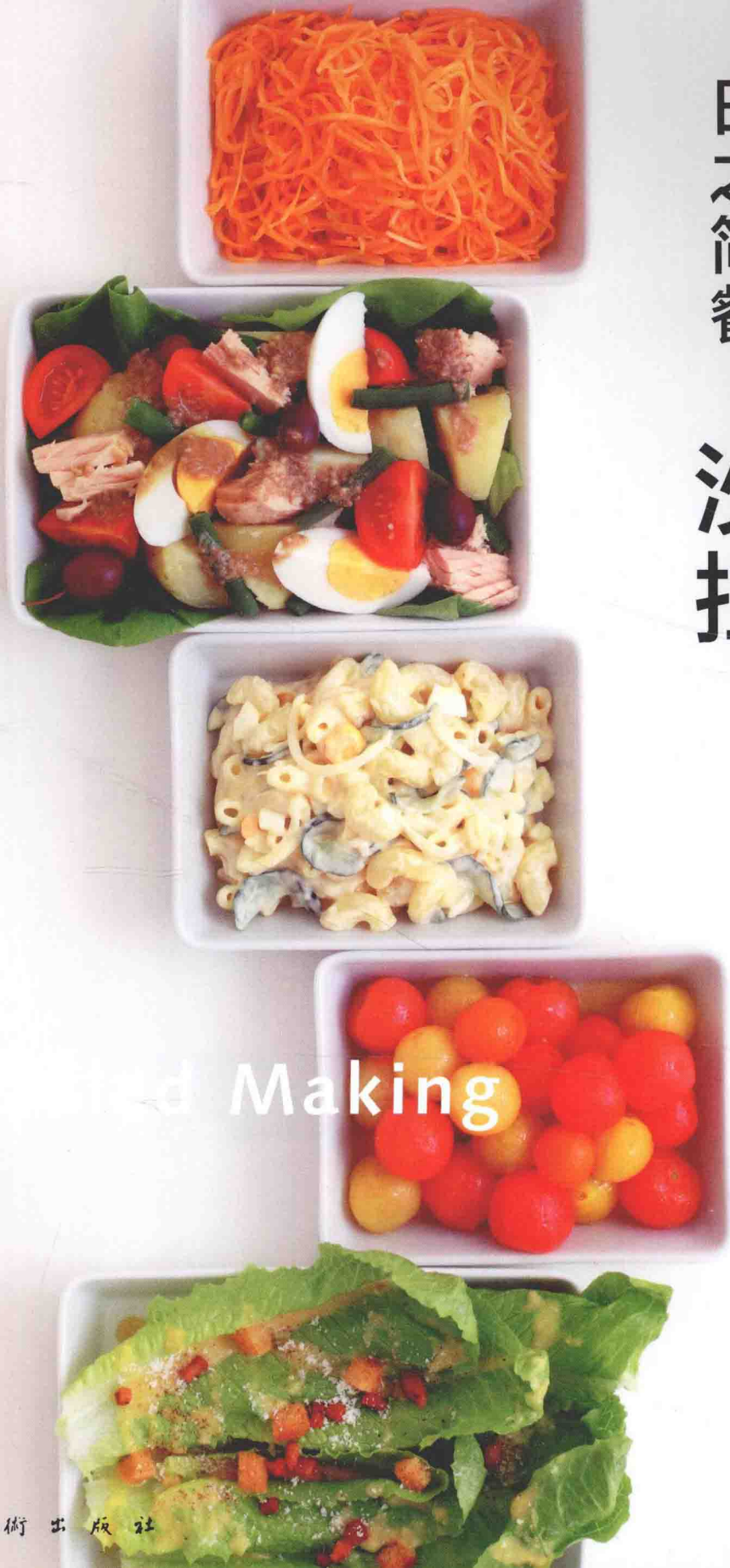


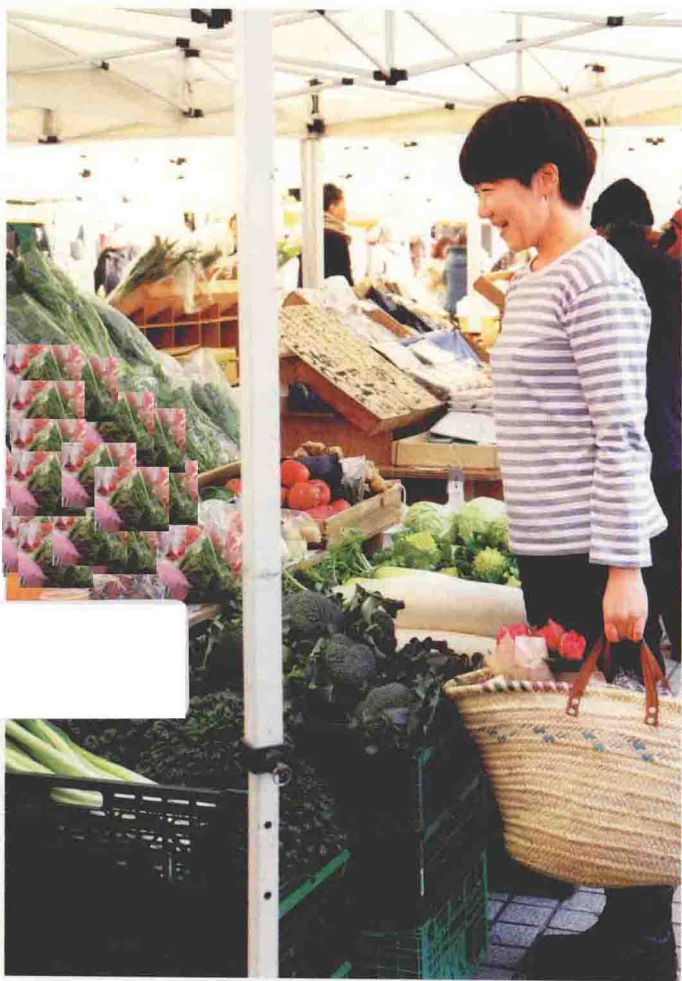
日之简餐 · 沙拉

坂田阿希子



日之简餐 · 沙拉

坂田阿希子



人民美術出版社



坂田阿希子 SAKATA AKIKO

经过从料理专家助理到法国甜品店、法国料理店等一系列经验的积累，现独立开店。目前主持的料理教室“studio SPOON”，以内容丰盛、菜品广泛、简单美味的特制食谱而深受好评。不管怎么说，制作和品尝各种菜品都是其最大的兴趣！无论日式中式还是西式，一直不停地在摸索新的美味。著作有《压力锅，快菜好饭》（高桥书店）、《美味法式吐司》（池田书店）、《油封与焖炖》（每日传媒）、《美味香蕉甜品》（家之光协会）等等。
studio SPOON <http://www.studio-spoon.com/>

图书在版编目（CIP）数据

日之简餐·沙拉 / （日）坂田阿希子著；宋杨译
——北京：人民美术出版社，2015.3
ISBN 978-7-102-07104-6

I. ①日… II. ①坂… ②宋… III. ①沙拉—菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第047093号

著作权合同登记 图字：01-2014-4282

Salad Making

Copyright © 2013 by Akiko Sakata and Tokyo Shoseki Co., Ltd.
Chinese language edition copyright © 2015 by People's Fine Arts Publishing House. All rights reserved.
Chinese (in simplified characters only) translation rights arranged with Tokyo Shoseki Co., Ltd. through Toppan Printing Co., Ltd.

日之简餐·沙拉 坂田阿希子 / 著 宋杨 / 译

出版：人民美术出版社
地址：北京北总布胡同32号 100735
网址：www.renmei.com.cn
电话：发行部（010）56692193 56692185
邮购部（010）58612738

责任编辑：尹然 胡晓航 黎琦

设计指导：鲁明静

版式编辑：王巍 黎琦

责任校对：马晓婷 魏雅娟

责任印制：赵丹

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销：人民美术出版社

2015年4月第1版第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/16 印张：8

印数：0001-5000

ISBN 978-7-102-07104-6

定价：49.00元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题，请与我社联系调换。



- 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。

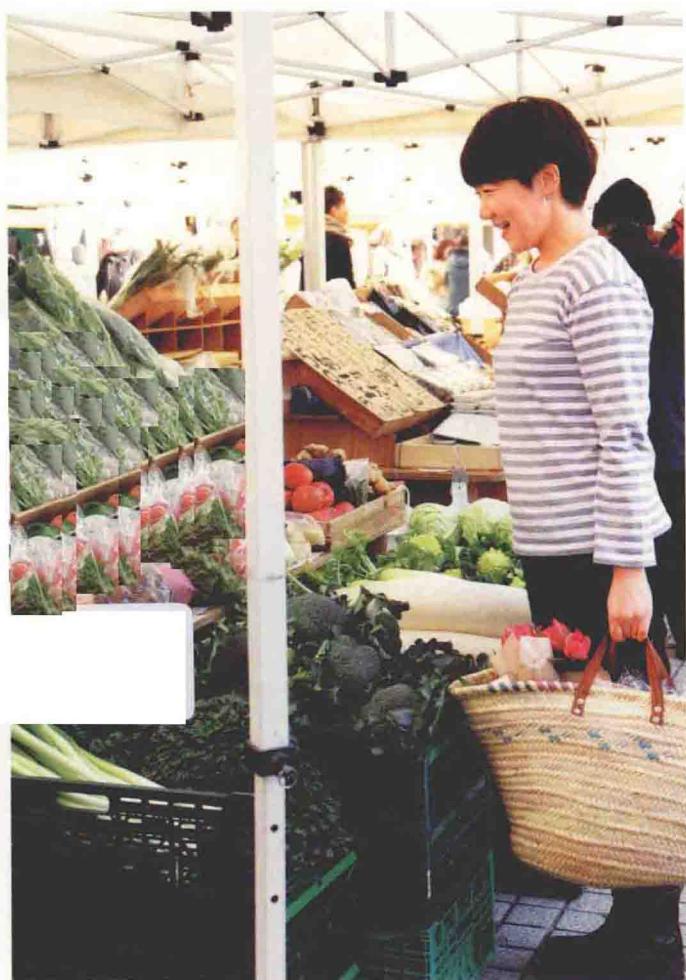
* 食材加热时的火候如未特别提起, 均为中火。

* 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。

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

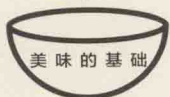
*本书的计量单位 1 杯=200ml, 1 大勺=15ml,
1 小勺=5ml。

*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



厨刀



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。

刨皮刀



厨刀



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。

◎ 各种各样的切丝工具

· 刨皮刀



切薄片带状时使用。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



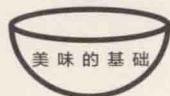
冲绳西里西里料理中使用，被称为“蜂巢”的料理器具，通称为“西里西里擦刀”。切出的蔬菜口感较为柔和。

· 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。

当用生鲜蔬菜制作沙拉时



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



盆中放入切好的蔬菜，加少许盐用手轻轻抓匀。



用手挤出水分。

泡入盐水中

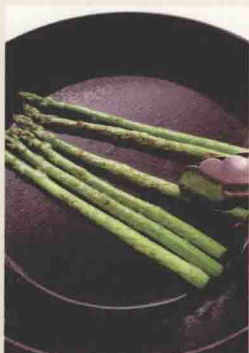


盆中加水放入少许盐，把蔬菜放入。



静置一段时间后，捞出挤出水分。

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



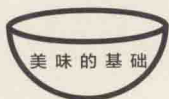
锅内放油加热至中温，放入蔬菜慢慢炸熟。可使蔬菜多余的水分蒸发，增加其鲜香味。

腌泡



用油、盐、醋或根据餐谱不同加入甜味料（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

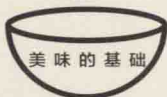
鲜虾鳄梨沙拉
(P27)

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。



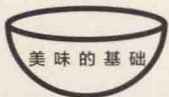
3 把橄榄油一点点地加入，边加边搅拌乳化。

◎ 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。



6



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。

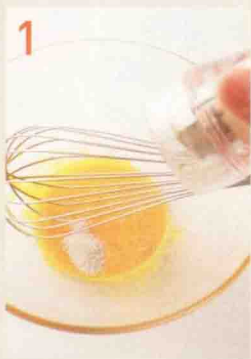
自制的蛋黄酱比市售品的口味更柔和，百吃不厌。

也可多做一些放入瓶中保存，可放冰箱冷藏保存2周。

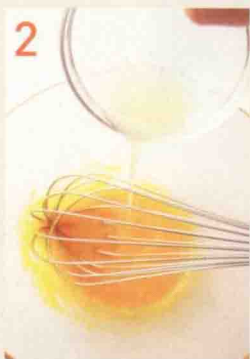


材料 / 便于制作的分量

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



1 盆中放入蛋黄用打蛋器搅散，放入盐、胡椒粉搅匀。



2 加入柠檬汁混合均匀。



3 加入米醋搅匀。



4 一点点加入红花油和橄榄油，用打蛋器搅拌均匀。



5 边搅拌边乳化，充分搅拌至成为蛋黄酱状态。



6 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，若要淡雅口味的的话要用生榨的“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。



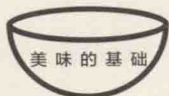
例如：

（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。最后再加上切丝的金枪鱼。



· 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。