

S U P E R S A L A D S

巧手拌沙拉

(英) 艾丽斯·斯托里 著 **超过200款** 新鲜清爽沙拉菜式

STYLISH COOKING EXPERT
食尚达人

HAMLYN ALL COLOUR COOKBOOK 独家授权
总销超 200 万册、译成 14 种语言的超人气食谱

厨艺小白做出地道异国风味!



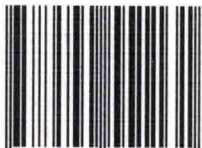
广东省出版集团
新世界出版社

夏天的清淡沙拉、冬天的温暖沙拉、
异域风情的水果沙拉……

玩转蔬菜、肉类、水果的无限创意组合！

艾丽斯·斯托里，英国电视台
《市场厨房》节目的食品料理
专家。

ISBN 978-7-5405-5113-1



9 787540 551131 >

定价：25.00元

上架建议：生活 饮食 烹饪

巧手拌沙拉

Super Salads

(英) 艾丽斯·斯托里 (Alice Storey) 著

葡萄树 译



广东省出版集团
新世纪出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手拌沙拉/(英)斯托里著;葡萄树译. —广州:新世纪出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5405-5113-1

I. 巧… II. ①斯… ②葡… III. ①沙拉—制作 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001624号

出版人: 孙泽军

策划: 卢茵

责任编辑: 宁伟

装帧设计: 林可秋

特约编辑: 钟转笑

技术编辑: 李丹虹

First published in 2009
under the title Hamlyn All Colour 200 Super Salads
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY, UK
© 2009 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Chinese Translation © 2012 Guangzhou Anno Domini Media Co. Ltd.
译文由广州公元传播有限公司提供

All rights reserved 所有权利保留

巧手拌沙拉

(英)艾丽斯·斯托里(Alice Storey) 著

葡萄树 译

出版发行: 新世纪出版社

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司

规 格: 760mm × 889mm 1/24

印 张: 10印张

字 数: 50千字

版 次: 2012年2月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5405-5113-1

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。

目录 CONTENTS

009 基础课程

021 配菜沙拉

022 菊苣莴苣沙拉

戈根索拉奶酪山核桃梨子沙拉

024 凉拌卷心菜

苹果小胡萝卜沙拉

026 芝麻菜梨子干酪沙拉

芝麻菜苹果巴沙米醋沙拉

028 翠绿沙拉

硬皮山羊奶酪田园沙拉

030 田园沙拉

烤鸡田园沙拉

032 小胡瓜奶酪薄荷沙拉

酸辣小胡瓜沙拉

034 茴香头小萝卜沙拉

盐渍茴香沙拉

036 四季豆杏仁沙拉

四季豆凤尾鱼沙拉

038 泡菜沙拉

盐渍黄瓜红辣椒沙拉

040 土豆沙拉

蓝纹奶酪胡桃土豆沙拉

042 凉拌紫甘蓝

辣味凉拌菜

044 芝麻菜干酪沙拉

细香葱芝麻菜沙拉

047 清淡沙拉

048 恺撒沙拉

卡真粉鸡肉恺撒沙拉

050 希腊沙拉

蒜香皮塔饼希腊沙拉

052 尼斯沙拉

金枪鱼尼斯沙拉

054 火鸡鳄梨沙拉

螃蟹苹果鳄梨沙拉

056 托斯卡尼面包沙拉

番茄白肾豆沙拉

058 春季蔬菜沙拉

甜菜根调味汁

060 甜菜根橙子沙拉

脆山羊奶酪番茄干伊根象沙拉

062 卡真土豆明虾沙拉

卡真鸡翅土豆鳄梨沙拉

064 豌豆蚕豆沙拉

豌豆蚕豆香肠沙拉

066 橙子鳄梨沙拉

橙子鳄梨蜂蜜鸭子沙拉

068 熏鲑鱼提子沙拉

脆皮鲑鱼沙拉

070 西瓜菲达奶酪沙拉

番茄奶酪罗勒沙拉

072 鸡肉杏子杏仁沙拉

烤鸡杏子番茄沙拉

074 白萝卜胡萝卜红椒沙拉

糖醋排骨白萝卜沙拉

076 黎巴嫩面包沙拉

烤沙丁鱼配黎巴嫩面包沙拉

078 无花果覆盆子熏火腿沙拉

烤无花果覆盆子水果沙拉

080 核桃蓝纹奶酪沙拉

烤紫茼蒿茼蒿沙拉

082 覆盆子烤面包沙拉

覆盆子沙拉调味汁

084 墨西哥风味切碎沙拉

蔓越莓鸡肉切碎沙拉

086 番茄奶酪沙拉

番茄意面沙拉

089 什锦沙拉

- 090 泰式牛肉沙拉
炒米粉
- 092 酱鸡芒果沙拉
辣虾芒果鳄梨沙拉
- 094 日式牛肉面条沙拉
芝麻皮鲑鱼荞麦面沙拉
- 096 意式花椰菜鸡蛋沙拉
花椰菜培根松仁沙拉
- 098 鸡肉沙拉
辣牛肉串面条沙拉
- 100 芒果熏鸡沙拉
熏鸡白豆百里香沙拉
- 102 鸭肉小柑橘白菜心沙拉
橙子芥末调味汁
- 104 仙人果熏火腿沙拉
梨子牛肉干蓝纹乳酪沙拉
- 106 明虾芒果鳄梨沙拉
奶油蛋黄酱调味汁
- 108 芝麻鲑鱼沙拉
鲑鱼生鱼片沙拉
- 110 肉碎沙拉
生菜包
- 112 花生鱿鱼米粉沙拉
甜辣酱酸橙鸡
- 114 腌豆腐蘑菇沙拉
豆腐米饭沙拉
- 116 鸭肉榛子桃子沙拉
鸭肉芦笋榛子沙拉
- 118 鹌鹑梅子腰果沙拉
酱酥鹌鹑梨子沙拉
- 120 鸡肉芦笋沙拉
鸡肉芦笋奶酪沙拉
- 122 鸭肉大豆沙拉
鲑鱼大豆沙拉
- 124 花生柚子虎虾沙拉
柚子虎虾面条沙拉
- 126 辣羊肉粗麦粉沙拉
粗麦粉素沙拉
- 128 芹菜洋蓐鸡肉沙拉
熏鸡白豆沙拉
- 130 牛肉黄瓜沙拉
烤红葱头牛肉沙拉
- 132 柚子明虾猪肉沙拉
柚子明虾猪肉红葱头沙拉

135 暖食沙拉

- 136 烤番茄芦笋沙拉
番茄马苏里拉面条沙拉
- 138 鹰嘴豆辣椒沙拉
酸奶黄瓜
- 140 扇贝欧防风胡萝卜沙拉
咖喱扇贝胡萝卜沙拉
- 142 亚洲鲑鱼沙拉
亚洲豆腐沙拉
- 144 香肠辣椒牛至沙拉
甜椒酱
- 146 鸡肉粗麦粉沙拉
石榴调味汁
- 148 南瓜奶酪松仁沙拉
烤南瓜熏肉意面沙拉
- 150 巴沙米醋烤蔬菜沙拉
香烤羊排蔬菜沙拉
- 152 熏鲑鱼土豆沙拉
烤牛肉芥末籽土豆沙拉
- 154 芦笋芝麻菜沙拉
五花熏肉烤芦笋
- 156 烤蔬菜奶酪沙拉
西瓜奶酪沙拉
- 158 烤蘑菇沙拉
烤蘑菇熏火腿沙拉
- 160 鱿鱼茴香土豆沙拉
辣椒鱿鱼沙拉
- 162 茶熏鲑鱼暖沙拉
茶熏鲑鱼荞麦面沙拉
- 164 香肠鹌鹑蛋沙拉
菠菜香肠小扁豆沙拉

167 米豆谷面沙拉

- 168 寿司饭沙拉
金枪鱼米饭沙拉
- 170 粒粒面暖沙拉
柠檬鸡意面暖沙拉
- 172 蟹肉粒粒面沙拉
香草蛋黄酱
- 174 扁豆奶酪沙拉
水波蛋芦笋扁豆沙拉
- 176 咖喱粗麦粉沙拉
羊肉咖喱粗麦粉沙拉
- 178 牛油豆香肠辣椒沙拉
牛肉串牛油豆沙拉
- 180 意面培根花椰菜沙拉
花椰菜鸡肉暖沙拉
- 182 沙丁鱼扁豆沙拉
番茄沙丁鱼绿扁豆沙拉
- 184 荞麦鲑鱼沙拉
熏鲑鱼蔬菜沙拉
- 186 白豆奶酪辣椒沙拉
白豆奶酪香肠沙拉
- 188 香草酱扁豆沙拉
羊肉丸扁豆沙拉
- 190 意面番茄青酱沙拉
罗勒青酱
- 192 菰米火鸡沙拉
猪扒菰菜沙拉
- 194 意面螃蟹芝麻菜沙拉
金枪鱼辣椒意面沙拉
- 196 扁豆鲑鱼小茴香沙拉
土豆鲑鱼沙拉
- 198 小麦沙拉
烤鲷鱼小麦沙拉
- 200 蘑菇奶酪意面沙拉
培根蘑菇意面沙拉
- 202 玉米番茄黑豆沙拉
辣椒炒虾玉米黑豆沙拉
- 204 鹰嘴豆香草沙拉
甜菜根鹰嘴豆沙拉
- 206 鹰嘴豆樱桃番茄沙拉
煎羊排鹰嘴豆沙拉
- 208 意面红薯培根沙拉
煎鸡意面沙拉

211 水果沙拉

- 212 莓子什锦沙拉
莓子暖沙拉
- 214 异域水果沙拉
酸橙糖烤菠萝
- 216 柑橘沙拉
利口酒柑桔酱
- 218 大黄草莓沙拉
大黄苹果扇贝沙拉
- 220 香料水果沙拉
香料水果沙拉糖浆
- 222 水波水果姜饼干
覆盆子酱水波核果
- 224 水果什锦沙拉
百香果奶油异域水果沙拉
- 226 肉桂酥樱桃沙拉
巧克力肉桂酱
- 228 冬季水果沙拉
烤冬季水果沙拉
- 230 柠檬草糖浆水果沙拉
烤椰肉
- 232 椒盐水果沙拉
香草海盐
- 234 木瓜酸橙杏仁沙拉
姜味木瓜酸橙沙拉
- 236 葡萄酒梨子沙拉
太妃酱烤梨
- 238 甜瓜菠萝沙拉
酸橙生薑糖汁

巧手拌沙拉

Super Salads

(英) 艾丽斯·斯托里 (Alice Storey) 著

蔡若树 译



广东省出版集团
新世纪出版社





图书在版编目(CIP)数据

巧手拌沙拉/(英)斯托里著;葡萄树译. —广州:新世纪出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5405-5113-1

I. 巧… II. ①斯… ②葡… III. ①沙拉—制作 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001624号

出版人: 孙泽军

策划: 卢茵

责任编辑: 宁伟

装帧设计: 林可秋

特约编辑: 钟转笑

技术编辑: 李丹虹

First published in 2009

under the title Hamlyn All Colour 200 Super Salads

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY, UK

© 2009 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

Chinese Translation © 2012 Guangzhou Anno Domini Media Co. Ltd.

译文由广州公元传播有限公司提供

All rights reserved 所有权利保留

巧手拌沙拉

(英)艾丽斯·斯托里(Alice Storey) 著

葡萄树 译

出版发行: 新世纪出版社

经销: 全国新华书店

制作: 广州公元传播有限公司

印刷: 深圳市福威智印刷有限公司

规格: 760mm × 889mm 1/24

印张: 10印张

字数: 50千字

版次: 2012年2月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5405-5113-1

定价: 25.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

009 基础课程

021 配菜沙拉

022 菊苣茼蒿沙拉

戈根索拉奶酪山核桃梨子沙拉

024 凉拌卷心菜

苹果小胡萝卜沙拉

026 芝麻菜梨子干酪沙拉

芝麻菜苹果巴沙米醋沙拉

028 翠绿沙拉

硬皮山羊奶酪田园沙拉

030 田园沙拉

烤鸡田园沙拉

032 小胡瓜奶酪薄荷沙拉

酸辣小胡瓜沙拉

034 茴香头小萝卜沙拉

盐渍茴香沙拉

036 四季豆杏仁沙拉

四季豆凤尾鱼沙拉

038 泡菜沙拉

盐渍黄瓜红辣椒沙拉

040 土豆沙拉

蓝纹奶酪胡桃土豆沙拉

042 凉拌紫甘蓝

辣味凉拌菜

044 芝麻菜干酪沙拉

细香葱芝麻菜沙拉

047 清淡沙拉

048 恺撒沙拉

卡真粉鸡肉恺撒沙拉

050 希腊沙拉

蒜香皮塔饼希腊沙拉

052 尼斯沙拉

金枪鱼尼斯沙拉

054 火鸡鳄梨沙拉

螃蟹苹果鳄梨沙拉

056 托斯卡尼面包沙拉

番茄白肾豆沙拉

058 春季蔬菜沙拉

甜菜根调味汁

060 甜菜根橙子沙拉

脆山羊奶酪番茄干伊根象沙拉

062 卡真土豆明虾沙拉

卡真鸡翅土豆鳄梨沙拉

064 豌豆蚕豆沙拉

豌豆蚕豆香肠沙拉

066 橙子鳄梨沙拉

橙子鳄梨蜂蜜鸭子沙拉

068 熏鲑鱼提子沙拉

脆皮鲑鱼沙拉

070 西瓜菲达奶酪沙拉

番茄奶酪罗勒沙拉

072 鸡肉杏子杏仁沙拉

烤鸡杏子番茄沙拉

074 白萝卜胡萝卜红椒沙拉

糖醋排骨白萝卜沙拉

076 黎巴嫩面包沙拉

烤沙丁鱼配黎巴嫩面包沙拉

078 无花果覆盆子熏火腿沙拉

烤无花果覆盆子水果沙拉

080 核桃蓝纹奶酪沙拉

烤紫茼蒿茼蒿沙拉

082 覆盆子烤面包沙拉

覆盆子沙拉调味汁

084 墨西哥风味切碎沙拉

蔓越莓鸡肉切碎沙拉

086 番茄奶酪沙拉

番茄意面沙拉

089 什锦沙拉

- 090 泰式牛肉沙拉
炒米粉
- 092 酱鸡芒果沙拉
辣虾芒果鳄梨沙拉
- 094 日式牛肉面条沙拉
芝麻皮鲑鱼荞麦面沙拉
- 096 意式花椰菜鸡蛋沙拉
花椰菜培根松仁沙拉
- 098 鸡肉沙拉
辣牛肉串面条沙拉
- 100 芒果熏鸡沙拉
熏鸡白豆百里香沙拉
- 102 鸭肉小柑橘白菜心沙拉
橙子芥末调味汁
- 104 仙人果熏火腿沙拉
梨子牛肉干蓝纹乳酪沙拉
- 106 明虾芒果鳄梨沙拉
奶油蛋黄酱调味汁
- 108 芝麻鲑鱼沙拉
鲑鱼生鱼片沙拉
- 110 肉碎沙拉
生菜包
- 112 花生鱿鱼米粉沙拉
甜辣酱酸橙鸡
- 114 腌豆腐蘑菇沙拉
豆腐米饭沙拉
- 116 鸭肉榛子桃子沙拉
鸭肉芦笋榛子沙拉
- 118 鹌鹑梅子腰果沙拉
酱酥鹌鹑梨子沙拉
- 120 鸡肉芦笋沙拉
鸡肉芦笋奶酪沙拉
- 122 鸭肉大豆沙拉
鲑鱼大豆沙拉
- 124 花生柚子虎虾沙拉
柚子虎虾面条沙拉
- 126 辣羊肉粗麦粉沙拉
粗麦粉素沙拉
- 128 芹菜洋蓍鸡肉沙拉
熏鸡白豆沙拉
- 130 牛肉黄瓜沙拉
烤红葱头牛肉沙拉
- 132 柚子明虾猪肉沙拉
柚子明虾猪肉红葱头沙拉

135 暖食沙拉

- 136 烤番茄芦笋沙拉
番茄马苏里拉面条沙拉
- 138 鹰嘴豆辣椒沙拉
酸奶黄瓜
- 140 扇贝欧防风胡萝卜沙拉
咖喱扇贝胡萝卜沙拉
- 142 亚洲鲑鱼沙拉
亚洲豆腐沙拉
- 144 香肠辣椒牛至沙拉
甜椒酱
- 146 鸡肉粗麦粉沙拉
石榴调味汁
- 148 南瓜奶酪松仁沙拉
烤南瓜熏肉意面沙拉
- 150 巴沙米醋烤蔬菜沙拉
香烤羊排蔬菜沙拉
- 152 熏鲑鱼土豆沙拉
烤牛肉芥末籽土豆沙拉
- 154 芦笋芝麻菜沙拉
五花熏肉烤芦笋
- 156 烤蔬菜奶酪沙拉
西瓜奶酪沙拉
- 158 烤蘑菇沙拉
烤蘑菇熏火腿沙拉
- 160 鱿鱼茴香土豆沙拉
辣椒鱿鱼沙拉
- 162 茶熏鲑鱼暖沙拉
茶熏鲑鱼荞麦面沙拉
- 164 香肠鹌鹑蛋沙拉
菠菜香肠小扁豆沙拉

167 米豆谷面沙拉

- 168 寿司饭沙拉
金枪鱼米饭沙拉
- 170 粒粒面暖沙拉
柠檬鸡意面暖沙拉
- 172 蟹肉粒粒面沙拉
香草蛋黄酱
- 174 扁豆奶酪沙拉
水波蛋芦笋扁豆沙拉
- 176 咖喱粗麦粉沙拉
羊肉咖喱粗麦粉沙拉
- 178 牛油豆香肠辣椒沙拉
牛肉串牛油豆沙拉
- 180 意面培根花椰菜沙拉
花椰菜鸡肉暖沙拉
- 182 沙丁鱼扁豆沙拉
番茄沙丁鱼绿扁豆沙拉
- 184 荞麦鲑鱼沙拉
熏鲑鱼蔬菜沙拉
- 186 白豆奶酪辣椒沙拉
白豆奶酪香肠沙拉
- 188 香草酱扁豆沙拉
羊肉丸扁豆沙拉
- 190 意面番茄青酱沙拉
罗勒青酱
- 192 菰米火鸡沙拉
猪扒菰菜沙拉
- 194 意面螃蟹芝麻菜沙拉
金枪鱼辣椒意面沙拉
- 196 扁豆鲑鱼小茴香沙拉
土豆鲑鱼沙拉
- 198 小麦沙拉
烤鲷鱼小麦沙拉
- 200 蘑菇奶酪意面沙拉
培根蘑菇意面沙拉
- 202 玉米番茄黑豆沙拉
辣椒炒虾玉米黑豆沙拉
- 204 鹰嘴豆香草沙拉
甜菜根鹰嘴豆沙拉
- 206 鹰嘴豆樱桃番茄沙拉
煎羊排鹰嘴豆沙拉
- 208 意面红薯培根沙拉
煎鸡意面沙拉

211 水果沙拉

- 212 莓子什锦沙拉
莓子暖沙拉
- 214 异域水果沙拉
酸橙糖烤菠萝
- 216 柑橘沙拉
利口酒柑桔酱
- 218 大黄草莓沙拉
大黄苹果扇贝沙拉
- 220 香料水果沙拉
香料水果沙拉糖浆
- 222 水波水果姜饼干
覆盆子酱水波核果
- 224 水果什锦沙拉
百香果奶油异域水果沙拉
- 226 肉桂酥樱桃沙拉
巧克力肉桂酱
- 228 冬季水果沙拉
烤冬季水果沙拉
- 230 柠檬草糖浆水果沙拉
烤椰肉
- 232 椒盐水果沙拉
香草海盐
- 234 木瓜酸橙杏仁沙拉
姜味木瓜酸橙沙拉
- 236 葡萄酒梨子沙拉
太妃酱烤梨
- 238 甜瓜菠萝沙拉
酸橙生薑糖汁



基础课程

BASIC COURSE





沙拉既可作为一道简单的配菜，为肉类或鱼类主菜添色；也可作为主食，当做清淡的午餐或简便的晚餐；还可以作为宴会上的一道主菜，既别致又饱腹。

沙拉由各种食材组合而成，你可以大胆发挥想象力。它的种类繁多，无论是蛋黄酱土豆沙拉还是日本牛肉面条沙拉都带有各自文化的风味。用当季新鲜食材做成的沙拉风味最佳。因此，沙拉食谱应该根据四季变化和身边的食材作出相应的调整。

沙拉叶

各地有很多现成的食材，你可以尝试不同的搭配，进行新奇的试验。即使是一个最小型的超市也可以提供多种莴苣和沙拉食材，从常见的卷心莴苣到菠菜、甜菜根、香草、紫莴苣、芝麻菜、西洋菜和野苣。如果到专门的食材店，还可以找到蒲公英叶、菊苣、白菜心等等。甚至找到可

