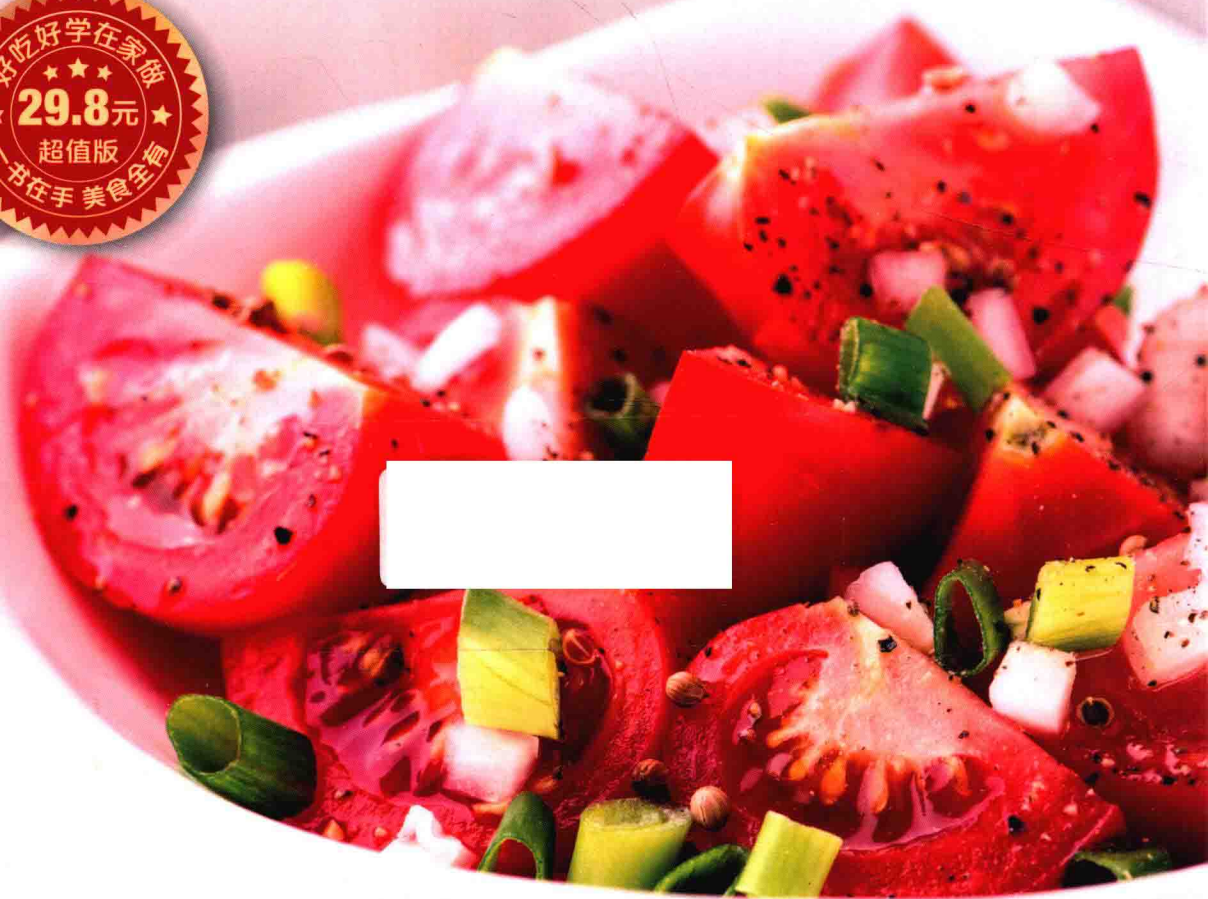


Tasty Food
食在好吃

沙拉凉拌菜的 121种做法

甘智荣 主编

121道沙拉凉拌菜 × 8道沙拉酱，随意搭配，轻松创造新口味
丰富的高纤维蔬菜 + 高营养肉品，开胃爽口，餐桌每天不重样



Tasty Food
食在好吃

沙拉凉拌菜的 121种做法



甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

沙拉凉拌菜的 121 种做法 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4319-6

I. ①沙… II. ①甘… III. ①沙拉-菜谱②凉菜-菜
谱 IV. ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065790 号

沙拉凉拌菜的121种做法

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4319-6
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Tasty Food
食在好吃

沙拉凉拌菜的 121种做法

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

沙拉凉拌菜的 121 种做法 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4319-6

I. ①沙… II. ①甘… III. ①沙拉-菜谱②凉菜-菜
谱 IV. ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065790 号

沙拉凉拌菜的121种做法

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4319-6
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

有一种美味，扮相与营养价值齐佳，不光口感清新，它的品相也能俘获你的心。沙拉的美妙之处在于，既可以最大限度地呈现食材的原味，又有着均衡的营养，而且，如果你是都市忙碌的上班族，每天困扰于吃饭问题，那沙拉就是你最好的选择！

谷物沙拉，多选用荞麦、米、面类，这些食材经过加工处理，制作成沙拉，食用方便，而且味道特别。最常见的是面食类，有猫耳面、粒粒面、通心面，还有鸡蛋面、荞麦面等。这类食材，无论是凉的还是热的，都很美味，而且还是健康的主食。

肉类沙拉，这是餐桌主菜，它能补充人体所需的蛋白质。鸡胸肉、牛肉富含蛋白质，能

被人体快速吸收和高效利用，同时脂肪含量较少，我们可以适当地摄入一些。适当食用肉类沙拉，能增强免疫力，促进蛋白质的合成与分解，从而有助于紧张训练后身体的恢复，很适合上班族食用。

海鲜沙拉，是最常见的一种沙拉，其中鱼类与虾类最多，鱼肉中又以深海鱼为最佳选择。鱼肉中含有许多人体必需的多不饱和脂肪酸，可有效预防心脑血管疾病。

这些丰富的沙拉兼顾了三大营养素，总热量却不到一碗米饭的热量。在这个追求健康的年代，让我们拒绝油腻的食物，一起尝试健康的沙拉吧！只要掌握了做法，相信你在满足口腹欲的同时，也一定能达到健康的目的。



目录

009 海鲜的选购及处理方法

010 自制沙拉酱

01

谷物类沙拉

014 玉米黑豆沙拉

016 玉米四色沙拉

019 西红柿红腰豆沙拉

020 奶酪通心粉沙拉

021 豌豆鸡蛋沙拉

022 通心粉生菜沙拉

023 藜麦沙拉

024 藜麦樱桃沙拉

025 西红柿玉米沙拉

027 通心粉甜菜根沙拉

028 玉米燕麦沙拉

029 甜菜根豌豆沙拉

030 甜玉米西红柿沙拉

031 胡萝卜豌豆沙拉

033 小西红柿奶酪饭沙拉



- 034 玉米笋豌豆沙拉
- 035 鹰嘴豆橄榄沙拉
- 036 通心粉芦笋沙拉
- 037 通心粉小西红柿沙拉
- 038 通心粉香葱沙拉
- 039 螺丝粉沙拉
- 040 豌豆胡萝卜鸡蛋沙拉
- 041 鸡蛋豌豆沙拉
- 042 通心粉青提沙拉
- 043 通心粉生菜沙拉
- 044 薏米红腰豆沙拉
- 045 酱汁通心粉沙拉
- 046 燕麦杂蔬沙拉
- 048 红腰豆沙拉
- 049 通心粉苹果沙拉
- 050 玉米豌豆沙拉
- 051 红腰豆眉豆沙拉
- 052 炸豆腐沙拉
- 053 荞麦面包沙拉
- 054 豌豆南瓜沙拉
- 056 西红柿面条沙拉
- 057 燕麦沙拉
- 058 通心粉豌豆沙拉
- 059 鹰嘴豆小西红柿沙拉





02

肉类沙拉

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 062 土豆腊肉沙拉 | 076 米饭鸡胸肉沙拉 | 090 肉卷沙拉 |
| 064 香肠彩椒生菜沙拉 | 077 豆腐熏肉沙拉 | 091 香辣牛舌沙拉 |
| 066 哈密瓜熏火腿沙拉 | 078 法兰克福香肠沙拉 | 092 肉丸小西红柿沙拉 |
| 067 小西红柿烤火腿肠沙拉 | 079 烤香肠沙拉 | 093 肉扒生菜沙拉 |
| 069 冬瓜鸡蛋鸡肉沙拉 | 080 无花果熏火腿沙拉 | 094 熏肉蔬菜沙拉 |
| 070 火腿西红柿沙拉 | 081 香梨鸡脯肉沙拉 | 095 午餐肉沙拉 |
| 071 包菜鸡脯肉沙拉 | 082 经典凯撒沙拉 | 096 土豆火腿肠沙拉 |
| 072 豆腐鸡脯肉沙拉 | 083 肉丸蔬菜沙拉 | 097 香橙鸭胸肉沙拉 |
| 073 香肠黄瓜沙拉 | 085 猪肉紫甘蓝沙拉 | 098 苹果鸡肉沙拉 |
| 074 熏火腿豌豆沙拉 | 086 千层沙拉 | 099 生菜火腿沙拉 |
| | 087 熏鹅胸肉沙拉 | 100 无花果熏肉沙拉 |
| | 088 烤猪肉沙拉 | 101 鸡肉西红柿沙拉 |
| | 089 培根芦笋沙拉 | |

03

海鲜类沙拉

- 104 鲜虾火龙果沙拉
- 106 鱿鱼海鲜沙拉
- 109 爱心金枪鱼沙拉
- 110 香葱金枪鱼沙拉
- 111 熏三文鱼沙拉
- 112 鸡蛋橄榄金枪鱼沙拉
- 113 虾仁生菜沙拉
- 114 柠檬黄瓜金枪鱼沙拉
- 117 金枪鱼通心粉沙拉
- 118 土豆豆角金枪鱼沙拉
- 119 金枪鱼鸡蛋沙拉
- 120 金枪鱼蔬菜沙拉
- 121 蔬果金枪鱼沙拉
- 122 醇香金枪鱼沙拉
- 124 至味金枪鱼沙拉
- 125 烤三文鱼沙拉
- 126 鳕鱼鳄梨沙拉
- 127 鸡蛋鲜虾沙拉
- 129 柠檬盅金枪鱼沙拉
- 130 烤菊苣鲜虾沙拉
- 131 鲜虾水果球沙拉
- 132 果酱虾仁沙拉
- 133 水蕨鲜虾沙拉
- 134 香煎鲭鱼沙拉
- 135 水煮三文鱼沙拉





- 136 绿豆芽鲜虾沙拉
- 137 鲜虾土豆泥沙拉
- 138 德式洋葱鲱鱼沙拉
- 141 泰国干虾沙拉
- 142 小西红柿鲜虾沙拉
- 143 鲜虾至味沙拉
- 144 磷虾沙拉
- 145 三文鱼刺身沙拉
- 146 鲜虾面条沙拉
- 148 蔬果虾仁沙拉
- 149 酥炸凤尾鱼沙拉
- 150 黄瓜鸡蛋鱿鱼沙拉
- 151 熏三文鱼鸡蛋船沙拉
- 152 三文鱼扒沙拉
- 153 章鱼沙拉
- 154 鲜虾鳄梨盖
- 155 香煎三文鱼沙拉
- 156 蟹柳沙拉
- 157 意大利海鲜沙拉
- 158 三文鱼水果沙拉
- 159 烟熏三文鱼沙拉
- 160 鲜虾西红柿船沙拉

海鲜的选购及处理方法

海鲜的选购方法：

海鲜品种繁多，分为鱼、虾蟹、贝和其他海味四大类。海鲜是人类食物的重要来源之一，它不仅享有美味之名，更有滋补之功。大多数海鲜都可用于食疗。海鲜的烹饪方法多样，调制的菜以清爽新鲜为主，色泽美观。

食用海鲜中毒的事件时有发生，因此，在购买海鲜时，必须“用眼看、用手按、用鼻闻”，务必要谨慎小心。

用眼看：看鱼眼，眼睛呈透明无混浊状态，表示新鲜度高。再看鱼鳃是否紧贴，鱼

表面是否有光泽。虾壳应与虾肉紧贴，虾身应完整、有弹力富光泽，壳色光亮。螃蟹及贝类海鲜外壳应富光泽，肢体硬实有弹性。鱿鱼、章鱼等则应皮光滑、爪弯曲、斑纹清晰。

用手按：用手按海鲜肉质，若肉质坚实有弹性，按着不会深陷，即表示新鲜。再看肉表面有无黏液，无黏液表示新鲜度高。

用鼻闻：用鼻子闻一闻，如果是一般海鲜特有的鲜味，表示新鲜。反之，若有腥臭与腐败之味则不要购买。

海鲜的清洗方法：

海鱼：吃前一定要洗净，去净鳞、腮及内脏，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污腻部分，因为这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

贝类：煮食前，应用清水将外壳洗擦干净，并浸养在清水中7~8小时，这样，贝类体内的泥沙及其他脏东西就会吐出来。

虾蟹：清洗并挑去虾线等，或用盐渍法，即用饱和盐水浸泡数小时后晾晒，食前用清水浸泡清洗后烹制。

鲜海蜇：新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素，需用食盐加明矾盐渍3次，让其脱水3次，才能让毒素随水排尽。

干货：海鲜产品在干制的加工过程中容易产生一些有害物质，食用虾米、虾皮、鱼干前最好用水煮15~20分钟再捞出烹调食用。

海鲜的保存方法：

鱼贝类与陆上的动物不一样，鲜度非常容易下降，所以在选购时要特别注意鲜度，保存以前要做一些适当的处理。

生鲜贝类或冷冻食品，如果不妥善处理保存，很容易变质、腐败。所以，冷冻食品购买回家后，应立刻放入冰箱贮存。生鲜鱼贝类必须先做适当的处理，才可放入冰箱中贮存。

鱼类的处理方式是先将鳃、内脏和鱼鳞去除，以自来水充分洗净，再根据每餐的用量进行切割分装，最后再依序放入冰箱内贮存。

虾仁则可以先去除虾线，洗净后先用干布把虾仁擦干，加入味精及蛋白、太白粉、沙拉油浆好，放冰箱加以保存。而带壳的虾只需清洗净外表就可冷冻或冷藏。

蚌壳类买回后先以清水洗干净，再放入淡盐水中吐沙。冷冻的扇贝、孔雀贝等可直接放入冰箱冷冻或冷藏。

自制沙拉酱

沙拉酱是制作沙拉的点睛之笔。本节选取几种经典酱料,用简单的文字教您学会调制。

1 红酒沙拉酱

原材料: 红酒醋 40 克, 橄榄油 30 克

调味料: 糖 6 克, 盐 4 克, 黑胡椒粉少许

做法: 所有材料混合均匀即可。

小窍门: 橄榄油可用其他食用油代替。

应用: 适合用来搭配青菜, 拌面也不错。

2 法式沙拉酱

原材料: 沙拉油 20 克, 红酒醋 15 克, 法式芥末酱 10 克, 洋葱 8 克, 红椒粉、香菜各 5 克, 牛高汤适量

调味料: 糖、盐各 4 克, 黑胡椒粉 2 克

做法: 洋葱、香菜均洗净, 切碎, 再与其他食材混合拌匀即可。

小窍门: 牛高汤可用其他高汤代替。

应用: 适合用来搭配青菜, 拌面也不错。

3 特制沙拉酱

原材料: 辣椒油、洋葱末、蛋黄酱、醋、柠檬汁、番茄酱各适量

调味料: 盐、辣椒粉、胡椒粉各 3 克

做法: 洋葱洗净, 切末, 与其他食材拌匀即可。

小窍门: 可用少许蜂蜜增加风味。

应用: 可用于各类沙拉。

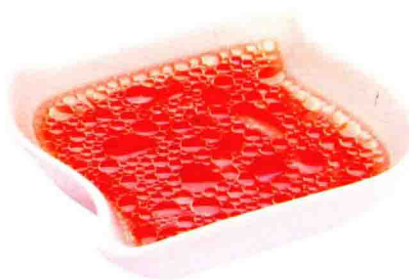
4 苹果沙拉酱

原材料: 苹果醋 25 克, 新鲜苹果块 30 克, 柠檬汁 20 克, 橄榄油 15 克

调味料: 糖 10 克, 盐 3 克

做法: 将原材料、调味料混合均匀即可。

小窍门: 苹果使用之前最好用盐水泡一下,



这样不会变色。

应 用：适用于各种肉食、海鲜沙拉。

5 白酒沙拉酱

原材料：橄榄油、白酒醋各适量

调味料：盐、胡椒粉各 3 克

做 法：将盐、胡椒粉、橄榄油、白酒醋混合均匀即可。

小窍门：混合后冷藏一晚，可增加风味。

应 用：可用于搭配蔬菜或海鲜沙拉。

6 芥末清酒沙拉酱

原材料：西红柿 15 克，罗勒 20 克，橄榄油 30 克，巴米沙可 25 克

调味料：盐 3 克，胡椒粉 15 克

做 法：西红柿洗净，切丁；罗勒洗净，切碎；再将所有原材料、调味料混合均匀即可。

小窍门：罗勒要晚点放入，否则酱汁易变黑。

应 用：适用于各种肉食、海鲜沙拉。

7 芥末清酒沙拉酱

原材料：酸奶 30 克，奶酪适量，蓝莓酱 20 克，鲜蓝莓 15 克

调味料：白兰地 30 克

做 法：原材料与调味料混合均匀即可。

小窍门：蓝莓现用现切。

应 用：可作为沙拉酱。

8 芥末清酒沙拉酱

原材料：橄榄油、芝麻油各 50 克，红酒醋、雪莉酒醋各 8 克

调味料：盐、胡椒各适量

做 法：将红酒醋、雪莉酒醋混合，加入橄榄油和特调芝麻油，在加入调味料即可。

小窍门：特调芝麻油由核桃、大蒜、葡萄干、香料等混合而成。

应 用：适合用来搭配时蔬。





PART 1

谷物类沙拉

谷物沙拉含有少量脂肪，
大部分是不饱和脂肪，
不含胆固醇，属于完全有机食物，
比普通沙拉高出更多营养价值。



🍴 2 人份 🍴 初级入门 ⌚ 8 分钟

玉米黑豆沙拉

黑豆营养丰富，含有蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等多种营养成分，同时又具有多种生物活性物质，如黑豆色素、黑豆多糖和异黄酮等。黑豆是高蛋白、低热量的食材，蛋白质含量高达 45% 以上，其优质蛋白含量大约比黄豆高出 1/4，居各种豆类之首；黑豆还含有丰富的维生素 E，能清除体内的自由基，减少皮肤皱纹，达到养颜美容的目的；此外，黑豆所含丰富的膳食纤维，可促进肠胃蠕动，预防便秘。