



源自大自然的烹饪教室，绿色餐桌的神秘食谱

Salad Class

沙拉教室

(韩)金胤晶 著 贝果 译

这里的沙拉不仅味意绝佳，
而且摆盘也很精美。健康、美味的沙拉制作秘诀即将揭晓。



美味沙拉



沙拉教室

(韩)金胤晶 著
贝 果 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

그린테이블의 샐러드 수업

Copyright © 2015 by Kim Youen Joung

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2018 by Liaoning Science and Technology Publishing House Ltd. This Simplified Chinese edition was published by arrangement with HEALTH CHOSUN Co., Ltd. through Agency Liang

©2018, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由HEALTH CHOSUN Co., Ltd.授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：第06-2016-176号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (C I P) 数据

沙拉教室 / (韩) 金胤晶著; 贝果译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5591-0724-4

I . ①沙… II . ①金… ②贝… III . ①沙拉 - 菜谱
IV . ① TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 096125 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 10.5

字 数: 300 千字

出版时间: 2018 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 朴海玉

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5591-0724-4

定 价: 42.00 元

邮购热线: 024-23284502

编辑电话: 024-23284367

目录



- 2 前言
- 8 Lesson.01 沙拉基础之叶菜和香草
- 10 Lesson.02 沙拉帮手之调料
- 12 Lesson.03 正确的计量方法
- 13 Lesson.04 自制沙拉秘诀

DRESSING



让沙拉更美味的酱汁

- 16 油类酱汁
- 18 奶油酱汁
- 20 水果酱汁
- 22 酱油酱汁
- 24 其他酱汁

*所有的酱汁和配方都是双人份。



Salad DIY



用冰箱里的食材DIY沙拉

- | | |
|----------------|---------------|
| 28 蔬菜 | 38 洋葱的自制沙拉 |
| 30 土豆与红薯的自制沙拉 | 40 奶油芝士南瓜沙拉 |
| 32 南瓜与根菜的自制沙拉 | 41 布鲁塞尔球芽甘蓝沙拉 |
| 34 西蓝花与彩椒的自制沙拉 | 42 香草油蘑菇沙拉 |
| 36 西生菜与蘑菇的自制沙拉 | 43 根菜沙拉 |
| | 44 土豆沙拉 |
| | 45 洋葱圈沙拉 |
| <hr/> | |
| 46 水果 | 56 水果串沙拉 |
| 48 草莓与香蕉沙拉 | 57 柑橘莴苣沙拉 |
| 50 苹果沙拉 | 58 蜂蜜黄油苹果沙拉 |
| 52 西红柿沙拉 | 58 苹果核桃仁沙拉 |
| 54 柑橘与哈密瓜沙拉 | 60 香蕉酸奶沙拉 |
| | 61 圣女果沙拉 |

62 肉类

64 鸡肉沙拉

66 猪肉沙拉

68 牛肉沙拉

70 卡真辣鸡肉沙拉

71 香草大蒜鸡腿沙拉

72 鸡肉凉菜沙拉

73 大蒜五花肉沙拉

74 香醋牛排沙拉

75 牛肉凉菜沙拉

76 海鲜

78 基围虾沙拉

80 鱿鱼沙拉

82 章鱼与三文鱼沙拉

84 蛤蜊与扇贝沙拉

86 柠檬蛋黄酱虾仁沙拉

87 黄油烤鱿鱼沙拉

88 柚子鱿鱼沙拉

89 三文鱼沙拉

90 烤扇贝橙子沙拉

91 春野菜蛤蜊肉沙拉

92 谷物

94 超级谷物沙拉

96 豆类沙拉

98 苋实沙拉

99 奇亚籽西柚沙拉

100 小扁豆沙拉

101 鹰嘴豆杯中沙拉

102 野生稻冷沙拉

102 燕麦蘑菇沙拉

104 鸡蛋、豆腐、面包

106 鸡蛋与豆腐沙拉

108 面包沙拉

110 鸡蛋沙拉

111 油炸豆腐沙拉

112 面包条沙拉

112 油炸面包丁沙拉



谁都可以轻松做出的特制沙拉

- | | | | |
|-----|------------|-----|----------------|
| 116 | 身轻胃饱的代餐沙拉 | 130 | 在家享用气派的咖啡店沙拉 |
| 118 | 芝麻菜西柚沙拉 | 132 | 里科塔芝士沙拉 |
| 120 | 鲜绿沙拉 | 134 | 考伯沙拉 |
| 122 | 蓝莓麦片沙拉 | 136 | 恺撒沙拉 |
| 124 | 土豆红薯沙拉 | 138 | 熏制三文鱼沙拉 |
| 126 | 鸡胸脯肉沙拉 | 140 | 香辣泰国面条沙拉 |
| 128 | 熏制鸭胸脯肉沙拉 | 142 | 牛排沙拉 |
| | | 144 | 海鲜蘑菇沙拉 |
| 146 | 能当下饭菜的韩式沙拉 | 156 | 保存在冰箱里吃的储藏式沙拉 |
| 148 | 虾仁豆腐沙拉 | 158 | 通心粉沙拉&玉米沙拉 |
| 150 | 香辣鸡胸脯肉沙拉 | 160 | 卷心菜沙拉&苹果卷心菜沙拉 |
| 152 | 牛腩韭菜沙拉 | 162 | 鹰嘴豆沙拉 |
| 154 | 菠菜牛肉沙拉 | 164 | 四季豆大蒜泡菜&芦笋洋葱泡菜 |
| | | 166 | 迷你胡萝卜泡菜&花椰菜泡菜 |



沙拉教室

(韩)金胤晶 著
贝果 译

辽宁科学技术出版社
沈阳



前言

·
·
·

源自大自然的烹饪教室

从沙拉开始

万物复苏的春日午后，完稿之后的我正悠闲地享受着温暖的阳光。写这本书的几个月中充满了幸福和快乐，让我回忆起小时候妈妈经常用蔬菜和水果为我们做的“那一碗”美食。

为了抚养我们15个孩子，母亲非常辛苦。每天清晨她都会亲自榨好胡萝卜苹果汁，叫醒家人，开始繁忙的一天。虽然早餐并不丰盛，但总是能看到新鲜的当季水果和蔬菜以及用豆腐做的菜，母亲认认真真准备早餐的身影历历在目，成为我无法忘记的回忆。现在，我能如此迷恋沙拉，应该就是从母亲做的美味绿色拌野菜开始的。一提到沙拉，可能不会觉得是每天吃的家常菜，但其实母亲每天亲手用酱汁拌的野菜和凉粉不就是沙拉吗？

我也像母亲一样，时常苦恼怎样才能用家里零碎的食材做出简单美味的沙拉。就这样日积月累，做出一道道沙拉之后，我决定编写这本书。本书中，我侧重于用“现成食材”制作简单的符合我们口味的沙拉。其实冰箱里的任何食材都能变成精美的沙拉。而且书中还详细介绍了多款美味酱汁，可以让读者轻松选择自己喜欢的口味。用你喜欢的酱汁，可以多做一些，放在冰箱里慢慢享用。新鲜蔬菜加上你喜欢的酱汁，简单拌一拌，马上就能摆出一桌健康菜肴。

得益于从小养成的健康的饮食习惯，我给我的料理课堂起名为“绿色餐桌”，意思是“用当季健康食材装点餐桌”。在这里我要特别感谢母亲，时常成为实验对象的帅气的老公，以及每次都津津有味地吃完后夸赞“妈妈，你是最棒的料理师”的儿子振桥。

同时也将健康的沙拉送给每一位读者朋友。

绿色餐桌

金胤晶

目录



- 2 前言
- 8 Lesson.01 沙拉基础之叶菜和香草
- 10 Lesson.02 沙拉帮手之调料
- 12 Lesson.03 正确的计量方法
- 13 Lesson.04 自制沙拉秘诀

DRESSING



让沙拉更美味的酱汁

- 16 油类酱汁
- 18 奶油酱汁
- 20 水果酱汁
- 22 酱油酱汁
- 24 其他酱汁

*所有的酱汁和配方都是双人份。

试读结束：需要全本请在线购买：



Salad DIY



用冰箱里的食材DIY沙拉

- | | |
|----------------|---------------|
| 28 蔬菜 | 38 洋葱的自制沙拉 |
| 30 土豆与红薯的自制沙拉 | 40 奶油芝士南瓜沙拉 |
| 32 南瓜与根菜的自制沙拉 | 41 布鲁塞尔球芽甘蓝沙拉 |
| 34 西蓝花与彩椒的自制沙拉 | 42 香草油蘑菇沙拉 |
| 36 西生菜与蘑菇的自制沙拉 | 43 根菜沙拉 |
| | 44 土豆沙拉 |
| | 45 洋葱圈沙拉 |
| <hr/> | |
| 46 水果 | 56 水果串沙拉 |
| 48 草莓与香蕉沙拉 | 57 柑橘莴苣沙拉 |
| 50 苹果沙拉 | 58 蜂蜜黄油苹果沙拉 |
| 52 西红柿沙拉 | 58 苹果核桃仁沙拉 |
| 54 柑橘与哈密瓜沙拉 | 60 香蕉酸奶沙拉 |
| | 61 圣女果沙拉 |



62 肉类

64 鸡肉沙拉

66 猪肉沙拉

68 牛肉沙拉

70 卡真辣鸡肉沙拉

71 香草大蒜鸡腿沙拉

72 鸡肉凉菜沙拉

73 大蒜五花肉沙拉

74 香醋牛排沙拉

75 牛肉凉菜沙拉

76 海鲜

78 基围虾沙拉

80 鱿鱼沙拉

82 章鱼与三文鱼沙拉

84 蛤蜊与扇贝沙拉

86 柠檬蛋黄酱虾仁沙拉

87 黄油烤鱿鱼沙拉

88 柚子鱿鱼沙拉

89 三文鱼沙拉

90 烤扇贝橙子沙拉

91 春野菜蛤蜊肉沙拉

92 谷物

94 超级谷物沙拉

96 豆类沙拉

98 苋实沙拉

99 奇亚籽西柚沙拉

100 小扁豆沙拉

101 鹰嘴豆杯中沙拉

102 野生稻冷沙拉

102 燕麦蘑菇沙拉

104 鸡蛋、豆腐、面包

106 鸡蛋与豆腐沙拉

108 面包沙拉

110 鸡蛋沙拉

111 油炸豆腐沙拉

112 面包条沙拉

112 油炸面包丁沙拉



谁都可以轻松做出的特制沙拉

- | | | | |
|-----|------------|-----|----------------|
| 116 | 身轻胃饱的代餐沙拉 | 130 | 在家享用气派的咖啡店沙拉 |
| 118 | 芝麻菜西柚沙拉 | 132 | 里科塔芝士沙拉 |
| 120 | 鲜绿沙拉 | 134 | 考伯沙拉 |
| 122 | 蓝莓麦片沙拉 | 136 | 恺撒沙拉 |
| 124 | 土豆红薯沙拉 | 138 | 熏制三文鱼沙拉 |
| 126 | 鸡胸脯肉沙拉 | 140 | 香辣泰国面条沙拉 |
| 128 | 熏制鸭胸脯肉沙拉 | 142 | 牛排沙拉 |
| | | 144 | 海鲜蘑菇沙拉 |
| 146 | 能当下饭菜的韩式沙拉 | 156 | 保存在冰箱里吃的储藏式沙拉 |
| 148 | 虾仁豆腐沙拉 | 158 | 通心粉沙拉&玉米沙拉 |
| 150 | 香辣鸡胸脯肉沙拉 | 160 | 卷心菜沙拉&苹果卷心菜沙拉 |
| 152 | 牛腩韭菜沙拉 | 162 | 鹰嘴豆沙拉 |
| 154 | 菠菜牛肉沙拉 | 164 | 四季豆大蒜泡菜&芦笋洋葱泡菜 |
| | | 166 | 迷你胡萝卜泡菜&花椰菜泡菜 |

沙拉基础之叶菜和香草

用于制作沙拉的各种叶菜和香草，虽然看起来差不多，但是各有区别。我们来学习叶菜和香草的不同特点吧。



西生菜

沙拉里使用最多的叶菜，口感鲜脆凉爽是其特点。菜叶是鲜亮的草绿色，建议挑选拎起来沉甸甸的西生菜。用保鲜膜包起来或放进保鲜袋后，放到冰箱里保存。



长叶莴苣

俗称西洋生菜的长叶莴苣，经常用于制作沙拉，含有丰富的多种维生素、矿物质及膳食纤维，口感鲜脆，味道香醇。新鲜的长叶莴苣叶子颜色均匀、有光泽。



芽球菊苣/金玉兰

就像拨开外层菜叶的白菜菜心，芽球菊苣有浅黄色和红色两种颜色。口感嫩脆，稍带苦味，可做沙拉或像白菜一样包饭吃。



芝麻菜

特有的辣香味叶菜，具有像芥末一样的刺鼻而苦涩的味道。叶子颜色越深味道越浓，含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维等营养。可做沙拉，也可以在西餐里当作甘草使用。



蔬菜嫩叶

特点是口感柔嫩，采集各种蔬菜成熟前的嫩叶部分。营养丰富，口感清爽，五颜六色，适用于各种料理。



小萝卜

西洋萝卜的一种，特点是小巧又好看，常用于料理装盘点缀。根部呈圆形，外表是红色，里面是白色。钙、钾、维生素C含量丰富，有助于解毒，因而对醒酒很有帮助。



油菜

长得像菠菜，口感柔嫩，含有丰富的维生素和营养。味道清淡纯粹，适用于各种料理和沙拉。



菊苣

特点是细长的菜梗，尖尖又卷曲的菜叶，刺鼻的香味和苦味。菊苣的主要成分膳食纤维菊粉，能有效阻止吸收胆固醇、解除疲劳并预防糖尿病。



意大利菊苣

长得像西生菜，叶子是紫色。同时有苦味和甜味，可以单独摘下每一片叶子食用，也可以将整棵意大利菊苣放入烤箱或烤架上烤后食用。紫色的叶子和沙拉蔬菜完美搭配，经常做沙拉用。



芹菜

拥有特殊的香味和苦味。芹菜含有丰富的钠、钙、铁等元素，具有镇静安神的效果。根茎越厚，叶子颜色越深，味道越浓就越新鲜。



红牛皮菜

根部为红色，叶子有光泽，主要用于包饭和沙拉。有助于皮肤美容，含有丰富的钙、铁等微量元素，有效阻止脂肪堆积，减肥效果显著。



芥菜叶

芥菜果实结果前长的叶子，味道是芥末味。叶子有绿色和紫红色两种，刺鼻的辣味和香气可以去除腥味。叶子微厚、颜色深又亮的比较好。



橡树叶

叶子又长又细，由于长得像橡树叶而得名橡树叶。口感像生菜一样鲜嫩又醇厚，维生素C含量丰富。



甘蓝

猛地一看很像芥菜叶，特点是叶子更小，形状呈圆形。卷心菜、西蓝花和花椰菜都是甘蓝的变种，甘蓝的味道和营养可见一斑。



罗勒

被誉为香草之王的罗勒，香味强烈、味道苦涩的同时含有甜味。和西红柿、芝士、橄榄油是最佳搭档，是意大利面、比萨等意大利料理中不可缺少的香草。



意大利欧芹

一般用于装饰点缀料理或制作调味汁，是世界上用得最多的香料之一。和叶子短小、叶缘呈弯卷形的欧芹不同，意大利欧芹叶子较大而扁平，苦味较少，香味浓厚。



迷迭香

具有清新香味的迷迭香可以有效去除海鲜和肉类腥味。一般将新鲜的细枝垫在食材底部，或是放入肉类或海鲜里做料理。可以剪断菜叶制作调味汁或混在食材里使用。



百里香/麝香草

特点是香味浓烈刺鼻，可以混在肉类、海鲜类及蔬菜等食材中，用途甚广。新鲜的叶和枝可以有效去除菜肴杂味，干百里香可以用作天然调味料。



薄荷

拥有清爽香气的薄荷用于各种料理、甜点、烘焙、饮料中，是大众最为熟悉的香草。可以制作酱汁或调味料，散发独特香味，或将新鲜薄荷放在菜肴上作点缀。



香菜

东南亚料理里用得最多的香草，拥有异域香气和味道。喜欢使用香辛料的墨西哥料理里就经常使用香菜，也可以去除海鲜类腥味。

沙拉帮手之调料

可以使用市面上销售的调料增添沙拉美味，提升沙拉口感。提前了解产品的用途、特点、挑选要领，就可以更简单地做出你想要的沙拉。



橄榄油

压榨橄榄果实做出的橄榄油，因有利于健康而备受关注，是用于各种菜肴的人气食材。含有丰富的不饱和脂肪酸，有利于血管和心脏健康，还能帮助吸收β-胡萝卜素，和绿黄色蔬菜或水果一起吃效果更好。



意大利香醋

意大利香醋是用产自意大利摩德纳的葡萄酿成的葡萄酒放入木桶中发酵酿制的最高级食用醋。香气浓厚、酸味独特、甜味柔和是其特点。颜色是像酱油色的黑色，多用于熟蔬菜或肉类、海鲜类烹饪的调味汁，也用于制作沙拉。



意大利浓缩香醋酱汁 (balsamic glaze)

将意大利香醋煮至黏稠状的酱汁。煮意大利香醋时，也会放入砂糖和香辛料。意大利浓缩香醋酱汁可做多种料理的酱汁，也可做沙拉调味汁。



白葡萄酒香醋和红酒醋

葡萄酒加水稀释酒精后放入木桶发酵制作而成的食用醋。酸味较柔软，稍带甜味，葡萄酒香气隐隐萦绕，使菜肴的味道更上一层楼。



芥菜籽酱

不剥开芥末籽皮直接粗质地捣碎后，添加各种香辛料和食用醋等制作而成的芥末酱汁，也被称为整粒芥末酱。芥末香味浓厚，食用时会咬到芝麻大小的芥末籽，味道非常特别。



第戎芥末酱

使用法国东部城市第戎栽培的芥末制作的酱汁，质感柔软、浓厚、辣味强烈。与芥菜籽酱不同的是，第戎芥末酱制作时会剥开芥末籽皮。在第戎芥末酱里加入蜂蜜，就变成蜂蜜芥末酱。



枫糖浆

从枫树中采集汁液后熬制而成的香气丰富的糖浆。枫树汁液本身就有甜味，枫树汁液本身就有甜味，加热熬制的话，颜色越来越深，甜味越发浓厚。



龙舌兰糖浆

用植物龙舌兰的汁液提炼而成的糖浆。和砂糖相比，甜味更重，但是热量更低。颜色和蜂蜜颜色相似，但是没有蜂蜜那么黏稠，也易溶于凉水，使用起来非常便利。