

一碗沙拉
顶一餐!

正餐沙拉

(韩)金玉景◎著
金海英◎译

69道
饱腹感超强的
沙拉

北京科学技术出版社

正餐沙拉

〔韩〕金玉景◎著
金海英◎译



 北京科学技术出版社

밥 대신 자연식 샐러드 Healthy salad for your meal © 2013 by kim oak kyung

All rights reserved.

Simplified Chinese language edition arranged with Suzakbook through Eric Yang Agency Inc.

Simplified Chinese Copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-5166

图书在版编目 (CIP) 数据

正餐沙拉 / (韩) 金玉景著; 金海英译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5304-8998-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 064794 号

正餐沙拉

作 者: [韩] 金玉景

策划编辑: 刘珊珊

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2018年8月第1版

ISBN 978-7-5304-8998-7/T · 966

译 者: 金海英

责任编辑: 向 静

图文制作: 圆点创意

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 11

印 次: 2018年8月第1次印刷

定价: 49.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



序言

世界充满绿色和活力

每天我们都会遇到很多生命。我每天做的第一件事情就是去菜地里和我的植物们打招呼。当朝阳升起，唤醒大地时，我就开始在菜地里忙碌。这片菜地是我最大的宝藏，里面的蔬果每天都在健康茁壮地成长。它们充满了旺盛的生命力，带给我无限的喜悦和希望。

“今年，种什么好呢？”“今天的沙拉，用什么来做呢？”每每想到这些，我心里便会充满柔情和幸福感。今年我种了很多健康的食材，有生菜、菊苣、茼蒿、苏子叶、黄瓜、南瓜、辣椒、西红柿等蔬菜，还有西瓜、甜瓜等水果，它们全都是纯天然菜肴中不可缺少的原料。

今年我还多了一个新伙伴——菜地角落里的迷你香草农场。这是我的女婿和女儿亲手开辟的小天地，是他们送给我的礼物。我在这里种了迷迭香、苹果薄荷、薰衣草、罗勒……它们都是我们这里很少见的香草，我一闻到它们的芳香，一天的疲劳就消失得无影无踪。

有了这片菜地，我心满意足，再无其他念想和忧虑。这些蔬菜会用它们旺盛的生命力和活力守护我和家人的健康。20年前我丈夫患了直肠癌，医生说只能再活半年，我就是靠这些蔬菜治好了他的病，把他从病魔手中夺了回来。我丈夫原本偏爱肉食，但是后来靠以素食为主的纯天然菜肴以及有规律的作息时间来找回

了健康。这些新鲜蔬菜如今依然守护着我和家人以及“自然生活之家”的客人们的健康。所以，这片菜地是我最大的财富。

这本书是我制作纯天然料理以来写的第一本沙拉书。沙拉是纯天然料理的核心。这些年来，“自然生活之家”的客人们最喜欢的菜品也是沙拉。本书介绍了近70种沙拉的做法，包括适合当早午餐的沙拉、色香味俱全的沙拉、更有饱腹感的沙拉、一口就能吃掉的迷你沙拉、招待客人的特色沙拉、水果沙拉、便当沙拉等等，大家可以根据各自的需要进行制作。

希望这本书成为更多人的健康指南。

再次衷心感谢我的家人，有了他们的支持和帮助，我才能顺利完成本书。

现在我们就一起了解一下纯天然料理的真正主人公——具有旺盛生命力和活力的沙拉吧。



目 录

特别说明1

10种手工制作的纯天然基本调味汁 002

为纯天然沙拉锦上添花的秘密武器 008

第一章 早午餐沙拉

炒蔬菜沙拉 014

豆腐米饭汉堡包沙拉 016

什锦蔬菜沙拉 018

空心烧饼沙拉 020

橙子早午餐沙拉 022

即食麦片沙拉 024

长叶茼蒿沙拉 026

里科塔凯撒沙拉 028

牛排汉堡包沙拉 030

红薯早餐面包沙拉 032

包心生菜沙拉 034

华夫饼沙拉 036





第二章 色香味俱全的沙拉

韭菜杂菜沙拉	040
香菇干烹鸡沙拉	042
炸豆腐沙拉	044
蒸茄子沙拉	046
西蓝花沙拉	048
芹菜沙拉	050
山药紫甘蓝沙拉	052
炒蘑菇沙拉	054
拟漆姑沙拉	056
大白菜茄子沙拉	058
沙参沙拉	060
三色豆沙拉	062

第三章 更有饱腹感的沙拉

大枣糙米饭沙拉	066
大蓟饭沙拉	068
烤土豆沙拉	070
橄榄沙拉	072
豆浆意大利面特色沙拉	074
沙参通心粉沙拉	076
全麦刀削面沙拉	078
意大利面特制沙拉	080
西红柿汤沙拉	082



第五章 专门招待客人的沙拉

三色豆腐沙拉	114
羊栖菜拼盘沙拉	116
南瓜饭蔬菜沙拉	118
三色炸蔬菜沙拉	120
大枣柿饼沙拉	122
炸魔芋沙拉	124
辣味鸡风味沙拉	126
烤根茎类蔬菜沙拉	128
蘑菇拼盘沙拉	130

第四章 一口沙拉

西葫芦茄子沙拉	086
蔬菜包沙拉	088
烤茄子卷沙拉	090
荞麦薄饼沙拉	092
炒豆芽沙拉	094
嫩豆腐沙拉	096
三色卷沙拉	098
香菇船沙拉	100
昆布卷沙拉	102
菠萝米纸卷沙拉	104
素肉卷沙拉	106
红薯柚子酵素汁沙拉	108
丸子沙拉	110

第六章 水果沙拉

煮水果沙拉	134
炸苹果沙拉	136
水果干沙拉	138
红豆沙拉	140
菠萝沙拉	142
南瓜蒸糕水果沙拉	144
芒果奶昔沙拉	146
炸龙须面水果沙拉	148



第七章 便当沙拉

饭团沙拉	152
五谷饭沙拉	154
西红柿帕尼尼	156
小南瓜沙拉	158
紫菜包饭沙拉	160
全麦面包沙拉	162

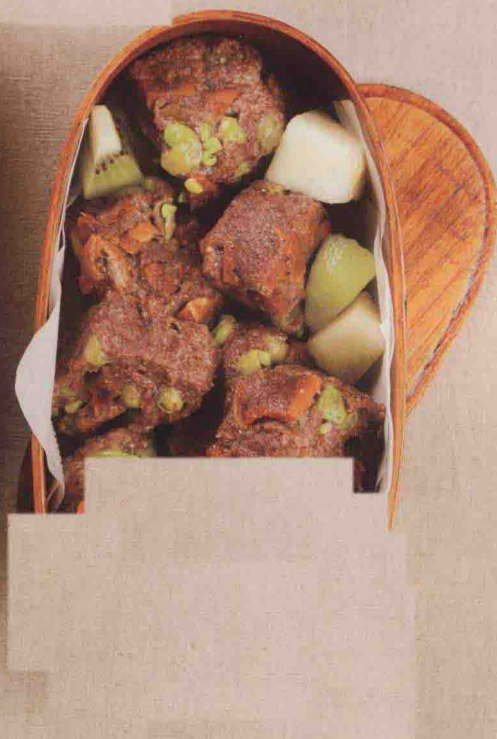
说明

- *本书配方中的酱油粉可用纯天然酱油代替。
- *本书所有配方均为2人份。
- *本书中1杯为200 mL。
- *本书中1大勺为15 mL。
- *本书中1小勺为5 mL。
- *本书配方中使用的辣椒酱、大酱和酱油均为纯天然制品。

正餐沙拉

〔韩〕金玉景◎著

金海英◎译



 北京科学技术出版社

特别说明1

10种手工制作的 纯天然基本调味汁

10

纯天然沙拉的味道如何取决于食材的新鲜程度和调味汁。为了最大限度地保留食材的原味，调味汁的味道不可太浓，而且要尽量控制用量。下面就为大家介绍10种基本的纯天然调味汁！



蛋黄酱调味汁

这是一款最基本的沙拉调味汁。它搭配小南瓜、土豆等食材做成的沙拉完全可以代替主食。蛋黄酱和腰果是绝配，但如果你更喜欢浓香的松子，可以用松子代替腰果。



食材 腰果1/2杯，柠檬汁、蜂蜜、橄榄油、水各1大勺，盐少许

1. 腰果提前擦干净。
2. 将除橄榄油以外的所有食材拌匀，最后放入橄榄油拌一下即可。

香草调味汁

香草调味汁适合搭配很多食材。相比用坚果做成的调味汁，它的含脂量较低，我们可以安心地大口食用。它味道比较清淡，适合搭配各种野菜制作沙拉。



食材 柠檬汁、橄榄油各3大勺，蜂蜜2大勺，欧芹叶、罗勒叶（或欧芹粉、罗勒粉）各3g，盐少许

1. 欧芹叶挤干后切成碎末，罗勒叶也切成碎末。
2. 柠檬汁、盐和橄榄油放在一起朝一个方向搅拌。
3. 放入其余食材，搅拌均匀。可根据个人喜好加入少许胡椒粉。

蛋黄酱调味汁+香草调味汁 01

02 酱油调味汁+柠檬调味汁

酱油调味汁

突然想吃咸菜和腌菜？别着急，沙拉也可以做出这种味道哦！秘密武器就是这款酱油调味汁。要根据所用食材决定放不放甘蔗糖。如果使用豆腐这种清淡的食材，就不用放了；但如果使用蔬菜类新鲜食材，放入甘蔗糖会使味道更棒！



食材 柠檬汁、辣椒粉、芝麻盐、橄榄油各1/2小勺，朝鲜酱油、蒜末各1/4小勺，甘蔗糖少许（根据食材选用）

1. 柠檬汁内放入除橄榄油以外的所有食材，朝一个方向搅拌。
2. 放入橄榄油搅拌均匀。

柠檬调味汁

柠檬调味汁是以柠檬汁为基本食材，加入蒜末和洋葱末制作的，适合搭配香味较淡的食材。要想制作清淡的沙拉，柠檬调味汁是你的首选。



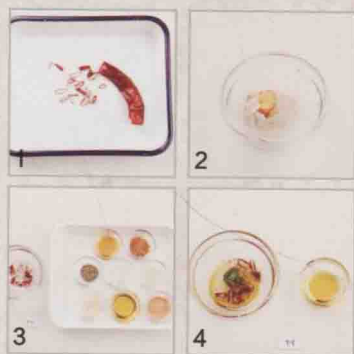
食材 柠檬汁1大勺，蜂蜜1小勺，橄榄油、盐、洋葱末各1/2小勺，蒜末1/4小勺

1. 柠檬汁内放入蜂蜜、橄榄油和盐，朝一个方向搅拌。
2. 放入洋葱末和蒜末搅拌均匀。



亚洲风味调味汁

加入生姜和干辣椒的调味汁会让人产生辣辣的刺激感。这款调味汁适合搭配叶类蔬菜，做蒸卷心菜的蘸料也很不错。干辣椒可以连籽一同使用。



食材 生姜汁、柠檬汁、甘蔗糖各1/2小勺，朝鲜酱油、亚麻籽油、蒜末各1/4小勺，盐、薄荷、干辣椒少许

1. 干辣椒用剪刀剪成碎末，可连籽一同使用。
2. 将除亚麻籽油和薄荷以外的所有食材放在一起搅拌。
3. 加入橄榄油再拌一下，最后放入薄荷。



法式调味汁

法式调味汁中含有橄榄和芥末，适合搭配面包和叶类蔬菜。橄榄有咸味，所以调味汁中不用额外放盐。橄榄可根据个人喜好切片或整颗使用。



食材 黑橄榄3颗，洋葱汁2大勺，柠檬汁1小勺，甘蔗糖3/4小勺，橄榄油1/2小勺，芥末粉少许

1. 黑橄榄切小片（也可整颗使用）。
2. 将除橄榄油和芥末粉以外的所有食材放在一起搅拌。
3. 加入橄榄油搅拌均匀，最后放入芥末粉拌一下。



石榴调味汁

初夏，我们能收获很多种青翠欲滴的嫩叶蔬菜。酸甜的石榴调味汁最适合搭配这类蔬菜，能使沙拉的味道更有层次。搭配叶类蔬菜时，要记得最后淋调味汁，这样才能保留蔬菜的原味！

食材 石榴汁3大勺，意大利香醋1大勺，蜂蜜1/2大勺

1. 石榴去皮后用麻布包住挤汁。用榨汁机榨石榴汁会加重酸味，影响口感。
2. 在石榴汁中加入意大利香醋和蜂蜜进行搅拌。可根据喜好加入适量橄榄油。



甜菜根调味汁

甜菜根调味汁最大的特点是颜色鲜艳，非常适合装饰菜肴。用新鲜甜菜根做的调味汁颜色最漂亮，但如果家人肠胃不太好，可事先把甜菜根煮一下，这样更有利于吸收。可根据口味适当增加苹果的用量。

食材 甜菜根1/6个（30g），苹果1/4个（50g），蜂蜜、柠檬汁各1½大勺

1. 甜菜根去皮，苹果去皮。
2. 把甜菜根和苹果切成小块后一起搅拌。搅拌时苹果会渗出果汁，所以不要用力过度。
3. 在甜菜根和苹果中加入蜂蜜和柠檬汁，搅拌均匀。





香蕉豆奶调味汁

用香蕉和大豆制作的调味汁味道温和香浓且芳香扑鼻，适合搭配坚硬的水果或蔬菜。没有胃口的时候，不妨试着用它搭配紫甘蓝、玉兰菜等叶类蔬菜。



食材 香蕉1根（120 g），大豆25 g，杂粮粉3/4大勺，核桃1颗，腰果5 g，松子2 g，盐少许

1. 香蕉剥皮后冷冻，冻好后用搅拌机搅打成稠汁状。
2. 松子直接使用，腰果和核桃用刀切碎。
3. 大豆用高压锅或蒸锅蒸10分钟后静置10分钟，加盐后搅拌均匀。
4. 把除杂粮粉以外的所有食材搅拌均匀，再撒上杂粮粉即可。

桑葚调味汁

六七成熟的桑葚颜色鲜亮、口感最佳，除可直接食用外，还可做成果酱调味汁。在烤面包上抹一点儿桑葚调味汁，就是一顿可口的早餐。



食材 桑葚1杯（90 g），蜂蜜、柠檬汁各1大勺，盐少许

1. 桑葚去梗。
2. 把其他食材全部放入桑葚中，搅拌均匀即可。



为纯天然沙拉 锦上添花的秘密武器

纯天然沙拉是指把大自然的味道搬到餐桌上的料理。精心挑选的应季食材有旺盛的生命力和活力，富含我们身体所需的各种营养，能使我们倍感活力。制作纯天然沙拉的原则之一就是保留食材本身的味道。因此，纯天然调料应该在不影响食材原味的前提下，为沙拉锦上添花。

