

微波炉食谱	6.50 元	厨房小常识 800 题	6.90 元
孕产妇食谱	5.00 元	百物妙用	6.30 元
宝宝营养食谱	5.70 元	电冰箱使用 200 题	3.70 元
婴幼儿食谱	5.60 元	口布折花 120 款	6.00 元
主食花样 360 种	8.50 元	现代美容技巧	18.00 元
北京风味小吃	5.60 元	女性美容指南	6.00 元
成都风味小吃	3.30 元	上海流行发型	24.00 元
上海小吃	8.80 元	流行发辫梳理	9.80 元
广东点心	7.20 元	现代盘发技巧	10.60 元
美味面点 400 种 (第二版)	9.00 元	首饰世界	13.20 元
家常面点制作 60 种	7.50 元	家庭居室装饰设 计 200 例	6.80 元
大众西餐	4.40 元	住房室内装修	9.90 元
食堂烹饪指南	6.90 元	小型住宅图集	19.00 元
饮酒识酒趣谈	6.80 元	家庭居室装饰	12.50 元
鸡尾酒调制技法	6.00 元	今日家居	16.00 元
名优酱菜腌菜家 庭制法 300 种	3.80 元	室内装饰品制作 120 例	7.90 元
家庭泡菜 100 例	3.20 元	家具精品设计图 集	14.00 元
朝鲜风味小菜	3.50 元	自制家庭装饰品 100 例	14.50 元
果脯蜜饯制作技 艺	3.10 元	中国根艺	19.80 元
果品的贮藏与保 鲜	6.00 元	家庭养花 300 问 (第三版)	10.00 元
豆制品加工技艺	5.90 元	上海盆景欣赏与 制作	6.60 元
调味品加工与配 方	5.00 元	树木盆景造型	12.00 元
生活小窍门 1400 例	6.70 元		

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,免收邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 63824337。

家庭美食系列丛书

沙拉美味 30 种

索来顺 主编

金盾出版社

前 言

《沙拉美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

沙拉,是英语 Salad 的译音。在我国北方人们习惯把它译称为“沙拉”,南方习惯译称为“色拉”,而粤港一带则译称为“沙律”。意译成汉语,就是泛指一切凉拌菜。它是用各种凉透了的熟料或是可以生食的新鲜原料,加工成较小的形状,加调味品或浇上各种冷调味汁拌制而成。本书介绍的 30 种沙拉,是受到人们喜爱、具有代表性的外国口味的凉拌菜。

沙拉酱等各种味汁的良好市场供应,为家庭拌制这些具有异域风味的凉拌菜,提供了便利条件。“拌个沙拉吃”,已是许多家庭常常体味的生活乐趣。本书的出版,将会帮助家庭把沙拉菜肴拌制得更加味美可口。

本书介绍的 30 款沙拉,是由北京西苑饭店西餐特级技师索来顺先生以及余建华、高永霞、秦宝瑞几位厨师制作和撰文介绍的。在此过程中,饭店领导和部门领导都给予了大力的支持。

编 者

目 录

土豆沙拉	(4)	大虾沙拉	(30)
红菜头沙拉	(6)	蟹肉沙拉	(32)
奶油黄瓜沙拉	(8)	鱼肉沙拉	(34)
约旦式沙拉	(10)	青鱼牛肉沙拉	(36)
叙利亚式沙拉	(12)	三文鱼沙拉	(38)
法式土豆鲜蘑沙拉	(14)	厨师长沙拉	(40)
蔬菜丝沙拉	(16)	凯撒沙拉	(42)
德式荷兰豆沙拉	(18)	鸡肉沙拉	(44)
拌素菜沙拉	(20)	生菜鸡蛋沙拉	(46)
德式白芸豆沙拉	(22)	火腿沙拉	(48)
健康沙拉	(24)	德式肉沙拉	(50)
美式苹果黄瓜沙拉	(26)	法式肉沙拉	(52)
美式水果白菜沙拉	(28)	莫斯科式沙拉	(54)
附录一:冷配菜的制作方法	(64)	紫包菜沙拉	(56)
附录二:调味汁与冷少司的配制方法	(69)	意大利板肉白豆沙拉	(58)
		德式土豆沙拉	(60)
		米饭沙拉	(62)

本书摄影:程炳新

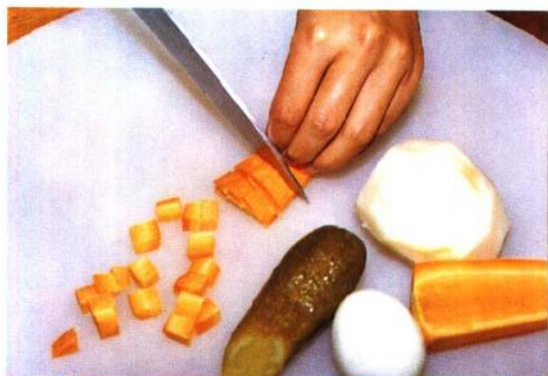


原料 土豆 150 克,胡萝卜 50 克,鸡蛋 50 克,黄瓜 50 克,罐装青豆 5 克,马乃司 15 克,鲜奶油 15 克,精盐 10 克,辣酱油 5 克,白胡椒粉少许。

做法 ①将土豆、胡萝卜洗净,放入锅内加水(水量以没过原料为度),上火烧开后移到微火上煮 1 个小时左右,将水滗出,晾凉后去皮,切成小片(不要太薄)。②把鸡蛋洗净,入凉水锅上火煮 5 分钟,将水滗出,鸡蛋用凉水拔凉,

去皮，顺直一切两开，再切成小片。③将黄瓜洗净，去皮、去子，切成小片。④将土豆片、胡萝卜片、黄瓜片、鸡蛋片、青豆、奶油、精盐、白胡椒粉、辣酱油混合，用木铲轻轻地拌匀，装入干净容器内，挤上马乃司网，入冰箱保存，食用时取出即可。

特点 色黄白，味咸鲜。



本页图示说明(自上至下)

- 胡萝卜等切小片
- 混合拌匀
- 挤马乃司网



原料 红菜头 250 克,生菜叶 250 克,白糖 20 克,白醋 20 克,红酒 15 克,精盐 3 克,香叶 3 片,丁香 5 粒,葱头 10 克,色拉油 30 克。

做法 ①把红菜头带皮洗净,放在锅内,同时放入白糖、盐、香叶、8 克红酒,再把丁香插在葱头上也放入锅内,加水上火,把红菜头煮熟。②把煮熟的红菜头同原汁一起倒入耐酸容器内,放入白醋和剩余的红酒、色拉油,冷却后放入冰箱冷藏 4 小时。③把洗净消毒的生菜叶垫

在盘底,再将红菜头去皮切成丁
(或薄片),码在生菜叶上即可。

特点 清香酸甜,软嫩爽口。



本页图示说明(自上至下)

- 丁香插在葱头上
- 红菜头切丁
- 装盘



原料 鲜黄瓜 200 克, 奶油 250 克, 精盐 15 克, 胡椒粉 5 克。

做法 将鲜黄瓜洗净, 消毒后去皮切成片, 加盐、胡椒粉拌匀放在盘内, 浇上奶油即可。

特点 滑润, 利口, 咸香。



本页图示说明(自上至下)

- 黄瓜去皮
- 黄瓜切片
- 浇奶油



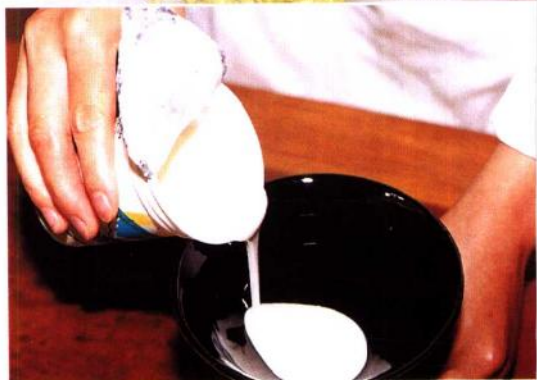
原料 酸牛奶 250 克,鲜黄瓜 250 克,大蒜 25 克,精盐 10 克。

做法 ①将鲜黄瓜洗净消毒,用水冲洗干净切末。大蒜切末。②食用时,把酸牛奶倒在小碗里,再放黄瓜末、蒜末、盐,拌匀即可。

特点 爽口,蒜香浓郁。

本页图示说明(自上至下)

- 黄瓜、大蒜切末
- 奶油倒在小碗里
- 放黄瓜末、蒜末、盐





SHALA

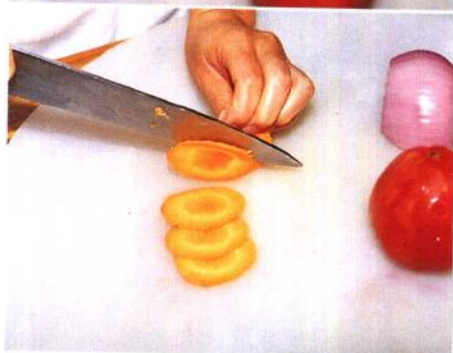
原料 鲜西红柿 150 克,鲜黄瓜 150 克,胡萝卜 150 克,葱头 100 克,醋油少司 150 克。

做法 ①将洗净消过毒的鲜西红柿、胡萝卜、葱头、鲜黄瓜切片。②食用时,将西红柿片放盘中央,向上依次放黄瓜片、胡萝卜片、葱头片,浇醋油少司即可。

特点 酸咸甜辣,爽口解腻。

本页图示说明(自上至下)

- 胡萝卜削花刀
- 胡萝卜切片
- 葱头切片
- 浇醋油少司



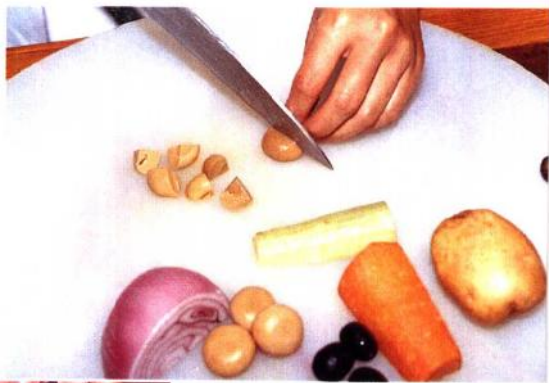


原料 熟土豆 750 克,罐装鲜蘑菇 500 克,鲜黄瓜 150 克,熟胡萝卜 150 克,葱头 100 克,生菜油 50 克,辣椒粉少许,芥末酱 25 克,盐 15 克,醋精 15 克,胡椒粉少许,青菜叶、柠檬各适量。

做法 ①将熟土豆、熟胡萝卜去皮切丁,葱头及 1/3 的鲜蘑菇切丁,鲜黄瓜去皮、去子切丁。②以上各料加入生菜油、辣椒粉、盐、芥末酱、醋精、胡椒粉拌匀,摆入盘中央,周围摆上整

个蘑菇、青菜叶及柠檬片等作点缀。

特点 酸辣利口，清香味美。



本页图示说明(自上至下)

- 鲜蘑菇等切丁
- 加调料
- 拌匀



原料 净圆白菜 750 克,胡萝卜 500 克,青椒 250 克,葱头 100 克,芹菜叶 25 克,生菜油 50 克,精盐 15 克,胡椒粉少许,芥末酱 25 克,白糖 50 克,醋精 15 克。

做法 ①葱头切末,加入生菜油、盐、胡椒粉、芥末酱、糖、醋精、适量冷开水,调匀成少司。
②圆白菜、胡萝卜、青椒、芹菜叶分别洗净切细丝,拌匀,放盘中央,食用时浇上少司即可。

特点 酸甜利口,清香开胃。