



爱上清**爽**滋味

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

自制沙拉

高红莉 著

- 水果沙拉
- 蔬菜沙拉
- 果蔬沙拉
- 肉类沙拉
- 海鲜沙拉



青岛出版社

Qingdao Publishing House

关于作者 ●●●●

About the author



高红莉 女，32岁，河南洛阳人，美食策划人，百年荣记饮食文化发展有限公司常务副总经理兼总策划师，曾参与策划出版了《下馆子常点的100道菜》《家宴高手》《民间创新菜》《美味家常菜》等美食书籍。



水果沙拉



蔬菜沙拉



果蔬沙拉



肉类沙拉



海鲜沙拉

四季皆可享用的
清爽滋味……



爱上清爽滋味

自制沙拉

高红莉 著

青岛出版社

Qingdao Publishing House



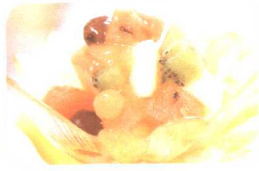
图书在版编目(CIP)数据

爱上清爽滋味——自制沙拉 / 高红莉著. —青岛: 青岛出版社, 2007.8
(爱心家肴—新清凉一夏系列)

ISBN 978-7-5436-4222-5

I. 家… II. 高… III. 菜谱—中国 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第115065号



S a l a d D I Y

书 名 爱上清爽滋味——自制沙拉

著 者 高红莉

顾 问 陈绪荣

摄 影 刘志刚 于 笑

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

邮购电话 0532-80998664

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 杨子涵

装帧设计 樊君妍

制版印刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开 本 16开(720×1020毫米)

印 张 8

定 价 25.00元(版权所有 违者必究)

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



关于沙拉

- | | | | | | |
|----|-------------|----|----------|----|---------|
| 6 | 什么是沙拉 | 11 | 常用沙拉酱的制作 | 14 | 苹果油醋汁 |
| 6 | 制作沙拉的注意事项 | 11 | 美乃滋 | 14 | 咖喱沙拉酱 |
| 8 | 妙法做出美味沙拉 | 11 | 柳橙美乃滋 | 15 | 苹果芥末油醋汁 |
| 9 | 吃沙拉的礼仪 | 12 | 千岛沙拉酱 | 15 | 芝麻沙拉酱 |
| 9 | 关于沙拉酱的热量 | 12 | 草莓沙拉酱 | 16 | 番茄沙拉酱 |
| 10 | 如何减少沙拉酱中的热量 | 13 | 芥末美乃滋 | 16 | 什锦果酱 |
| | | 13 | 薄荷美乃滋 | | |

水果沙拉



- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|--------|
| 17 | 青红苹果沙拉 | 23 | 水果塔沙拉 | 35 | 百香果球沙拉 |
| 18 | 芦荟美容沙拉 | 24 | 夏日樱桃沙拉 | 36 | 甜木瓜沙拉 |
| 19 | 鲜果沙拉 | 25 | 香蕉樱桃沙拉 | 37 | 雪梨沙拉 |
| 20 | 冰白玉水果沙拉 | 26 | 苹果葡萄沙拉 | 38 | 火龙果沙拉 |
| 21 | 香蕉沙拉 | 27 | 葡萄柚杨梅沙拉 | 39 | 水果派沙拉 |
| 22 | 香蕉菠萝沙拉 | 28 | 白兰瓜沙拉 | 40 | 菠萝西瓜沙拉 |
| | | 29 | 蜜枣瓜条沙拉 | 41 | 菠萝樱桃沙拉 |
| | | 30 | 红枣冰水果沙拉 | 42 | 菠萝船沙拉 |
| | | 31 | 猕猴桃香瓜沙拉 | 43 | 水果总汇沙拉 |
| | | 32 | 奇异果雪泥沙拉 | 44 | 草莓乳酪沙拉 |
| | | 33 | 猕猴桃橘子沙拉 | 45 | 草莓葡萄沙拉 |
| | | 34 | 柠檬苹果沙拉 | | |

蔬菜沙拉



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 46 芦笋煎蛋沙拉 | 54 五色沙拉 | 68 西红柿沙拉 |
| 47 芦笋蔬菜沙拉 | 55 什锦沙拉 | 69 祛火苦瓜沙拉 |
| 48 酱汁花椰菜沙拉 | 56 鲜瓜玉米沙拉 | 70 烤蔬菜沙拉 |
| 49 通心面鲜蔬沙拉 | 57 综合蔬菜条沙拉 | 71 土豆四季豆沙拉 |
| 50 花椰菜萝卜沙拉 | 58 小黄瓜沙拉 | 72 马铃薯果干沙拉 |
| 51 蔬菜沙拉 | 59 甜椒沙拉 | 73 马铃薯胡萝卜沙拉 |
| 52 三色健康沙拉 | 60 甜椒芽菜沙拉 | 74 优格南瓜沙拉 |
| 53 圣女果玉米沙拉 | 61 缤纷银芽沙拉 | 75 南瓜高纤沙拉 |
| | 62 鸡蛋青椒沙拉 | 76 番茄豆苗沙拉 |
| | 63 奶油生菜沙拉 | 77 山药沙拉 |
| | 64 传统希腊沙拉 | 78 芥末黄金蛋沙拉 |
| | 65 玉米蔬菜沙拉 | 79 三叶香面包沙拉 |
| | 66 生菜沙拉 | 80 甜豆沙拉 |
| | 67 恺撒沙拉 | 80 卷心菜沙拉 |

果蔬沙拉



- | | |
|------------|------------|
| 81 竹笋葡萄柚沙拉 | 86 香橙甜椒沙拉 |
| 82 水果拌沙拉 | 87 菠萝拌青瓜沙拉 |
| 83 青苹果豆苗沙拉 | 88 生菜卷沙拉 |
| 84 青苹果醋汁沙拉 | 89 乳酪蔬菜沙拉 |
| 85 五彩果蔬沙拉 | |

肉类沙拉



90 西芹火腿沙拉

91 牛肉沙拉

91 泡菜牛肉莴苣沙拉

92 鸭肉生菜沙拉

93 四季豆鸡丝沙拉

94 吐司鸡肉沙拉

95 鸡丝黄瓜沙拉

96 蔬菜鸡肉沙拉

97 生菜鸡肉沙拉

98 鸡排红椒沙拉

99 火腿卷蔬菜沙拉

100 萝卜肉片沙拉

101 香肠马铃薯沙拉

102 熏火腿哈密瓜沙拉

102 香瓜火腿沙拉

海鲜沙拉



103 三文鱼蔬菜沙拉

104 三文鱼菠菜沙拉

105 三文鱼洋葱沙拉

106 豆腐鱼丁沙拉

107 千岛焗明虾沙拉

108 口蘑大虾沙拉

109 苹果大虾沙拉

110 明虾洋葱沙拉

111 水果虾仁沙拉

112 甜虾沙拉

113 猕猴桃明虾沙拉

114 甜柿椒海鲜沙拉

115 芦笋虾仁沙拉

116 火龙果虾仁沙拉

117 薄荷虾球沙拉

118 猕猴桃虾球沙拉

119 虾仁哈密瓜沙拉

120 芦笋明虾沙拉

121 鲜虾菠萝沙拉

122 干贝生菜沙拉

123 面包鳗鱼沙拉

124 蟹肉蔬菜沙拉

125 鲜鱿沙拉

126 酱鱿鱼卷沙拉

127 墨鱼圆白菜沙拉

128 清凉小章鱼沙拉

什么是沙拉

沙拉是英语Salad的音译。Salad一词来源于拉丁语中的Sal，即盐的意思。

沙拉是用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料加工成较小的形状后，再加入调味品或浇上各种冷沙司或冷调味汁拌制而成的。沙拉的原料选择范围很广，各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于沙拉的制作，但都要求原料新鲜细嫩，符合卫生要求。沙拉大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。

沙拉作为冷头盘，以清凉蔬果为主，如苹果、猕猴桃、生菜、西红柿、芦笋、茄子、青椒等，部分沙拉会以肉为辅料，如肉片、培根（熏火腿）、龙虾、虾仁、鸡丝、鸡肝、鹅肝等，当然还少不了奶酪。



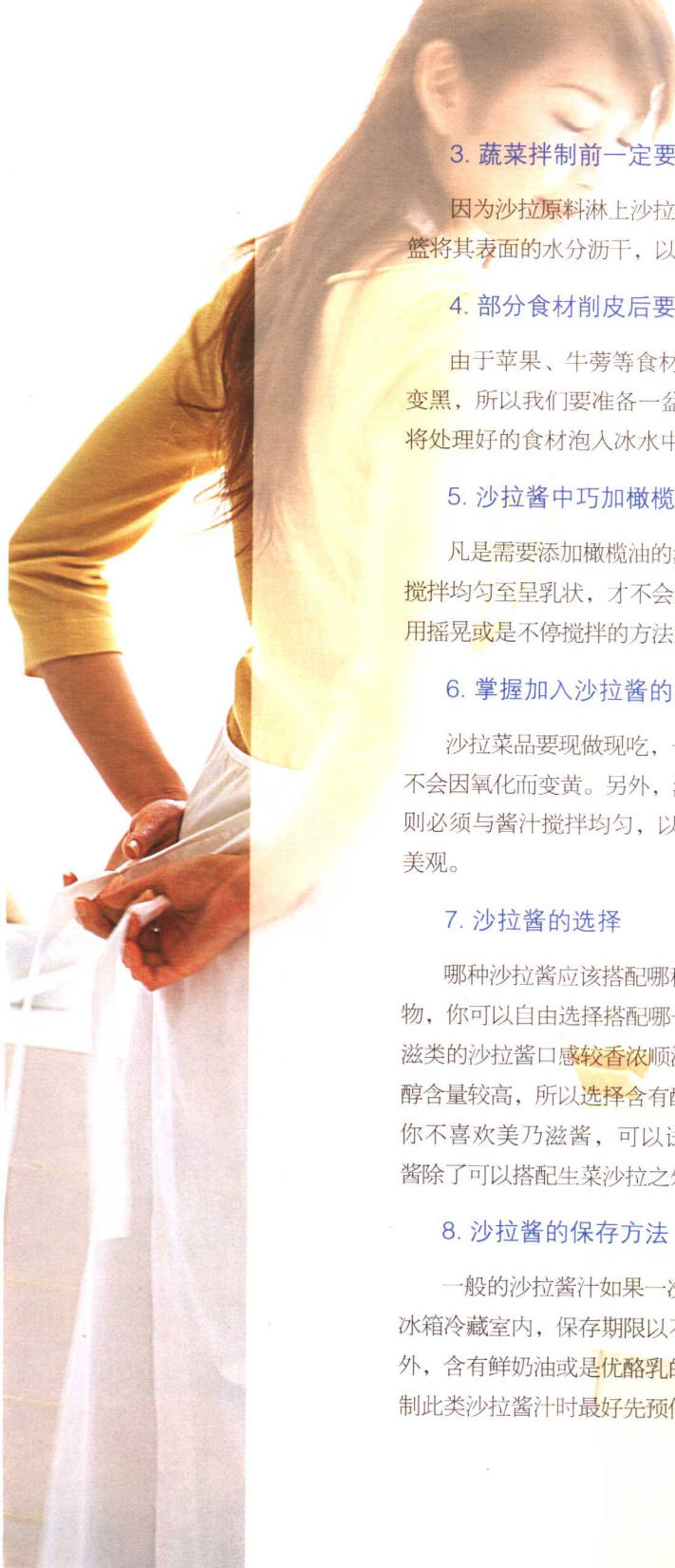
制作沙拉的注意事项

1. 慎选沙拉搅拌用具及盛器

由于大部分的沙拉酱都含有醋的成分，所以在盛沙拉的容器的选择上，千万不能使用铝或珐琅材质的器具，因为醋汁的酸性有腐蚀作用，释出的化学物质会破坏沙拉的原味，而且对人体也有害，因此要用玻璃、陶瓷材质的器具盛装，这点要特别注意。搅拌的叉匙也是同样的道理，最好使用木制的。

2. 蔬菜使用前应先泡冰水以恢复水分

如果蔬菜是存放在冰箱冷藏室中的，就可能失去一些水分。在制作沙拉前可以先将蔬菜用冰水浸泡，这样不仅可以恢复失去的水分，而且蔬菜的颜色也会比较鲜亮，吃起来口感也会更清甜爽脆。



3. 蔬菜拌制前一定要沥干水分

因为沙拉原料淋上沙拉酱就可以食用，所以蔬菜在拌制前应利用沥水篮将其表面的水分沥干，以保留沙拉酱原有的风味。

4. 部分食材削皮后要泡柠檬冰水

由于苹果、牛蒡等食材在削皮之后很快就会被空气中的氧气氧化而变黑，所以我们要准备一盆柠檬冰水（冰水中加入适量柠檬汁即可），将处理好的食材泡入冰水中，做出的沙拉成色才会更新鲜、诱人。

5. 沙拉酱中巧加橄榄油

凡是需要添加橄榄油的沙拉酱，一定要分次加入橄榄油，并且要慢慢搅拌均匀至呈乳状，才不会造成油、醋分离。如果出现油、醋分离，可以用摇晃或是不停搅拌的方法让油、醋重新融合起来。

6. 掌握加入沙拉酱的时机

沙拉菜品要现做现吃，一来可避免油、醋分离，二来沙拉中的蔬果也不会因氧化而变黄。另外，沙拉酱中如果含有罗勒、巴西里等香草植物，则必须与酱汁搅拌均匀，以避免香草因为浸泡太久而变黄，影响菜品的美观。

7. 沙拉酱的选择

哪种沙拉酱应该搭配哪种食材没有太多限制，因为沙拉是很随兴的食物，你可以自由选择搭配哪一类沙拉酱以及加入的比例。一般来说，美乃滋类的沙拉酱口感较香浓顺滑，适合搭配生菜食用，但缺点是热量及胆固醇含量较高，所以选择含有酸奶油或是低脂酸奶的美乃滋较为健康；如果你不喜欢美乃滋酱，可以试试油醋汁，口味清爽，绿色健康。美乃滋酱除了可以搭配生菜沙拉之外，也非常适合海鲜沙拉。

8. 沙拉酱的保存方法

一般的沙拉酱汁如果一次未食用完，应放入密封容器中，然后摆放在冰箱冷藏室内，保存期限以不超过一星期为原则，食用前要再摇均匀。另外，含有鲜奶油或是优酪乳的沙拉酱，由于可保存的期限很短，所以在调制此类沙拉酱汁时最好先预估用量，以避免造成浪费。



SPA

妙法做出美味沙拉

TIPS1. 做水果沙拉时，可在普通的蛋黄沙拉酱内加入适量的甜味鲜奶油，制出的沙拉甜味重且奶香味浓郁，喜欢甜食的朋友可以尝试一下。

TIPS2. 在沙拉酱内调入酸奶，可使固态的蛋黄沙拉酱变稀，用于拌水果沙拉，味道会更好。

TIPS3. 结球类蔬菜（如莴苣），在食用前用凉水浸泡约10分钟，口感会更清脆。结球类蔬菜味道微甜，口感清脆，可搭配味道微甜带酸的水果沙拉酱。

TIPS4. 制作蔬菜沙拉时，如果选用普通的蛋黄酱，可在其中加入少许醋、盐拌匀，更适合中国人的口味。如果使用叶菜类原料则最好用手撕，以保证其新鲜度。

TIPS5. 颜色较深的蔬菜（如紫圆白菜），通常略带苦味，油醋类沙拉酱可以平衡其较重的口味。

TIPS6. 清淡的蔬菜，如生菜，适合柔和口味的千岛沙拉酱。

TIPS7. 用瓜果和生菜搭配一起食用，口感会非常清爽，营养也更丰富。

TIPS8. 如果用坚果类拌沙拉，可以倒入少许红酒以去掉坚果的苦涩味道。

TIPS9. 在沙拉酱中加入少许鲜柠檬汁或白葡萄酒、白兰地，可使蔬菜不变色。如果用于海鲜沙拉，则可令沙拉味道更为鲜美。

TIPS10. 可以尝试在沙拉中加入酸奶，或者干脆用酸奶做沙拉酱，这样能避免油腻的感觉，而且非常爽口。不过需要用浓稠的纯酸奶，而不能用加了水的果味酸奶。

TIPS11. 制作肉类沙拉时，可直接选用一些含有芥末、胡椒、蒜等原料的沙拉酱，也可在普通蛋黄酱内调入这些原料。

TIPS12. 蔬菜、肉类、海鲜沙拉入盘前，先用蒜头擦一下盘边，味道会更鲜美。

TIPS13. 拌完沙拉酱之后，可以撒上一些饼干碎末和干面包丁，口味更佳。

吃沙拉的礼仪

将大片的生菜叶用叉子切成小块，如果不好切可以刀叉并用。一次只切一块，不要一下子将整盘的沙拉都切成小块。

如果沙拉是一大盘端上来，要使用沙拉叉；如果和主菜放在一起，则要使用主菜叉来吃。

如果沙拉是主菜和甜品之间单独的一道菜，通常要与奶酪和炸玉米片等一起食用。先取一两片面包放在你的沙拉盘上，再取两三张玉米片。奶酪和沙拉要用叉子食用，玉米片则要用手拿着吃。

如果主菜沙拉配有沙拉酱，很难将整碗的沙拉都拌上沙拉酱，应先将沙拉酱浇在一部分沙拉上，吃完这部分后再加酱，直到加到碗底的生菜叶部分，这样浇汁就容易多了。



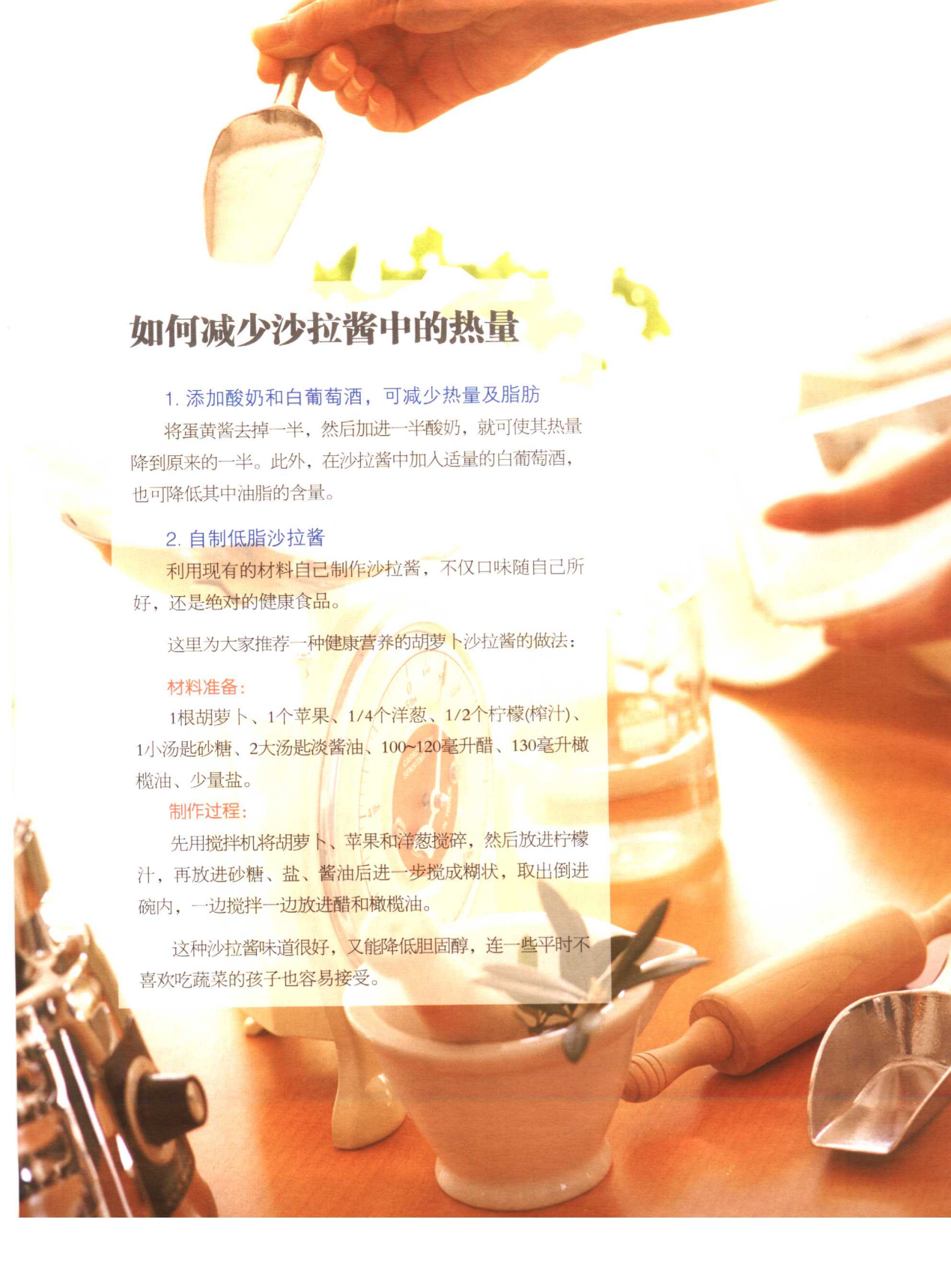
关于沙拉酱的热量

美味可口的沙拉酱可以使普通的水果和蔬菜顿时生色，变幻出各种诱人的味道。但日本营养学家指出，沙拉酱含有较高的热量，不宜吃得过多，以免对健康造成危害。

目前，市场上所销售的沙拉酱主要有蛋黄酱、千岛酱等，经研究证明，蛋黄酱所含的热量在所有沙拉酱中是最高的。专家认为，这主要是由于蛋黄酱的原料一半以上来源于食用油，其次则是蛋黄，另加少许白糖、食盐和醋。一汤匙蛋黄酱含热量约110千卡，含脂肪约12克，比相同分量的巧克力所含的热量和脂肪量还高。

专家还指出，为了迎合消费者的口味，市场上大部分沙拉酱都大量使用食用油，导致其中所含热量过多。100克沙拉酱中，其热量往往占整个营养含量的1/4还多。一份蔬菜沙拉如果添加3~4汤匙的沙拉酱，其热量就会超过300千卡，相当于一个肉饼所含的热量。





如何减少沙拉酱中的热量

1. 添加酸奶和白葡萄酒，可减少热量及脂肪

将蛋黄酱去掉一半，然后加进一半酸奶，就可使其热量降到原来的一半。此外，在沙拉酱中加入适量的白葡萄酒，也可降低其中油脂的含量。

2. 自制低脂沙拉酱

利用现有的材料自己制作沙拉酱，不仅口味随自己所好，还是绝对的健康食品。

这里为大家推荐一种健康营养的胡萝卜沙拉酱的做法：

材料准备：

1根胡萝卜、1个苹果、1/4个洋葱、1/2个柠檬(榨汁)、1小汤匙砂糖、2大汤匙淡酱油、100~120毫升醋、130毫升橄榄油、少量盐。

制作过程：

先用搅拌机将胡萝卜、苹果和洋葱搅碎，然后放进柠檬汁，再放进砂糖、盐、酱油后进一步搅成糊状，取出倒进碗内，一边搅拌一边放进醋和橄榄油。

这种沙拉酱味道很好，又能降低胆固醇，连一些平时不喜欢吃蔬菜的孩子也容易接受。

常用沙拉酱的制作

1. 美乃滋（水果沙拉常用）

材料准备：蛋黄2个，色拉油500克，砂糖、白醋各50克

制作过程：

1 将蛋黄与细砂糖置于圆底容器中，打发至颜色泛白、体积膨大时加入约1/10分量的色拉油拌打，打至质地光滑后，再分3次加入色拉油拌打，每次加入的量都为1/10。

2 待色拉油与蛋黄完全融合后，即可加入少许白醋，此时质地会变得较稀。如此交互将色拉油与白醋加入，拌打至材料用尽，即成质感浓稠的美乃滋。



TIPS：在拌打途中如果一次加入太多白醋，会使美乃滋浓度过稀，此时可加入1个蛋黄拌打以补救。



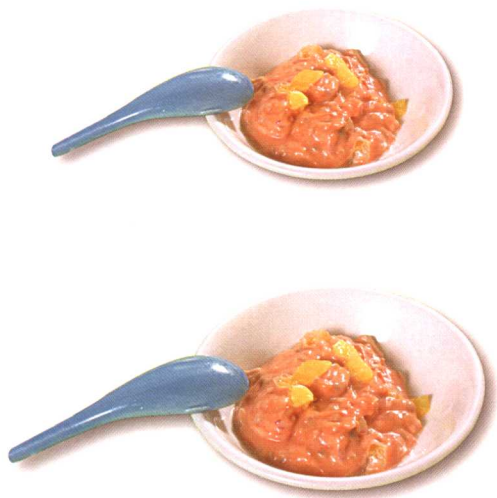
2. 柳橙美乃滋（水果沙拉常用）

材料准备：美乃滋120克、浓缩柳橙汁40毫升

制作过程：

将美乃滋放入器皿中，加入浓缩柳橙汁一起混合搅拌均匀，即成柳橙美乃滋。





TIPS: 巴西里又名番芫荽，原产于地中海沿海一带，用途相当广泛，是最常用的菜肴饰料，以及最好的畅通呼吸清凉剂，还经常用作烹调菜料，如中东人就将其作日常蔬菜食用。

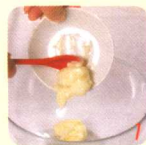
3. 千岛沙拉酱（水果沙拉常用）

材料准备：美乃滋120克、番茄酱60克、酸黄瓜末7克、洋葱末7克、巴西里末7克

制作过程：

1 将美乃滋放入器皿中，依次加入其他材料。

2 把所有材料一起混合搅拌均匀，即成千岛沙拉酱。



4. 草莓沙拉酱（水果沙拉常用）

材料准备：新鲜草莓300克、糖浆100克、柠檬汁10毫升

制作过程：

1 草莓洗净沥干，用调理机（或家用榨汁机）打碎备用。

2 草莓、糖浆放入锅中，用小火煮，同时要不
断搅拌，将草莓捣碎，煮至浓稠状后再加入
柠檬汁拌匀，晾凉后即成草莓沙拉酱。



5. 芥末美乃滋（蔬菜沙拉常用）

材料准备：美乃滋120克、芥末酱25克

制作过程：

将美乃滋放入器皿中，加入芥末酱一起混合搅拌均匀，即成芥末美乃滋。



6. 薄荷美乃滋（薄荷沙拉专用）

材料准备：美乃滋300克、新鲜薄荷叶30克

制作过程：

- 1 薄荷叶切成细末状备用。
- 2 将美乃滋、碎薄荷叶一起混合搅拌均匀即成薄荷美乃滋。



7. 苹果油醋汁（肉类沙拉常用）

材料准备：苹果醋100毫升、苹果泥20克、苹果丁20克、橄榄油50毫升、肉桂粉1克、盐1克、胡椒粉1克

制作过程：

将所有材料一同放入容器中，混合搅拌均匀即成苹果油醋汁。



8. 咖喱沙拉酱（鸡肉沙拉常用）

材料准备：咖喱粉20克、美乃滋200克、原味酸奶30克、盐3克、白胡椒粉2克

制作过程：

将所有材料一起混合，搅拌均匀，即成咖喱沙拉酱。

