

爱上沙拉

前菜·主菜·附菜

(英)彼得森·思芙林
(Petersen-Schepe-Lern,E)/著
栗长江/译

SALADS

starters, mains and sides

中国人口出版社

爱上沙拉

前菜 主菜 附菜



彼得森-思芙林 / 著
栗长江 / 译 彼得·卡斯蒂 / 摄影

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上沙拉 / (英) 彼德森 - 思美林 (Petersen-Schepe-lern, E.) 著; 栗长江译. - 北京: 中国人口出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80202-587-5

I. 爱… II. ①彼…②栗 III. 凉菜—制作 IV. TS972.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 196616 号

本书原出版者为 Ryland Peters & Small, 经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号: 01-2007-6148

版权所有 侵权必究

爱上沙拉

(英) 彼德森 - 思美林 (Petersen-Schepe-lern, E.) 著
栗长江 译

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	4.5
字 数	120 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-587-5/R · 635
定 价	18.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS

不仅仅是绿色.....1

沙拉基础.....2

仅谈菜叶	4
窗盒与花盆	7
油·醋·汁	8
准备蛋白质制品	11
制作调料	13
调料中的大蒜	14
调味族	17
蛋黄酱族	19
香蒜酱族	22
亚洲调料	24
盖物	30

叶子.....37

绿色沙拉	39
凯撒沙拉	41
菊苣配西班牙口利左香肠沙拉	43
意大利茼蒿沙拉	45
蓝纹奶酪生菜沙拉	47
希腊甜菜沙拉	49

蔬菜和水果.....53

法国蒜泥蛋黄酱沙拉	54
-----------	----





鳄梨沙拉	57
番木瓜生姜汁沙拉	58
鳄梨汁沙拉	59
沃尔多夫沙拉	60
茴香薄荷沙拉	60
配甜菜根, 紫甘蓝, 胡椒粉调料的红沙拉	62
辛辣凉拌菜丝沙拉	65
经典卷心菜沙拉	66
水果蔬菜类酸奶奶沙拉	67
经典土豆沙拉	69
印度土豆沙拉	71
大份希腊沙拉	72
意大利烤椒沙拉	75
托斯卡纳面包沙拉	76
榛实调味的绿色蔬菜沙拉	78
胡萝卜胡荽酸奶奶沙拉	80
日本黄瓜沙拉	82
尼泊尔萝卜沙拉	84
印度尼西亚加多加多沙拉	86
番茄沙拉	88
速制鹰嘴豆沙拉	90
意大利小扁豆沙拉	92

海鲜.....95

瑞典小龙虾派对沙拉	96
希腊章鱼沙拉	98
冰·酒·贻贝沙拉	100

泰国辛辣对虾沙拉	102
尼斯沙拉	104
金枪鱼·豆子沙拉	106

肉与禽.....109

法国鸭肉热沙拉	111
越南鸭肉香草沙拉	112
银萨拉塔·贡扎伽沙拉	115
辣酱热鸡沙拉	116
火鸡科布沙拉	118
加入辣椒酱和豆瓣菜的 鲜嫩牛肉沙拉	120
泰国芒果牛肉沙拉	122

面与米.....125

添加薄荷和胡荽的蒸粗麦粉沙拉	126
日本对虾荞麦面条沙拉	128
日本芝麻豆腐沙拉	130
黑米青椒沙拉	132



不仅仅是绿色… [not just greens…]

每个人都喜欢沙拉。沙拉是世界上最丰富的菜肴。备菜时，前菜应当量小、清淡、雅致；主菜宜丰盛、悦人；附菜要色泽纷呈、口感生脆。

在别致的餐会上，主菜之后往往上道沙拉以清口味，实可与奶酪媲美。法国人主菜之后通常上些奶酪，就之把剩余的红葡萄酒喝完。英国人也是如此。如果上绿色沙拉，有些人会喜欢把沙拉的调汁与肉汁调和在一起，这样就没有下酒菜了。我们这些人比较随意，因此，我们的饭菜也是最美味的。

很奇怪有些人认为沙拉 (salad) 这个词源自拉丁语sal(盐)。罗马人吃蔬菜和叶子时通常只是简单蘸一些盐、油、醋混合而成的汁，颇像今天用调料调出的凉拌菜。这就是为什么其他菜系中出现这三种东西时，我们就称之为“沙拉”。日本人也在精制的小碗儿里，盛些醋或者酱油为调料做成的凉拌菜。越南人喜欢把大盘的香草称作“餐桌沙拉”，添加到许多菜肴中。正宗的越南沙拉，或者越南周边的其他国家的沙拉，通常调以鱼汁（含盐）和酸橙汁（含醋）。这类沙拉通常不含油脂，属于低脂肪类沙拉。所以，选择其中的任何一种，都会有助于我们的健康。

在这本书中，我要带你品尝全世界的各式沙拉，也会告诉你如何做出这些沙拉。当然，必须承认，我的所述仅是管仲之见，但是我希望对大家有所帮助，因为这实实在在是我的经验之谈。



沙拉基础

[the basics]



仅谈菜叶… [just leaves…]



选择

过去，叶子只有一种——生菜叶。现在，有十几种不同的叶子，你可以选择与其他叶子或者其他菜肴最匹配的叶子，也可以根据你自己、你的家人或者你的朋友的嗜好来确定选择哪种叶子。叶子主要有四大种类：软甜型、生脆型、涩苦型、辛辣型。

- 软甜型叶子包括莴笋叶、野苣叶、橡木叶，以及木犀草叶。
- 生脆型叶子包括透明包心菜、长叶莴苣，以及短叶莴苣。
- 涩苦型叶子包括法国卷心叶、紫花南芥叶、菠菜叶、菊苣叶以及宽叶莴苣叶。
- 辛辣型叶子包括豆瓣菜叶、旱金莲叶及花等。



准备

我觉得世界上最“伟大”的发明之一就是沙拉甩干机。在得到它之前我通常都是在洗菜池中清洗叶子，用漏锅将叶子上的水沥出，然后用茶布将叶子裹起来，走到户外，挥动手臂用力甩，就像做比利茶（一种出名的不宜多饮的澳大利亚饮料）的样子。

现在，我只需把菜放在甩干机中，甩干机放在洗菜池里，彻底清洗后，启动甩干机使之快速旋转，一切就可漂亮搞定。但是，如果叶子过分柔软，机器无法派上用场，则只能轻轻甩干。

超市里有卖现成的装满各类叶子的柔松的袋子，这使我感到很高兴。唯一的问题是，我突然想到“它们是在什么里面清洗的呢？如果清洗后它们不像普通叶子那



样枯萎，那里面又装有什么样的气体呢？”不管怎样，袋子里装满了各式的莴苣叶子，还是很方便的。

所以，我就像给浣熊洗澡一样清洗菜叶。但是，我在做沙拉的最后那一刻才开始清洗，之后，把水滴沥到厨房的吸水纸上。

两大肥婆之一的詹妮佛·帕特森，过去常常将盛满做沙拉用的菜叶的碗放在防火通道上，一直放到做沙拉之前。她说，这样做可以恰好保持蔬菜叶子的脆度。我也这样试过。如果你住的地方气候比较冷，这样做很好，但是你的防火通道必须确保干净整洁。终归有一点她绝对正确——冷一点儿会使菜叶保持新鲜、脆嫩。





窗盒与花盆 [windowboxes and flowerpots]

饮食作家和名厨通常用难以买到的叶子，香草和蔬菜制作沙拉，这使我们望“沙拉”兴叹。他们的责任应该在于向我们介绍有趣的、美味的成分。这些成分最容易为大家所接受，成为日常食品。在有些地方，大约二十几年前，橄榄油很难买到。曾几何时，紫花南芥在蔬菜水果专卖店中都买不到，更不用说普通超市里了。对于今日的家庭烹调来说，你起码可以自己种植沙拉叶菜和香草，而且根本不需要大菜园子。几个窗盒和花盆尽可满足我们的需求——现采现摘的菜叶，其美味可想而知。

在窗盒里种植百里香、牛至、欧芹、细香葱以及迷迭香等香草非常有用。可喜的是，这些香草都喜欢干燥的、阳光明媚的环境条件。要从苗圃那里购买这些植物，在超市里买的盆装植物太脆弱、细长，无法移植到窗盒里。你可以在花盆中植入紫花南芥种子，用以提供幼叶。而且，一些专业种子店中，也会出售一些你感兴趣的日本香草和叶子。你可以通过上网或者写信的方式，得到种子供应商以及植物供应商的详情。

沙拉安全问题

什么？沙拉存在安全隐患？有谁会相信呢？但是，确实，沙拉类食物像许多其他食物一样，也会导致灾祸。特别需要注意的是，有些沙拉在做好后，需要冷藏才端到餐桌上——这里面就有一个陷阱。

叶子以及其他蔬菜长在地底下，或者长在接近地面的地方。我们必须正视这个问题——土本身就是脏的，因为你不知道这些土来自何处。所以，要把这些土彻底洗掉，洗净后晾干再使用，这样就可以对付脏物。人们喷洒在蔬菜上的农药，以及其他污染物该如何处理呢？我给你支的一招就是：只买那些靠有机肥料生长的，不含杀虫剂的蔬菜。我喜欢买柴蛋，散养动物以及散养家禽的肉。

有些食物做熟后特别容易变质。鸡肉应该做成全熟，而且我觉得凉到能用手拿时便可添加到沙拉中。即使像牛肉和鸭肉这些半熟即可入菜的肉类，在温和或者刚凉时入菜也是最佳的。有趣的是，有些食物需经过烟熏后保存，但这些烟熏过的食物保存期并不长，因为生产商知道，这些烟熏制品会被保存在冰箱里。

殊不知，罪魁祸首是米饭。我们很多人从来没有想过，米饭也会成为危险物。但是确实，米饭很快就会变质。我所知道的最好的米饭保鲜方法，是在米饭上浇些寿司醋汁，这样可使米饭保持一天的新鲜。

油·醋·汁 [oils, vinegars and juices]

关于油

你要知道，谈到油，我有许多这方面的知识可以卖弄。

- 不经加热直接提取的油对你健康最为有利。
- 油属于脂肪类物质——当然，有些脂肪比另外一些脂肪对你健康更为有利一些。冷榨的橄榄油、鳄梨油、葵花籽油、红花油、花生油等这些油都很好，而玉米油和蔬菜籽油则稍逊风骚。
- 脂肪并不一定对你有害。对于各类激素，对于大脑机能的发展以及婴儿的健康成长，脂肪都是不可或缺的。
- 加热之后，脂肪会变得极其危险。除了黄油脂肪之外，其他油类的脂肪概莫能外。听起来虽然有些令人吃惊，但黄油确实是最好的烹调用品。我使用黄油或者酥油，但从来不使用人造奶油。

色拉油

- 对于制作普通沙拉而言，冷榨的橄榄油是最好的，但是味道比较冲鼻。对于大部分食物来说，这种味道属于优点——但要想使味道清淡一些，可选择较为轻质的类油，比如花生油、葵花子油或者红花油等。当然，这些油当以冷榨为宜。
- 制作亚洲沙拉时，通常不用油，而是用其他调料，比如橘汁、米醋、葡萄酒、白酒、盐、酱油、鱼汁，以及像罗望子汁和李子汁这样的果汁。
- 香油，无论压榨时芝麻是否烘烤过，调味时都不宜多用——起码不应用作主料；与其他油一起，放几滴即可。做豆瓣菜时，我喜欢滴几滴香油调味。
- 菜籽类油品，我喜欢的是南瓜子油，但这种油很易腐败变质。我买的盛油的瓶子很大，所以，我就把这些油分装在几个小瓶中，盖紧瓶盖，置于凉爽阴暗处保存。

坚果类油

- 我最喜欢的坚果类油包括胡桃油，榛子油，以及澳大利亚坚果油。使用时将橄榄油与坚果类油按三比一的比例调和和使用，否则味道会太冲。



- 坚果类油与菜籽类油一样极易腐败变质，因此，我购买时只买小瓶装的，将之用于特定的菜肴。

关于醋

- 醋通常可以与油配合使用，有时也可以单独使用。
- 葡萄酒类醋品（红葡萄酒与白葡萄酒）可用于大部分欧洲调料，特别是地中海周边产葡萄酒的区域。我喜欢白葡萄酒类醋品。红葡萄酒类醋品色彩太重，会使食物变色。当然，萝卜白菜，各有所爱。
- 香槟是白葡萄酒类醋品中最为浅淡的，其吸引力与其说来自于其内在品质，不如说源自其名字所引起的浪漫联想。
- 雪利醋属味道杂合，别有情趣的醋类制品。这种醋是我最喜欢的一种。苹果醋由苹果汁酿造，有一股甜味，很具吸引力。
- 米醋味道柔和，做沙拉时非常有用。色重的醋添加了焦糖，不太适合调制沙拉。
- 香膏醋通常很难买到真品。真正的香膏醋需多年陈酿，价格也往往不菲。廉价的香膏醋由普通醋加焦糖调和而成。为了改善其口味，悉尼饮食作家路易斯·皮克夫德采取将其煮沸的方法，使其量减少2/3。
- 我从来没有喜欢过像覆盆子之类的水果醋，以及像龙蒿之类的香草醋。因为我觉得，添加新鲜的香草比添加酸化的老叶子更有趣。但如果你确实喜欢这些东西，尽管使用。
- 黑色与白色的麦芽醋不宜用来制作沙拉，尽管其在不产葡萄酒的地区也曾使用过。如今，现代流通领域的发达使得麦芽醋没有了用武之地。

关于汁

- 柠檬汁和酸橙汁可替代醋用作沙拉调料，在东南亚地区，将它与盐、糖及辛料配合，得到广泛使用。
- 橘子汁与酒醋作用相同，通常用来制作摩洛哥沙拉。
- 日本李子醋是制作沙拉的上品。甜中带些刺鼻味，除了适合制作日本沙拉外，它那难以捉摸的味道同样适宜制作各式沙拉。我本人喜欢用它制作红沙拉。（见第62页）

准备蛋白质制品 [preparing protein]

曾几何时，你享用的沙拉里面，鸡肉有点像橡胶鸡肉？鸡肉变成这个样子，是因为鸡肉被放进冰箱里冷藏了，沙拉在端上餐桌之前温度没有回升到室温。在大的餐饮场所，这种情况在所难免，但你在家中备餐时，尽可以以非常可人的方式进行准备。



鸡肉

以常法将鸡肉烤熟、煮熟或者蒸熟。晾一下，将鸡肉脱骨后撕成条块。我觉得大块鸡肉会保持鸡的质地，所以撕成块比切成块能使得鸡的味道更佳。鸡肉做好之后不经冷藏直接食用，味道会更好。所以，鸡肉熟后晾到可以手拿的温度，或者晾到室温时，便可立即着手制作沙拉，这样，鸡肉的味道和质地就会更好。但是，如果你想等上一段时间才制作沙拉，出于对健康问题的考虑，还是将其放入冰箱之中冷藏为佳。牢记：端上餐桌之前，确保鸡肉温度升至室温。

鸭肉

将鸭脯的鸭皮朝下，在平底锅中煎烤20分钟，直至将脂肪全部烤出来。时不时将烤出的油倒出。将肉那一面用调料进行调味，搅动搅动，直至将肉烤至黄褐色。这时，鸭皮脆嫩，大部分脂肪已经淋出，肉半熟，呈粉红色。烤鸭肉时，我喜欢把鸭腿皮烤脆，然后将皮和肉撕成小块儿。这种做法特别适合制作亚洲沙拉。

牛肉

配制沙拉用的牛肉最好三成熟，切成厚片，入菜时冷热均可。同样，冷藏会使牛肉或者禽肉的脂肪凝结，使沙拉变得不太可口。