

中央电视台教育节目用书

家庭百味沙拉



国际文化出版公司

家庭百味沙拉

主 编：	程仁沛	金 岩
副主编：	刘国春	周 绚
编 委：	余 峻	刘 铮
	王 鑫	宋 非

国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭百味沙拉/程仁沛, 金岩主编. —北京: 国际文化出版公司, 1997.7

ISBN 7-80105-578-0

I. 家… II. ①程… ②金… III. 菜谱, 沙拉 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (97) 第13904号

家庭百味沙拉
程仁沛 金岩主编

国际文化出版公司出版发行

北京安定门内大街40号

邮政编码: 100009

发行部电话: 64010840

新华书店经销

850×1168毫米 32开本 3印张 44千字

1997年7月第1版 1997年7月第1次印刷

印数: 10000册

ISBN 7-80105-578-0/G·190 定价: 14元

前 言

《家庭百味沙拉》是中央电视台教育节目用书，它是电视节目的配套教材，为了使观众更好地了解这个节目的内容，便于学习和掌握节目中沙拉的制作技巧，我们出版了《家庭百味沙拉》一书。

《家庭百味沙拉》一书介绍的89种沙拉都是面向家庭，经济实用的。本书对每一种沙拉都有配料说明及烹调方法，并配有精美彩照，一菜一图，形象直观，叙述具体，易懂好学，便于掌握。

《家庭百味沙拉》一书在出版过程中受到中央电视台科教部、北京豪文影视文化传播中心、北京丘比食品有限公司和渔阳饭店的大力协助，在此深表感谢。

编者

目 录

豆芽火腿沙拉	(1)	苹果沙拉	(26)
金枪鱼、豆腐沙拉	(2)	草莓、桔子沙拉	(27)
中华风味豆腐沙拉	(3)	水果沙拉	(28)
土豆沙拉	(4)	五彩沙拉	(29)
丘比沙拉酱炒土豆	(5)	面包千岛沙拉	(30)
煮鸡蛋、西红柿沙拉	(6)	香肠、面包沙拉	(31)
三明治	(7)	什锦蔬菜沙拉	(32)
茼蒿菜、豆芽菜沙拉	(8)	黄瓜酸奶沙拉	(33)
大蒜土豆沙拉	(9)	鸡肉沙拉	(34)
章鱼黄瓜沙拉	(10)	油菜、芝麻油沙拉	(35)
圆白菜土豆沙拉	(11)	金枪鱼沙拉	(36)
椰子汁土豆沙拉	(12)	海味沙拉	(37)
空心粉沙拉	(13)	中华风味沙拉	(38)
粉丝沙拉	(14)	火腿、芦笋沙拉	(39)
西式煎蛋	(15)	西红柿沙拉	(40)
蛋包米饭	(16)	蔬菜沙拉	(41)
火腿、玉米沙拉	(17)	风味茄子	(42)
玉米棒、蟹棒沙拉	(18)	鸡肉豆角沙拉	(43)
圆白菜、藕沙拉	(19)	蔬菜汤	(44)
圆白菜、香肠沙拉	(20)	章鱼沙拉	(45)
叉烧猪肉、苹果沙拉	(21)	芦笋、柠檬沙拉	(46)
芹菜、海味沙拉	(22)	圆白菜、橙子沙拉	(47)
米粉鸡丝沙拉	(23)	胡萝卜沙拉	(48)
蘑菇沙拉	(24)	腰果、玉米沙拉	(49)
时令沙拉	(25)	炸菜饼	(50)

豆芽、火腿沙拉



材料

· 火腿	4片	· 丘比沙拉酱	60g
· 豆芽菜	150g	· 芥末	1小匙
· 黄瓜	2根	· 酱油	1小匙
· 生菜	适量	· 炒芝麻	2小匙

烹调方法：

1. 把火腿切成条状。
2. 急火焯豆芽菜，捞出后除去水分。
3. 将黄瓜切成斜丝。
4. 把丘比沙拉酱、芥末、酱油、炒芝麻放入容器中拌匀，再将1、2、3一起搅拌后盛入盘中。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

金枪鱼、豆腐沙拉



材料

· 豆腐 1块
· 金枪鱼罐头 1罐
· 黄瓜 2根

· 丘比沙拉酱 5大匙
· 西红柿 2个

烹调方法：

1. 豆腐去掉水分。
2. 黄瓜切薄片，放盐后略放置几分钟。
3. 去掉金枪鱼罐头中的油分。
4. 把豆腐放入容器中搅拌，再与2和3混合。
5. 丘比沙拉酱与4一起拌，倒入放有西红柿切片的盘中。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

中华风味豆腐沙拉



材料

· 豆腐	2块	· 丘比沙拉酱	适量
· 香菜	少许	· 酱油	2大匙
· 长葱	半根	· 柠檬汁	少许
· 柠檬	半个		

烹调方法：

1. 豆腐切成块状。
2. 把长葱、香菜切碎。
3. 豆腐放入盘中，上面撒上长葱、香菜、柠檬切薄片放旁边。
4. 丘比沙拉酱里兑上酱油、柠檬汁后搅匀倒入3。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

土豆沙拉



材料

· 土豆	4个	· 丘比沙拉酱	5大匙
· 小萝卜	4个	· 生菜	4叶
· 青豌豆	2大匙	· 盐、胡椒粉	各少量

烹调方法：

1. 土豆蒸熟后去皮，切成1.5cm左右的小丁。青豌豆在开水里稍煮一下。
2. 把沙拉酱加入土豆、青豌豆中拌匀，并加盐、胡椒粉调味。
3. 把拌好的土豆沙拉盛入菜盘中，并用生菜和切成花的小萝卜作点缀。

适应季节	春夏秋冬
烹调类型	西式



丘比沙拉酱炒土豆



材料

· 土豆	3个(300g)	· 盐、花椒粉	少许
· 肉肠 (肉末)	8根	· 色拉油	1大匙
· 洋葱	1/2个	· 丘比沙拉酱	50g
· 香菜	少许		

烹调方法：

1. 土豆切粗条，过水后放置。
2. 肉肠切成斜块，洋葱切细丝。
3. 锅里放上一大匙油，洋葱和土豆放一起炒。全部炒熟后再把肉肠加进去，一起炒。
4. 倒入沙拉酱后把火调到中档，加入盐、花椒粉，快速拌匀。
5. 盛入盘中后，将香菜撒在上面。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

煮鸡蛋、西红柿沙拉



材料

· 西红柿	4个	· 盐	少许
· 煮鸡蛋	4个	· 胡椒	少许
· 黄瓜	1根	· 丘比沙拉酱	4大匙

烹调方法：

1. 从西红柿瓣端切下1cm厚把中间取出。
2. 煮熟的鸡蛋切碎，黄瓜切成碎丁。
3. 把2放入容器里，与丘比沙拉酱、盐和胡椒粉搅拌。
4. 把3倒入西红柿中。

适应季节	春夏秋冬
烹调类型	西式

三明治



材料

· 煮鸡蛋	3个	· 酸黄瓜	8个
· 三明治用面包片	12片	· 沙拉酱	6大匙
· 西红柿	1个	· 生菜	8叶
· 香菜	4棵	· 盐、胡椒粉	各少量
· 火腿	1/4个		

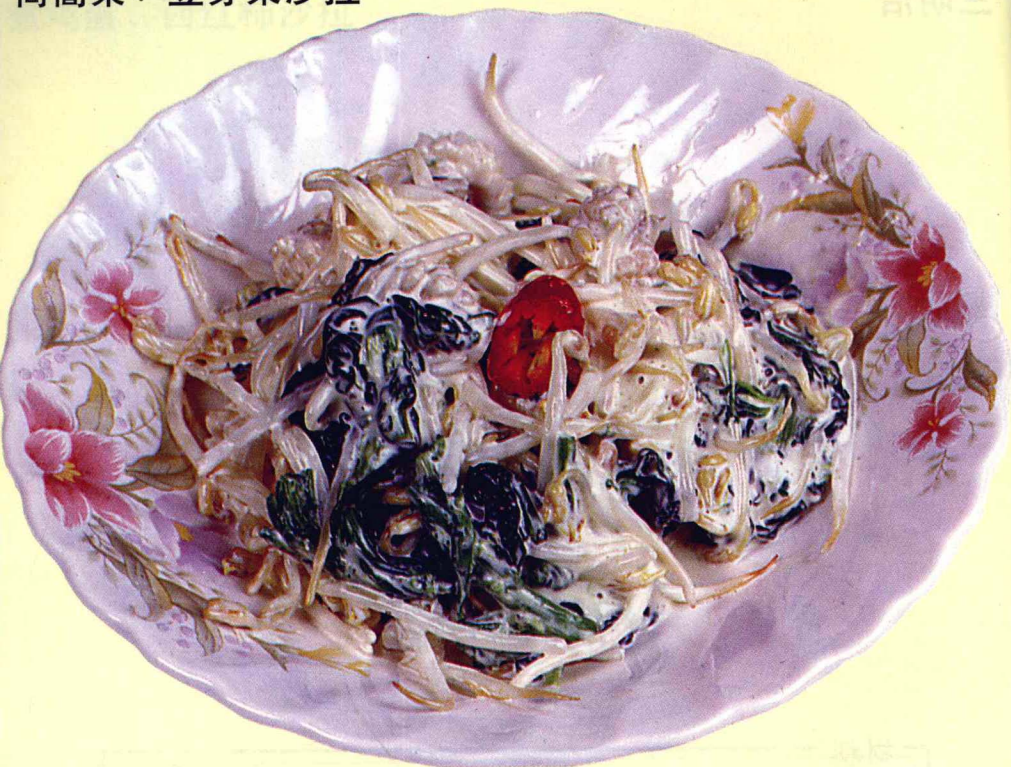
烹调方法：

1. 煮鸡蛋切成小碎块，然后加入2大匙沙拉酱，和盐、胡椒拌匀。
火腿切成1cm厚的片，西红柿也切成1cm厚的片。
2. 在二片面包上放上煮鸡蛋，用另二片面包夹好。
在另外二片面包上涂上沙拉酱，加上火腿，并用另二片面包夹好。
再取二片面包涂上沙拉酱，加上西红柿。
用另二片面包夹好。
3. 把上述作好了的三明治各切成一半，并加上生菜、香菜、酸黄瓜。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

茼蒿菜、豆芽菜沙拉

三明崇



材料

· 茼蒿菜
· 鱼卷

1个
2根

· 豆芽菜
· 丘比沙拉酱

100g
4大匙

烹调方法：

1. 茼蒿菜用开水焯后切成3cm大小，去除水分。
2. 豆芽菜旺火焯后去除水分。
3. 鱼卷细切。
4. 用沙拉酱与1、2、3一起搅拌。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

大蒜土豆沙拉

厨艺从黄鱼章



材料

· 土豆	280g	· 丘比沙拉酱	100g
· 口蘑	80g	· 大蒜末	少许
· 腊肉	30g	· 豆角	15g

烹调方法：

1. 土豆切成1.5cm块煮熟。
2. 口蘑切开煮熟。
3. 腊肉切成条形，放锅里炒。
4. 豆角切成斜丝用开水焯。
5. 把大蒜末兑入沙拉酱后与1、2、3一起拌匀，豆角撒在上面。

适应季节	春夏秋冬
烹调类型	西式

章鱼黄瓜沙拉



材料

- | | | | |
|-------------|-----|-------|-----|
| · 煮熟的章鱼 (足) | 2根 | · 酱油 | 2小匙 |
| · 黄瓜 | 3根 | · 辣椒油 | 1小匙 |
| · 丘比沙拉酱 | 4大匙 | | |

烹调方法：

1. 章鱼切成不规则大块。
2. 黄瓜略放盐腌一下，切块。
3. 将丘比沙拉酱、酱油、辣椒油调匀。
4. 容器中倒入1、2、3后拌匀，盛入盘中。

适应季节 春夏秋冬
烹调类型 西式

圆白菜土豆沙拉



材料

· 土豆	250g	· 玉米罐头	25g
· 圆白菜	100g	· 丘比沙拉酱	100g
· 胡萝卜	25g		

烹调方法：

1. 土豆切成1cm方块，用开水煮。
2. 圆白菜切成3cm左右大块，在盐水里过一下。
3. 胡萝卜切成2cm小方块用水煮。
4. 玉米罐头除水分。
5. 把以上材料与沙拉酱一起拌。

适应季节	春夏秋冬
烹调类型	西式



椰子汁土豆沙拉

豆菜白圆



材料

· 土豆	300g	· 丘比沙拉酱	100g
· 菠萝	75g	· 葡萄干	100g
· 椰子汁	100g		

烹调方法：

1. 土豆煮熟后切碎。
2. 去掉菠萝罐头中水分。
3. 葡萄干用水略泡。
4. 把沙拉酱与椰子汁混合。
5. 把上述材料混合后放入盘中，再将葡萄干撒在上面。

适应季节	春夏秋冬
烹调类型	西式

