

# 家中的 完美沙拉

亢亮◎主编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家中的完美沙拉 / 亢亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5184-9

I. ①家… II. ①亢… III. ①沙拉—制作 IV.

①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035466号

# 家中的完美沙拉

主 编 亢 亮  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 车 强 赵 渤  
技术编辑 黄 达 王运哲  
封面设计 南关区远景图文工作室  
制 版 南关区远景图文工作室  
开 本 787mm×1092mm 1/64  
字 数 35千字  
印 张 1.25  
印 数 1—15000册  
版 次 2011年6月第1版  
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5184-9  
定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 目录 Contents

千岛酱·····	5	双色菜花沙拉·····	24
酸奶汁·····	6	鹰嘴豆沙拉·····	25
油醋汁·····	7	意式芦笋沙拉·····	26
意大利香醋汁·····	8	芝麻菜丝沙拉·····	27
凯撒汁·····	9	胡萝卜沙拉·····	28



烤南瓜沙拉·····	10	玉米笋沙拉·····	35
西芹核桃沙拉·····	11	烤马铃薯沙拉·····	36
木瓜芒果沙拉·····	12	烤蒜马铃薯蓉·····	37
培根马铃薯沙拉·····	13	紫甘蓝沙拉·····	38
酸椰菜沙拉·····	14	红菜头沙拉·····	39
雪球番茄沙拉·····	15	橄榄沙拉·····	40
凯撒沙拉·····	16	菠萝马铃薯沙拉·····	41
华道夫沙拉·····	17	烤菜花沙拉·····	42
四季豆沙拉·····	18	米肠荷兰豆·····	43
豆腐沙拉·····	19	西葫芦沙拉·····	44
椒油小菜胆·····	20		
豇豆虾仁沙拉·····	21		
希腊沙拉·····	22		
特色沙拉·····	23		



# 目录 Contents

## Part 2

### 牛肉沙拉



- 日式牛肉沙拉····· 45
- 泰式牛肉沙拉····· 46
- 尼斯牛肉沙拉····· 47
- 火腿玉米沙拉····· 48
- 牛肉豆角沙拉····· 49
- 猪柳金枪鱼沙拉····· 50
- 牛柳配时蔬····· 51
- 屠夫沙拉····· 52

## Part 3

### 蛋蛋沙拉



- 鸡蛋沙拉····· 53
- 鸡肉菠萝沙拉····· 54
- 什锦沙拉····· 55
- 黄桃烤鸭沙拉····· 56
- 北京烤鸭沙拉····· 57
- 芥蓝鹌蛋沙拉····· 58



- 加州鸡肉沙拉····· 59
- 彩虹酿蛋····· 60

## Part 4

### 海鲜沙拉



- 虾仁粉丝沙拉····· 61
- 金枪鱼蒜薹沙拉····· 62
- 罗非鱼沙拉····· 63
- 三文鱼水瓜沙拉····· 64
- 酸甜鲷鱼沙拉····· 65
- 金枪鱼西柚沙拉····· 66
- 水果大虾沙拉····· 67
- 金枪鱼酿番茄····· 68
- 澳带芒果沙拉····· 69
- 海鲜沙拉····· 70
- 豆芽金枪鱼沙拉····· 71
- 三文鱼沙拉····· 72
- 鱿鱼泡菜沙拉····· 73
- 木瓜虾仁沙拉····· 74
- 金枪鱼沙拉····· 75

## Part 5

### 主食沙拉



- 三色意面沙拉····· 76
- 扒蔬菜意面沙拉····· 77
- 米饭沙拉····· 78
- 爽口拌面····· 79
- 意大利米饭沙拉····· 80



## 材料

蛋黄酱	500克
番茄沙司	200克
鸡蛋	2个
洋葱	100克
彩椒	100克
酸黄瓜	50克
精盐	15克
胡椒粉	15克

# 千岛酱



**1** 将洋葱、彩椒分别洗净，切成碎末备用。



**2** 鸡蛋用清水煮熟，去皮后切成碎末；酸黄瓜洗净，切成碎末。



**3** 将除精盐、胡椒粉外的其他配料一同放入容器内搅拌。



**4** 加入精盐，胡椒粉调味即可(放入冰箱内冷藏后味道更佳)。



## 材料

原味酸奶	3盒
白醋	2克
莳萝	2克
大蒜	2克
辣椒仔	1克



# 酸奶汁



**1** 将酸奶倒入干净的碗中备用。



**2** 将大蒜切成细末，放入酸奶中待用。



**3** 将白醋、莳萝、辣椒放入酸奶碗中调匀。



**4** 即可配蔬菜食用。



## 材料

橄榄油	50克
色拉油	50克
黄芥末	25克
洋葱头	30克
红酒醋	30克
白酒醋	20克
柠檬汁	20克
莳萝	少许

# 油醋汁



**1** 将洋葱头去根及皮，切成碎末备用。



**2** 将芥末放入容器中，加入色拉油拌匀。



**3** 再加入少许莳萝慢慢调匀。



**4** 然后依次加入其他配料搅拌均匀即成。



### 材料

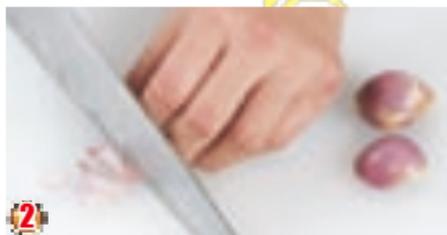
意大利醋	1瓶
橄榄油	50克
色拉油	50克
洋葱头	20克
精盐	少许
胡椒粉	少许



## 意大利香醋汁



**1** 将意大利醋倒入容器中备用。



**2** 洋葱头去皮、切末，放入意大利醋中。



**3** 再将其他调料依次混合。



**4** 搅拌均匀即成(可配制各种沙拉食用)。



## 材料

蛋黄酱	200克
大蒜	40克
银鱼柳	40克
柠檬汁	30克
牛奶	30克
培根碎	30克
芝士粉	50克
精盐	适量
胡椒粉	适量

# 凯撒汁



**1** 将大蒜和银鱼柳切末备用。



**2** 将培根烤熟、切末；蛋黄酱放入碗中。



**3** 加入蒜、鱼柳、柠檬汁、培根、芝士粉。



**4** 再加入精盐、胡椒粉调拌均匀即可。



## 材料

南瓜200克，核桃80克，蜂蜜40克，白糖30克，橄榄油适量，精盐少许。

## 贴士

南瓜富含糖类、淀粉、B族维生素、维生素C和β胡萝卜素，所以吃起来又香又甜。此外，南瓜与核桃仁搭配食用会增加脂肪、蛋白质、铁、锌、钙、镁、硒和磷的含量，这些物质对维护机体的生理功能有重要作用。



# 001 烤南瓜沙拉



**1** 将南瓜洗净，去皮及瓤，切成小方块。



**2** 放入烤箱内烤熟，取出晾凉。



**3** 核桃放入烤箱内烘烤2分钟，取出晾凉。



**4** 将南瓜、蜂蜜、糖、油、精盐拌匀即成。



## 材料

西芹180克，核桃仁20克，虾仁50克，橙汁30克，橄榄油、精盐、胡椒粉各适量。

## 贴士

芹菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C和烟酸。中医认为，芹菜有固肾止血，健脾养胃的功效。对糖尿病、头痛、高血压、失眠、妇女白带、产后出血、腹痛、小儿吐泻等有一定的疗效。

# 002 西芹核桃沙拉



**1** 西芹洗净、切块；虾仁焯熟，捞出过凉。



**2** 将核桃仁烤熟，晾凉待用。



**3** 将西芹、虾仁和核桃一同放入盘中。



**4** 加入橄榄油、精盐、胡椒粉、橙汁拌匀即可。



### 材料

木瓜、芒果各1个，红椒、青椒各25克，洋葱1/2个，黑水榄、酿青榄各1粒，香菜2大匙，莳萝1克，橄榄油10克。

### 贴士

在用黑水榄、青榄以及橄榄油调制味汁时，可以在味汁中加入鲜柠檬汁，不仅可以使木瓜、芒果不易变色，而且增加沙拉酸甜的口感。

## 003 木瓜芒果沙拉



**1** 木瓜、芒果、红椒、青椒、洋葱分别清洗整理干净，均切成丁。



**2** 一起放入深盘中。



**3** 黑水榄、青榄、精盐、橄榄油放入小碗中调匀，制成的味汁。



**4** 倒入盘中拌匀，再撒上莳萝香草，点缀香菜即成。



### 材料

马铃薯180克，培根2片，洋葱30克，西芹20克，酸奶1/2杯，蛋黄酱、黄芥末各适量，精盐、胡椒粉各少许。

### 贴士

马铃薯富含B族维生素、维生素C等，碳水化合物占17%，蛋白质含量占2%。中医认为，马铃薯具有和胃调中、益气健脾、消炎活血等功效。

## 004 培根马铃薯沙拉



**1** 将马铃薯蒸熟后去皮，切成小块备用。



**2** 将培根放入锅中扒熟，捞出沥油，切成细末待用。



**3** 将洋葱洗净，切成细末；西芹择洗干净，切成小块。



**4** 酸奶、蛋黄酱、黄芥、精盐、胡椒粉调汁，倒入原料中拌匀即成。



## 005 酸椰菜沙拉

### 材料

卷心菜300克，胡萝卜100克，葡萄干30克，核桃碎20克，精盐、胡椒粉、蛋黄酱各适量。

### 贴士

卷心菜含有人体必须的氨基酸，如酪氨酸、色氨酸、赖氨酸、甲基蛋氨酸，还含有B族维生素、维生素C和胡萝卜素等，有利五脏、调六腑之功效。可治疗上腹胀气疼痛、性功能低下、动脉硬化等症状。



**1** 将卷心菜、胡萝卜分别洗净，切丝备用。



**2** 再放入少许精盐腌渍约10分钟，挤干水分。



**3** 将葡萄干洗净，放入腌好的菜里搅匀。



**4** 放入核桃碎、蛋黄酱、精盐、胡椒粉拌匀即成。



### 材料

番茄1个，鲜雪球芝士50克，薄荷叶1片，橄榄油、柠檬汁各适量。

### 贴士

芝士又称奶酪，是一种发酵的牛奶制品。芝士含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和乳酸菌等，搭配具有开胃、消食、养颜等功效的番茄搭配成菜，可以增进代谢加强活力，保持肌肤健美，防止便秘和腹泻。

## 006 雪球番茄沙拉



**1** 将番茄洗净，切成薄片备用。



**2** 将雪球芝士切成薄片待用。



**3** 将番茄片和芝士片依次重叠摆入盘中。



**4** 淋入橄榄油、柠檬汁，放上薄荷叶点缀即成。



### 材料

罗马生菜100克，  
培根2片，面包丁10  
粒，芝士粉、凯撒酱  
各适量。

### 贴士

罗马生菜含有丰富的  
维生素A、B族维生  
素、维生素C及大量  
的矿物质和多种微量  
元素，有降血压、促  
进食欲、帮助消化、  
清肝利胆的功效。

# 007 凯撒沙拉



**1** 将罗马生菜择洗干净、沥干，撕成小片。



**2** 培根入锅煎熟、切片，放入生菜盆中。



**3** 再加入凯撒酱搅拌均匀，装入盘中。



**4** 将面包丁、芝士粉撒在沙拉上即成。



### 材料

西芹60克, 苹果1个, 鸡肉150克, 葡萄干、核桃碎各20克, 精盐少许, 奶油、胡椒粉、蛋黄酱各适量。

### 贴士

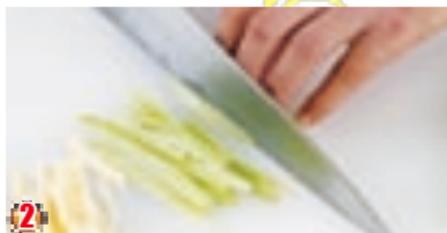
鸡肉含有丰富的蛋白质和多种营养素, 脂肪含量相对较低。有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨等功效。



## 008 华道夫沙拉



**1** 将鸡肉洗净, 用沸水煮熟, 捞出切丝。



**2** 将苹果去皮、切丝; 西芹洗净, 切丝。



**3** 将除葡萄干、核桃外的原料放入盘中。



**4** 撒上葡萄干、核桃拌匀, 即可上桌食用。