

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

SALAD

沙拉 花园

萨巴蒂娜 主编

- ◎ 这一季，让**营养美味**的沙拉唤醒你的餐桌
- ◎ **食材易买**，**步骤易学**，健康易得
- ◎ 包含数十种**花式沙拉酱**，你的沙拉永远别出心裁
- ◎ 你要寻找的**健康元素**，全在这里



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SALAD

沙拉 花园

萨巴蒂娜 主编

- ◎ 这一季，让营养美味的沙拉唤醒你的餐桌
- ◎ 食材易买，步骤易学，健康易得
- ◎ 包含数十种花式沙拉酱，你的沙拉永远别出心裁
- ◎ 你要寻找的健康元素，全在这里

图书在版编目 (C I P) 数据

萨巴厨房·沙拉花园 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5184-0939-6

I. ①萨… II. ①萨… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 103688 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

策划编辑: 龙志丹

责任监印: 马金路

版式设计: 黄萍丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0939-6 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160260S1X101ZBW

目录

CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
 1/2茶匙固体调料 = 2.5克
 1汤匙固体调料 = 15克
 1茶匙液体调料 = 5毫升
 1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
 1汤匙液体调料 = 15毫升
 g=克 mg=毫克 ml=毫升
 cm=厘米 min=分钟

如何使用本书 006

卷首语：爱沙拉者说 007

常用食材 008

常用调料 014

常用工具 016

第一章

经典西式沙拉



学院沙拉 020



金枪鱼沙拉 022



早餐沙拉 024



华尔道夫沙拉 026



牛蒡鲜虾沙拉 028



三文鱼烤面包沙拉 030



凯撒沙拉 034



主厨沙拉 038



芦笋虾仁藜麦沙拉 040



法风煎鱼排沙拉 042



墨西哥沙拉 046



鲜虾牛油果沙拉 048



考伯沙拉 052



螺旋意面沙拉 054



普罗旺斯沙拉 058



希腊菲达芝士沙拉 060



意式海鲜沙拉 062



地中海无花果沙拉 066



意式鸡肉金橘沙拉 068



增肌减脂沙拉 (1) 070



增肌减脂沙拉 (2) 072



西葫芦鸡蛋鲜虾沙拉

078



法式香片牛油果沙拉

082



法式山羊奶酪芝麻菜沙拉

088



西蓝花干果沙拉 090



坚果彩虹沙拉 094



豆腐饼果蔬沙拉 098



烤南瓜沙拉 102



法式蜂蜜芥末蔬果沙拉

104



皮埃蒙特沙拉 106



风情东亚沙拉



日式胡萝卜金枪鱼沙拉

108



韩式炸鸡沙拉 110



咖喱鸡胸沙拉 112



扇贝青芦菠萝沙拉

114



日式高丽菜沙拉 118



泰式煎虾芒果沙拉

122



泰式海鲜粉丝沙拉

123



越南蒜香沙拉 126



泰式青木瓜沙拉 127



日式三文鱼牛油果沙拉

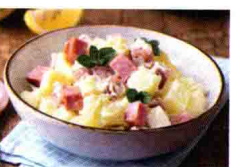
130



手卷沙拉 132



秀色创意沙拉



外婆沙拉 134



苹果紫薯船 136



魔鬼土豆泥沙拉 137



简易玉米沙拉 138



沙拉鸡蛋杯 139



鲜虾菠萝牛油果船

140



芒果三文鱼薯片托

142



水果燕麦坚果沙拉

144



圣诞花环沙拉(1) 146



圣诞花环沙拉(2) 147



塔提纳 150



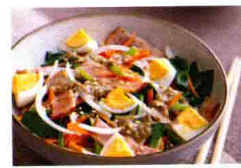
沙拉吐司三明治 152

第四章

美味中式沙拉



春雨 154



菠菜培根沙拉 156



沙拉茄子卷 158



豆饼沙拉 160



菠萝猪排沙拉 161



秋葵沙拉 162



四海归一 164



生菜甘蓝沙拉 166



凉拌手撕鸡 168



佐酒沙拉 170



杏鲍菇黄瓜培根卷

171



酸辣白菜海蜇 172



香辣豉油时蔬豆腐

174



潮汕牛丸粉丝沙拉

176



无酱汁简易豆腐沙拉

177



四色沙拉 178



石花菜凉粉 180



花开富贵 181



魔芋菠菜沙拉 182



素中自有颜如玉 184



俭德沙拉 186



爽口苦苣核桃沙拉 188



经典美乃滋 018



凯撒酱 032



大蒜油醋汁 036



柠檬醋汁 044



千岛酱 050



普罗旺斯酱 056



意式油醋汁 064



低脂酸奶酱 072



塔塔酱 076



香草油醋汁 080



红酒醋汁 084



蜂蜜柠汁 088



芥末甜味花生酱 092



柚子蜜汁沙拉酱 096



法式芥末酱 100



和风沙拉酱 116



鱼露酸辣酱 120



清爽鱼露酱 124



味噌沙拉酱 128



马斯卡彭酱 148

香橙美乃滋 029

香甜美乃滋 105

甜辣美乃滋 111

咖喱美乃滋 113

芥末美乃滋 141

中式油醋汁 155

芝麻花生酱 157

蒜香豉汁 163

麻辣糖醋汁 165

酸甜酱油汁 167

蒜香辣椒酱 169

酸辣调味汁 173

香辣豉油 175

无色糖醋汁 179

葱香辣味豉油 183

沙拉腌汁 187

菜谱图例说明



烹饪时间

30min

烹饪这道菜总共需要花费的时间。



难度

简单

菜品制作的难易程度。

SALAD

沙拉 花园

萨巴蒂娜 主编

- ◎ 这一季，让营养美味的沙拉唤醒你的餐桌
- ◎ 食材易买，步骤易学，健康易得
- ◎ 包含数十种花式沙拉酱，你的沙拉永远别出心裁
- ◎ 你要寻找的健康元素，全在这里

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料=5克
1/2茶匙固体调料=2.5克
1汤匙固体调料=15克
1茶匙液体调料=5毫升
1/2茶匙液体调料=2.5毫升
1汤匙液体调料=15毫升
g=克 mg=毫克 ml=毫升
cm=厘米 min=分钟

如何使用本书 006

卷首语：爱沙拉者说 007

常用食材 008

常用调料 014

常用工具 016



经典西式沙拉



学院沙拉 020



金枪鱼沙拉 022



早餐沙拉 024



华尔道夫沙拉 026



牛蒡鲜虾沙拉 028



三文鱼烤面包沙拉 030



凯撒沙拉 034



主厨沙拉 038



芦笋虾仁藜麦沙拉 040



法风煎鱼排沙拉 042



墨西哥沙拉 046



鲜虾牛油果沙拉 048



考伯沙拉 052



螺旋意面沙拉 054



普罗旺斯沙拉 058



希腊菲达芝士沙拉 060



意式海鲜沙拉 062



地中海无花果沙拉 066



意式鸡肉金橘沙拉 068



增肌减脂沙拉 (1) 070



增肌减脂沙拉 (2) 074



西葫芦鸡蛋鲜虾沙拉

078



法式香片牛油果沙拉

082



法式山羊奶酪芝麻菜沙拉

086



西蓝花干果沙拉 090



坚果彩虹沙拉 094



豆腐饼果蔬沙拉 098



烤南瓜沙拉 102



法式蜂蜜芥末蔬果沙拉

104



皮埃蒙特沙拉 106



风情东亚沙拉



日式胡萝卜金枪鱼沙拉

108



韩式炸鸡沙拉 110



咖喱鸡胸沙拉 112



扇贝青苹菠萝沙拉

114

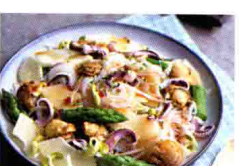


日式高丽菜沙拉 118



泰式煎虾芒果沙拉

122



泰式海鲜粉丝沙拉

123



越南蒜香沙拉 126



泰式青木瓜沙拉 127



日式三文鱼牛油果沙拉

130



手卷沙拉 132



秀色创意沙拉



外婆沙拉 134



苹果紫薯船 136



魔鬼土豆泥沙拉 137



简易玉米沙拉 138



沙拉鸡蛋杯 139



鲜虾菠萝牛油果船

140



芒果三文鱼薯片托

142



水果燕麦坚果沙拉

144



圣诞花环沙拉 (1) 146



圣诞花环沙拉 (2) 147



塔提纳 150



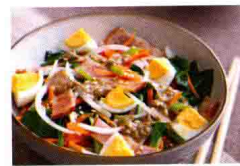
沙拉吐司三明治 152

第四章

美味中式沙拉



春雨 154



菠菜培根沙拉 156



沙拉茄子卷 158



豆饼沙拉 160



菠萝猪排沙拉 161



秋葵沙拉 162



四海归一 164



生菜甘蓝沙拉 166



凉拌手撕鸡 168



佐酒沙拉 170



杏鲍菇黄瓜培根卷

171



酸辣白菜海蜇 172



香辣豉油时蔬豆腐

174



潮汕牛丸粉丝沙拉

176



无酱汁简易豆腐沙拉

177



四色沙拉 178



石花菜凉粉 180



花开富贵 181



魔芋菠菜沙拉 182



素中自有颜如玉 184



俭德沙拉 186



爽口苦苣核桃沙拉 188



经典美乃滋 018



凯撒酱 032



大蒜油醋汁 036



柠檬醋汁 044



千岛酱 050



普罗旺斯酱 056



意式油醋汁 064



低脂酸奶酱 072



塔塔酱 076



香草油醋汁 080



红酒醋汁 084



蜂蜜柠汁 088



芥末甜味花生酱 092



柚子蜜汁沙拉酱 096



法式芥末酱 100



和风沙拉酱 116



鱼露酸辣酱 120



清爽鱼露酱 124



味噌沙拉酱 128



马斯卡彭酱 148

香橙美乃滋 029

香甜美乃滋 105

甜辣美乃滋 111

咖喱美乃滋 113

芥末美乃滋 141

中式油醋汁 155

芝麻花生酱 157

蒜香豉汁 163

麻辣糖醋汁 165

酸甜酱油汁 167

蒜香辣椒酱 169

酸辣调味汁 173

香辣豉油 175

无色糖醋汁 179

葱香辣味豉油 183

沙拉腌汁 187

菜谱图例说明



烹饪时间 30min

烹饪这道菜总共需要花费的时间。



难度 简单

菜品制作的难易程度。

如何使用本书

STEP 1

想要学会做沙拉，首先我们为你准备了多种你不能错过的经典酱料，自己调制的酱料最健康、最合自己口味。

美乃滋的由来

中世纪的法国大厨们，首创了以蛋黄和油脂经过激烈搅打后形成的奶油状酱汁，用来搭配各种沙拉和菜肴，他们称之为“Mayonnaise”，这便是美乃滋一词的由来。由于配方中的蛋黄是关键食材和乳化剂，传入中国后，它又被称为“蛋黄酱”，是最基本和经典的沙拉酱汁。

每种酱汁都有自己的故事，
会做之前先了解一下吧！

经典美乃滋

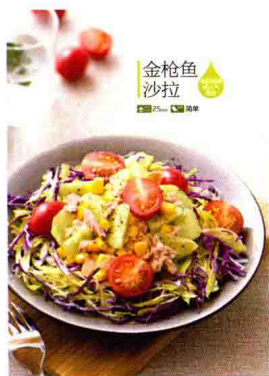
风味特点 浓滑 / 香醇 / 细腻 / 百搭

酱汁的味道特点一目了然。

适用范围

作为沙拉酱之王的经典美乃滋，几乎可以适用于任意种类的沙拉，无论是蔬果还是肉、蛋，全都搭配得相得益彰。

拿不准搭配？
请看这里！



金枪鱼沙拉

成功关键之一：用视觉定义你的美味沙拉



成功关键之二：
不看字也能明白的步骤图

沙拉知识指南

经典美乃滋所用
第戎芥末酱 → 014页
紫甘蓝 → 010页

成功关键之三：
瞬间找到菜谱中出现的食材、调料、工具和沙拉酱的秘密。

STEP 2

学会了沙拉酱，做出一道美味沙拉还会很远吗？每种酱料的身后都有无数美味沙拉的秘密等你开启。

STEP 3

你如果以为沙拉酱像科学公式一样死板，那你就错了。沙拉酱也有万千变化，多知道一点，你盘中的沙拉就会更加多姿多彩。

| 用料 | 咖喱美乃滋 | 经典美乃滋 |
|------|-------|-----------|
| 鸡肉 | 1块 | 6汤匙 |
| 胡萝卜 | 半根 | 2块 |
| 洋葱 | 半个 | 50ml |
| 西兰花 | 1/4棵 | 免磨黑胡椒粉 适量 |
| 淡盐水 | 适量 | |
| 料酒 | 1茶匙 | |
| 盐 | 2g | |
| 黑胡椒粉 | 1/2茶匙 | |

一种经典酱料，加上几种原料，就能变化出完全不同的味道。

调制咖喱美乃滋



简简单单几步，一个全新的沙拉酱就诞生了，用来搭配属于你的沙拉味道。

爱沙拉者说

究竟有没有一种食物，颜色好看，口感超群，能满足饱腹感，有丰富的营养，吃一大盘也不用担心发胖，而且最最关键的是制作起来超级方便，哪怕是好吃懒做的人也可以做出不错的菜式？也许是听到了人们的心声，于是上帝眨了一眨眼，指导人类发明了沙拉。

沙拉可以当早餐、午餐、早午餐、晚餐、零食、配餐、加餐、餐前小点、餐后小饌，小朋友爱吃，老人的肠胃也适合，而对于事业繁忙的中青年人来说，更是健康饮食的第一选择。

沙拉可以清淡，也可以厚重，可以全素，也能放很多肉，适合海鲜，也适合禽蛋，尤其是大部分人都爱的土豆，简直是沙拉贵宾。

沙拉汁或者沙拉酱的品种也很丰富，可以甜，可以酸，可以辣，可以辛，可以有油香，可以有奶香，甚至还有用小鱼小虾做的酱汁，完全突破你的想象力。

感觉沙拉更像一种魔法，任由你发挥，唯一的要求，是所有的食材都要新鲜。

当然你也可以奢华一点，自己开辟一方乐土，种植所有你喜欢的蔬果，然后收割，每片叶子都那么熟悉，化作盘中餐，用你手工做的盘子盛出来，再请朋友与你共享。这种过程虽然漫长，然而充满了仪式感和成就感，让你接触自然，领悟生命的意义。

这，当然是我萨巴的梦想了。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

常用 食材

球生菜 ↓

球状生菜叶形紧实，较叶生菜病虫害少，保存周期长，叶质含水量多，也更加清脆爽口。

叶生菜 →

叶面宽阔平整，整片铺盘具有很好的装饰性，撕成小块或者夹在三明治中也是很好的选择。

芝麻菜 ↓

源自意大利的品种，和国内的芝麻菜有着完全不一样的味道，它的英文名为rocket，又称火箭菜，嚼起来有浓郁的芝麻香味，在大型进口超市的蔬果区可买到。

苦苣 ↗

清热解毒的苦苣，口感清爽，购买方便，价格亲民，除了本身就是沙拉的重要食材，在难以购买意大利芝麻菜时，它也是最佳的替代品。



土豆↓

作为世界第四大粮食作物的土豆，除了有很强的饱腹作用，还富含蛋白质和碳水化合物，有土豆参与的沙拉几乎可以独成一餐。

鸡蛋→

平价好吃又营养的鸡蛋，富含蛋白质，能延长饱腹感。在一片青翠的沙拉中加入鸡蛋是很好的选择。

玉米↙

沙拉中使用的玉米粒一般推荐速冻玉米或者罐装玉米粒，只需要简单淘洗和烹煮即可食用，大型超市均有贩售。

洋葱↘

市售常见的品种有紫皮洋葱和黄皮洋葱。除了颜色的区别，紫皮洋葱味道会更加浓郁一些。同时，洋葱还是非常好的保健食材。

常用 食材



紫甘蓝↓

富含大量的维生素，对高血压、糖尿病患者有非常好的保健作用。同时颜色也很特别，切成细丝拌入沙拉中格外漂亮。

虾仁↓

沙拉中的虾一般推荐使用淡水鲜虾，肉质会更加细嫩弹牙。如果想省事，也可以直接购买速冻的虾仁来代替。

豆芽↓

分为黄豆芽和绿豆芽，沙拉中一般推荐使用绿豆芽。市售豆芽为追求外形漂亮，一般有尿素超标的风险，推荐自制。

三文鱼↓

富含DHA的海中珍品三文鱼，主产于挪威、芬兰和美国，肉质细嫩、颜色鲜艳，营养价值高而热量低，购买时尽量选购当日新鲜的三文鱼中段肉。

