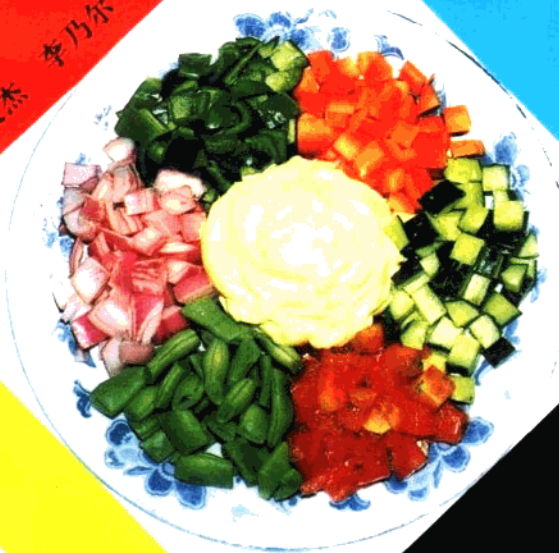


实用家庭 沙拉制作 84例

翟俊杰 李乃尔 编著



中国农业出版社

前 言

“沙拉”原是西式冷拌菜，其特点是所用调味料大多由高脂肪、高蛋白质的原料构成，以酸甜辛辣为基本味，又具有高热量、开胃爽口的特色。早期“沙拉”是西方的官庭菜，后传入民间，并得到不断创新，也从菜发展到主食，如面条、米饭均可用沙拉调味料调制，成为主食沙拉。沙拉的制作核心在于调制所需要的调味料，由于调味料的风味不同，形成了不同风格的产品。西方家庭乃至餐馆都是围绕调味料这一核心开发产品。包括西式快餐也不例外。同中式菜相比，沙拉制作中也非常讲究造型和配色，而多用生原料，而中式菜以加热熟化和调味为核心，在讲究色香味形质的前提下，更讲究烹饪技巧，即菜加热熟化过程中的最佳条件的控制。由此可见西菜沙拉易于普及，而中菜的高水平普及就有难度。

随着中国经济建设发展及现代科学技术水平的飞速提高，中国已不再是封闭的国度，单就饮食而言正在逐渐品尝和接受各式西餐，如汉堡包、三明治、西式火腿及西式快餐等受到普遍欢迎。最为突出的是国内大城市居民已广泛接受西菜中的沙拉，并受到欢迎，其有利的证据就是国内市场的沙拉调料销量不断扩大，无论是进口产品，还是国产产品都在不断增长。这说明沙拉的特色——制作方便、营养价值高，既可为菜又可为饭。因此，我们在生产制作沙拉酱的基础上，收集整理了一些国内外的沙拉菜谱，奉献给大家，愿大家的

餐桌上能多一种新的菜肴。

由于我们的水平有限，书中错误之处敬请同行赐教，同时也对我们引用的参考书籍的作者表示感谢。

目 录

前言

一、沙拉简介	1
二、沙拉的营养价值	3
三、沙拉在我国现状	4
四、家庭制作沙拉的用具	4
五、家庭制作沙拉的原料	5
(一) 制作沙拉酱的原料	5
(二) 制作沙拉原料	7
六、家庭自制沙拉酱(调料)	10
七、家庭制作沙拉方法	24
(一) 蔬菜沙拉	25
(二) 肉类沙拉	32
(三) 水果沙拉	37
(四) 主食沙拉	44
(五) 其它沙拉	46

一、沙拉简介

沙拉(salad)一词是从拉丁文sal衍生而来。最初使用沙拉一词的是罗马人，他们用盐做凉菜，因为盐具有防腐作用，当时的凉菜相当于中国的传统咸菜或腌菜。最早的沙拉是以初春的野生青菜为主要原料，调合以简单的咸味即是原始沙拉，这同中国传统凉拌菜一样，同是使用野菜为原料。因为在过去技术不发达时期，人们经过一个冬天的乏味饮食之后，初春的野菜就成为最好的开胃菜了。

沙拉的定义随其品种增加也在不断扩大。法国人拉鲁斯给沙拉下的定义是“沙拉是由香料、植物、蔬菜、蛋、肉、鱼等原料经由油、醋、胡椒或加其他配料调味制成的一类凉拌菜”。《简明不列颠百科全书》中给沙拉下的定义是“沙拉泛指不同品种的凉拌菜”。现在的沙拉远超出了凉拌菜的范围，在西方的菜谱中已应用沙拉调味料制作的主食归到沙拉之中，如意大利面条、米饭等，广义说汉堡包之类亦应称为沙拉中的一个品种。就现在西餐中称为沙拉的产品大致可以分为以下几大类：青菜沙拉、蔬菜沙拉、肉类沙拉、混合沙拉、主食沙拉、水果沙拉等。

西餐中称为沙拉的凉菜同中餐中称为凉菜的形式是一样，制作方法也相同，其差别主要在于所使用的调味料不同，西餐中用作沙拉的调味料统称为沙拉酱，而中餐用作凉菜的调味料统称为浇头。从历史发展过程来看，早期的沙拉同中

国的传统凉菜无论从形式上，还是从制作方法和风味上都没有什么大的差异。在不断发展创新的过程中，在调味料方面出现了显著差别，而产品品种方面几乎是保持同步发展速度。几乎所有的食物都可以用来凉吃，如西餐沙拉中的意大利面条、米饭，中餐中的麻酱面、扬州炒饭；西餐中的鸡丝沙拉，中餐中的北京烤鸭等均属同类产品。

沙拉是当今世界流行的食品，我们也在接受这一产品。即然沙拉是凉拌菜，中国也有丰富多彩的凉拌菜，为什么沙拉可以风行世界，究其本质在于沙拉调味料（沙拉酱）的制作工艺技术，产品配方都在原有基础上取得了一个飞跃的发展，而其产品用料向着营养化，标准化方面迈进了一大步，使不同口味的沙拉酱都有了工业化产品，这加速了家庭化的普及和易地易国生产的可能性。而中国凉拌菜的浇头只是在原有基础上做了改进，用料及工艺技术方面均无大的突破。由当今市场上销售可直接用于凉拌菜的成品品种寥寥无几，即可知中餐的凉拌菜目前还难以达到沙拉那样的普及程度。更具体地说中餐凉拌菜的调味料原料仍以香辛料为主，而沙拉的调味原料却大量使用高品质植物油（沙拉油）、鸡蛋、牛奶等。当然这并不是说中国的凉拌菜不好，它亦有自身的鲜明特色，同沙拉的差异也是因各民族的文化饮食背景所决定的。

在 18 世纪中叶以前的欧洲，沙拉一直是贵族的专有食品，而不被大众所知。如在法国，沙拉普及是法国大革命以后开始的，在为贵族服务的厨师得到解放并被允许寻找新的生活道路时，才使沙拉制作方法进入普通餐馆，服务于广大民众，又得以不断创新。今天沙拉已风行世界，并形成了各国的特色风味。如凯撒沙拉是 19 世纪 20 年代墨西哥蒂

华纳地方发明的长叶莴苣青菜沙拉，用捣碎的浓味鳀鱼、橄榄油、柠檬汁、蛋、巴马干酪调味，并用煎小面包块装饰。日本的沙拉具有拼盘艺术性，将蔬菜切成扇形、卷曲的薄片、长方型和花型，并在盘中拼成精美的图案。非洲沙拉原料多使用植物类，象山芋、面包果、木薯及绿叶蔬菜。而南美洲、泰国、印度等地区制作沙拉时加有更多的香辛料。俄国的沙拉多以蔬菜和土豆为主要原料。以纽约市伍德夫饭店命名的伍德夫沙拉是用苹果、胡桃、芹菜加蛋黄酱制成的，在世界享有盛名。

鉴于上述情况，本书的目的在于介绍沙拉的配方和制作方法，尤其介绍一些家庭制作沙拉酱（调料）的方法，以丰富家庭凉菜的品种，并能从中领悟中西凉菜的差别。因此本书不打算介绍中式凉拌菜，因为这方面的专著已经很多。

二、沙拉的营养价值

如果将沙拉与中餐的凉拌蔬菜的营养价值来比较，沙拉的营养价值要高得多，因为在沙拉酱中一般都含有70—80%的高级植物油，10%的鸡蛋或牛奶，另还有奶酪等高营养价值的原料。因此，一份土豆沙拉即可成为一个人一餐饭，可以说沙拉既可是菜又可为饭，且制作方便，这也是沙拉得以普及的一个重要原因。总之，沙拉是高脂肪、高蛋白质、高热量的食品。

三、沙拉在我国现状

我国的城市居民开始食用沙拉应该说起始于改革开放之后。仅从市售沙拉酱的量逐年递增来看，很多人已经喜欢上了这一食品。究其原因，除了沙拉本身具有的特色外，主要是我国已有生产沙拉酱的企业，向居民提供了食用方便的沙拉酱，使这一西式凉菜从大饭店走进了普通百姓家庭。尤其是快餐迅速进入市场，把沙拉的独特口味广泛地介绍给了大众，使国人有更多的机会直接品尝这道西餐。此外自近两年来国内已有几家生产沙拉酱的企业并且推出了系列产品，更多地满足了不同口味的需要。单北京市场现在出售的沙拉酱产品就有二十余个品种，估计年销售量在 500 吨左右。而且外国一些知名的食品公司也纷纷在中国建立合资企业，生产沙拉酱，仅 1993 年北京和天津就有四家合资厂的产品上市。这其中的原因主要是北京市场沙拉酱的销量增幅过大而产生的吸引力（如 1987 年市售量只有 30 吨）。就全国范围而言，沙拉还未被广泛认知。随着生活水平的提高，沙拉制品，会被越来越多的人喜欢。

四、家庭制作沙拉的用具

家庭制作沙拉的用具除我们使用的日常厨房用具外，还应有一些特殊用具：如蛋抽子、沙司罐、木勺、多功能刀具等。现分别介绍这种用具的功能。

蛋抽子，也称做打搅器，是由不锈钢丝按一定的特殊形状制作的，现在市场上均有出售。其作用是用来搅打沙拉调料（酱），以能使油质和水质的物料充分混合均匀，主要用于调酱状料。

沙司罐，也是用来配制沙拉调料的用具，因国内目前还没有商品出售，这里介绍一种代用品，即用 300 毫升以上的罗口（或四旋盖）罐头瓶代替。用沙司罐主要是调制汁类调料。

木勺，这里用的木勺相当于普通的 15 毫升容量的不锈钢勺大小，其用途是拌沙拉时用，不会破坏原料形状。

多功能刀具，现市场有商品出售，其用途是制作花色沙拉，切削成特殊形状，即相当于中餐的花刀。

3.5—4 毫升茶匙一把，15 毫升汤匙一把。

五、家庭制作沙拉的原料

（一）制作沙拉酱的原料

没有好味道的沙拉调料（酱）就做不出完整的沙拉，沙拉的本质在于沙拉酱的品质，因而取决于调制沙拉酱的原料的品质。调制沙拉酱有四部分主要基料：油与醋（或柠檬汁），蛋黄酱，亚洲酱油（或鱼酱），熟化的调味品。就用这些基料的相互搭配产生各种各样的沙拉酱。

沙拉油（salad oil）

能用于调制沙拉酱的油有：沙拉油、橄榄油、榛子油、杏仁油、花生油、核桃油、葡萄籽油、芝麻油、葵花籽油。早

期制作沙拉及西方制作沙拉大多采用优质橄榄油。目前用得最多的是沙拉油。我国已有沙拉油产品，这给家庭调制沙拉酱带来可能性。因此重点介绍沙拉油的品质，因为油在沙拉酱中占 70—80%，它的品质好坏主要决定沙拉酱的质量。

沙拉油是植物油的混合油，大部分是由不同比例的花生油、棉籽油、豆油、玉米油精制而成。要求沙拉油的品质是，色浅味纯正，无异味。如果油的颜色重，调出的沙拉酱就粗糙，缺乏细腻感，贮存期短。凡达不到 6 次精炼的油均不能使用，有哈拉味的更不能使用。

醋 (vinegar)

醋是影响沙拉酱品质，尤其是口味方面的主要原料。用于调制沙拉酱的醋的醋酸含量一般为 4—6%，即普通的酿造醋或 6% 的白醋。而山西老陈醋酸度偏高。还有一些专用于沙拉酱的醋，能提高产品质量。分别介绍如下：

果酒醋 (wine vinegar)，这种醋是由红、白葡萄酒、米酒、谐丽酒、香槟制成的。最好的果酒醋是法国的 orleans。

香料醋 (herb vinegar)，这是一种将香料浸泡在醋中一段时间后，使醋带有特殊香味的醋。国外有商品出售，家庭制作也不困难。可选用的香料有香草、罗勒、茵陈蒿、大蒜、陈皮、百里香、玫瑰、青葱等。如用下面的方法可做 500 克香料醋。取米醋 500 克、鲜香料 100 克。将鲜香料洗净，用纸巾吸干水分，放在大口瓶中，倒入醋，摇匀，密封，在暗处放 6 周。每天要摇一次瓶子，泡好后，去掉香料，用纱布将醋滤入小口瓶中，再少加一点鲜香料，即可存放在暗处备用。这种醋的香味很好。

另外介绍一种果酒醋的简易制法，把 20 毫升葡萄酒(红、

白均可，但必须是酿造酒）加到一瓶米醋中，密封，暗处存放2—3周，即可使用。

如果用鲜柠檬汁代替醋调制沙拉酱，其品质更佳。

调制沙拉酱用的香辛料有白胡椒粉、黑胡椒粉、芥末油、辣椒油、桂皮、草蔻等。这类香辛料一般都是用其细粉或提取的油脂。家庭选用这些原料时最好是买粗原料，自己粉碎可保证产品质量。

（二）制作沙拉原料

如前所述，能用于制作沙拉的食物原料很多，这里只重点介绍一些蔬菜。

苦苣，也称作皱叶莴苣，在美国又叫菊苣。它的苦香味既强烈又吸引人。中心叶子的苦味比外层叶子的苦味小。通常同其他青菜一起使用。

菊苣，也叫做比利时莴苣或法国苦苣。这种莴苣具有苦鲜味，是莴苣中最清爽的一种。

油菜 (pak-choi)，是欧洲培育出的中国白菜的品种。菜颈色白多汁，叶软具有白菜的香味。

白菜，即中国大白菜，味道介于圆白菜和芹菜之间，是中国及东南亚地区家庭的主菜。用白菜做沙拉具有良好的菜香味，只是叶子卷曲给造型带来一定困难。

水芹，具有鲜辣味，也可以说是辣味。它属于芥末簇，水芹叶既脆又易被擦破，因此在清洁时应当格外小心。并且贮存期不能超过2天。

紫色甘蓝（紫色圆白菜），一种常年生的莴苣，叶头松散，具有特殊的香味，且紫色鲜艳，除用作沙拉主原料外，还常用作装饰色。这一品种近两年来我国已培育成功。

甘蓝（也称作圆白菜），它具有强烈的清香味，是制作沙拉的最常用的青菜之一。而且它还含有治疗胃病的有效化学物质。

青（红）甜椒，具有清甜味，清脆，色泽鲜颜。是做混合沙拉的主要原料，同时也是配色装饰的必要原料。选用品种应是肉厚圆型的。而肉薄型的不适宜制作沙拉。

土豆，既可做蔬菜又可做主食，是制作西餐必不可少的原料。土豆富含蛋白质和碳水化合物，是制作混合沙拉的主要原料。对其品种的选择应是甜型的，而有辣味的不能使用。

胡萝卜，属于伞形科草本植物，据其直根颜色分为桔黄色、白色、黄色或紫色。富含维生素A前体——胡萝卜素，具有甜味、清脆。在制作沙拉时，以做配色素为主。

鲜 香 料 类

新鲜香料可以对沙拉和沙拉酱起到明显的增色、增味的作用，是制作沙拉，尤其是特色风味沙拉不可缺少的调味原料。使用时先洗净，切碎用以增色增味，有些小枝叶还常用作装饰菜。鲜香料一次用不完时可用以下两种方法存放。①将洗净的香料，完全干燥，放在罐中密封，存于冰箱之中。②将洗净的香料用潮湿的纸巾卷起来，存在冰箱中备用。常用的天然绿色香料有下列品种：小茴香、月桂叶、细香葱、薄荷叶、百里香、芫荽（俗称香菜）、迷迭香、荷兰芹、茴香。

干 香 料 类

干香料的香味主要是来自于它们的挥发油和酯。它们同样赋予沙拉以特殊香味，形成万千变化的风格，因此干香料是沙拉风味的主要原料。虽然有些香料可以用鲜原料，但大

多数的香料要用干的，像胡椒、丁香、肉桂、豆蔻、姜等。贮存干香料应放在阴冷干燥处，以避免香味的损失。在沙拉中使用的香辛料有以下品种：

红辣椒粉或红辣椒碎片，红辣椒具有极辣的辣香味，是沙拉和沙拉酱中的常用调料。一般是将干辣椒干燥，磨成细粉或碎片，贮存在深色瓶子中，并要求密封。现在经常用红辣椒油树脂进行调色调味。

小茴香籽，是一种常用的香料，一般是磨成细粉使用。它具有辣香味，也是配制咖喱粉的原料。

芹菜籽，即芹菜科的干籽，具有清淡的辣香味。磨成细粉用作沙拉的调味原料。它还特别适合于做汤菜用。

肉桂，是肉桂树根部的干皮，呈黄棕色，具有极强的芳香味，是香料中最常用的品种之一，最适合于做水果沙拉。

干芹菜叶，这是用干的甜味欧芹叶和辣味芹菜叶混合在一起产品，在沙拉中的主要作用是增加绿色。

姜，是烹调中不可缺少的佐料之一。可用鲜姜，也可用姜粉。干姜粉较适合拌水果沙拉。如果用鲜姜汁其鲜辣味更佳。

百里香，主要用作饰菜，可用鲜叶或干叶。鲜叶具有极强的刺激味。

白胡椒粉，因它具极强的辣香味，是沙拉酱的主要调味原料。一般都是用粉状产品。购买白胡椒粉时应注意其纯度，最好是尝其辣味是否纯正。也可买原料，自己粉碎。

黑胡椒粉，它的辣香味比白胡椒纯正，无臭味，也是调制沙拉酱的主要原料。

干茵陈蒿，具有轻微的茴香芹的味。是制作蛋类、鸡肉、青菜及海味沙拉的最常用调味料。

制作沙拉的其他原材料

尽管制作沙拉的原则一般都是使用无味的莴苣、土豆、黄瓜之类的菜，但要想制作出色、香和质地均佳，又能满足感官和嗜好等方面的需求的沙拉，就还要用一些不常用的原料。如世界上最流行的法国沙拉，希腊沙拉，美国的伍德夫沙拉就分别使用了金枪鱼、奶酪、核桃等。因此目前在沙拉中较为流行的配料还有下列品种：杏仁、豆芽、莲藕、竹笋、红小豆、腰果、豆腐、麦片、荸荠、核桃、松子仁、鹰嘴豆、刺山柑等。

制作沙拉常用的装饰菜

同中式凉菜一样，在制作沙拉时也需要一些装饰菜。沙拉用饰菜的基本原则是，饰菜一般要同主菜原料相一致，同时还应选择较浅的盘子或异形盘子以达到装饰的效果。沙拉常用的饰菜除一些绿色鲜香料的叶、枝外，还要用一些雕刻产品，因为在西餐中也非常讲究色和形的协调。常用的饰菜如下：芹菜卷、桔子柠檬蝴蝶结、小萝卜玫瑰花、西红柿蝴蝶、桔子柠檬麻花卷、小萝卜扇、黄瓜圈、西红柿玫瑰、黄瓜扇、小萝卜百合花、胡萝卜卷、桔子卷、辣椒花蕊、西红柿百合花、黄瓜锥体、葱须花蕊等。

六、家庭自制沙拉酱（调料）

虽然现在市场上已有很多品种的沙拉酱，但同世界风行

的沙拉品种相比，还是显得微不足道。因为这些沙拉酱产品在配方中重点考虑的是商品储存期（即货架期），因此，很多需要使用鲜原料制作特殊风味沙拉酱，就无法形成正常商品。要想充分品尝沙拉的万千口味，领会异国饮食文化，就需要家庭自己动手制作一些风味独特的沙拉酱，同时还可以根据自己的嗜好，创新产品。下面介绍一些国外常见家庭制作沙拉酱的配方和制作方法。

1. 传统的法国酸辣酱

配料：

沙拉油	90 克	醋	30 克
盐	7—8 克	胡椒粉	0.3 克

调制方法：

将醋、盐和胡椒粉放在一个小木碗或瓷碗中，用蛋抽子搅打至盐全部溶解为止。慢慢加入沙拉油，沿同一方向搅打至混合物变成乳状液时，即可倒在蔬菜沙拉上，拌匀食用。

2. 现代法式酸辣沙拉酱

配料：

沙拉油	180 克	醋	30 克
柠檬汁	15 克	芥末粉	2 克
盐	1 克	黑胡椒粉	0.3 克

调制方法：

将油以外的配料全部倒在带盖的大瓶子中，盖紧盖子，振摇瓶子至盐溶解时，加入沙拉油，再用力振摇瓶子至混合均匀即成。

3. 红辣椒沙拉调料

配料:

蜂蜜	15 克	芥末酱	15 克
盐	4 克	黑胡椒粉	1 克
水	15 克	沙拉油	150 克
红辣椒粉	5 克	醋	60 克

调制方法:

(1) 先将蜂蜜、盐和水放在大瓶子中, 拧紧盖子, 振摇至蜂蜜和盐全部溶化。

(2) 再加入红辣椒粉、芥末酱、黑胡椒粉, 振摇均匀。

(3) 最后加入油和醋, 拧紧盖, 用力振摇至混合均匀即成。

说明:

这种调料适合于制作绿叶蔬菜沙拉, 特别是加了蘑菇的蔬菜沙拉。这一调料如果一次用不完, 盖严密封, 在冰箱中可存放 3 天。

4. 芥末型酸辣沙拉酱

配料:

沙拉油	75 克	芥末酱	15 克
醋	30 克	干百里香	0.5 克
酱油	2 克	黑胡椒粉	0.5 克
盐	2 克		

调制方法:

(1) 先把沙拉油、醋和芥末酱放在碗里, 用抽子搅打至起泡。

(2) 加入百里香和酱油，搅拌一下，再加入盐和胡椒粉，搅打均匀，即可倒在沙拉上食用。

说明：

这种调味酱是用酱油代替盐，增加香鲜味，并用了大量的芥末，因此具有很强的刺激味。这一调料最适合拌莴苣、西红柿及鳄梨等简单沙拉。

5. 酸奶酪沙拉酱

配料：

酸奶酪	60 毫升	酱油	2 毫升
柠檬汁	14 毫升	盐	2 克
芥末酱	15 克	胡椒粉	2 克
干百里香	1 克		

调制方法：

(1) 把酸奶酪、柠檬汁和芥末酱放在一个小碗中，用抽子搅打至混合物乳化起泡为止。

(2) 加入百里香、酱油、盐和胡椒粉搅拌均匀即可。

说明：

这一沙拉酱是用酸奶酪代替沙拉油，用柠檬汁代替醋，使产品具有更柔和的酸味。

6. 中式沙拉调料

配料：

酱油	1 茶匙	米醋	7 茶匙
水	1 茶匙	花生油	180 毫升
蚝油	1 茶匙	干罗勒	$\frac{1}{4}$ 茶匙