

77
道好吃不胖的健康料理

百变沙拉

把高级餐厅主厨请回家，在家也能做出好滋味！

同时满足味蕾和视觉享受的色拉食谱书。

译 著
／ 碓柱泳（韩）
刘悦



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

百变沙拉:

77道好吃不胖的健康料理

【韩】確柱泳 著
刘悦 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

几样新鲜健康的食材,信手拈来的调味酱汁,即可成为一道道色彩缤纷、口味清新的沙拉。开胃的前菜轻食沙拉、健康又充满新鲜感的配菜沙拉、饱腹的低脂主菜沙拉、一盘菜也能让你的餐桌变得丰盛的主菜沙拉,多种食材制作而成的高营养低热量的减肥沙拉,一起来分享最令人心动的绝妙好滋味吧!

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2013-9122号

싱싱 샐러드

Copyright © 2013 by Choi Jooyoung

All rights reserved.

Originally published in Korea by KPI Publishing Group

Simplified Chinese copyright © 2014 by China WaterPower Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with KPI Publishing Group through Agency Liang

图书在版编目(CIP)数据

百变沙拉:77道好吃不胖的健康料理/(韩)確柱泳著;刘悦译. — 北京:中国水利水电出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5170-1977-0

I. ①百… II. ①確… ②刘… III. ①沙拉—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第093130号

策划编辑:余榭婷 责任编辑:余榭婷 加工编辑:王乃竹 封面设计:杨慧

书 名 作 者 出版发行	百变沙拉:77道好吃不胖的健康料理 【韩】確柱泳 著 刘悦 译 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版 印 刷 规 格 版 次 印 数 定 价	北京万水电子信息有限公司 北京联城乐印刷制版技术有限公司 175mm×220mm 16开本 9.75印张 100千字 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷 0001—5000册 38.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

百变沙拉:

77道好吃不胖的健康料理

【韩】確柱泳 著

刘悦 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

沙拉是可以充分展现个性的 魅力料理

开始做和料理相关的工作没多久，我就从某个杂志社收到了合作编写料理书的邀请。虽然是杂志赠送的副刊部分，但对于我来说是在编写只属于我的菜谱，是记载我亲手所做料理的第一本书。那期副刊的主题便是“沙拉”。

现在15年过去了，我再次制作了这本与沙拉相关的料理书。

比起其他料理，沙拉是适应范围更广的食物。

在15年前的韩国饮食文化中，沙拉并不是一个重要的角色。

提到沙拉，一般都只是将蕃茄酱和蛋黄酱混合后配上卷心菜，或是水果与蛋黄酱搅拌后食用的sarada（沙拉的日语发音）。

而且在人们的固有观念中，沙拉只是用未经处理的蔬菜或水果配上酱料食用的料理。

然而真正的沙拉是在套餐中提高人们食欲的开胃菜，是减肥人士的正餐替代品，是可以和以韩食为代表的东方料理配合食用的爽口小菜，是海鲜和肉类料理的绝配。

不仅如此，沙拉还是素食主义者或病人的菜单中不可缺少的一道料理。

最近无论是在咖啡厅，还是饭店的人气菜品中，也少不了沙拉的身影。

例如与海鲜或肉类料理绝配的玉米沙拉、卷心菜沙拉等生菜类沙拉，或是用凤尾鱼制作而成的凯撒沙拉，炸鸡胸肉和砂糖芥末酱搭配而成的卡君(Cajun: 美国路易斯安那州料理名称)鸡肉沙拉，蕃茄、莫扎里拉奶酪(mozzarella cheese)加上罗勒制作而成的卡普瑞沙拉等等。



同时，在亚洲料理中常见的山芹、芹菜、苏子叶、小白菜等蔬菜也可以和适合的酱料制作成不同口味的沙拉。

制作美味沙拉的核心秘诀是新鲜的食材。

选择新鲜的食材，熟记它的味道。类似于圆生菜、生菜这样清淡的蔬菜和具有特别口味的芝麻菜、紫甘蓝、菊苣等蔬菜搭配在一起，能做出更加美味的沙拉。如果觉得用多种材料研磨、调和制作酱料比较麻烦的话，那就买3~5种市场上销售的酱料放在家里吧。在市场上销售的酱料中添加一两种其他材料或是将不同酱料混合也可以制作出味道独特的酱料。编写本书的目的就是向大家展现各种不同口味的沙拉。为了便于大家制作，本书分为“开胃沙拉、配菜沙拉、沙拉大餐、主菜沙拉、减肥沙拉、饭店人气沙拉”六部分。所用食材都是很容易买到的蔬菜、肉类、海鲜和加工食品。书中还包含了各种使市场上销售的酱料更加美味的秘诀。

不同的人，制作出的沙拉从味道到外观都会有所不同。

即使是对制作料理没有自信的人，也请你充满自信、愉快地尝试制作吧。

因为你可以像变魔术一般做出新鲜、丰盛的沙拉。

確極詠

Content

了解简单的称重法.....6 了解沙拉蔬菜.....8 了解市场销售的酱料.....10

Part 01

轻轻刺激你味蕾的 开胃沙拉

希腊式沙拉.....14
四季豆沙拉.....15
甜菜橙子沙拉.....16
章鱼沙拉.....17
菠菜沙拉.....18
泰式沙拉.....19
饺子皮杯型沙拉.....20
水参苹果沙拉.....21
绿豆凉粉沙拉.....22
韭菜洋葱沙拉.....23

Part 02

既健康又充满新鲜感的 配菜沙拉

胡萝卜沙拉.....26
玉米沙拉.....27
大头菜沙拉.....28
南瓜沙拉.....29
火腿鸡蛋沙拉.....30
茄子沙拉.....32
金枪鱼通心粉沙拉.....34
鹿尾菜黄瓜沙拉.....36
牛蒡莲藕沙拉.....37
海蜇裙带菜沙拉.....38
山芹豆腐沙拉.....40
豆芽纳豆沙拉.....42
橡子粉沙拉.....44
海螺水芹沙拉.....46

Part 03

能够同时获取营养和健康的 沙拉大餐

面包沙拉.....50
土豆西兰花沙拉.....52
素面沙拉.....54
海鲜乌冬面沙拉.....56
珍珠年糕沙拉.....58
墨汁意面沙拉.....60
香肠土豆沙拉.....62
咖喱鸡肉沙拉.....64
烤肉沙拉.....66
五花肉啤酒沙拉.....68
夏威夷风情猪肉沙拉.....70
三文鱼排沙拉.....72



Part 04

一盘菜也能让你的餐桌变得丰盛的

主菜沙拉

- 芦笋沙拉·····76
- 烤蒜沙拉·····78
- 里科塔奶酪(ricotta cheese)沙拉·····80
- 蕃茄杯型沙拉·····82
- 干贝沙拉·····84
- 金枪鱼牛油果沙拉·····86
- 鲑鱼沙拉·····88
- 海鲜杂菜沙拉·····90
- 红蛤小白菜沙拉·····92
- 八爪鱼豆子沙拉·····94
- 炸牡蛎沙拉·····96
- 金枪鱼肉末沙拉·····98
- 五花肉沙拉·····100
- 猪蹄沙拉·····102
- 生鱼片沙拉·····104

Part 05

多种食材制作而成的高营养低热量的

减肥沙拉

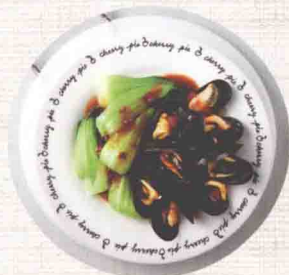
- 什锦豆沙拉·····108
- 玄米沙拉·····110
- 卷心菜苹果沙拉·····111
- 烤蔬菜沙拉·····112
- 蟹肉彩椒沙拉·····114
- 红薯优格沙拉·····115
- 裙带菜蛤蜊肉沙拉·····116
- 葡萄沙拉·····118
- 魔芋沙拉·····119
- 蘑菇沙拉·····120
- 铁扒鸡肉沙拉·····122
- 圣女果沙拉·····124
- 豆腐凤尾鱼沙拉·····125
- 地中海式海鲜沙拉·····126

Part 06

不亚于咖啡厅、饭店的家庭风味的

饭店人气沙拉

- 尼斯沙拉·····130
- 卡普瑞沙拉·····132
- 凯萨沙拉·····134
- 熏制三文鱼沙拉·····136
- 牛排沙拉·····138
- 虾仁沙拉·····140
- 柯布沙拉·····142
- 德式土豆沙拉·····144
- 华尔道夫沙拉·····146
- 卷心菜沙拉·····148
- 墨西哥沙拉·····150
- 卡君鸡肉沙拉·····152



了解简单的称重法

◎ 使用量杯和量勺

量杯和量勺是制作美味料理的基础。在手法不熟练时,即使有些麻烦也要养成计量的习惯,这样才能渐渐培养出通过眼睛和手估量食材用量的技能,更加方便地制作料理。在计量时,为了不使白糖之类的调料粘在用具上,应先从粉质调料开始计量,然后是浓度比较大的液体类调料。例如制作辣椒粉酱油调料时,要按照白糖、辣椒粉、糖稀、酱油、清酒、水的顺序计量,这样才能最大限度地避免调料遗留在用具上。



●1C (杯) = 200ml

量杯有多种材质和外形。在韩国,一杯的标准量是200ml。在使用量杯时,要把杯子放在平稳的地方,保证眼睛的高度和量杯的刻度持平,这样才能准确地计量。无论是计量粉质食材还是液体食材都要对准量杯的刻度线。

●1TS (一大勺) = 15ml,
1ts (一小勺) = 5ml

量勺的标准分为1大勺(1汤勺)和1小勺(1茶匙)。1大勺等于3小勺。在计算粉质食材时,正确的计量方法是将食材放入勺中,用筷子抹平表面。而计量液体食材则是保证在液体不溢出的情况下盛满整个量勺。



+ 用纸杯和饭勺计量

我们经常使用的纸杯在盛满的情况下是200ml。大人们经常使用的饭勺大概是1大勺的容量。在没有计量工具时,可以使用以上两种用具代替。

◎ 用眼睛估量食材用量

最近为了提高准确度，菜谱上最常用的单位是克(g)。在家里准备电子秤并不是一件很容易的事情。下面为大家介绍常见蔬菜的100g标准。

100g

=



 圣女果: 8~10个	 黄瓜: 中等大小$\frac{1}{2}$根	 茄子: 1小根
 红薯: 中等大小$\frac{1}{2}$个	 萝卜: 1片 (直径8cm, 厚3cm)	 白菜: 1大片菜叶
 菠菜: $\frac{1}{4}$捆	 蘑菇: 1把	 西兰花: 3~4瓣

*本书所介绍菜谱均为2人份标准。

了解沙拉蔬菜

◎ 美味的时令沙拉蔬菜

沙拉蔬菜可以在叶菜销售区随意购买。为保证蔬菜新鲜，料理前应做好计划，适量购买。在制作沙拉前，用水将菜叶洗净，沥去多余水分后便可直接食用。剩余蔬菜可以整齐地放在铺有湿润毛巾的容器中，再在蔬菜表面盖上湿润毛巾后密封放入冰箱冷藏。注意请在蔬菜变质前食用。



圆生菜

水分含量高达93%，因此口感鲜脆，既开胃又爽口。表面菜叶越绿表示生菜越新鲜，重量越轻，口感越好。但是过小的生菜味道会偏苦。中间10圆硬币*（韩币）大小的菜心部分和底部如果是粉色或是褐色，则是不新鲜的表现。



紫甘蓝

紫甘蓝是菊苣的一种，又名意大利菊苣。白色的茎上包裹着红紫色的菜叶，外形和卷心菜类似。微苦的味道能够帮助提高食欲，鲜脆的口感也很适合用来炒菜。购买时应选择颜色鲜明、菜叶包裹紧实、有光泽的紫甘蓝。



长叶生菜

长叶生菜 (romaine lettuce) 有“罗马人的生菜”之意，是时令沙拉中常见的一种蔬菜。虽属于生菜类，但并没有微苦的味道，口感也很是鲜脆。市场上的长叶生菜多以棵为单位销售，叶片厚实且有弹性的长叶生菜口感比较好。像其他棵状蔬菜一样，长叶生菜表面的菜叶也并不需要去除。



小叶菜

是在蔬菜完全成熟前收获的蔬菜。叶子小而嫩，没有苦味或是辣味，因此儿童也容易接受。市场上常见的是将多种小叶菜包装在一起销售。此类蔬菜比较容易变质，因此最好按照食用量购买。



羽衣甘蓝

菜叶宽大，颜色较深，根茎明显，是经常用来包饭的蔬菜。虽然看起来叶片很坚硬，但口感很好，仔细咀嚼会感觉到甘甜。菜叶富有弹性，颜色鲜绿的口感较好。做沙拉时可以选择嫩软的菜叶，而比较坚硬的菜叶和根茎可以榨汁后直接饮用。



芥菜叶

作为芥菜的叶子拥有和芥末相同的刺鼻的辣味。因为味道比较浓烈，适合搭配比较油腻的料理，剩下的部分也可以做成小菜。根茎和菜叶富有弹性，颜色和纹路鲜明的芥菜叶比较新鲜。芥菜叶主要有红色和绿色两种。



萝卜苗

撒下萝卜种子5~7天后生长出来的双子叶幼苗。口感像萝卜一样有些微辣，并有淡淡的萝卜香。萝卜苗不仅可以用于制作沙拉，还可以制作盖饭，拌饭或是面码儿。因为容易变质，建议按照食用量购买，应选择菜叶鲜绿的萝卜苗。



菊苣

微苦的口感可以帮助提高食欲，卷曲富有弹性的菜叶口感更好。新鲜的菊苣菜叶呈翠绿色，没有腐烂部分，根茎笔直。体积较大的菊苣口感微软、苦味更浓，比较适合煮熟后食用。



芹菜

既不辣也不苦，特殊的味道能够提升食欲。去除根茎的粗纤维部分，只选取软嫩的菜叶食用。较老的菜叶可以在处理海鲜或肉类食材时使用，能够有效去除此类食材的腥味。根茎部分没有裂痕和变质，菜叶呈绿色的芹菜较为新鲜。



乌菜

又名塌棵菜。口感清淡，在寒冷的冬季，口味会越发甘甜。菜叶大小适中，厚实，呈深绿色并富有光泽的乌菜较为新鲜，因为菜叶很容易变色，因此建议按照食用量购买。乌菜的胡萝卜素含量是菠菜的2倍。



甜菜叶

甜菜根部食用部分为红色，甜菜叶的叶柄和叶脉部分同样也呈现为红色。菜叶富有弹性，根茎部分嫩软，口感鲜脆，没有苦味或辣味，适合所有人群食用。请选择菜叶鲜绿，富有光泽，叶柄，叶脉部分红色鲜明的甜菜叶购买。



生菜

生菜和圆生菜是同一种类的蔬菜，生菜的种类有很多，例如：红叶生菜、绿叶生菜、散叶生菜、橡树叶生菜、长叶生菜等等。生菜的味道虽然有些微苦，但反复咀嚼就会有甘甜的口感。生菜的菜叶软嫩，非常适合制作沙拉，注意请购买菜叶没有变质的生菜。

了解市场销售的酱料

◎ 使沙拉制作变得简单的市场销售酱料

在制作沙拉时，蛋黄酱、芥末酱、橄榄油、香醋、柠檬、香草等都是必备调料。但是如此多的材料无论购买还是保存都不是一件容易的事情，因此可以灵活运用市场销售的酱料。即使是只用符合自己口味的几种酱料，只要稍微加入一些其他材料，也会呈现出多种不一样的味道。

果酱

用水果制作的酱料适合搭配水果沙拉。酸甜的猕猴桃酱、菠萝酱也很适合与肉类搭配。用莓类水果制作的酱料可以和配有奶酪或是清淡口味面包的沙拉一起搭配食用。

橄榄油酱料

橄榄油容易制作和保存，也是可以和大部分蔬菜沙拉搭配的酱料材料。在橄榄油中加入食醋或柠檬汁，橘子汁后搭配有洋葱或西芹的蔬菜口感最佳。黑醋汁适合与肉类食材搭配，爽口的意式酱汁适合配有新鲜水果的沙拉。

菠萝酱

黑醋汁

芝麻杏仁酱

柑橘醋

蓝莓酱

奇异果酱

意式酱料

东方酱料

亚洲酱料

是日本创造后传入世界各国，符合大众口味的一款酱料。主要由酱油、香油、食醋配以坚果类或蛋黄酱、香草等制作而成。因为含有酱油，所以比较适合搭配含有面条或海鲜的沙拉。柑橘醋(ponzu sauce)是酱油和柚子混合而成的清香酱料，适合和肉类、海鲜类搭配。

蛋黄酱基础酱料

蛋黄酱是可以制作出多种酱料的基础材料。我们可以在家里制作其中几种人气最高的酱料。由多种蔬菜和蕃茄酱混合而成的千岛酱适合搭配各种蔬菜和水果。在蛋黄酱中加入原味酸奶制作而成的牧场酱汁(ranch dressing)适合搭配含有水果或口感清淡的鸡肉沙拉。蛋黄酱配以鸡蛋、剁碎的酸黄瓜制作而成的塔塔酱(tartare sauce)适合油炸料理或是白肉鱼。

千岛酱

牧场酱

塔塔酱

芥末酱

芥末酱是由芥末的种子或果实制作而成的酱料，口感辛辣，有特殊香气，种类多样。例如与蜂蜜、蛋黄酱混合而成的口感较为柔和的砂糖芥末酱。由颗粒芥末酱、食用油、葡萄酒等混合而成的法式第戎芥末酱。除此以外还有德式、英式芥末酱。芥末酱适合与肉类、鸡蛋、奶酪搭配。涂抹在面包上食用味道也非常好。

优格酱

原味酸奶虽然有些微酸，但吃起来有种特殊的香味。将较稠的酸奶制作成酱料是个不错的选择。在原味酸奶中加入新鲜水果、水果干，果酱后适合搭配含有蔬菜或奶酪的沙拉。加入芥末类酱料后适合搭配肉类食用。

法式酱料

是由食用油、食醋、芥末酱、白糖等调料混合而成的口感柔和的酱料，因为要添加大量的食醋和食用油，所以比起在家里制作，选择直接购买会更加方便。可以直接和沙拉搭配食用，也可以加入果酱或香草调制出更多口味后使用。



灵活运用蔬菜、水果、奶酪等食材制作的开胃沙拉，味道清淡的酱料能够帮助你提高食欲。

Part 01

轻轻刺激你味蕾的
开胃沙拉



饭前食用沙拉，能让你产生适当的饱腹感，从而减少进食量。



希腊式沙拉

微咸的橄榄、软香的奶酪以及恰到好处的酸味调味酱，帮助你提高食欲。

材料

黑橄榄	30g	橄榄油	4大勺
绿橄榄	20g	柠檬汁·食醋	各2大勺
菲达奶酪 (Feta cheese)	40g	洋葱末	1大勺
长叶生菜	60g	第戎芥末酱 (Dijon mustard)	1小勺
黄瓜	1/2个	蒜泥	1小勺
圣女果	3个	西芹末	1/2小勺
黄灯笼椒	30g	食盐	1/2小勺
红皮洋葱	1/4个	胡椒	若干

调味酱 柠檬西芹酱

- 1 将制作柠檬西芹酱的食材放入容器中，用打蛋器充分搅拌后放入冰箱冷藏。
- 2 黑橄榄和绿橄榄焯水后沥去多余水分，加入2大勺调味酱搅拌。菲达奶酪切小方块。
- 3 长叶生菜洗净后滤去多余水分，切成适当大小。
- 4 黄瓜切成薄片。圣女果去蒂，对半切开。
- 5 灯笼椒去蒂去籽后切丝。洋葱切丝。
- 6 将③④⑤中处理过的食材全部放入容器中，加入柠檬西芹酱搅拌，最后撒上菲达奶酪和橄榄。



fresh tips!

菲达奶酪是在油中保存的软质淡香奶酪。即使是讨厌奶酪味道的人也很容易接受它的香味。