

韩国最畅销
沙拉书

100道可口、悦目的瘦身沙拉
完美搭配100款秘制沙拉酱

我爱沙拉

I Love Salad

(韩) 池银曠 著
卢 珍 译

(韩) 尹景美 摄



北京科学技术出版社

我爱沙拉

I Love Salad

(韩) 池银暻 著 (韩) 尹景美 摄
卢 珍 译



샐러드가 필요한 모든 순간, 나만의 드레싱이 빛나는 순간 © 2012 by Eun kyung Ji

All rights reserved.

Translation rights arranged by Recipe Factory

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-1743

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱沙拉 / (韩) 池银暻著; (韩) 尹景美摄;
卢珍译. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5304-6779-4

I. ①我… II. ①池… ②尹… ③卢… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第218639号

我爱沙拉

作 者: [韩] 池银暻

译 者: 卢 珍

责任编辑: 张 艳

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京市西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 787mm 1/12

版 次: 2014年1月第1版

ISBN 978-7-5304-6779-4/T · 761

摄 影: [韩] 尹景美

策划编辑: 刘珊珊

责任印制: 张 良

图文制作: 北京博雅思企划有限公司

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 18

印 次: 2014年1月第1次印刷

定价: 39.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

享受有沙拉相伴的美好时光吧！

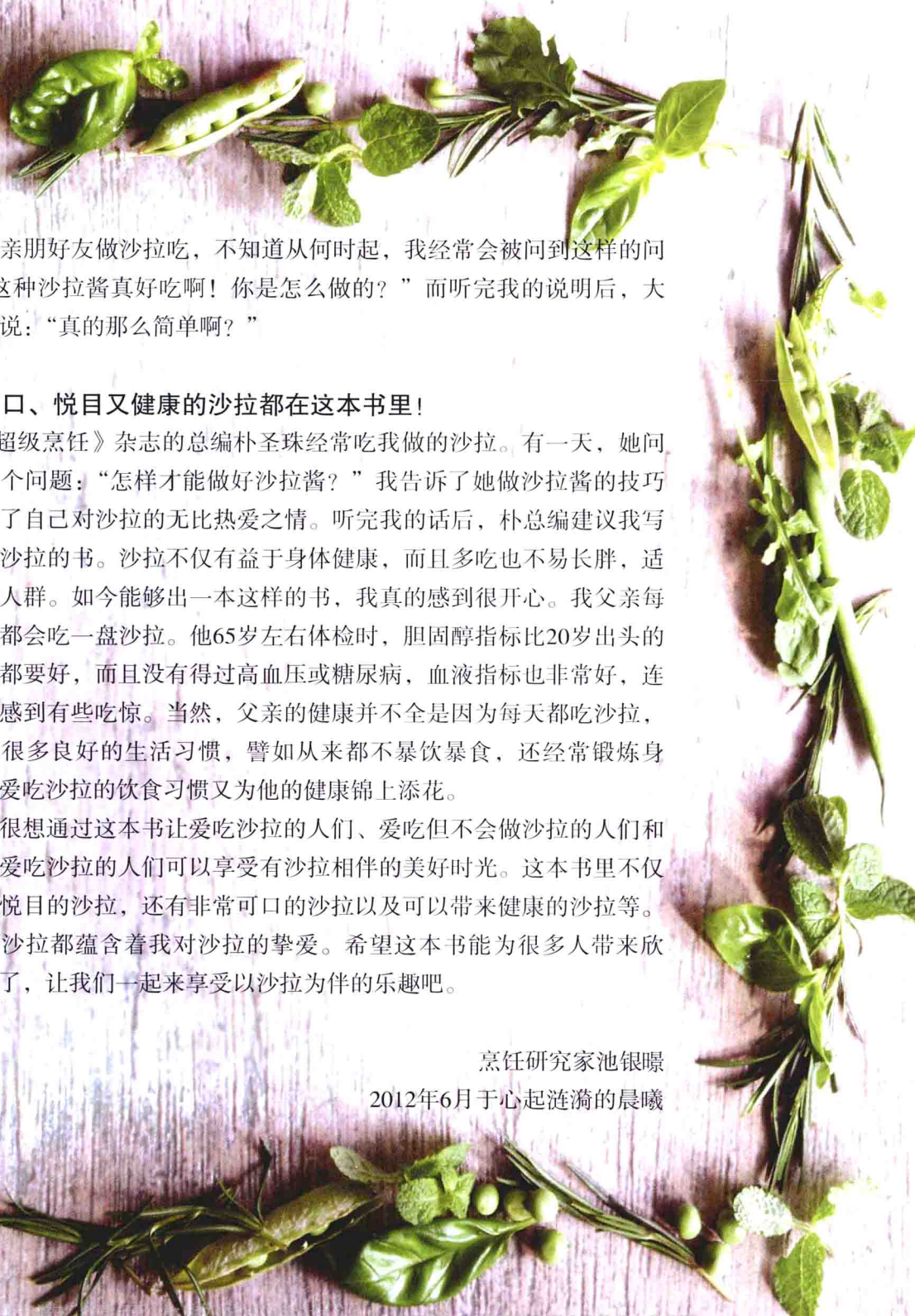
爸爸对沙拉的无比热爱让我大开眼界！

写这本书的时候，我回忆了一下自己吃过的各种沙拉，其中最让我难以忘怀的就是童年时每天早晨都会端上桌的沙拉。我和弟弟蘸着玉米羹吃面包，妈妈在厨房削水果，爸爸则坐在饭桌前吃满满一盘沙拉。一直到现在爸爸的这种饮食习惯都没有丝毫改变。

很多人听说后都感到惊诧——早餐不吃米饭和汤，而是吃沙拉？又不是年轻人，上了岁数的人怎么会有这样的饮食习惯呢？虽然在我们家沙拉是家常便饭，但对很多人而言爸爸的这种饮食习惯也许真的与众不同。正因为每天早晨都吃沙拉，而老吃一种味道的沙拉酱很容易腻，所以爸爸经常会买不同味道的沙拉酱。而且妈妈厨艺非常好，可以自制不同味道的沙拉酱。于是从小到大，我们家的饭桌上从来没有少过沙拉。直到现在，沙拉依然是我最喜欢吃的美食之一。

“这种沙拉酱真好吃啊！怎么做的？这么简单？”

我爱吃沙拉还有一个原因，那就是我从小就不喜欢吃米饭，也不喜欢一次做很多再分顿吃的咸咸的小菜儿。我虽然不挑食，但特别不喜欢反复进出冰箱的小菜儿。无论在美国生活还是在韩国生活，我很少做能够长期存放的食物，一般都用鲜肉或鲜鱼做一道主菜，再做一份分量十足的沙拉搭配食用。譬如说，我会烤点儿五花肉，然后做一道清淡的凉拌韭菜，或者煎一块鲑鱼，然后做一份圆生菜沙拉。我会减少米饭的食用量，用蛋白质和蔬菜来补充所需的营养。因为我非常爱吃沙拉，也



经常为亲朋好友做沙拉吃，不知道从何时起，我经常会被问到这样的问题：“这种沙拉酱真好吃啊！你是怎么做的？”而听完我的说明后，大家都会说：“真的那么简单啊？”

可口、悦目又健康的沙拉都在这本书里！

《超级烹饪》杂志的总编朴圣珠经常吃我做的沙拉。有一天，她问了我一个问题：“怎样才能做好沙拉酱？”我告诉了她做沙拉酱的技巧并表达了自己对沙拉的无比热爱之情。听完我的话后，朴总编建议我写一本做沙拉的书。沙拉不仅有益于身体健康，而且多吃也不易长胖，适合所有人群。如今能够出一本这样的书，我真的感到很开心。我父亲每天早晨都会吃一盘沙拉。他65岁左右体检时，胆固醇指标比20岁出头的小伙子都要好，而且没有得过高血压或糖尿病，血液指标也非常好，连医生都感到有些吃惊。当然，父亲的健康并不全是因为每天都吃沙拉，他还有很多良好的生活习惯，譬如从来都不暴饮暴食，还经常锻炼身体，而爱吃沙拉的饮食习惯又为他的健康锦上添花。

我很想通过这本书让爱吃沙拉的人们、爱吃但不会做沙拉的人们和过去不爱吃沙拉的人们可以享受有沙拉相伴的美好时光。这本书里不仅有赏心悦目的沙拉，还有非常可口的沙拉以及可以带来健康的沙拉等。每一道沙拉都蕴含着我对沙拉的挚爱。希望这本书能为很多人带来欣喜。好了，让我们一起来享受以沙拉为伴的乐趣吧。

烹饪研究家池银璟

2012年6月于心起涟漪的晨曦

basic guide

制作色香味俱全的
健康沙拉的基本功

- 4 必读事项
- 5 做好沙拉的十大秘诀
- 8 沙拉食材的挑选与存放
- 10 常用的叶菜与芳香植物
- 12 本书中的陌生调料
- 14 沙拉酱的制作及应用
- 16 充分利用本书中的所有沙拉酱
- 22 新手指南

chapter 1

适合与意大利面和肉类菜肴搭配的基础沙拉

- 26 恺撒沙拉
- 28 沃道夫沙拉·圆生菜坚果沙拉
- 30 玉米沙拉·甘蓝沙拉
- 32 煎蔬菜沙拉
- 34 圣女果沙拉
- 36 番茄沙拉·花椰菜西兰花沙拉
- 38 小土豆沙拉
- 40 红薯沙拉
- 42 菜根沙拉
- 44 希腊沙拉·栉瓜缎带沙拉
- 46 熏制奶酪菠萝沙拉·墨西哥黑豆沙拉
- 48 香草面包沙拉
- 50 西瓜甜瓜沙拉·橙子葡萄柚沙拉
- 52 苹果甜菜根沙拉·草莓酸奶沙拉
- 54 胡萝卜沙拉·猕猴桃蟹棒沙拉
- 56 橘子沙拉
- 58 甜柿子沙拉

❶ 不放肉类、海鲜、
鸡蛋、乳制品等的
全素沙拉

chapter 2

有益健康的下饭沙拉

- 62 炸豆腐山芹沙拉 ❶
- 64 土豆丝野蒜沙拉 ❶
- 66 刺老芽豆腐沙拉
- 68 芥菜沙拉
- 70 垂盆草沙拉·五花肉娃娃菜沙拉
- 72 沙参凉粉沙拉
- 74 章鱼沙拉·蒜蓉泥蚶沙拉
- 76 山韭海螺沙拉
- 78 韭菜沙拉·烤大葱沙拉
- 80 牛肉饼苦菜根沙拉
- 82 黄瓜沙拉 ❶ · 萝卜沙拉 ❶
- 84 莲藕沙拉
- 86 蘑菇沙拉
- 88 鹿尾菜沙拉
- 90 菠菜卷沙拉 ❶

chapter 3

让身体更轻盈的瘦身沙拉

- 94 鸡蛋沙拉
- 96 芦笋荷包蛋沙拉
- 98 托斯卡纳面包沙拉 ❶
- 100 烤西洋南瓜沙拉 ❶
- 102 香辣糙米饭沙拉
- 104 通心粉金枪鱼沙拉
- 106 西蓝花沙拉
- 108 意面蔬菜沙拉
- 110 清麴酱山药沙拉 ❶ · 嫩豆腐沙拉
- 112 东南亚对虾沙拉
- 114 莎莎酱圣女果沙拉和鳄梨沙拉 ❶
- 116 奶酪薄饼蔬菜沙拉
- 118 无花果鸡肉沙拉
- 120 肉丸沙拉
- 122 虾仁菠萝沙拉卷·香蕉枫糖浆面包沙拉 ❶
- 124 文蛤凉面沙拉
- 126 荞麦沙拉
- 128 魔芋沙拉 ❶



chapter 4

不会让人长肚腩的低热量下酒沙拉

- 132 奶酪沙拉
- 134 栉瓜茄子卷沙拉
- 136 橄榄酱鸡肉沙拉
- 138 呷哺呷哺沙拉
- 140 萝卜熏鸭卷沙拉·玉兰菜牡蛎沙拉
- 142 恶魔蛋沙拉
- 144 土豆球西芹沙拉
- 146 芦笋火腿卷沙拉
- 148 金针菇豆腐卷沙拉 ①
- 150 鱿鱼苹果沙拉
- 152 比目鱼沙拉
- 154 炸牡蛎沙拉
- 156 鲑鱼沙拉
- 158 香鱼沙拉
- 160 秋刀鱼干沙拉

chapter 5

简单、悦目、时尚的待客沙拉

- 164 科布沙拉
- 166 卡普瑞沙拉
- 168 烤彩椒面包沙拉
- 170 烤蘑菇沙拉 ①
- 172 蓝纹奶酪沙拉
- 174 江珧贝香橙沙拉
- 176 煎虾金橘沙拉
- 178 虾仁菠菜沙拉
- 180 煎金枪鱼土豆沙拉
- 182 熏鲑鱼小土豆沙拉
- 184 熏鲑鱼石榴沙拉
- 186 鲑鱼甜菜根沙拉

- 
- 188 煎鲈鱼沙拉
190 鸡肉鲜人参沙拉
192 东方鸡肉沙拉
194 香草猪肉沙拉
196 猪肉串沙拉
198 泰式牛肉沙拉
200 卡巴乔生牛肉沙拉
202 牛排沙拉

recipe plus

充分利用吃剩的沙拉

- 204 盖浇饭
205 寿司、米纸卷
206 三明治
207 墨西哥夹饼

我爱沙拉

I Love Salad

〔韩〕池银暻 著
卢 珍 译

〔韩〕尹景美 摄



basic guide

制作色香味俱全的 健康沙拉的 基本功

hand made



有些人认为沙拉没有什么特别之处，还有些人认为沙拉做起来很有难度。

为了让大家了解沙拉的特点并轻松做出沙拉，本章介绍了做沙拉之前必须了解的内容。第一，介绍了烹饪研究家池银曝做好沙拉的十大秘诀。只要学会了她的方法，任何人都能做出色香味俱全的沙拉。第二，归纳了叶菜、芳香植物、肉类、海鲜、坚果以及水果等的选材方法和存放技巧。大家在购买食材或者想了解食材的处理方法时可以参考这部分内容。第三，介绍了制作沙拉酱的基本方法，包括制作符合我们口味的沙拉酱的黄金比例与多种应用方法。另外，Salad Tip里还介绍了购买本书中出现的陌生食材的途径以及找不到相应食材时的应对方法。大家赶快来试一试吧。

必读事项

本书介绍了100道沙拉与100种沙拉酱。大家根据自己的口味与不同情况随意搭配食材与沙拉酱，就可以制作出更多种类的沙拉。为了提高实用性，几乎所有的食谱中都罗列了可选的食材与可以替代的食材。考虑到有些家庭没有烤箱，Salad Tip里还特别介绍了利用煎锅制作相同沙拉的方法。

- 1 沙拉简介、食材搭配原理、营养信息等介绍了每道沙拉的基本信息。不仅有相应菜名的说明，还有味道与营养信息的简介。另外还有作者的经验之谈，例如哪些食材搭配在一起比较合适等。建议大家在做沙拉前阅读一下。

恺撒沙拉

20世纪20年代，墨西哥人恺撒·卡萨迪发明了恺撒沙拉。这道沙拉一般用罗马生菜、蛋黄、酥软的面包丁和帕尔马干酪做成。蛋黄经加热后与橄榄油搅拌均匀，就会变成非常可口的恺撒酱汁。



时尚的盛盘方法

通过实物照片展示了使沙拉看起来更加丰盛和美观的盛盘方法。学会应用这些方法，可以令你做的沙拉具有十足的造型感。

食材用量、替代食材

介绍了每道沙拉的烹饪时间和分量，以及每种食材的重量与手测的分量，非常实用。为了方便读者充分利用冰箱里剩余的食材，还推荐了多种替代食材。

罗马生菜 100g (100g) 鸡蛋 1个 (100g) 橄榄油 10g (10g) 帕尔马干酪 10g (10g) 面包丁 10g (10g) 蛋黄 10g (10g) 柠檬汁 10g (10g) 盐 1g (1g) 黑胡椒 1g (1g)



6 一目了然的沙拉酱制作方法 制作沙拉酱所需的所有调料都附加了图片，从而避免读者漏掉其中某一种调料。

沙拉小贴士

介绍了容易忽略的问题、陌生食材的购买途径和特殊食材的处理方法等。为了提升食材的利用率，还特别介绍了可替代食材。另外，针对用烤箱制作的沙拉，还介绍了其用煎锅制作的方法。

沙拉酱小贴士

介绍了可替代使用的调料或沙拉酱。需要使用异国风味的沙拉酱时，还另外介绍了可替代的大众型沙拉酱。针对用量较少的陌生调料，还特别介绍了可替代的同类调料。

做好沙拉的十大秘诀

01 做沙拉的第一个步骤就是做沙拉酱。

沙拉酱最好提前做好并存放一段时间，这样比刚做出来时味道好。尤其是使用洋葱、大蒜或水果做沙拉酱时，要使其充分吸收油、醋等调料的味道需要一定的时间。所以最好提前一天做好沙拉酱，或者做沙拉时先做好沙拉酱。

02 做沙拉酱时放入调料的顺序是粉末状调料——提味调料、酱油、料酒——酸味调料——油。

做沙拉酱时，放入调料的顺序非常重要。①将白糖、盐等粉末状调料拌匀。②放入大蒜、洋葱等提味调料以及果汁、料酒、酱油等液体调料，轻轻拌匀，使各种调料的味充分融合在一起。③放入醋或柠檬等酸味调料，这样可以使酸味更加持久。④放油并拌匀。

03 有时候要把沙拉酱和食材拌匀，有时候只需把沙拉酱淋在食材上。

味道比较重而且黏稠的沙拉酱不能直接淋在食材上，必须与食材轻轻拌匀，这样才容易入味。相反，如果沙拉酱味道柔和而且比较稀，那么即使淋在食材上也不会出现调味不匀的情况，而且蔬菜类的食材也不会马上脱水。我们还要根据制作沙拉的食材来选择沙拉酱的添加方法，比如用土豆、西兰花、番茄等比较硬的食材制作沙拉时，最好在上桌前5分钟放入沙拉酱搅拌，这样才容易入味。用柔软的叶菜或嫩芽菜等制作沙拉时，要在即将上桌前淋沙拉酱，这样才能让食材保持新鲜、味美。



04 多放点儿时令蔬菜和海鲜。

利用应季的食材能做出非常有季节感的沙拉。如今很多食材都来自大棚或养殖场，冷冻食材的品质也比较好，因此我们一年四季都可以买到所需的大部分食材。但利用应季的野菜或蔬菜还有新鲜的海鲜，能制作出非常丰盛且营养丰富的沙拉。普通的圆生菜沙拉里放点儿野蒜就是一道春天特有的沙拉；夏天番茄的味道比较浓郁，做沙拉十分开胃；盛产对虾的秋天最适合制作煎对虾蔬菜沙拉；冬天则适合用爽脆香甜的白萝卜和白菜做沙拉。要知道，应季的新鲜食材是最好的保健品。

- 05 叶菜先用清水泡二三十分钟，再用流水冲洗两三次。

用清水泡二三十分钟就能有效清除叶菜中残留的农药和泥土，再用流水冲洗两三次即可。用这种方法清洗的叶菜不仅干净，而且口感爽脆，可谓一举两得。

- 06 蔬菜要尽量沥干，建议使用蔬菜脱水器。

如果蔬菜带有太多水分，就会使沙拉酱的味道变淡，也会使沙拉的口感大打折扣，所以蔬菜洗净后要尽量沥干。叶菜可以用蔬菜脱水器沥干。市面上的蔬菜脱水器种类繁多，价格不等。沥干的蔬菜放入密封容器，然后放入冰箱冷藏15分钟左右，就会变得清新爽脆。



- 07 比较硬的蔬菜先在室温下放一会儿，然后用大火快速煎制或焯水。

常用的沙拉食材除了叶菜以外，还有西蓝花、栉瓜、四季豆、芦笋等比较硬的蔬菜，这些蔬菜在做沙拉前可以先煎制或焯水。煎制和焯水也讲究技巧。蔬菜要先从冰箱里取出来在室温下放一下，以免烹饪时耗费过多的时间和热量。煎制时放少量油、盐和胡椒粉等，大火快速煎一下。煎制时间过长不仅会破坏蔬菜里的营养成分，而且会影响口感。如果家里有芳香植物或其他香料，不妨与盐和胡椒粉一起放入锅中，这样做出来的沙拉会别有一番风味。煎好的蔬菜放在厨房纸巾上不仅可以去除多余的油脂，还能迅速散发热量，不让其他蔬菜因受热而打蔫儿。焯水的时候水量要足，水里放点盐后迅速将蔬菜焯一下，焯好后马上将蔬菜放入凉水中浸凉并沥干，然后就可以做沙拉了。

08 烹饪过的食材要充分晾凉，水果要恢复至室温后使用。

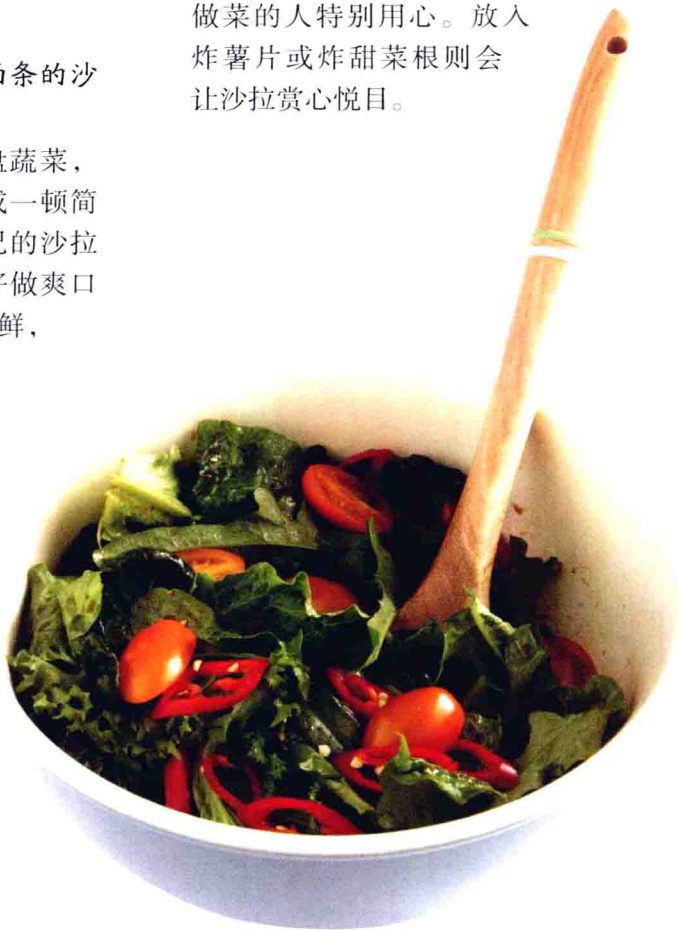
要想做出可口的沙拉，就要掌握好食材的温度。蔬菜要提前清洗并放入冰箱冷藏，煎制或焯水的食材要先晾凉，否则会使其他蔬菜打蔫儿。坚果在加入沙拉前在煎锅里炒一下比直接食用更加香脆。炒好的坚果同样要晾凉后使用。水果太凉了就难以吃出甜味来，所以最好恢复至室温后食用。

09 用于搭配肉类、海鲜、米饭或面条的沙拉可以这样做。

很多人认为沙拉不过是一盘蔬菜，其实它可以充当开胃菜、主菜或一顿简餐。那么如何选择适合当日情况的沙拉呢？如果主菜是肉类，那么最好做爽口清淡的蔬菜沙拉；如果主菜是海鲜，那么沙拉里最好加入能够饱腹的辅食；如果要搭配米饭和面条，那么最好用肉类或海鲜等富含动物蛋白质的食材做沙拉，这样可以使营养更加均衡。

10 食材单一的沙拉不可取！要用各种食材做出色香味俱全的沙拉。

沙拉既可以是一盘普普通通的蔬菜，也可以是装点餐桌的主角。我们可以用圆生菜、罗马生菜、甜菜叶等制作普通的沙拉，也可以再加入两三种不同颜色的蔬菜，或放入洋葱、彩椒或甜味水果（或水果干），这样会让人非常有食欲。做好沙拉后再撒上酥脆的坚果或麦片，会让人感觉做菜的人特别用心。放入炸薯片或炸甜菜根则会让沙拉赏心悦目。



沙拉食材的 挑选与存放

要想做出可口的沙拉，选材是关键。如何从超市种类繁多的食材中选择新鲜的好食材呢？下面将介绍一些常用的沙拉食材以及挑选和存放蔬菜、水果、肉类、海鲜、坚果、奶酪等的小窍门。



后熟性蔬菜和水果

如果你购买的番茄、鳄梨、甜瓜、菠萝、猕猴桃等未熟透，要先在室温下存放，等熟透了再放入冰箱冷藏。熟透的鳄梨要用报纸分别包好再放入冰箱。另外，鳄梨用刀切开后很容易发生褐变，所以要淋点儿柠檬汁以减缓其变色的速度。



芳香植物

在沙拉里放芳香植物是为了提香，所以一定要选香味浓郁的新鲜的芳香植物。带着根茎的芳香植物可以存放更长时间。购买后马上就要使用的芳香植物要在清水里浸泡3~5分钟。如果浸泡时间太长，香味就会溶入水中。冷藏存放时可以用小玻璃瓶装少许清水，再把芳香植物插在瓶子里，这样可以存放更长时间。

★有关芳香植物的介绍参看第11页。



叶菜类蔬菜

如今超市里叶菜类蔬菜的种类非常多。我们在挑选的时候要留意菜叶是否有光泽，颜色是否鲜亮，根茎是否坚硬等。挑选罗马生菜和圆生菜等整棵蔬菜时，不要光看体积大小，而要挑选掂起来比较沉的，回家后要放入密封容器冷藏存放。如果要在1~2小时内使用，就要洗净并沥干，再放入密封容器冷藏存放。这样处理过的叶菜类蔬菜会更加爽脆。

★有关叶菜类蔬菜的介绍参看第10~11页。

