

75道 低脂健康的蔬菜沙拉

19道 清新口味的水果沙拉

30道 能量满满的肉类沙拉

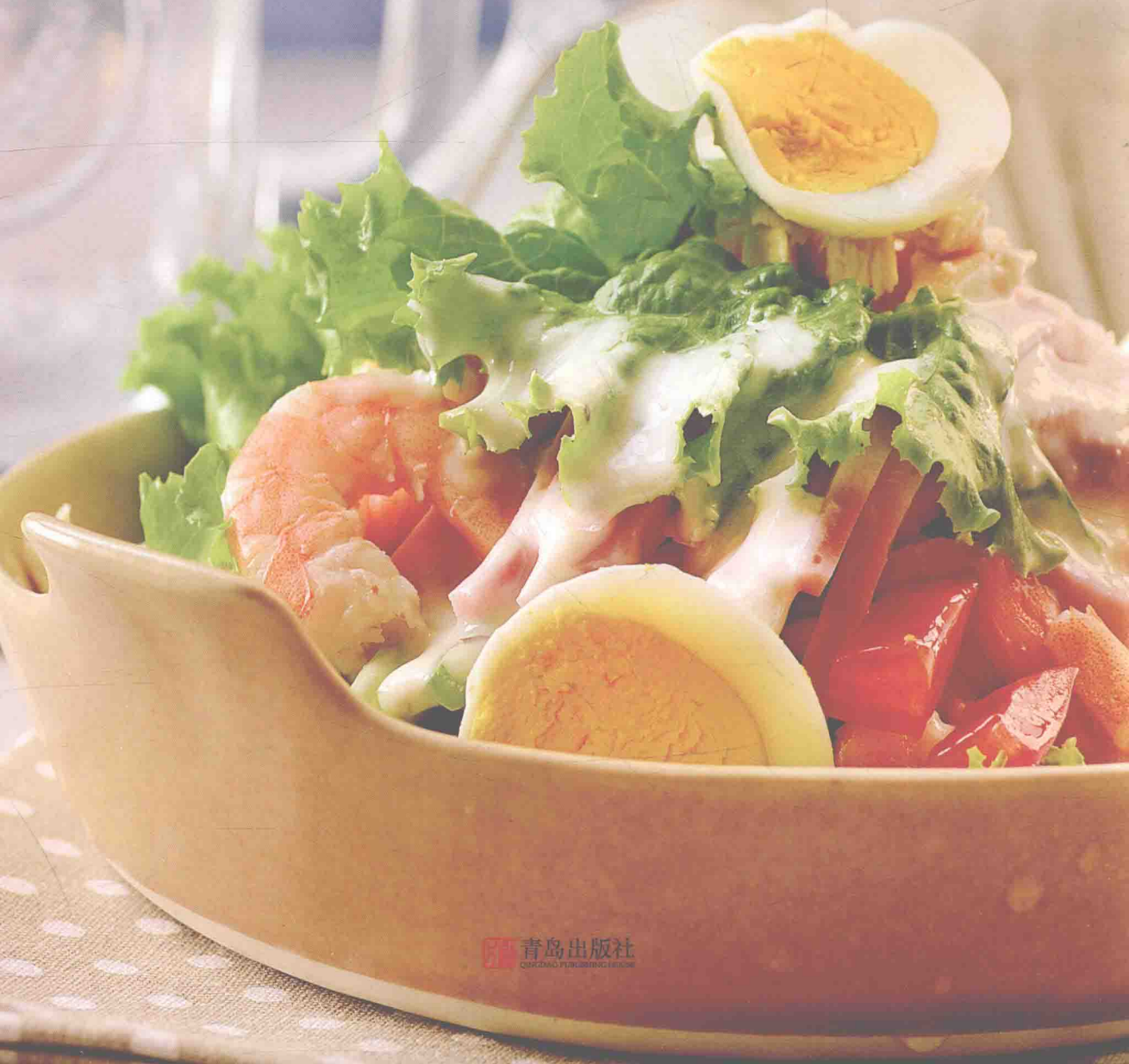
快速上手，好吃又好看！
来一场沙拉的美味盛宴吧！

百吃不厌的 美味沙拉

主编○张云甫

编写○瑞雅

美味生活 工作室



爱心家看 美味新生活
Aixin Jia Kan

百吃不厌的 美味沙拉

主编○张云甫

编写○瑞雅

美食生活 工作室

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的美味沙拉 / 张云甫主编; 瑞雅, 美食生活工作室编写. -- 青岛: 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6471-2

I. ①百… II. ①张… ②瑞… ③美… III. ①沙拉—
菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306525号

- 书 名** 百吃不厌的美味沙拉
- 主 编** 张云甫
- 编 写** 瑞 雅  工作室
- 出版发行** 青岛出版社
- 社 址** 青岛市海尔路182号(266061)
- 本社网址** <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话** 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
- 选题策划** 刘海波 周鸿媛
- 责任编辑** 王玉娟 逢 丹
- 封面设计** 丁文娟 叶德勇
- 制 版** 青岛乐喜力科技发展有限公司
- 印 刷** 青岛新华印刷有限公司
- 出版日期** 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
- 开 本** 16开(787毫米×1092毫米)
- 印 张** 10
- 字 数** 200千
- 图 数** 631幅
- 印 数** 1-8000
- 书 号** ISBN 978-7-5552-6471-2
- 定 价** 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638

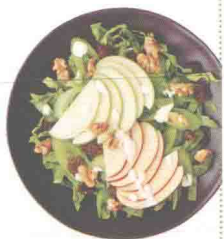
建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章

沙拉
制作小百科

1. 爱上沙拉，不只因简单 6
2. 制作沙拉的食材之蔬菜 7
3. 制作沙拉的食材之水果 11
4. 制作沙拉时常用的调味料 14
5. 制作沙拉的厨房小工具 20

第二章

蔬菜
沙拉

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 华道夫沙拉 | 23 | 芹菜鸡蛋沙拉 | 40 |
| 香芹茄子沙拉 | 24 | 生姜蔬菜沙拉 | 41 |
| 胡萝卜沙拉 | 25 | 黄瓜甜椒沙拉 | 42 |
| 芹菜玉米沙拉 | 26 | 甜椒燕麦沙拉 | 42 |
| 香芹口蘑沙拉 | 26 | 玉米甜椒沙拉 | 43 |
| 大葱芹菜沙拉 | 27 | 甜椒沙拉 | 44 |
| 油醋汁穿心莲 | 28 | 秋葵沙拉 | 45 |
| 杏仁红樱桃 | 29 | 黄瓜玉米沙拉 | 45 |
| 胡萝卜牛蒡沙拉 | 30 | 劲道黄瓜沙拉 | 46 |
| 胡萝卜米粉沙拉 | 31 | 黄瓜韭菜沙拉 | 47 |
| 甜萝卜土豆沙拉 | 32 | 黄瓜鸡蛋沙拉 | 48 |
| 甜萝卜洋葱沙拉 | 33 | 南瓜酸奶沙拉 | 49 |
| 茄子洋葱沙拉 | 34 | 菠菜洋葱沙拉 | 50 |
| 生菜土豆沙拉 | 35 | 小油菜洋葱沙拉 | 51 |
| 洋葱面包沙拉 | 36 | 牛皮菜洋葱沙拉 | 52 |
| 胡萝卜洋葱沙拉 | 37 | 洋葱面包沙拉 | 53 |
| 鲜果菠菜沙拉 | 38 | 橙香百合鲜芦笋 | 54 |
| 香芹糙米沙拉 | 39 | 橙味芦笋沙拉 | 55 |

芦笋面包沙拉	56	橙汁苦菊	91
芦笋大蒜沙拉	57	特色腌蔬菜沙拉	92
生菜香葱沙拉	58	蔬菜拼盘沙拉	93
芦笋甜椒沙拉	59	米饭拌菜沙拉	94
甘薯生菜沙拉	61	五味蔬菜沙拉	95
抱子甘蓝黄油沙拉	62	炸串沙拉	96
生菜甘蓝沙拉	63	烤蔬菜沙拉	97
西蓝花土豆沙拉	65	紫薯百合酿桂花	98
西蓝花坚果沙拉	66		
西红柿西蓝花沙拉	67		
西蓝花魔芋沙拉	68		
菠菜粉丝沙拉	69		
菠菜核桃仁沙拉	70		
萝卜橄榄沙拉	71		
鲜蚕豆奶酪沙拉	72		
圆白菜胡萝卜沙拉	72		
日式土豆沙拉	73		
土豆火腿沙拉	75		
风味土豆沙拉	76		
蛋黄土豆泥沙拉	77		
荷兰豆甜椒沙拉	78		
口蘑茄子沙拉	79		
裙带菜黄瓜沙拉	80		
西红柿莲藕沙拉	80		
豆腐沙拉	81		
胡萝卜豆腐沙拉	82		
鸡蛋蔬菜沙拉	83		
凯撒沙拉	85		
五彩鸡蛋	87		
小主厨沙拉	89		
蛋皮三丝卷	90		

第三章 水果沙拉



完美水果沙拉	100
草莓生菜沙拉	101
青柠奶酪沙拉	103
果蔬混拼沙拉	105
苹果芹菜沙拉	107
鲜果云吞盒	109
野莓山药沙拉	110
蜜柚茶山药	110
酸奶百果香	111
甜柚蔬菜沙拉	111
葡萄柚虾味沙拉	113
海带丝柠檬沙拉	114
西柚洋葱沙拉	114
香蕉草莓沙拉	115
冰镇草莓沙拉	115
水蜜桃沙拉	116
水果拼盘沙拉	116
葡萄生菜沙拉	117
猕猴桃苹果沙拉	118



第四章

肉类
沙拉

茄子香肠沙拉	121
牛油果香肠沙拉杯	123
火腿沙拉	124
萨拉米肠沙拉	125
蝴蝶面沙拉	125
火腿蔬菜意面沙拉	127
土豆培根沙拉	129
鸡腿肉拌苦菊	131
芹菜鸡肉沙拉	133
鸡肉甜椒沙拉	135
棒棒鸡沙拉	137
鸡肉玉米笋沙拉	138

鸡肉凯撒沙拉	139
鸡肉洋葱沙拉	141
西红柿鱼肉沙拉	143
鳕鱼黄瓜沙拉	145
金枪鱼面包沙拉	146
尼斯沙拉	147
吞拿鱼四季豆沙拉	147
金枪鱼西蓝花沙拉	149
芹菜三文鱼沙拉	150
三文鱼黄瓜沙拉	151
鱿鱼仙贝沙拉	152
豌豆鱿鱼沙拉	153
乌冬面鱿鱼沙拉	155
鲜虾芒果沙拉	156
茴香根大虾沙拉	157
猕猴桃明虾沙拉	157
蛋网鲜虾卷	159
土豆虾仁沙拉	160

本书经典菜肴的视频二维码

日式土豆沙拉
(图文见 73 页)紫薯百合酿桂花
(图文见 98 页)鲜果云吞盒
(图文见 109 页)蛋网鲜虾卷
(图文见 159 页)

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章 沙拉制作小百科



1. 爱上沙拉，不只因简单 6
2. 制作沙拉的食材之蔬菜 7
3. 制作沙拉的食材之水果 11
4. 制作沙拉时常用的调味料 14
5. 制作沙拉的厨房小工具 20

第二章 蔬菜沙拉



- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 华道夫沙拉 | 23 | 芹菜鸡蛋沙拉 | 40 |
| 香芹茄子沙拉 | 24 | 生姜蔬菜沙拉 | 41 |
| 胡萝卜沙拉 | 25 | 黄瓜甜椒沙拉 | 42 |
| 芹菜玉米沙拉 | 26 | 甜椒燕麦沙拉 | 42 |
| 香芹口蘑沙拉 | 26 | 玉米甜椒沙拉 | 43 |
| 大葱芹菜沙拉 | 27 | 甜椒沙拉 | 44 |
| 油醋汁穿心莲 | 28 | 秋葵沙拉 | 45 |
| 杏仁红樱桃 | 29 | 黄瓜玉米沙拉 | 45 |
| 胡萝卜牛蒡沙拉 | 30 | 劲道黄瓜沙拉 | 46 |
| 胡萝卜米粉沙拉 | 31 | 黄瓜韭菜沙拉 | 47 |
| 甜萝卜土豆沙拉 | 32 | 黄瓜鸡蛋沙拉 | 48 |
| 甜萝卜洋葱沙拉 | 33 | 南瓜酸奶沙拉 | 49 |
| 茄子洋葱沙拉 | 34 | 菠菜洋葱沙拉 | 50 |
| 生菜土豆沙拉 | 35 | 小油菜洋葱沙拉 | 51 |
| 洋葱面包沙拉 | 36 | 牛皮菜洋葱沙拉 | 52 |
| 胡萝卜洋葱沙拉 | 37 | 洋葱面包沙拉 | 53 |
| 鲜果菠菜沙拉 | 38 | 橙香百合鲜芦笋 | 54 |
| 香芹糙米沙拉 | 39 | 橙味芦笋沙拉 | 55 |

芦笋面包沙拉	56
芦笋大蒜沙拉	57
生菜香葱沙拉	58
芦笋甜椒沙拉	59
甘薯生菜沙拉	61
抱子甘蓝黄油沙拉	62
生菜甘蓝沙拉	63
西蓝花土豆沙拉	65
西蓝花坚果沙拉	66
西红柿西蓝花沙拉	67
西蓝花魔芋沙拉	68
菠菜粉丝沙拉	69
菠菜核桃仁沙拉	70
萝卜橄榄沙拉	71
鲜蚕豆奶酪沙拉	72
圆白菜胡萝卜沙拉	72
日式土豆沙拉	73
土豆火腿沙拉	75
风味土豆沙拉	76
蛋黄土豆泥沙拉	77
荷兰豆甜椒沙拉	78
口蘑茄子沙拉	79
裙带菜黄瓜沙拉	80
西红柿莲藕沙拉	80
豆腐沙拉	81
胡萝卜豆腐沙拉	82
鸡蛋蔬菜沙拉	83
凯撒沙拉	85
五彩鸡蛋	87
小主厨沙拉	89
蛋皮三丝卷	90

橙汁苦菊	91
特色腌蔬菜沙拉	92
蔬菜拼盘沙拉	93
米饭拌菜沙拉	94
五味蔬菜沙拉	95
炸串沙拉	96
烤蔬菜沙拉	97
紫薯百合酿桂花	98

第三章 水果沙拉



完美水果沙拉	100
草莓生菜沙拉	101
青柠奶酪沙拉	103
果蔬混拼沙拉	105
苹果芹菜沙拉	107
鲜果云吞盒	109
野莓山药沙拉	110
蜜柚茶山药	110
酸奶百果香	111
甜柚蔬菜沙拉	111
葡萄柚虾味沙拉	113
海带丝柠檬沙拉	114
西柚洋葱沙拉	114
香蕉草莓沙拉	115
冰镇草莓沙拉	115
水蜜桃沙拉	116
水果拼盘沙拉	116
葡萄生菜沙拉	117
猕猴桃苹果沙拉	118

第四章

肉类
沙拉

茄子香肠沙拉	121
牛油果香肠沙拉杯	123
火腿沙拉	124
萨拉米肠沙拉	125
蝴蝶面沙拉	125
火腿蔬菜意面沙拉	127
土豆培根沙拉	129
鸡腿肉拌苦菊	131
芹菜鸡肉沙拉	133
鸡肉甜椒沙拉	135
棒棒鸡沙拉	137
鸡肉玉米笋沙拉	138

鸡肉凯撒沙拉	139
鸡肉洋葱沙拉	141
西红柿鱼肉沙拉	143
鳕鱼黄瓜沙拉	145
金枪鱼面包沙拉	146
尼斯沙拉	147
吞拿鱼四季豆沙拉	147
金枪鱼西蓝花沙拉	149
芹菜三文鱼沙拉	150
三文鱼黄瓜沙拉	151
鱿鱼仙贝沙拉	152
豌豆鱿鱼沙拉	153
乌冬面鱿鱼沙拉	155
鲜虾芒果沙拉	156
茴香根大虾沙拉	157
猕猴桃明虾沙拉	157
蛋网鲜虾卷	159
土豆虾仁沙拉	160

本书经典菜肴的视频二维码



日式土豆沙拉
(图文见 73 页)



紫薯百合酿桂花
(图文见 98 页)



鲜果云吞盒
(图文见 109 页)



蛋网鲜虾卷
(图文见 159 页)

第一章

沙拉 制作小百科

沙拉作为西餐中常见的一类菜式，简单、美味，易于制作；食材不限，酱汁不限，自由搭配，并且富含多种维生素和矿物质。怎样搭配才能做出好吃的沙拉？即使你毫无做菜经验，只要跟着本章的指导，就可以在家亲手搞定一道美味无比的沙拉。



1

爱上沙拉，不只因简单

开胃爽口、颜色鲜艳的沙拉本身就是餐桌上的一道风景。因此，人们一年四季均适宜吃些爽口的沙拉。

以健康的名义选择沙拉

现代营养学的研究证明，生吃蔬菜能最大限度地保存食材里的营养。因为蔬菜中一些营养成分在加热超过55℃时，内部结构就会发生变化，使其丧失原有的保健功能。如蔬菜中所含的维生素C、B族维生素，很容易受到加工及烹调的破坏，而生吃和凉拌则有利于营养成分的保存与吸收。

另外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，日常生活中，干净卫生且能生吃的蔬菜，最好生吃，这样才能尽量减少营养的损失。与煎、炒、炸等烹饪方式相比，沙拉少油腻，清淡爽口，能提高人的食欲，开胃下饭。



吃沙拉更合乎四季自然规律

沙拉的取材和食用方式更接近食材的天然属性，且其中的许多营养成分能被人体更完整地吸收。相比于热菜，沙拉所含热量相对较低，瘦身美容的功效更加突出。

沙拉多数生食或仅经过余烫，因此首选新鲜材料，若能选择当季盛产的有机蔬菜更佳。所选蔬菜的页面和根部中常附着沙石、虫卵，因此，做沙拉前一定要仔细冲洗干净。

现代人工作节奏都很快，常常没有多少时间做饭，而沙拉的做法简单，既省时又营养丰富，非常适宜忙碌的上班族制作。



2

制作沙拉的食材之蔬菜

新手学做沙拉，应先从食材的选购开始。下面介绍几种常用的食材，教大家如何选购、处理食材。选购食材可是做好沙拉的基础哦！

菠菜的选购及预处理

❶ 食材选购

选购菠菜宜选叶片呈深绿色，茎较短，根部呈鲜艳的深粉红色，切口新鲜，不着水，茎叶不老，无抽薹、开花，不带黄叶、烂叶者。

❷ 预处理

菠菜中含有的大量草酸，会阻碍人体对钙的吸收。因此，在烹饪菠菜时，应注意：

- ① 摘除杂叶，冲洗干净。
- ② 放入烧开的水中略烫一下。



西蓝花的选购及预处理

❶ 食材选购

新鲜的西蓝花颜色浓绿鲜亮，花球表面无凹凸，整体有隆起感，切口湿润，花蕾紧密结实。

❷ 预处理

- ① 将西蓝花冲洗干净。
- ② 将整朵掰开成小块。
- ③ 放入加了少许盐的清水中浸泡片刻即可。



生菜的选购及预处理

❶ 食材选购

球形生菜:先看生菜的颜色,青绿色的较好,不要选发白的;然后看茎部,呈干净的白色说明比较新鲜,叶片较脆,叶面光泽诱人。在叶面有断口或褶皱的地方,不新鲜的生菜会因为空气氧化的作用而变得好像生了锈斑一样,而新鲜的生菜则不然。

叶状生菜:挑选时要看生菜的叶子,应挑选叶片肥厚适中、叶绿梗白、叶质鲜嫩,无蔫叶、干叶,无虫害、病斑、药斑,大小适中的为好。特别要提醒的是,扒开生菜的根部,如果发现中间有突起的菜薹,说明生菜老了,最好不要选购。

❷ 预处理

生菜以生吃为主,所以一定要注意清洗干净,同时要多泡洗,以减少农药残留。

- ① 去掉生菜外面发黄、发蔫的叶片,切掉根部颜色深的地方。
- ② 用流动的水冲洗,然后放在清水中浸泡一会儿,沥干水即可。



苦菊的选购及预处理

❶ 食材选购

选购苦菊时应挑选水分饱满,叶面鲜嫩、株形整齐、无枯叶、无病叶、无老根,菜芯部呈鹅黄色或嫩黄色,根茎部呈白色的苦菊。如果叶子颜色呈青色,说明口感会老一些;如果叶片发蔫,则说明不新鲜了。

❷ 预处理

- ① 将苦菊切掉老根,枝叶掰散。
- ② 用流动的水中洗去泥沙,可多冲洗几遍。
- ③ 沥干或者甩干水即可。



芹菜的选购及预处理

食材选购

优质芹菜新鲜、松脆、清洁，长短适中，肉厚质密，且菜心结构完好，分枝脆嫩易折。如果芹菜的嫩枝和新叶出现黑色或棕色斑点，则可能已遭受过病虫害，不宜购买。

预处理

- ① 芹菜洗净，择下叶片。
- ② 撕去芹菜梗表面的粗丝。
- ③ 处理好的样子。



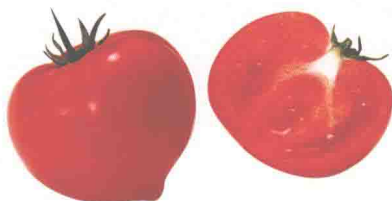
西红柿的选购及预处理

食材选购

在选购西红柿时，应挑选新鲜色红、无硬斑、无蒂结、果肉饱满，每只重量在80克以上的。

预处理

- ① 西红柿冲洗干净。
- ② 放入烧开的水中略烫一下。
- ③ 取出放凉，即可轻松地将皮剥去。



黄瓜的选购及预处理

食材选购

刺黄瓜，一般5月上市，风味品质最佳。表皮呈绿色，表面有突起的纵棱和果瘤，瓜条呈棒型，瓜把稍细，皮薄，瓢小，籽少，肉脆而清香。秋黄瓜，一般秋末上市，品质较佳。表皮呈深绿色，棒状，有光泽，肉厚，脆嫩，瓢小，水分多。鞭黄瓜，一般8月上市，品质稍次。表皮较厚，呈浅绿色，表面无毛刺或毛刺很少，瓜条形似鞭子，瓢较大，肉质松软。

预处理

- ① 黄瓜洗净，带刺的黄瓜要用刷子刷洗。
- ② 加少许盐，用清水浸泡。



苦瓜的选购及预处理

食材选购

选购苦瓜时要挑选果瘤大、果形直立、洁白美观的。如果苦瓜出现黄化现象，表明已过熟，此时的苦瓜果肉柔软、不够脆，已失去应有的口感。

预处理

- ① 苦瓜用刷子刷洗净。
- ② 顺长剖开，挖去内瓢。
- ③ 处理好的样子。



3

制作沙拉的食材之水果

在制作沙拉时，我们经常用到的另一种食材就是水果。处理好的水果整齐、美观，能为沙拉增色不少。

草莓的处理方法

- ① 将草莓洗净擦干，切去硬蒂。
- ② 沿其纵向切成5毫米厚的均匀薄片。

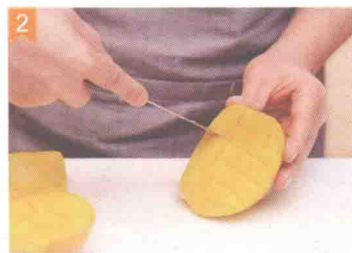


芒果的处理方法

① 将芒果洗净，切去两端外皮。如右图竖起来切，下面有个平面作为支撑，使其稳定；从上面下刀的时候也容易切进去。芒果核形状扁平，切的时候只有顺着它的方向，才能把果核两侧比较大的果肉切下来。

② 一只手扶住果肉，另外一只手持刀在果肉上沿着垂直和水平方向每隔1.5厘米各划一刀，深度以切断果肉但不切破芒果皮为准。

③ 双手捏住芒果皮向外一翻，芒果肉就彼此分离开来。随后，用刀将芒果丁一个个从外皮上切下来即可。



芒果外皮比较坚韧，果肉中含有丰富的纤维，故想切成漂亮的方块并不容易，需要一些刀功和技巧。