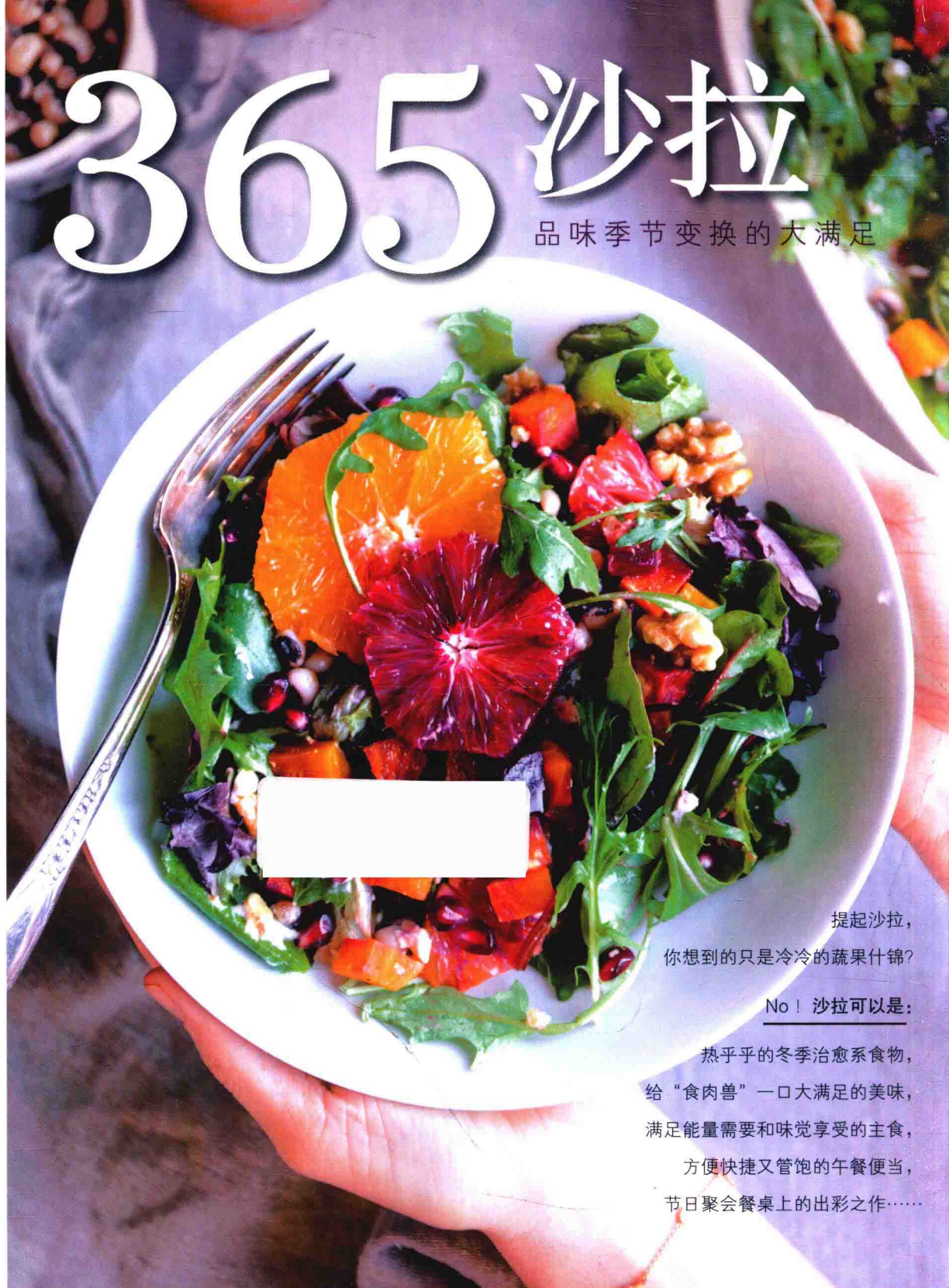


SALAD
OF
THE
DAY

365 沙拉

品味季节变换的大满足

不管今天
过得怎么样，
你都能
找到一款
适合此情此景的
美味沙拉



提起沙拉，
你想到的只是冷冷的蔬果什锦？

No！沙拉可以是：

热乎乎的冬季治愈系食物，
给“食肉兽”一口大满足的美味，
满足能量需要和味觉享受的主食，
方便快捷又管饱的午餐便当，
节日聚会餐桌上的出彩之作……

【美】乔治妮·布伦南 著
张源 译

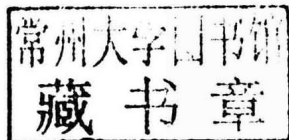
365 沙拉

品味季节变换的大满足

[美] 乔治妮·布伦南 (Georgianne Brennan) 著

[美] 艾琳·孔克尔 (Erin Kunkel) 摄影

张源 译



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

365 沙拉: 品味季节变换的大满足 / (美) 乔治妮·布伦南著; 张源译. — 广州: 南方日报出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5491-1762-8

I. ①3… II. ①乔… ②张… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第286210号

Copyright © 2012 WELDON OWEN, INC. AND WILLIAMS-SONOMA, INC.

Simplified Chinese Edition © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

365沙拉：品味季节变换的大满足

365 SHALA: PINWEI JIJIE BIANHUAN DE DA MANZU

作 者: [美] 乔治妮·布伦南 (Georgianne Brennan)

摄 影: [美] 艾琳·孔克尔 (Erin Kunkel)

译 者: 张 源

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 李幼萍

装帧设计: 唐 薇

技术编辑: 邹胜利

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

规 格: 889mm × 980mm 1/16 18.75印张

版 次: 2018年2月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1762-8

定 价: 59.90元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

目录

每天总有一款沙拉适合你 9

1月 6

2月 29

3月 51

4月 75

5月 99

6月 123

7月 147

8月 171

9月 195

10月 219

11月 243

12月 267

索引1（按食材） 290

索引2（按类型） 299

每天总有一款沙拉适合你

调拌、剁碎、切片、搭配——沙拉的形式丰富多样，口味千变万化。挑你喜欢的当季食材来制作沙拉，不仅可以做到色香味俱全，而且营养健康。从清淡的开胃菜到富含蛋白质的主菜，再到爽口的配菜——备受喜爱且变化多样的沙拉可以成为我们一年到头每顿午餐或晚餐都能享用的美食。

这本日历式的食谱介绍了365道美味沙拉，无论要放在哪一餐、哪种场合和气氛，总有一款适合你。跟着季节变换的节奏，精选当季最新鲜的食材，在接下来的介绍中，你将会从中得到许多烹饪灵感。在天气较冷的几个月里，丰盛的沙拉再合适不过：来上一大碗蔬菜、谷物和烤肉搭配的沙拉能让人感到满足。天气暖和的时候，开胃小菜最适宜：试试清爽的水果沙拉或新鲜的茼蒿搭配香草和烤海鲜。又或者，从这里提供的一大堆时尚诱人的菜品中挑选出合适的来做顿大餐：柑橘类水果、芝麻菜配裙带牛排，花生酱拌脆皮鸡和卷心菜，地中海风味的柠檬章鱼沙拉，虾蟹配蒜蓉意面……这里不仅有经典的蓝纹奶酪卷心茼蒿沙拉和考伯沙拉，还有在老标准基础上加以发挥的现代即兴菜品，如烤三文鱼尼斯沙拉，能为你最爱的经典款添点新口味。

每道食谱的介绍中都包括调味用的沙拉酱或油醋汁的做法，还有关于上菜和可替代方案的温馨提示。你会发现，只要换一下配料，就能轻松地用手边的食材搭配出各式各样的沙拉——换种香料或沙拉酱，加点海鲜、禽肉或大豆等富含蛋白质的食材，甚至只是撒上一点碎奶酪或坚果。

拿着这本丰富的食谱当指引，加上瓜果蔬菜给你的灵感，不管今天过得怎么样，你都肯定能找到一款适合此情此景的美味沙拉。







新的一年，就从健康美味的沙拉开始。以甘蓝和莴苣等结实的绿色蔬菜为底，配上丰富的蛋白质——乳脂奶酪、鸡蛋、肉类或小扁豆。来一份热乎乎的主菜沙拉，驱走严寒。打过霜的冬季蔬菜加水煮荷包蛋和意大利烟肉堪称治愈系食物。美味的全谷物沙拉从古斯古斯面（Couscous）、法罗小麦（Farro）到藜麦一应俱全，再配点烤肉真可谓画龙点睛。

1

血橙芝麻菜
茴香沙拉

第6页

2

意大利烟肉莴苣
鸡蛋热沙拉

第6页

3

亚洲青柠油醋
猪肉面条沙拉

第9页

8

烤鸡蔓越莓干
古斯古斯面沙拉

第11页

9

大白菜烤金枪鱼
沙拉

第12页

10

碧根果大葱
烤红薯沙拉

第12页

15

波布拉诺椒玉米粉
丁恺撒沙拉

第17页

16

红酒油醋菊苣
高达奶酪沙拉

第17页

17

香油醋烤蘑菇
沙拉

第18页

22

帕尔马干酪木瓜
小菠菜沙拉

第21页

23

牛油果橙子
虾蟹沙拉

第23页

24

冬季菊苣苹果
碧根果沙拉

第23页

29

黑豆波布拉诺椒
沙拉

第26页

30

红葡萄柚热
沙拉

第26页

31

卷心菜梨姜
沙拉

第26页

4

葡萄柚鸡肉
开心果沙拉

第9页

5

经典恺撒
沙拉

第10页

6

焦橙莴苣菜
杏仁沙拉

第10页

7

青苹果葡萄柚
酱蟹肉沙拉

第11页

11

樱桃干开心果藜麦
红菊苣沙拉

第15页

12

印式辣味鸡蛋
热沙拉

第15页

13

泰式烤羊肉
菠萝沙拉

第16页

14

帕尔马干酪奶油
生菜沙拉

第16页

18

菜花藏红花肋状
通心粉沙拉

第18页

19

烤菊苣金枪鱼
白豆沙拉

第20页

20

野苣莴苣
小吐司沙拉

第20页

21

石榴西芹
洋姜沙拉

第21页

25

莳萝土豆甜菜
沙拉

第24页

26

橙子洋葱橄榄
沙拉

第24页

27

杧果菠萝木瓜
沙拉

第25页

28

迷迭香糖浆猕猴桃
苹果葡萄沙拉

第25页

1月

1

1月

血橙芝麻菜茴香沙拉

6—8人份

2个茴香球茎，修剪干净
2汤匙红酒醋
盐和现磨胡椒粉
6汤匙（90毫升）特级初榨橄榄油
4杯（125克）松散的芝麻菜叶
4个血橙或脐橙，用刀去皮并横向切成薄片

先沿纵向将茴香球茎对半切开，再用蔬果刨或非常锋利的刀沿横向将这两半球茎削成纸片状薄片。

取一个大碗，倒入红酒醋、1/4茶匙盐和1/4茶匙胡椒粉，拌匀。缓缓注入橄榄油，不停搅拌，直到油醋呈柔滑状。加入芝麻菜和茴香，搅拌，使之均匀地裹上油醋。搅拌好后，堆放在一个大浅盘中，然后在顶端和四周摆上橙子薄片，上桌。

为了让这道清脆可口的沙拉看上去更新鲜，可以在上桌之前才切茴香，而不要提前切好它，并且在切之前使茴香球茎保持冷藏状态。除非加工处理过，否则切好的茴香静置20分钟以上便会变色。

2

1月

意大利烟肉茼蒿鸡蛋热沙拉

4人份

4片意大利烟肉或熏肉厚片，切碎
1/4杯（60毫升）特级初榨橄榄油
1个蒜瓣，拍开
1汤匙颗粒芥末
2汤匙红酒醋，外加1茶匙备用
4个大鸡蛋
2棵茼蒿，去掉外层的老叶子，撕成易于入口的小块
盐和现磨胡椒粉

如果用的是熏肉，先将一小锅水煮沸，加入熏肉煮5分钟，以淡化它的烟熏味和咸味。把煮过的熏肉沥干，放到厨房纸巾上吸干水分。将平底锅洗净，中火加热，放入橄榄油、大蒜、意大利烟肉或熏肉片。不断翻炒，直到大蒜变成金黄色，烟肉变脆（需时约3分钟）。注意不要把大蒜炒糊。关火，扔掉大蒜。拌入芥末和2汤匙红酒醋。放到一旁备用。

找一个盖子盖得比较严实的宽大平底锅，往里头多倒点水，加入1茶匙红酒醋，大火烧至沸腾，然后转为小火慢炖。迅速将鸡蛋打到一个小碗中，然后将它滑入慢炖的水中（一次打1个鸡蛋，该步骤需重复做4次）。将鸡蛋煮至蛋白成型而蛋黄尚软的状态（需时3—4分钟）。

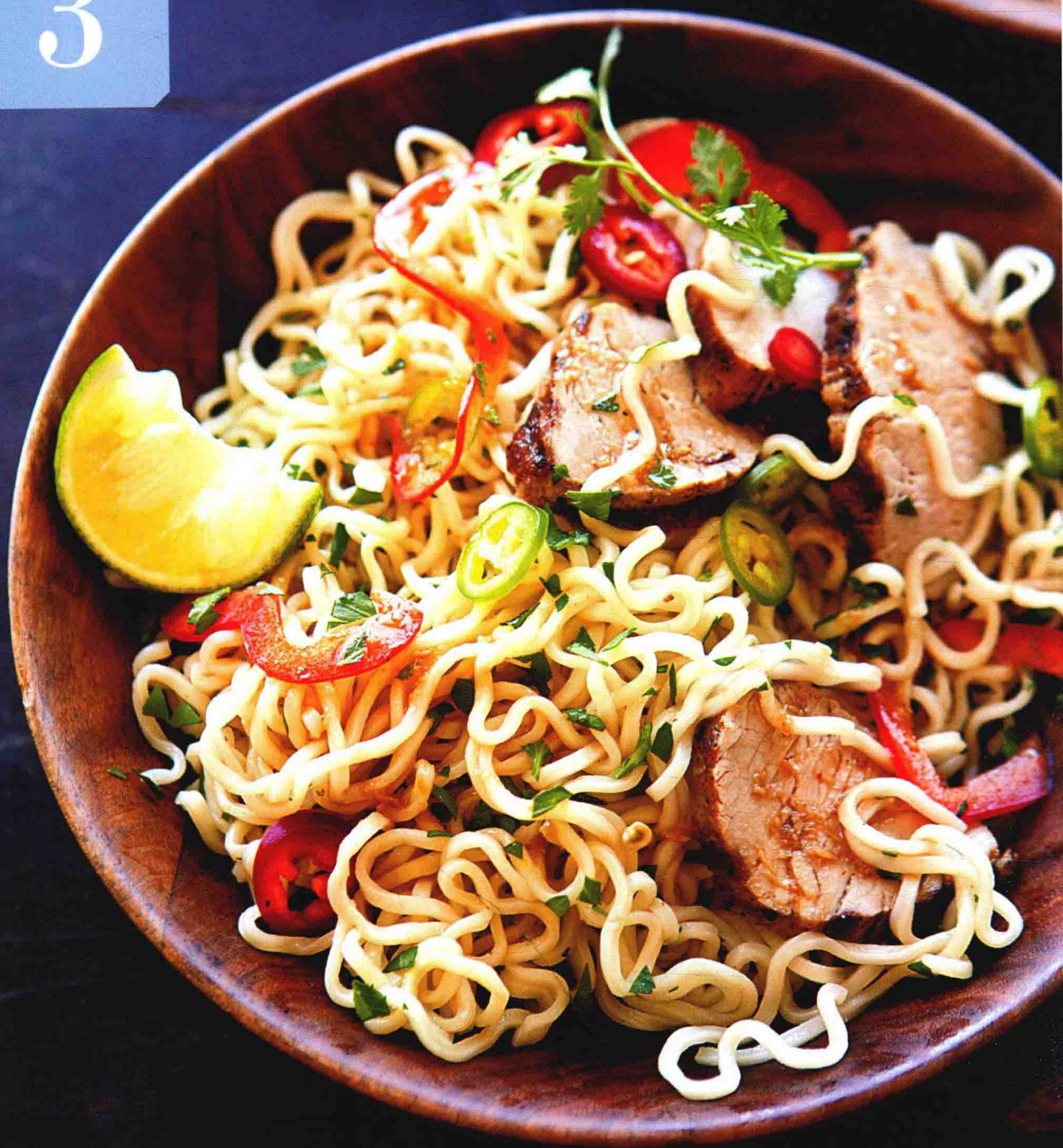
与此同时，将茼蒿放入一个大碗中，接着将方才备用的那锅食材烧至沸腾，然后倒在茼蒿上，立刻搅拌，使茼蒿叶稍稍变软。撒上盐和胡椒粉。再次搅拌，分别盛入各人盘中。用漏勺将水煮荷包蛋一一捞起（吸干漏勺底部水分），放到沙拉上。在鸡蛋上撒上盐和胡椒粉，上桌。

做水煮荷包蛋要用最新鲜的鸡蛋，因为这种鸡蛋的蛋白更结实。如果蛋白开始散掉，用勺子将蛋白推回到蛋黄附近。在将鸡蛋放到沙拉上之前，先将漏勺底部放到厨房纸巾上按一按，以便吸走多余的水分。

1

1
月





3

亚洲青柠油醋猪肉面条沙拉

6人份

1月

中式鸡蛋面是使沙拉入味并成为美味主菜的万能秘方。也可用普通的意式细面代替

2块猪里脊肉（每块约375克），去除筋膜
1汤匙花生油
盐和现磨胡椒粉

亚洲青柠油醋制作原料：

2汤匙花生油
1汤匙酱油
1个青柠，榨汁
2茶匙雪利酒醋
1茶匙去皮、切碎的鲜生姜
1/8茶匙白糖
2—3滴是拉差（Sriracha）或其他牌子的辣椒酱

500克中式湿蛋面

1个红柿子椒，去籽，切成细条
1个小红辣椒，去籽，横向切成薄片（可选）
1/4杯（10克）鲜平叶欧芹和香菜叶，切碎

准备一个木炭烤架或煤气烤架，用于大火直接加热烹制食物，或预热烤箱。把1汤匙花生油刷在猪里脊肉表面，撒上盐和胡椒粉。将肉放到烤架上或烤箱中距离热源约10厘米的地方，烤制，不时翻动，直到插入肉最厚部分的厨房食品温度计显示温度达到65℃或该部分肉切开后呈粉白色（需时约12分钟）。将肉移到砧板上，静置2—3分钟再切。将猪肉横向切成6毫米厚的薄片。

与此同时，制作亚洲青柠油醋：按口味喜好在搅拌器中加入2汤匙花生油、酱油、青柠汁、雪利酒醋、姜、糖和是拉差辣椒酱，一直搅拌至柔滑状。

在锅中加入3/4锅的盐水煮沸。放入面条，搅拌，根据包装说明一直煮到面条变软。将面条沥干，放入大碗中。按口味喜好加入柿子椒、辣椒（如果用的话）、亚洲青柠油醋，再把平叶欧芹和香菜叶各加入一半，拌匀。

将面条分到各人碗中，把猪肉片、剩下的平叶欧芹和香菜叶放在最上面。趁热食用，或冷却至常温再食用。

4

葡萄柚鸡肉开心果沙拉

4人份

1月

这道沙拉利用冬季盛产的柑橘类水果在经典鸡肉沙拉的基础上进行大胆创新，并添加了青柠汁和香菜提味。你既可以把这道沙拉盛在小奶油生菜叶上作为开胃菜，也可以将它铺在烤乡村面包片上做成三明治。

2杯（500毫升）干白葡萄酒
2汤匙白葡萄酒醋
盐和现磨胡椒粉
1茶匙胡椒粉
2块去皮、去骨的半边鸡胸肉
1/2杯（60克）开心果
2个葡萄柚，去皮，用刀切成段
1/4杯（60毫升）蛋黄酱
1茶匙第戎芥末
2汤匙切碎的鲜香菜
1个青柠，榨汁

将葡萄酒、2杯（500毫升）水、白葡萄酒醋、1茶匙盐和胡椒粒放入一个浅锅中。中火烧至沸腾，再转为小火慢炖5分钟。加入鸡肉，盖好锅盖煮，直到鸡肉变得不透明（需时6—8分钟），时不时撇去表面的浮沫。捞出鸡肉冷却5分钟，然后切成小块。

与此同时，将开心果放入干燥的煎锅中，用中小火不断翻炒，直到开心果散发香味，开始变为棕色（需时5分钟）。倒入盘中冷却。

将葡萄柚段沿横向切成两半，与鸡肉及一半开心果一起放入碗中。加入蛋黄酱、芥末、香菜、青柠汁、1/2茶匙盐及1/4茶匙胡椒粉，拌匀。将剩余的开心果撒在沙拉上作点缀，上桌。

5

经典恺撒沙拉

4人份

1月

瓶装的恺撒酱有很多选择，但都比不上自己在家现做的味道好。用优质的橄榄油，并选一款你喜欢的。希腊的橄榄油大多质地醇厚又柔滑，托斯卡纳和加利福尼亚的油有较明显的胡椒味，西西里岛的油味道质朴，法国南岸的油则有黄油般的口感。

- 2杯（125克）方形酵母面包或其他乡村面包（切成边长为2.5厘米的丁）
- 3汤匙特级初榨橄榄油，另备1/3杯（80毫升）盐和现磨胡椒粉
- 6个蒜瓣
- 4条无骨鳀鱼肉条，另外备一点用于点缀（可选）
- 1茶匙伍斯特沙司
- 2茶匙红酒醋
- 2棵长叶莴苣，叶子一片片分摘好
- 1个大鸡蛋（可选；见备注）
- 帕尔马干酪，准备削片

将烤箱预热至180℃。把面包丁铺在烤盘上，再撒上3汤匙橄榄油、1/2茶匙盐和1/2茶匙胡椒粉。将面包丁烤至金黄色，其间翻动一两次（需时约15分钟）。然后把烤盘上的面包丁取出，冷却，再将每块面包丁的一面或两面抹上大蒜（用掉3个蒜瓣）。放到一旁备用。

将剩下的3个蒜瓣放入一个菜碗中，用叉子压碎，再拌入1/2茶匙盐，压成糊状。将4条无骨鳀鱼肉条放入，压成糊状。再加入伍斯特沙司、红酒醋和1/2茶匙胡椒粉。缓缓注入1/3杯橄榄油，不停搅拌，直到酱汁呈柔滑状。

在碗中加入莴苣叶和3/4的面包丁，轻柔搅拌，使之均匀地裹上沙拉酱。如果想加生鸡蛋的话，把鸡蛋打入碗中，再拌匀。在拌好的沙拉表面撒上剩下的面包丁，并将干酪削到沙拉上，上桌；如果你喜欢的话，还可以再撒点无骨鳀鱼肉作点缀。

注：生鸡蛋可能带有沙门氏菌。儿童、老年人、孕妇及免疫系统有缺陷的人感染沙门氏菌的几率最大。

6

焦橙莴苣菜杏仁沙拉

4人份

1月

在深冬，柑橘类水果沙拉令人耳目一新。这道沙拉中的橙子片是烤过的，这样它的外表就会有点焦黑，味道甜中带苦，正好与莴苣搭配。瓦伦西亚橙子是做这道沙拉最理想的食材，因为这种橙子很甜，不过用其他品种的橙子也可以。

- 4个大瓦伦西亚橙，用刀去皮，横向切成薄片
- 1/4杯（60毫升）特级初榨橄榄油，外加淋油用的量
- 1棵莴苣
- 1/4杯（10克）鲜平叶欧芹，大致切碎
- 1汤匙雪利酒醋
- 盐和现磨胡椒粉
- 1/2杯（60克）西班牙大杏仁，大致切碎

准备一个木炭烤架或煤气烤架，用于大火直接加热烹制食物。或者将烤锅放到灶台上大火预热。

将橄榄油淋在橙子片上。烤制，翻一次面，直到两面都均匀呈现焦色（共需时2—4分钟）。放到一旁备用。

去掉莴苣外层的老叶子，将里层的叶子撕成易于入口的小块。将莴苣、平叶欧芹、1/4杯橄榄油和雪利酒醋放入碗中，拌匀。撒上盐和胡椒粉。加入橙子和杏仁，再拌匀。将沙拉分到各人盘中，上桌。

7

青苹果葡萄柚酱蟹肉沙拉

8人份

1月

做这道沙拉时，我是用蔬果刨将苹果削成火柴棒状的，你也可以用锋利的刀子来处理。将加了少许白糖的糖浆状的葡萄柚酱淋在沙拉表面，能带出一种文艺范。

1个葡萄柚，用刀去皮，切块
2茶匙白糖
1个柠檬，榨汁
2个澳洲青苹果（Granny Smith）
500克熟蟹肉，碎蟹壳挑净
3汤匙特级初榨橄榄油
1.5汤匙白葡萄酒醋或香檳醋
3汤匙切碎的鲜香葱
盐和现磨黑胡椒粉
少许辣椒粉

挑2块葡萄柚放在一旁备用，其余的大致切碎。在炖锅中倒入切碎的葡萄柚和1/4杯（60毫升）水。中大火煮沸，然后转为小火慢炖，搅拌至变软（需时约5分钟）。倒入搅拌器中搅成酱。再用细孔筛把酱过滤到干净的平底锅中。加入白糖，中火煮沸，不断搅拌，直到水分减少大约一半，变为糖浆状（需时3—4分钟）。关火，冷却。

在一个碗中装满水，加入柠檬汁。将每个澳洲青苹果切成4瓣，去心，放入柠檬水中。用蔬果刨的切丝部分或锋利的刀将青苹果切丝，然后放回到柠檬水中。

将蟹肉、橄榄油、醋、2汤匙香葱、1/2茶匙盐、1/2茶匙黑胡椒粉和辣椒粉放入一个碗中，拌匀。取一半青苹果，拍干水，加入碗中。拿之前备用的葡萄柚块挤出2茶匙汁，加入碗中。轻轻拌匀，小心不要把蟹肉弄散。

把蟹肉沙拉分到各人盘中。取出剩下的青苹果，拍干水，分到各人盘中。将约2茶匙葡萄柚酱浇在每份沙拉顶端和四周。将剩余的1汤匙香葱均匀地撒在每份沙拉上，上桌。

8

烤鸡蔓越莓干古斯古斯面沙拉

4人份

1月

古斯古斯面是一种用杜兰小麦面粉做的粒状意面，可当作沙拉中的谷物。将它与切碎的食材搭配是再好不过，例如这道沙拉中的胡萝卜和大葱。而新鲜的薄荷和清爽的雪利酒醋酱汁则为经典的家禽肉与蔓越莓组合锦上添花。

盐和现磨胡椒粉
1杯（185克）即食古斯古斯面
2个胡萝卜，去皮，切碎
2棵大葱（包括叶子部分），切碎
1/3杯（60克）蔓越莓干
2汤匙雪利酒醋
1/2杯（125毫升）特级初榨橄榄油
2杯（375克）已切片的烤鸡肉
1汤匙切成细条的鲜薄荷

将1.5杯（375毫升）水和1/8茶匙盐放入小炖锅中，煮沸。拌入古斯古斯面，再次煮沸。关火，盖好，静置5分钟。把古斯古斯面盛入碗中，用叉子挑散。加入胡萝卜、大葱和蔓越莓干。

取一个小碗，按口味喜好加入雪利酒醋、盐和胡椒粉，拌匀。缓缓注入橄榄油，不停搅拌，直到酱汁呈柔滑状。将酱汁倒在古斯古斯面上，拌匀。

将古斯古斯面移至菜盘中，在表面摆上鸡肉切片。撒上薄荷，上桌。

9

1月

大白菜烤金枪鱼沙拉

4—6人份

沙拉酱制作原料：

1茶匙鲜生姜，去皮，擦碎

1汤匙蛋黄酱

2茶匙蜂蜜第戎芥末

1汤匙酱油

1/4杯（60毫升）米醋

5汤匙（80毫升）花生油

2汤匙烤芝麻油

750克寿司级别黄鳍金枪鱼排，拍干水

2汤匙花生油

盐和现磨胡椒粉

1棵大白菜，切成两半，去心，横向切成细条

6棵大葱（包括嫩叶部分），切成薄片

2个红柿子椒，去籽，切成细条

制作沙拉酱：先在一个大碗内放入生姜、蛋黄酱、第戎芥末、酱油和米醋，搅拌。然后缓缓注入5汤匙花生油和2汤匙烤芝麻油，不停搅拌，直至呈柔滑状。

准备一个煤气烤架或木炭烤架，用于大火直接加热烹制食物。也可以将烤锅放在灶台上大火预热。把2汤匙花生油刷到金枪鱼排两面，两面都撒上盐和胡椒粉。接着将金枪鱼排放入烤架或烤锅中烤1.5分钟，其间不要动它。然后将它翻个面，再烤1.5分钟，同样不要动它。最后将它移到砧板上，静置5分钟。

与此同时，搅拌沙拉酱，使之重新混合。然后加入大白菜、大葱和柿子椒，搅拌，使之均匀地裹上沙拉酱。将之分到各人盘中。将金枪鱼排逆纹理切片，摆放到沙拉上，上桌。

大白菜口感清脆、味道柔和，是亚洲食谱中常见的食材，既能搭配热带水果，又能搭配蔬菜：你不妨尝试在这道沙拉中加点芒果粒。

10

1月

碧根果大葱烤红薯沙拉

4—6人份

1.5千克红薯

2汤匙特级初榨橄榄油

盐和现磨胡椒粉

1/2杯（60克）碧根果

1/3杯（80毫升）鲜青柠汁

3汤匙枫糖浆

1/2杯（45克）大葱（包括嫩叶部分），切碎

3—4片甘蓝叶，除去茎部，撕碎

将烤箱预热至200℃。将红薯去皮，切成边长为2.5厘米的方块。然后放入大烤盘中，浇上1.5汤匙橄榄油，撒上1/2茶匙盐，拌一下，让红薯块裹上调料。将红薯块铺开到烤盘中成单层，烤的时候不时翻动一下，直到用刀插入时能感觉红薯已变软（需时25—30分钟）。

与此同时，将碧根果放入干燥的煎锅中，用中小火不断翻炒，直到碧根果散发香味，开始变成棕色（需时约5分钟）。倒入盘中，静置冷却。

将青柠汁、枫糖浆和剩下的1/2汤匙橄榄油倒到一个大碗中，拌匀。然后加入热乎乎烤红薯、碧根果、大葱和撕碎的甘蓝叶，充分搅拌，再加一些胡椒粉和盐调味。立即食用，或冷却至常温再食用。食用前再次拌匀。

这道色彩缤纷的烤根茎类蔬菜沙拉与烤牛排或烤肋排搭配十分美味。可以用你喜欢的任何品种的红薯，包括我们有时所说的“红山药”（薯肉为鲜橙色，湿润香甜）。

