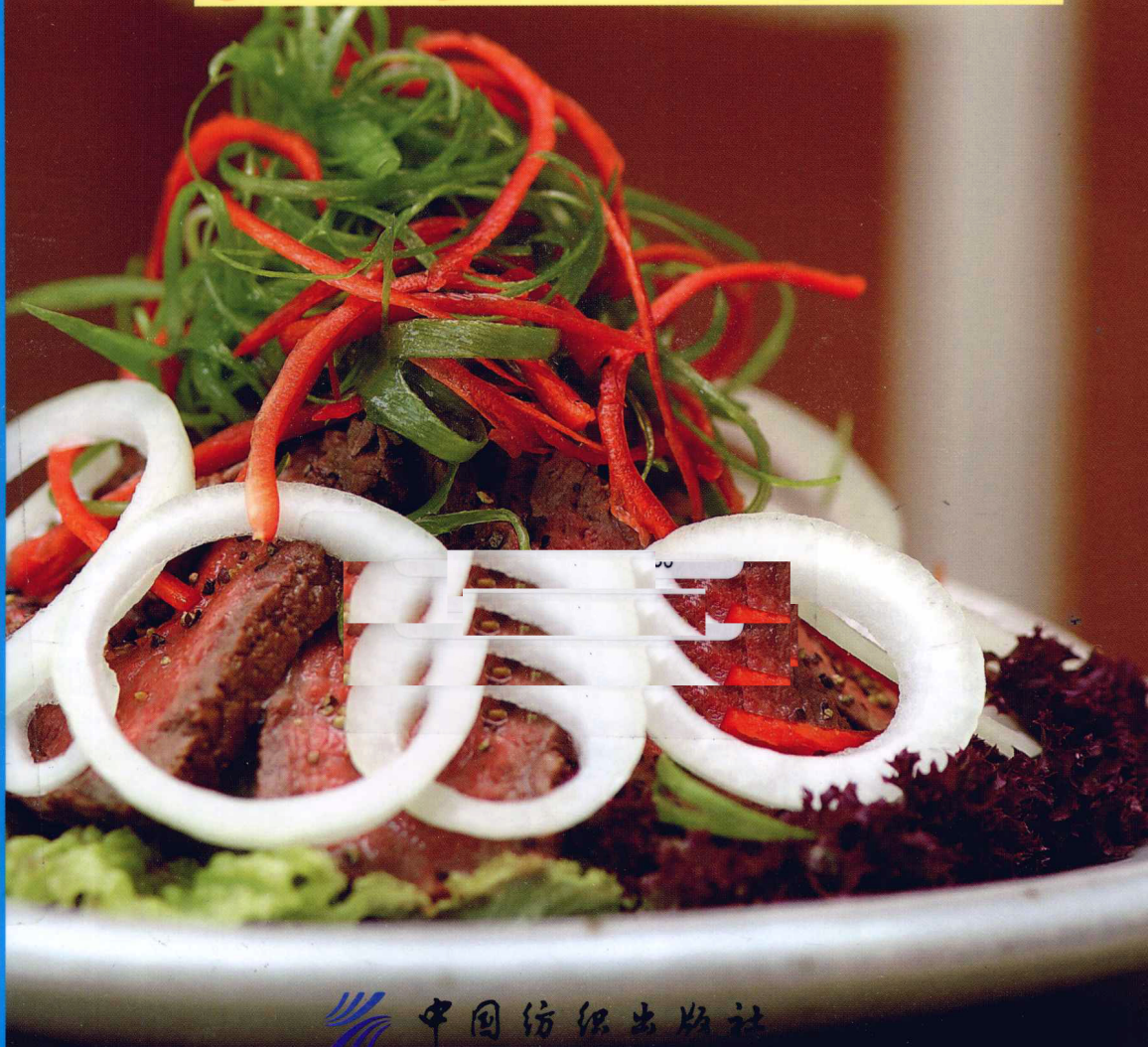


超人气 沙拉精选

【55道沙拉 · 63道酱汁】



金一鸣 著




中国纺织出版社

超人气 沙拉精选

◆金一鸣 著

55道沙拉 · 63道酱汁



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

超人气沙拉精选 / 金一鸣著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5064-7309-5

I. ①超… II. ①金… III. ①沙拉—菜谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028180号

原文书名: 《一定要学会的沙拉和酱汁118》

原作者名: 金一鸣

©台湾朱雀文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版于2010年经中国台湾朱雀文化事业有限公司安排授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-7055

策 划: 尚 益 卢志林 责任编辑: 卢志林 特约编辑: 周荣辉
责任印制: 刘 强 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8.5

字数: 150千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

自己做酱汁，轻松吃沙拉

轻松、随兴、简单及创意地享受沙拉，是编写本书的目的。全书按沙拉的食材和用餐顺序分类，这么多的食材及数十种不同的酱汁，可能会让你一时不知从何着手。建议你先看第126页“制作沙拉的蔬菜”，了解制作沙拉的食材，再依据自己的喜好与容易买到的原料来制作。

沙拉酱汁大致分为清爽油醋汁型和浓稠蛋黄酱型两类，第130页“沙拉的酱料”中介绍了各种酱料及基本调配方式，酱汁中添加的辛香食材可做适当调整。当然沙拉并不局限于开胃小菜，不妨先了解以下5种沙拉形式，以便更全面地了解沙拉。

一、酱汁的种类

1.清爽油醋汁型

第27页“尼斯金枪鱼沙拉”中的法式油醋汁，是最基础的清爽油醋汁。一般油和醋的比例为3:1，口味较酸者，可将醋的用量增加至与油等量。本书中油与醋的种类，可依个人喜好和方便来调制；也可用偏酸的果汁作为酱汁的主体，请参考第45页“薰衣草鸡肉”中的鲜橙油醋汁做法。

2.浓稠蛋黄酱型

可从第69页“蟹肉棒玉米”入门，亲手制作蛋黄酱，再进阶到添加了番茄酱的千岛酱（第25页）。若想尝试具有健康概念的酱汁，请参考第31页“华尔道夫沙拉”中的酸奶蛋黄酱做法。

二、沙拉的形式

1.开胃沙拉

开胃沙拉分量应适中，以新鲜、脆硬的食材和味道强烈的酱汁为主，搭配吸引人的盛器和盘饰，才能刺激食欲。

2.配菜沙拉

配菜沙拉可伴随主菜食用，以达到与主菜相互平衡和协调的效果。味道最好清淡而独特，不要过于浓郁；应避免使用与主菜同类的食材，否则容易产生饱腹感或菜品颜色单一的感觉。

3.主菜沙拉

主菜沙拉应包含充分的蛋白质，如肉、鱼、海鲜、蛋和乳酪沙拉；还可加入新鲜的蔬菜水果，以达到营养均衡与健康的目的。

4.餐后沙拉

餐后沙拉可清新味蕾，让肠胃在享用甜点前小憩一下，味道必须非常清淡且分量应减少。

5.甜点沙拉

甜点沙拉通常以水果、坚果、蜜饯和奶油等食材为主，让人在餐后有不同味觉享受。

除了以上介绍的5大类沙拉之外，本书特别针对蔬菜、肉类、海鲜和水果等食材，设计出做法简单、灵活易搭配的万能酱汁。每种酱汁只要2个步骤，仅需3分钟制作，再忙碌都能轻松完成。希望本书让你感受到做菜可以像游戏般轻松快乐，创造出属于自己的独特沙拉。

目 录

Contents

经典沙拉

CLASSIC SALAD

- 11 凯撒沙拉
- 13 希腊乳酪沙拉
- 15 泰式海鲜沙拉
- 17 青木瓜沙拉
- 19 生火腿哈密瓜沙拉
- 21 尼斯金枪鱼沙拉
- 23 番茄乳酪塔
- 25 蔬菜棒沙拉
- 27 生菜虾松
- 29 芬兰土豆温沙拉
- 31 华尔道夫沙拉
- 33 天妇罗沙拉
- 35 摩洛哥甜橙沙拉
- 37 西班牙番茄冷汤
- 39 中东沙拉
- 40 中东口袋面包

肉类和海鲜沙拉

MEAT & SEAFOOD SALAD

- 43 香菇鸡肉沙拉
- 45 薰衣草鸡肉
- 47 印尼沙爹
- 49 培根鸡蛋沙拉
- 51 鸭肉芒果
- 53 玫瑰苹果猪排
- 55 辣拌烤牛排沙拉
- 57 羊小排黄瓜
- 59 鲑鱼菠菜煎饼
- 61 鲑鱼番茄鳄梨沙拉
- 63 鳕鱼芒果沙拉
- 65 生鱼片海苔卷
- 67 葡萄柚墨鱼卷
- 69 蟹肉棒玉米
- 71 百合木瓜虾仁
- 73 炸虾沙拉
- 75 千贝培根卷
- 77 日式海虹沙拉



蔬菜 and 谷类沙拉

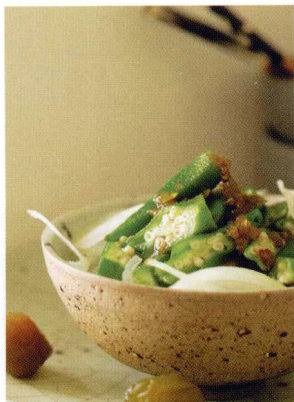
VEGETABLE & GRAIN SALAD

- 烤彩椒沙拉 81
- 拌白菜 83
- 洋葱秋葵沙拉 85
- 烤野菜沙拉 87
- 松子银鱼四季豆 89
- 竹笋野菇 91
- 苦瓜蜂蜜芥末 93
- 干贝油菜 95
- 芽甘蓝西兰花 97
- 烤南瓜沙拉 99
- 莲藕芦笋 101
- 番茄鸡肉意大利面 103
- 米饭沙拉 105
- 凉拌粉皮沙拉 107
- 鱼子荞麦面 109
- 琼脂银芽润饼卷 111
- 香草乳酪塔 113
- 乳酪塔 114

甜点沙拉

DESSERT SALAD

- 117 水果沙拉
- 119 鲜橙冰沙
- 121 杏仁豆腐
- 123 焦糖蜜李
- 125 椰奶西米露
- 126 制作沙拉的蔬菜
- 128 材料的挑选与清洗保存
- 129 制作沙拉的基本工具
- 130 沙拉的酱料



本书特别加入了方便酱汁特辑，
专为大忙人设计了
8种既简单又百搭的万用酱汁。

2步骤3分钟 完成的8种万用酱汁

133 懒人凯撒酱

133 香柚日式酱汁

134 酱油五味酱

134 无蛋蛋黄酱

135 咖喱油醋酱汁

135 果酱酸奶酱

136 鲜橙芥末蛋黄酱

136 番红花油醋酱汁

最爱沙拉酱汁

一定要学会的招牌酱汁TOP10

- | | | | |
|----------|----|-----------|-----|
| 1. 蛋黄酱 | 69 | 6. 柴鱼酱汁 | 33 |
| 2. 千岛酱 | 25 | 7. 酸奶蛋黄酱 | 31 |
| 3. 法式油醋汁 | 21 | 8. 塔塔酱 | 73 |
| 4. 鲜橙油醋汁 | 45 | 9. 番茄红酒醋汁 | 37 |
| 5. 凯撒酱汁 | 11 | 10. 焦糖甜酱汁 | 123 |



清爽油醋汁12款

1.香草红酒油醋汁	13	7.葱蒜油醋汁	87
2.柠檬油醋汁	39	8.青葱油醋汁	91
3.姜蒜油醋汁	43	9.芥末油醋汁	97
4.洋葱油醋汁	59	10.番茄辣椒酱汁	103
5.葡萄柚蜂蜜油醋汁	67	11.葡萄油醋汁	105
6.意大利黑醋酸豆酱汁	81	12.法式香草油醋汁	113



浓郁蛋黄酱11款

1.罗勒酸豆鲱鱼酱汁	23	6.芥末蜂蜜酱汁	93
2.鲜奶油蛋黄酱	27	7.美式温煮酱汁	95
3.酸奶油莳萝酱	29	8.橙汁黄瓜蛋黄酱	99
4.九层塔蛋黄酱	49	9.乳酪白酱	101
5.芥末酱油蛋黄酱	65	10.芝麻蛋黄酱	107
		11.咖喱蛋黄酱	111



水果&酸奶口味12组

1.草莓酱汁	19	7.蜂蜜柠檬酱汁	75
2.摩洛哥甜橙薄荷酱汁	35	8.柠檬酱汁	89
3.苹果玫瑰酱汁	53	9.酸奶奶油酱	117
4.鳄梨酸奶酱汁	61	10.鲜橙甜酒汁	119
5.薄荷酸奶酱	57	11.草莓柠檬酱汁	121
6.芒果酸奶酱汁	63	12.酸奶椰奶酱汁	125



亚洲风10类

1.鱼露酸辣酱汁	15	6.八角鱼露酱汁	71
2.鱼露酸甜酱汁	17	7.味噌油醋汁	77
3.花生辣酱	47	8.中式乌醋酱汁	83
4.芒果辣酱	51	9.梅子柴鱼酱汁	85
5.酸辣酱油汁	55	10.梅子柴鱼酱	109

CLASSIC SALAD



经典沙拉

C L A S S I C S A L A D

依序摆放好刀叉，
端坐在餐桌前，
让这一道道比你我都古老的经典沙拉，
叙说曾属于自己的荣耀。





1924年，凯撒沙拉由厨师凯撒·卡帝尼创制，后因受到美墨边境圣地亚哥附近空军基地飞行员的喜爱，而广为流传。其强烈的特殊味道，非常适合作为夏天的开胃沙拉，让人食欲大增。

■最好选用存放2~3天或经过冷冻的法国面包，容易切成丁且易煎脆。

凯撒沙拉

Caesar Salad



材料

- 长叶生菜 1棵
- 法国面包 2片
- 橄榄油 少许
- 帕马森乳酪粉 少许



做法

- 1 将长叶生菜洗净，用冰水浸泡后沥干水分，从中间剖开，放在盘中。
- 2 将法国面包切成小丁，用橄榄油煎至金黄酥脆。
- 3 食用时淋上凯撒酱汁，撒上法国面包丁和帕马森乳酪粉即可。

4人份
开胃沙拉



凯撒酱汁

材料

- 腌渍鲱鱼 4条
- 鸡蛋 1个
- 柠檬汁 1大匙
- 蒜 1瓣
- 帕马森乳酪粉 1大匙
- 橄榄油 3大匙
- 法式芥末酱 1/4茶匙
- 黑胡椒 少许

做法

- 1.将蒜剥皮切碎后剁成泥，鸡蛋打散，与柠檬汁一起放在小钢盆中搅拌均匀，隔水加热至微烫后离火，趁热拌入帕马森乳酪粉。
- 2.缓缓加入橄榄油，搅拌至乳状。
- 3.将腌渍鲱鱼放在研钵中捣烂，或用汤匙背压成泥。
- 4.将法式芥末酱和腌渍鲱鱼泥拌入酱汁中，最后加入黑胡椒、蒜泥调味即可。

Flavor

凯撒酱汁的味道非常丰富且浓郁，适合搭配爽脆的蔬菜，长叶生菜可说是它的最佳搭档。



菲达乳酪 是一种希腊乳酪，采用羊乳或山羊乳制成，广泛运用于希腊料理中。

- 牛至为薄荷科草本植物，具有去除肉类腥味的作用，常用于以番茄为主的料理中。
- 选用被阳光晒红且熟透的番茄、橄榄和希腊特有的菲达乳酪，再淋上橄榄油，就成为地中海人最爱的沙拉。

Greek Feta 希腊乳酪沙拉 Salad



材料

- 黄瓜 2根
- 甜椒 1个
- 紫皮洋葱 1/2个
- 菲达乳酪 175克
- 小番茄 500克
- 黑橄榄 125克



做法

- 1 将黄瓜削皮，纵向切开，除去瓢，再切成约2厘米大小的丁。
- 2 将甜椒剖开，除去蒂和子，切成小丁。
- 3 将紫皮洋葱剥皮，切成丁状；菲达乳酪切成小丁；小番茄洗净，对切。
- 4 将黄瓜、甜椒、小番茄和紫皮洋葱放入沙拉碗中，淋上香草红酒油醋汁拌匀，再拌入菲达乳酪和黑橄榄，静置约半小时入味即可。



4人份
开胃沙拉



香草红酒油醋汁

材料

- 香菜末 1大匙
- 薄荷末 1大匙
- 牛至末 1大匙
- 橄榄油 90毫升
- 红酒醋 30毫升
- 盐 少许
- 胡椒 少许

做法

1. 将橄榄油和红酒醋搅拌均匀，再加入香菜末、薄荷末和牛至末拌匀。
2. 加入盐和胡椒拌匀即可。

Flavor

香草红酒油醋汁特别适合制作以番茄和橄榄为主料的地中海风味沙拉。



口味较重的人，对泰式料理特有的酸辣味非常容易上瘾，你可依自己对酸辣的接受程度做适当的调整。

■多数沙拉是在食用时才淋上酱汁，但这道沙拉可以提前拌入酱汁，使其更入味。

■可用贝类和螃蟹代替虾仁和墨鱼，即成一道口感非常丰富的海鲜沙拉，绝对令人满足。

Thai-style 泰式海鲜沙拉 Seafood Salad

4人份
主菜沙拉



材料

鲜虾	300克	香茅	1枝
墨鱼	300克	辣椒	2个
洋葱	1/2个	薄荷叶	15片
小葱	1根	米酒	适量



做法

- 1 将鲜虾剥去外壳，但保留尾部，剔去肠泥后洗净；墨鱼剥去皮膜，在表面斜划出格状纹路，再切成片。以上两种原料分别加入米酒略腌，以去除腥味。
- 2 将虾仁和墨鱼片分别放入沸水中烫熟，捞起泡入冰水中冰镇，使其口感爽脆。
- 3 将洋葱、小葱、香茅和辣椒择洗干净，切成细丝。
- 4 将除薄荷叶之外的其他材料混合，淋入鱼露酸辣酱汁，放入冰箱冰镇入味。食用时拌入切碎的薄荷叶即可。



鱼露酸辣酱汁

材料

鱼露	3大匙
柠檬汁	3大匙
蒜	1瓣
辣椒	2个
香油	少许
砂糖	2茶匙

做法

1. 将蒜剥皮，切末；辣椒去蒂和子，切成段。
2. 将所有材料拌匀即可。

Flavor

鱼露是泰国菜中味道相当特殊的调味料，具有独特的海鲜味道。鱼露酸辣酱汁富有洋风味，适合搭配海鲜、肉类、脆硬的蔬菜或根茎类蔬菜。



木瓜 成熟时味道香甜，常用于制作甜点或水果沙拉；未成熟的青木瓜可以当蔬菜烹调。