

沙拉酱

36 道美味的示范菜肴

陈明里[台湾]著 汕头大学出版社

清爽怡人的沙拉酱
让你拥有凉快好心情

超低价
15元



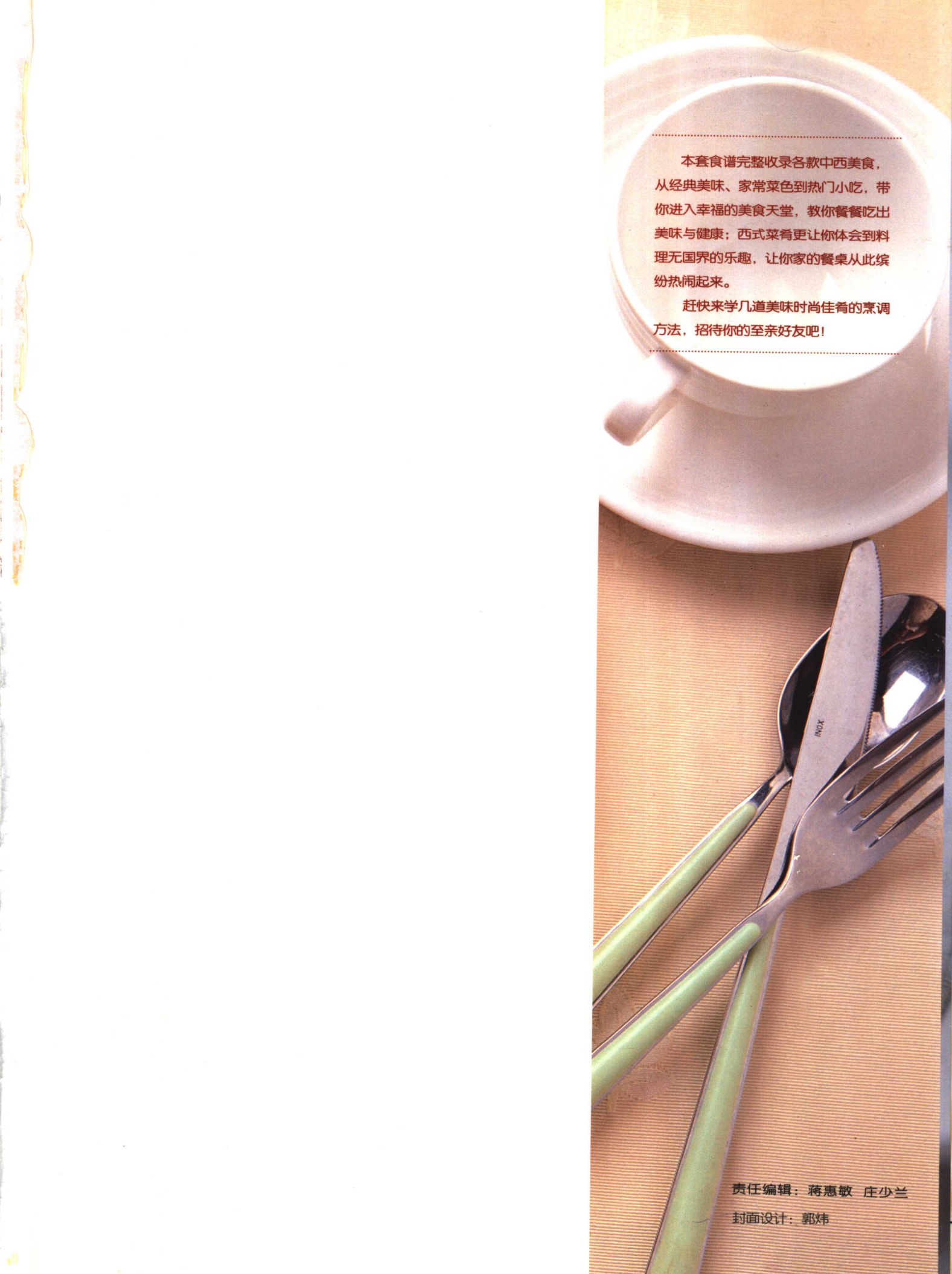
凉快好心情



关于本书及作者

陈明里，毕业于台湾景文技术学院餐饮管理科，拥有烘焙、中式面食厨师资格证。陈老师除了在景文技术学院教课外，也在杨桃烹饪学校担任讲师。曾出版《模型 vs. 糕点的百变风情》、《我的第一本烘焙书》、《50 种面包抹酱》和《茶果子》，并不定期于《快乐厨房》杂志发表各种美食专题。

时临夏季，食物似乎也跟着胃口换季，在夏季里向油腻腻的食物说 Bye-bye，让我们一起来迎接健康清爽的沙拉吧！上场前，得先找齐各式不同风味的沙拉酱，才能让这场沙拉魔法秀表演得淋漓尽致。而我们的沙拉酱魔法师——陈明里老师，将为大家带来 36 种美味的沙拉酱，有香浓滑顺的西式沙拉酱、清淡爽口的和风沙拉酱以及充满创意的创意沙拉酱，让你在这个夏季里，每天都可以上演沙拉酱的神奇魔法秀。



本套食谱完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，带
你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出
美味与健康；西式菜肴更让你体会到料
理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤
纷热闹起来。

赶快来学几道美味时尚佳肴的烹调
方法，招待你的至亲好友吧！

责任编辑：蒋惠敏 庄少兰

封面设计：郭炜

沙拉酱



沙拉酱

目录 contents

04 导读 沙拉酱的美味魔法秀即将上演

06 事前准备篇

- 08.....叫你失败也难的秘诀传授
- 10.....四大基底食材
- 12.....油乳交融的美乃滋
- 13.....美乃滋DIY

14 西式沙拉酱

开胃沙拉

- 16.....01 凯萨酱 | 17.....凯萨沙拉
- 16.....02 罗勒鳀鱼酱 | 17.....圣女奶酪
- 16.....03 尼斯酱 | 17.....尼斯沙拉

配菜沙拉

- 18.....04 芥末油醋汁 | 19.....须苣沙拉
- 18.....05 千岛沙拉酱 | 19.....千岛水果沙拉
- 18.....06 大蒜油醋汁 | 19.....焖烤甜椒

主菜沙拉

- 20.....07 苹果芥末油醋汁 | 21.....鲑鱼沙拉
- 20.....08 塔塔酱 | 21.....鲜虾沙拉
- 20.....09 白酒醋香草酱 | 21.....薰衣草香煎鸡排

餐后沙拉

- 22.....10 马士卡彭沙司酱 | 23.....手指饼干
- 22.....11 酸奶美乃滋 | 23.....芒果布丁
- 22.....12 草莓酱汁 | 23.....奶酪

24 和风沙拉酱

开胃沙拉

- 26.....13 咖喱沙拉酱 | 27.....缤纷银芽沙拉
- 26.....14 苹果油醋汁 | 27.....芥末海带沙拉
- 26.....15 姜醋汁 | 27.....熏肉菠菜沙拉





配菜沙拉

- | | |
|-----------------|---------------|
| 28·····16 味噌沙拉酱 | 29·····日式味噌豆腐 |
| 28·····17 柳橙美乃滋 | 29·····水果总汇沙拉 |
| 28·····18 柴鱼酱汁 | 29·····天妇罗沙拉 |

主菜沙拉

- | | |
|-----------------|-------------|
| 30·····19 咖喱沙拉酱 | 31·····鸡丝沙拉 |
| 30·····20 芝麻花生酱 | 31·····凉拌葛切 |
| 30·····21 山药泥酱 | 31·····绿茶凉面 |

餐后沙拉

- | | |
|-----------------|--------------|
| 32·····22 抹茶酸奶酱 | 33·····甜木瓜沙拉 |
| 32·····23 梅子醋汁 | 33·····抹茶冰沙 |
| 32·····24 酸奶奶油酱 | 33·····奇异果雪泥 |

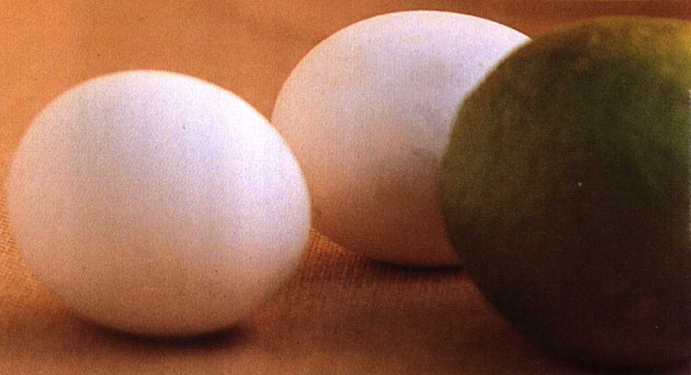
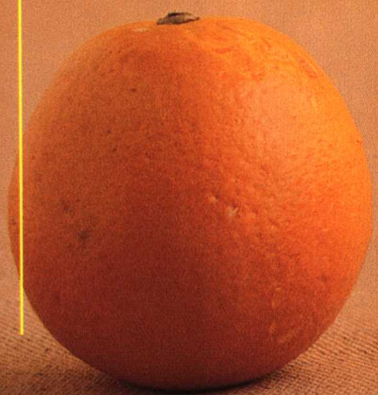
34 创意沙拉酱

- | | |
|------------------|---------------|
| 36·····25 美乃滋奶酪酱 | 37·····牛蒡沙拉 |
| 36·····26 蛋黄美乃滋 | 37·····焗烤海皇 |
| 36·····27 薄荷美乃滋 | 37·····薄荷虾球 |
| 38·····28 酸奶油蜂蜜酱 | 39·····通心粉沙拉 |
| 38·····29 芝麻蛋黄酱 | 39·····山药沙拉 |
| 38·····30 椰浆奶油酱 | 39·····奶油烤白菜 |
| 40·····31 红酒醋汁 | 41·····凉拌鸭赏 |
| 40·····32 柠檬醋汁 | 41·····干煎秋刀 |
| 40·····33 糖醋酱汁 | 41·····京都炸肉排 |
| 42·····34 鱼露酸辣酱 | 43·····泰式什锦凉拌 |
| 42·····35 姜蓉青酱 | 43·····台式土鸡 |
| 42·····36 芥末五味酱 | 43·····清凉小章鱼 |

44 懒人的美味厨房 市售沙拉酱介绍

沙拉酱的 美味魔法秀 即将上演

谁说沙拉只能当作餐前的开胃菜？如果有人这么说，那一定是他不懂得调制各式各样、风味迥异的沙拉酱汁，才会让沙拉变得这么单调乏味。事实上在欧美国家，光是沙拉酱汁就可能有好几百种之多，这是因为沙拉对西方人来说不只是开胃而已，在他们的配菜、主食、甚至是餐后的水果甜点当中，都会应用到许许多多味道截然不同的沙拉酱汁。而在台湾，由于喜爱吃沙拉的人越来越多，所以坊间的餐厅也纷纷推出各式各样的美味沙拉以及各种最适合的沙拉酱汁以满足客人的味蕾。但是，只用常见的千岛酱、意大利油醋、法式沙拉酱就能满足你我的胃口了吗？不不不，其实沙拉酱汁可以随个人的喜好去做调配，没有什么一定不可的方式，所以只要能迎合你自己的喜好，就是美味的沙拉酱。



虽说沙拉酱汁只消几个简单动作即可完成，但如果其中动作有误的话，那可能就会让满心欢喜调配的沙拉变成一碗难以下咽，最后可能要丢掉的东西。所以在你有所动作之前，务必先看本书的“事前准备篇”，我们会告诉你在调配沙拉酱之前一些应该要知道与学习的事情，然后再根据你自己的喜好来选择要从哪一道实验起。

在这本书中，我们把种类繁多的沙拉酱划分为“西式沙拉酱”、“和风沙拉酱”与“创意沙拉酱”三个篇章，而西式与和风酱汁又再细分为“开胃沙拉”、“配菜沙拉”、“主菜沙拉”以及“餐后沙拉”，让你更容易找到想要制作的沙拉酱。另外每一种沙拉酱都搭配了一道示范沙拉菜，让你一次学会沙拉酱汁的调配及应用，保证成为个中高手。如果西式沙拉、和风沙拉已经不能满足你多变的口味，那么在创意沙拉篇中，还有南洋风味的椰浆奶油酱、鱼露酸辣酱；中式风味的芝麻蛋黄酱、糖醋酱汁等。这么多种类的沙拉酱，正等着充满实验精神的你，亲尝它的美妙风味呢！





事前准备篇

工欲善其事 ■ 必先利其器

爱吃沙拉的人，如果想要调制出各式各样的沙拉酱，除了要有兴趣之外，还得有“诀窍”！不然，你亲手调制出的沙拉酱很可能会因为滋味不佳而直接丢掉，无法与家人朋友一起分享。

在这一篇章中，我们将告诉你调配沙拉酱时应该注意的秘诀，像是碗盘与搅拌匙的选择、如何解救油醋分离的状况、蔬菜的最佳处理方式、不同酱汁的保存方法等等；另外，还有沙拉酱的四个基底介绍、广受欢迎的美乃滋的起源传说、美乃滋的基础制作、市面上美乃滋的美味评鉴等等。这些都是让你更了解沙拉酱的重要内容，也是让你的沙拉酱一次就成功的关键，所以一定要熟读此篇内容，才能调配出美味满分的可口沙拉酱。

叫你失败也难的 秘诀传授



1 慎选沙拉碗盘及搅拌叉匙

秘诀 由于大部分的沙拉酱都含有醋的成分，所以在沙拉碗盘的选择上，千万不能使用铝或珐琅材质的器具，因为醋汁的酸性会腐蚀金属器皿，释出的化学物质会破坏沙拉的原味，而且对人体也有害，这点要特别注意；搅拌的叉匙也是同样的道理，最好使用木制的器具来制作沙拉，然后用玻璃、陶瓷材质的器具盛装，是比较好的。

2 蔬菜使用前先泡冰水恢复水分

秘诀 由于蔬菜都会先放在冰箱冷藏室中储放，所以可能会失去一些水分；在制做沙拉时，可以先将蔬菜泡到冰水中，这样失去的水分可以恢复，蔬菜的颜色也会比较翠绿，吃起来的口感也会因蔬菜纤维内充满水分而觉得清甜爽脆。

3 清洗蔬果时可多利用沥水篮

秘诀 由于沙拉食材大多是洗净沥干水分再淋上沙拉酱就可以食用，所以清洗时的动作格外重要。由于残留在蔬果上的水分会稀释掉沙拉酱的味道，所以要利用沥水篮将蔬菜外面过多的水分沥干，以保留沙拉酱的原有风味。

4 部分食材削皮后要泡柠檬冰水

秘诀 由于苹果、牛蒡这类食材在削皮之后就会快速氧化变黑，所以我们要准备一盆柠檬冰水（柠檬汁适量即可，目的只是要达到酸碱中和），将处理好的食材泡入冰水中，就能避免食材氧化、影响美观。

5 油醋不分离

秘诀 凡是有添加橄榄油的沙拉酱，记住一定要分次加入，并且慢慢搅拌均匀至呈乳状，才不会造成油醋分离的问题产生。如果过程中产生了油醋分离的情形，可以用摇晃或是持续的搅拌，即可让油醋融合。

6 沙拉酱的食用方式

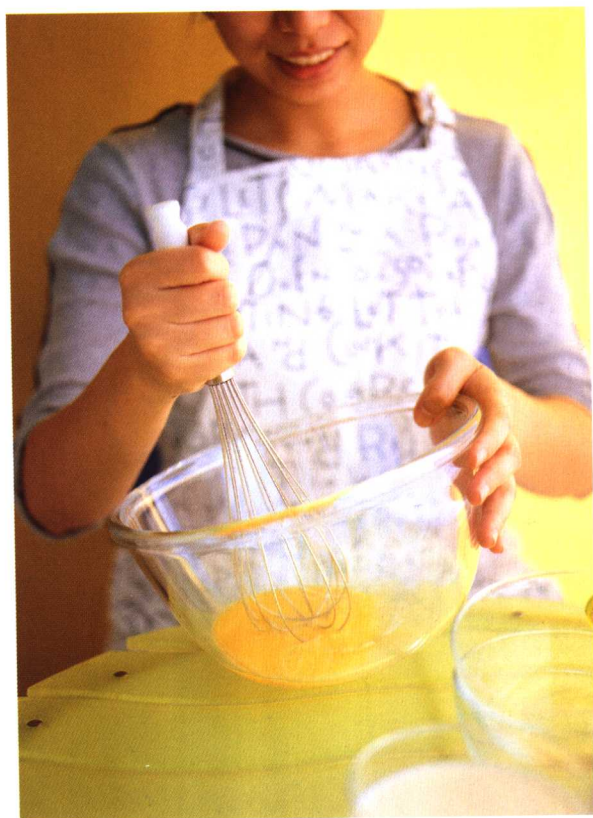
秘诀 沙拉酱汁必须在食用沙拉时再淋上去，一来避免油醋分离的情形发生，二来沙拉中的蔬菜也不会因此而变黄。另外，沙拉酱中如果含有罗勒（金不换）、巴西里……这类的香草植物，建议在食用前将香草与酱汁搅拌均匀，为的也是避免香草因为浸泡在油醋中太久而变黄，影响美观及食欲。

7 沙拉酱的选择

秘诀 基本上并没有限定哪一种沙拉酱要搭配哪一种食材，因为沙拉是很随兴的食物，所以你可以自由选择要搭配哪一类的沙拉酱以及其中的比例。一般来说，美乃滋类的沙拉酱口感较香浓滑顺，非常适合搭配生菜食用，但缺点是热量及胆固醇较高，所以最好是选择含有酸奶油或是低脂酸奶的美乃滋酱较为健康；如果你不喜欢美乃滋酱，可以试试油醋汁，口味清爽、健康也较无负担，除了搭配生菜沙拉之外，也非常适合海鲜沙拉。

8 沙拉酱的保存方法

秘诀 一般的沙拉酱汁如果未食用完，其保存方法大都是放在密封容器中然后摆放在冰箱冷藏室内，期限以不超过一星期为原则，食用前也只要再摇匀即可。另外，含有鲜奶油或是优酪乳的沙拉酱，由于保存的期限很短，所以大家在调制此类沙拉酱汁时最好先预估用量，以避免因为不能食用而必须丢弃造成的浪费。



四大基底食材

在台湾，由于早期并没有太多人投入香草植物的种植，所以目前的栽种及研究资料都非常少，只有少数适合台湾气候的香草有栽种，其他几乎都是从海外进口干燥成品来使用。不过最近十几年，在中南部气候适宜的地区已经逐渐发展出香草植物园的规模，不仅可做为休闲旅游的好去处，还可以让大家认识香草，并品尝到新鲜香草应用在料理上的风味。

在沙拉酱的调制上，最常使用的香料，包括有薄荷、罗勒、巴西里、迷迭香、豆蔻、肉桂、百里香、薰衣草等等，这些都是具有特殊香气的材料，加入沙拉酱中，可以让沙拉酱更美味。



香料

现代的人越来越讲究健康，所以在食用油的选择上也渐渐以植物性油品为主，如葵花籽油、红花籽油、花生油、核桃油等等，每一种的味道都不大相同。

目前沙拉酱中所使用的油以橄榄油为最多，因为它的味道较为香醇浓厚，所以非常受欢迎；在这本书中凡是有用到油的沙拉酱，我们都是采用橄榄油来调制，当然你也可以用别种油来代替，完全依个人喜好。另外，在意大利，除了将橄榄油当作调制沙拉酱的基底材料之外，也有许多人直接将橄榄油当做沙拉酱直接淋在沙拉上食用，如果你非常喜欢橄榄油的风味的话，不妨也试试看这种可以吃出橄榄油原味的办法。



油

油醋汁所用到的醋有很多种，其中以白酒醋与红酒醋最为常见，再来则是水果醋，如苹果醋与梅子醋，而和风沙拉酱与创意沙拉酱又会用到白醋这类的米醋，使用不同的醋就会创造出不同风味的沙拉酱。

醋的使用原则很简单，你可以自由选择要使用哪一种醋来调和你的油醋汁，而醋所占的比例也将因个人喜好而有所变动。要再清楚说明的是，如果是用酒醋去调制酱汁，建议可以用陈年酒醋，这个道理和喝酒要喝年份久的酒是一样的，口感会更浓郁香醇。另外，在这本书中原先要用白醋的油醋汁，老师都是改用苹果醋来代替白醋，希望可以为酱汁再添些许水果清香味。



醋



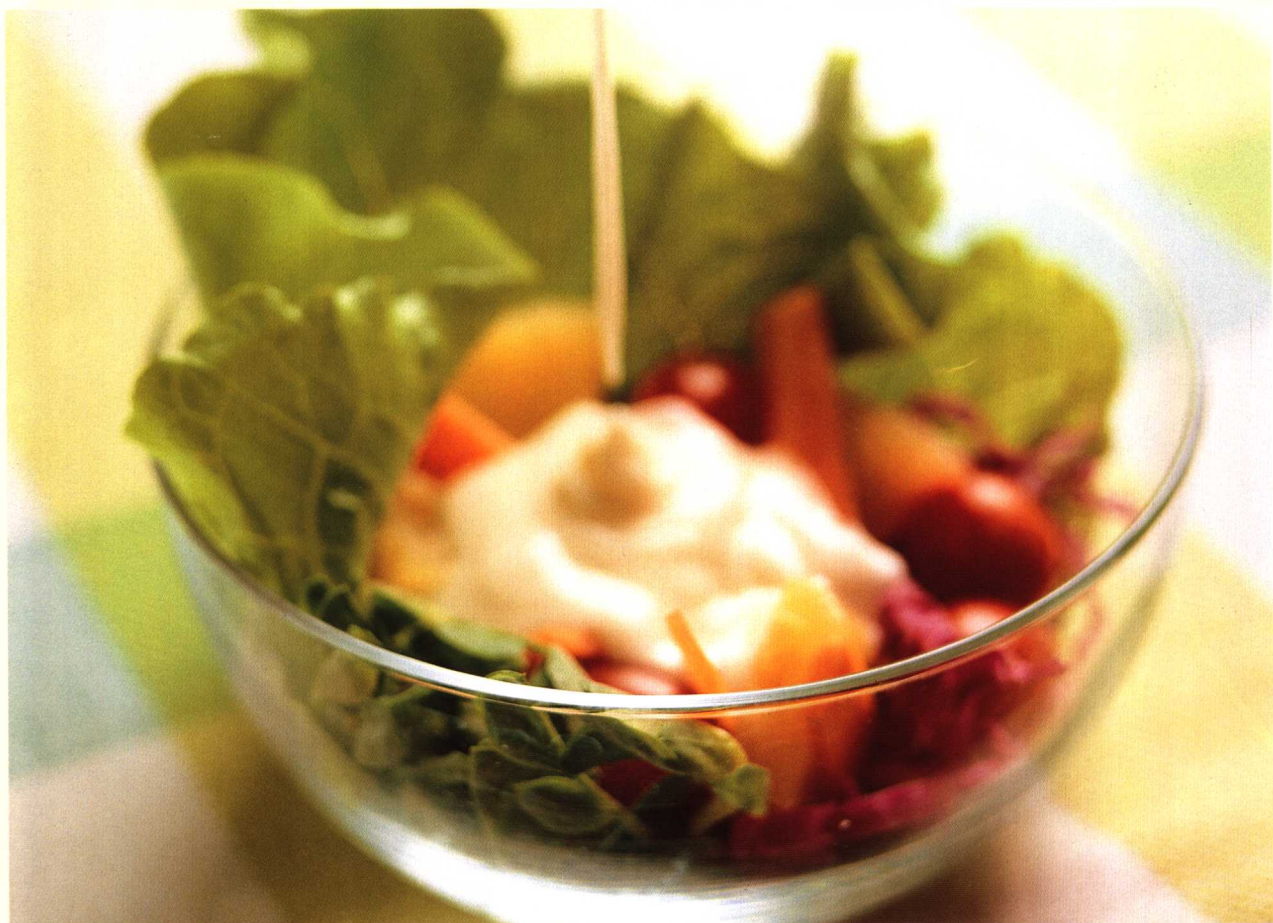
优酪乳
与鲜奶油



优酪乳与酸奶是这几年的健康食品新宠儿，因为它是属于低脂、低热量且可帮助肠胃蠕动的食物，所以用它来调制沙拉酱除了可以保有美乃滋酱香浓滑顺的口感，又可减去热量和脂肪，对于消化系统也有帮助，好处多多。另外，也可以直接将优酪乳淋在沙拉上食用，不仅节省制作时间，也是一个美味的新选择。

另外，一般用鲜奶油所调制的沙拉酱，大多是拿来搭配水果类的沙拉，这是因为鲜奶油的浓郁奶香味可以和带着清香味的水果做最完美的结合。

油乳交融的美乃滋



美乃滋（沙拉酱、蛋黄酱）大约有二百多年的历史，不过起源众说纷纭，并没有确切的证据可以明确指出哪一种才是正确的。光就字义上的演变而言，美乃滋Mayonnaise（又名Mayhonnaise）的起源就有好几种说法：有说Mayonnaise一字可能是自古法文moyen（或mayen，意指蛋黄）演变而来，指的是利用蛋黄制作而成的酱料；也有说是法国将军的主厨为纪念主人打胜仗而发明的，并以将军Mac Mahon的名字来命名。另外，日本方面所相信的说法则认为美乃滋乃是18世纪时，西班牙岛屿Minorca上的居民所发明的，但因为当初这种利用橄榄油、蛋黄与柠檬汁的制法是由法国经岛上的Mahon港传进西班牙，所以便以之命名。

然而在诸多关于美乃滋的传说里，以下这一个说法则是最具有趣味性的。据说美乃滋发明于1756年，当时一位法国公爵在西班牙Minorca岛的Mahon港，成功地打败了英国军队，他的主厨便打算在庆功宴上做一种以鲜奶油和蛋调制而成的酱料佐餐，不料当时主厨在厨房里找了半天，才发现没有鲜奶油了，情急之下灵机一动，便以橄榄油来代替，与蛋及其他材料混合后，美乃滋便诞生了。而为了纪念这场得来不易的胜利，主厨便将之命名为Mahonnaise，这是比较有迹可循的来源传说。

在台湾，接受度最高、最富人氣的沙拉酱，大概就属原味美乃滋与千岛沙拉酱，走一趟超市的调味酱料陈列柜，无论是哪一种品牌，这两种口味的沙拉酱一定会出现在货架上。美乃滋是一种包容性很大的基底沙拉酱，因为只利用沙拉油、醋与蛋黄、砂糖等材料去打制而成，本身带着淡淡香气与浓稠口感的特质，很适合加料调味；而且因为蛋黄里的卵磷脂具有将油与水结合乳化的功能，所以即使另外加入其他材料，只要分量掌握正确，都能均匀地融入美乃滋当中而不会使材料分离，美乃滋也能成功地转变成另一种截然不同的风味，这就是美乃滋的神奇之处。这里要教大家基础美乃滋的做法，只有了解了最基本的原理，才能在其他应用上得心应手。

美乃滋DIY

●材料

蛋黄.....2个
细砂糖.....50克
沙拉油.....500克
白醋.....50克

●做法

1. 取一个圆底容器，将蛋黄与细砂糖置于容器中。
2. 将蛋黄与细砂糖打发至颜色泛白、体积膨大，即可加入约1/10分量的沙拉油拌打，等到质地光滑后，再分3次各加入1/10分量的沙拉油拌打。
3. 等到沙拉油与蛋黄完全融合后，即可加入少许白醋，此时质地会变得较稀。
4. 如此交互将沙拉油与白醋加入拌打至材料用尽，即完成质感浓稠的美乃滋。
5. 在拌打途中如果一次加入太多白醋，会使美乃滋浓度过稀，此时再加入1颗蛋黄拌打即可补救。



