



清脆爽口拌色拉

李黃 芝敏

「色拉」或「沙拉」，原來是從外國字 (Salad) 音譯而來，就是用新鮮的青果、蔬菜加調品製成的食品，也可以加進肉魚類，酒席上的拼盤或家常吃的涼拌菜，都是色拉的一種。

在西餐裏，色拉可做主食、副食、開胃菜或尾食，也可做「派對」中的點心用，決定於菜料、進食份量、上菜順序以及和其他食品搭配的情形。「派對點心」多半是用精緻麵包或小餅乾與乳酪或水果做的。

色拉顏色美麗鮮明，味道清脆，涼爽可口，可做開胃菜，促進食慾，尤其是在夏天更受歡迎。

獨使用，或與別種菜蔬配合而成。

色拉因為菜料本身味道清淡，所以一定要用調拌料來增加滋味。

調拌料的不同，可以變化出許多不同的色拉，可以說是美味色拉的關鍵。色拉中加入調味料，有「畫龍點睛」之妙。

中西飲食習慣不同，所用的調拌料自有不同。由於各人喜好不同，濃淡不一，市上佐料品種類繁多，質料也無標準，所以調製色拉調拌料時，可按自己喜好的酌量增減，不必硬性照食譜份量。

最常用的色拉基本調拌料有下列幾種：

中式調拌料

這是我們國人最常用的基本調拌料，是以醬油、糖、醋、麻油為主。加入各種香料如芥末、胡椒、葱、蒜、薑、花生醬、芝麻醬、辣油等就成不同口味的調料了。

法國式調拌料

這是用植物油、醋和香料為主的，一種清而透明的調拌料，搖動後成混濁液體，澆在生菜上使用。

材料：生菜油一杯，白醋四分之一杯，檸檬汁四分之一杯，鹽一茶匙，芥末半茶匙。

做法：將各種材料放在有塞的瓶中，塞緊後用力搖動均勻即可使用，平常保存在冰箱中。

這種基本調拌料半杯加糖或蜂蜜二湯匙，就成水果色拉上用的甜法國調拌料。嗜愛味濃的朋友可換用葱、蒜、芫荽、加單、辣油或番茄醬一湯匙，就成別具風味的調拌料了，加入任何色拉中都可。

蛋黃醬

蛋黃醬即市場中出售的白醋醬或沙拉醬 (Mayonaise) 是以蛋黃、醋和植物油為基楚，利用蛋黃的膠着力使油與

醋的細粒膠着混合，成一種濃厚的汁。

材料：蛋黃一，芥末一茶匙，糖一茶匙，鹽少許。白醋一湯匙，胡椒少許，油一杯。

做法：蛋黃、鹽、香料與醋在碗中調勻。

加入生菜油、起初應一滴一滴地加入，邊攪邊加。同時攪的方向應一致，不然蛋黃不能把油與醋膠合起來，不能厚膩。以後漸漸增加油的份量，直到油全部加完為止。

最後再加入醋一茶匙 (也可用檸檬汁)，和勻後使用。

蛋黃醬也是基本調拌料，可像法國拌料一樣作各種變化。一杯蛋黃醬加半杯切碎番茄、黃瓜、洋葱各一湯匙及鹽少許，是海鮮最好的調拌料。

熟調拌料

這是利用煮熟的白汁與蛋、醋煮成的濃汁，能保存較久不變質，是其長處。

材料：麵粉三分之一杯，芥末、鹽、糖各一茶匙，水四分之三杯，醋或檸檬汁四分之一杯，蛋黃四個 (全蛋二個)，植物油一杯。

做法：麵粉、香料、醋及水調勻後在慢火上煮，邊煮邊攪，煮開一分鐘使成白汁。

將白汁倒在碗中打拌，然後加入蛋黃繼續打拌均勻。最後加入生菜油，邊攪邊打，全部均勻成濃汁，放冰箱中冷凍後使用。

涼拌通心粉

材料：通心粉一杯，豬肉十二兩，青豆一杯，芹菜一杯，蔥半湯匙，芫荽半湯匙，鹽、胡椒各少許，蛋黃醬半杯。

做法：通心粉在開水中煮十分鐘，然後撈出用冷水沖涼備用。豬肉煮熟切丁，青豆煮熟，二者涼後備用。芹菜、蔥和芫荽切碎。

以上各項加蛋黃醬或熟拌料拌勻，放在舖有綠色高麗菜的大盤中上桌。

這道菜可用切成片的老蛋或番茄點綴。豬肉可用雞、魚、火腿、大香腸代替。

材料：熟鮪魚 (即串仔魚) 一杯，檸檬汁一湯匙，蛋兩個，酸菜心四分之一杯，蔥兩湯匙，鹽半茶匙，蛋黃醬三分之一杯，中型番茄四個，生菜葉。

做法：鮪魚用蔥薑煮熟後撕成小塊。蛋連殼煮老後剝壳切碎。酸菜、蔥切碎。將所有材料與蛋黃醬拌勻，放冰箱中冷凍。

番茄自頂向蒂切三刀成六瓣，但不切斷，然後稍用力將各瓣壓開成星狀，撒鹽少許後放在舖有生菜的大盤中。

將冷凍的色拉用湯匙舀在番茄中央上桌。

鮪魚色拉