

沙拉像是彩虹般鮮活的人生調色盤，散發著金黃陽光的暖意，帶給身心清新和健康。

一套餐從開胃酒、前菜到主菜、甜點，不能缺席的就是沙拉，沙拉的內涵和分量都很有彈性，菜色配置充滿著無限的可能，所有的好料包括酒、醋、海鮮肉類、蔬果、醬汁，甚至麵食、甜點，都可以匯集在一盤沙拉裡頭，而且還融合著各國的情調風味、文化特色，沙拉提供了這麼充實的滿足感，你怎能錯過！

凱撒沙拉號稱「沙拉之王」，打開菜單，不管法、義、美國還是墨西哥，都一定會把這道沙拉列上去，但它和凱撒大帝沒關係，而是西元1924年在美國人還不懂得吃沙拉的年代，名為凱撒卡迪尼（Caesar Cardini）的義大利裔墨西哥餐館老闆，基於新鮮蔬菜供應量不足而研創的，把蒜香橄欖油、烏斯特黑醋、鯷魚醬、帕美森起士、蛋、鹽、胡椒、檸檬汁、麵包丁配上羅曼生菜，以自己的名字為沙拉命名，沒想到成為仕女們的最愛，迄今風行無阻，被譽為美國近50年來最偉大的食譜。

凱撒沙拉出眾的秘訣是羅曼生菜要冰脆結實，嚴控品質的餐廳甚至只選取中心部分較嫩的葉片，麵包丁用奶油、大蒜炒得香噴噴，再送進烤箱烤到逼出油分，十足乾爽，醬汁的調製要拿實戰試吃的經驗做基礎，調整配方比例，最後臻於完美，凱撒沙拉加進炭烤雞肉或牛菲力條、日乾番茄和鮮蝦，單盤就夠讓女士們心情和胃納雙重滿足的。

義大利沙拉熱情洋溢，活色生香，常是即興自由創作的成品，同時符合自然簡樸、繽紛多元的旨趣，沙拉可以是清新簡單的開胃菜或是材料更豐盛的配菜。番茄乳酪沙拉歷久彌新，健康百分百，番茄片和馬茲瑞拉起士片疊放圍個圓，再撒上橄欖油、俄力岡香料和鹽、胡椒，不僅好做，且中看、耐吃，如同盛夏的涼風。

法國沙拉精緻、注重盤飾美觀，恰如其分的醬汁好似玫瑰的雨露，像極了讓人沈醉其中又歡欣醒來的魔咒，每道沙拉都堪稱佳作。和義大利一樣善用香料植物來述說健康浪漫物語的法國，南部普羅旺斯居民更把百里香、迷迭香、月桂葉、鼠尾草、牛至、羅勒、巴西里等多種香草末裝瓶，吃沙拉尤其是烤肉沙拉時，撒一些來釋放出香氣精靈。

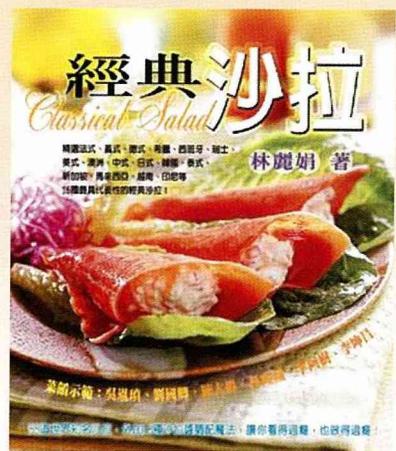
德國沙拉理所當然地把香腸特產運用匯盤，洋芋的吃法也已考究到集大成的程度，瑞士沙拉融合各國所長，四平八穩不花俏。

中東沙拉精采萬分，例如薄荷和檸檬汁、橄欖油調製的黎巴嫩沙拉，冷烤肉配乳酪的敘利亞牛肉沙拉，橫跨歐亞兩大洲的土耳其是東西方香料的集散地，優酪（酸奶Yogurt）就是土耳其人發明的，當地游牧民族無法攝取新鮮蔬菜，酸奶成了最容易取得的天然健康整腸劑。土國飲食中，酸奶無所不在，在沙拉菜色裡佔有重要地位，酸奶、小黃瓜、蒜末、橄欖油、檸檬汁調製的小黃瓜酸奶醬（Cacik），塗橄欖油烤過的茄子搗泥後再加酸奶調拌的茄子醬，都很經典，十七世紀的蘇丹王宮裡，御廚曾多達1300位，富饒物產當靠山，廚師們競相精心呈獻，使得廚藝帶給希臘、北非和阿拉伯世界良好影響。

曾是法國殖民地的越南，沙拉帶著法國風，常以白咖哩、白胡椒調味，東南亞的沙拉酸且辣，口味重，尤以泰國沙拉最具代表性，蔬果上桌不厭精雕細琢，一派富麗堂皇。南洋沙拉普遍愛用魚露、蝦醬佐伴鹹味，上乘魚露「年卜拉黃」琥珀色誘人食指大動，鮮美魚香味濃郁飄出，香茅、胡荽葉調味，助消化的南薑、香檸檬果葉、香芹和大蒜都是獨特的調味聖品，使香氣更凝聚。美式沙拉明快，日式沙拉精巧，台式沙拉溫馨，各與文化習俗有密不可分的關係。

好東西要和好朋友分享，6位魔手大廚聯合出擊，形同紙上競技，一次把各國沙拉的美好廚藝，明白簡單地傳承給你，養生選材秘訣、調製醬汁大法，都待你來領寶，跟著做，享受健康、情趣生活的盛宴，垂手可得。

解



經典沙拉

55道世界知名美味沙拉

作者／林麗娟

出版／喜鵲文化事業有限公司

定價／220元

洽詢電話／02-2705 7118