

# 샐러드

## 비밀 드레싱을 곁들인 83가지 요리법

김유림 지음

ISBN: 978-89-546-5804-1 13590

발행: 2019년 10월 15일

쪽수: 236쪽

판형: 152x220mm

형태: 무선 제본

값: 17,000원

테이스트북스:

경기도 파주시 회동길 210 2층

김옥현 031-955-2693

[selina@munhak.com](mailto:selina@munhak.com)

\*테이스트북스는 출판그룹 문학동네의  
임프린트입니다.



## 샐러드, 어떻게 맛있게 만들어요?

샐러드는 이제 일상식이 되었습니다. 가벼운 식사로, 다이어트식으로, 사이드 메뉴로, 안주로... 평소에 샐러드를 먹는 일은 점차 늘어갑니다. 그런데 매번 잎채소에 토핑 한두 가지, 늘 먹는 드레싱을 더한 같은 샐러드만 반복해서 먹는 건 아닌지요?

<샐러드>는 매일 먹던 판에 박힌 메뉴에서 벗어나 83가지의 다채로운 맛을 볼 수 있도록 도와줍니다.

메뉴에 맞는 드레싱도 모두 다르기 때문에 재료와 드레싱을 서로 다르게 조합한다면 무궁무진한 변형이 가능합니다.

샐러드는 잎채소로만 만든 음식에 한정되지 않습니다. 채소, 고기, 해물... 어떤 것이든 샐러드의 재료가 될 수 있지요.

영양 가득한 재료를 얹어 만든 샐러드 한 접시는 충분히 훌륭한 요리입니다.

건강을 위한 도시락 메뉴로, 출출할 때 간식이나 바쁜 아침 식사로도 좋으며, 근사한 파티 푸드도 될 수 있는 매력적인 음식!

<샐러드>가 알려주는 순서에 따라 요리를 시작해보세요. 초급, 중급, 고급... 단계별로 따라가다 보면

숨씨가 없는 사람들도 어느덧 샐러드 마스터가 될 수 있을 거예요.

### 저자

#### 김유림

<바람의 화원>, <사임당 빛의 일기>, <푸른 바다의 전설> 등의 드라마와 <까사리빙>, <메종>, <올리브매거진코리아>, <F매거진> 등의 잡지,

삼성 오븐, 돌코리아 등의 광고에서 요리와 푸드스타일링을 했다. 요리 수업과 기업 강의, 브랜드 메뉴 컨설팅 등을 겸하며 스튜디오

‘맘스웨이팅’을 운영하기도 했다. 2019년 제주로 내려와 아틀리에 카페 ‘달링하버 제주’를 열고 요리 수업과 커뮤니티 공간을 만들기 위해

준비 중이다. 저서로 《헬로, 리본》과 《베지터블》이 있다.

### cooking at home

#### 집에서 마치 요리 수업을 받는 것처럼

간단하지만 맛을 내기 까다로운 메뉴, 자주 먹지만 늘 같은 방식으로만 만드는 메뉴가 있습니다.

조금 더 맛있고 색다르게 먹을 수 있게 알려주는 책이 있다면 얼마나 좋을까요? 그런 책이 있다면 첫 페이지부터 후루룩 훑어보고, 원하는 부분만 찾아보고, 북마크 해놓고 필요할 때마다 꺼내볼 것 같아요.

이런 책을 보고 싶다는 생각에서 ‘쿠킹애틀홈’ 시리즈를 준비하게 되었습니다.

‘쿠킹애틀홈’ 시리즈는 기초부터 차근차근 알려주어 초보도 쉽게 따라할 수 있고, 초급부터 고급까지 레벨별로 메뉴가 구성되어 있어서 내 수준에 맞는 요리를 누구나 쉽게 배울 수 있어요.

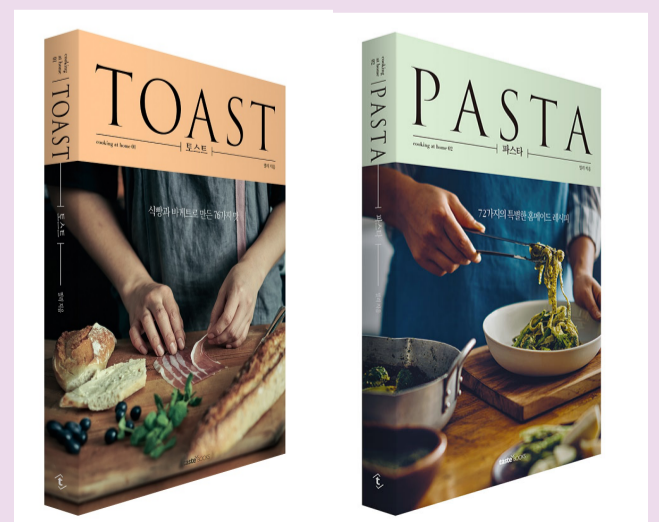
쉽지만 근사하게 완성할 수 있다면 더욱 좋겠지요. 혼자서 차근차근 요리할 때 도움을 받을 수 있도록 친절한 레시피를 담았습니다. 곁에 두고 늘 펴보고 싶은 책.

테이스트북스의 프로젝트 ‘쿠킹애틀홈’ 시리즈는

집에서 요리를 하는데 훌륭한 지침이 되어 줄 것입니다.

#### Cooking at home

No.1 <토스트> No.2 <파스타> No.3 <샐러드>



## 출판사 리뷰

## 푸디부터 요알못까지! 누구나 실패없는 샐러드 레시피

## POINT 1 새롭게 개발한 83가지의 샐러드

초급 26가지, 중급 26가지, 고급 22가지, 저장샐러드 9가지가 담겨 있습니다. 우리가 즐겨 먹는 흔한 냉장고 속 재료로 만드는 초급, 늘 먹지만 재료와 조리법을 달리해 조금 더 색다르게 즐기는 중급, 이색 재료와 몇 단계의 과정을 거쳐 근사하게 만든 고급까지, 어느 하나 흔히 볼 수 없는 메뉴가 가득합니다. 레스토랑이나 셰프가 만든 메뉴 같지만 모두 홈메이드 샐러드로 누구나 집에서 만들 수 있습니다. 오직 <샐러드>에서만 맛볼 수 있는 특별한 메뉴를 만나보세요.

## POINT 2 초급, 중급, 고급! 단계별 친절한 수업

요리를 즐기는 사람은 어떤 것부터 시작해도 좋지만 요리가 서툴고 어려운 사람들은 초급 단계부터 시작해보세요. 초급이 익숙해졌다면 중급, 고급... 순서대로 만든다면 어렵지 않게 모든 요리를 완성할 수 있습니다. 물론 요리 고수의 경우는 기호에 따라, 재료 상황에 따라 먹고 싶은 샐러드를 골라서 시작해도 좋아요. 고급 단계는 요리하는 데 시간이 꽤 소요되는 메뉴가 많기에 여유있는 날 도전할 것을 권합니다. 또한 본격적으로 요리를 시작하기 전에 알아야 할 기본 상식, 밑준비 등을 상세히 설명했습니다. 먼저 참고한다면 요리의 완성도를 높이는 데 도움이 될 것입니다.

## POINT 3 쉽게 찾을 수 없는 비밀 드레싱 공개

드레싱만 제대로 만들어도 샐러드의 반 이상은 완성된 것이라고 할 수 있을 정도로 드레싱은 무척 중요합니다. <샐러드>에서는 83가지의 메뉴마다 각기 다른 드레싱을 곁들였습니다. 저자가 개발한 이 드레싱의 대부분은 간장, 식초, 참기름, 깨, 된장 등 집에 있는 재료로 만들 수 있는 것들입니다. 물론 이색 재료를 넣어 맛을 업그레이드한 독특한 드레싱도 많습니다. 모두 우리 입에 맞도록 레시피의 수정을 거쳤습니다. <샐러드>에 소개된 드레싱을 자주 먹는 샐러드에 활용해보세요. 전혀 다른 요리처럼 샐러드의 맛이 완전히 달라집니다.

## 책 속으로

## Part1 요리하기 전

샐러드를 보다 맛있고 근사하게 만들고 싶다면 주목하세요. 재료 손질법, 드레싱 만드는 법, 예쁘게 담는 법 등을 알려드립니다.



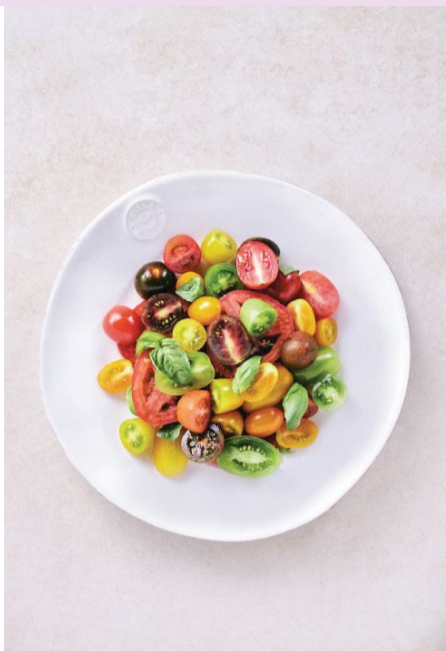
**[재료]**  
그린피 70g  
아스파라거스 80g  
피스타치오 5g  
올리브유 2작은술  
소금 약간  
후추 약간  
허브티레싱  
· 허브올리브 1큰술  
· 허브유 1큰술  
· 레몬의안식초 1큰술  
· 올리브유 1큰술  
· 마늘 1큰술  
· 꿀 1작은술  
· 소금 약간  
· 후추 약간

달콤하고 새콤한 석류드레싱과 신선한 아스파라거스와 그린빈이 잘 어울리는 건강한 샐러드입니다. 석류는 냉동제품을 사용해도 되어서 사시사철 계절과 상관없이 만들 수 있습니다. 아스파라거스는 볶은 뒤 시간이 지나면 쓴맛이 강해지므로 가능한 빨리 드세요.

- 【연도별 답】
- 1 그린빈과 아스피라거스는 반으로 자른다.
  - 2 피스타치오는 다진다.
  - 3 달걀 껍데 올리브유를 두른 뒤 그린빈, 아스피라거스, 피스타치오를 넣고 소금과 후추를 뿌리고 센불에서 3분 정도 살짝 튀긴다.
  - 4 분량의 재료를 골고루 섞어 식빵에 토스트을 만든다.
  - 5 3을 잘 섞어 달고 식빵에 토스트을 튀긴다.

그린빈과 아스파라거스는 빠르게 썰는다

그린빈과 아스파라거스는 오래 볶으면 아삭한 식감이 없어지므로 짧은 시간에 재빨리 볶아야 한다. 이때 아스파라거스 한데 볶으면 조리 과정이 간단해지고 전나물을 제거해 고소함만 살아난다.



**[재료]**  
 찹쌀떡 1개  
 반죽찹쌀떡  
 바질잎 3장  
 와인식초트  
 - 올리브유 2  
 - 레몬와인식  
 - 꿀방 1작은  
 - 올리브달  
 - 소금 약간  
 - 후추 약간

토마토는 색이 진한 빨간색일수록 영양이 풍부하다고 해요. 과일과 채소의 매력을 모두 갖춘 토마토만으로 샐러드를 즐기세요. 어떤 재료와도 궁합이 좋은 토마토지만 그 자체로도 충분히 매력적입니다. 새콤한 맛의 드레싱과 꼭꼭 잘 어울립니다. 크기와 색깔이 다른 토마토와 방울토마토를 섞어서 사용하면 더욱 예뻐요.

- 1 로미오, 방울로미오는 깨끗하게 씻어서 물기를 제거한다.
- 2 로미오는 0.6cm 두께로 등갈라 줄어 이식한다.
- 3 방울로미오는 작은 것은 가로로 2등분, 큰 것은 세로로 2등분한다.
- 4 분량의 재료들을 골고루 섞어서 와인식초드레싱을 만든다.
- 5 로미오와 방울로미오를 섞은 뒤에 바삭함을 유지한 와인식초드레싱을 뿌린다.

**꽃마련은 모양을 살린다**  
 꽃기가 다른 꽃마련을 자를 때는 각각의 모양을 살려준다. 긴 꽃마련은 짧게  
 슬라시하고 빙글꽃마련은 작은 것은 가로로, 크고 긴 것은 세로로 자른다.  
 꽃마련을 사용 하지만 어떻게 자르는가에 따라 색다르게 보일 수 있다.

중급편에서는 든든한 한끼 식사로 좋은 샐러드가 가득합니다. 늘 먹던 메뉴에서 벗어나 색다른 도전을 즐겨보세요.



이 생김새는 푸드스타일링을 했던 전 선생님에서 일러준 메뉴를 응용한 것입니다. 양송이버섯을 구운뒤 자른 물이 생겨서 어떻게 하면 수분이 덜 나을까 고민하다가 소금에 살짝 절였더니 해결할 수 있었어요. 평탄한 역시 개성이 강해서 조금만 넣어도 맛을 잘 비워주지요. 개성 있는 재료들이 어우러져 새로운 맛을 보여줍니다.

이 생김새는 푸드스타일링을 했던 전 선생님에서 일러준 메뉴를 응용한 것입니다. 양송이버섯을 구운뒤 자른 물이 생겨서 어떻게 하면 수분이 덜 나을까 고민하다가 소금에 살짝 절였더니 해결할 수 있었어요. 평탄한 역시 개성이 강해서 조금만 넣어도 맛을 화 비꿔주지요. 개성 있는 재료들이 어우러져 새로운 맛을 보여줍니다.

- | 【재료】        | 【만드는 법】   |
|-------------|---|
| 양송이버섯 8개    | 1 양송이버섯의 소금을 뿌려서 5분 정도 둔다.  |
| 키친라이프 100g  | 2 키친라이프는 소금물에 충분히 씻고 물7를 제거한 뒤 잘 썰어<br>다진 마늘은 2분간 볶고 양송이버섯과 함께 볶는다.     |
| 올리브 50g     | 3 다진 마늘, 양송이버섯, 올리브와 마늘4에 마늘5, 소금, 후추를<br>넣고 볶는다.                       |
| 마늘3큰술       | 4 양송이버섯 21과 마늘5를 반분 করে 잘 썰고 3을 넣어 볶<br>는다.                             |
| 소금 2큰술      | 5 달걀 흰자4를 휘젓고 10분 정도 익도록 굽는다. 오븐에서 구울<br>경우 160℃에 열한 오븐에서 7~10분 정도 굽는다. |
| 후추 약간       | 6 휘젓 마늘5를 넣어 다시 볶는다.  |
| 이탈리안 파슬리 1줄 |   |

**알송이버섯에 소금을 뿌린다**  
알송이버섯에 소금을 뿌려 채우면 간이 적당하게 배는 것만 물론 구울 때 알송이버섯에서 수분이 날라가서 더 맛있게 구워줄 때 도움이 된다



【재료 (2인 기준)】  
 현미 80g  
 보리 80g  
 옥수수 60g  
 찹수수 40g  
 물 40g  
 사과 ½개  
 쌀술라이스 2장  
 어린이용 채소 20g  
 완장드레싱  
 \*다시마국물(또는 채)  
 \*계2작은술  
 \*참기름 2작은술  
 \*김장 1작은술  
 \*고추장 1작은술  
 \*설탕 1작은술  
 \*마늘 다진 것 1작은술

장곡으로 만든 독특한 셀러드입니다. 상하이에서 맛있게 먹었던 고소고소한 볶음밥을 떠올리며 담백하고 깔끔하면서 고소한 맛을 더해줄 향긋드레싱을 더했어요. 이 셀러드의 포인트는 곡국입니다. 어떤 곡국이나 잘 어울리지만 고소고소하게 만드는 것이 중요합니다. 자신이 없다고 싶은 국 종류에 담갔다가 물기를 빼서 사용하세요.

- 【만드는 법】
1. 전어, 호미, 찰수수, 쌀은 깨끗하게 씻은 뒤 1시간 정도 불린다.
  2. 찰수수는 일단 빼어낸다.
  3. 분량의 재료를 끓고후 섞어 생강도레싱을 만든다.
  4. 1, 2를 밥알에 넣고 밥알을 약간 적게 잡은 뒤 고슬고슬하게 밥을 지는다.
  5. 시기와 양은 0.6cm 크기로 적적한다.
  6. 감귤즙은 찹쌀 식힌 뒤 시가, 양, 이인양, 재료를 붙여 넣고 생강도레싱과 함께 끓고후 버린다.

**물줄기를 잡고 밥을 짓는다**

보통 잡곡밥을 지을 때는 물입혀다 물을 넘치려 보이지 않게 쌀더욱 만들 때는 고슬고슬하게 짓는다. 밥이 끓면 다른 재료와 섞기 힘들고 딱딱한 점 칠수도 있다. 보통 밥 지을 때보다 물을 조금 더 넣으므로 (시간) 이상 솥불이 불려야 먹기에 지지 않는다.

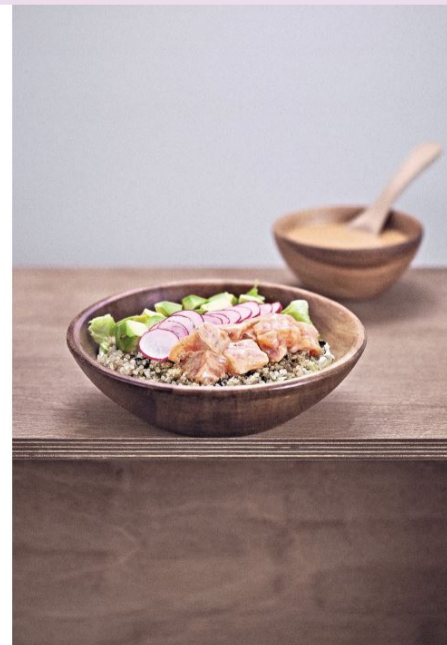


▶ 재료 (2인 기준)  
연어 300g  
양상추 100g  
라디시 2개  
아보카도 1개  
조미김 5장  
퀴노아 80g  
레몬즙 4작은술  
깨 약간  
올리브유 적당량  
스리라차드레싱  
·스리라차소스 2큰술  
·마요네즈 1큰술  
·날채물 1큰술  
·설탕 1작은술  
·참치마시소 1작은술  
·소금 약간

항상 먹던 셀러드가 아닌 셀더를 셀러드에 도전하고 싶다면 퀴노아언어교과를 추천합니다. 포케는 허와이로인식식으로 토마 생강을 채소나 채소와 함께 밥 위에 올려 먹는 일일 같은 음식입니다. 이브카도와 언어를 넣고 퀴노아를 고소고소하게 볶아서 만들었어요. 새콤한 맛을 싫어 할보다는 셀러드에 가깝습니다.

- [illegible]

**언어의 레몬즙을 뿌린다**  
언어의 레몬즙을 뿌리면 비인두를 잘라주고 레몬에 함유된 산이 언어의 실을 잘라 내어 제거하게 된다.





## Prologue 14

## Part1. 요리하기 전

샐러드 알기 22

샐러드의 종류/적당한 양/맛있게 만드는 법

재료 알기 27

잎채소와 허브/단단한 채소/부재료/토핑 재료

드레싱 알기 41

재료와 만들기/드레싱의 종류

스타일링하기 58

조리 및 손질 도구/채소 자르는 법/예쁘게 담는 법

남은 샐러드 활용하기 69

## Part2. 초급

바나나채소샐러드 74

무화과쿠스쿠스샐러드 76

명란마샐러드 78

도토리묵샐러드 80

알배추샐러드 82

참치샐러드 84

그릭샐러드 86

아보카도오이샐러드 88

그린빈아스파라거스샐러드 90

뿌리채소샐러드 92

초당옥수수샐러드 94

참외샐러드 96

포도부라타샐러드 98

배샐러드 100

당근비트구이샐러드 102

시저샐러드 104

멜론모차렐라샐러드 106

채소스틱과 딥 108

양배추차돌박이샐러드 110

토마토샐러드 112

옥수수파프리카샐러드 114

브로콜리콜리플라워샐러드 116

시금치멸치샐러드 118

송이토마토달걀샐러드 120

화이트채소샐러드 122

렌틸콩샐러드 124

## Part3. 중급

가지샐러드 128

명란양송이버섯샐러드 130

감자구이샐러드 132

잡곡사과샐러드 134

게맛살캘리포니아샐러드 136

수박오징어샐러드 138

과일구이와 리코타 140

닭고기미나리샐러드 142

마늘종버섯샐러드 144

문어샐러드 146

소고기청경채샐러드 148

콩파스타샐러드 150

불고기샐러드 152

닭고기쌀국수샐러드 154

모듬버섯샐러드 156

참치채소샐러드 158

연어보리아보카도샐러드 160

미니단호박안초비샐러드 162

낙지샐러드 164

콥샐러드 166

시금치마샐러드 168

시트러스치즈구이 170

채소잡채샐러드 172

두부스테이크샐러드 174

퀴노아연어포케 176

해초톳샐러드 178

## Part4. 고급

호박리코타샐러드 182

연어현미샐러드 184

알감자관자샐러드 186

모시조개쪽파샐러드 188

골뱅이흑미샐러드 190

삼겹살묵은지샐러드 192

감자컵샐러드 194

아티초크샐러드 196

광어세비체 198

육전생채샐러드 200

뿌리채소칩 202

떡채소샐러드 204

감자크로켓과 아란치니 206

칩스테이크샐러드 208

미트볼샐러드 210

병아리콩토마토샐러드 212

가지구이샐러드 214

새우구이샐러드 216

키조개찜샐러드 218

미니당근방울양배추샐러드 220

과일그라놀라 222

더덕카망베르샐러드 224

## Bonus. 저장샐러드

올리브마리네이드 228

새우토마토살사샐러드 229

오이가스파초 230

돌나물샐러드 231

양송이버섯절임 232

단호박고구마무스샐러드 233

콜라비코울슬로 234

추억의 샐러드 235