



玻璃罐， 蔬果变形计：

思慕雪、沙拉、排毒水……

[日] WOOTIN 著 谷雨 译

开启玻璃罐，
开启丰富多彩
的每天

光明日报出版社



玻璃罐， 蔬果变形计：

思慕雪、沙拉、排毒水……

【日】WOONIN 著 谷雨译

开启玻璃罐，
开启丰富多彩
的每天

图书在版编目 (CIP) 数据

玻璃罐, 蔬果变形计: 思慕雪、沙拉、排毒水…… /
(日) WOONIN著; 谷雨译. — 北京: 光明日报出版社,
2016.4

ISBN 978-7-5194-0120-7

I. ①玻… II. ①W…②谷… III. ①蔬菜—食谱②水
果—食谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039867号

著作权登记号: 01-2016-1206

JAR SMOOTHIE & SALAD

© WOONIN 2015

Originally published in Japan in 2015 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,Kawagoe.

玻璃罐, 蔬果变形计: 思慕雪、沙拉、排毒水……

著 者: (日) WOONIN

译 者: 谷 雨

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 于晓艳

装帧设计: 田晓波

责任印制: 曹 净

出版方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询) 传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发行方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-62026811 E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1270 1/32

字 数: 120千字

印 张: 4

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0120-7

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究



目录

PART

1

使用完整的蔬菜与 水果清洁身体 玻璃罐饮品

思慕雪的基础制作 22

思慕雪的基础做法 23

FRUITS SMOOTHIE 水果思慕雪

阿萨伊浆果思慕雪 25

花生酱香蕉思慕雪 27

香蕉巧克力星冰乐 27

巧克力浆果思慕雪 28

草莓思慕雪 29

牛油果蜂蜜柠檬 29

橙子芒果思慕雪 30

苹果姜汁肉桂牛奶 31

热带可可思慕雪 33

奶油可可紫思慕雪 33

GREEN SMOOTHIE 绿色思慕雪

经典绿色思慕雪 35

鸭儿芹排毒思慕雪 38

水芹排毒思慕雪 38

欧芹排毒思慕雪 38

香菜奶味思慕雪 38

混合蔬菜思慕雪 39

绿紫苏猕猴桃排毒思慕雪 41

茼蒿草莓牛油果思慕雪 41

菠菜抹茶思慕雪 42

薄荷橙子牛奶思慕雪 42

双色思慕雪 粉色+绿色 45

双色思慕雪 紫色+黄色 45

杏仁番茄汤 47

绿色西班牙凉菜汤 47



序言 2

梅森罐是什么? 10

其他的玻璃罐 12

玻璃罐的7大优点 14

开始思慕雪生活吧 16

10大排毒习惯 18



SMOOTHIE BOWL 思慕雪餐碗

玻璃罐格兰诺拉麦片 49

阿萨伊浆果餐碗 50

绿色思慕雪餐碗 53

草莓思慕雪餐碗 54

巧克力思慕雪餐碗 54

DETOX WATER 排毒水

基础排毒水的做法 57

猕猴桃柠檬排毒水 58

枫糖柠檬排毒水 58

草莓柠檬排毒水 59

甜瓜&欧芹排毒水 60

黄瓜&柠檬排毒水 60

浆果&橙子维生素水 61

櫻桃姜汁蜂蜜水 63

苹果肉桂蜂蜜水 63

菠萝柠檬椰子水 64

蓝莓椰子水 65

洋甘菊橙子水 66

SPA 清洁红茶 66

SPA 清洁草莓绿茶 67

NUTS MILK 果仁牛奶

果仁牛奶的基础做法 69

杏仁牛奶 70

巧克力杏仁牛奶 71

杏仁牛油果思慕雪 2种

~ 简易版 & 蓝莓版 ~ 72

核桃牛奶 73

抹茶核桃拿铁 74

草莓核桃思慕雪 75

COLUMN 专栏

来尝试下超级食物吧! 76



PART

2

提前制作 就算没有装饰也非常华丽 玻璃罐沙拉

JAR SALAD 玻璃罐沙拉

分层沙拉

- 分层沙拉的基础做法 81
- 以色列沙拉 82
- 红菜汤风味欧芹甜菜沙拉 83
- 法式草莓莴苣沙拉 84
- 南瓜腰果沙拉 85
- 带汤风味绿紫苏、野姜、茄子沙拉 86
- 萝卜鸭儿芹粉丝沙拉 87
- 墨西哥辣豆沙拉 88
- 根菜核桃白拌菜风味茼蒿沙拉 89
- 生西葫芦热蔬菜沙拉 90
- 中式木耳豆芽沙拉 91

玻璃罐沙拉调味酱料

- 萨尔萨汁 94
- 日式姜蒜汁 94
- tahini (芝麻) 白酱 95
- 中式芝麻酱 95
- 地中海酱 95

发酵沙拉

- 胡萝卜丝 96
- 泰式蔬菜丝 97
- 无蛋黄酱咖喱土豆沙拉 98
- 亚洲风味凉拌卷心菜 99
- 越南风味腌菜 101
- 2种芥末腌菜 101
- 西兰花梅肉芝麻沙拉 103
- 辣腌黄瓜 103
- 彩色牛蒡腌泡菜 104
- 地瓜芳香醋腌泡菜 105
- 白蘑菇油腌泡菜 106
- 紫甘蓝苹果核桃腌泡菜 106

COLUMN 专栏

玻璃罐 DIY 108

PART

3

可当做午餐、早午餐或午后零食 玻璃罐便当 & 玻璃罐甜品

JAR LUNCH BOX 玻璃罐便当

- 藜麦沙拉便当 113
- 牛油果米饭沙拉便当 114
- 肉汁烩饭风味麦片便当 115
- 毛豆意面便当 116
- 面条沙拉便当 117

JAR SWEETS 玻璃罐甜品

- 杏仁牛奶粥 119
- 奇亚籽布丁~抹茶&巧克力~ 121
- 不烤的苹果脆 122
- 牛油果桃子奶油 123
- 马斯卡邦尼奶酪水果葡萄酒蛋糕 124

材料索引 126





玻璃罐， 蔬果变形计：

思慕雪、沙拉、排毒水……

【日】WOONIN 著 谷雨译

开启玻璃罐，
开启丰富多彩
的每天



序言

我是从2009年的春天开始饮用思慕雪的。在持续饮用的那段时间里，我的身心充满了活力。曾经令我烦恼不已的肌肤问题迎刃而解，阴郁的心情也因此变得开朗，身体也变轻松了。即便只是早餐喝一杯也没关系，毕竟蔬菜和水果的精华已经全部浓缩其中，小小一杯就能为人体提供全部的营养元素。此后，思慕雪就成了我生活中必不可少的一部分，而我也因此深深地迷恋上新鲜蔬菜与水果所蕴含的力量。

几年后，在我制作阿萨伊浆果思慕雪时，突然灵光一闪想到了家里装可可油的玻璃空瓶。当时我只是认为使用那个瓶子制作思慕雪非常方便，于是从那以后，我就开始了使用玻璃罐的生活。特别是在遇到梅森罐之后，其良好的密封性让我能随时享用新鲜的蔬菜沙拉、亮晶晶的美味排毒水和水果。

我提倡大家使用玻璃罐制作蔬菜水果思慕雪和沙拉。祝愿大家都能在开启玻璃罐生活的每一天里，丰富且愉快地度过。

超级食物 & 生活方式创造者

WOONIN





目录

PART

1

使用完整的蔬菜与 水果清洁身体 玻璃罐饮品

思慕雪的基础制作 22

思慕雪的基础做法 23

FRUITS SMOOTHIE 水果思慕雪

阿萨伊浆果思慕雪 25

花生酱香蕉思慕雪 27

香蕉巧克力星冰乐 27

巧克力浆果思慕雪 28

草莓思慕雪 29

牛油果蜂蜜柠檬 29

橙子芒果思慕雪 30

苹果姜汁肉桂牛奶 31

热带可可思慕雪 33

奶油可可紫思慕雪 33

GREEN SMOOTHIE 绿色思慕雪

经典绿色思慕雪 35

鸭儿芹排毒思慕雪 38

水芹排毒思慕雪 38

欧芹排毒思慕雪 38

香菜奶味思慕雪 38

混合蔬菜思慕雪 39

绿紫苏猕猴桃排毒思慕雪 41

茼蒿草莓牛油果思慕雪 41

菠菜抹茶思慕雪 42

薄荷橙子牛奶思慕雪 42

双色思慕雪 粉色+绿色 45

双色思慕雪 紫色+黄色 45

杏仁番茄汤 47

绿色西班牙凉菜汤 47



序言 2

梅森罐是什么? 10

其他的玻璃罐 12

玻璃罐的7大优点 14

开始思慕雪生活吧 16

10大排毒习惯 18



SMOOTHIE BOWL 思慕雪餐碗

玻璃罐格兰诺拉麦片 49

阿萨伊浆果餐碗 50

绿色思慕雪餐碗 53

草莓思慕雪餐碗 54

巧克力思慕雪餐碗 54

DETOX WATER 排毒水

基础排毒水的做法 57

猕猴桃柠檬排毒水 58

枫糖柠檬排毒水 58

草莓柠檬排毒水 59

甜瓜&欧芹排毒水 60

黄瓜&柠檬排毒水 60

浆果&橙子维生素水 61

櫻桃姜汁蜂蜜水 63

苹果肉桂蜂蜜水 63

菠萝柠檬椰子水 64

蓝莓椰子水 65

洋甘菊橙子水 66

SPA 清洁红茶 66

SPA 清洁草莓绿茶 67

NUTS MILK 果仁牛奶

果仁牛奶的基础做法 69

杏仁牛奶 70

巧克力杏仁牛奶 71

杏仁牛油果思慕雪 2种

~ 简易版 & 蓝莓版 ~ 72

核桃牛奶 73

抹茶核桃拿铁 74

草莓核桃思慕雪 75

COLUMN 专栏

来尝试下超级食物吧! 76



PART

2

提前制作 就算没有装饰也非常华丽 玻璃罐沙拉

JAR SALAD 玻璃罐沙拉

分层沙拉

- 分层沙拉的基础做法 81
- 以色列沙拉 82
- 红菜汤风味欧芹甜菜沙拉 83
- 法式草莓莴苣沙拉 84
- 南瓜腰果沙拉 85
- 带汤风味绿紫苏、野姜、茄子沙拉 86
- 萝卜鸭儿芹粉丝沙拉 87
- 墨西哥辣豆沙拉 88
- 根菜核桃白拌菜风味茼蒿沙拉 89
- 生西葫芦热蔬菜沙拉 90
- 中式木耳豆芽沙拉 91

玻璃罐沙拉调味酱料

- 萨尔萨汁 94
- 日式姜蒜汁 94
- tahini (芝麻) 白酱 95
- 中式芝麻酱 95
- 地中海酱 95

发酵沙拉

- 胡萝卜丝 96
- 泰式蔬菜丝 97
- 无蛋黄酱咖喱土豆沙拉 98
- 亚洲风味凉拌卷心菜 99
- 越南风味腌菜 101
- 2种芥末腌菜 101
- 西兰花梅肉芝麻沙拉 103
- 辣腌黄瓜 103
- 彩色牛蒡腌泡菜 104
- 地瓜芳香醋腌泡菜 105
- 白蘑菇油腌泡菜 106
- 紫甘蓝苹果核桃腌泡菜 106

COLUMN 专栏

玻璃罐 DIY 108

PART

3

可当做午餐、早午餐或午后零食 玻璃罐便当 & 玻璃罐甜品

JAR LUNCH BOX 玻璃罐便当

- 藜麦沙拉便当 113
- 牛油果米饭沙拉便当 114
- 肉汁烩饭风味麦片便当 115
- 毛豆意面便当 116
- 面条沙拉便当 117

JAR SWEETS 玻璃罐甜品

- 杏仁牛奶粥 119
- 奇亚籽布丁~抹茶 & 巧克力~ 121
- 不烤的苹果脆 122
- 牛油果桃子奶油 123
- 马斯卡邦尼奶酪水果葡萄酒蛋糕 124

材料索引 126









色彩艳丽的排毒水

快乐的早晨
由
玻璃罐思慕雪
开始



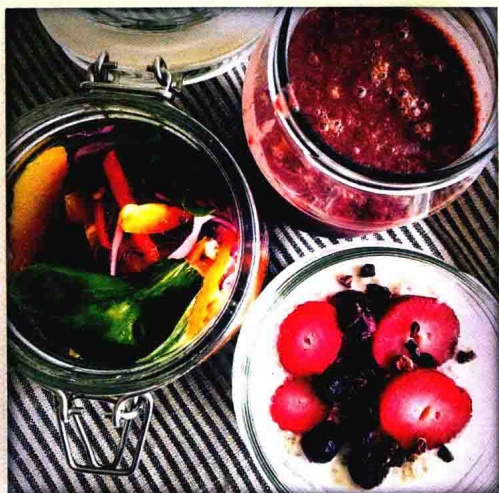
蓦然回首，
才发现早晨已经变成一天中最为享受的时刻。



绿色排毒的早晨



令人愉悦的蓝天



有时我会在清晨使用玻璃罐制作午餐。
玻璃罐沙拉、阿萨伊浆果思慕雪、奇亚籽布丁。



艳丽的红色饮品



清晨

WHAT IS THE MASON JAR?

梅森罐是什么？

梅森罐是 1858 年发明的保存用玻璃瓶，以 Ball（波尔）公司的产品最为有名。昔日为了保存食物而广为使用的梅森罐，最近正渐渐由其发源地——美国流行开来。随着它的广泛应用，人们发现它不仅制作饮品和沙拉，其他的用途也被慢慢发掘。

BALL

波尔

这是美国一家知名的品牌老店，100 年前他们就开始制作梅森罐。瓶身上的透明浮雕 logo “Ball” 大受欢迎。

有刻度更便利！

虽然市面上有多种多样的玻璃罐，但选择这种带有刻度的玻璃罐可以在制作时更好地掌握食材的量。



两层的盖子是重点！

梅森罐最大的特征就是其盖子分为内盖和外框两部分。这种设计使得密封性极高，食物得以长期保存。

BASIC!

常规口

直径约 7cm。狭窄的瓶口使其适合用于制作思慕雪等饮品。现在市面上的商品主要分为 240mL、480mL、950mL 等尺寸。480mL 可制作出略少于 2 杯的思慕雪。



宽口

直径约 8.5cm。较大的瓶口更适合制作沙拉等食物。现在市面上的商品主要分为 245mL、480mL、700mL、950mL、1900mL 等容量。480mL 可制作 2 或 3 人份的沙拉。



SMALL!

用于甜品的小型玻璃罐

120mL、240mL 的迷你玻璃罐适合制作 1 人份的甜点。左边的苏格兰格纹款为 Ball 公司的系列产品之一。



DRINK!

手持更易饮用

若要用于制作饮品，此款有手柄的玻璃罐更为便利。左侧的玻璃罐是 Ball 公司与 lifestyle shop (时尚生活小铺) 的“SALON adam et rop é” 共同设计的产品。



为了方便饮用而更换盖子

梅森罐有各种盖子等变化丰富的附属品。只要将内盖更换成带有吸管孔的，就能将其轻松变成饮用瓶！



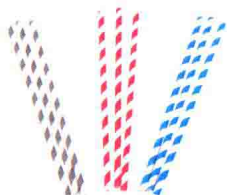
边走边喝时

“cuppow”是一种形状与梅森罐正好配套的内盖，它是将梅森罐转变成旅行水瓶的神奇工具。能让人边走边喝时不至于将饮品洒出。



使用纸吸管更添可爱度

使用塑料吸管也可以，而印有多彩花纹的可爱纸质吸管在保证美观的同时，卫生方面也完全不用担心。



OTHER GLASS JARS

其他玻璃罐

除了 Ball 公司的梅森罐，
世界各地都有生产保存用的玻璃罐。
寻找自己喜欢的罐子也是一大乐趣！

LE PARFAIT

乐芭菲

这是 1935 年法国生产的保存罐品牌。盖子的种类和瓶子的形状、大小等都有多种不同选择。



使用两层盖子增加密封性
“双层盖子玻璃罐”的设计，
是指关好内盖后再用外盖进一步阻隔空气，来保证其密封性。



大小区分用途

500mL (右) 适合制作 2
或 3 人份的沙拉或便当。
200mL (左) 则更适合
制作甜品和沙拉调料。



橡胶密封圈更为方便
自从使用了橡胶密封圈后，
也出现了使用金属盖子的产品。我经常使用瓶口宽广的“卡扣玻璃罐”来制作沙拉。

用可爱的玻璃瓶和塑料瓶 盛装饮品

可爱的玻璃瓶和塑料制轻型瓶子能享受到与普通玻璃瓶迥然不同的乐趣。特别是 aladdin (阿拉丁) 的塑料制轻型瓶，它轻小的重量方便轻松携带。



从左向右分别为美国“aladdin”(阿拉丁)的梅森罐、杂货店“Seria”(诗里亚)的保存瓶、果酱空瓶。