

从纽约发源，现正风靡全球的梅森罐沙拉
68道美味装进瓶子里的轻食新体验

摩天文传·编著

是沙拉 是主食 是甜品 也是便当

梅森罐沙拉

适合人群 | 健身族 | 派对族 | 妈妈族 | 减肥族 | 上班族

- 色彩多鲜艳 · 制作不麻烦 ·
- 材料零浪费 · 健康无负担 ·

每款沙拉合理搭配3~7种食材
不仅是蔬菜，还有肉类、鸡蛋、海鲜和主食
既保证美味营养又能美肤健身

全国百佳图书出版单位
 化学工业出版社



是沙拉 是主食 是甜品 也是便当

摩天文传 · 编著

梅森罐 沙拉

适合人群 | 健身族 | 派对族 | 妈妈族 | 减肥族 | 上班族



化学工业出版社

· 北京 ·

梅森罐沙拉是现在在日本、韩国及欧美国际非常流行的时尚美食。现代人的生活节奏加快,但对饮食健康的追求却并未减少。梅森罐沙拉不仅外观看起来高颜值,更重要的是,用这种密封罐装满食物,食用起来非常方便,适合忙碌的上班族。

本书共介绍了 68 款梅森罐沙拉的制作方法,并说明了每个沙拉可针对身体出现的哪些状况进行改善,突出了功能性,还列举了部分食材的营养成分及其功效。所有使用的食材均为常见食材,方便购买。自己制作时食材多样,营养全面,可尽情发挥想象力。在制作健康美味的同时感受创意的乐趣。

图书在版编目(CIP)数据

梅森罐沙拉 / 摩天文传编著. —北京: 化学工业出版社, 2017.3
ISBN 978-7-122-29055-7

I. ①梅… II. ①摩… III. ①沙拉 菜谱 IV.
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 026962 号

责任编辑: 马冰初 李锦侠

责任校对: 吴静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 10 ½ 字数 200 千字 2017 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

目录

/CONTENTS



Chapter 1

多维健康轻食理念

什么是梅森罐沙拉	10
梅森罐的尺寸	12
使用梅森罐的注意事项	13
梅森罐沙拉常用酱料	14
梅森罐的分层营养学	16
梅森罐沙拉的携带技巧	18
梅森罐沙拉的食用方法	19
梅森罐沙拉的热量控制诀窍	20



Chapter 2

美味可口的水果沙拉

草莓香蕉冰淇淋沙拉	25
芸豆玉米香蕉沙拉	27
双茄草莓沙拉	29
双莓香蕉奇异果沙拉	31
生菜豆芽火龙果沙拉	33
菠萝芒果香蕉沙拉	35

芒果青柠生菜沙拉	37
桑葚树莓芒果沙拉	39
蜜瓜番石榴鲜果沙拉	41
黄金奇异果香蕉沙拉	43
黑番茄沙拉	45
木瓜杂蔬沙拉	47
菠萝番石榴清爽沙拉	49
雪梨木瓜蜜汁沙拉	51



Chapter 3

优化体内环境的杂蔬沙拉

秋葵芸豆杂蔬沙拉	55
生菜胡萝卜芹菜沙拉	57
莲藕芦笋孢子甘蓝沙拉	59
果蔬杂烩千岛酱沙拉	61
蕨菜玉米五色杂蔬沙拉	63
三豆番茄生菜沙拉	65
黄金玉米田园沙拉	67
紫甘蓝杂蔬沙拉	69
西蓝花火龙果甘蓝沙拉	71
生菜豆芽金针菇沙拉	73
玉米生菜番茄沙拉	75
茼蒿胡萝卜双色沙拉	77
南美黑番茄沙拉	79
紫甘蓝西蓝花蓝莓沙拉	81



Chapter 4

营养健康的轻荤沙拉

孢子甘蓝金枪鱼沙拉	85
甘蓝青豆培根卷沙拉	87
芒果青柠沙丁鱼沙拉	89
青椒洋葱鳗鱼沙拉	91
芒果蟹子沙拉	93
柠檬火腿芦蒿沙拉	95
苦菊甜豆鳗鱼沙拉	97
孢子甘蓝沙丁鱼沙拉	99
甜椒玉米牛肉沙拉	101
蟹味菇火腿鳗鱼沙拉	103
双笋火腿甜椒沙拉	105
海蜇蟹子鲜蔬沙拉	107
青豆竹笋蟹子沙拉	109
杂蔬带鱼沙拉	111



Chapter 5

开胃诱人的无国界沙拉

韩式黄瓜海蜇沙拉	115
谷物意面蔬菜沙拉	117
日式带鱼和风沙拉	119
日式鱿鱼抗氧杂蔬沙拉	121

土豆洋葱意面沙拉	123
俄式黑鱼子火腿果蔬沙拉	125
韩式海带鱼仔咸鲜沙拉	127
土豆鹌鹑蛋南瓜沙拉	129
日式魔芋海苔虾仁沙拉	131
韩式墨鱼仔杂蔬泡菜沙拉	133
和风三文鱼牛油果四色沙拉	135
泰式青木瓜胡萝卜养颜沙拉	137
泰味鲜丝腰果酸脆沙拉	139



Chapter 6 纤体瘦身的代餐沙拉

牛油果虾仁番茄沙拉	143
滑子菇西蓝花番茄沙拉	145
豆苗西芹胡萝卜沙拉	147
腰果黄瓜青豆香脆沙拉	149
蟹肉鲜蔬脆爽沙拉	151
奇异果紫甘蓝混合果蔬沙拉	153
西蓝花红菜苔开胃沙拉	155
紫甘蓝火腿甘咸沙拉	157
鲜味鱼仔番茄菠菜沙拉	159
青豆火腿高蛋白沙拉	161
紫甘蓝豆苗爽口沙拉	163
玉米山药杂蔬粗粮沙拉	165
什锦蔬菜清爽抗氧沙拉	167



是沙拉 是主食 是甜品 也是便当

摩天文传 · 编著

梅森罐 沙拉

适合
人群

健身
族

派对
族

妈妈
族

减肥
族

上班
族



化学工业出版社

· 北京 ·

梅森罐沙拉是现在在日本、韩国及欧美国际非常流行的时尚美食。现代人的生活节奏加快,但对饮食健康的追求却并未减少。梅森罐沙拉不仅外观看起来高颜值,更重要的是,用这种密封罐装满食物,食用起来非常方便,适合忙碌的上班族。

本书共介绍了 68 款梅森罐沙拉的制作方法,并说明了每个沙拉可针对身体出现的哪些状况进行改善,突出了功能性,还列举了部分食材的营养成分及其功效。所有使用的食材均为常见食材,方便购买。自己制作时食材多样,营养全面,可尽情发挥想象力。在制作健康美味的同时感受创意的乐趣。

图书在版编目(CIP)数据

梅森罐沙拉 / 摩天文传编著. —北京: 化学工业出版社, 2017.3
ISBN 978-7-122-29055-7

I. ①梅… II. ①摩… III. ①沙拉 菜谱 IV.
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 026962 号

责任编辑: 马冰初 李锦侠

责任校对: 吴静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 10 ½ 字数 200 千字 2017 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

前言

1. 餐桌新宠，罐装沙拉

近年来欧美卷起一股梅森罐料理旋风，色彩鲜艳的梅森罐沙拉光是端在手上就让人眼前一亮，在即将入夏的时节，梅森罐沙拉逐渐成为欧美上班族避免在外就餐时常吃到高油、高盐、高糖食物的解决方法之一。它可补足缺少的蔬果，且做法简单不费时，放在背包里带出门和取食都方便。本书将从不同的食材角度给沙拉爱好者提供更多翔实的搭配范例，逐渐实现健康和美味的同步升级。

2. 轻食理念，前沿发声

“轻食”和简餐并不完全一样，简约而不简单，注重饮食健康，是此类餐饮的最大特点。梅森罐沙拉的理念在于，它补充了饮食中最容易缺乏的蔬果。如果你是一个外食族，或是一个经常无暇准备餐点的人，这本书正要向你展开的，就是如何通过简单制作来补足身体一日所需的蔬果分量，帮助人们通过梅森罐沙拉叩响轻食主义的大门，重新认识轻食概念。

3. 精选范例，突破传统

味蕾与健康的需求永远没有终点，从最基本的水果搭配到跨国界的食材组合，美食承载和发生的味觉理念是不断翻新迭出的。本书从众多沙拉的搭配中，精选出 80 款梅森罐沙拉搭配范例，根据不同人群的口味，选取水果、蔬菜、肉类等多种食材，融合全球各式风味，秉持健康纤体的理念进行梳理及归类，通过对传统沙拉装带方式的颠覆，激发普通人对轻食理念的思考，在增加身体代谢的同时，更达到纤体美容与健康饮食的目的。

目录 / CONTENTS



Chapter 1 多维健康轻食理念

什么是梅森罐沙拉	10
梅森罐的尺寸	12
使用梅森罐的注意事项	13
梅森罐沙拉常用酱料	14
梅森罐的分层营养学	16
梅森罐沙拉的携带技巧	18
梅森罐沙拉的食用方法	19
梅森罐沙拉的热量控制诀窍	20



Chapter 2 美味可口的水果沙拉

草莓香蕉冰淇淋沙拉	25
芸豆玉米香蕉沙拉	27
双茄草莓沙拉	29
双莓香蕉奇异果沙拉	31
生菜豆芽火龙果沙拉	33
菠萝芒果香蕉沙拉	35

芒果青柠生菜沙拉	37
桑葚树莓芒果沙拉	39
蜜瓜番石榴鲜果沙拉	41
黄金奇异果香蕉沙拉	43
黑番茄沙拉	45
木瓜杂蔬沙拉	47
菠萝番石榴清爽沙拉	49
雪梨木瓜蜜汁沙拉	51



Chapter 3

优化体内环境的杂蔬沙拉

秋葵芸豆杂蔬沙拉	55
生菜胡萝卜芹菜沙拉	57
莲藕芦笋孢子甘蓝沙拉	59
果蔬杂烩千岛酱沙拉	61
蕨菜玉米五色杂蔬沙拉	63
三豆番茄生菜沙拉	65
黄金玉米田园沙拉	67
紫甘蓝杂蔬沙拉	69
西蓝花火龙果甘蓝沙拉	71
生菜豆芽金针菇沙拉	73
玉米生菜番茄沙拉	75
茼蒿胡萝卜双色沙拉	77
南美黑番茄沙拉	79
紫甘蓝西蓝花蓝莓沙拉	81



Chapter 4

营养健康的轻荤沙拉

孢子甘蓝金枪鱼沙拉	85
甘蓝青豆培根卷沙拉	87
芒果青柠沙丁鱼沙拉	89
青椒洋葱鳗鱼沙拉	91
芒果蟹子沙拉	93
柠檬火腿芦蒿沙拉	95
苦菊甜豆鳗鱼沙拉	97
孢子甘蓝沙丁鱼沙拉	99
甜椒玉米牛肉沙拉	101
蟹味菇火腿鳗鱼沙拉	103
双笋火腿甜椒沙拉	105
海蜇蟹子鲜蔬沙拉	107
青豆竹笋蟹子沙拉	109
杂蔬带鱼沙拉	111



Chapter 5

开胃诱人的无国界沙拉

韩式黄瓜海蜇沙拉	115
谷物意面蔬菜沙拉	117
日式带鱼和风沙拉	119
日式鱿鱼抗氧杂蔬沙拉	121

土豆洋葱意面沙拉	123
俄式黑鱼子火腿果蔬沙拉	125
韩式海带鱼仔咸鲜沙拉	127
土豆鹌鹑蛋南瓜沙拉	129
日式魔芋海苔虾仁沙拉	131
韩式墨鱼仔杂蔬泡菜沙拉	133
和风三文鱼牛油果四色沙拉	135
泰式青木瓜胡萝卜养颜沙拉	137
泰味鲜丝腰果酸脆沙拉	139



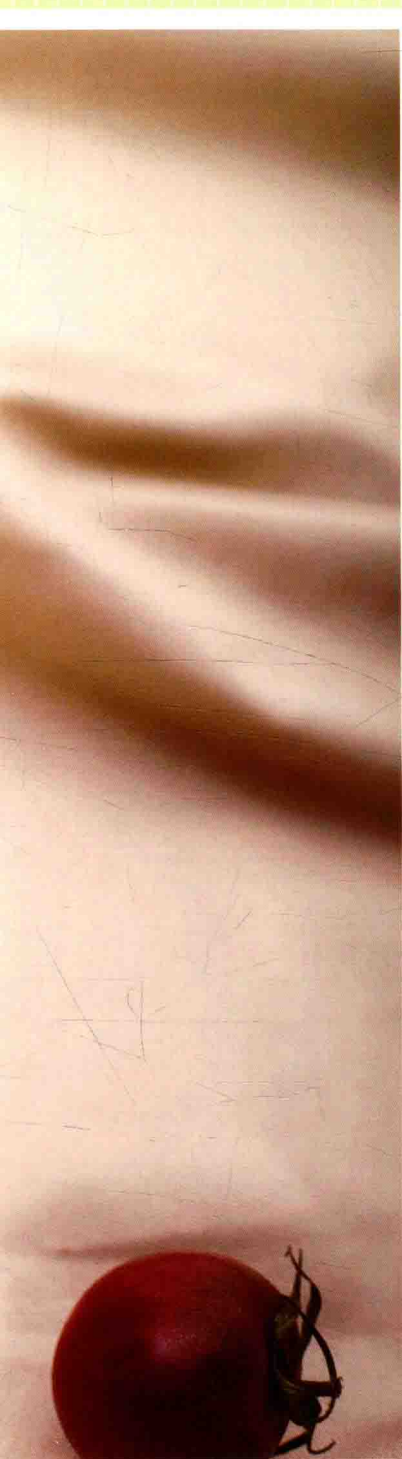
Chapter 6 纤体瘦身的代餐沙拉

牛油果虾仁番茄沙拉	143
滑子菇西蓝花番茄沙拉	145
豆苗西芹胡萝卜沙拉	147
腰果黄瓜青豆香脆沙拉	149
蟹肉鲜蔬脆爽沙拉	151
奇异果紫甘蓝混合果蔬沙拉	153
西蓝花红菜苔开胃沙拉	155
紫甘蓝火腿甘咸沙拉	157
鲜味鱼仔番茄菠菜沙拉	159
青豆火腿高蛋白沙拉	161
紫甘蓝豆苗爽口沙拉	163
玉米山药杂蔬粗粮沙拉	165
什锦蔬菜清爽抗氧沙拉	167



Chapter 1

多维健康
轻食理念



什么是梅森罐沙拉？

轻食、高纤、原味、多种营养结合，梅森罐沙拉在全球不乏拥趸。因为有独特的携带方式，所以受到都市人的一致欢迎。梅森罐沙拉开启了一种全新的食材、营养组合方式，它给都市人提供了一种更为便捷高效的营养摄取方案。

