

多层次美味，一罐搞定！

罐沙拉小时光

[美] 茱莉亚·梅拉贝拉 著
邢俊杰 译

SALADS AND MORE

65 RECIPES FOR YOU



罐沙拉小时光

mason jar salads

65道梅森罐食谱

从沙拉、意面、炖饭到酱料，多层次美味就在罐子里！

[美] 茱莉亚·梅拉贝拉 著
邢俊杰 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

联合翻译：孔德晶 苏 兵 韩晓放

MASON JAR SALADS AND MORE: 50 LAYERED LUNCHES TOGRAB AND GO

Text and photographs Copyright © 2014 by Julia Mirabella.

Design and concept copyright ©2014 ULYSSES PRESSs and its licensors

Simple Chinese Copyright ©2016 by Liaoning Science& Technology Publishing House Co.,Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with ULYSSES PRESS

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

© 2016, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由ULYSSES PRESS授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权
合同登记号：06-2015第112号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

罐沙拉小时光 / (美) 梅拉贝拉 (Mirabella, J.) 著;

邢俊杰译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5381-9674-0

I. ①罐… II. ①梅… ②邢… III. ①沙拉—菜
谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第034123号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：辽宁新华印务有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 230mm

印 张：8

字 数：135 千字

出版时间：2016 年 7 月第 1 版

印刷时间：2016 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：殷 倩 张丹婷

封面设计：张 珩

版式设计：颖 溢

责任校对：尹 昭

书 号：ISBN 978-7-5381-9674-0

定 价：32.80 元

联系电话：024-23280272 联系人：张丹婷 编辑

地址：沈阳市和平区十一纬路25号 辽宁科学技术出版社

邮编：110003

E-mail: 1780820750@qq.com

目录

Contents

关于罐沙拉

早餐 Breakfasts

香蕉杏仁酱思慕雪·····	12
蓝莓早餐思慕雪·····	13
绿鲜思慕雪·····	15
蜜桃草莓思慕雪·····	16
杧果思慕雪·····	19
燕麦粒粥·····	20
燕麦水果杏仁露·····	23
覆盆子黑莓思慕雪·····	24

沙拉 Salads

甜菜根胡萝卜沙拉·····	27
西瓜费塔奶酪沙拉·····	28
番茄奶酪沙拉·····	31
玉米蓝莓沙拉·····	32
四季豆费塔奶酪沙拉·····	35
大麦角瓜沙拉·····	36
酸模叶蜜桃沙拉·····	37
豌豆苗樱桃萝卜沙拉·····	38

西南风味沙拉·····	40
芝麻菜松子帕玛森奶酪沙拉·····	42
羽衣甘蓝牛油果沙拉·····	43
大麦羽衣甘蓝沙拉·····	44
鹰嘴豆希腊沙拉·····	47
大白芸豆综合蔬菜沙拉·····	48
菠菜樱桃萝卜藜麦沙拉·····	50
布格麦食沙拉·····	53
草莓山羊奶酪沙拉·····	54
亚洲风味蔬菜沙拉·····	55
考伯沙拉·····	56
石榴洋梨沙拉·····	59
香酥帕尔玛火腿奶油生菜沙拉·····	60
水果沙拉·····	63
牛油果莎莎酱沙拉·····	64
棕榈心沙拉·····	65
凯萨沙拉·····	66
苹果苦苣沙拉·····	67
菠菜蓝莓蓝纹奶酪沙拉·····	68
托斯卡纳面包沙拉·····	70

午餐好料理 More Lunch Ideas

青酱意式饺佐樱桃番茄马苏里拉奶酪... 73

海岸区意大利面... 75

西兰花苗猫耳朵... 76

咖喱鸡肉沙拉... 79

马铃薯沙拉... 80

培根辣酱意大利面... 82

颗粒意大利面沙拉... 83

鸡肉蔬菜小炒... 85

炒饭... 86

意大利白腰豆浓汤... 88

焗烤西兰花... 89

甜椒马铃薯... 90

鸡蛋沙拉... 93

古斯古斯面... 94

西班牙蔬菜冷汤... 95

鸡肉薄饼汤... 96

咖喱煨南瓜... 99

辣椒牛肉... 100

普罗旺斯炖菜... 102

鲜芦笋炖饭... 103

南瓜炖饭... 106

牛肝菌炖饭... 107

点心与蘸酱 Snacks and Dips

普切塔开胃菜... 111

芒果莎莎酱... 112

牛油果莎莎酱... 115

辣味莎莎酱... 116

辣鹰嘴豆泥蔬菜条... 119

红椒费塔奶酪佐酱... 120

沙拉油醋酱 Salad Dressings

柠檬油醋酱... 13

红酒油醋酱... 16

青柠油醋酱... 19

蓝莓油醋酱... 23

法式油醋酱... 24

雪利酒油醋酱... 28

香脂醋油醋酱... 31

和风油醋酱... 97

苹果蜂蜜油醋酱... 111

白酒油醋酱... 112

关于罐沙拉

毕业后进入职场，突然发现少了好多属于自己的时间。工作很忙，总得加班，每天午餐都需要外出就餐。几个月之后，我意识到我该有所改变。但办公室附近买不到沙拉或其他健康的食物，每天只能吃着不健康的午餐。而周末在市场买的蔬果，因为没时间料理，都放在冰箱里慢慢腐烂。我得想办法吃得 healthier，而且吃到的必须是我亲自购买的健康食物。

吃得健康意味着要吃更多的新鲜蔬果和自己烹煮的食物，但是要做出健康饮食很花时间，而我就是没时间。另外，带着沙拉去上班有点难度，不仅需要适合的容器，而且如果你前一晚或当天早上就淋上酱汁，沙拉里的蔬果就会泡得烂烂的。

我的解决办法就是用梅森罐（Mason jar）来装沙拉。周末花一点时间准备下周要吃的梅森罐沙拉，这样就能轻松解决自备午餐上班的困难，购买的新鲜蔬果也不会再在冰箱里慢慢腐烂。大部分梅森罐沙拉可在冰箱保存4~5天，每天早上我只要抓一罐就可以出门。

而且我怎么可能只做沙拉！我把梅森罐食谱扩充，从意大利面到浓汤、水果饮、莎莎酱都有。在本书中你可以有各式午餐的选择，外加早餐与点心。准备梅森罐轻食并没有神奇配方，本书食谱只是提供一些点子，让你知道如何着手。梅森罐轻食的宗旨在于省时并吃得健康。不需要亦步亦趋地跟随食谱。用你最喜欢的食材实验看看，保证乐趣无穷！

小贴士

梅森罐沙拉是工作日的完美午餐，但其功能也不仅限于此。由于制作快速，可以推荐给新手父母，花很少的时间就能吃到更多的新鲜蔬果，或者随手带几罐去参加朋友家的烤肉派对也很不错。

梅森罐沙拉保鲜的秘密

梅森罐沙拉保鲜的秘诀，就是利用梅森罐的垂直特性，将内容物一层一层堆叠，而不是混在一起。

首先，在最底层倒入沙拉酱，接着放入较硬的食材——例如胡萝卜。这层硬食材会把酱汁与上层的绿叶蔬菜隔开，让绿叶蔬菜不至于沾到酱汁而脱水变软。梅森罐能够将沙拉密封在内，罐内呈现微真空状态，可延长沙拉的保鲜时间。



梅森罐的优点

控制分量：梅森罐能控制一餐的分量，让你不至于饮食过量，确实地执行健康饮食方案。

节省时间：你可以在周日一次准备许多份梅森罐沙拉，只需要一小时就能搞定未来一周的午餐。

经济实惠：梅森罐可以重复使用，而且，因为要自己制作沙拉，代表你会消耗掉自己买的蔬果而不是把食物放到烂，这样其实会节省不少钱。

便于清洗：梅森罐很好清洗。忙了一天之后，只要把罐子和盖子放入洗碗机，就能洗得干干净净。

首选玻璃：玻璃罐表面光滑无孔隙，所以不会附着食物的细菌，也可以在洗碗机中彻底消毒。玻璃罐最大的优点是不会有塑料容器渗出有害物质污染食物的问题，大可放心使用。

拧紧密封：梅森罐盖好拧紧后，罐子便处于密封的状态。你不用担心上班途中食物会撒出来弄脏包包。

必备器材

制作沙拉不需要什么设备，几种小工具就足够了。

梅森罐：当然，梅森罐沙拉的唯一条件就是梅森罐。我选用473毫升（16盎司）¹或946毫升（32盎司）²容量的罐子，尤其推荐广口瓶，这样放入食材时不会弄得到处都是。

梅森罐在超市或网络上都可买到。我用梅森罐装咖啡或茶去上班、放在桌上当笔筒、放浴室里装牙刷……用途无穷，绝对物超所值。

漏斗：如果你用普通罐子而非广口瓶装沙拉，那漏斗就很好用，能不费力地将食物装入梅森罐，不会把厨房台面弄得脏兮兮。

蔬菜脱水器：把绿叶蔬菜上的水分沥干，是梅森罐沙拉成功的关键。蔬菜脱水器绝对必要，至少对我来说不可或缺。

刮铲：我最钟爱的厨房小道具是Tovolo牌的烘焙铲和搅拌勺。因为形状细长，所以可以够到手指无法触及之处，适合用来拨动梅森罐内的食材。

沙拉碗和叉子：最后，在办公室或你平常食用沙拉的地方，准备一套沙拉碗和叉子。直接从罐子中取用沙拉并不容易，所以有个碗会比较方便。

注1 16盎司相当于473毫升。

注2 32盎司相当于946毫升。

梅森罐沙拉装瓶步骤

制作梅森罐沙拉最有效率的方法，就是一次性制作出多罐沙拉，甚至可以在周末做出接下来一周的分量。也可以同时准备多份类似的沙拉，这样就不用买太多不同食材，可以节省花销。不过也要尽量有所变化，才不容易厌倦。

1. 准备食材。把蔬果洗净并切成合适的大小。准备各式蔬果，记得选几种较硬的蔬果，用来放在罐子底层。

2. 梅森罐沙拉的秘诀就是“分层堆叠”。最底层放酱汁，946毫升（32盎司）的梅森罐我会加入3~4大匙酱汁，473毫升（16盎司）的梅森罐则是2大匙。（我发现若食材中有洋葱，将洋葱放底层是很不错的选择，因为将洋葱泡在酱汁里能稀释洋葱的辛辣气味，下午上班就不会满嘴洋葱味。）



3. 接着放入不会吸收酱汁的食材，如胡萝卜、小番茄、豌豆、鹰嘴豆等。



4. 继续分层放入食材，并且尽可能地压紧食材，罐子里面空气越少，沙拉的保鲜期就越长。



5. 最上层放绿叶蔬菜，这样可与酱汁隔绝，叶菜不会被泡烂。最后再按照食谱或者自己的喜好撒上奶酪丝或坚果。



6. 拧紧盖子，把沙拉密封在罐内，把梅森罐放入冰箱，这样就大功告成！若想再增加点蛋白质，比如鸡肉，那么只要在食用沙拉的当天早上把鸡肉放到叶菜上面即可。

7. 准备要吃沙拉了吗？把整罐食材倒入大碗里拌一拌就可以喽。

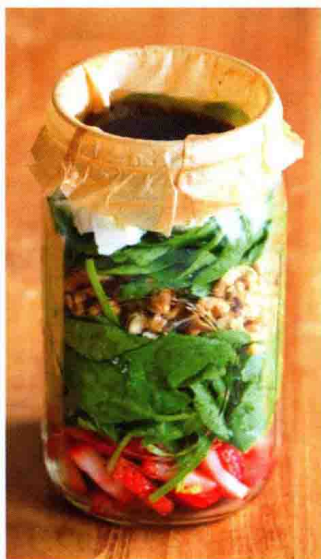
加热梅森罐内的食物

本书中有几道食谱加热后食用会更美味。所有梅森罐餐点皆可直接用微波加热，不过最值得加热的是汤品和燕麦，加热后味道会更好。意大利面和其他午餐搭配，我建议放到碗盘里再加热，这样受热比较均匀。

烘焙纸的妙用

有些沙拉食谱完全没有硬质蔬菜，这样一来，即使酱汁放在底层，效果也不好，比如说水果就会吸收沙拉酱汁中的醋。市面上可以买到一种可以重复使用的小杯子，大小刚好适合放在梅森罐上，如此便可解决这个问题。但还有更快速、更省钱的办法，就是利用烘焙纸，或者保鲜膜。

1. 按照之前的方法分层堆叠沙拉食材，但是不要先加入酱汁。食材不要放到满，罐子最上层预留点空间给酱汁。
2. 剪一块正方形的烘焙纸，长度要比瓶口长个几厘米（20厘米见方就可以了）。把纸覆在瓶口后中心压下一点，形成一个小杯子。烘焙纸的边缘应该要超过瓶口边缘，把烘焙纸往外折。
3. 把酱汁倒入烘焙纸杯内，拧紧梅森罐盖。即使隔了层烘焙纸，罐子还是可以密封，只要确定盖子拧紧，汁液就不会漏出来（不过我也不建议把罐子倒放）。
4. 食用之前，先把汁倒入碗中，再倒出整罐沙拉，拌匀即可。



贴士

油醋酱：我认为油醋酱是最适合梅森罐沙拉的酱汁，而其他沙拉酱汁若放太久都会产生内容物分离的现象。油醋酱做法快速又不贵，而且万一油醋分离，也很容易将其重新混合。

本书许多沙拉都是搭配油醋酱。

蛋白质：本书大部分的梅森罐轻食都不含肉类，但是想要加入鸡肉、牛排或其他蛋白质也不难。我建议食用当天的早上再加入，而不要一放就是好几天。

真空保鲜机：容器内的空气是造成沙拉坏掉的最大原因。不过真空保鲜机稍稍有些贵，其实不买也没有问题！只要把玻璃罐塞满蔬果，压得紧实，罐子最上层留的空间越小，里面的空气也就越少，这样保鲜效果也就越好。

小知识

什么是梅森罐（Mason jar）？

以前，在还没有冰箱的年代，为了要延长食物的保鲜期，美国铁匠Mason发明了一种罐子来保存食物。使用厚实的玻璃瓶加上密封胶圈和用来加强固定的金属盖子，这样的瓶子用来装料理可以耐久保存。通过透明的瓶身可以直接看到罐子内食物的状态，首创的螺纹旋转瓶盖，舍弃以往麻烦的软木塞及封蜡封口，可以完整地将瓶口锁紧，这种瓶子后来就被称为梅森罐（Mason jar）。

我的饮食计划

我的饮食计划

The background of the page is a collage of various breakfast items. At the top, there's a bowl of fresh berries including strawberries and blueberries. Below that, several glass jars are visible, some containing smoothies or juices in different colors like orange, green, and pink. In the bottom right, there's a bowl of cereal with milk. The overall theme is healthy and convenient breakfast options.

早餐

Breakfasts

早上睡过头、赶着出门而来不及吃早餐是常有的事。接下来的早餐食谱专门为匆匆忙忙的早晨而设计，几分钟即可完成带去上班。当然如果你在周日晚上一次做好未来一周的分量，会更方便。

香蕉杏仁酱思慕雪

不久前我才尝试在思慕雪中加入杏仁露，结果一试就上瘾了。香蕉和杏仁露的味道特别合。这款思慕雪富含杏仁酱的蛋白质与亚麻子的膳食纤维，是一天活力的源泉。如果你有手持电动搅拌棒，可直接在梅森罐内搅打，就能更迅速地完成，出门上班。

材料 INGREDIENTS.....1人份

- 1杯原味杏仁露
- 1大匙杏仁酱
- 1大匙磨碎的亚麻子
- 1根香蕉，新鲜或冷冻皆可
- 1个473毫升（16盎司）容量的梅森罐

做法 HOW TO DO

用食物调理机或果汁机把思慕雪的食材打碎，倒入梅森罐中。亦可将食材直接放入梅森罐里，用手持电动搅拌棒打碎。盖上瓶盖，在上班途中或工作时便可饮用。尽量在早上饮用完毕，此时风味最佳。若思慕雪内容物分离，请在喝前摇一摇。

冰香蕉

冷冻香蕉是不用冰块却能让思慕雪变凉的绝佳方法，准备起来也超简单：只要让新鲜香蕉在冰箱的冷冻室待上一夜。隔天香蕉外皮会呈现褐色，但里面的香蕉依然完美。冷冻香蕉在冷冻室内可放大约4个月。

使用前将香蕉从冷冻室拿出来，室温下放置5分钟。把头尾切掉，纵向切成两半，把皮剥掉。然后就可以把剥好皮的冷冻香蕉与其他材料一起放进果汁机里了。