

许凯伦、爱米露、欧芙蓉
水瓶、款款手作厨房 著
王正毅 摄影

玻璃罐 料理

JARS RECIPES



沙拉·便当·常备菜·甜点·果酱的
美好饮食提案

玻璃罐料理

许凯伦·爱米雷·欧芙蕾·水瓶·款款手作厨房 著 王正毅 摄影



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

玻璃罐料理 / 许凯伦等著 ; 王正毅摄影. -- 北京 :
北京联合出版公司, 2016.8
ISBN 978-7-5502-7656-7

I. ①玻… II. ①许… ②王… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第082756号

本书中文简体出版权由野人文化股份有限公司授权, 同意经由北京慢半拍文化有限公司出版
中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号: 图字01-2015-8447

玻璃罐料理

作 者: 许凯伦、艾米雷、欧芙蕾、水瓶、款款手作厨房 / 著
王正毅 / 摄影

选题策划: 北京慢半拍文化有限公司

责任编辑: 管文

封面制作: 仙境设计

版式制作: 北京水长流

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数200千字 787毫米×1092毫米 1/16 9印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7656-7

定 价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-84369312 010-84369315

Contents

目录

WECK 玻璃罐的魅力所在4

关于 WECK 玻璃罐的二三事6

沙拉 × 欧芙蕾

· 尼斯沙拉13

· 熏鲑鱼沙拉佐莳萝香草酱14

· 煎鸭腿沙拉佐香橙酱17

· 和风牛肉沙拉佐手工胡麻酱18

· 泰式酸甜海鲜沙拉21

· 希腊沙拉22

· 意式星星面沙拉25

· 海藻沙拉佐和风梅醋酱26

· 鹰嘴豆沙拉佐柠檬油醋酱29

· 古斯古斯彩蔬沙拉30

· 综合坚果沙拉佐苹果油醋酱33

· 水果沙拉佐草莓优格酱34

便当 × 水瓶

· 南洋风味鲜蔬鸡丝冬粉38

· 嫩烤猪边肉佐紫苏风味酱与麦片饭40

· 家乡味卤肉盖饭42

· 焗烤意式肉酱螺旋面44

· 意式番茄蟹肉冷面47

· 芙蓉豆腐和风蔬食冷面48

· 蒜香薯泥佐烤牛肋蔬菜罐51

· 萝卜泥番茄牛肉炊饭52

· 蒸蛋·葱盐西蓝花墨鱼与紫苏拌饭54

· 鸡蛋松鲑鱼盖饭佐碗豆苗鲜菇温沙拉57

· 韩式风味烧肉饭58

· 土豆沙拉佐鲑鱼南蛮渍61

常备菜 × 许凯伦

· 蜂蜜柠檬酒64

· 奶油红酒鸡肝抹酱66

· 西班牙番茄冷汤68

· 油渍香草奶酪70

· 油封西班牙腊肠与鲜虾72

· 凉拌盐海带柠檬卷心菜丝74

· 辣渍小黄瓜77

· 韩式泡菜凉拌墨鱼78

· 牛肉与梅干海苔佃煮81

· 咖喱风味醋渍菜花83

· 芹香蘑菇酱84

· 四种常备风味料 ……86

** 大蒜香草油

** 柠檬盐

** 酒渍干贝

** 盐麴油葱酱

甜点 × 爱米雷

· 焦糖香草布丁 ……91

· 法式糖渍橙片 ……92

· 杯烤红糖核桃香蕉蛋糕 ……95

· 黑白双色巧克力慕斯与焦糖榛果 ……96

· 英式苹果奶酥 ……98

· 舒芙蕾蓝莓乳酪蛋糕 ……100

· 浓情半熟巧克力蛋糕 ……102

· 意大利提拉米苏 ……105

· 蜂蜜红酒醋淋水果与马斯卡彭乳酪 ……106

· 梅酒水梨冻凝生乳酪蛋糕 ……109

· 双色水晶果冻 ……110

· 焙茶奶酪 ……113

果酱 × 款款手作厨房

· 百香无花果果酱 ……117

· 粉红胡椒菠萝果酱 ……118

· 香草番茄果酱 ……121

· 盐花焦糖苹果果酱 ……122

· 玫瑰草莓凝酱 ……125

· 红玉茶香芭乐果酱 ……126

· 柳橙猕猴桃果酱 ……129

· 双色果酱——蓝莓与覆盆子果酱 ……130

· 双色果酱——

蔓越莓与芳香万寿菊苹果果酱 ……132

· 圣诞节水果干果酱 ……134

· 月桂橙香地瓜抹酱 ……137

· 香草栗子牛奶抹酱 ……138

沙拉·便当·常备菜·甜点·果酱的
美好饮食提案

玻璃罐料理

许凯伦·爱米雷·欧芙蕾·水瓶·款款手作厨房 著 王正毅 摄影



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Contents

目录

WECK 玻璃罐的魅力所在4

关于 WECK 玻璃罐的二三事6

沙拉 × 欧芙蕾

· 尼斯沙拉13

· 熏鲑鱼沙拉佐莳萝香草酱14

· 煎鸭腿沙拉佐香橙酱17

· 和风牛肉沙拉佐手工胡麻酱18

· 泰式酸甜海鲜沙拉21

· 希腊沙拉22

· 意式星星面沙拉25

· 海藻沙拉佐和风梅醋酱26

· 鹰嘴豆沙拉佐柠檬油醋酱29

· 古斯古斯彩蔬沙拉30

· 综合坚果沙拉佐苹果油醋酱33

· 水果沙拉佐草莓优格酱34

便当 × 水瓶

· 南洋风味鲜蔬鸡丝冬粉38

· 嫩烤猪边肉佐紫苏风味酱与麦片饭40

· 家乡味卤肉盖饭42

· 焗烤意式肉酱螺旋面44

· 意式番茄蟹肉冷面47

· 芙蓉豆腐和风蔬食冷面48

· 蒜香薯泥佐烤牛肋蔬菜罐51

· 萝卜泥番茄牛肉炊饭52

· 蒸蛋·葱盐西蓝花墨鱼与紫苏拌饭54

· 鸡蛋松鲑鱼盖饭佐碗豆苗鲜菇温沙拉57

· 韩式风味烧肉饭58

· 土豆沙拉佐鲑鱼南蛮渍61

常备菜 × 许凯伦

· 蜂蜜柠檬酒64

· 奶油红酒鸡肝抹酱66

· 西班牙番茄冷汤68

· 油渍香草奶酪70

· 油封西班牙腊肠与鲜虾72

· 凉拌盐海带柠檬卷心菜丝74

· 辣渍小黄瓜77

· 韩式泡菜凉拌墨鱼78

· 牛肉与梅干海苔佃煮81

· 咖喱风味醋渍菜花83

· 芹香蘑菇酱84

· 四种常备风味料 ……86

** 大蒜香草油

** 柠檬盐

** 酒渍干贝

** 盐麴油葱酱

甜点 × 爱米雷

· 焦糖香草布丁 ……91

· 法式糖渍橙片 ……92

· 杯烤红糖核桃香蕉蛋糕 ……95

· 黑白双色巧克力慕斯与焦糖榛果 ……96

· 英式苹果奶酥 ……98

· 舒芙蕾蓝莓乳酪蛋糕 ……100

· 浓情半熟巧克力蛋糕 ……102

· 意大利提拉米苏 ……105

· 蜂蜜红酒醋淋水果与马斯卡彭乳酪 ……106

· 梅酒水梨冻凝生乳酪蛋糕 ……109

· 双色水晶果冻 ……110

· 焙茶奶酪 ……113

果酱 × 款款手作厨房

· 百香无花果果酱 ……117

· 粉红胡椒菠萝果酱 ……118

· 香草番茄果酱 ……121

· 盐花焦糖苹果果酱 ……122

· 玫瑰草莓凝酱 ……125

· 红玉茶香芭乐果酱 ……126

· 柳橙猕猴桃果酱 ……129

· 双色果酱——蓝莓与覆盆子果酱 ……130

· 双色果酱——

蔓越莓与芳香万寿菊苹果果酱 ……132

· 圣诞节水果干果酱 ……134

· 月桂橙香地瓜抹酱 ……137

· 香草栗子牛奶抹酱 ……138

WECK 玻璃罐的魅力所在

德国 WECK 玻璃罐的魅力就在于，排列摆在一起可爱的模样。

清透明亮，且外形丰富多变，

无论是料理时盛装，收纳食材或生活小物……

都能轻松找到让摆放加分的玻璃罐与之匹配。



- ① WE-900/290ml/ 高 87mm ② WE-740/290ml/ 高 55mm ③ WE-741/370ml/ 高 69mm ④ WE-742/580ml/ 高 107mm
- ⑤ WE-976/165ml/ 高 47mm ⑥ WE-743/850ml/ 高 147mm ⑦ WE-080/80ml/ 高 55mm ⑧ WE-761/140ml/ 高 69mm
- ⑨ WE-760/160ml/ 高 80mm ⑩ WE-901/560ml/ 高 88mm ⑪ WE-902/ 220ml/ 高 66mm ⑫ WE-748/1062ml/ 高 105mm
- ⑬ WE-903/235ml/ 高 66mm ⑭ WE-764/530ml/ 高 184mm ⑮ WE-763/290ml/ 高 140mm ⑯ WE-766/1062ml/ 高 250mm



① WE-905/600ml/高210mm ② WE-908/1040ml/高210mm ③ WE-975/340ml/高130mm ④ WE-974/1590ml/高210mm ⑤ WE-995/200ml/高122mm ⑥ WE-996/370ml/高122mm ⑦ WE-762/220ml/高80mm ⑧ WE-744/580ml/高85mm ⑨ WE-745/1062ml/高147mm ⑩ WE-739/2700ml/高242mm ⑪ 白色塑胶盖(S、M、L) ⑫ 不锈钢密封夹 ⑬ 密封橡胶圈(S、M、L) ⑭ 漏斗分装器 ⑮ 德国WECK玻璃罐夹取器

关于 WECK 玻璃罐的二三事

来自德国的 WECK 玻璃罐，材质在加热及烹饪过程中不会释放出双酚A(BPA)，可作多种用途的高品质玻璃收纳容器，配合所附之橡胶垫及不锈钢密封夹使用可达密封效果，不管是用来储存干式的食材，油渍的蔬果，或用来直接烘焙布丁甜点(220℃以下适用，并须特别注意，瞬间温差过大可能导致破裂)，或是拿来储存小零件，灌制蜡烛，种植室内绿色小盆栽等，在日常生活中的应用多到令人目不暇给，实用又实在的品质是日常居家及DIY手作的最佳容器选择。



关于每一件 WECK 玻璃罐

- **内容物：**玻璃罐1个，玻璃盖1个，符合盖口尺寸的橡胶垫1个，不锈钢夹2个。
- **材质：**玻璃，橡胶，不锈钢。
- **制造地：**德国(玻璃罐，不锈钢夹)，斯里兰卡(橡胶)。

如何使用 WECK 玻璃罐

- ① 首先将符合罐盖大小的橡胶圈套在玻璃盖内缘。再将玻璃盖盖上，让橡胶圈紧密贴合在盖子与罐身中间。



- ② 一手将不锈钢夹较短的一端固定在玻璃盖内侧，另一手稍微施力将扣环长尾端撑开，接着往下压，即可扣上完成密封。



完成!



- ③ 开启时由不锈钢扣的长尾端向上推开即可卸下扣环。欲开启已真空密封WECK罐，只须将橡胶圈角舌往外拉即可。



使用WECK玻璃罐非读不可的注意事项

WECK玻璃罐的耐热温度为 $-18^{\circ}\text{C} \sim 220^{\circ}\text{C}$ ，但引起玻璃罐破裂的主因常为瞬间温差过大或过于急促剧烈，原厂建议的瞬间温差容忍度为 80°C ，但在不同的盛装内容物交互作用下，即使瞬间温差未达 80°C ，急剧的温度变化仍有可能导致破裂，因此请特别注意下列的说明，避免瞬间温差所造成的损失：

- 若玻璃罐从冰箱取出后，须静置数分钟使罐身回到室温，才可以进行加温、加热的后续动作；若是由冷冻库中取出，须先放入冷藏数分钟后，再取出至室温，即所有回温的动作须采渐进式。
- 不可直接直火加热或放置于煤气上使用，若置于锅子或电锅里加热，底部须

先放置隔热架，并且在加热前请注意上述渐进式回温原则，以防温差过大造成罐身破裂。

- 罐身与内容物须在完全冷却后，才可放入冰箱中冷冻冷藏。
- 罐身若由沸水中或加热后取出，请先置放在厚毛巾或木头垫上，以防接触面瞬间温差过大造成破裂。

其他常见问题Q & A

Q 罐身上的小气泡或纹路是问题商品吗？

A 在制作过程中细微的温差变化有可能造成气泡与纹路的产生，请放心这并不会影响产品的功能，可安心使用，德国原厂也将持续努力改进制造技术以减少这些现象。

Q 可以放入电锅／微波炉中加热，或放洗碗机中清洗吗？

A 可以，但在使用上请谨记注意事项中所提及各要点，避免瞬间温差过大，例如加热完立刻取出冷却，或电锅中没有垫高加温，未采渐进式回温有可能会造成破损，请小心评估使用。



作者群 *Writer*

书中材料的使用分量

沙拉 ————— 设计·料理 by 欧芙蕾

1 小匙 = 5ml

便当 ————— 设计·料理 by 水瓶

1 大匙 = 15ml

常备菜 ————— 设计·料理 by 许凯伦

1 杯 = 200ml

甜点 ————— 设计·料理 by 爱米雷

果酱 ————— 设计·料理 by 款款手作厨房

The background of the page is a soft-focus photograph of a kitchen. In the foreground, a wooden table is visible, with a small bowl containing a yellow, chunky food item, possibly a salad or fruit. The background is dark and out of focus, showing what appears to be a kitchen counter and some glassware.

体验德国百年WECK 玻璃罐的魔幻魅力，
丰富每一天的料理时光，
就让沙拉、便当、常备菜、甜点、果酱，
如此丰富的料理提案，
疗愈你生活中积累的所有疲惫！

Chapter

I

沙拉 × 欧芙蕾



Introduction

回忆起与 WECK 玻璃罐的相遇，瓶身上草莓图案最让我印象深刻，刚开始购买少量的罐子回家，一边用着一边探索更多运用的可能，经过一段时间的相处后喜爱的感觉越发强烈，我开始在网上寻找研究更多的妙用方法，每每发现极具创意的使用方法，像是挖到宝藏一般欢喜雀跃。我的 WECK 玻璃罐常用于储存各式干燥食材及生活中大大小小的物品，上盖部分除了经典玻璃材质之外另有温润的木盖可以选搭，喜欢它穿上木盖后的模样，除了成为容器外兼具装点空间的功能，在盛产蔬果的季节里制作各种食物保存在 WECK 玻璃罐是我的首选，罐里封藏大自然赐予的作物，一瓶瓶地收在柜子上让我觉得好安心，在搜罗来的运用中把 WECK 玻璃罐当成食器的概念最让我感到惊喜，缤纷色彩的食物在透明瓶身衬托下看起来美味极了。因此着手研究美国与日本的罐子沙拉，将其特色结合我们喜爱的沙拉版本，随性装盘的蔬菜依照水分湿至干，及食材重到轻的基础分层配置，信手拈来随意调制的沙拉酱准确计量，透过一次次的调整把日常餐桌上我们喜爱的风味储存进去。很幸运有这次的机会为 WECK 玻璃罐设计食谱，构思时因为太喜欢的关系，情绪一直处于澎湃的状态，能够通过这本食谱与大家分享我们的喜爱，心中感到无比的珍惜，罐子里装进去的是沙拉也悄悄装进我们的家庭味，希望读着食谱的你会喜欢。

profile

欧芙蕾

在一个男人与一只猫的生活里穿梭，用影像及文字记录日常食事，持续以一颗热情的心创造美好生活。

合著有《一日小野餐》。

Facebook 欧芙蕾秘密花园



