

后浪

作りおきで毎日おいしい！

玻璃罐沙拉



NYスタイルの
ジャーサラダレシピ

[日] 林 紘子 著

胡苏莞 译

简单 · 新鲜 · 便携 · 低热量
装在瓶子里的私家菜园



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



玻璃罐沙拉

作りおきで毎日おいしい!

NYスタイルの
ジャーサラブレシピ

[日] 林 紘子 著
胡苏莞 译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

玻璃罐沙拉 / (日) 林紃子著 ; 胡苏莞译 .

—北京 : 北京联合出版公司, 2017.1

ISBN 978-7-5502-9031-0

I . ①玻… II . ①林…②胡… III . ①沙拉—菜谱 IV . ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262806 号

NY STYLE NO JAR SALAD RECIPE by Hiroko Rin

Copyright © Hiroko Rin 2015

All right reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

本书中文简体版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版发行。

玻璃罐沙拉

著 者: [日] 林紃子

选题策划: 后浪出版公司

责任编辑: 管 文

封面设计: 7 拾 3 号

装帧制造: 墨白空间

译 者: 胡苏莞

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 李志丹

营销推广: ONEBOOK

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)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 60 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 4 印张

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9031-0

定价: 38.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司

常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

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: 010-64010019

CONTENTS

003 即使很忙，也想每天都吃到美味蔬菜——罐沙拉！

006 罐沙拉是什么？

008 制作罐沙拉的4个基本步骤

010 可持续的蔬菜生活
超简单菜谱！

012 4种基本沙拉调味汁

014 罐沙拉的食用方法

PART 1

奶香味十足 蛋黄酱调味汁

016 凯撒沙拉

018 科布沙拉

020 玉米沙拉

022 卷心菜玉米沙拉

023 苹果西兰花沙拉

024 西兰花豆子沙拉

024 牛油果豆子沙拉

026 扇贝白萝卜沙拉

027 蟹肉玉米通心粉沙拉

028 缤纷尼斯沙拉

030 意式鲜虾沙拉

032 金枪鱼西芹莼萝沙拉

034 卷心菜金枪鱼芝麻沙拉

035 干萝卜丝金枪鱼沙拉

036 凤尾鱼土豆沙拉

038 莲藕鸡胸肉沙拉

038 牛蒡鸡胸肉沙拉

040 菜花橄榄黑白沙拉

041 小番茄蘑菇沙拉

042 南瓜奶油奶酪沙拉

044 **AND MORE LESSON 1**

请告诉我！漂亮装瓶的秘诀

PART 2

简单清爽 法式油醋汁

046 粉红西柚萝卜藜麦沙拉

048 甜橙胡萝卜沙拉

050 希腊风沙拉

052 芦笋马苏里拉奶酪沙拉

054 生火腿卡门贝尔奶酪沙拉

055 爽脆土豆沙拉

056 章鱼土豆罗勒沙拉

058 凤尾鱼生菜沙拉

059 根菜罗勒沙拉

060 西梅菠菜沙拉

061 俄式沙拉

062 烤牛肉水芹沙拉

064 塔布雷沙拉

066 烤蔬菜沙拉

068 煎蘑菇沙拉

068 根菜腌制沙拉

070 摩洛哥风香肠沙拉

PART 3

“和风”就交给 酱油调味汁

072 柚香和风沙拉

074 萝卜沙拉

075 干萝卜丝沙拉

- 076 茼蒿小鱼干沙拉
- 077 山药茼蒿紫苏粉沙拉
- 078 金针菇油豆腐沙拉
- 079 枫糖胡萝卜金平沙拉
- 080 黏乎乎的海蕴沙拉

●用海藻制作的其他沙拉

- 082 西芹番茄羊栖菜沙拉
- 083 佃煮海苔沙拉
- 083 茼蒿盐昆布沙拉

●用鱼类加工品制作沙拉

- 086 番茄小银鱼沙拉
- 087 白菜金枪鱼柚子沙拉
- 087 烟熏三文鱼梅子沙拉

●和风沙拉 世界寻味

- 090 印度风烤菜花沙拉
- 091 番茄秋葵奶酪沙拉
- 091 中华风春雨沙拉
- 094 茄子鲑鱼南蛮渍沙拉
- 096 油淋鸡沙拉

098 AND MORE LESSON ②

“红与黑”是配色的关键

PART 4

美味劲辣

韩国风调味汁

- 100 韩式拌菜沙拉
- 102 韩式混合蔬菜沙拉
- 104 番茄干四季豆沙拉
- 105 甜辣烤茄子沙拉

- 106 韩式肉末粉丝沙拉
- 108 牛肉蘑菇辣味沙拉
- 110 鸡胸肉鸭儿芹柚子沙拉
- 110 黄瓜鸡胸肉酷辣沙拉
- 112 呷哺呷哺猪肉沙拉
- 113 大虾春雨沙拉

用水果制作的 罐沙拉集

- 116 芒果沙拉
- 117 葡萄沙拉
- 117 草莓菠萝沙拉
- 120 希腊风西瓜沙拉
- 121 密瓜沙拉

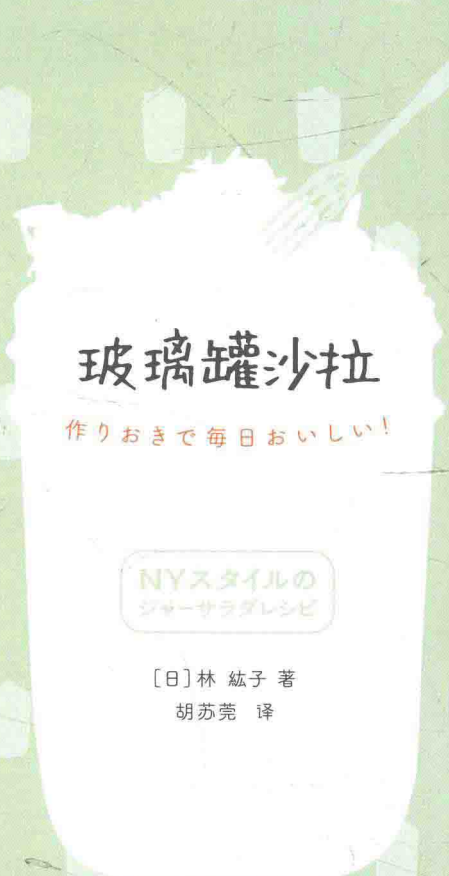
124 AND MORE LESSON ③

将罐沙拉带出门的小技巧

- 125 主要食材分类索引

使用小贴士

- 1 小勺 = 5ml, 1 大勺 = 15ml, 1 杯 = 200ml。
- 材料的重量全部是净重。
- 本书的菜谱可以按照材料表的顺序装罐。比如②“洋葱和番茄”写在一起时，先出现的食材（洋葱）先放入。



玻璃罐沙拉

作りおきで毎日おいしい!

NYスタイルの
ジャーサラダレシピ

[日] 林 紘子 著
胡苏莞 译



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



即使很忙，也想每天都吃到美味蔬菜—— 罐沙拉！

在纽约客中拥有很高人气的“罐沙拉”，

说的就是在可以密封的玻璃瓶中，装入调味汁和满满的各种蔬菜，
然后紧紧扣好的新式沙拉。

因为它层次分明的可爱外观，只需把蔬菜切好放入瓶中的简单做法，
以及即使放上四五天，绿叶菜还能保持脆爽的卓越保鲜性，而在美国大受欢迎。
纽约的职场女性中很流行在周末做好，工作日带到办公室当作午饭。

本书将主要介绍使用 240ml 玻璃瓶制作的 1 人份菜谱。

这样的小尺寸便于携带，足够盛下 3 ~ 4 种蔬菜，放在冰箱里也不占地方，
还能充分利用冰箱里的剩余蔬菜！

只要提前准备好，一顿就可以吃到种类丰富的蔬菜，
特别适合职业女性和忙碌的妈妈。

还不仅仅是沙拉——

分装到小盘能有 2 ~ 3 人份，作为晚饭的副菜也刚刚好。

某些味道很适合充当下酒菜。因为能保存，作为家中“常备菜”也很方便。

不论什么时候，都能立刻吃到蔬菜，真让人高兴啊！

这就是尤其适合忙碌的人制作的，罐沙拉。

CONTENTS

003 即使很忙，也想每天都吃到美味蔬菜——罐沙拉！

006 罐沙拉是什么？

008 制作罐沙拉的4个基本步骤

010 可持续的蔬菜生活
超简单菜谱！

012 4种基本沙拉调味汁

014 罐沙拉的食用方法

PART 1

奶香味十足 蛋黄酱调味汁

016 凯撒沙拉

018 科布沙拉

020 玉米沙拉

022 卷心菜玉米沙拉

023 苹果西兰花沙拉

024 西兰花豆子沙拉

024 牛油果豆子沙拉

026 扇贝白萝卜沙拉

027 蟹肉玉米通心粉沙拉

028 缤纷尼斯沙拉

030 意式鲜虾沙拉

032 金枪鱼西芹莳萝沙拉

034 卷心菜金枪鱼芝麻沙拉

035 干萝卜丝金枪鱼沙拉

036 凤尾鱼土豆沙拉

038 莲藕鸡胸肉沙拉

038 牛蒡鸡胸肉沙拉

040 菜花橄榄黑白沙拉

041 小番茄蘑菇沙拉

042 南瓜奶油奶酪沙拉

044 **AND MORE LESSON 1**

请告诉我！漂亮装瓶的秘诀

PART 2

简单清爽 法式油醋汁

046 粉红西柚萝卜藜麦沙拉

048 甜橙胡萝卜沙拉

050 希腊风沙拉

052 芦笋马苏里拉奶酪沙拉

054 生火腿卡门贝尔奶酪沙拉

055 爽脆土豆沙拉

056 章鱼土豆罗勒沙拉

058 凤尾鱼生菜沙拉

059 根菜罗勒沙拉

060 西梅菠菜沙拉

061 俄式沙拉

062 烤牛肉水芹沙拉

064 塔布雷沙拉

066 烤蔬菜沙拉

068 煎蘑菇沙拉

068 根菜腌制沙拉

070 摩洛哥风香肠沙拉

PART 3

“和风”就交给 酱油调味汁

072 柚香和风沙拉

074 萝卜沙拉

075 干萝卜丝沙拉

- 076 茼蒿小鱼干沙拉
- 077 山药茼蒿紫苏粉沙拉
- 078 金针菇油豆腐沙拉
- 079 枫糖胡萝卜金平沙拉
- 080 黏乎乎的海蕴沙拉

●用海藻制作的其他沙拉

- 082 西芹番茄羊栖菜沙拉
- 083 佃煮海苔沙拉
- 083 茼蒿盐昆布沙拉

●用鱼类加工品制作沙拉

- 086 番茄小银鱼沙拉
- 087 白菜金枪鱼柚子沙拉
- 087 烟熏三文鱼梅子沙拉

●和风沙拉 世界寻味

- 090 印度风烤菜花沙拉
- 091 番茄秋葵奶酪沙拉
- 091 中华风春雨沙拉
- 094 茄子鲑鱼南蛮渍沙拉
- 096 油淋鸡沙拉

098 AND MORE LESSON ②

“红与黑”是配色的关键

PART 4

美味劲辣

韩国风调味汁

- 100 韩式拌菜沙拉
- 102 韩式混合蔬菜沙拉
- 104 番茄干四季豆沙拉
- 105 甜辣烤茄子沙拉

- 106 韩式肉末粉丝沙拉
- 108 牛肉蘑菇辣味沙拉
- 110 鸡胸肉鸭儿芹柚子沙拉
- 110 黄瓜鸡胸肉酷辣沙拉
- 112 呷哺呷哺猪肉沙拉
- 113 大虾春雨沙拉

用水果制作的 罐沙拉集

- 116 芒果沙拉
- 117 葡萄沙拉
- 117 草莓菠萝沙拉
- 120 希腊风西瓜沙拉
- 121 密瓜沙拉

124 AND MORE LESSON ③

将罐沙拉带出门的小技巧

- 125 主要食材分类索引

使用小贴士

- 1 小勺 = 5ml, 1 大勺 = 15ml, 1 杯 = 200ml。
- 材料的重量全部是净重。
- 本书的菜谱可以按照材料表的顺序装罐。比如②“洋葱和番茄”写在一起时，先出现的食材（洋葱）先放入。

罐沙拉是什么？

罐沙拉是指将切好的蔬菜等食材装进可以密封的广口玻璃罐所制成的沙拉新品种。

蔬菜洗净后要注意控干水分，或者将水分擦干之后再切开。

本书所使用的“梅森罐”（Mason Jar），是由拥有 100 多年历史的美国波尔公司（Ball Corporation）开发生产的保存罐。

这种玻璃罐是美国厨房的必备品，瓶盖由中空螺纹外盖和带有橡胶垫的内盖组成，独特的双重构造使得它密封性能卓越，即使倒了也不会外漏，方便外出携带。

梅森罐厚实的瓶身刻有“Ball”的标识和水果图案，十分可爱。

所以，出席“女子会”或者家庭聚会时，不妨作为自己贡献的一道菜或者伴手礼带去吧。

在日本可以从杂货店或者购物网站买到，

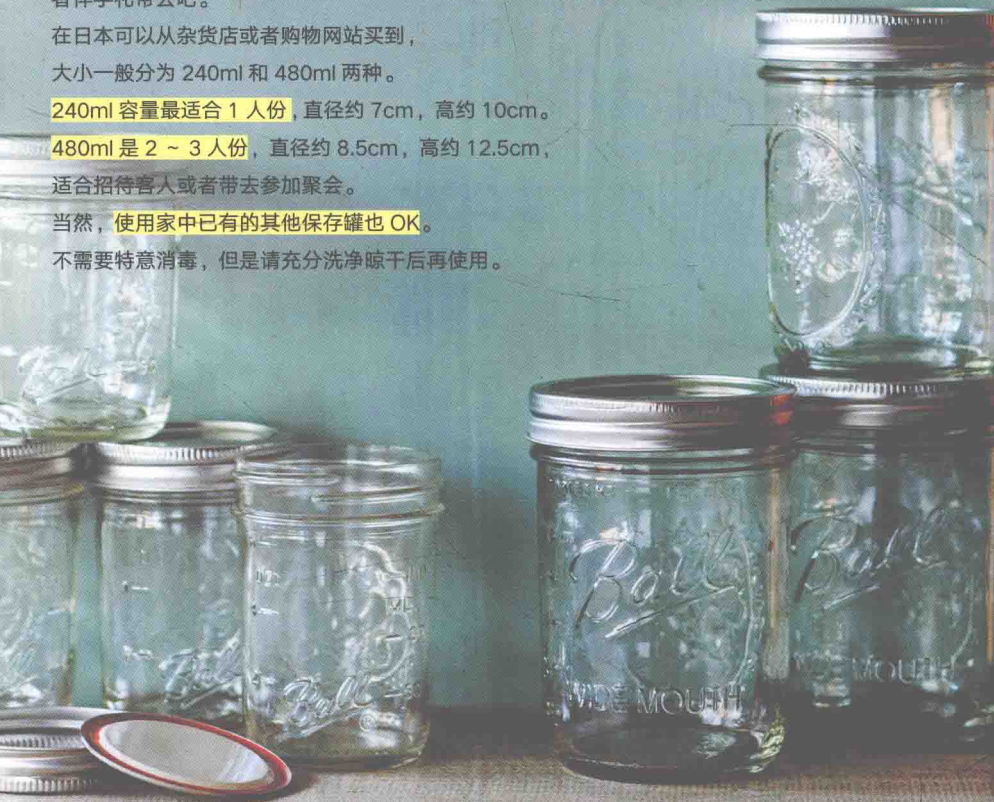
大小一般分为 240ml 和 480ml 两种。

240ml 容量最适合 1 人份，直径约 7cm，高约 10cm。

480ml 是 2 ~ 3 人份，直径约 8.5cm，高约 12.5cm，适合招待客人或者带去参加聚会。

当然，使用家中已有的其他保存罐也 OK。

不需要特意消毒，但是请充分洗净晾干后再使用。



ATTENTION!

内侧的橡胶垫使密封性能提升！

如果想一次做足量的话

本书介绍的食谱分量以 1 人份的 240ml 罐为主，
其实做成其他分量也很简单。

如果使用家中已有的保存罐或者尺寸更大的密封瓶，
只要按照容量等倍增加材料就可以了！

使用 480ml 罐时，将食材和调味汁的分量全部加倍即可。

这里介绍的是任何容量的玻璃罐都可以使用的万能食谱。

不过，要注意玻璃罐的形状，广口的矮罐就不太合适，
最好使用竖长形的玻璃罐。

因为在高度不足的情况下，调味汁容易上升，

在 step4 (→ p.9) 中放入的叶菜会有变得蔫软的风险。



材料也全部变成2倍量



制作罐沙拉的 4 个基本步骤

罐沙拉的做法非常简单，只需要把洗净切好的材料放入玻璃罐中而已。

不过，放入的顺序可是有秘诀的。



step

1

放入调味汁



step

2

放入会溢出味道的 &
不容易浸入调味汁的食材

Step ❶ 的NG食材

- 羊栖菜、干萝卜丝这类只是吸收调味汁，自身却不溢出味道的食材不仅会大量吸收调味汁变咸，还会使其他食材沾不到调味汁而淡然无味。
- 芦笋、罗勒等这类泡水就会变色的食材。

番茄、洋葱、橙子等食材自身的味道能与调味汁相互渗透，一起变得更美味；豆子、牛油果之类不太容易吸收调味汁的食材，也适合在此步骤中放入。

蛋黄酱放入冰箱容易变硬，在这里搭配会渗出水分的蔬菜（如番茄）可以起到适度中和的作用，使整体更易融合。

本书中介绍的，是经过多次实验反复确认，真的很美味的 72 种食谱。

不用说，背后也曾失败过很多次……

而大多数的失败正是由放入食材的先后顺序所造成的。

所以，请一定要记住这里的规则！



step

3

放入浸到调味汁
也没关系的食材



step

4

放入不宜浸到
调味汁的食材

罐沙拉中的调味汁会因为蔬菜的水分溢出而慢慢上升，所以这一步比较适合放入玉米、彩椒等不论是生食还是浸到调味汁中都能保持美味的食材。在有多种类似食材的情况下，较硬的在下，容易变形的在上。像白菜那种根部较硬叶子较软的，应将硬的部分向下放入。在 step2 中经常使用的番茄，如果想吃到水灵灵的状态，也可以在本步骤放入。

像生菜之类的绿叶蔬菜，或者烘得脆脆的小鱼干等需要保持鲜嫩口感和嚼劲的食材，请放在最上层。因为完全接触不到水分，没有被泡软的风险，才能够保持最佳口感。如果要用到煮鸡蛋和煮大虾这类保鲜期短的食材，不妨把除它们之外的材料先制成罐沙拉，等到要吃的当天或者前日再放入，就能和其他罐沙拉一样地拥有 4 天左右的保鲜期了。



可持续的蔬菜生活 超简单菜谱！



为什么可以长
时间保存呢？

罐沙拉能够保鲜多日的秘密，
不仅是因为用了密封性能很好的密封罐，
食材的放入顺序也很重要。

制作方法的 step4 (→ p.9) 中，放在最顶层的材料
要高出瓶身。

像小山一样堆得高高的，用手轻轻压下去，
挤出空气的同时紧紧扭上瓶盖，

使蔬菜新鲜度下降的原因——接触到的空气量，大大
减少了。

此外，连同玻璃瓶一起放在冰箱冷藏，
蔬菜就能好几天都保持新鲜。

如果有暂时用不完的蔬菜，
比起直接存放在冰箱里，更推荐大家做成罐沙拉，
菜的新鲜程度能得到更好的保留！

使用 1 人份的 240ml 瓶时，
调味汁的分量全部是 1 大勺。

是不是很容易记呢？

“明明有那么多蔬菜，
调味汁却只有这么少一点，会好吃吗？”

有这种顾虑的可以放心，完全没问题！

吃之前摇晃瓶身，

调味汁会毫无浪费地与食材充分混合，

真的只需要少量的调味汁就足够啦！

不用厚重复杂的调味，充分利用蔬菜自身的味道，
吃到最后也不会觉得腻。

与市场上贩卖的“重口味”沙拉相比，

第一口的冲击力或许并不强烈，

但这种自然的味道会让人着迷，

变得每天都想吃。

如果实在感到不够味，从容器中取出后，
再根据自己的喜好撒点盐吧。

调味汁都是
1 大勺的量





4 种基本沙拉调味汁

本书使用了广受欢迎的 4 种便利的调味汁。

即使是同一种调味汁，也会因为蔬菜本身味道的不同而产生变化，所以怎么吃都不会腻。

可以单独制作每一罐沙拉的调味汁，

如果打算“批量生产”，就一次性做好吧。

在塑料瓶中放入材料，摇匀使其充分混合，用的时候更方便。

如果准备好了蔬菜要开始做沙拉时，忽然发现调味汁的食材不够，或者没有时间自己做了，

也可以用市场上贩卖的沙拉酱救急。

不管是小孩还是大人
都会喜欢的味道

蛋黄酱调味汁

日本人偏好的酱油咸味
最适合和风蔬菜和根茎类蔬菜

酱油调味汁



醋和油的简单味道
与任何食材都很相配

法式油醋汁

辣中带着些微甜味，试试搭配
加了肉类有分量感的沙拉

韩国风调味汁