

《梅森瓶里的轻食光》

图书基本信息

书名：《梅森瓶里的轻食光》

13位ISBN编号：9787544368300

出版时间：2016-11

作者：石珊珊 著

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《梅森瓶里的轻食光》

内容概要

《梅森瓶里的轻食光》

作者简介

石珊珊（Alice.S），美食摄影师、插画设计师、Lofter美食达人、企鹅视觉文化传媒创始人，轻食生活方式倡导者。毕业于中国传媒大学，后成为新东方教师。曾经因为怀孕而迷茫低落的她，因为坚持轻食生活和绘画，不但让她拥有了辣妈级的身材，也让她成为了一个跨界高手和生活美学家。辞职后，她创立自己的工作室，借助美食和插画活跃于凤凰网、网易Lofter、行动派、咕噜生活家等平台，传达绿色健康、赏心悦目的轻食生活理念，深受一大批热爱生活美学的女性喜爱。

书籍目录

推荐序

ii

推荐语

iv

写在前面的话

viii

梅森瓶的故事

xi

Chapter 1 排毒水

蓝色早晨2

金色精灵5

冰爽百香果7

柠檬黄瓜排毒水9

金桔蓝莓养颜水11

翡翠白玉水13

热带风情15

冰莓凝神水16

番茄狂想18

橙蜜苦瓜排毒水21

粉红激情22

黄瓜梅果养颜水25

橙色偶遇26

青柠莓果茶28

凉瓜清心水31

绿色幻想33

田园初印象35

杏果之恋36

热情奇异果39

梨情莓恋41

50%的羞涩42

葡萄柚之夏45

粉色恋人47

金桔柠檬冷泡茶49

桔色晨光50

莓果的热舞53

苹果橙蜜活力水55

双色迷情56

酸甜莓果活力水59

田园风光61

沉静的老爱情63

莓果的早安67

Chapter 2 轻食沙拉

蜜柚苹果沙拉69

缤纷田园沙拉71

彩椒秋葵鲜虾沙拉72

凤梨面包早餐瓶74

佛手节瓜沙拉77

- 鸡丝穿心莲彩椒沙拉78
- 甘蓝萝卜杏仁沙拉80
- 木瓜树莓早餐瓶83
- 双色萝卜沙拉84
- 甜豆三文鱼沙拉86
- 黄瓜果蔬沙拉89
- 茄子黄瓜花沙拉91
- 牛肉番茄沙拉93
- 茴香节瓜沙拉95
- 木瓜雪梨百香果沙拉96
- 芹菜西红柿沙拉99
- 鲜虾甜豆沙拉101
- 莓果黄瓜早餐瓶103
- 蔓越莓橙子早餐瓶104
- 黑莓酸奶沙拉107
- 鲜虾芦笋沙拉108
- 菊苣黄瓜沙拉111
- 秋葵紫白菜鸡胸沙拉113
- 甘蓝鲜虾沙拉114
- 韭菜花鸡胸沙拉117
- 甜菜无花果沙拉118
- 三文鱼意面沙拉120
- 甜豆彩椒海鲜沙拉122
- 黄桃草莓早餐瓶125
- 鲜虾菠萝意面沙拉126
- 无花果坚果沙拉129
- 牛肉核桃沙拉130
- 西柚黄桃沙拉132
- 藜麦鲜虾沙拉135
- 南瓜鳕鱼沙拉137
- 紫白菜青豆沙拉138
- 鲜虾牛油果沙拉140
- 牛油果鸡胸沙拉143
- 甜杏圣女果沙拉145
- 香蕉麦片早餐瓶146
- 鲜果豆苗沙拉149
- 西兰花玉米沙拉150
- 鳕鱼青豆沙拉152
- 鲜虾木瓜沙拉154
- 青豆鲜虾沙拉157
- 紫玉西兰花沙拉158
- 苋菜圣女果沙拉160
- 鲜虾凤梨沙拉162
- Chapter3 思慕雪
- 香橙思慕雪166
- 甜菜芒果思慕雪169
- 金桔芒果思慕雪171
- 荔枝菠菜思慕雪172
- 番石榴思慕雪174

《梅森瓶里的轻食光》

- 青提酸奶思慕雪176
- 樱桃思慕雪178
- 茴香黄瓜思慕雪181
- 莓果思慕雪182
- 牛油果青瓜思慕雪184
- 青柠思慕雪186
- 香蕉蓝莓思慕雪188
- 蓝莓甜菜思慕雪191
- 芒果胡萝卜思慕雪193
- 奇异果思慕雪195
- 西红柿思慕雪196
- 凤梨芒果思慕雪199
- 提子蓝莓思慕雪201
- 蜜桃思慕雪202
- 芒果番石榴思慕雪205

《梅森瓶里的轻食光》

精彩短评

- 1、2017的第一个小幸运。参加百味书屋的活动得到的免费赠书。书籍的装帧和设计比较喜欢。有各种冷饮和沙拉等的简介。想要尝试做给喜欢的人吃。看书是一种提醒。其实不用费太大力气。你也可以把生活过得更美好一点点。
- 2、非常喜欢企鹅妈妈，轻断食最近很流行。买来看看。
- 3、图片很多，设计精美。
- 4、很好，很用心。
- 5、谢谢企鹅妈妈给我带来全新的生活方式，我想人总是需要一个起点然后才能好好生活。
- 6、书到了，非常实用！价差梅森瓶啦，双11的物流真是可以了
- 7、大致翻了翻，我决定去剁手买梅森瓶了。
- 8、排毒水 / 轻食沙拉 / 思慕雪 . . .
- 9、企鹅妈妈出新书了，真的吗
- 10、以前买过轻断食很喜欢，现在又买轻时光，我是铁粉，还到处安利。哈哈。
- 11、梦想清单！买了梅森瓶，慢慢去尝试做，为自己开启新的不一样！加油天舒
- 12、很喜欢企鹅妈妈的生活态度，对我启发很大，健康生活从梅森瓶沙拉做起~
- 13、很羡慕企鹅妈妈这样的生活方式，这是妈妈的一个榜样。

章节试读

1、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第5页

苹果 & 金桔都是偶喜欢吃的水果，由它们制作而成的金色精灵有防癌，清理血管，助消化的功效。傍晚时分食用，让整个身心都充满活力。

*****所有的排毒水制作都相当简单，总结起来就几个步骤：洗净 - - (去核 / 皮 / 毛) - - (淡盐水浸泡) - - 对半切开 / 切薄片 / 整个放入梅森瓶 - - (挤汁液) - - 加入纯净水 - - 密封冷藏

P.S. 食材放入前，梅森瓶须用沸水消毒

2、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第158页

紫玉西兰花沙拉

Tips: 蒜蓉油醋汁是常用的沙拉酱，也可以挤入半个柠檬果汁增加风味。

PS:好像之前不知道有紫白菜的存在。
怪我无知。不知道味道怎么样~

3、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第16页

食材

树莓---2勺
迷迭香--1~2根
纯净水
16oz 梅森瓶

PS:不知道怎么买新鲜的树莓。
更喜欢叫它小红莓~

4、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第189页

香蕉，蓝莓，苹果，杏仁露，这些好吃的，一看就喜欢，在混在一起，做起思慕雪，真的太棒了。

5、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第120页

牛油果，三文鱼，意面，欧芹，这些东西再加上一些材料，作成沙拉，好吃，就是成本太高。

6、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第195页

<原文开始>

《梅森瓶里的轻食光》

奇异果思慕雪

How to do ----

1. 奇异果去皮后，切三片薄片，贴于梅森瓶内壁
2. 把香蕉和椰奶一起放入搅拌机内，搅拌后缓慢倒入梅森瓶中
3. 继续把奇异果和绿茶酸奶、蜂蜜放入搅拌机，搅拌后倒入梅森瓶顶部
4. 撒入谷物麦片，用三色堇以及蔓越莓做装饰

Tips---

想要水果紧贴瓶子内壁的秘诀是：切得越薄越好

7、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第31页

苦瓜，梨纯净水，这样的组合可以去痘排毒，润肺，减脂，这样的减肥多好啊，喜欢。

8、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第155页

鲜虾木瓜沙拉

what you need

鲜虾---4~5只
木瓜---1/4个
红甜椒---1~2个
香芹---1把（约30g）
橄榄油---30ml
芥末酱---20ml
白糖---1勺
食盐---适量
黑胡椒---适量
16oz 梅森瓶

PS：配图中乘沙拉的玻璃容器，和我在宜家买的小烤盘几乎一样。

在书中看到的瞬间，有种奇妙的感觉。

看上去都很好吃呀，大赞~

9、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第127页

鲜虾菠萝意面沙拉，从下至上，菠萝 / 生菜 / 鲜虾 / 意面，色彩缤纷，看起来就让人食欲满腹。唯一苦恼的是鲜虾要怎么去除虾线 . . .

10、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第7页

冰爽百香果

百香果---1个
青柠---1/2个
小青柠---1~2个
蜂蜜---1勺
纯净水
16oz 梅森瓶

PS:第一次知道百香果是在阳朔的西街发现的。
酸酸的，籽嚼碎的时候脆脆的。
恰好最近也买了些还没到货。
可以参照自己也做来尝尝。

11、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第183页

<原文开始>

莓果思慕雪

How to do ---

1. 将香蕉、蓝莓、黑莓以及甜牛奶放入搅拌机充分打碎
2. 缓慢倒入梅森瓶中，撒上谷物麦片
3. 放蓝莓、树莓、薄荷叶和小青柠做装饰

思慕雪必备工具：搅拌机

12、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第123页

甜豆彩椒海鲜沙拉

食材及做法详见上图。

PS：看见图片的时候就觉得好美味啊。
想做给喜欢的人啦啦啦~

13、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第15页

雪梨，菠萝，百香果，蜂蜜等经过密制就会作成这个热带风情，很不错的美白，助消化，提高免疫力的营养品，很喜欢。

14、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第91页

小茄子，黄瓜花，蒜瓣，橄榄油，这样做的沙拉，又好吃，还方便，材料便宜，真的是不错的选择啊。

15、《梅森瓶里的轻食光》的笔记-第147页

《梅森瓶里的轻食光》

与排毒水相较，沙拉的食材种类繁多，制作方法也相对复杂一些。

香蕉麦片早餐瓶，轻食沙拉之一。

制作方法：

香蕉去皮后切片 - - 蓝莓和树莓用淡盐水浸泡5-10分钟后用清水洗净沥干 - - 混合酸奶与蜂蜜，挤入柠檬汁，制成酸奶酱 - - 将酸奶酱 / 谷物麦片 / 香蕉片 / 蓝莓 / 树莓依次放入梅森瓶内。

P.S. 梅森瓶须用沸水消毒后方可装入食材

《梅森瓶里的轻食光》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com