

梅森瓶里的 轻食光

{ 打开小小梅森瓶，品味美好轻食光
简约的生活方式，不简单的生活美学 }

咕噜生活家创始人 高雅璐 倾情作序！

石珊珊 (Alice.S) + 著

行动派创始人 琦琦
乐纯酸奶老板娘 艾姉姉
凤凰视频运营经理 张慧
网易LOFTER
芒果台主持人 盛子日
新东方知名教师 阿树老师
《开讲啦》导演、畅销书作家 袁依
前《时尚COSMO》策划总监 赖川汶
畅销书作家 苏昕凤
联袂推荐！



Mei Shen
Cupboard

梅森瓶里的 轻食光

石珊珊 (A)

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

梅森瓶里的轻食光 / 石珊珊著. -- 海口 : 海南出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5443-6830-8

I. ①梅… II. ①石… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256493 号

梅森瓶里的轻食光

作 者: 石珊珊

监 制: 冉子健

策划编辑: 周 萌

责任编辑: 孙 芳

装帧设计: 门乃婷工作室

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务: 蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5443-6830-8

定 价: 46.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

推荐序

Prologue

在美食行业待久了，遇到各式各样的人甚至业内大咖都不足为奇，但是珊珊与众不同，她自带一股禅意，说起来可能很缥缈，但是确实是看到她就有一种让人安静的感觉。

从老师到插画师，她很清楚自己想要什么。跨界是一场大冒险，我们太多人不知道自己想要什么，即便知道也很可能会怀疑自己是一时头脑一热，随时会陷入自我怀疑，所以跨界者，尤其是成功的跨界者，无不拥有清醒的头脑和无畏的勇气，珊珊就是这样一个姑娘。她不仅清楚自己想做一个插画师，而且很清楚自己感兴趣的是食物，对自己的定位清晰明确，这是我一直都很羡慕的优点。

“专注”是我能想到和珊珊有关的第二个词。《梅森瓶里的轻食光》中写了100个梅森瓶的食谱，从常见的排毒水到意想不到的三文鱼意面沙拉，珊珊用她的行动向我们证明她在梅森瓶这件事情上做到了极致的专注。每个人的兴趣都很多，其中不乏有一些极其热爱的，但是能在热爱的兴趣上做出成就，可就不仅仅是热爱那么简单了，专注是一项能力，尤其是在现在这个时代，新事物层出不穷，能不被各种信息打扰只专注做一件事的人少之又少。不仅如此，专注的人身上还有一种力量，和专注的人共事，你能清晰地感受到那种不被外界打扰专心做自己的感觉。这也是我很喜欢和珊珊共事的原因。

“努力”是第三个我要来形容珊珊的词，要说只是运气那是不可能的，从第一次进菜市场到熟练地挑选食材、从拍照只会加个滤镜到书里漂亮到让人食欲大涨的美国，从面对面交流的教师到隔着网络、书籍、绘画等这些介质和人交流的插画师，在拍视频的间隙也会习惯性选各种角度

拍好看的照片，作为一个成功的跨行业者（开了自己的工作室、举办了
自己的画展、出了自己的书），she deserves it。

“美”是我能想到的关于珊珊的最后一个词。美不是漂亮，不仅仅是一
张好皮相，美更多的是沉淀在一个人身上的气质，前面已经说过珊珊身
上有种让人心安的力量，这种力量不止是因为她言语温柔举止大方，更
多的是谈吐。她对轻食和健康生活方式的理解非常深，健康的生活方式不
止是为了保持身体健康，更多的是精神方面。好的体魄为我们提供了行动和
思考的能量，而行动和思考则定义了我们生为人的意义，轻食帮助我们拥
有健康的同时，也能让我们意识到生活本该如此，回归它原来本真的模样，
唤醒我们心中的热忱。

《梅森瓶里的轻食光》并不只是一本食谱，它是一个沟通的工具，珊
珊借着这本书，传递健康饮食、回归本真的生活理念，与其为外物所累、
疲于奔命，不如先停下，为自己做一顿简单美味的饭，你的餐桌，是一切
美好的开始。

——咕嚕生活家创始人 高雅璐



推荐语

Recommendation



我第一次遇见珊珊的时候，是因为她在微博上认真分享了她爱看的书籍。那是几年前了，她还只是一个普通的新东方老师，但是我却在她身上看到了安静的力量和分享的精神。

这些年来，看着她一路走过来，不断在自我实现的路上越走越棒。她从零基础，用12个月的时间自学插画，成为行业内优秀的插画师。然后建立自己的工作室，成为独立的创业女性。她始终对生活最基本的这些事情保持热忱，每时每刻践行着她生命里的梦想清单。

梅森瓶就是一个最好的例子。热爱生活 and 厨房的她，把一个自己对梅森瓶的小爱好，专注地持续深入。又用一年的时间去学习轻食食谱，自学摄影完成了全书的拍摄和写作。《梅森瓶里的轻食光》就是她用业余时间，把自己热爱的厨艺发得到极致的证明。

是我们行动派的榜样，有着动人的梦想，以及通过行动而累积起的完全出乎意料的人生。

愿翻开这本书的你，也能感受到她绿色健康的轻食生活理念，一起去做那个闪闪发光的自己，拥有不受限的人生。

——行动派创始人 琦琦



从 Alice 的 LOFTER 便能看到她从教育工作者到插画师和美食摄影师的变化。原来食物竟有如此大的魅力改变人的生活轨迹。就如这小小的梅森瓶，却可以装载满足你身心的大世界。相信你也能在书中觅得属于自己的“轻食光”。

——阿易 LOFTER

Alice 是一位我很喜欢的插画师，也是一位充满了正能量的妈妈。在画画之余，她始终坚持自我提升：坚持锻炼，坚持健康饮食，这也让她拥有了辣妈级的身材。在一年的时间里，她从一个零基础的妈妈开始，慢慢变成插画师、摄影师、美食家……人生中很多我们明知道正确的事情，坚持起来却很难：梦想、健康饮食。所以最好的方法就是像 Alice 一样，找到一个自己喜欢的切入点，哪怕就是爱吃：）。总之，必须先找到自己喜欢的那份快乐和纯粹。在那之后，就像当上妈妈以后的 Alice 那样，你更容易成为你想成为的人，并成为你爱的人的榜样。《梅森瓶里的轻食光》中有很多的食谱，是以乐纯酸奶作为原材料制作的。希望乐纯和 Alice 能联手为每一个你，带来健康、绿色、温暖的轻食生活。

——乐纯老板娘 艾婷婷



与 Alice 结识于凤凰视频年度特别策划《中国精神样本》的拍摄，她是个温婉、内心充满阳光与梦想的姑娘，凭着天赋和坚持，成为零基础插画师。特别期待 Alice 用心打造的这部作品——《梅森瓶里的轻食光》。热爱健康，从轻食生活开始。愿我们和 Alice 一样，做枚明媚的女子，拥抱生活中的小美好。

——凤凰视频·运营经理 张慧





本书的作者 Alice 一直是非常有创造活力的女性！也许恰好是成为新手妈妈的这几年给了她强大的能量与爱的灵感，所以在画画、烹饪等许多方面，身为初学者或跨界达人的她却都交出了令人赞叹的答卷。

如果你也在快节奏的都市里感到疲惫，厌倦了日复一日的外卖与快餐，期待更多健康与新鲜的美感。那么，请翻开这本书，一起开启 100 种新生活的可能性——

有了本书作为秘密武器，你将和 Alice 一样，迅速成为一位蕙质兰心的指挥家，用梅森瓶和各种蔬菜、水果、海鲜汇成最鲜嫩多汁的交响乐，尝试不同搭配带来的化学反应……我们相信，这一切带来的不仅仅是新的口味，更是新的 lifestyle！

——芒果台主持人 盛子日



Alice 的这本书，瞬间激发了我对生活的热爱。食物的色彩，就是我们生活的色彩。想要在这本书的指引下，过上一种自己喜欢的、有质感的、亲切的生活。

——《开讲啦》导演、畅销书作家 袁筱



Alice，最让我惊讶和佩服的一点就是她的行动力。想要画画，就拿起画笔；想要拥有健康的饮食，就走进菜场。大部分的人都是在忙碌的工作之余，疲惫地和自己的小梦想道个晚安。但是 Alice 却在寻找梦想和真实的自己的路上，越走越远，越走越快乐。我相信，她想和大家一起分享的，除了美美的健康轻食，一定还有满满的对自己和大家的期许吧！

——可夫工作室运营总监、前时尚 COSMO 策划总监 赖玥汐

如果说在忙碌的工作间隙，想要打开谁的朋友圈看一看的话，Alice 一定是我的首选。

在她的微信朋友圈有手绘插画、孩子的成长和心情的记录，无论图片还是文字，一律没有油腻，清清爽爽。

印象最深的，是 Alice 对待梅森瓶的匠心。这些看似普通的玻璃瓶在她手里仿佛是有魔力且丰富的。它们被用作花瓶、烛台、果酱罐和家人的午餐容器。它们不仅仅保鲜食物，也保鲜了女主人对日常生活，点滴的热爱。

《梅森瓶里的轻食光》这本书不仅是一本轻食菜谱，更是一种有仪式感、不敷衍的生活态度。它在忙碌疲惫的日常生活提醒我：用热情去对待生命中的基本事物。

食物是最含蓄、原始，也是最真挚的表达方式，尝试亲手将书里的美好和健康带给自己和自己爱的人吧。

梅森瓶中美好的时光与食物，皆是爱你的回声。

——新东方知名教师 邵若羽轩（阿树老师）



因为喜欢 Alice 的插画而认识了她。她的人如画一样清爽、优雅，总是在气定神闲中给人一种如沐春风的感觉。

只有像 Alice 这样气质的人才能写出《梅森里的轻时光》这么美好的书。这一本由 100 个轻食食谱的书中，她用内心装满的对于自然、生活、食物的爱，在不急不慢中，把这些带有生息的物料，调制成一个一个让你从眼睛一直到味蕾都为之惊喜的作品。带我们品尝甜蜜的丰盛时光

——畅销书作家 苏听风





一、曾经的生活

《梅森瓶里的轻食光》是一本我一直以来想要用心去完成的一件作品。因为里面传达了我一直坚持的轻食主义生活方式，以及我所热爱的生活美学。

突然想起以前刚从传媒大学毕业的时候，我选择进入国内顶尖的教育集团工作，在几万人的一个集体里，在这个几千万人口的城市中，变成一个平平凡凡、尽职尽责的教育工作者。

那个时候每天我从城市东边的地铁起始站出发，换乘三次，到达城市的西北角。我很感恩，是因为全部路程可以控制在一个小时以内，因为在这样的城市里，我还是比整个城市一半以上的人幸运，他们每天可能需要花费3小时甚至更长的时间在交通上。

在这样子的节奏里，我们太过于期待将来，以至于牺牲了很多当下应该有的生活质量。因为工作忙碌，一日三餐基本上都靠外卖或者公司楼下的餐馆来解决。所以那个时候，我和周围的同事基本上都处于一种亚健康的状态，比如经常夜晚睡不着，白天起不来；经常感到疲劳，没有咖啡就无法进入工作状态；肩颈或者腰背经常处于酸痛的疲劳状态，需要不断按摩来调理；脸色泛黄，没有光泽；体重失衡，内分泌失调，等等。

然后就在某一天，在我从家里出发去上班的时候，因为还没有喝咖啡，我在地铁里，疲劳无比。我站着，拉着扶手闭目养神。直到我突然看到一位老奶奶，精神矍铄，她手里拿着那种传统刺绣的布袋子，里面装着新鲜的蔬菜，穿着干净简单的衣服，正在跟边上拿着报纸的老爷爷聊天。她虽然坐着，但是背却是直挺的，有一



种优雅在里面。在一车低头玩手机或者昏昏欲睡的上班族里，显得那么安静又美好，充满了生命的活力。

我突然意识到，我自己才25岁，但是我已经是这样子的疲累不堪，而那位60多岁的老太太，反而比我拥有更多的生命活力。如果继续之前的生活，30多年后的我自己，一定不能像这位老太太一样活得健康优雅。我才突然明白到，这不是我想要的生活。

那天下班，我第一次走到了楼下的小菜市场，买回傍晚的蔬菜，虽然不如清晨的新鲜，但是在那个菜市场里，色彩缤纷的各色果蔬，那种自然的气息让我感到从未有过的放松，感觉像一种回归。

从那个时候开始，我仿佛从对食物与色彩的热情里找回了自己。每天开始抽出更多的时间专注于健康的饮食方式，开始研究轻食料理。事实证明，你所热爱的东西，会带你去到你想要的地方。因为对饮食充满了热情，我开始不断研究轻食的制作，撰写自己的食谱，自学摄影来拍食物的照片，自学绘画来绘制自己的菜谱。两年后，当我离职创业，建立自己的工作室的时候，我都觉得恍若隔世。

我会一直感恩那天傍晚，穿着裙子和宽松的布鞋踏入菜市场的那个瞬间，那种快乐里有我人生最奇妙的转折点。它打破了我曾经单薄的身份，让我变成了一个厨娘、一个美食摄影师、一个插画设计师，也让一种充满健康、热情、自由与美的多元生活方式成为可能。

二、轻食如何净化我们的生活？

我认为，好的轻食料理应该具备几个条件：味道可口、赏心悦目、能让人感觉吃饱，最重要的是绿色健康。只有具备了这些条件的轻食料理，才能给我们每天的生活带来无限的活力与精彩。

我是一个饮食很清简的人，因而本书里选择的沙拉都是超市里常见的应季果蔬。我经常配上橄榄油、红酒醋、食盐和少量黑胡椒制作成简单的沙拉酱，或者购买现成的千岛酱、蛋黄酱等，来给沙拉做调味。

食材一般只经过最简单的处理，洗净直接切丝；或者用水轻焯一下；又或者用橄榄油稍稍煎熟。没有复杂的制作流程，节省了时间的同时，也保留了食物最原本的营养和味道。

人与食物的连接，也是人与自然的连接。我们可以从最简单的料理中，得到与自然亲近的满足，是一种最自然而然的回归，帮助我们找到那种最原始的能量。





三、梅森瓶里的轻食光

本书以 100 个轻食食谱为主，依托古典、精致、实用的梅森瓶作为食器，传递了一种绿色、健康、便捷并且美观的生活方式。

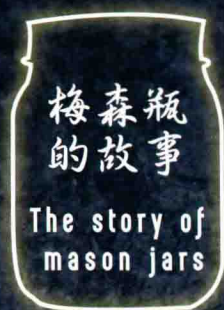
现在很多人，由于时间和条件有限，每天的饮食基本都依靠外卖来完成，不但对身体无益，而且也让人遗忘了在厨房里亲手准备美食的自然乐趣。

本书介绍的 100 个食谱，都以新鲜绿色食材为主要原料，附上简单便捷的制作方法，让每个人都可以在家用简短的十分钟准备好第二天上班可以携带的食物。

梅森瓶以其密封性著称，能起到极好的保鲜作用。而且方便我们上班路上随身携带，不至于担心食物的汁液洒出。忙碌的上班族甚至可以花半个小时，把 2~3 天的食物都准备好，放在梅森瓶里冷藏保存，上班的时候直接从冰箱取出带走，打开盖子后放入微波炉加热食用，依旧能有新鲜爽口的口感。

希望这本书能给正在阅读的你传达一种健康的轻食生活方式，唤起我们对生活中最基本的事物的热忱。





梅森瓶的概念源自于美国，它出现于一个还没有冰箱的年代。那个时候人们对食物的储存，都是依靠密封的瓶子。

1858 年费城铁匠 John Landis Mason 发明了螺纹瓶盖玻璃瓶，并取名为 Mason Jar。由 Ball 所生产的梅森瓶已经有 130 年的辉煌历史，独特的三件式设计（玻璃瓶 + 金属环 + 密封圈垫片）有效地延长了食物的保鲜时间，而且因为玻璃瓶能让人一眼看到食物的保存状况，复古又简洁的造型，成为了风靡厨房的一道风景。

梅森瓶因为原来要作为保存食物使用，所以在放入食物之前，瓶子是必须经过沸水煮过消毒的，所以它有很好的耐热性。在冰箱诞生以后，梅森瓶的厂家开始专注食物的冷藏，对梅森瓶做了大量的测试和精细的改良，确保瓶子可以在极低的温度下保存，所以梅森瓶的耐冷性也很好。因为密封垫片的作用，梅森瓶有极佳的密封性能，可谓是滴水不漏。所以我往往都用它携带食物或者饮料，而完全不用担心液体溢出。

在我家有几个不同型号的梅森瓶，除了用来做食物的保存和携带，它还有各种各样神奇的用途。比如，外出绘画写生的时候，我会用它装洗笔的水；遇见好看的花的时候，我也会用梅森瓶做成花瓶装点房间；甚至有时候我会用梅森瓶当做香薰烛台，点亮一个与朋友共进晚餐的傍晚。它其实是一个很好的创意来源，随意的发挥就能点缀你的生活，是一个很美好的陪伴。



梅森瓶分为瓶盖、垫片、瓶身三个部分。垫片可以帮助梅森瓶保持良好的密封性能。

梅森瓶的瓶身可以用微波炉加热，但是瓶盖因为是金属的，所以不能进入微波炉。

不使用的时候建议保持瓶子的干燥，减少瓶盖生锈的可能性。

梅森瓶使用之前建议放入沸水中消毒3~5分钟，注意在水温不高的时候放入梅森瓶，避免骤冷骤热，以防温差过大导致梅森瓶炸裂。



▲ 16oz 梅森瓶，一般用于轻食沙拉或者思慕雪的制作。



▲ 8oz 梅森瓶，一般用于制作思慕雪或者小杯冷饮。



▲ 4oz 梅森瓶，一般用于果酱制作和储存。在日常生活中，我经常用它作为沙拉酱的制作容器。将需要充分混合的沙拉酱汁倒入4oz的梅森瓶中，扭上盖子，用力摇晃30秒，即可使汁液充分混合。



7/20/2020



推荐序	ii
推荐语	iv
写在前面的话	viii
梅森瓶的故事	xi

CHAPTER ONE

CHAPTER ONE

排毒水 DETOX WATER



蓝色早晨	2	橙蜜苦瓜排毒水	21
金色精灵	5	粉红激情	22
冰爽百香果	7	黄瓜梅果养颜水	25
柠檬黄瓜排毒水	9	橙色偶遇	26
金桔蓝莓养颜水	11	青柠莓果茶	28
翡翠白玉水	13	凉瓜清心水	31
热带风情	15	绿色幻想	33
冰莓凝神水	16	田园初印象	35
番茄狂想	18	杏果之恋	36