

<<好吃不发胖的美容甜品>>

图书基本信息

书名：<<好吃不发胖的美容甜品>>

13位ISBN编号：9787506490528

10位ISBN编号：7506490528

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：祐成二叶

页数：119

字数：103000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<好吃不发胖的美容甜品>>

### 内容概要

减肥不忌口，甜品这样吃不长胖。

闲来无事日寸，许多MM总是喜欢在家里一边听着音乐、看着漫画，一边享受着甜品专有的香甜美味，一直吃到自己心满意足为止。

然而，这种被称为人生最大享受的美事儿却会让你在一周内不知不觉整整增上两公斤的肥肉。

因此，甜品被认为是保持身材的第一大杀手。

想戒又戒不掉，想瘦又瘦不了的烦恼一直缠绕着喜欢吃甜品的女性朋友，真可谓苦不堪言。

其实，在制作甜品时只要加入一种神秘的原料，便可以让你兼顾美味与好身材。

这种神秘的原料就是棉花糖。

棉花糖在法国曾经是作为抑制喉咙疼痛和调节胃肠功能的药用食品来食用的。

它是在从名为“淡红色蜀葵”的植物根部提取出来的黏液中，加入蛋清和砂糖制作而成。

如今的棉花糖是从动物的骨头和皮等中提取出胶原蛋白制作而成的，富含胶原蛋白，而且口感松软，入口即化。

除了直接食用之外，还可以代替砂糖添加到各种甜品的制作当中去。

添加了棉花糖的甜品，不仅视觉上可爱，口感上松软，还能向人体补充一定量的胶原蛋白，真是一举两得。

就让我们以一种感受芳香的心情来开始棉花糖甜品的制作吧。

## <<好吃不发胖的美容甜品>>

### 作者简介

祐成二叶，餐饮总监，曾在欧洲留学5年，毕业于德国国立名人学校。  
1988年担任“祐成阳子厨房艺术研讨会”的主讲。  
在培养新人的同时，主要从事出版及料理制作、饮食协调等工作，受到很高的评价，作品颇丰。

<<好吃不发胖的美容甜品>>

书籍目录

Part 01 自制正宗棉花糖

基本款1 白棉花糖

基本款2 巧克力棉花糖

基本款3 树莓棉花糖

基本款4 薄荷棉花糖

基本款5 热带水果棉花糖

升级款1 奶油奶酪浓汁棉花糖

升级款2 椰蓉棉花糖

升级款3 巧克力装饰棉花糖

升级款4 棉花糖松饼三明治

升级款5 芝麻盐棉花糖

升级款6 荷兰豆粉烤棉花糖

棉花糖的花样造型

Part 02 棉花糖的创意烘焙食谱

双味巧克力慕斯

焦糖棉花糖慕斯

蓝莓慕斯

芒果味棉花糖

双味棉花糖酸奶

贝果棉花糖酸奶

棉花糖曲奇冰激凌

咖啡棉花糖冰激凌

南瓜棉花糖冰激凌

棉花糖柠檬牛奶蛋糕

棉花糖乳酪蛋糕

棉花糖提拉米苏

抹茶红小豆慕斯

甘薯慕斯

香蕉棉花糖蛋糕

棉花糖干酪火锅

草莓棉花糖牛奶

巧克力朗姆酒干酪火锅

杏仁榛子棉花糖棒

土豆棉花糖烤饼

棉花糖咖啡

棉花糖思慕雪

咸味棉花糖鸡尾酒

咖啡棉花糖鸡尾酒

棉花糖松露巧克力

雪人松露

Part 03 棉花糖装饰可爱小点心

胡萝卜棉花糖玛芬

甜筒玛芬

奶油巧克力玛芬

棉花糖香草玛芬

<<好吃不发胖的美容甜品>>

草莓棉花糖塔  
干酪棉花糖塔  
杏仁奶油棉花糖派  
棉花糖苹果派  
棉花糖巧克力  
柠檬棉花糖小泡芙  
棉花糖坚果曲奇  
芝麻棉花糖曲奇  
棉花糖国王饼  
棉花糖烤苹果  
棉花糖浓汁吐司  
棉花糖橘子大福  
棉花糖迷你铜锣烧  
Part 04 花式棉花糖甜点  
棉花糖贝雷帽小子  
棉花糖曼蒂安  
棉花糖花朵  
棉花糖小狗  
棉花糖树莓蜡烛  
棉花糖棒  
棉花糖果冻松糕  
棉花糖冷糕  
棉花糖浓咖啡  
吐司棉花糖冷糕  
棉花糖冰激凌  
热巧克力  
棉花糖生日蛋糕  
雪人棉花糖蛋糕  
棉花糖蛋糕卷  
棉花糖可可小蛋糕  
可可豆棉花糖蛋糕  
棉花糖茶叶松糕  
勃朗峰棉花糖蛋糕  
黑胡椒棉花糖蛋糕  
巧克力棉花糖蛋糕  
巧克力奶酪蛋糕  
附录：  
自制棉花糖的材料和工具  
让棉花糖更加美味的点心制作材料  
打造完美的爱心礼物！  
包装、便签

<<好吃不发胖的美容甜品>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<好吃不发胖的美容甜品>>

编辑推荐

<<好吃不发胖的美容甜品>>

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:<http://www.tushu007.com>