

<<一学就会的低热量甜点>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的低热量甜点>>

13位ISBN编号：9787506493994

10位ISBN编号：7506493993

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

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>

<<一学就会的低热量甜点>>

作者简介

王安琪，现任台湾象印公司料理教室烹饪老师，新光三越天目店超市Open Kitchen厨艺老师，著有《不失败的新手甜点》、《松饼粉做点心》等。

<<一学就会的低热量甜点>>

书籍目录

PART1健康吃甜点&烘焙入门吃对甜点，变瘦又漂亮 我的体重标准吗？

更换材料降低热量 通过营养素加速瘦身 13种不发胖的最佳食物 多喝水，可以增加代谢 开怀大笑，可以帮助排毒 吃甜点，可以放松心情 检测水肿，让你成为S号美人 甜点热量索引 瘦身甜点问答集 动手做低脂无糖酸奶 动手做低脂奶酪 认识烘焙基础 器具材料介绍 PART2燃脂饱腹感甜点 蔓越莓豆奶司康 椰子可可司康 芝麻燕麦饼干 豆腐饼干棒 可可奶酪球 杂粮红豆饼 荞麦果香可丽饼 水果抹茶卷饼 香蕉番茄三明治 菠萝奶酪三明治 低脂坚果苹果派 菠菜豆浆蒸糕 土豆糙米松糕 燕麦香蕉松糕 海苔天使蛋糕 胡萝卜椰子蒸糕 南瓜炼乳蛋糕 豆浆全麦蛋糕 山药抹茶小茶巾 芋头糯米丸子 甜薯泥舟 糙米高纤布丁 陈皮红豆汤 酸奶柠檬派 雪藏奶酪蛋糕 香芋豌豆羊羹 青汁果冻 菠萝淡雪冻 低糖土豆冰激凌 薄荷青草茶 魔芋冻 琼脂冻 佐红糖蜜 橙汁豆腐慕斯 杏仁豆腐百汇 PART3排毒消水肿甜点 番茄菠萝汁司康 意大利咖啡脆饼 绿茶小米香酥饼 甘薯红茶巧克力 甘薯金锣饼 玄米绿茶蛋糕 南瓜松糕 三色糯米丸子串 水梨白朗峰 法式烤苹果 山楂决明子炖梨 菊花绿豆汤 薏米西米露 椰奶西米露 百香芒果布丁 木瓜芭芭洛亚 甜菊潘那可达 可可肉桂潘那可达 番茄葡萄果冻 玫瑰陈皮茶冻 洋甘菊水果茶冻 柠檬冰沙 山楂乌梅冰沙 蔓越莓酸奶冰角 经典摩卡慕斯 葡萄柚绿茶冰沙 番茄菠萝雪泥 冰激凌水果拼盘 酸奶蓝莓冻饮 黑豆咖啡冻饮 百香果绿茶蜂蜜醋 番茄蜂蜜醋 橙子柠檬气泡水 薄荷青柠气泡水 杏桃甜椒果酱 紫苏梅番茄果酱 西洋梨柠檬果酱 秤量单位说明

<<一学就会的低热量甜点>>

章节摘录

版权页： 插图： 香蕉番茄三明治 材料：全麦吐司（薄片）2片香蕉70克、小番茄40克、生菜2片（约35克）新鲜柠檬汁1小匙、肉桂粉少许 做法：全麦吐司去除四周硬边（图1）：香蕉用汤匙或叉子捣碎，加入柠檬汁拌匀；小番茄去蒂后切小丁（图2）。

取一片吐司，依序铺上生菜、香蕉泥，均匀撒上肉桂粉，再铺上番茄丁（图3、图4、图5），盖上另一片吐司，移到铝箔纸上（铝箔纸要稍大些），四周往吐司中心点折起封好，用双手稍微按压，再用擀面棍滚一滚使之更紧实（图6、图7）。

包裹铝箔纸的三明治放于烤盘中，再放入预热好的烤箱，以200 烘烤约10分钟至表面稍微金黄色后取出，用刀子斜角对切成口袋面包状即可。

<<一学就会的低热量甜点>>

编辑推荐

《一学就会的低热量甜点》编辑推荐：减肥就不能吃甜点吗？

NO！

只要避开高热量的食材、选对材料，且摄取瘦身所需营养素，就可以帮助脂肪燃烧促进体内排毒代谢、改善肠胃蠕动功能，进而达到健康瘦身、提高免疫力的效果。

当身体功能运作正常，体内废物排出后自然会散发红润好气色，做个漂亮的窈窕美人儿！

<<一学就会的低热量甜点>>

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>