

<<盛装健康的家庭烘焙>>

图书基本信息

书名：<<盛装健康的家庭烘焙>>

13位ISBN编号：9787534959325

10位ISBN编号：7534959322

出版时间：2012-10

出版时间：河南科学技术出版社

作者：赵美莲

页数：187

字数：200000

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>

<<盛装健康的家庭烘焙>>

内容概要

“ 1,200万名访问者！

” 权威博主烘焙达人的健康食谱!

“ 豆腐、人参、生姜、菠菜、南瓜、红薯..... ”

让你垂涎欲滴、爱不释手的健康烘焙都在这里！

大米粉，让你不再消化不良！

没有黄油，味道清淡、热量低！

糖减少、蔬果增加，香甜可口！

满满的坚果，营养丰富！

<<盛装健康的家庭烘焙>>

作者简介

赵美莲

人们越来越注重饮食健康，所以烘焙达人赵美莲的烘焙食谱一时间人气暴涨。因为，她的食谱中没有面粉、黄油，真正实现了健康烘焙的理念。

“去掉面粉、黄油，用有益于身体健康的材料进行烘焙是否可行呢？”

她抱着这样的想法开始尝试，用大米粉代替了面粉，用黄糖、蜂蜜、低聚糖代替了白糖。但是，没有黄油的烘焙并不容易。

有一次，她做的曲奇太硬了，没有一个人愿意吃，最后她只好自己勉强吃掉。

经过几次失败的尝试后，她终于研究出了用橄榄油、葡萄子油、酸奶等代替黄油做出绵软曲奇的方法。

现在，她已经成了一个烘焙达人，能够用水果来增添甜点的甜味儿，能够用蔬菜和坚果烘焙出不同风格的甜点！

她认为，为自己所爱的人亲手制作这些面包、蛋糕、曲奇，看着她们放心地品尝，是一件无比幸福的事情。

她想与更多的人分享这些洋溢着幸福的食谱，因此有了这本《盛装健康的家庭烘焙》，你将分享到最健康、最幸福的食谱，你将学到很多有益的烘焙技巧。

<<盛装健康的家庭烘焙>>

书籍目录

选择本书的理由
收集好的烘焙材料
烘焙达人的烘焙技巧
各种烘焙用具简介
烘焙基本功，学会这个的话，你一定会马到成功！

烘焙达人的健康家庭自制果酱和奶油

Part1 既容易消化又耐饥的健康面包

黑豆饼干面包

胡萝卜法棍

黑芝麻、核桃、全麦早餐面包

葡萄干红酒面包

红薯司康饼

南瓜绿茶面包

坚果类面包

黑麦面包

百年草长崎蛋糕

菠菜面包

咖喱蔬菜卷面包

墨鱼汁比萨面包

豌豆番茄早餐包

人参蜂蜜面包

松子黑米吐司

山核桃李子干全麦贝果

玉米菠萝酥皮碎包

瓜子豆浆包

圣女果佛卡夏

Part2加入丰富水果、蔬菜的健康蛋糕

豆腐慕斯蛋糕

南瓜胡萝卜杯形蛋糕

柠檬鳄梨蛋糕

草莓起酥蛋糕

绿茶大理石戚风蛋糕

红薯杯形蛋糕

荞麦面蛋糕

草莓饼干蛋糕卷

香蕉山核桃布朗尼

西兰花南瓜蛋糕

树莓巧克力蛋糕

蓝莓酸奶提拉米苏

甜橙蛋奶酥

洋葱欧芹蛋糕

红甜椒蛋糕卷

树莓酥皮碎蛋糕

樱桃红酒蛋糕

<<盛装健康的家庭烘焙>>

Part3 天天吃也不用担心发胖的健康果子挞和松糕

莲藕山核桃果子挞

青葡萄果子挞

芹菜番茄松糕

蘑菇馅乳蛋饼

花瓣果子挞

土豆玉米黑米松糕

红枣银杏糯米松糕

桑葚椰果果子挞

覆盆子迷你松糕

李子干酸奶松糕

牛奶松糕

鳄梨芒果松糕

Part4全是有益健康的食材！

健康曲奇

豆瓣酱曲奇

无花果曲奇

杏仁草莓饼

豆腐奶油夹心曲奇

油茶面儿球形曲奇

栗子黑米意式脆饼

蓝莓酥饼卷

圆白菜胡萝卜曲奇

苹果金砖

枫树红茶曲奇

生姜杏干曲奇

松子肉桂曲奇

菠萝椰果曲奇

蔓越莓酥饼

白豆淀粉曲奇

糙米麦片条

Part 5吃不腻的健康甜点

豆腐焦糖布丁

草莓酸奶慕斯

三色栗子羊羹

红薯棒冰

猕猴桃酸奶冰沙

水果果冻

黑米冰淇淋

杏仁蓝莓面包布丁

索引

<<盛装健康的家庭烘焙>>

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>