

图书基本信息

书名：<<樂活甜點萬歲-新手也會做的42道食譜>>

13位ISBN编号：9789862100455

10位ISBN编号：9862100451

出版时间：博碩文化股份有限公司

作者：賢璵潏，賢偕潏 著
陳品芳

页数：224

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>

內容概要

無毒宣言！

無麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、添加劑-----NO！

5月台灣爆發「塑化劑」事件，我們才猛然發現，原來平時吃進肚子裡所謂的「食物」，其成分竟是由不肖商人為了貪圖暴利、壓低成本，添加工業用的化學藥劑所組成，不僅傷害身體器官機能，也讓許多不知名的奇怪病症孕育而生，造成的災害之影響力難以想像。

本書作者一賢璉潑、賢偕潑姐妹，本身因為先天異位性皮膚炎的關係，從小不得不遠離麵包類食物，再加上現在的食品，多半含有人工添加劑，不然就是基因改造過後的食材，不僅營養流失，且容易誘發過敏、肥胖；為了心愛的家人與口腹之欲，她們決心自己製作最天然、無添加劑的糕點、餅乾、派、甜點，並選用有機、非基因改造的食材，做出一道道營養健康、風味絕佳的料理。

本書推薦 居然有越吃越健康的麵包跟餅乾！

我一邊閱讀這本因為想要擺脫異位性皮膚炎而展開超棒、超簡單的麵包烘焙書《樂活甜點萬歲，新手也會做的42道食譜：無添加劑！

過敏體質免煩惱！

》，一面驚嘆連連。

不僅有神奇的食譜與料理時的小秘訣，還有把那些跟人生、友情和日常有關，瑣碎但讓人感動的小故事，與料理結合在一起的文筆，沒有一處不美味。

今天就來做南瓜瑪芬吧！

—明羅鎮 藝人、文字工作者 曾因異位性皮膚炎而住院的璉潑。

正值花樣年華，卻得克制自己不吃想吃、不做想做的事情。

我永遠忘不了她戰勝這些痛苦做出的樂活麵包，並把麵包分送給我那天的感動。

有許多人因為生活習慣而得了文明病，身為一個陪伴在患者身邊的醫生，與其看他們對抗食物的誘惑，我更衷心地感謝，有人催生這些能讓患者享受吃的喜悅的樂活麵包。

—崔勉順 伊甸療養醫院 醫生 唸幼稚園的小朋友回家時，會給他們剛出爐的餅乾和麵包當零食的媽媽！

我也有希望「成為那種好媽媽」的幻想。

不過，在第一次烘焙時加了太多油，最後得丟掉整個鮮奶油擠花袋，經過深刻思考「真的能做出健康的麵包嗎？

」後，我就放棄烘焙了。

可是吃過璉潑姐做的棗子瑪芬後，猶如被打到般「素食麵包原來可以這麼鬆軟、爽口、香甜！

」我敢說，這本書絕對會是喜歡麵包的小孩，和想要小孩吃得健康的媽媽之間最佳的妥協之道。

—火雞 璉潑的朋友兼兩個小孩的媽

作者簡介

賢璉潑 賢璉潑 九歲時跟著擔任交換教授的爸爸一起去德國，在那裡陷入與麵包的「致命愛情」。

從小患有異位性皮膚炎的她，是最必須遠離麵包的人！

但是上從社會科學書籍，下到漫畫書全都讀過的她，就像個好奇寶寶一樣，從法國棍子麵包（baguette）到慕斯蛋糕，她全都有所涉略，也因為這樣度過了一個甜蜜的幼年時期。

但當她成為大學新鮮人時，舊疾異位性皮膚炎惡化了，於是她休學，並為了改善體質開始遠離牛奶、雞蛋、精糖。

產生麵筋消化障礙的她，甚至連麵粉都不能吃，自然也要跟麵包告別。

她非常想念麵包，不停地尋找方法，後來改變想法「既然這樣，那我就自己來做我能吃的麵包！」

花了11年從弘益大學德文系畢業。

「賢璉潑」這個名字代表充滿智慧與才能的井，並且用心地在經營部落格；透過部落格，和那些跟自己有同樣困擾的人，分享平凡的日常生活。

為了完成夢想成為一個編劇，最近正努力地用功，現在的她非常幸福。

部落格：blog.naver.com/hyunslynn賢偕潑 賢偕潑 小時候，在說要學烘焙的姊姊強迫之下，負責從「媽媽的廚房」裡把各種材料送去給姐姐，其實她並不特別喜歡麵包。

她覺得「想要快點治好異位性皮膚炎的話，就算像個苦行僧一樣只能拔草來吃也沒問題」。

當姐姐說要來研究烘焙，並經歷無數的實驗與失敗時，她在一旁閱讀很多傳統的健康書。

但是當她嚐過姐姐做的麵包之後，她認同「有時候人生還是需要甜甜的麵包跟餅乾」；她擁有「充滿智慧與歡笑的井」之意的名字，擔任起姐姐的經紀人。

畢業於高麗大學社會系，獲得TESOL資格之後便開始擔任講師，但卻因為異位性皮膚炎的惡化必須中斷職業生涯，她至今都覺得很可惜。

她覺得自己很快就能用更沉穩、更輕鬆的心情，重新在課堂上跟孩子們見面。

陳品芳

書籍目錄

瑪芬Muffin#1 初次成功的甜蜜 香蕉瑪芬#2 情人節的告白 巧克力布朗尼#3 需要解毒的日子 梅子瑪芬#4 世界唯一僅有的味道 核桃餅乾#5 慢性疲勞熊貓眼, 滾吧!
棗子瑪芬#6 變為陶瓷般的白皙皮膚 紅蘿蔔核桃瑪芬#7 柔順滑溜的長直髮幻想 黑豆杯子蛋糕#8 成為帥氣酷女友的方法 地瓜杯子蛋糕#9 毫無保留的愛「今天」 南瓜瑪芬#10 給不哭的Candy安慰 山藥蔬菜瑪芬Basic: 購買環保食材蛋糕Cake#11 豆腐的無限變身 草莓鮮奶油蛋糕#12 宛如酸甜春日的味道 草莓慕斯蛋糕#13 嘰嘰喳喳的喬遷宴 地瓜慕斯蛋糕#14 一杯咖啡, 還有 摩卡薩瓦蘭#15 瑪莉皇后的麵包 紅豆咕咕霍夫#16 卜派的心臟是百萬燃油 波菜磅蛋糕#17 拯救地球的和平麵包 假肉派#18 給減肥族的好消息 檸檬豆腐蛋糕#19 小卻外柔內剛, 偉大的 地瓜糰子#20 晶瑩剔透的嬰兒皮膚秘訣 蘋果蛋糕#21 天生緣分天造地設 南瓜糯米蛋糕#22 軟綿綿的真實味道 馬鈴薯派Home made: 製作天然香料餅乾Cookie#23 愛是複習 核桃蔓越莓義式脆餅#24 回憶伴隨著杏仁 杏仁圓餅乾#25 懷念的奶奶味道 油茶麵餅乾#26 獲得侄兒好感的禮物 橘子果醬林茲餅乾#27 驚心動魄的逆轉人生 燕麥蘋果餅乾#28 物盡其用的 豆腐瑪德蓮#29 開啟新門的勇氣 黑芝麻餅乾#30 只有優點的朋友 生食餅乾#31 改變想法的框架 草莓香蕉瑪德蓮#32 世上最棒的夥伴 花生葡萄乾餅乾#33 改善缺點的方法 草莓豆瓣醬餅乾Kitchen: 打造環保廚房甜點Dessert#34 熾熱的內心砰砰砰!
棍子冰棒#35 全家的幸福零食 核桃冰淇淋#36 轉換為涼爽的心情!
檸檬冰淇淋#37 平淡日常的魅力 香草冰淇淋#38 到遊樂園郊遊的心情 草莓霜淇淋#39 讓心眼視力變好!
藍莓香蕉冰沙#40 沒有偏見的想像力 豆漿優酪乳#41 比加法更大, 減法的幸福 草莓地瓜布丁#42 酷酷的感謝信 巧克力布丁Eco food: 環保食材鑑定法

媒体关注与评论

居然有越吃越健康的麵包跟餅乾！
我一邊閱讀這本因為想要擺脫異位性皮膚炎而展開超棒、超簡單的麵包烘焙書《樂活甜點萬歲，新手也會做的42道食譜：無添加劑！過敏體質免煩惱！》，一面驚嘆連連。
不僅有神奇的食譜與料理時的小秘訣，還有把那些跟人生、友情和日常有關，瑣碎但讓人感動的小故事，與料理結合在一起的文筆，沒有一處不美味。
今天就來做南瓜瑪芬吧！
—明羅鎮 藝人、文字工作者 曾因異位性皮膚炎而住院的璉漪。
正值花樣年華，卻得克制自己不吃想吃、不做想做的事情。
我永遠忘不了她戰勝這些痛苦做出的樂活麵包，並把麵

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>