

<<不用烤箱就能做>>

图书基本信息

书名：<<不用烤箱就能做>>

13位ISBN编号：9789863250975

10位ISBN编号：986325097X

出版时间：2012-12-25

出版时间：台灣國際角川書店(股)

作者：仲里園子,山口蝶子

译者：游韻馨

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>

## <<不用烤箱就能做>>

### 內容概要

吃出美麗的魔法甜點

樂活甜點，就是充滿魔法的幸福點心！

由日本名店Shalimar de la TefuTefu主廚傳授，  
不需烘煮，輕鬆省時、美味又健康的手工鮮食甜點！

只要拌勻、冷凍、浸漬，保留豐富的天然酵素，讓您享受甜點又能變美麗！

樂活甜點究竟是什麼樣的甜點呢？

樂活甜點蘊含著無數驚喜！

無需烘烤的餅乾與布朗尼、無需燉煮的糖漬水果、只添加水果凝固而成的彈嫩布丁、不加乳製品也能入口即化的綿密冰淇淋，又或是巧妙運用酪梨與生可可的苦味，展現大人風味的口感，吃過絕對著迷的濃郁巧克力蛋糕，以及使用腰果奶油製成的各式點心……在魔法國度的甜點屋裡，擺滿了至今從未品嚐過的驚豔美味哦！

更令人驚豔的是，每道甜點的作法都很簡單！

雖然是甜點，卻完全無需經過烘烤、燉煮等複雜過程。

只要拌勻、冷凍、浸漬或以手定型即可，隨時想吃、隨時都能製作，宛如使用魔法般，輕鬆便能完成。

品嚐甜點，卻能變得更美麗？

樂活甜點使用的材料與一般甜點完全不同。

只使用受到充沛陽光洗禮的新鮮水果，以及蘊含大自然恩惠的堅果類與水果乾。  
未經加熱，更能吃到食材本身的豐沛生命力，搭配天然而健康的甜味劑，對身體與肌膚都有優質效果，吃起來既安心又能變得美麗。

每一口都能吃到營養美味，少量卻能大大滿足身心需求。

隨著我們一起進入魔法世界，  
探索美味、健康，又令人滿足的幸福點心吧！

名店主廚樂活甜點的魔法 8 祕訣：

不使用火、無需烘烤、輕鬆拌勻、冷凍凝固、填入模具，以手定型、浸漬入味、乾燥去水。

只需幾道簡單的步驟，就能輕鬆做出不含多餘糖分、油脂，保留食材的自然甘甜，與能促進消化與代謝的天然酵素。

擁有樸實美味、簡單作法和健康低卡的魔法甜點，給您充滿幸福的美麗力量！

<<不用烤箱就能做>>

(c) Sonoko Nakazato, Choko Yamaguchi

本書特色：

．顛覆印象的甜點革命！

無需烘烤、製作簡單、享受美味又不擔心發胖的樂活甜點！

．由日本名店Shalimar de la TefuTefu主廚傳授，教您如何製作出清爽美味、對健康無負擔的魔法甜點！

．完全不需烹煮！

製作過程簡單不費工，讓您在家隨時都能輕鬆享用甜點。

．品嚐甜點也能變美！

以天然蜂蜜、楓糖搭配出富含酵素與營養的水果等食材，促進人體消化和代謝，讓您越吃越美麗！

## <<不用烤箱就能做>>

### 作者简介

Shalimar de la TefuTefu

仲里園子、山口蝶子

Shalimar de la TefuTefu是由一對姊妹花成立的樂活甜點專賣店，提倡在生活中輕鬆、開心享用生食的生活型態。

姊姊仲里園子6歲至15歲旅居於英國與美國，長大後成立一間蔬菜料理教室，同時也從事外燴工作，在工作過程中體驗到生食的樂趣，於是獨力學習生食知識。

2010年與妹妹共同成立日本首間樂活甜點專賣店「Shalimar de la TefuTefu」。

妹妹山口蝶子3歲到12歲於國外長大，曾經擔任服裝品牌的公關、時尚專業報的記者，並於2009年獨立創業。

2010年負責翻譯綠果菜露發明者維多利亞·博坦庫（Victoria Boutenko）的代表著作《綠色生活》（Green for Life），並與姊姊攜手在日本推廣綠果菜露。

聯名著作包括《開啟你的綠果菜露人生》（暫譯，???????????????? 文藝春秋出版）等書。

Shalimar de la TefuTefu <http://www.shalimardelatefufefu.com/>

日本首間樂活甜點專賣店。

除了招牌的樂活甜點與人氣蛋糕捲之外，每個月固定寄送季節限定樂活甜點的「Tefu Tefu宅配服務」也大獲好評。

譯者：游韻馨

靜靜地在自己的世界裡，透過文字品味人生的全職譯者。

譯作包括《TANITA社員食堂人氣菜單續篇：美味進化×越吃越瘦的500卡減脂餐》、《四季江戶味》、《名媛主廚EMI教你做時尚宴客料理》等多部作品。

部落格：<http://kaoruyu.pixnet.net/blog>

## <<不用烤箱就能做>>

### 书籍目录

樂活甜點，就是充滿魔法的幸福點心  
什麼是樂活甜點？

樂活甜點的製作訣竅

必備材料「腰果奶油」

杏仁奶 & 杏仁泥

製作樂活甜點的基本材料

調製工具

Part 1

無需烘烤的蛋糕 & 水果塔

草莓牛奶蛋糕

萊姆乳酪蛋糕

新鮮香草茶

百香果提拉米蘇

酪梨巧克力塔

綜合莓果查佛

莓果蘇打

冰凍奇異果塔

蘋果奶油塔

Column 1

冷凍與保存的二三事

Part 2

只需攪拌成型的「無烘焙」點心 & 巧克力

布朗尼

Shalimar經典水果條

迷迭香奶油酥餅

迷你杯子蛋糕

椰子酥皮餅乾

IceBox餅乾

香料餅乾

蜂蜜檸檬球

巧克力脆餅

鹽味生牛奶糖

松露巧克力

Column 2

關於Shalimar de la TefuTefu

Part 3

善用食物風乾機製作正統樂活甜點

善用食物風乾機

水果乾

香椰脆片馬卡龍

洋蔥薄餅

蕎麥籽可麗餅

Column 3

水果的選用與保存法

<<不用烤箱就能做>>

Part 4

作法超簡單清涼小點&冷飲

香草印度奶茶冰淇淋

巧克力冰淇淋三重奏

鹽味香草冰淇淋夾心餅乾

藍莓優格凍霜

水果冰炫風

葡萄柚冰沙

桃李雪酪

西瓜番茄雪酪

香蕉冰淇淋

藍莓果凍

柿子布丁

綠色蔬果昔

香蕉雪克

鳳梨汁

芒果百香果冷湯

巧克力薄荷冷湯

水果冷湯

水果綜合穀片

水果優格

黃桃奶酥

糖漬秋季什錦水果

奶油內餡無花果

薑汁汽水

無酒精莫吉多

無酒精桑格莉亞

結語

<<不用烤箱就能做>>

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>