第一图书网, tushu007.com

# <<养生点心简单做>>

## 图书基本信息

书名：<<养生点心简单做>>

13位ISBN编号：9787538160833

10位ISBN编号：7538160833

出版时间：2009-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：洪钰晴

页数：93

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

## 前言

我从事烘焙教学已迈入第12个年头，回想起烘焙学习之路，从最初的启蒙到学习烘焙理论与实务操作，逐渐练就了一手扎实的基本功。
此后在向专业领域内项尖名师们的学习中，让我的烘焙技艺日益精进，并奠立了如今的成就。
为此，感谢一路走来倾囊相授的老师们以及身旁默默支持、鼓励我的家人，当然也非常感谢出版社能给我这样的机会，能将烘焙的喜悦分享给更多的人。
《养生点心简单做》是我的第一本烘焙书。
这本书是以养生健康、自然创新美味为着手点，选用五谷杂粮及药膳养生等健康食材，调配设计多款风味独特的养生点心。
每道点心讲求自然、健康、低油、低糖、高纤维的特色，不仅颠覆传统印象中高油、高糖、高热量的烘焙印象，也可满足大家在享用美味点心的同时，达到轻松兼顾保健养生的效果。
近来受到奶粉等事件的冲击，食品安全再次被人们所关注，也唤起中国人对健康饮食的重视，也连带让烘焙DIY点心再度掀起热潮。
因此，希望能借由此书的出版，带动更多的人投入DIY的行列，在家自己动手做，享受点心烘焙的乐趣。
《养生点心简单做》全文以浅显易懂的文字，加上翔实的图文操作解说，示范中西各式糕饼、巧克力、面包和果冻点心等不同种类的点心，给喜爱烘焙的朋友们提供另一种健康养生新选择。
读者可以利用闲暇时间，以随手可得的原料DIY做点心。
其实，美味又养生的点心就是这么简单。
最后要感谢出版社的编辑以及相关人员对本书所做的巨大努力，也要感谢摄影师和其助理的丰富经验，让本书以最完美的形象展现在读者面前。
同时，也要感谢两位烘焙助理吕淑萍、简婉琪小姐的协助，让本书能够顺利完成。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

随着养生风潮的崛起，美味甜点顺着这波健康的诉求，再掀起一股养生点心的食尚潮流。
深受大众喜爱的糕饼点心，加了养生元素材料，少油、低糖、低脂风味迷人更健康。
没有过度的甜腻与油脂，比起其它的一般点心多的是一份健康与贴近原始的风味；而融合添加的养生元素，不但美味程度不打折，尝起来还更添了一份源自于养生药材、自然食材等等的清甜。
吃进嘴里入口即化，在吃进美味的同时也吃进健康。
本书由轰动网络的食尚名家～烘焙小魔女，以日常取得方便的材料与简单的制作方法，教你在家制作最经典及最受大众好评的美味养生点心，从香酥中式点心、酥脆饼干、浓香塔类、滑Q甜冻、浓醇巧克力，到绵滑融口的蛋糕，香Q有劲的面包等7大类基础点心，美味健康的配方作法要全部告诉你，让爱点心的你与重养生的你一次通通学会。
【本书特色】 ◎60种，包含中式糕饼、饼干、塔、冻、巧克力、蛋糕、面包等七大类中、西各式养生点心。
◎基础重点制作技巧，油酥皮类、戚风类、海绵类、面包类完整基础示范操作。
◎详细制作内容说明，简单易学，按图索骥，制作点心零失败。
◎垂手可得食材，利用五谷杂粮、药膳健康食材，增添点心的风味，美味营养零负担。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

洪钰晴：

学历：中国台湾实践大学生活应用科学系毕业，中华谷类研究所实用面包班、实用蛋糕班、技检课题班、酥糕点心班、酥糕点心技检班结业。

专业证照：

烘焙乙级、中式面食加工（油皮油酥类）乙级、中餐烹调丙级。

现任：

个人工作室烘焙讲师，

# <<养生点心简单做>>

## 书籍目录

养生中药材高纤维、健康食材烘焙常用材料烘焙常用器具蛋糕、西点常用术语面包常用术语中式点心　油酥皮基础制作　艾草软心酥　薏仁蛋黄酥　红曲太阳饼　桂菊酥　墨鱼咖喱饺　柿饼桂圆月饼　杜仲枸杞菠萝酥饼干　桂圆酥饼　薏仁养生薄饼　山楂小西饼　红曲养生薄饼　金钱饼　南瓜子瓦片酥　肉桂杏片饼干　桃酥　养生燕麦葡萄饼挞类　杜仲鲔鱼挞　淮山酥皮蛋挞　红曲核桃挞　枫松挞　冻类　养参枸杞健康茶冻　洛神山楂果冻　珍谷酪　桑椹菊花蒟蒻茶冻　茉莉绿茶冻　桂圆红枣海燕窝　桂香奶茶冻　桂花爱玉冻　肉桂苹果茶冻　润肺杏仁豆腐巧克力戚风蛋糕　海绵蛋糕　面包

## 章节摘录

插图：

# <<养生点心简单做>>

## 编辑推荐

《养生点心简单做》：60款中西式点心、饼干、糖果、蛋糕、面包的养生吃法。

焙烘小魔女的60招烘焙养生魔法谁说养生就得对甜点敬而远之，只要用对材料点心一样可以又美味又健康，用自然健康的养生素材，结合中西点心制作的技巧，重新赋予点心新的口味，超人气BLOG烘焙小魔女，教您利用五谷杂粮、药膳健康素材，轻松制作美味、健康的点心，让您品尝点心的同时，也可以轻松养生。

第一图书网, tushu007.com



## 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