

<<不用蛋、奶、砂糖也能作出健 >

图书基本信息

书名：<<不用蛋、奶、砂糖也能作出健康美味甜点>>

13位ISBN编号：9789575269425

10位ISBN编号：957526942X

出版时间：2010

出版时间：瑞昇文化

作者：上原みのり,たかみやちえ

页数：88

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>

<<不用蛋、奶、砂糖也能作出健 >

内容概要

美味甜點隱藏過多油脂與糖分 外型亮眼、色香味俱全的蛋糕，往往令人垂涎三尺，迫不急待想要嘗試。

但是混合了大量奶、蛋及砂糖的甜點，對於飲食過剩的現代人來說，其實是一大負擔。

雖然美味、香味四溢，但考量到身體健康及飲食均衡的情況下，往往無法盡興地品嚐、享用美味的糕點。

因此常常需要挑東撿西、去奶油挑油膩，這樣就失去了品嚐美食的樂趣了。

甜點也能夠健康又美味 有鑑於此，與其需要挑三撿四、不如從根本做起。

因此本書邀請了三位作者教導如何在不使用奶、蛋、砂糖的情形下，製作出色、香、味俱全的美味甜點。

不論是市售的草莓蛋糕還是幕斯、果凍、塔和派，從基礎的製作方式開始教起，舉凡調味方法還是基本配方，以精美的圖片搭配詳細的解說，讓你吃的美味也能享受健康。

<<不用蛋、奶、砂糖也能作出健 >

作者简介

上原みのり

畢業於神戸松蔭女子學院大學。

活用蛋糕教室或蛋糕店（製造、完成）的服務經驗，以蛋糕講師服務於料理教室。

除了擔任蛋糕講師之外，自己也在專門學校或蛋糕教室等學習法國甜點，取得製菓衛生師執照。

離開料理教室之後，在自宅主辦菓子教室。

另外，在沙龍擔任每月2次的蛋糕講師。

致力活用素材的原味於製菓上。

たかみやちえ

辻學園營養專門學校畢業後，取得營養師執照。

在婦產科專門醫院從事營養師業務，其後在料理教室從事食譜開發、咖啡食譜開發。

另外，也擔任食品造型工作。

現在，是以自由的食物搭配師活動中。

以所謂「製作甜點是自己的悠閒時間」的概念，建議快樂製作甜點。

山本なほ

中醫國際藥膳師、調理師。

透過食品業界累積經驗，在國立北京中醫藥大學日本校學習藥膳。

在2006年，取得中醫國際藥膳師資格。

以對身體溫和、美味為概念，提倡天然的飲食。

<<不用蛋、奶、砂糖也能作出健 >

书籍目录

Introduction不使用蛋、砂糖、乳製品……使用這些食材替代。

不使用蛋、砂糖、乳製品活用製菓技術的甜點上原Minori地瓜、蘋果蛋塔堅果小蛋塔基本的塔皮麵糰
草莓蛋塔生巧克力蛋塔草莓奶油蛋糕伯朗峰基本的法式小脆餅巧克力柳橙鹽味焦糖慕斯整粒的柳橙慕
斯充分水果的果凍抹茶布丁～柚子糖漿～草莓千層派基本的折疊派餅楓糖派棒南瓜的楓糖堅果派餅蘋
果、蜂蜜蜜餞木莓、藍莓蜜餞柳橙、香蕉蜜餞不使用蛋、砂糖、乳製品活用蔬菜、水果的點心紅蘿蔔
芒果和番茄的雙重果凍蓬鬆的彩椒慕斯熱椰奶甜湯冬瓜的蜂蜜檸檬冰沙莎拉菠菜美肌果菜汁焙茶的茶
慕斯芋頭淋焦糖大學芋風蔬菜餡的小大福豆腐糯米串丸子三色丸子的毛豆麻糬五平餅黑芝麻椰奶杏仁
豆腐白芝麻布丁當季水果碳酸甜點陳年葡萄酒醬蘋果的酸味果凍活用藥膳知識的甜點梨和白木耳的溫
熱甜點蘋果的溫熱甜點酒粕磅蛋糕糙米粉麵包餅樹果和黑芝麻甜羹湯南瓜、松子的巧克力酥餅蛋糕綠
豆餡的甜春捲紅棗餡的艾草麻糬中國茶葉的酥鬆甜餅玫瑰花的草莓凍豆漿杏仁豆腐山楂醬黑米甜糊藥
膳凍洛神花蜂蜜冰沙藥膳蜜餞柳橙芒果布丁介紹對身體溫和的食材器皿介紹作者簡介版權頁

<<不用蛋、奶、砂糖也能作出健 >

编辑推荐

《不用蛋·奶·砂糖也能做出健康美味甜點》特色 1、不同領域的名師教學一由法式糕餅師、營養師、中醫藥膳師所製作的精緻甜點。每位老師各自發揮所長，呈現出不同風格的養生甜點。

2、製作簡單食材又清淡一標榜養生的甜點。

雖然看似複雜，但搭配了詳細的解說與精美的圖片，一步步跟著老師就能完成美味又養生的精緻甜點。

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>