

<<天然又好吃的健康果酱>>

图书基本信息

书名：<<天然又好吃的健康果酱>>

13位ISBN编号：9789866606625

10位ISBN编号：9866606627

出版时间：2009.12

出版时间：凯特文化

作者：蘿拉

页数：144

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>

<<天然又好吃的健康果醬>>

內容概要

從一個門外漢變成果醬達人的蘿拉，在研發過程中，翻了數十本中外果醬食譜書、倒掉上千瓶實驗果醬，沒有捷徑的學習，反倒讓她調配出專屬台灣人的果醬口味與食材比例，更不藏私的公開「蘿拉果醬」在網路熱銷產品的作法，讓害怕脂肪纏身的上班族、為家人健康把關的主婦們以及崇尚天然有機的樂活族，都能在家輕鬆DIY果醬。

本書除了帶大家認識天然果醬，也公開挑選水果的撇步、保存水果的妙方，讓你擁有水果商般的好功力。

此外，依據不同的需求加入不一樣的糖，會發現 - 糖也是美味的關鍵。

其中果醬的多種吃法與延伸甜點的教學，充分展現果醬的不同樣貌，讓果醬不只抹在麵包上。

人人都可以成為果醬達人，「有機、天然、健康、無負擔」的手工果醬，是大人、小孩、水水美人都可以享受的甜蜜滋味。

在擁有「水果王國」美譽的台灣，一年四季均有品種優良的美味水果生產，不少農民為了生態環境的永續發展，而採用安全無害的有機種植。

在本書中，蘿拉除了教大家如何利用有機、無農藥的水果，動手做出天然又好吃的健康果醬，也教大家如何挑出好吃健康的水果，讓我們嚐的每一口滋味都是最自然、最新鮮的。

果醬達人撇步公開 Q：天然果醬的秘密武器？

A：蘋果果膠，它是膳食纖維的一種，不僅可以增加飽足感，還能幫助降低食量。

Q：判斷果醬濃稠的方法？

A：由表面皺摺、凝結狀、滴落狀、輕刮鍋底的方式判斷，可別錯過果醬起鍋的最佳時刻。

Q：該怎麼挑選水果？

A：從重量、外型、硬度、聲音、色澤去判斷，教你了解水果特性，掌握技巧挑水果。

Q：糖的好處？

A：糖不僅可以延長果醬保存時間，還能增加果醬濃稠度、口感以及甜味。

Q：如何避免天然果醬變色？

A：放置冰箱保存，通常可以維持果醬剛煮出來的顏色喔！

水水美人推薦，春天甦醒的桑椹香蕉果醬：富含豐富的鐵質和維他命C，對女生有補血和養顏美容的好處。

小朋友的最愛，夏天綻放的芒果百香果醬：鮮黃色澤讓人胃口大開，小朋友再也不挑食。

主婦瘦身推薦，秋天舞蹈的奇異果果醬：微酸微甜的滋味是結合健康與美味的體驗。

樂活族推薦，冬天歌唱的鮮草莓果醬：稍縱即逝的風味，百吃不厭，絕對是果醬必備款。

阿公阿媽健康推薦，不分四季的紅豆牛奶抹醬：綿密扎實的口感，甜而不膩，難以忘懷的古早味。

<<天然又好吃的健康果醬>>

作者簡介

蘿拉（羅宛珍） 勇敢追夢的蘿拉，生長在傳統苗栗客家莊，擁有中山大學電機碩士的學位，卻不欣羨高薪的科技業，和男友萬鴻仁受到《富爸爸．窮爸爸》一書的影響，決定不要為了錢而盲目地工作，有朝一日，要「創造自己的事業」。

蘿拉為了實踐創業夢，畢業後先選擇在貿易公司擔任會計一職，了解貿易的往來。

在一次水果圓的實驗失敗下，蘿拉遇見了法國手工果醬，發現原來果醬可以如此「健康」、「天然」，就此開始了「蘿拉天然手工果醬」的創業之路。

從2007年在網路上販售手工果醬至今，經常受邀媒體採訪，在TVBS健康兩點靈、台視發現新台幣、八大電視小鬼當家、非凡新聞台、台北walker、今晚那裡有問題、客家新聞雜誌節目、我猜我猜我猜猜猜、中廣電台、中國時報……受邀參與果醬教學示範，深得崇尚自然、有機、健康的上班族和家庭主婦喜愛。

<<天然又好吃的健康果醬>>

書籍目錄

Chapter1果醬教室課前預習認識天然果醬天然果醬與市售果醬的不同天然果醬的美妙天然果醬變色的現象判斷果醬濃稠的四個方法果醬保存的四個基本步驟水果挑選術水果保存術各類水果存放冰箱建議表糖的選擇關於果膠蘋果果膠作法水果輕鬆剝皮術DIY果醬的工具箱Chapter2果醬教室上課嘍！在春天甦醒的果醬桑椹香蕉果醬梅子果醬紅肉李子果醬香蕉百香果果醬鳳梨檸檬果醬在夏天綻放的果醬百香果芒果果醬玫瑰花甜桃果醬荔枝葡萄果醬黃檸檬果醬檸檬凝乳抹醬在秋天舞蹈的果醬甜柿薑末果醬無花果肉桂果醬奇異果果醬桂花蘋果蜂蜜果醬木瓜椰奶果醬在冬天歌唱的果醬百香果柳橙果醬鮮草莓果醬蕃茄果醬葡萄果醬芭樂果醬不分四季繽紛的果醬印度奶茶抹醬蘭姆葡萄玄米醬焦糖抹醬紅豆牛奶抹醬咖啡香草抹醬簡單樂活咖啡沖泡法Chapter3果醬教室的午茶時間天然果醬嚐鮮吃法DIY鮮果麵包玫瑰花瓣蜜桃優格甜蜜蕃茄手工餅乾芒果百香果冰鮮果蒟蒻甜柿薑末蘇打餅乾生菜沙拉佐果醬天然果醬甜品DIY玫瑰花甜桃茶葡萄果醬冰淇淋草莓果醬乳酪蛋糕原味煎餅佐果醬Chapter4蘿拉和天然果醬的相遇故事的開端夢想起飛之前遇見法國果醬，灑下了夢想的種子那一段研發歲月來自父母的壓力蘿拉的第一步最真實的聲音打造蘿拉果醬向有機農夫學習為找檸檬打開有機知識紅豆伯的熱忱不打荷爾蒙的健康鳳梨堅持果醬不添加的信念推廣有機果醬漸漸打開知名度更完整傳達蘿拉理念

<<天然又好吃的健康果醬>>

编辑推荐

本書特色 人人都可以成為果醬達人，「有機、天然、健康、無負擔」的手工果醬，是大人、小孩、水水美人都可以享受的甜蜜滋味。

在擁有「水果王國」美譽的台灣，一年四季均有品種優良的美味水果生產，不少農民為了生態環境的永續發展，而採用安全無害的有機種植。

在本書中，蘿拉除了教大家如何利用有機、無農藥的水果，動手做出天然又好吃的健康果醬，也教大家如何挑出好吃健康的水果，讓我們嚐的每一口滋味都是最自然、最新鮮的。

果醬達人撒步公開 Q：天然果醬的秘密武器？

A：蘋果果膠，它是膳食

<<天然又好吃的健康果酱>>

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>