<<吃不胖甜點—減糖、低脂、真>>

图书基本信息

书名:<<吃不胖甜點—減糖、低脂、真輕盈.>>

13位ISBN编号: 9789867544254

10位ISBN编号: 9867544250

出版时间:20041027

出版时间:朱雀文化

作者:金一鳴

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

<<吃不胖甜點—減糖、低脂、真>>

内容概要

天使、戚風和海綿蛋糕,小餅乾、派和塔可麗餅、瑪芬和思康,輕盈的慕思、果凍、果醬和冰品舒芙蕾、提拉米蘇,布丁和奶酪以蛋白為主要原料,減少鮮奶油的使用量加入優格、豆腐和新鮮水果,減糖、低脂,真輕盈!

常常有人問知名的香草蛋糕鋪老闆兼主廚金一鳴:哪一種蛋糕吃起來比較不會胖,其實一般傳統甜點的組成原料,大多屬於高卡洛里的。

要面對這些甜點動心忍性,還真不容易!

本書選用天然的替代原料或不同的組合方式,設計出52種低卡點心,讓嗜吃甜點的人,減糖減脂增美麗!

附詳細步驟圖

<<吃不胖甜點—減糖、低脂、真>>

作者简介

金一鳴 學的是政治,愛的是美食;右手做糕點,左手做料理;偶爾還得空出雙手陪香草玩。 目前有:

- 1家西班牙餐廳 - 愛情與麵包 (在台北民生東路)
- 2間蛋糕舖 - 大香草和小香草 (在桃園市區和郊區)
- 3本烹飪書 - 《花茶物語》、《我愛沙拉》、《吃不胖甜點》
- 20歲前的人生夢想是過著供三餐,還能午睡、吃點心的生活;
- 20歲後是開一家屬於自己的小店,過自己想過的生活;
- 30歲後事找到更多有理想、有熱情的工作夥伴,完成更多的夢想;
- 40歲後是尋覓一處幽靜的地方,蓋一棟美麗的房子,和只有一張餐桌的夢想餐廳

<<吃不胖甜點—減糖、低脂、真>>

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