

图书基本信息

书名：<<午后鹹甜香：每天都想吃的72種午茶小點心>>

13位ISBN编号：9789868826212

10位ISBN编号：9868826217

出版时间：2012-6-13

出版时间：幸福文化

作者：洪繡巒

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

作者序 享受幸福，享瘦下午茶 我對下午茶情有獨鐘，無論是在羅馬西班牙廣場的茶館、希臘的克里特島，或是埃及尼羅河上的遊艇，總要找個最美的位子，喝著我的下午茶，融入大地，神遊於自然美景中。

即使在熙攘的東京六本木的優雅咖啡館，仍是我的午後最愛，那是享受生命的幸福，昔日情景如影隨形，歷歷在目。

回到台北，我喜歡在民生東路那家依著小花園的大飯店，享用英式下午茶；我也喜歡在中山北路一家大飯店的二樓，望著油綠綠的樹梢，喝著鮮綠的日式抹茶。

然而，最最令我開心的是在家裏的隨興下午茶。

我在前兩年因為工作的關係，必須天天嚐試烹飪老師製作的中、西美食，如法式甜點；為了鼓勵學生，也得品嚐他們的佳作，以至於一年中胖了好多，最糟的是血壓、體脂都升高了。

好多女人一輩子都在減肥，有位官夫人為了維持身材，從來不敢吃飽，幾乎一生都在挨餓，實在太辛苦了。

我在多年前，曾經接受針灸減肥，每餐只能吃巴掌大的東西，四個月減了八公斤，但一年後就復胖了，比減重前還多了二公斤，因為恢復正常飲食之後，食慾更盛，吸收更快，同時，身體的「慣性記憶」不斷提醒你，你要恢復體重，才算是「正常」的你。

為了享受我的幸福，我的下午茶是不可割捨的，於是，我研發製作好多低脂低糖高纖的下午茶點，讓自己快樂，也讓到訪的友人開心不已。

同時，若不出席在外餐會，我把晚餐減到最少量，芭樂、火龍果、青蘋果、蕃茄是常吃的蔬果，黑白豆漿、高纖蔬果汁是常喝的飲品。

在八點過後，除了水，一律不進食，就這樣，「享瘦」下午茶迅速奏效，體重、血壓紛紛下降，基礎代謝率也升高了。

我想「獨享瘦」不如「眾享瘦」，感謝此書主編淑玲，催生了這本書，並以最快的速度「逼」我在一個月完成書稿，五天完成所有拍攝，當然這得感謝我們的攝影師仲達先生及孟達先生，他們的專業與獨特的藝術美感，讓本書益添光彩。

這不是一本減重的食譜書，這是一本幸福的午茶茶點，任何人都可從中擷取讓自己幸福快樂的元素，然而，如果你想跟我一樣，既幸福又享瘦，你可以從中選擇大部分的茶點運用，捨棄較高熱量者。

在二十四道鹹點中，我選用各種現成的中、西式餅皮、大小餛飩皮、土司麵包等，變化出無數小點心，為了迅速方便，甚至白煮蛋都免了，到便利商店買了現成茶葉蛋代替，就做成了一道美食；此外，中西混搭的美味，以寒天製作的醬料，都會讓你興奮不已。

想到那二十四道甜品，我作夢都還在笑呢！

你嚐過加了紅麴酒釀的花生煎餅嗎？

你試過玫瑰蜂蜜與咖啡粉、起司的融合美味嗎？

薄荷黃瓜奶油霜真是美到冒泡，給它一個kiss吧！

十二道沙拉，十多種醬汁組合，你學會了，可發揮巧思，多元運用，薑汁蕃茄沙拉絕對是貴婦淑女的最愛，海鮮總匯沙拉讓我憶起法國科西嘉島的風情，即使男士吃它，晚餐也可免了；無論簡約或繽紛，沙拉絕對是午茶的新組合。

我設計的十二道飲品，無論單獨飲用，或搭配一份午茶點心，都是上選，新鮮的草莓香檳，讓你精、氣、神都提昇了，健康的洋芹綠茶優格，美艷的甜菜檸檬蘋果，戀愛的滋味油然而生。

此刻，我的心中充滿感恩；皇冠金屬工業股份有限公司林董事長，除了經營成功的企業之外，本身熱愛中西美食，喜好搜集各國食譜，並有超棒的廚藝及品味，此次特別為文作序，在此誠摯地致謝。

花蓮理想大地渡假飯店梁董事長，經常周遊列國，住遍世界最有名的旅館、渡假村，嚐遍世界美食，他的美食品味與藝術素養同樣令人敬佩，在百忙中撥冗為序，並諸多關照，在此敬致最深的謝意。

為文至此，當然不能忘了我的下午茶，我備了兩片迷你烤土司片，抹上黑松露醬，旁置一匙夏威夷豆與蔓越莓乾，搭著福州朋友送的大紅袍紅茶，中西合璧，好樣、好味、好幸福！

幸福在你手中，掌握你的幸福，掌握你的小午茶。

洪繡巒于台北

內容概要

融合五十多國味覺記憶的午茶小點心，風味獨特，足以撫慰你的心。

如果吃膩了蛋糕配咖啡的小午茶，那就試著把本土點心添入異國食材，把異國點心融入本土食材，混搭的滋味絕對讓你意想不到。

作者曾經旅遊五十多個國家，遍嘗各種美食，為了留住美好的味覺記憶，她走進家中的廚房，在鍋勺醬料之間，再次重遊義大利、墨西哥、日本、英國...午茶時光。

烹調中經常神來一筆，添加一種調味，或變換一種食材，成果往往出乎意料，每一口都融合了新奇與豐富的滋味。

她從住家附近的傳統菜市場裡，發現好用的半成品食材；從陽台上的香草花園裡擷取花葉入味，為料理畫龍點睛，食譜中告訴你如何輕鬆省時做點心，把最關鍵的美味秘密一一分享出來。

好吃秘訣搶先看-----【異國風味混搭的巧思】?加了豆腐乳的水果義大利麵?以紅麴酒釀入味的墨西哥煎餅?佐百里香的涼拌豆腐?包裹莓果的炸餛飩?以藍紋乳酪作成餡料的春捲.....【好用的市售半成品食材】?各種現成餅皮：墨西哥餅皮、餛飩皮、潤餅皮、吐司.....?各種現成熟食：茶葉蛋、肉鬆、熟鵪鶉蛋、水果罐頭、軟糖、果乾.....【數十種自製淋沾醬】?鮮奶沙拉醬汁、芥末沙拉醬汁、酸豆沙拉醬汁、甘草醬汁、優格沙拉醬汁..... 24道鹹點+24道甜點+12道沙拉+12道飲料=72種創意組合，顛覆一成不變的午茶點心。

內含1000張的步驟圖，重點提示料理關鍵，省卻不必要時間和步驟，立即作立即吃。

本書教你善用市售餅皮做點心，省時間不麻煩；學會自製醬汁，掌握點心的風味關鍵；巧搭東西方食材，發揮午茶點心的創意，輕鬆享受每日的午茶時光。

作者簡介

洪繡巒吃美食，是她生命中最快樂的事，與朋友吃飯，成為她生活中最重要的時光。一生遊走世界五十多國，遍嚐各國美食，回國後試圖走進廚房找回記憶中美好的味道，因此創辦了Yamicook美食廚藝教室。

她擅長將食物混搭創意，融合多元國家的風味，從烹調料理的過程中，展露豐富的飲食遊歷以及烹調主張，分享美好的生活之味。

現任「以人為先管理顧問有限公司」董事長，長期擔任國際演講家、國際禮儀專家。

曾出版溝通系列、服務系列、管理系列、成長系列、包裝藝術系列、心靈系列、食譜系列等共40餘本書籍。

從《廚房中的旅行》、《慢活十四天》、《自在食譜》中，可以窺見生活品味的脈絡。

書籍目錄

推薦序作者序前言PART1.鹹點辣味墨西哥蔬菜起司脆餅紅棗枸杞明目粥牛肉蛋捲餅茶葉蛋芥末沙拉麵包盒蔬菜培根煎餅水果義大利麵青瓜起司煎餅鯛魚檸檬盅涼拌百里香嫩豆腐清味雞肉三明治綜合蔬菜潤餅雞肉玉米黃瓜凍辣味香煎鳳尾蝦茄子佐芝麻醬蕃茄塔餛飩脆片佐甜辣醬花生沙拉醬拌麵茄子起司餅佐墨西哥脆片義式圓餃盒義式蕃茄起司豆腐香醋綜合鍋貼幸福起司堅果盤梅子涼麵皇后三層起酥三明治PART2.甜點紅麴酒釀花生煎餅鮮奶腰果鬆餅櫻桃起司貝果莫札瑞拉起司佐咖啡、玫瑰蜂蜜薄荷黃瓜奶油霜櫻桃蕃茄蜜甜心什錦果麥精力粥、蘇打餅乾巧克力香蕉夾心綜合麥片水果粥小可頌果醬松露巧克力公主豪華酪梨米蜜汁火腿土司白木耳紅棗木瓜湯優格蘋果、草莓土司卷百果優格佐水果軟糖義式莓果餛飩綜合仙女餅乾盤彩虹果乾酒釀湯圓炸蘋果圈佐檸檬優格水果鮮果凍雙色可可鬆餅佐楓糖漿什錦杏仁豆腐真珠甜比薩甜桃煎薄餅酒釀鳳梨甜心捲藍紋乳酪甜薯條PART3.沙拉蛋皮雞肉蔬菜沙拉香蕉蘋果沙拉涼拌山藥蕃茄枸杞沙拉花生黑白木耳醋沙拉蕃茄薄荷鄉村沙拉薑汁總匯蕃茄沙拉甜菜南瓜溫沙拉蜂蜜鳳梨薰衣珊瑚草綜合香草蘿蔓沙拉水波蛋菠菜沙拉花生香菜沙拉海鮮總匯沙拉PART4.飲品甜菜檸檬蘋果汁黑白蜂蜜豆漿莓果櫻桃汁龍井菊花香蜂茶鮮奶芭樂酪梨汁草莓香檳洋芹綠茶優格水梨香蕉汁蘆筍薄荷蜂蜜汁紫葡萄黑醋栗汁梅汁蕃茄飲山藥芝麻飲

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>