

# 《健康吃雜糧烘焙》

## 图书基本信息

书名：《健康吃雜糧烘焙》

13位ISBN编号：9789866506833

10位ISBN编号：9866506835

出版时间：2012-10-1

出版社：雅事文化

作者：陳明裡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

烘焙的新選擇 健康的原味覺醒

50道健康美味手作點心

要讓您吃出天然麥香好滋味

以全麥麵包的營養，加上五穀雜糧的創意口感，讓健康零負擔、營養全照顧的美味西點，是本書的特色，也是現代人的新選擇。

健康意識的覺醒，在近來的養身風氣中，以五穀雜糧最能發揮吸引力。

五穀雜糧，指的是「稻、黍、稷、麥、菽」。稻指的是稻米、糙米；黍指的是黃米或玉米；稷指的是小米；麥指的是大麥、小麥、燕麥等；菽就是一般豆類，例如大豆、綠豆、紅豆等；雜糧則指除稻、麥以外的雜食，如核桃、薏仁、南瓜子等。

現代研究顯示，五穀雜糧以不經加工精緻化的製作方式，要比一般白米、白麵含有更豐富的營養素，多吃全穀、五穀雜糧食物者，一般較健康，比較少出現癌症及心臟血管疾病、腦中風。

本書內容分為麵包、餅乾、口糧點心、茶會小點、蛋糕5個單元，各式各樣美味又營養的全麥點心製作，以全麥麵粉取代常用的白麵粉，再用隨手可得的雜糧堅果，讓樸實的點心美味大變身，簡單的配方可以讓烘焙者得心應手，想要吃得健康、做得簡單，就從全麥烘焙開始吧！

本書特色：

以全麥麵包的營養，加上五穀雜糧的創意口感，讓健康零負擔、營養全照顧的美味西點。

50種好吃好做健康烘焙全收錄，不藏私配方讓讀者輕鬆學習，製作零失敗。

各種點心的製作流程、以及保存方法，本書都有詳細介紹。

## 作者簡介

陳明裡

現任：

楊桃烹飪學校烘焙班教師

景文科技大學餐飲管理學系烘焙教師

開明商工烘焙師父

桃園煉油廠福利委員會麵包部經營者

著作：

「我的第一本烘焙書」、「大排長龍甜甜圈」、「體會起司蛋糕的魔力」、「十分鐘作焦糖布丁」、「慕斯蛋糕的幸福配方」、「席捲全臺的魅力泡芙」、「蜂蜜蛋糕經典配方」、「36種當紅麵包成功秘方」、「解開提拉米蘇的秘密」、「當紅法式甜點馬卡龍」、「愛上布朗尼」、「頂級健康手工果醬」、「麵包抹醬」、「元氣高纖西點」、「無奶蛋素西點」等書。

# 《健康吃雜糧烘焙》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)