

《100%健康烘焙》

图书基本信息

书名：《100%健康烘焙》

13位ISBN编号：9789866506840

10位ISBN编号：9866506843

出版时间：2012-10-1

出版社：雅事文化

作者：洪鈺晴

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

內容概要

養生食材結合烘焙技巧

完美呈現健康新風味

糕餅點心也可以健康吃 零負擔

隨著養生風潮的崛起，美味甜點順著這波健康的訴求，再掀起一股養生點心的食尚潮流。深受大眾喜愛的糕餅點心，加了養生元素材料，少油、低糖、低脂風味迷人更健康。

沒有過度的甜膩與油脂，比起其他的一般點心多的是一份健康與貼近原始的風味；而融合添加的養生元素，不但美味程度不打折，嚐起來還更添了一份源自於養生藥材、自然食材等等的清甜。吃進嘴裡入口即化，在吃進美味的同時也吃進健康。

本書由轟動網路的食尚名家~烘焙小魔女，以日常取得方便的材料與簡單的製作方法，教您在家製作最經典及最受大眾好評的美味養生點心，從香酥中式點心、酥脆餅乾、濃香塔類、滑Q甜凍、濃醇巧克力，到綿滑融口的蛋糕，香Q有勁的麵包等7大類基礎點心，美味健康的配方作法要全部告訴您，讓愛點心與重養生的您一次通通學會。

本書特色：

60種，包含中式糕餅、餅乾、塔、凍、巧克力、蛋糕、麵包等七大類中、西各式養生點心。

基礎重點製作技巧，油酥皮類、戚風類、海綿類、麵包類完整基礎示範操作。

詳細製作內容說明，簡單易學，按圖索驥，製作點心零失敗。

垂手可得食材，利用五穀雜糧、藥膳健康食材，增添點心的風味，美味營養零負擔。

作者簡介

洪鈺晴

經歷：

中和、萬華社區媽媽教室烘焙教師

公務機關點心班烘焙教師

喬治商職餐飲科烘焙教師

三重明志禮拜堂烘焙教師

名家烘焙材料行指導講師

中正社大、三重社大烘焙講師

板橋豫章工商餐飲科兼任烘焙老師

現任：

個人工作室烘焙講師

民生@報特約作家

《100%健康烘焙》

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