

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃不胖甜點—減糖、低脂、真》

內容概要

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，大多屬於高卡路里的。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》

作者簡介

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:www.tushu000.com