

《盛装健康的家庭烘焙》

图书基本信息

书名：《盛装健康的家庭烘焙》

13位ISBN编号：9787534959325

10位ISBN编号：7534959322

出版时间：2012-10

出版社：河南科学技术出版社

作者：赵美莲

页数：187

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

《盛装健康的家庭烘焙》

内容概要

《盛装健康的家庭烘焙》，本书是一本家庭烘焙书，分别从蛋糕、面包、果子挞、松糕、曲奇、甜点等食品门类，将现代人喜爱吃的烘焙食品全方位呈现出来。前面有烘焙材料、烘焙技巧、烘焙用具、烘焙基本功的介绍，正文还有每一款美味食品的特色、所需材料、制作步骤、达人建议等板块的详细内容，并配以每一个步骤的图示和成品图展示，让人不禁想亲自动手制作、品尝。制作出的食品可以给人不小的成就感，还能作为礼物送给亲友，交流感情，传达自己的细致和用心。

《盛装健康的家庭烘焙》

作者简介

赵美莲

人们越来越注重饮食健康，所以烘焙达人赵美莲的烘焙食谱一时间人气暴涨。因为，她的食谱中没有面粉、黄油，真正实现了健康烘焙的理念。

“去掉面粉、黄油，用有益于身体健康的材料进行烘焙是否可行呢？”她抱着这样的想法开始尝试，用大米粉代替了面粉，用黄糖、蜂蜜、低聚糖代替了白糖。但是，没有黄油的烘焙并不容易。有一次，她做的曲奇太硬了，没有一个人愿意吃，最后她只好自己勉强吃掉。经过几次失败的尝试后，她终于研究出了用橄榄油、葡萄子油、酸奶等代替黄油做出绵软曲奇的方法。现在，她已经成了一个烘焙达人，能够用水果来增添甜点的甜味儿，能够用蔬菜和坚果烘焙出不同风格的甜点！

她认为，为自己所爱的人亲手制作这些面包、蛋糕、曲奇，看着她们放心地品尝，是一件无比幸福的事情。她想与更多的人分享这些洋溢着幸福的食谱，因此有了这本《盛装健康的家庭烘焙》，你将分享到最健康、最幸福的食谱，你将学到很多有益的烘焙技巧。

书籍目录

选择本书的理由

收集好的烘焙材料

烘焙达人的烘焙技巧

各种烘焙用具简介

烘焙基本功，学会这个的话，你一定会马到成功！

烘焙达人的健康家庭自制果酱和奶油

Part1 既容易消化又耐饥的健康面包

黑豆饼干面包

胡萝卜法棍

黑芝麻、核桃、全麦早餐面包

葡萄干红酒面包

红薯司康饼

南瓜绿茶面包

坚果类面包

黑麦面包

百年草长崎蛋糕

菠菜面包

咖喱蔬菜卷面包

墨鱼汁比萨面包

豌豆番茄早餐包

人参蜂蜜面包

松子黑米吐司

山核桃李子干全麦贝果

玉米菠萝酥皮碎包

瓜子豆浆包

圣女果佛卡夏

Part2 加入丰富水果、蔬菜的健康蛋糕

豆腐慕斯蛋糕

南瓜胡萝卜杯形蛋糕

柠檬鳄梨蛋糕

草莓起酥蛋糕

绿茶大理石戚风蛋糕

红薯杯形蛋糕

荞麦面蛋糕

草莓饼干蛋糕卷

香蕉山核桃布朗尼

西兰花南瓜蛋糕

树莓巧克力蛋糕

蓝莓酸奶提拉米苏

甜橙蛋奶酥

洋葱欧芹蛋糕

红甜椒蛋糕卷

树莓酥皮碎蛋糕

樱桃红酒蛋糕

Part3 天天吃也不用担心发胖的健康果子挞和松糕

莲藕山核桃果子挞

青葡萄果子挞

《盛装健康的家庭烘焙》

芹菜番茄松糕
蘑菇馅乳蛋饼
花瓣果子挞
土豆玉米黑米松糕
红枣银杏糯米松糕
桑葚椰果果子挞
覆盆子迷你松糕
李子干酸奶松糕
牛奶松糕
鳄梨芒果松糕

Part4全是有益健康的食材！健康曲奇

豆瓣酱曲奇
无花果曲奇
杏仁草莓饼
豆腐奶油夹心曲奇
油茶面儿球形曲奇
栗子黑米意式脆饼
蓝莓酥饼卷
圆白菜胡萝卜曲奇
苹果金砖
枫树红茶曲奇
生姜杏干曲奇
松子肉桂曲奇
菠萝椰果曲奇
蔓越莓酥饼
白豆淀粉曲奇
糙米麦片条

Part 5吃不腻的健康甜点

豆腐焦糖布丁
草莓酸奶慕斯
三色栗子羊羹
红薯棒冰
猕猴桃酸奶冰沙
水果果冻
黑米冰淇淋
杏仁蓝莓面包布丁
索引

《盛装健康的家庭烘焙》

精彩短评

- 1、很不错的一本书哇。。。内容很丰富，步骤也很详细，还罗列了各种导致烘焙失败的原因，很不错哟~相信新手也能很快上手哟~
- 2、可以学习怎样烘焙
- 3、很喜欢这本书，本人就是新手，以前做过普通的烘焙，这次可会在家显摆了！特别的烘焙，送给特别的家人
- 4、用健康做烘焙，不过味道一般，可能没有适应
- 5、一直想给孩子做不一样的烘焙食品，传统的黄油或酥油都会放很多，或者放太多精制糖，终于让我找到不一样的配方了
- 6、现在外面买的食品添加剂很多，买本烘焙书给家人制作一些可口的食品还是必须的。书里的食品制作还是比较简单的，只要有心，一定可以做的很好
- 7、烘焙这东西熟能生巧,什么时候能有那个境界呢
- 8、低脂肪，低热量，没有黄油，没有面粉，很健康，这是这本书的理念，很好很好！，没有高脂肪的东西一样能做出美味！符合现代人的健康需要！
- 9、很超值的一本书，健康的烘焙方法
- 10、质朴的核桃，杏仁，滑嫩的草莓，酥软的饼干，共同构成了幸福烘焙的概念
- 11、书里介绍的都很简单，适合家庭烘焙，健康绿色，值得推荐
- 12、不太适合中国，这烘焙材料买不着，米粉就比面粉健康？
- 13、每个步骤都有图，还有烘焙达人的建议，版面看起来很舒服，也容易学习
- 14、一起分享烘焙的快乐
- 15、好书，好健康的书，比一般的烘焙书更进一步,很不错，所有的原料都是健康的！
- 16、没有面粉，没有人工色素，没有黄油，没有白糖。。。全用别的天然素材代替，绝对健康！
- 17、讲得很详细，对于烘焙爱好者来书是不错的选择
- 18、书中图片真的很诱人，而且原料看起来也都接近纯天然，真正的健康烘焙，但是有些材料似乎买不到啊，像是低筋和高筋大米粉，就不太好买的到，我喜欢里面的松糕，可是碍于没有材料来源，只得暂时搁置了
- 19、这个书是一起做烘焙的朋友推荐的，之前价格一直比较高，价格降马上入手。适合家用适合初级
- 20、里面的烘焙都是很健康的食材，不错不错
- 21、烘焙书是最好的了，身边的朋友都在看，自己也加入了甜品的队伍。
- 22、就是冲着她说没有添加剂买的，现在食品安全问题太可怕。有这本书，不仅教大家如何做糕点，还教大家如果健康的做糕点，喜欢，准备再买些烘焙工具，开始试着自己做糕点吃。
- 23、烘焙达人的健康食谱，值得看的
- 24、工具材料介绍以及很多健康的做法，以及烘焙的技巧，全都讲了，很喜欢
- 25、大米粉、水果、坚果、蔬菜制作而成，很健康
- 26、很实用，烘焙的好助手
- 27、烘焙达人的健康食谱，收藏一下
- 28、尝试了，用换过的健康材料做出来的曲奇更好吃，我尝试的是豆瓣酱曲奇，太有味了。
- 29、一直在网上跟着视频学习烘焙,觉得好吃,为了方便边做边看,特地买了这本书,实用得很呢!
- 30、烘焙初学者必备的书，很不错，图文并茂。
- 31、这是一本全能的烘焙书，从书中可以感受到作者是位很会生活的人
- 32、想要烘焙水平晋级的必买哦 写得详细 蛋糕的款式也新颖
- 33、很实用的烘焙健康书，还没操作
- 34、这本书绝对可以把一名厨房新手培养成准面包师，前提条件是你肯一步一步钻研，虽然书中宣称零失败，但是对于毫无烘焙经验的新手来说，还是建议你先做好思想准备，毕竟失败乃成功她妈妈对不对？失败几次，你就一定能成功！
- 35、健康的理念，但是里面的“高筋大米粉”什么的，真的不知道该到哪里去找。
- 36、第一次买韩国作者的烘焙书，跟日本作者相似的地方时她们选材很广泛，很多我们用来做菜的东西比如豆瓣酱、红辣椒，她们都会用来做点心，很有意思。这本书里的甜点都很漂亮，值得一试！

《盛装健康的家庭烘焙》

- 37、区别以往的烘焙书，这本书的特点就是一切的原料都是来自大自然，没有任何化学成分和添加剂，一直在寻找这样的一本书，感谢，找到了！
- 38、不愧是名师出得书，内容非常好，步骤也是图文并茂。喜欢烘焙朋友可以考虑买一本，值得收藏。
- 39、买了一堆烘焙的书，还没看，希望能学会几招儿。
- 40、老早就想学烘焙了！但是又纠结于黄油奶油什么的吃多了地心引力伤不起，好在这里介绍的材料对我来说太perfect了！哈哈！哀家等不及要做下一款了~~~
- 41、印刷质量很好，按着书上的配方做了几次，都没有成功。估计是材料不适合。另外感觉把鸡蛋烤了吃，可能不太健康，所以就再也不做蛋糕了。开始做面包。
- 42、很适合我这种烘焙初学者,步骤很详细
- 43、真的很实用。可以烘焙出好吃的蛋糕哦。
- 44、觉得对于喜欢烘焙又怕胖的MM非常有用。
- 45、稍微浏览了下，文怡、君之共同推荐的烘焙书一定要买~
- 46、经典烘焙书
- 47、大米粉很好买，健康！
- 48、书还是不错的，不过我不是烘焙爱好者，感觉应该是适合入门的书籍
- 49、自己在家做美味的烘焙，真是幸福
- 50、内容还行，作者推出了不少健康的食材用于烘焙
- 51、平时爱做一些烘焙，这本书很健康，大概翻了一下，真是有创意，做出来应该味道不错！
- 52、健康的烘焙，不错。书很大，质量很好。
- 53、有无烘焙经验的人都值得学习，仿佛另一种烘焙境界了。
- 54、烘焙宝典，新手必看，值得推荐
- 55、还好吧 我更喜欢韩国主妇学烘焙那个 那个感觉写的详细些呢
- 56、烘焙图片旁边搭配的文字一般都是配方，制作过程或者是制作的关键步骤的详细介绍，有一些还有moyo精心写的小提示，让大家在做烘焙品的成功率，大大提高呀！
- 57、从没听说过面粉能用大米粉尝试，所以买了这本书，感觉挺好的，用法很合理，包括一些材料的互换，都是低脂肪的，有利于健康的，尽管成品没有面以往烘焙原料做出来好看，但是口感应该也是别具风味，关键是健康！
- 58、书里介绍蛋糕和饼干小点的步骤还算详细，面包的步骤稍稍简单。书中提供的配方很健康。此书不太适合烘焙新手，书中很多内容不够详细，方子也是基础烘焙上改良过的，归于烘焙老手来说提供了不同的烘焙视角。
- 59、天然粉末代替的人工色素，做一个健康的烘焙达人
- 60、好书 自己在家做烘焙
- 61、这本书对于我这种对烘焙感兴趣，但是又不怎么了解的人来说，是本好书，写的很详细。建议喜欢的可以拥有。5折的价格也很划算。
- 62、最健康的一本烘焙书
- 63、很详细的一本烘焙书，适合我。
- 64、好書，介绍相當詳細相當不錯的烘焙書籍有一定的水準
- 65、不同于别的烘焙书，值得称赞
- 66、不用黄油，不用面粉的健康食品
- 67、书里用的“大米粉”是用大米制成的，而我胃不好几乎不能吃米饭，有点遗憾！但很欣赏作者为“更自然更健康”而作出的努力，此书还是颇有借鉴价值的！
- 68、这个确实是烘焙必备啊，讲解很详细还有图片说明，总之很好。
- 69、不太实用
- 70、看着挺心动的，拿到手就郁闷了，高筋大米粉和低筋大米粉在哪买啊，不过书的理念很好，健康啊，但是能买全材料最好了
- 71、这本书是一个有烘焙爱好的朋友推荐给我的，内容很细致，很适合初学者，步骤详细，值得购买。
- 72、之前的学烘焙是入门书籍，那么这本就是由浅入深的学习，可以尝试

《盛装健康的家庭烘焙》

- 73、已经做过好几次了，才来评价，不过它里面的用量有的好象不对，不知是翻译的问题，还是打印错误。但是作者传递的这种理念挺值得我们学习，放弃烘焙中常用的黄油，面粉，而用比较健康的植物油，有的还用了粗粮，总之算是健康的甜点，儿子也喜欢。
- 74、必备的烘焙书，你买了没？
- 75、大米粉做的，很好，健康
- 76、非常诡异的配方们，豆瓣酱曲奇是个什么鬼！
- 77、不错，有好的一本烘焙书
- 78、很喜欢这本无添加的好书！详细，无添加剂，绝对适合家庭烘焙，打算尝试里面的每一种
- 79、很适合烘焙初学者，讲解很详细，内页全彩，插图精美，就是里面有点空，毕竟一个甜点用两页太多了，所以空白较其他烹饪类的书有点多，还有作者是韩国的，里面的材料包装全是韩文，也不知道这里能不能买到，总之喜欢这本书。
- 80、这个书是一起做烘焙的朋友推荐的。适合家用适合初级
- 81、不错，不错，很好的生活烘焙书籍，
- 82、书看过了 非常实用~等着自己动手烘焙啦
- 83、第一次看到这样的书，一直玩烘焙，这本还很有收获
- 84、健康烘焙，健康生活，有的做了
- 85、换一种烘焙，感觉更好
- 86、是一下自己的烘焙技术，为家人健康自己动手，嘿嘿
- 87、刚开始还不太相信，没有黄油和面粉也能作出蛋糕和面包来，这本书让我确信了，把面粉换成大米粉，别的东西换成水果，坚果和蔬菜，非常有创意，值得好好研究！
- 88、在学烘焙，苦于没有好的教材，一直在留意网上的评价，最后选了这本。感觉不错内容详实还有失败经验。周末的时候按方试试。。。。。
- 89、很实用的烘焙宝典，还没操作
- 90、比想像中得还要仔细哟，有图有文字解释。配方都写得很清楚，让人一目了然，很方便学习制作。书的质量也很好，感觉很地道。我一下子买了三本，感觉挺健康的一本烘焙书！
- 91、是不是文怡君之推荐 不知道，就是现在还买不到书里面介绍的可以做面包和蛋糕的大米粉~
- 92、虽然书中所用的大米高筋粉和小米低筋粉有点麻烦，但书中所倡导的健康烘焙，包括方法和食材，都值得推广，值得借鉴和学习，尤其是有些烘焙点心的巧妙搭配，让人真的爱不释手。
- 93、内容很吸引人，图片中的烘焙糕点很可爱啊，让人见了口水直下三千尺，但需要的工具有点复杂啊。
- 94、喜欢烘焙的人必备
- 95、学做健康烘焙达人，为小朋友的健康努力。
- 96、初步翻看了一下很棒的一本烘焙书！
- 97、健康的食材，美妙的创意，给人眼前一亮的感觉，很受启发。只是高筋大米粉从哪里能买到，还是个问题。
- 98、简单实用易懂,天然的材料最吸引我,现在很少这样的天然材料烘焙了哦
- 99、买了很多烘焙的书籍，希望自己能做出健康的食物，让宝宝吃的放心。
- 100、大米粉做烘焙，第一次听说，不过还值得好好研究一下
- 101、不错，实用的一本烘焙书哦！

《盛装健康的家庭烘焙》

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