

# 《面包妈咪的健康烘焙》

## 图书基本信息

书名：《面包妈咪的健康烘焙》

13位ISBN编号：9787503245800

10位ISBN编号：7503245808

出版时间：2013-1

出版社：中国旅游出版社

作者：金庆钰

页数：223

译者：金美月

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)

# 《面包妈咪的健康烘焙》

## 内容概要

《面包妈咪的健康烘焙:128道宝宝最爱吃的点心》中，作者金庆钰希望与大家分享烘焙知识的精髓，希望大家通过《面包妈咪的健康烘焙:128道宝宝最爱吃的点心》找到烘焙的乐趣，并开启更健康的生活。《面包妈咪的健康烘焙:128道宝宝最爱吃的点心》主要包括：我们家宝宝的蔬菜点心；没有烤箱也可轻松制作的面包；富含维生素和矿物质的智力饼干等。

# 《面包妈咪的健康烘焙》

## 作者简介

（韩）金庆钰，首尔超级火爆Bread mama（面包妈咪）博客的作者，也是著名的美食专栏作家。

## 书籍目录

[ 一封信 ] 写给所有的妈妈读者们

[ 聪明的点心 ] 为了宝宝考虑的制作点心法则

制作宝宝点心，天然糖分的重要性

[ 烘焙笔记1 ] 这是秘籍哦，更健康的食材公式

[ 烘焙笔记2 ] 一定要记住哦，需要准备的烘焙工具

[ 烘焙笔记3 ] 把握分量！更精确的肉眼计量方法

[ 烘焙笔记4 ] 一定要记住哦，参考信息，如何选购材料

我们家宝宝的蔬菜点心

点心新概念：在匆忙的早餐时间段，和沙拉一起享用的蔬菜点心，不仅可代替米饭，而且美味同时富有营养，是经典的蔬菜全麦点心。

开始制作面包，搅拌面团基本公式

黑芝麻早餐面包

全麦意大利拖鞋形状面包 + 西兰花汤

蓝莓面包圈

豆腐早餐面包

小土豆黑麦面包

糙米核桃面包 + 土豆圆白菜沙拉

南瓜全麦帕尼尼（意式三明治）

土豆全麦烤饼

香蕉全麦烤饼

洋葱黑麦烤饼

菠菜鸡蛋烤饼

黑芝麻卷卷可丽饼

草莓卷卷可丽饼

半圆形乳酪烤肉馅饼

核桃黑芝麻早餐面包

彩椒核桃大米华夫饼

鱿鱼球热狗

金枪鱼船形面包

自制面包酱

大蒜苹果酱 山药香蕉酱

青梅酱 杏仁核桃酱

豆酱 可可酱

没有烤箱也可轻松制作的面包

点心新概念：没有烤箱怎么办，仅用家里的简易厨房工具也可以制造点心

用大米制作的艾草牛奶面包

西红柿核桃方面包

韭菜面包

黑麦英式松饼

金枪鱼彩椒沙拉面包

南瓜瓜子天使薄面包

香蕉大米披萨面包

爱心状可可坚果面包

洋葱黑麦面包

土豆黑豆粉薄烙饼

用大米制作的香蕉速发面包

玉米卷卷饼

## 《面包妈咪的健康烘焙》

切片奶酪面包  
板栗西兰花蒸面包  
胡萝卜瓜子早餐面包  
酸奶莓果英国司康饼  
紫红薯红豆面包  
海藻面包  
黑豆黑米红豆面包  
自制布丁+果酱  
富含维生素和矿物质的智力饼干  
自制巧克力  
有助于成长发育的能量点心  
天然添加物，自己动手做冰淇淋点心  
即使没有烤箱也可以制作的生肖生日蛋糕

# 《面包妈咪的健康烘焙》

## 章节摘录

版权页： 插图：

# 《面包妈咪的健康烘焙》

## 编辑推荐

《面包妈咪的健康烘焙:128道宝宝最爱吃的点心》充分考虑了宝宝的大脑发育和健康，向大家打开了健康世界的另一扇大门——烘焙。

# 《面包妈咪的健康烘焙》

## 精彩短评

- 1、种类多，都是那种健康的甜点，很不错，等有时间做做看好吃吗
- 2、可能韩国人写的食谱看多了，没啥新意，最后都像健康饮食，没有了法式甜点的精髓。
- 3、创意不错，但配方很有问题。跟着做总是不成功
- 4、介绍了很多方法供给孩子准备点心的妈妈,但是应用工具比较杂,所以没有厨艺基础的妈妈来说比较难
- 5、我非常非常喜欢这个商品
- 6、感觉里面的食谱怪怪的，什么都可以放进去做面包，做曲奇
- 7、跟书店里看到的装帧印刷完全一样.很实用,而且很有创意,给我很多启发,让烘焙之路变得豁然开朗.
- 8、饼干点心也要讲究营养成分吗  
市面上出售的饼干点心包含了诸多食品添加剂，如反式脂肪酸、饱和脂肪酸、钠和胆固醇等成分。

宝宝要吸收的天然糖分是什么呢

作为父母为宝宝首先要做的是，逐渐改善宝宝的点心，从富含砂糖的糖果、饼干和布丁改变为含有少量砂糖的点心。健康安全的食物决定宝宝聪明的大脑和健康的身体。最明智的方法是从小开始让宝宝习惯于享用天然食物，尽量少吃经过加工过程的食物。有助于大脑健康的营养都来自于新鲜的水果、蔬菜、大豆、坚果类和没有经过加工过程的谷物。让我们利用富含营养的食材，使用正确的烘焙方法，让我们的宝宝更聪明更健康吧！

- 9、给宝宝做吃的还是想要自己多做一点，理念挺好，不放各种人工添加剂，点心样子也好看。希望宝宝能喜欢。
- 10、再次...走健康路线的韩国烘焙书，豆浆 坚果 粗粮出现的次数不要太多2333
- 11、这本书比较实用，妈妈喜欢的

# 《面包妈咪的健康烘焙》

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