

低GI烘焙易點心



[低GI烘焙易點心_下载链接1](#)

著者:早乙女修

出版者:腳丫文化

出版时间:2005年04月20日

装帧:

isbn:9789867637185

無論是一個人的偷閒時光、小兩口的甜蜜相約、還是三五好友的歡樂聚會，或是小朋友的營養補給，拋開擾人的事務，悠閒的品嚐親手做的點心，充滿著濃濃的幸福滋味。

作者設計出49道做法簡單的美味小點，有熱呼呼的烘焙糕點、沁心涼的水果凍、甜美可口的冰淇淋、膨鬆柔軟的蛋糕、充滿異國風味的餅乾等，只要利用家裡常用的烹飪器具，以及超市都買得到材料，加上一些巧思，就能輕易烘焙出令人吮指回味的點心。

現在就翻開本書，跟著作者一起來為生活加點神奇的魔法吧。

作者介绍:

早乙女 修和蘇富家

一日一台，是一對人人稱羨的神仙眷侶，他們不但喜歡做素食、吃素食，更愛教人做素食，並創立「塘塘廚坊」，為素食料理界注入一股美味新潮流。

13年來，透過中廣流行網的「素食聯合國」、民視「消費高手」、TVBS「飲食男女」、「阿鴻上菜」、慈濟大愛台等媒體節目及各地的烹飪教室，不斷推廣健康吃素食的飲食觀念。目前也兼任國華管理學院烹飪社講師。

在點心的製作上，早乙女修和蘇富家時時變化出新作品，尤其在做法上不斷化繁為簡，目的就是讓人人可以烘焙出好吃又健康的點心。

目录: PART1 準備做點心囉

哇！開始烘焙點心，心裡是七上八下，別怕！只要有一些現成的基本器具、材料，就能大展身手，展現好手藝。

PART2 小孩「瘋」

小孩子的嘴巴總是很挑剔的，沒關係，媽媽像個萬能魔法家，三色甜飯糰、鮮奶鬆餅、茶巾絞、紅豆水羊羹…保證小朋友一口接著一口，吃得碗底朝天。

PART3 聚會風

三五好友在一起，吃的也要講究，新鮮蔬果糕、各國口味的派對麵包、耶誕餅乾、巴西小點心…健康的美味小點，炒熱聚會的氣氛，洋溢著快樂的氛圍，令人期待下一次的相聚。

PART4 上班風

做不完的工作，讓生活變得忙忙忙，悠閒似乎是一種奢侈，讓大學地瓜、味噌煎餅、山藥饅頭、三味三明治…為每一天忙於打拚的你，提供能量與活力。

PART5 休閒風

沒有奢華昂貴的食材，純樸的美味反而更加動人心弦，水果糕、黃豆麥牙糖、芝麻球、南瓜凍…

配上一杯濃醇的咖啡、一壺酸酸甜甜的現熬水果茶、一杯令人微醺的瑪格麗特…

享受難得悠閒的浪漫午後。

• • • • • ([收起](#))

[低GI烘焙易點心_下载链接1_](#)

标签

评论

[低GI烘焙易點心 下载链接1](#)

书评

[低GI烘焙易點心 下载链接1](#)