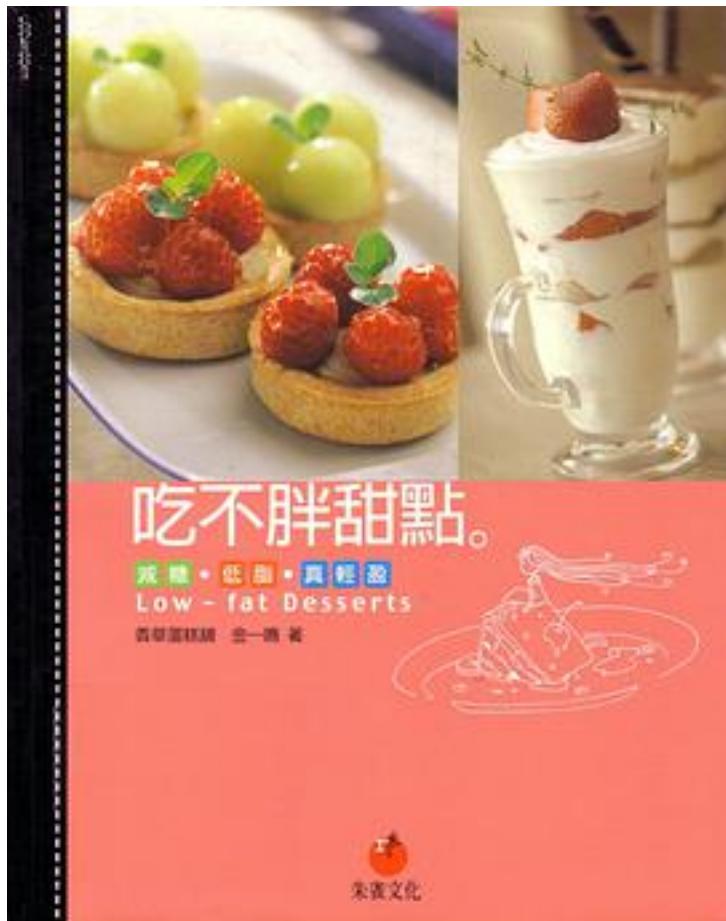


吃不胖甜點—減糖、低脂、真輕盈.



[吃不胖甜點—減糖、低脂、真輕盈. 下载链接1](#)

著者:金一鳴

出版者:朱雀文化

出版时间:20041027

装帧:

isbn:9789867544254

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，大多屬於高卡洛里的。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

作者介紹：

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

目录：

[不吃胖甜點—減糖、低脂、真輕盈. 下载链接1](#)

标签

评论

[吃不胖甜點—減糖、低脂、真輕盈. 下载链接1](#)

## 书评

[吃不胖甜點—減糖、低脂、真輕盈. 下载链接1](#)