

# 好吃不發胖低卡麵包PART 2



[好吃不發胖低卡麵包PART 2\\_下载链接1](#)

著者:茨木くみ子

出版者:

出版时间:2011-10-5

装帧:平装

isbn:9789867139474

◎不添加油脂的手工麵包好處多多

- 1.避免吃下不健康的人造奶油。
- 2.降低油脂攝取量有助健康，並預防各種生活文明病。

◎嚴選食材是手工麵包的特權

- 1.凡是經常吃、大量吃、持續吃的食物，越要講究食材的安全性。

2.手作最大的好處，就在於可以嚴選食材。

◎不能一味講求低卡

1.不發胖的麵包是以進入身體後容易燃燒的食材來製作。既不使用油脂，而蛋白質也控制在最低限度。

2.攝取優質熱量並在體內不斷燃燒消耗，這才是不發胖的重點所在。

作者介绍:

茨木くみ子

健康料理研究家。聖路加看護大學畢業後，以保健師身份從事健康管理的相關工作。由於深切體悟到不論是生活習慣病或各種現代文明病等，幾乎都和飲食有密切的關聯，因此不斷研究並追求健康的「飲食方式」。目前為茨木COOKING STUDIO負責人，並在開設麵包、點心、料理教室的同時，透過雜誌、電視、演講等大眾媒體，致力推廣對健康料理。

作者網站：[www.ibaraki-kumiko.com/](http://www.ibaraki-kumiko.com/)

目录: 不添加油脂的手工麵包好處多多 4

誰都能輕鬆完成的無發酵麵包

葡萄乾蒸麵包 8

美式熱比司吉 9

巴西起司麵包 10

入口即化的雞蛋土耳其比薩 11

香蕉&無花果的蘇打麵包 12

基本款麵包

小圓麵包 14

簡單的主食麵包

日式紡錘麵包 20

心型夏威夷麵包 21

葡萄乾&核桃的鄉村麵包 22

裸麥麵包 23

英式瑪芬 24

鬆鬆軟軟麵包 26

牛奶哈斯 27

全新口感鬆軟吐司 28

濕潤柔軟吐司 30

裸麥吐司 31

南瓜貝果 32

新可頌 34

健康鹹麵包

玉米蛋沙拉麵包 36

素熱狗美奶滋麵包 38

舊金山佛卡夏麵包 39

大蒜法國麵包 40

素火腿與羅勒麥穗麵包 42

美味點心麵包

卡士達奶油麵包 44

老鼠巧克力奶油麵包 46

德式奶油蛋糕 48  
花園水果派 49  
酥脆口感波蘿麵包 50  
巧克力鬆軟麵包 52  
懷舊黑麵包 53  
草莓螺旋麵包 54  
橘子北歐麵包 56  
栗子布里歐麵包 57  
蘋果卡士達丹麥麵包 58  
巧克力可頌 60  
咖啡丹麥麵包 61  
低卡果醬 & 抹醬  
新鮮番茄醬 62  
新奶油風抹醬 62  
清爽的檸檬凝乳 63  
製作麵包 Q & A 64  
挑選可安心食用的材料 68  
必備道具 70  
製作麵包可讓身心更健康 72  
• • • • • [\(收起\)](#)

[好吃不發胖低卡麵包PART 2\\_下载链接1](#)

## 标签

烘焙

## 评论

-----  
[好吃不發胖低卡麵包PART 2\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[好吃不發胖低卡麵包PART 2\\_下载链接1\\_](#)