

笑脸饼干



[笑脸饼干 下载链接1](#)

著者:[日]中岛志保

出版者:

出版时间:2014-2-1

装帧:

isbn:9787544269193

中岛老师的饼干全部采用胆固醇含量为“0”的菜籽油、新鲜的鸡蛋、全麦面粉、粗制糖等为主要原料，每一款都是独创。用菜籽油代替黄油可以降低胆固醇，成品风味自然，毫无油腻感；选用精制程度较低的粗制糖能提供多种矿物质；点缀喜欢的坚果、干果，营养更加全面。这些饼干不仅美味，还可以提供多种营养，激发全身的活力。一张表情生动的笑脸，一盘健康美味的饼干，带给你满满的活力和营养，还有一天的好心情。早餐时间，就用可爱的笑脸饼干迎接明媚的一天吧。

作者介绍:

1972年生于新潟县、曾在唱片公司、出版社、越南料理店、天然食品料理店工作。2006年开设了自己的点心工房——foodmood（美食心情），活跃在各种甜点研究活动中。她做的甜点以零胆固醇的菜籽油、新鲜鸡蛋、粗制糖、干果、坚果等有益健康的食材为原料，不含黄油和鲜奶油，别具特色。著有《中岛老师的无添加烘焙书》和“中岛老师的烘焙教室”系列等。

目录: Part 1 基础饼干

基础压模饼干 笑脸饼干

基础烤盘饼干 香酥黑芝麻条

基础手捏饼干 花生酱 & 巧克力碎饼干

基础方形饼干 黑糖椰蓉饼干

基础勺子成型饼干 可可橘子酱饼干

Part 2 创意饼干

朗姆酒杏仁片法式酥饼

甘栗黑芝麻勺子成型饼干

豆渣巧克力勺子成型饼干

燕麦片饼干

葡萄干夹心饼干

焙煎茶饼干

咖啡核桃球

蜂蜜生姜饼干

红茶饼干

抹茶螺旋饼干

英国传统饼干

倍浓巧克力酥饼

白芝麻酥饼

豆浆黄豆粉脆饼

香蕉椰蓉勺子成型饼干

胡萝卜棒

月饼

太妃核桃挞

柠檬罂粟籽饼干

蓝莓油酥夹心饼干

俄罗斯饼干

Part 3 饼干大家庭

海苔咸味饼干

土豆迷迭香咸味饼干

味噌咸味饼干

椰蓉柠檬蛋白酥

花生蛋白小酥饼

蛋香松饼

黄豆粉黑芝麻松饼

草莓松饼

香草杏仁片脆饼

焙煎茶红豆脆饼

抹茶核桃脆饼

巧克力西梅脆饼

咖啡美国山核桃脆饼

· · · · · (收起)

[笑脸饼干](#) [下载链接1](#)

标签

烘焙

美食

日本

中岛

餅乾

甜點

饼干

饮食

评论

做起来没那么容易。

[笑脸饼干 下载链接1](#)

书评

[笑脸饼干](#) [下载链接1](#)