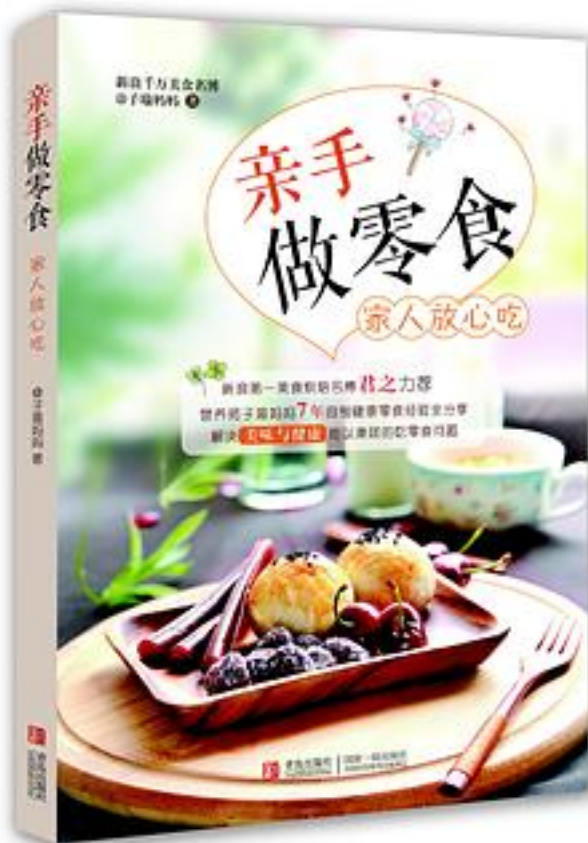


# 亲手做零食 家人放心吃



[亲手做零食 家人放心吃\\_下载链接1](#)

著者:子瑜妈妈

出版者:青岛出版社

出版时间:2015-9-10

装帧:平装

isbn:978755224600

《亲手做零食 家人放心吃》一书中分享了多种健康美味的零食，把美好的滋味用最健康的方式表达，不必担心摄入的热量及添加剂的问题。书中作品种类丰富，介绍了许多儿时记忆中最香甜的味道，让读者在体会到亲手制作零食的乐趣时，也会忆起童年的美好回忆与人分享

。那些我们熟悉的热门零食的做法，在书中以一种简单明了又十分细致的方式呈现。

书中制作过程简单又美味的零食较多，步骤复杂的零食相对较少，详细的过程图与解说，温馨的注意事项与小提示，无论是只需短短几个步骤就能搞定的零食，或需要花费一些功夫去细细制作，都能让人一学就会。有了这本书，无论是准备在家给孩子制作健康零食的好妈妈，还是本身就是个“零食控”，都可以放心得大展身手了。

作者介绍:

@子瑜妈妈，新浪千万美食名博，国家高级营养师，美食撰稿人，著有《hello 早餐》《孩子爱吃》等书。

目录: 第1章 香喷喷的零食

糖炒栗子  
面包机做肉松  
香喷喷的烤红薯  
微波炉烤虾干  
香蕉蔓越莓玛芬  
香脆酥松鸡蛋卷  
超薄脆蛋饼  
坚果饼干  
黑芝麻曲奇  
蜜汁猪肉脯  
芝士焗红薯  
香喷喷的炒黄豆  
香喷喷的烤玉米

.....

第2章 甜滋滋的零食

孩子们的最爱：推推乐  
枇杷糖水罐头  
儿时最爱的橘子罐头  
糖渍橙皮丝  
奶香浓郁的太妃糖  
柔软香甜的牛轧糖  
棉花糖版牛轧糖  
生力枣  
猕猴桃干  
葡萄干巧克力  
Hello Kitty巧克力  
最简单的原味冰激凌  
火龙果冰激凌  
人气果酱：草莓酱  
人气果酱：金橘酱  
人气果酱：芒果酱

.....

第3章 超人气的零食

超人气的蛋黄酥  
比趣多多饼干还好吃  
超人气经典黄油曲奇  
超经典的解暑酸梅汤  
奶香芒果西米露  
香喷喷的戚风蛋糕

自制超简单健康酸奶  
超人气的华芙饼干  
熊猫饼干  
冰橘茶  
杨梅饮  
果冻  
芒果布丁  
酸奶芒果棒冰  
奶香小馒头  
我给爸爸做汉堡  
炸薯片

.....  
第4章 绝不错过的零食

零食笋干  
晒马蹄干  
胡萝卜干  
番薯干  
超简单面包  
奶油泡芙  
盐焗腰果  
茶叶蛋  
吮指鸭舌头  
盐焗鹌鹑蛋  
莲蓉广月  
晒苹果干  
豆腐干零食  
红豆糕  
香蕉干  
杏仁酥  
杨梅干

.....  
第5章 有零食吃，还有故事听

超经典小叮当的铜锣烧  
最经典不过舒芙蕾  
玛格丽特饼干  
糖葫芦  
冰皮月饼  
看电影必备爆米花  
龟苓膏

.....  
· · · · · (收起)

[亲手做零食 家人放心吃\\_下载链接1](#)

标签

美食

零食

健康

我想读这本书

烘焙

爱心

好书，值得一读

亲子

评论

合集

-----  
翻了一遍，打算试试。不过，首先，得要勤快起来

-----  
非常好，大部分的零食都想试做。

-----  
子瑜妈妈的新书，好喜欢！强烈推荐！

-----  
hao bang!

-----  
书里面的一些食谱照着做很简单，操作性还不错，很棒的一本书

-----  
为心爱的人做美食，感觉特别幸福。自己动手做，放心有安全。

-----  
[亲手做零食 家人放心吃\\_下载链接1](#)

## 书评

从有宝宝开始，就看了无数的文章，看了《宝宝不能吃的零食》《最好不要给宝宝吃的饮料》等等文章，对这个充满了添加剂的社会也不太放心。  
不知道从什么时候开始慢慢接触烘焙，首先买了面包机，做出的面包虽然神似了，但是口味和买的不能比，虽然健康，但是没人愿...

-----  
[亲手做零食 家人放心吃\\_下载链接1](#)