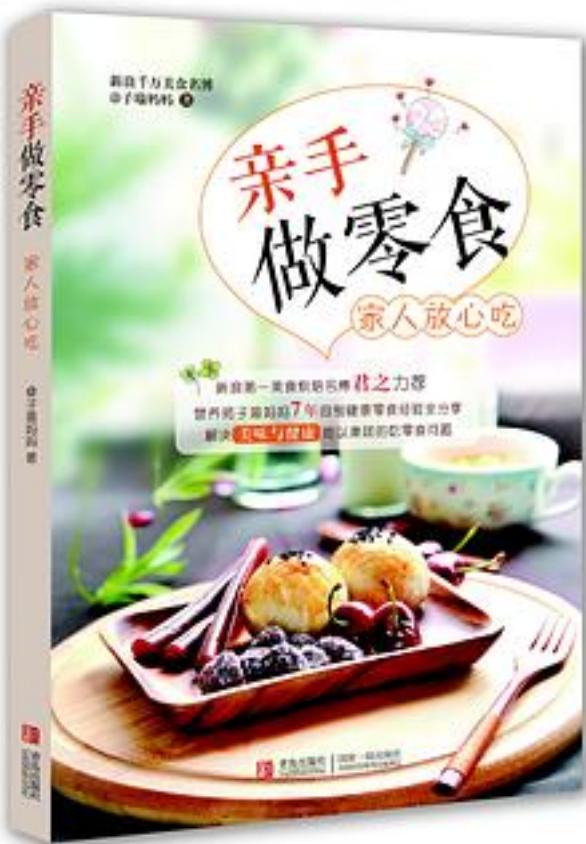


亲手做零食 家人放心吃



[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:9787555224600

《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](#)