

不会让人发胖的甜点配方



[不会让人发胖的甜点配方_下载链接1](#)

著者: (日) 石泽清美

出版者: 河南科学技术出版社

出版时间: 2015-11-1

装帧: 平装

isbn: 9787534977916

"《不会让人发胖的甜点配方》奉献出44款甜点+4款酱料，步骤全图解，实物拍摄。书中的低糖甜点配方，选取了杏仁粉、黄豆粉、豆腐渣等多种低糖食材代替精致面粉，糖分全部控制在一顿5g以下，肯定比市售商品热量低。甜度也有控制，可以大胆地品尝。"

所有甜点都标明了糖分和热量，食用后不易发胖。

"

作者介绍:

"【日】石泽清美

料理研究家。从日常饭菜的烹饪，面包、甜点的制作到食品保存等

都有广泛涉及。这次为正在减肥及需要控制血糖又想吃甜点的朋友特意研究了多款低糖甜点。“不断总结失败的教训后，我终于可以向大家介绍好吃又健康的甜点食谱了。由于我自己很喜欢甜点，所以如果各位读者朋友也能体会到制作甜点的快乐和品味甜点的喜悦，那我也会感到由衷的幸福。”

"

目录: "低糖甜点为什么不会使人发胖？

Part1 让人气甜点更加低糖、低热量

草莓裱花蛋糕

美式巧克力蛋糕

日本茶年轮蛋糕

苹果杏仁奶油馅饼

法式巧克力蛋糕

香蕉面包

大理石花纹蛋糕

香料戚风蛋糕

烤芝士蛋糕

舒芙蕾芝士蛋糕

专栏小知识 芝士蛋糕

香蕉芝士蛋糕

南瓜芝士蛋糕

蜜橘芝士蛋糕

Part2 一口享受松软的烘焙甜点

三种味道的油酥蛋糕

生姜软曲奇

坚果黑芝麻脆饼

布朗尼

巧克力坚果酥

生巧克力迷你蛋糕

玛德琳贝壳蛋糕

法式蛋糕

红豆玛芬

南瓜纸杯蛋糕

胡萝卜蛋糕

德式苹果芝士蛋糕

Part3 用平底锅或微波炉就可以做的甜点

豆腐渣酸奶软煎饼

豆腐黄豆粉软煎饼

低糖分酱料

豆奶卡仕达沙司

西柚白葡萄酒沙司

柠檬黄油
蓝莓红酒沙司
里科塔芝士软煎饼
迷你厚煎饼
微波炉即可制作的蛋糕
Part4用平底锅或微波炉就可以做的甜点
蓝莓酸奶芝士蛋糕
红豆椰奶亚式布丁
草莓红酒果冻
酸奶朗姆酒奶冻
西瓜蜂蜜奶冻
黑芝麻巴伐露
草莓酸奶冻奶糊
Part5 入口即化的甜点
酸奶天使蛋糕
豆腐慕斯
番茄慕斯
巧克力慕斯
提拉米苏
日本茶慕斯
软绵绵布丁
本书所用的主要材料
本书所用的模具和工具
本书所用食材的糖分与热量一览表
"

• • • • • (收起)

[不会让人发胖的甜点配方_下载链接1](#)

标签

甜品

评论

[不会让人发胖的甜点配方_下载链接1](#)

[不会让人发胖的甜点配方_下载链接1](#)