

低卡小厨房



[低卡小厨房 下载链接1](#)

著者:Sarah

出版者:江西美术出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787548057888

省时×低卡×零失败，没有料理经验的新手也能轻松上手！

2.低油低糖，100道中西家常美食轻松上桌，更适合中国人的胃口！

3.主食、中式菜肴、西式菜肴、餐点、甜品、冰品……自由搭配百吃不腻！

4.Sarah私房美食书，让你避免摄入过多热量，又能享受美食DIY的生活情趣！

☆幸福满满的美味甜点：

· 超级好学的黑巧蛋糕 · 无生鸡蛋版提拉米苏 · 巧克力草莓挞 · 免烤双色乳酪蛋糕 · 布朗尼芝士蛋糕.....

☆生酮低糖的肉类料理：

· 美味的小牛饭 · 椒香鱼块 · 花雕炖肉 · 糖醋小排 · 红烧超大带鱼 · 焗青口.....

☆花样翻新的快手主食：

· 奶油饭团 · 意大利火腿披萨 · 泡菜煎饼 · 怕你不辣的担担面 · 大阪烧 · 独门意大利肉酱面 · 培根花卷.....

☆精致好学的夏日冰品：

· 草莓冰淇淋 · 草莓思慕雪 · 熊熊巧克力脆皮冰淇淋 · 燕麦绿豆沙与绿豆冰.....

☆美味升级的佐餐酱料：

· 川式辣酱 · 奶油莓子酱 · 三明治淋酱 · 新鲜的酸奶油 · 纯纯芝麻酱.....

☆易于保存的家常点心：

· 熨斗蛋酥卷 · 萨琪玛 · 棉花糖饼干 · 铜锣烧 · 乳酪蓝莓冰皮月饼 · 玫瑰苹果派.....

作者介绍:

Sarah是一位全职太太及美食家，在异国他乡的日子，她努力复制家乡美食，努力将西式餐点做的符合中国人的胃口，努力用低油低糖做出健康美味的甜点。渐渐地，她把复制变成了改进，改变变为了创新，中西主食、菜肴、花式面包、点心、蛋糕、甜品、冰品、酱料……一道道Sarah私房菜就这样慢慢累积起来。本书的菜品既适合家庭日常三餐，也适合一个人独享的精致生活。Sarah说：胃和心的距离很近，当你吃饱了的时候，暖暖的胃会挤占心脏的位置，这样心里也会觉得温暖起来。美食，是一种生活态度，也是一种人生！

目录: 第一部分 主食

可爱的白馒头 / 002

胖懒龙 / 004

单碟快餐——羊肉炒饭 / 007

紫米赤豆粥 / 008

肉夹馍 / 011

快手早餐——肉末蔬菜面 / 013

油泼扯面 / 014

圆白菜鸡蛋馅饼 / 017

奶油饭团 / 018

海苔饭团 / 020

意大利火腿披萨 / 022

泡菜煎饼 / 024

咸泡芙版煎饼果子 / 027

怕你不辣的担担面 / 028

一份葱油拌面 / 030

小牛饭 / 033

Sarah独门意大利肉酱面 / 034

土豆意面沙拉 / 036
大阪烧——木鱼花飞起来 / 039
叉烧包 / 040
桂花八宝饭 / 043
鱼丸粗面 / 044
桂花红糖甜花卷 / 047
辣白菜水饺 / 049
椒油家常饼 / 050
培根花卷 / 053
第二部分：菜肴
花雕蒸蟹 / 056
咕嘟咕嘟快手关东煮 / 059
红烧超大带鱼 / 061
豆干 / 062
椒香鱼块 / 064
蘑菇酥皮饺 / 067
花雕炖肉 / 068
照烧豆腐 / 071
焗红薯 / 073
说说番茄炒蛋 / 074
糖醋小排 / 077
奶油南瓜羹 / 078
蒜蓉豆豉蒸茄子 / 081
韩国泡菜 / 083
焗青口 / 085
第三部分：面包
朴实白面包 / 089
面包机版汤种紫米土司 / 090
奶酪香葱咸面包 / 091
圣诞史多伦面包 / 092
法棒 / 095
豆沙卷 / 096
布里欧修面包 / 098
冰淇淋面包 / 099
酸奶黄金面包 / 101
很糕 / 103
第四部分：点心
桃酥 / 107
熨斗蛋酥卷 / 109
棉花糖饼干 / 111
萨琪玛 / 112
铜锣烧 / 115
小熊抱坚果 / 116
乳酪蓝莓冰皮月饼 / 118
糯米豆沙炸糕 / 120
爹娘驴打滚 / 123
玫瑰苹果派 / 124
第五部分：蛋糕
超级好学的黑巧蛋糕 / 128
酸奶奶油芝士免烤蛋糕 / 130
瑞士芝士卷 / 132
无生鸡蛋版提拉米苏 / 134
布朗尼芝士蛋糕 / 137
水果芝士挞 / 139

用饼干做蛋糕——免烘焙哦 / 141
巧克力围栏蛋糕 / 142
巧克力草莓挞 / 144
免烤双色乳酪蛋糕 / 146
复烤蛋糕 / 148
第六部分：甜品
蜂蜜芝麻糖 / 153
热热的巧克力 / 155
坚果能量棒 / 156
巧克力坚果软糖 / 158
生巧克力脆饼 / 159
甘纳许巧克力 / 161
第七部分：冰品
草莓冰淇淋 / 165
草莓思慕雪 / 167
新鲜草莓奶 / 168
熊熊巧克力脆皮冰淇淋 / 170
燕麦绿豆沙与绿豆冰 / 172
第八部分：酱料
川式辣酱 / 177
油泼辣子 / 179
奶油莓子酱 / 181
无添加炼乳 / 183
黄油 / 185
三明治淋酱 / 187
新鲜的酸奶油 / 189
纯纯芝麻酱 / 190
第九部分：小朋友下厨房
电饭煲煮绿豆粥 / 195
电饭煲菠菜鸡蛋面 / 196
心形巧克力 / 198
意大利香肠饭 / 201
鸡蛋三明治 / 203
牛奶麦片 / 205
虾仁蛋羹 / 206
紫米红枣粥 / 208
小饼干 / 211
· · · · · (收起)

[低卡小厨房_下载链接1](#)

标签

美食

微信畅读

2019

评论

文本明显应付，关键是食谱跟低卡完全无关，插图很应付，有的连成品图都没有。

一点也不低卡，就是家常各种菜。。。

菜谱合集，无亮点，而且跟低卡一点不沾边。

可参考的菜谱不多，配图各种牛头不对马嘴，过程也没有讲解图片……

确实不低卡

[低卡小厨房 下载链接1](#)

书评

[低卡小厨房 下载链接1](#)