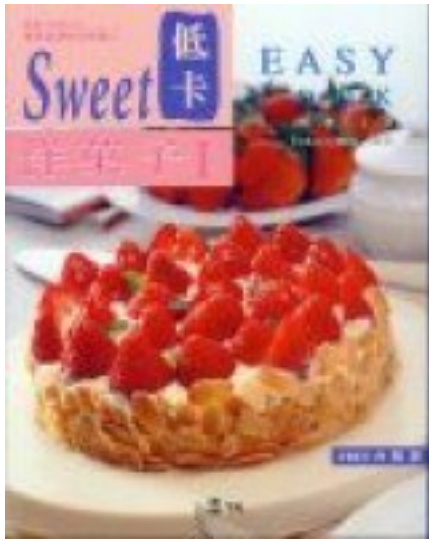


SWEET低卡洋果子 1



[SWEET低卡洋果子 1_下载链接1](#)

著者:曾菜子

出版者:大境文化事業有限公司

出版时间:2000

装帧:平裝

isbn:9789579760850

妳是不是只要看見可口誘人的草莓奶油蛋糕就會忍不住的猛吞口水，可是一想到肚子會掛著一圈游泳圈，即使吃，也吃得心神不寧？神啊！誰能多給我們一點選擇？只要美味，不要過多卡路里！答案就在四月份上市的「Sweet 低卡洋果子」書中！減油、減糖、減粉，就是不減美味！曾美子老師繼「戚風cake零失敗」強烈暢銷之後，「Sweet 低卡洋果子」從減糖、減粉、減油、甚至自己動手做低脂起司出發，以多種不同的手法要讓頑強的高熱量屈服，既滿足口腹又還要零負擔！獨立出來介紹的基本做法，清楚的以更Easy的方式，讓每個人只要願意動手做，就能製作出Sweet低卡洋果子。每份點心的卡路里計算得一清二楚，更標示出減少的卡路里，讓大家能享受DIY的樂趣和吃甜點帶來的幸福感受。

作者介绍:

目录:

[SWEET低卡洋果子 1_下载链接1](#)

标签

蛋糕

生活

其他

评论

無非是減糖減油，犧牲掉口感和味道減那麼一丟丟卡路里，還不如放開了吃多想想運動和飲食平衡比較實在

[SWEET低卡洋果子 1_下载链接1](#)

书评

[SWEET低卡洋果子 1_下载链接1](#)