

<<养生点心简单做>>

图书基本信息

书名：<<养生点心简单做>>

13位ISBN编号：9787538160833

10位ISBN编号：7538160833

出版时间：2009-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：洪钰晴

页数：93

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<养生点心简单做>>

前言

我从事烘焙教学已迈入第12个年头，回想起烘焙学习之路，从最初的启蒙到学习烘焙理论与实务操作，逐渐练就了一手扎实的基本功。

此后在向专业领域内顶尖名师们的学习中，让我的烘焙技艺日益精进，并奠定了如今的成就。

为此，感谢一路走来倾囊相授的老师以及身旁默默支持、鼓励我的家人，当然也非常感谢出版社能给我这样的机会，能将烘焙的喜悦分享给更多的人。

《养生点心简单做》是我的第一本烘焙书。

这本书是以养生健康、自然创新美味为着手点，选用五谷杂粮及药膳养生等健康食材，调配设计多款风味独特的养生点心。

每道点心讲求自然、健康、低油、低糖、高纤维的特色，不仅颠覆传统印象中高油、高糖、高热量的烘焙印象，也可满足大家在享用美味点心的同时，达到轻松兼顾保健养生的效果。

近来受到奶粉等事件的冲击，食品安全再次被人们所关注，也唤起中国人对健康饮食的重视，也连带让烘焙DIY点心再度掀起热潮。

因此，希望能借由此书的出版，带动更多的人投入DIY的行列，在家自己动手做，享受点心烘焙的乐趣。

《养生点心简单做》全文以浅显易懂的文字，加上翔实的图文操作解说，示范中西各式糕饼、巧克力、面包和果冻点心等不同种类的点心，给喜爱烘焙的朋友们提供另一种健康养生新选择。

读者可以利用闲暇时间，以随手可得的原料DIY做点心。

其实，美味又养生的点心就是这么简单。

最后要感谢出版社的编辑以及相关人员对本书所做的巨大努力，也要感谢摄影师和其助理的丰富经验，让本书以最完美的形象展现在读者面前。

同时，也要感谢两位烘焙助理吕淑萍、简婉琪小姐的协助，让本书能够顺利完成。

<<养生点心简单做>>

内容概要

随着养生风潮的崛起，美味甜点顺着这波健康的诉求，再掀起一股养生点心的食尚潮流。

深受大众喜爱的糕饼点心，加了养生元素材料，少油、低糖、低脂风味迷人更健康。没有过度的甜腻与油脂，比起其它的一般点心多的是一份健康与贴近原始的风味；而融合添加的养生元素，不但美味程度不打折，尝起来还更添了一份源自于养生药材、自然食材等等的清甜。吃进嘴里入口即化，在吃进美味的同时也吃进健康。

本书由轰动网络的食尚名家～烘焙小魔女，以日常取得方便的材料与简单的制作方法，教你在家制作最经典及最受大众好评的美味养生点心，从香酥中式点心、酥脆饼干、浓香塔类、滑Q甜冻、浓醇巧克力，到绵滑融口的蛋糕，香Q有劲的面包等7大类基础点心，美味健康的配方作法要全部告诉你，让爱点心的你与重养生的你一次通通学会。

【本书特色】 60种，包含中式糕饼、饼干、塔、冻、巧克力、蛋糕、面包等七大类中、西各式养生点心。

基础重点制作技巧，油酥皮类、戚风类、海绵类、面包类完整基础示范操作。

详细制作内容说明，简单易学，按图索骥，制作点心零失败。

垂手可得食材，利用五谷杂粮、药膳健康食材，增添点心的风味，美味营养零负担。

<<养生点心简单做>>

作者简介

洪钰晴：

学历：中国台湾实践大学生生活应用科学系毕业，中华谷类研究所实用面包班、实用蛋糕班、技检课题班、酥糕点心班、酥糕点心技检班结业。

专业证照：

烘焙乙级、中式面食加工（油皮油酥类）乙级、中餐烹调丙级。

现任：

个人工作室烘焙讲师，

<<养生点心简单做>>

书籍目录

养生中药材高纤维、健康食材烘焙常用材料烘焙常用器具蛋糕、西点常用术语面包常用术语中式点心
油酥皮基础制作 艾草软心酥 薏仁蛋黄酥 红曲太阳饼 桂菊酥 墨鱼咖喱饺 柿饼桂圆月饼
杜仲枸杞菠萝酥饼干 桂圆酥饼 薏仁养生薄饼 山楂小西饼 红曲养生薄饼 金钱饼 南瓜子瓦片
酥 肉桂杏片饼干 桃酥 养生燕麦葡萄饼挞类 杜仲鲑鱼挞 淮山酥皮蛋挞 红曲核桃挞 枫松挞
冻类 养参枸杞健康茶冻 洛神山楂果冻 珍谷酪 桑椹菊花蒟蒻茶冻 茉莉绿茶冻 桂圆红枣海
燕窝 桂香奶茶冻 桂花爱玉冻 肉桂苹果茶冻 润肺杏仁豆腐巧克力戚风蛋糕 海绵蛋糕 面包

<<养生点心简单做>>

章节摘录

插图：

<<养生点心简单做>>

编辑推荐

《养生点心简单做》：60款中西式点心、饼干、糖果、蛋糕、面包的养生吃法。

烘焙小魔女的60招烘焙养生魔法谁说养生就得对甜点敬而远之，只要用对材料点心一样可以又美味又健康，用自然健康的养生素材，结合中西点心制作的技巧，重新赋予点心新的口味，超人气BLOG烘焙小魔女，教您利用五谷杂粮、药膳健康素材，轻松制作美味、健康的点心，让您品尝点心的同时，也可以轻松养生。

<<养生点心简单做>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>