

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

图书基本信息

书名：<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

13位ISBN编号：9787544259392

10位ISBN编号：7544259390

出版时间：2012-7

出版公司：南海出版公司

作者：[日本] 岛本薰

页数：83

字数：50000

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>

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

前言

记忆中的味道法国的牛奶、酸奶、乳酪等乳制品非常美味，冰淇淋更不用说。每当经过冰淇淋店时，我都会情不自禁地进去看看，在餐厅点甜品时也总是选冰淇淋。我的冰淇淋情结说来话，想来就是从那一天开始的。

在我刚满3岁时，妈妈生病住院，我被送到附近的伯父家生活了近3个月。因为不能见到妈妈，我感到很寂寞，白天总是无精打采的，夜晚一听到外面车辆经过的声音，就以为是妈妈来接我了，立刻从床上爬起来。那时候的我很可怜吧。

不过，也正因为如此，有一手好厨艺的伯母经常给我做一些好吃的东西，有蛋奶布丁、爆米花、包子……其中印象最深的就是冰淇淋。

把牛奶、鸡蛋、糖混合在一起，用打蛋器搅拌均匀，加热，再加入鲜奶油，然后一起盛入盘中放进冷冻室。

因为隔一段时间就要拿出来用打蛋器搅拌，所以我片刻不离，也不出去玩，一直站在冰箱（当时很少见的美国制造的大冰箱）前等待。

搅拌3~4次后，冰淇淋就做好了。

刚做好的冰淇淋中有些许细小的冰晶，吃起来咔嚓咔嚓的，散发着一股微微的甜香。看着它，我就想到了妈妈经常做的奶昔，有种想哭的感觉，但一直忍着没有哭。

从那一天开始，我就喜欢上了冰淇淋，非常喜欢！

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

内容概要

吃一口冰淇淋，美味在口，甜蜜在心。

但市售的冰淇淋中含有大量鲜奶油和食品添加，热量着实不容小觑，健康隐忧也不能忽视。

法国蓝带烹饪艺术学院甜点师岛本薰在这本书中向我们介绍了不加奶油、脂肪含量仅为普通冰淇淋一半的健康低脂冰淇淋的做法。

借助冰淇淋机或纯手工搅拌，每一款冰淇淋都可以轻轻松松在家完成，让你在安心享受美味的同时保持健康。

而且岛本薰在基本款冰淇淋的基础上尝试了各种搭配，既有风味浓郁的蜜饯栗子朗姆酒冰淇淋、酒渍樱桃冰淇淋，也有飘逸着淡淡和风的抹茶冰淇淋、豆浆冰淇淋，你会惊讶地发现原来冰淇淋可以这么有创意！

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

作者简介

日本营养师。

曾在法国蓝带烹饪艺术学院专门学习烹饪和甜点制作，毕业后在以马卡龙著称的法国甜点屋Ladurée研修。

回到日本后，在兵库县宝塚市开办的烹饪培训班深受欢迎，日本NHK电视台的美食节目、杂志上也经常见到她的身影。

还著有《在家轻松做健康美味冰淇淋2》《最爱磅蛋糕》《最爱果子挞》《最爱法国点心》等。

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

书籍目录

6 动手之前

Part 1 从基本款冰淇淋和雪葩开始

9 纯牛奶冰淇淋 (脂肪含量为10%)

12 含35%、45%鲜奶油的浓醇冰淇淋 (脂肪含量为17.6%、20.9%)

14 树莓雪葩

Part 2 法式风格&日式风格

16 蜜饯栗子朗姆酒冰淇淋

18 大黄树莓雪葩

20 鳄梨冰淇淋

20 酒渍樱桃冰淇淋

22 酸奶蓝莓冰淇淋

24 鲜橙雪葩

24 八角酸橙雪葩

26 巴黎美食信息

29 黑豆冰淇淋

30 抹茶冰淇淋

32 红薯冰淇淋

32 香橙冰淇淋

34 豆浆冰淇淋 (添加了姜汁、蜂蜜)

34 黑糖冰淇淋

36 黑芝麻冰淇淋

36 黄豆粉冰淇淋

Part 3 孩子的时间

40 香蕉冰淇淋&巧克力酱

42 焦糖杏仁冰淇淋

44 枫糖浆榛子冰淇淋

45 咖啡牛奶冰淇淋

46 草莓牛奶冰淇淋

48 开心果美国樱桃冰淇淋

Part 4 大人的时间

49 冰淇淋咖啡

50 玫瑰冰淇淋

50 薰衣草冰淇淋

53 苏特恩甜酒冰淇淋

53 吟酿酒冰淇淋

54 牛奶红茶冰淇淋、茉莉花茶冰淇淋

54 意式浓缩咖啡雪葩

56 牛奶巧克力、白巧克力、黑巧克力冰淇淋 (* 脂肪含量高)

Part 5 装饰和酱料

59 水果片——鲜橙、菠萝、青苹果、草莓

62 酱料——栗子酱、树莓酱、草莓酱、猕猴桃果酱、巧克力酱、樱桃酱

Part 6 甜品

66 用马斯卡彭乳酪制作的温热蛋奶酥&红醋栗雪葩 (* 脂肪含量高)

70 提拉米苏冰淇淋 (* 脂肪含量高)

71 马斯卡彭乳酪冰淇淋&草莓、草莓酱 (* 脂肪含量高)

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

- 71 海绵蛋糕&抹茶雪葩
- 74 抹茶冻&小仓冰淇淋
- 75 法式土司&栗子酱肉桂冰淇淋
- 78 香橙果冻&草莓雪葩
- 79 柑曼怡甜酒浸葡萄柚&柚香冰淇淋
- 82 青苹果片&烤苹果冰淇淋
- 83 蜜制无花果&白乳酪冰淇淋（*脂肪含量高）

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

章节摘录

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

编辑推荐

《在家轻松做健康美味冰淇淋》编辑推荐：自己动手，轻松在家做低脂、无添加健康冰淇淋！
选用纯天然食材，尽享零负担美味！
法国蓝带烹饪艺术学院甜点师的创意冰淇淋集，给你全新美味享受！

<<在家轻松做健康美味冰淇淋>>

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>