

<<低卡超享瘦幸福甜点100+>>

图书基本信息

书名：<<低卡超享瘦幸福甜点100+>>

13位ISBN编号：9789866086557

10位ISBN编号：9866086550

出版时间：2011-12

出版人：麥浩斯資訊股份有限公司

作者：杜佳穎 著

页数：176

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>

## &lt;&lt;低卡超享瘦幸福甜點100+&gt;&gt;

## 前言

【序】 我的甜點愛恨恩仇錄 烘焙甜心 杜佳穎 我從小因為愛吃甜食，胖到十八歲，用盡各種魔鬼減肥，把自己餓出憂鬱加爆食症，直到就讀烘焙管理科系，讓我從根本了解甜食的製作過程，原來看似小小一口的蛋糕、麵包、冰淇淋，其實是吃糖吞油，易胖又沒飽足感。

但人生沒有甜食，真是索然無味，我做什麼都不起勁，因而努力研究吃甜點不怕胖的秘方；把廚房當實驗室，只選天然食材，少用加工食品，運用蔬果天然的甘甜，取代高熱量的砂糖；麵粉改用全麥粉、米穀粉；牛奶改用低脂或植物性的豆漿；連鮮奶油、牛油都用無糖優格、豆腐來取代，讓熱量減半，口感不變，而且健康又高纖。

這場甜點大革命，幕後要感謝我的專家團隊，包括我的啟蒙恩師「高雄餐旅大學烘焙管理系」副教授 - 黃士禮博士、我製作糕點的「會計師」 - 營養師張皓雲，總是嚴格把關每道甜心的熱量，提供我最新的低卡食材，讓這本書有最權威的營養分析。

還有我的學弟林文中，以他剛拿下2011台北鳳梨酥文化節獎的製作實力，與我和編輯淳盈不斷開會，腦力激盪，把目前最受歡迎的一百道糕點，變身成低卡的健康版本，不但熱量減半，而且外形有了繽紛蔬果的點綴，像一幅幅畫冊般，宛如精美的藝術品；而且我跟學弟邊做邊拍也邊吃，做完一百道也吃了一百道，但我們身材一樣高瘦，就是最佳見證。

當然還有我目前任教的北台灣科技學院餐飲系提供我最佳的「實驗室」，讓我比二年前出版第一本書的功力更精進，尤其我的學生曾鈺翔、黃雅惠也是我最得力的左右手，書中每一道點心因為有他們的協助，呈現最完美的狀態。

最後謝謝我在高餐、北台灣兩大餐飲系指導我的校長、老師，沒有他們十三年前的指導，十三年後的支持，我不可能從80公斤的自閉胖妹，變成今天的烘焙甜心；還要感謝2007年給我「點心小魔女」封號，相中我主持民視交通台「用點心做點心」的現任民視節目部經理趙善意先生，讓我敢於面對鏡頭，訓練更生動簡單的烘焙方式。

當然還有最支持我的家人，我父親、大姐、二姐跟我一起吃低卡點心，一起減肥一百公斤，還有我媽媽每天跑四、五趟菜市場，幫我採購最新鮮食材，還有城邦的出版團隊，有你們的精心策畫、編輯與拍攝，完成我夢想中最具代表的作品，讓這本書不只是食譜，還有減卡小秘訣，讓讀者好像品嚐一場浪漫優雅、美味無負擔的午茶饗宴。

熟悉實作 & 認識美味的品味激盪 烘焙職人 林文中 從事烘焙相關工作多年來，我想與大家分享做甜點一定要學會的兩件事：第一就是要熟悉各種甜點的製作方式，這必須要靠不停的試作練習增加深刻性及熟練度，再來就是要知悉各種原料在配方中所扮演的功能角色，然後利用不同的配方比例變化去製作出不同口味及口感的甜點，並且要大膽嘗試變化不要怕失敗，如此就能製作出與眾不同屬於自己口味之甜點。

第二就是要認識美味，你一定要知道什麼是好吃？並且要不斷的去尋找美味的下落，藉由不斷的品嚐，然後訓練自己的味蕾，味道很抽象，沒有一定的答案，必須要靠自己去感覺，我想這就是品味養成，然後結合技術就能製作出會讓人幸福感動的美味甜點。

在本書的食譜中運用許多天然健康的食材，就像日本最近非常流行的豆渣，另外使用部份熱量較低的原料來製作甜點，例如優格、南瓜&hellip;等，並且幫讀者計算熱量，讓你在享受美味的同時又能控制熱量，加上在書中介紹許多簡易製作的甜點，讓你不需花費太多的時間及複雜的工具，便能讓你製作出美味又健康的甜點。

最後感謝父親及母親讓我從小就開始體認到好吃這件事、感謝姊姊對於我工作的支持及建議，感謝龍潭農工陳珍柳導師讓我在高中三年就確定要以烘焙為志向，感謝前輩張為凱在專業上的指導，感謝郭元益公司讓我有機會接觸到日本甜點，進而燃起我決定前往日本一年去體驗當地生活及飲食文化，使我對甜點及美食有更深一層的體悟，感謝工作以來給予我指導及幫助的每一個人，而最重要的就是 - 感謝就讀國立高雄餐旅大學時的學姐杜佳穎，讓我有機會及榮幸參與本書的製作，我想沒有她的幫助我也不會這麼幸運能與大家分享我的經驗。

【推薦序】 跟著杜佳穎~施展烘焙彩虹飲食法 北台灣科技學院校長 連信仲教授

## <<低卡超享瘦幸福甜點100+>>

杜佳穎是本院餐飲系新進助理教授，負責院上西點教學，是學生們公認上課認真、教學活潑，而且吃糕點也能「享瘦」的「魔女教師」；她把高熱量的甜點，像施魔法般把熱量減半、作法簡化，讓烘焙變得輕鬆又健康。

這其中的魔法到底是什麼？

佳穎以自身減肥三十公斤的經歷，加上十多年的烘焙專業，把口感、外形相似的食物來個「乾坤大挪移」，運用蔬果、豆漿、優格、五穀雜糧、椰子油等天然食材，取代高熱量的砂糖、牛奶、麵粉、鮮奶油與酥油，把每份至少三、四百大卡的甜點，降到二百大卡以下。

除了減卡路里的魔法，佳穎還有百變功力，在書中與剛拿下2011年台北鳳梨酥文化節大獎的學弟林文中，以「雙金獎名師」的創意，合力設計一百道中西與日式甜品，把健康高纖甘甜的蔬果，如番茄紅、柳丁橙、香蕉黃、菠菜綠、藍莓藍、桑葚靛、葡萄紫，與甜點完美結合，創造出糕點界的「彩虹飲食法」。

所以不只是正餐要每日五蔬果，杜佳穎的百道烘焙料理，更力行彩虹飲食法，讓甜點更健康，而且透過簡單的做法，只要一書在手，在家就能天天變魔法，自己動手做出健康又美味的甜點，而且有上百道食譜可選擇，是每位愛吃甜食又怕胖的人，一定要擁有的美麗寶典。

從食品營養課程開始的健康與美麗 營養諮詢審訂 國立高雄餐旅大學烘焙管理系副教授 黃士禮 博士 佳穎老師目前任教於北台灣科技學院餐飲管理系助理教授職，身為佳穎的老師深感高興且與有榮焉。

佳穎就讀高雄餐旅期間就是個品學兼優的好學生，尤其是對食品營養情有獨鍾，當時他們全家都積極的減肥甩肉，認真地配合食品營養課程學習內容並學以致用，讓減肥同時具備健康與美麗，身為老師的我印象非常深刻。

畢業後的佳穎如願從事烘焙研究，並投身美食、健康、減肥議題節目製作、烘焙產品研發、食譜書籍的出版。

有感於烘焙常陷入過度使用取巧的香料、香精、色素、乳化劑等化學材料漩渦；加上高油、高糖創造精緻化美味，再為了降低熱量而使用不利於保健之代糖的矛盾輪迴，種種因素常讓許多人對甜點退避三舍。

本書出版希望提供給讀者的，不但有對材料的好壞判斷，也希望讓動手做甜點的每個人，都能找回反璞歸真的烘焙樂趣，使用周遭最容易取得及單純並且營養益處豐富的材料，運用在讓人感到幸福的甜點中。

為了降低甜點讓人詬病的高熱量，透過天然材料巧妙降低熱量，卻不失甜點該有的色香味。例如：以無糖優格和山藥泥取代部分乳酪製成的起司蛋糕、抹上以嫩豆腐調製餡料的千層蛋糕、用低脂鮮奶或無糖豆漿取代全脂鮮奶烘烤的蛋糕、新鮮蔬果豐富的馬芬和派等，都是最天然的低熱量烘焙美食妙招。

本書是她的健康書籍系列之一，與同為高雄餐旅畢業的學弟 - 林文中共同合作，藉此分享她減肥的經驗和低熱量甜點的配方研發成果。

相信，這本書對喜愛甜點或周遭有愛好甜點的人而言，會是一本最佳的工具書，也會是一本送給愛好甜點者的最佳禮物書！

hold住熱量 & 美味的美麗甜點師 美味烘焙家 孟兆慶 喜愛甜食的人，尤其女性，聽到「甜點」兩個字，一定是愛恨交加。

但如果有人告訴你：「可以將甜點的美味與低熱量同時兼顧！

」相信任何人聽到這句話，都會大感興趣。

確實，對於「甜點」，每個人或許有不同的反應，但不外乎都是「甜甜的、高熱量、吃了會胖」等負面印象，不過也有不少人，認為吃甜點是件幸福的事，總之，甜點異於其他正餐食物，似乎讓人又愛又恨；一直以來，我非常堅持甜點就該具備應有的特質或風貌；該油、該甜、該酥、該濕潤、該濃郁，甚至該有的氣味，該怎麼樣就得怎麼樣，還有用料也必須講究；如此一來，甜點在入口的瞬間，才得以讓味蕾獲得滿足。

但偏偏很多時候，在各種因素下，有人想讓甜點不油、不膩、不甜，要吃健康、要顧養生，但在不明就裡下，擅自更改既有配方，忽略該有的可口度；最常見的就是刻意降低糖量、固體糖換成液體

## <<低卡超享瘦幸福甜點100+>>

糖漿、固體奶油換成液體植物油，而主材料麵粉硬生生改成五穀雜糧&hellip;，結果可想而知，做出的成品根本不是自己想像的甜點，甚至難以入口，接下來開始發問求救&hellip;。

有很多人愛吃甜點，也愛做甜點，但往往受制於令人討厭的熱量問題，無法盡情享受甜點的美好。其實，在「美味」前提下，如何將甜點變成不那麼「邪惡」，是有學問的；幸好這樣的難題，可在此獲得解決；首先最讓人心動之處，就是本書訴求從麵粉、油脂、糖類，到各種堅果、天然蔬果等健康素材應用，都迎合「吃甜點、顧健康」的概念設計。

佳穎本身就是十足的甜姐兒，更兼具烘焙專業素養，由她詮釋這本《低卡超享瘦幸福甜點100+》一書，再適合不過了；她徹底將甜點改頭換面，一口氣收錄100道低卡食譜，類別涵蓋五花八門，有耳熟能詳的蛋糕、餅乾、慕斯、奶酪、冰品、塔派以及中西式的甜點等，化繁為簡的製作方式讓人輕易上手；讀者們再也不用大費周章地蒐尋低卡甜點食譜，因為整本書的豐富性，肯定讓你做個痛快。

現在有了這本書，跟著佳穎開心做甜點就對了，因為她是台灣最美麗的甜點師，關於「維持身材」這件事，她比誰都想hold住！

甜點DIY，健康講究，美味兼具，心意十足！

熱量計算 營養師 張皓雲 甜點是很多人無法抗拒的美食，尤其針對生活繁忙的現代女性。根據醫學文獻，許多研究都指出，「甜點」能讓腦部短暫釋放出興奮的賀爾蒙，讓人心情愉悅。但是，甜點固然好吃，伴隨的熱量卻容易讓身材走樣，反而造成心情低落。此時，要如何滿足口腹之慾卻又兼顧身材窈窕？這應該是每個人都想知道的事吧？

！

其實方法很簡單，佳穎在書中教大家從甜點的根本調整，從原料下手，讓你吃的健康又美味！尤其是飲食精緻化的時代來臨，吃東西變成一種享受與講究。不過，不論再怎麼樣的低熱量美食，還是要適量，才能維持身材喔。

這次佳穎在油脂選用上，以椰子油代替一般油脂，兼具穩定耐高溫，零膽固醇及增添香氣等優點。更重要的是，它是一種中鏈脂肪酸可直接經由肝門靜脈代謝，在醫院中更被臨床應用於脂肪代謝不佳者去替代部分食用油，降低過度的油脂和熱量囤積！

另外，更用低脂牛奶去取代奶精和全脂牛奶，符合現在政府所倡導的健康飲食觀念。

（全脂牛乳固然香醇，但動物性脂肪也較高，用低脂牛乳做替代，可減少膽固醇的攝取，進而降低心血管疾病發生率。

）還用全麥麵粉去取代部份的麵粉，其實這不只增加我們膳食纖維的攝取，還能稍微減低食物的升醣指數（GI值，見註解）。

註解：GI值 - 碳水化合物的食物（例如：五穀根莖類、澱粉食物）需要經過澱粉酵素的分解才能轉化成小分子的葡萄糖，而被人體吸收，進而使血糖上升，血糖的上升會自然的促使胰島素的分泌量增加，大量的胰島素分泌會促使體脂肪的形成從而引起肥胖。

所以倡導主食以低GI飲食為主，糙米飯GI值會比白飯低；全麥麵粉的製品如全麥麵包或吐司GI值比白麵粉製品低，另避免過於加工、精緻的澱粉類。

在營養師的工作經驗中，看到很多人為了減肥，禁澱粉、禁甜點、過度控制進食量&hellip;等等，其實這些都是痛苦的，若無法堅持甚至會讓之後吃更多～市售的部分甜點容易因為各種口感考量，例如：採用過油、過甜的份量去追求口感與香氣，或為了呈現造型美感選用加工過的原料，例如：氫化的油脂、奶精、精緻的麵粉、糖類、食用色素及膨鬆劑&hellip;，食用過多對健康會是一種負擔。

跟著本書中經驗豐富的佳穎老師示範創意甜點，在家親手DIY，健康講究，美味兼具，心意十足！是喜愛甜點的讀者不能錯過的一本烘焙食譜喔！

## <<低卡超享瘦幸福甜点100+>>

### 内容概要

自己動手做！

100道天然高纖的低卡甜點 熱量CUT 30%，美味依然100%～ 「甜點」魔力無遠弗屆，總讓人有種幸福的滿足感，但&hellip;伴隨而來的熱量卻也讓人膽顫心驚，不時在口腹之欲與高熱量的罪惡感中拉鋸。

喜歡吃甜點又不想發胖怎麼辦呢？

本書作者 - 烘焙甜心杜佳穎，曾經胖到七十幾公斤，成功甩肉30公斤後，近10年來從未復胖；身為專業點心師傅的她，迄今仍天天和點心為伍，享受烘焙也吃得美味，但怎麼吃才不會發胖呢？這一切都要從選材開始。

《低卡超享瘦幸福甜點100+：甩肉不復胖&middot;烘焙甜心杜佳穎》選用市場隨手可得的天然原料，替代一般市售甜點容易讓人發胖的成份，比如用無糖優格和無糖豆漿取代鮮奶油、五穀雜糧粉取代部分麵粉、椰子油取代酥油或奶油等，避免攝取不明添加物，降低熱量又兼顧健康。

簡單而清楚的製作過程，教你把好吃的甜點變健康，將市售甜點熱量至少降低30%，美味程度卻絲毫不減！

是喜歡甜點的你或家中有小孩的家庭不能錯過的健康美味烘焙食譜。

<<低卡超享瘦幸福甜点100+>>

作者简介

杜佳穎 2009年出版「吃蛋糕也能瘦！集8年辛酸血淚、一次甩肉30公斤、史上最有效瘦身術大公開！」一書，上遍媒體節目等100多個通告，對減重頗有心得，常被粉絲詢問減重方式或該吃什麼等飲食疑難雜症，被喻為最正的點心師傅。

現職：北台灣科學技術學院餐飲管理系專任助理教授 烘爐地旺來寶公司點心師傅（獲2007年台北鳳梨酥文化節金選獎） 民視交通台《用點心做點心》烘焙老師 八大電視台《生活一級棒》烘焙老師 中天電視台《冰冰好料理》料理達人 經歷：華泰王子飯店點心坊 宏亞食品 華福食品 郭元益研發專員，為郭元益、禮坊、統一7-Eleven、Starbucks、全家便利商店研發新口味點心等熱賣商品。

<<低卡超享瘦幸福甜点100+>>

书籍目录

Part 1 烘焙小課堂烘焙器具怎麼用基礎常識10個必知材料器具哪裡買Column 如何挑選粉如何挑選糖如何挑選油Part 2 低糖少油換點粉香草天使蛋糕大理石天使蛋糕 菠菜天使蛋糕 柳橙天使蛋糕 松露巧克力 抹茶紅豆蛋糕 芋泥蛋糕捲 乳牛地瓜捲 蜂蜜檸檬瑪德蓮 巧克力瑪德蓮 伯爵瑪德蓮 抹茶瑪德蓮 可可南瓜籽馬芬 紅蘿蔔馬芬 香蕉核桃馬芬 黑糖糕 火腿起司司康蘋果司康 葡萄乾司康 洋蔥迷迭香司康 蔓越莓司康 蛋塔 全麥鳳梨酥 義大利脆餅 黑糖豆渣餅乾 蔓越莓燕麥餅乾 黑芝麻餅乾 南瓜籽酥片 銅鑼燒 比利時鬆餅 雙色甜甜圈 辮子條 三色糖白玉Column 如何挑選乳製品無糖優格DIY無糖豆漿DIYPart 3 豆漿優格好營養提拉米蘇藍莓起司蛋糕 南瓜乳酪條 巧克力布朗尼 法式薄餅 巧克力千層蛋糕 草莓千層蛋糕 香蕉抹茶千層豆漿蒸糕紅豆蒸蛋糕黑糖蔓越莓蒸糕黑糖地瓜蒸糕地瓜蒙布朗脆皮泡芙香草泡芙芝麻泡芙藍莓泡芙原味奶酪豆腐冰淇淋糙米冰淇淋紫薯冰淇淋紅蘿蔔冰淇淋毛豆冰淇淋蜜糖吐司Column 多用途果醬DIY草莓果醬 鳳梨果醬 香蕉抹茶醬 藍莓果醬奇異果醬Part 4 天然蔬果最高纖肉桂蘋果磅蛋糕 紅棗枸杞磅蛋糕 洋蔥培根塔 綜合水果塔草莓塔 葡萄塔 地瓜塔 芋香塔 草莓大福奇異果大福香蕉鳳梨派 蘋果優格派綜合蔬菜脆片綜合水果脆片烤蘋果 冰糖燉水梨七彩水晶球 柳橙凍 紅酒葡萄凍 宇治金時雙色布丁水梨慕斯 草莓慕斯 芒果慕斯 糙米豆漿布丁伯爵茶布丁 南瓜布丁 蔓越莓麵包布丁杏仁豆腐 胡麻豆腐 杏仁豆腐甜湯百合蓮子紅豆甜湯 Column 熱門餡料地瓜餡 芋泥餡 紅豆餡 綠豆餡 綠豆沙餡如何挑選凝膠

<<低卡超享瘦幸福甜点100+>>

编辑推荐

- 1.100道低卡甜點全蒐錄，並由專業營養師計算食譜熱量，罪惡感out！
- 2.天然原料食材平價好取得，輕鬆吃不胖！
- 3.製作步驟最簡單，新手不敗！



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>