

<<健康冰激凌DIY>>

图书基本信息

书名：<<健康冰激凌DIY>>

13位ISBN编号：9787108035790

10位ISBN编号：7108035790

出版时间：2011-7

出版时间：三联书店

作者：朴祉映

页数：240

译者：赵曙光

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>

<<健康冰激凌DIY>>

内容概要

韩国当红博主朴祉映的作品《健康冰激凌DIY》新鲜出炉啦！

以前吃外面卖的冰激凌，感觉就是，当时被爽到，事后很难受。

难受症状一，更渴了。

难受症状二：有可能拉肚子。

后来才知道，是市售冰激凌含有各种添加剂的原因。

上回有人给我买了一根冰激凌，我留意了一下包装纸上的信息，惊讶地发现有不小于10种的添加剂成分。

我的天！

真正吃进去的，除了冰水，砂糖外，就是那些林林总总的不知名物质了！

朴祉映也是出于同样的原因，自己动手做冰激凌。

她在《健康冰激凌DIY》里教大家自己在家做冰激凌；基本原料只需牛奶、鲜奶油、糖、鸡蛋。

在此基础上，变化出各种花样，食材的加入，完全取决于自己的创意发挥。

可以是南瓜，香蕉，柚子，柠檬，还可以有红酒，黑米，啤酒，等等等等。

信手拈来的创意，成就个性化的冰激凌。

对了，其实可以不用冰激凌机，也可以做冰激凌的。

当然，市售的冰激凌机有相当便宜的。

<<健康冰激凌DIY>>

作者简介

作者：（韩国）朴祉映 译者：赵曙光 朴祉映（macarong），她是韩国当红的热门博主，在她的博客和网络空间里毫无保留地分享冰激凌DIY的心得，她希望冰激凌DIY可以像烘焙DIY一样走进越来越多的家庭厨房。

这一次她为了孩子们的健康和众多冰激凌“粉丝”们，决定写一本书来教大家自己动手制作健康、美味的冰激凌。

不用担心，她的实力早已在网络上通过了千千万万挑剔网友的考验。

<<健康冰激凌DIY>>

书籍目录

开始之前

PART1 动手之前的准备工作

PART2 基本功，香草味冰激凌

PART3 初体验，第一支冰激凌

PART4 合家欢，妈妈牌冰激凌

PART5 好过甜品店，花式冰激凌

PART6 自然的味道，健康冰激凌

PART7 独此一家，特色冰激凌

PART8 酸酸甜甜，冰沙和冰霜

PART9 清凉一夏，雪泥和刨冰

PART10 天生一对，糕点和冰激凌

特别篇 装饰与沙司

<<健康冰激凌DIY>>

章节摘录

版权页：插图：一篇关于乳化剂的文章曾经弄得我很长一段时间不敢再吃冰激凌。文章说过量摄取乳化剂会使人体的脂肪和水分融合，还会促进包括致癌物质在内的危险化学物质的吸收。

市面上的冰激凌为了让水和油脂更好地融在一起，必须要添加乳化剂。

读过之后，顿时觉得十分可怕，于是无论如何再也吃不下冰激凌了。

我是一个非常喜爱美食的人，因为不放心市场上卖的饼干和面包，开始学习家庭烘焙。

一次偶然的机，我发现家庭用冰激凌机，惊觉原来冰激凌也可以在家自己动手做一做，于是我怀着一肚子好奇心毫不犹豫地把冰激凌机抱回了家。

结果非常成功。

市面上的冰激凌完全无法和我的作品相提并论。

最近，考虑到食品安全，越来越多的人开始尝试家庭烘焙。

但是提起自制冰激凌还是让大多数人觉得陌生。

每次我拿出亲手制作的冰激凌招待客人或者和左邻右舍分享的时候，对方都会做出一副不可思议的表情。

也许你会觉得烤一盘曲奇就已经很麻烦了，更不要说冰激凌那么复杂的东西。

但是，事实上和家庭烘焙比起来，做冰激凌的方法简单得多，材料也非常容易买到。

应该没有人会讨厌柔滑清爽的美味冰激凌吧。

<<健康冰激凌DIY>>

媒体关注与评论

“最近，我时常觉得生病的人越来越多，还冒出不少以前没有的病。仔细想想原因，可能是花样繁多的添加剂一点一点积累在我们身体里，不知不觉地影响了我们的健康。

所以我越来越抗拒买现成的食物来吃。自制冰激凌确实要比买着吃费时费力，但是相应地也更健康更让人放心。”

“市面上的冰激凌完全无法和我的作品相提并论。”

——朴祉映

<<健康冰激凌DIY>>

编辑推荐

《健康冰激凌DIY:学会做78种美味健康的冰激凌》：基本原料只需牛奶、鲜奶油、糖、鸡蛋，拒绝添加剂，取材天然，妈妈牌冰激凌，适合爸爸吃的冰激凌，甜品店的花式冰激凌，五花八门的冰沙，搭配冰激凌的糕点。

为了孩子们和冰激凌“粉丝”们的健康，韩国当红热门博主朴祉映决定写一本书，来教大家自己手工制作健康、美味的冰激凌，不用担心，她的实力早已在网络上通过了千千万万挑剔网友的考验。

<<健康冰激凌DIY>>

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>