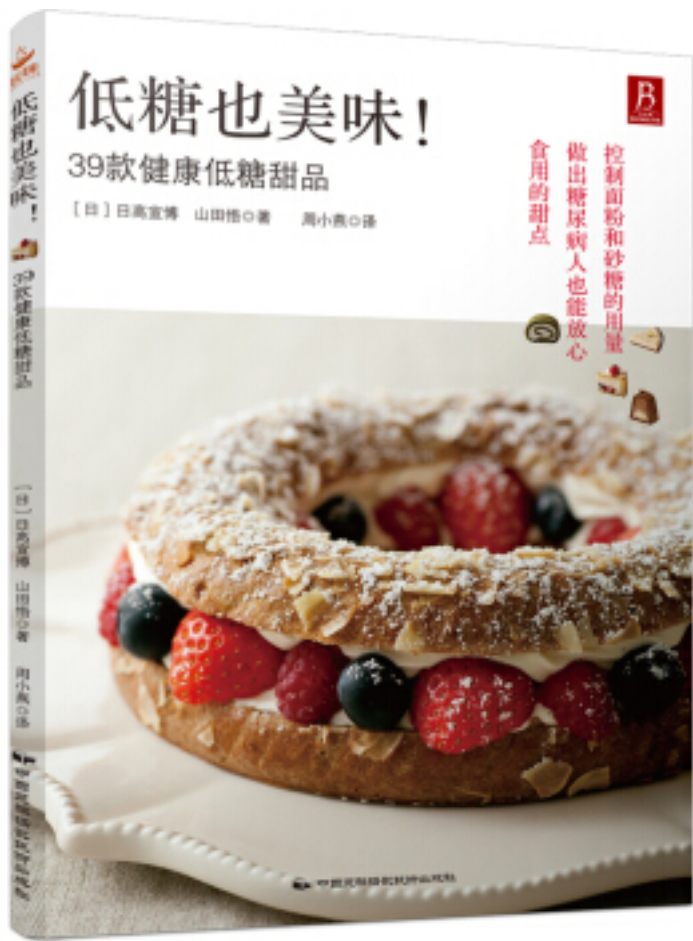


低糖也美味！ 39款健康低糖甜品



[低糖也美味！ 39款健康低糖甜品_下载链接1](#)

著者:[日] 日高宣博，[日] 山田悟 著，周小燕 编

[低糖也美味！ 39款健康低糖甜品_下载链接1](#)

标签

评论

这次购物真心很值，赞一个，去看了一下，步骤很多，很容易懂

很给力的赞一个，京东在这里购物真心赞赞赞几个

玛芬大概是一种“接地气”的甜点。
随便走进一家咖啡馆，玛芬和三明治必然都在玻璃柜里。不知道吃什么的早上，就来一杯美式咖啡+一个玛芬吧。
美剧里，如果有新邻居入住，其他人来拜访时肯定有人会带上一篮玛芬。

Sr.感谢京东带给我的优质购物体验和服务，建议包装方面根据距离远近做出调整，避免浪费和解决破损，支持京东！（一本视觉效果大于实用性的书
整体包括纸张非常有质感，步骤清晰，遗憾的是没有步骤插图，基本每款蛋糕都要用到牛奶和大量奶油 黄油）决定留下还是因为书的质感和内容格式排版 实用性真的不强
大家斟酌吧 厚度是三个一元硬币，书基本是正方形，内容如下
全书都是大图加文字描述

东西不错，送给朋友的，送货很快。

还没看囤货中，这次订了好多书，翻了下，日本作者的确写得很细致，值得一看。

蒸蛋糕的内容写的很详细，每一步都清清楚楚，很不错的一本书。

纸张、配图都很喜欢

感觉有点难 不过尽力吧 哈哈

用了很多替代材料使整个蛋糕的糖分降低。并不是我所想要的其实

说真的，没什么卵用，不适合正常做的，除非是有癖好的可以

收到的第一感觉：好薄,感觉不值；第二感觉,详细图太少,很多都是文字说明……然后我就认真翻了下，才觉得蛮好的，因为都是马芬，有几个代表图就可以了，其他都是材料区别，作者步骤也挺清楚，减少重复和累赘，这点挺好……只是有一点啊，在量上得自己练习和琢磨，比如用的常用词一大匙，一小匙，一小撮，适量等词，没有用克精确……总得来说还是很满意的……喜欢马芬的可以走起……

看了下图片，很吸引，不知道做起来怎么样，期待

家里需要吃些低糖的，就是自己一直甜度掌握不好！

这本书很不错，日本人在美食和高糖食品中做的有利尝试，让美味和糖尿病人可以适当结合。这也是放弃不了美食又要减重人的选择！

屯了很多书，这些书都很棒，这本是彩色内页，图文清晰，简单易懂

印刷精良，但没有步骤图，不太适合新手

京东图书节活动太给力了，买了600块钱的书花了还不到200，书的质量都很好，给孩子囤了很多书，以后继续买买买

5.31京东自营的图书有活动，正好研究烘焙，别想那么多就是买，买，买！一定我用的，找灵感

还是可以的，用来做沙拉，不错

买来学习的，简单易懂，期待学出来的效果。很实用的一本书

很喜欢京东自营图书 优惠多多 质量品质保证 赞一个？

买了不少书，搞活动的时候买的，性价比高，质量很好

包装负责 印花精美 内容是想要的

現在很流行瓶罐甜品，學習一下

上烘焙课的那段时间，每天下课都很想吃火锅，我要吃点重口味的东西调节一下味蕾，不然我快甜死了。
健身之后觉得甜食真的太毁身材，就思考有没有健康的糖或者低脂健康的东西代替脂肪。这本书虽然没看，但我会好好看~一定会有收获的

好吃多快好省好吃多快好省好吃多快好省好吃多快好省

400-300这个价格不买书都觉得怕后悔啊。

食谱挺多，可操作性强！吃惯了烤箱做的蛋糕，换个做法也是非常不错的呢！

甜配方里全部用的是红糖是不是有问题，绝对烤不出金黄色这类的浅色，而是会像可可之类的褐色蛋糕，感觉红糖白糖用量弄反了，不过书的内容倒是不错，开了些眼界

款式很多种，每一种玛芬都很容易懂，容易操作

趁着618活动凑单买的，大白菜啊，有空慢慢琢磨琢磨

199-100的券半价买的……便宜……买了好多

学习烘焙 可惜不是我想要的那种 大部分都是饼干类 书籍很精美

还可以，感觉挺简单的。所有的做法基本一样，除了蛋糕里配的馅料不同，还有就是配图比较少，准备周末试一下

很好很详尽烘焙我喜欢

作者除了用甜味剂代替白砂糖，还考虑了小麦粉(面粉)的生糖指数（GI），并给出了解决方案。比那种只是不放油不放白糖“低糖点心”段位高了好多。可惜没有土司这种日常食物的配方，有一点点遗憾。

小而精的一本书，完美，推荐购买

内容很好，解释很详细，值得购买

包装很好，物流很快，快递也很给力！本书图片精美，制作方法分步骤讲解，很清晰！重点部分有制作要点提醒，还有小知识提高学习兴趣！

书本图片、内容布局合理，设计精美,纸质略低了一点点，但价钱明摆着，超值。

很好哦，帮朋友买地，活动划算

k大推荐的 囤了再说吧 看着不错哦

这本书确实挺薄的，不过翻看内容也还可以，不像其他点评里写的，很不错值得推荐…
…每天一个麦芬的下午茶时光确实应该提倡!赞

书本味道大，内容不错，但是低糖代替品在大陆不易买到啊

非常不错的一本书籍，开拓了眼界，介绍了很多方式方法，而且简单容易上手，还会再来光顾

1、法国甜点、料理研究专家亲自教授的62款饼干，千层酥、马卡龙、蝴蝶酥、猫舌饼、棉花糖、曲奇、派等小零食，让你的享受更美味的甜品时间！
2、花式小甜点的特点是可以任何时间食用，无论是搭配下午茶、餐前酒，还是当饭后甜点，都完全没问题。
3、每一款小甜点都配有让人赏心悦目的成品写真，而且制作步骤图非常详细，谁都能够直观、简单地制作出口味纯正、品相精美的家庭小甜点！

很棒的书，是正版哦

在京东买书放心，印刷很好，纸张质量不错，里边很多点心很漂亮，做法也简单，材料也不是很偏，找机会试试手

非常不错的一本书籍，品种齐全做法仔细，看了之后受益匪浅，还会再来光顾

看了感觉很好，好想吃！！！！

薄薄的一本，不过质量很好，期待

搞活动买的，满减加券性价比高，内容还可以。

有空的时候，拿来学习学习，备用

因为这本书迷上了梅森杯

非常好的书籍 学习之后收益多多 有机会还会再次购买 谢谢

价格好到没有朋友特价满意以后多多搞活动

货品已收到，还不错，也谢谢京东快递小哥每次都那么给力，客户售后也很棒

一如既往的好。包装也很棒。

综合各类营养菜单

菜谱。这套丛书算是内容详细，表述清晰，针对性强的一套好书了。。。

因为喜欢玛芬，心心念念好久了这本书，总体来说制作过程讲解的还是比较细致的，建议有一定爱好者买，新手可以看看有没有更细致配图的那种吧.

非常喜欢吃甜点，但又怕吃多了不健康。书中介绍的甜品用了代糖，符合健康要求，值得推荐。

低糖甜品让健康指数大升，不过有的原料只有日常才能买到，书很好

书很好，活动价格很划算。

赶上活动太合适了 买了好多的书 留着慢慢看 现在书都在京东买

比较薄一本书，不过价格也不贵呀

东西收到。速度一流！全新，家人很喜欢！值得购买！！！！

不错，还可以的，可以学习一下

最近喜欢一些心灵慰藉、陶冶情操的书籍，对于外貌协会的人来说，书皮首先要好看。一个月买了几百本书，够看到双十一了

用到现在一直品质很好，京东购买这么多年，非常放心，值得信赖！尤其京东快递师傅

非常细心热心。

一天前买了家庭烘焙小零食，价格是*元，可今天看到价格便宜了，一天不到的时间，价格，便宜了*元，这个让人很不舒服。京东超市，经然有二个价，今后买书，可要多仔细看看哦！可别再多花了钱，买了同样的书。

好看吃不到，寒天粉从来没听

京东自营买东西就是又快又好

买书还是选京东 送货速度快 价格实惠 经常有活动 只是这次没有纸箱装 还好没有破损

梅森杯是一种起源于美国的带盖玻璃罐，用梅森杯盛装的果汁、果冻、奶昔，因健康美味、造型百变、文艺风十足而风靡世界。本书介绍了用梅森杯（带盖玻璃罐）制作的82款美味甜点，不仅包括用水浴法制作的布丁、果冻、巴伐利亚布丁等冷甜点，也包括芝士蛋糕、巧克力蛋糕等传统的烘焙甜点。这些美味甜点做好之后，只需盖上瓶盖就可以轻松保存。透明的玻璃杯，搭配五颜六色的甜点，美食也能成为靓丽的风景！

内容不算多，看看还可以，主要工具难找

很多材料很难购买，书还是有七成新

价格小贵，等活动拿下最合适，针对罐子的方便甜点，因为有了这本书，长草买了好多weck??有的方子组合很有创意！

还不错，基本做法以饼干为主，性价比蛮高的

简单易懂，实践操作起来应该可以做好

不错，一直在京东购买，送货快！服务也不错

纸张质量，颜色也没问题，对得起这个价钱！自营的快递速度，没法说！

还不错，强力推荐，强力推荐！

书名好，糖是不放了，可是为了美味要加好多别的，得不偿失，不适合初学者

还没吃应该不错吧。。。

看了一下，挺实用的，低糖很健康，没具体操作，以后有机会会做做

学习中，希望学得会

送货很快，菜谱质量不错，能对照着做

好看 在京东买书真的便宜 喜欢看书～

书质量很好，内容丰富详细可操作性高

梅森杯甜点，装在杯子里的甜点，真的很美，操作简单，准备照着做一遍

值得参考，很不错

好好好好好好好好

不错，包装完好，书的品质也不错！

一直从京东买东西 质量还是有保障 希望一直如此

爱甜品和长体重之间总有着或多或少的关系，一是体质问题，二是懒惰问题。这本书真是太给力了！京东已经成为我生命的一部分，每天不刷一遍我就会寝食难安。于是，问题来了：购物太多，评价太多，心有余而力不足。所以我编写了这段文字，在简单评价这余再加上这段文字，足以明示我内心的声音——东东真好，京东超棒。当然，如果东东不好，我便不会使用这段文字了，要为其他买家踏出一条小路。

由于材料不太容易买到所以还没有照着食谱做做看

质量很好！讲的简单易懂！不错不错！很喜欢期待自己做出好吃的小零食！

书有点薄 但是内容丰富 会有细致的讲解 没有折 包装好 值得购买 书的质感也不错

书已收到，这次搞活动买的，经济便宜，京东配送不错，没有弄坏的，很高兴，越来越

喜欢京东了

很有实用价值的书，内容丰富，包装精美。

满减加优惠券，好便宜，入了烘焙坑，买了好多这方面的书。

每个月都要买几本书用来学习，每次都会有不少新的收获，是个好习惯。

不错的书，活动时价格也划算。

还可以的，不过有些材料比较难找

可以可以可以可以可以

物流神速，派送态度好，货真价实

里面有些材料难弄到，比如会大量用到的豆腐渣粉和代糖

不错，东西很好。下次再买

京东送货快，是真的炒鸡方便。日用品，书，基本都这里买

多搞活动，多多优惠，多购买

书还没看，买来囤着！

这本书还没来得及用，一直在做烘焙

货收到了。上午订的，下午就收到了，速度真快哦！

京东大法好！ 京东大法好！

搞活动优惠很多，很喜欢，里面介绍的还比较详细，就等动手做了

是很不错的小吃点心，尝试做过了，方子不错的。可以做给孩子吃，小小的一个分量很适合。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

挺喜欢的，比较实用，不想有些菜谱太过华而不实啦

买了好多书，又快又好。

食疗必读异国美食年度重磅

很喜欢马芬，尽管热量很高，哈哈，敢做不敢吃呀，又一本马芬到家

書的內容真的很实用的，喜歡喝茶，也會做些小點心來配茶喝。。真心覺得這本書能派上用場

好书 慢慢看 照着做了一回 味道还行

书还可以，以前，都是用烤箱，烤面包和蛋糕的，这下可以，改花样了，可以蒸蛋糕和面包啦！

看个新鲜，不是喜欢的类型，当学习了

就是想来做尝一尝，到底是什么味道？

图文并茂，简单易懂，易学，好书。准备材料试试做看

做工精致 没什么异味 应该是正品 有了它可以做好吃的糕点了

图文清晰，质量很好，看起来很实用，准备明天试下做蛋糕

多读书读好书，杜多读书 为了凑够十个字得好好编一下！继续加油，终于够了

东西超级好，超级不错，特别棒，我很喜欢，哈哈

爱不释手！ 图片 纸张 印刷很有质感！ 等有空了 每一样都尝试一下。

家里有小孩子的适合用这书，步骤挺详细的，种类多

书不错就是有点灰尘。

一直想要这本书

送给女朋友的情人节礼物，以后可以给我做小糕点了？

这本书不适合自己的用，好多材料不常见

品种很多，只看书都觉得很有食欲，讲解详细，虽然没有那么多的步骤图，但是还是能理解的，至少每个款式都是有图片的

想给宝宝蒸蛋糕，要用到泡打粉，还是大点再说吧！

看着就很有食欲，谅解步骤也很详细！

很好的一本烘焙用书，讲解详细，操作很简单。喜欢

你眼光真好，找到我这样出色的朋友。

做蛋糕的入门教程，可以慢慢发挥蒸箱的功能了。

非常好，正版。完美的图书。

操作指数不高

有了它再也不怕孩子没点心吃啦？

谢谢快递小哥，服务态度好好很有耐心打了我十几个电话，物流舒服快

很好，很喜欢，很可爱的书，日本人写的

这个可以自己照着做很简单。

让饭后，茶余时间更加享受的烘培零食。

希望能够拓展手艺吧！

一起凑单，买了好多本书，家里有烘焙之类的书，觉得这款，比较个性化一些，买了还没有使用。

里面都是用低糖甜味剂来代替蔗糖，但看书上的名字貌似也就是日本比较好买到吧。从罗汉果提取的甜味剂Lakanto S连身处罗汉果原产地的我都不知道去哪里能买到。

很好，自己还没看。。。一下买七本，就一本不行

基本上比较适合有一定兴趣和基础的朋友 新手不建议买哟

挺好的！！！！！！！！

大大大优惠呀，买书买得收不了手，不错，大人娃娃的买了一大堆，慢慢看，这样的优惠活动不嫌多～

书还行，就是感觉步骤图片不够，没有每一步都有图片参照，全书内容较少，其实完全可以加上每种和果子的历史等等。

开阔思路，挺好的书，呵呵哈哈呵呵呵。

收到书了，如图般精美，封面太美了，准备临摹一下，百分百满意的！

喜欢阅读餐饮方面的图书，第一次知道还有熟成蛋糕。

挺实用的书，内容比较详细，做法多变，不是那种重复性很高的多变，真正有创意，很喜欢。

本身对这个也不是很了解，所以购买前比较了很多同类的产品，也看了很多类似产品的用户评价。总体来说还是挺不错的，性价比也是挺高的。

印刷清晰，讲解详尽。

喜欢在京东买书，价格实在，活动力度大，最主要的送货快

[低糖也美味！ 39款健康低糖甜品_下载链接1](#)

书评

[低糖也美味！ 39款健康低糖甜品_下载链接1](#)