

快速烹饪

智慧书

做得快速，吃得快乐！你在厨房好潇洒！ 汕头大学出版社



本书内容集结自台湾最火爆的东森电视“生活智慧王”节目

*神奇
*简单
*有效

让生活
变得充满智慧

只要小小的灵机一动，
人人都可以成为
“生活智慧王”！



东森电视
事业股份有限公司

著

图书在版编目 (CIP) 数据

快速烹饪智慧书 / 东森电视事业股份有限公司著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9

(生活智慧王) ISBN 7-81036-851-6

I. 快… II. 东… III. 烹饪—方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092822 号

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社出版发行

本书经东森电视事业股份有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

快速烹饪智慧书

作 者: 东森电视事业股份有限公司

责任编辑: 廖醒梦 梁志英

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 6 字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 79.20 元 (全 4 册)

ISBN 7-81036-851-6/TS · 73

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3005 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团 电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

公司

快速烹饪

做得快速，吃得快！

汕头大学出版社

智慧书



出版序

人人都可以做个生活智慧王

本系列书内容集结自台湾东森电视所推出红遍宝岛的“生活智慧王”节目，该节目标榜的“生活智慧大发现”口号，正是许许多多观众喜欢这个节目的原因。节目中不断发掘出来的神奇生活小秘诀，也是许多观众想要探索的内容。因一些棘手的生活琐细，总能在主持人的巧手一挥下，三两下就解决了，简单而轻松，甚至不费吹灰之力。所以该节目开播以来，收视率居高不下，在台湾无人不晓，并且不断得到观众朋友热情提供的秘诀，使到“生活智慧王”成为与观众互动最广、交流最多的金牌节目。

节目中让人啧啧称奇的小秘诀，也是大家想要保存的资料，所以将节目中的精彩内容辑录而成的“生活智慧王”书系，在台湾甫上市

就冲上金石堂排行榜的第一名，并蝉联近6周的冠军，连续上榜16周，在各排行榜也创出好成绩，让众专家跌破眼镜，谁也没想到，这种“婆婆妈妈”的书，竟然在竞争激烈的图书市场闯出难得一见的佳绩。

“生活智慧王”节目的内容涉及面极广，种类五花八门，其中不下千种的生活秘诀，我们依节目的内容分类成“快速烹饪”、“创意烹饪”、“聪明理家”、“创意居家”等主题分册出版。本册《快速烹饪智慧书》共分“超快速做点心”、“超快速做美味菜”、“找对窍门美味速成”、“美食其实好简单”、“厨房小绝招”5个单元，共收集了近百种实用小秘诀。

“超快速做点心”介绍利用随手可得的材料和器材，不需专业的烘焙，就能做出师傅级



的点心。方法简单而且快速，如1分钟做蛋糕、3分钟做饼干、用微波炉快速做发糕等，真的神奇又有效。

“超快速做美味菜”介绍的是用最简便快速、又能达到水准的料理方法做出色香味俱全的菜式来，如5分钟做三色蛋、快速烤全鸡等。利用有效的方法可节省大半的烹饪时间，让你有更多时间经营自己和家庭的生活，而不需花费太多精力在料理台前。

“找对窍门美味速成”提示的是如果烹饪食物能找对方法，掌握窍门，就能事半功倍。这一章搜集了各种美味的诀窍，让你抓住要领，自然能烹饪出备受称赞的美味料理。

“美食其实好简单”把很多在餐厅热卖的美食，如葡式蛋挞、法式可丽饼、草莓酥派等，

都教会你在自己的家里做出来，而且味道绝不会逊色。这一单元提供许多适合现代人做料理的妙方，让你能简单、快速地做出媲美于专业餐厅的好味道。

“厨房小绝招”可以利用来增进厨艺、解决常遇的烹饪难题等，让你在厨房这个舞台表演得清爽灵活、游刃有余。

我们将此书引进中国内地出版，希望大家提供多元化的生活视野，相信其中令人惊叹好奇的生活秘诀和实用的创意点子，一定能为广大读者带来很多意想不到的收获——只要跟着书中的秘诀做，每个人都可以做个生活智慧王！

目录

第一单元

超快速做点心

1 分钟做蛋糕	10
3 分钟做饼干	12
5 分钟做冰淇淋	14
6 分钟做布丁	16
7 分钟做美味鲑鱼派	18
10 分钟做糯米糍	20
10 分钟做饼干圣诞树	22
10 分钟做香酥椰子球	24
20 分钟做香浓巧克力蛋糕 ...	26
30 分钟用平底锅做蛋糕	28
快速做美味虾卷	30
快速用微波炉做肠粉	32



快速用微波炉做发糕	34
美食智慧小集锦	36

第二单元

超快速做美味菜

3 分钟出炉营养海苔酱	40
5 分钟做三色蛋	42
7 分钟做咖喱美食	44
加速炖肉有奇招	46
快速煮皮蛋粥	48



Contents



快速煮卷心菜	50
快速做绍兴醉鸡	52
轻松快速烤全鸡	54
快速做冰糖鸡翅	56
快速用蛋做沙拉	58
美食智慧小集锦	60

第三单元

找对窍门美味速成

白水煮嫩心蛋有诀窍	64
自制咖喱饺有诀窍	66
自制酸甜草莓派有诀窍	68
自制香Q芋圆有诀窍	70
手工做乌龙面有诀窍	72
水果派更酥脆有诀窍	74
脆炸热狗有诀窍	76
煮出多款好蛋有诀窍	78
冷炸品起死回“酥”有诀窍	80
美食智慧小集锦	82



目录

第四单元

美食其实好简单

自己做水果布丁好简单	86
自己做虾仁锅巴好简单	88
自己做鲜蚝小吃好简单	90
自己做凉糕好简单	92
自制香醇炼乳好简单	94
自制葡式蛋挞好简单	96
自制法式可丽饼好简单	98
自制双层果冻好简单	100



自制奶泡好简单	102
自制健康燕麦包好简单	104
自制草莓酥派好简单	106
自制浪漫巧克力派好简单 ...	108
用水果做香奶酪好简单	110
面包变菠萝包好简单	112
酥炸香蕉卷好简单	114
懒人煎蛋好简单	116
美食智慧小集锦	118



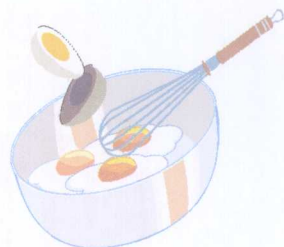
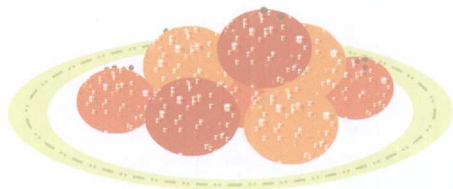
Contents



第五单元

厨房小绝招

快速泡香菇法	122
快速包饺子器	124
调味瓶旋转台	126
微波加热不烫手	128
切番茄不再湿嗒嗒	130
省煤气煮蛋法	132



用鸡蛋盒便捷做肉丸	134
免煮也可做卤味拼盘	136
加果酱可神速打发鲜奶油 ...	138
加点技巧做出漂亮蛋包	140
智慧便利贴	142

The background is a light blue gradient with small white stars scattered throughout. A dotted white line forms a rectangular frame around the central text. Inside and outside this frame are several stylized flower icons in pink, orange, yellow, and green.

超快速做点心

I' ve got a crazy idea!!

第一单元



很多人都会对蛋糕面包店里各式各样的糕点非常心动，但要自己来做总觉得非常费时费工，加上专业烘烤器材不是一般家庭所能齐备，自己做点心就觉得更遥远。但本单元打破这种迷思，利用的是随手可得的材料和器材，不用专业的烘焙，就能做出师傅级的点心，方法简单而且快速。



1分钟做蛋糕



什 么？做蛋糕，不必用到大烤箱，只要有微波炉就搞定了？真有这种事吗？没错，在“生活智慧王”的美食厨房里，一切就是这么神奇。更神奇的还在后头，做蛋糕，只要一分钟?! 这下子，再忙，你也可以轻松做个蛋糕啰。

正所谓时间就是金钱，各位忙碌的职业妇女们，你也可以只花上1分钟的时间，为你的另一半烘个香喷喷的蛋糕唷！原来，亲手做蛋糕也可以这么轻松方便。讲到这里，你是不是跃跃欲试了呢？心动，不如马上行动！

做一分钟蛋糕的材料很简单，购买也十分便利，相信你一定会满意得不得了。

省时>>
tips



准备工作

材料

松饼粉150g(视厂牌不同而有些许变化、最多可加到200g)、牛奶120ml、蛋1颗、色拉油1大匙

器具

搅拌材料的容器、搅拌器或筷子、烘烤蛋糕的纸杯、微波炉、小磅秤

材料购买地

便利商店、超级市场、烘焙专卖店或糕饼铺



Good Idea

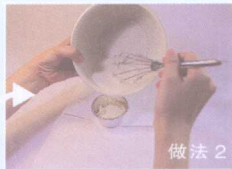
1. 个人喜好不同，如想变化一下口味，亦可在面糊中加入可可粉或绿茶粉来做变化，口味和颜色都会不一样哦。
2. 注意面糊倒进纸杯中的分量，如超过半杯量，恐因面糊遇热膨胀而溢流下来。

制作过程

1. 将松饼粉150g、牛奶120ml、蛋1颗等所有材料搅拌均匀。
2. 将面糊倒进纸杯中约半杯量，可在上面洒上葡萄干、核桃或综合水果干等调味装饰。
3. 放进微波炉中加热，一杯只要一分钟。



做法 1



做法 2

3分钟做饼干



自己亲手做的手工饼干，你最希望谁是第一个吃到的呢？相信身为日剧或韩剧迷的你，一定会想到浪漫、甜蜜的恋爱情节：青涩的少女手里拿着自己亲手制作的小饼干，并且将之包装得十分漂亮，害羞地送给心目中的白马王子……而能够吃到你亲手做的饼干，他一定会感到既温暖又甜蜜的！

于是，为爱往前冲的美眉纷纷做起手工饼干，但是却发现，手工饼干从制作到烘烤及放凉、装饰，可得花上大把时间呢！怎么办呢？我们将示范如何用3分钟，烘烤手工饼干，而且，不必用烤箱，只需要用到微波炉，就可以做出梦幻的手工饼干哦！



准备工作

材料

奶油80g、砂糖40g、蛋1颗、牛奶100ml、松饼粉150g

器具

隔水加热的容器、搅拌材料的容器、搅拌器、盘子、烘焙纸、模具、微波炉、小磅秤

材料购买地

便利商店、超级市场、烘焙专卖店



1. 将材料平铺在烘焙纸上时，厚度太薄易烤焦，太厚又不容易烤熟，多试几次，便可拿捏厚度。
2. 也可以随个人口味，加入可可粉等材料做变化。

制作过程

1. 奶油隔水加热，融解后倒入容器里，再加砂糖下去一起搅拌均匀。打一颗鸡蛋再加入100ml左右的牛奶，放入松饼粉，一起搅拌到开始呈现泡沫状即可。



2. 在盘子上铺好烘焙纸，再将材料平铺上，厚度要适中。



3. 放入微波炉烤3分钟。
4. 取出后，趁热以模具压出造型、形状，放到盘中冷却，待变硬后即可。



5分钟做冰淇淋

我常常在罐装饮料上看到这一行标示：“使用前请先摇一下”，没错！这就是快速制作冰淇淋的诀窍所在了！而且，这也将是一场华丽、神奇且科学的魔术实验，我们将找来除湿剂帮忙（就是一般市售的盒装除湿剂，下层用来承接除湿后的水），利用其冷却凝固物质的特性，来帮助我们制作冰淇淋。

最骇人的是，这回，我们完全用不着冰箱，反倒需要藉由我们热情有劲的万能双手，用力“雪克”（Shake，即摇晃）个5分钟，先做一下劳动，接着就能享受冰凉甜蜜的冰淇淋啰！相信这将会是很不错的亲子游戏，妈妈们不妨利用机会，和小朋友分工合作，搅拌材料和用力雪克的简单动作，都可以一起来，让他们感受到物理这门科目的神奇。



准备工作

材料

鲜奶100ml、鲜奶油100ml、香草精少许、砂糖适量、蛋黄1颗、冰块适量

器具

搅拌用的容器、搅拌器、密封袋、塑胶袋、除湿盒的水、冰淇淋挖勺、小磅秤

材料购买地

便利商店、超级市场



1. 除湿剂本身是氯化钙的成分，吸收空气中的水成氯化钙溶液，会降低凝固点，可形成冷却剂，帮助材料的凝固。
2. 如想尝试其他口味，可自行加入巧克力或其他材料制作冰淇淋。

制作过程

1. 将所有材料放入大碗中均匀搅拌，调好后放进密封袋里。



做法 1

2. 拿出预先早已拆封使用的除湿盒，并且已经除湿完毕。



做法 3

3. 拿一个塑胶袋，在里头置入适量冰块，再将除湿后剩下的水放入冰袋中。



做法 5

4. 将刚才做好的冰淇淋材料确实密封好，放入冰块袋中。

5. 用力摇晃5分钟，冰淇淋完成。



6. 挖出一球球的冰淇淋，以巧克力酱或浓缩果浆装饰、盛盘。