



创意小煮妇

*Chuang Yi
Xiao Zhu Fu*

赠VCD
演示盘

陶荃 ● 编著

- 早餐工作要有新意
- 烹饪同样需要创意
- 谁说家常菜只能循规蹈矩
- 墨守陈规靠边站
- 给菜色来点突破
- 煮出自己的IDEA
- 烹饪你做主，自有好方法

农村读物出版社

32



图书在版编目 (CIP) 数据

创意小煮妇/陶荃编著. —北京: 农村读物出版社,
2004.9

ISBN 7-5048-4563-9

I. 创... II. 陶... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第093746号

作者: 陶 荃	摄影: 陈 丽
文字润饰: 刘 婧	美术总监: 王 婧
封面设计: 王 婧	内页设计: 王 婧

出版人	傅玉祥
责任编辑	杨桂华
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	889mm×1194mm 1/40
印张	2
字数	40千字
版次	2005年1月第1版
印数	1~15 000册
定价	12.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

创意

*Chuang Yi
Xiao Zhu Fu*

小煮妇

陶荃 ● 编著



农村读物出版社

作者序

喜欢做煮妇吗？恐怕女生大都会摇头。是啊，一日三餐，油盐酱醋、搜肠刮肚，也就是番茄炒蛋、丝瓜毛豆、糖醋排骨等等几个“经典”家常菜。不用说吃得舌头发腻，就连下厨也仿佛成了例行公事，只为了一个最基本的目的——不饿肚子。

不过，我们的美食享受主义还是要进行到底的！不信？呵呵，有创意就有乐趣！看看这本《创意小煮妇》吧！它别出心裁地为年轻女性们设计了

六大系列的趣味餐点。不过不要以为对家常菜式进行突破就是要你烹制什么鲍鱼燕窝、山珍野稀哦。我们的创意统统出身平凡，只是经过精心的组合之后，他们就显得出类拔萃、与众不同啦！

书中的清新水果养颜餐，不但非常可口，而且对女孩们有很好的护肤美体功效，心动了吧？

是否已经对西餐或中餐厌之又厌了呢？那就来个中西合璧吧，你就会有青出于蓝而胜于蓝的效果哦！如果邀男友共享美味，还会有不一般的浪漫体验哦！

年轻的女孩们肯定还对各式各样的点心情有独钟，不过会做点心的美眉可不

多。而有了这本《创意小煮妇》，你就可以做出别有新意的小点心，而且完全不用担心吃了会胖哦！此外，我们还为爱变花样的你设计了“风味别具爽口餐”、“家庭烧烤温馨餐”，还有“家常药膳

养生餐”，能够满足你不同的味蕾需求和身体需要，从此让你对厨房乐乎其中、流连忘返。谁叫这本书够有创意、花样够足呢？

还等什么呢？快对你的桌上餐点进行大刀阔斧的革新吧！



创意主宰我的厨艺

虽然进公司没多久，可是对“工作餐”早已“深恶痛绝”了，两荤三素，千篇一律，和我吃了四年的校园食堂大锅饭没多大区别，可是不吃，又实在想不出别的花样；想感受与众不同的美食，价格又贵得让人望而却步。

前段时间开始，我发现同事君君开始自带中餐来上班，一揭开她的便当盖，哎呀，那才叫色香味俱全呢，真叫人垂涎三尺。我带着羡慕的口吻叹道：“有个会做菜的老妈真是幸福啊！”只见她笑的无比骄傲，自豪的说：“这可是我自力更生的成果哦！”天啊，对下厨退避三舍的她，居然能做出这么好的美味？同事告诉我，这其实是《创意小煮妇》的

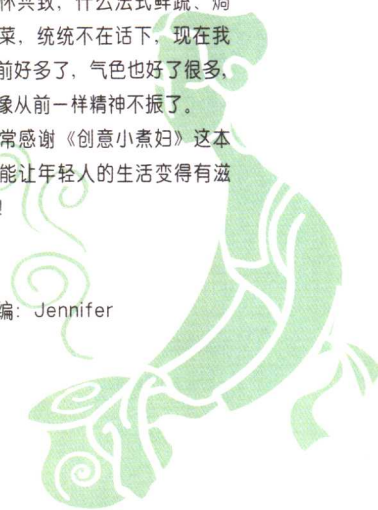
功劳，它已经成了她甘愿下厨的原动力。

《创意小煮妇》？名字倒是挺

有诱惑力的，问她借来翻开后发觉倒是真的名副其实，创意多多，油条居然能和丝瓜配对，我长这么大还从来没吃过这样的菜式呢！对着书上的介绍，我如法炮制，做法超级的简单！炒一炒再加汤焖煮一下就可以了！装盘后一尝，woo！味道真棒！有这么多有创意又美味的小煮妇餐点，难怪君君拒工作餐于千里之外，甘于洗手做羹汤，胃口好当然工作也劲头十足、气色绝佳啦！自从有了《创意小煮妇》的贴心指导，我开始对烧菜满怀兴致，什么法式鲜蔬、焗烤奶酪青花菜，统统不在话下，现在我的皮肤比以前好多了，气色也好了很多，自然不会再像从前一样精神不振了。

真的非常感谢《创意小煮妇》这本书，它真的能让年轻人的生活变得有滋有味有趣！

时尚杂志美编：Jennifer



食补给生活增添乐趣

都市办公族在很大程度上是令人羡慕的，出入高档的写字楼，有着不菲的收入……但是这一族也是身体状况最薄弱的一族。

大多职业女性的饮食状况更是不容乐观，高热量的速食、酒类、咖啡等往往成为她们饮食的主导。虽然不少的职业女性喜欢自己下厨，从而摆脱速食，但是由于时间和精力双重缺乏，她们多数情况下只能抱着填饱肚子的态度草草了事，对饮食得过且过。



其实，工作有创意会带来高的效率，饮食也是如此。那么，我在此为大家推荐《创意小煮妇》，我个人认为这是一本很有特点的食谱类书籍。它侧重两个方面，一是创意，而这正是当下市面上很多食谱书所缺乏的，如一般做南瓜饼都是做成奶油、奶黄、细沙等甜味，而这本书则大胆地将南瓜饼设计成辣味的；还有将油条和丝瓜进行组合，把柠檬和生蚝进行配对……但是它绝对不是乱搭配，它都有相应的美容、减脂等功能；二是针对年轻的上班族。所以本书在内容设置方面充分考虑到了他们的生活、身体特点，强调多元化的饮食，无论是中餐还是西点，蔬果还是点心，补汤或是炒菜，都非常贴近他们的需求；而且考虑到了操作的便利性，让小煮妇们轻轻松松就能做出好东西；还有就是在制作成本上，也是很“平易近人”的，充分做到了价廉物美。

《创意小煮妇》是一本很不错的食谱，它对想改善自己的饮食和身体状况的年轻职业女性们会有很好的帮助的！

营养学协会理事：王德生教授

以内养外，肌肤年轻的秘密

从古自今，美都是一个经久不衰、亘古不变的话题。对于那些在事业上取得成功的白领女性来说，为了护肤她们可以不惜代价。但是用金钱换美丽在白领阶级中，很多时候是行不通的。高档的护肤品、顶级的美容护理，效果并没有她们所期望的那么好。好的护肤品对皮肤健康固然功不可没，但这仍然属于外用，随着皮肤28天的新陈代谢周期流转，如果不持续使用，皮肤问题还是依然故我；而所谓“标本兼治”，那么配合使用皮肤护理品的同时，对身体的内部调补就是必不可少的了。“以内养外”正是最科学，也是最时尚的保养观念。

那么如何做到“以内养外”呢？很多人会选择如精华素、抗衰老胶囊、羊胎、蜂胶之类的保养品，这些虽然对美容有很好的效果，但是年轻的白领MM们，你们有没有想过这适合你们吗？答案是否定的。对于年轻的女性而言，美可以从平凡的美食中摄取！我相信也有很多女性知道

一些这方面的知识，如木瓜可以丰胸、芦荟可以排毒等等，但是也许你们并不知道单品的保健效果也不一定理想，美食美容也需要创意！

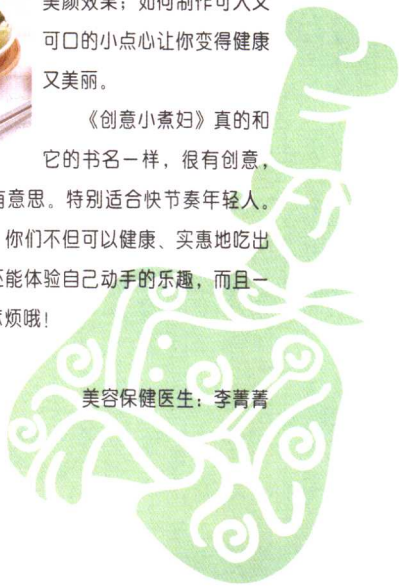
那么如何吃得有创意、美得有创意呢？《创意小煮妇》会详细地告诉你！它会教你如何不同寻常地以水果为主进行清



新养颜；如何结合药材和普通食物材料达到最好的养身美颜效果；如何制作可人又可口的小点心让你变得健康又美丽。

《创意小煮妇》真的和它的书名一样，很有创意，也非常有意思。特别适合快节奏年轻人。拥有它，你们不但可以健康、实惠地吃出美丽，还能体验自己动手的乐趣，而且一点也不麻烦哦！

美容保健医生：李菁菁



目录 CONTENTS

1

清新水果养颜餐

- 青苹炖芦荟 ····· 11
- 柠檬生蚝 ····· 13
- 菠萝珍宝饭 ····· 15
- 甜蜜橘羹 ····· 17
- 海南椰盅 ····· 19



2

中西合璧浪漫餐

- 法式鲜蔬 ····· 23
- 瑞士奶酪火锅 ····· 25
- 印尼炒饭 ····· 27
- 奶油芦笋汤 ····· 29
- 草莓冰沙 ····· 31



3

风味别具爽口餐

- 酸辣木瓜 ····· 35
- 酸甜猪脚 ····· 37
- 辣味南瓜饼 ····· 39
- 油条丝瓜汤 ····· 41
- 酸辣紫菜羹 ····· 43



目录 CONTENTS

4 家庭烧烤温馨餐

- 焗烤奶酪青花菜 ····· 47
- 烟熏鲑鱼 ····· 49
- 洋葱烤饭 ····· 51
- 南瓜浓汤 ····· 53
- 牛肉烤面包 ····· 55

5 家常药膳养生餐

- 白果炖豆腐 ····· 59
- 莲子鸡丁 ····· 61
- 白果腐竹饭 ····· 63
- 当归乌鸡汤 ····· 65
- 枸杞酒酿圆子 ····· 67

6 美味健康点心餐

- 椒盐白果 ····· 71
- 蜜枣杏仁 ····· 73
- 芝麻鱼片 ····· 75
- 巧克力幕司 ····· 77
- 芒果布丁 ····· 79





1



1

清新水果养颜餐

崇尚自然，渴望回归的你，为什么不用天然的水果来养颜呢？新鲜水果中含有大量的维生素C、维生素A和无机盐，属于碱性食物，能中和体内过多的酸性物质，从而令肌肤洁白柔嫩，光滑有弹性；而且水果还能促进上皮细胞的生成，清除色素沉着，预防粉刺。

新鲜水果中还含有钙、磷、钾、铜等微量元素，能增强肌肤细胞的活力，消除疲劳、增强抵抗力，放松心情，激发你的生命活力。同时，水果中所含的纤维素和钙元素，还能促进牙齿的健美，预防骨质疏松；促进血液循环，燃烧体内多余的脂肪，有轻体之效。

青苹果，黄柠檬……既然水果如此香甜且养颜，你还不赶快让它融入你的每一餐，有了它的细致呵护，肌肤当然没问题。





青苹炖芦荟

材料

青苹果2个，芦荟3片，冰糖适量。

做法

1. 青苹果去皮，切成小块；芦荟去皮去刺，切成条状。
2. 锅中加水烧开后，倒入苹果块、芦荟条以及冰糖，用文火炖至酥软即可。

美味贴士

青苹果应选用表皮青绿，果肉鲜脆的品种；食用芦荟要挑选叶片肥大的芦荟叶，这样才容易切出芦荟肉，怕苦的朋友烹饪时可以少放一些芦荟。

营养分析

苹果含苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素C、膳食纤维、果胶，有净化排毒作用，能防止黑色素沉淀；芦荟，含有大量脂肪酸和维生素E，素有美颜功效。





柠檬生蚝

材 料

生蚝5个，柠檬1个，番茄沙司适量。

做 法

1. 生蚝洗净后用刀剖开，放沸水中滚烫至变色，捞出沥干；柠檬切成八瓣。
2. 生蚝装盘，食前柠檬挤汁洒在生蚝上，番茄沙司可蘸食用。

美 味 贴 士

柠檬汁除了可以适度地降低生蚝的藻腥味之外，更可以由它的清香与酸溜中映衬出生蚝所独有的浓郁清甜口感，如果再配上冷冽的白葡萄酒更是相得益彰！

营 养 分 析

生蚝学名“牡蛎”，含有丰富的糖类以及18种氨基酸，脂肪含量低，有“海中牛奶”之称，具有养颜、解毒、补血的作用。





菠萝珍宝饭

材料

菠萝1个，胡萝卜1/2根，米饭150克，玉米粒20克，香菇10克，奶酪10克，豌豆10克，椰子乳、橄榄油、盐、咖喱适量。

做法

1. 菠萝切成丁状；香菇切丝；胡萝卜切丁；奶酪压碎，将这些材料和豌豆、玉米粒混合。
2. 锅中放入橄榄油烧热，放入咖喱及刚刚混合好的配料，炒好后放入米饭炒均匀。加盐、淋上椰子乳提味。

美味贴士

菠萝含有蛋白酶，有些人食用后可能会发生过敏，所以，在食用前应将菠萝切片放在盐开水中浸泡约20分钟，以分解过敏物质。

营养分析

菠萝含有丰富的维生素C，有健胃、利尿的作用；胡萝卜含有维生素B₁、维生素B₂，具有养颜美肤作用，还含胡萝卜素，它在人体内可以很快转化为维生素A，能润滑皮肤，增加皮肤弹性，另外，胡萝卜素对补血极有益，能使肤色红润健康。

