



超级点子王

SUPER IDEAS



广西电视台都市频道
《超级点子王》栏目组 编

做家务没有手翻书?
别怕,这本书
可以听!!



广西美术出版社



超级点子王

SUPER IDEAS 4.0

广西电视台都市频道
《超级点子王》栏目组 编



超畅销的点子书又来了!

图书在版编目(CIP)数据

超级点子王. 4.0 / 广西电视台都市频道《超级点子王》栏目组编. —南宁: 广西美术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5494-1566-3

I. ①超… II. ①广… III. ①家庭生活—基本知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第303992号

超级点子王 4.0

CHAOJI DIANZI WANG 4.0

编者: 广西电视台都市频道《超级点子王》栏目组

出版人: 彭庆国

终审: 姚震西

图书策划: 陈维革 姚震西

责任编辑: 杨勇 廖行

责任校对: 张瑞瑶

审读: 陈小英

装帧设计: 廖碧红 吴林恩

出版发行: 广西美术出版社

地址: 南宁市望园路9号

网址: www.gxfinearts.com

邮编: 530023

经销: 全国各地书店

制版: 广西雅昌彩色印刷有限公司

印刷: 广西大华印刷有限公司

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 7

印次: 2017年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5494-1566-3

定价: 29.00元



广西电视台都市频道
每天21:30



点子

- 全国一等创优节目
- 同时段节目收视排名前列
- 全国卫视黄金时间综艺节目前十 (广西卫视每周四 21:40 播出)

扫一扫 和全国观众分享妙点子



点子哥
BB



点子妹
六元



点子哥
王千



点子妹
薇薇

家族

IDEAS FAMILY



主持人
辉辉



点子妹
欧阳



主持人
璐璐

- 双屏互动 最好玩的生活服务节目
- “超级点子王”微信号常年排名综艺节目微信榜前五
- 电视 报纸 网络 微信 图书 融媒体传播

点子家族说……

主持人璐璐

不是专业的作家想要出一本书就是这么难！我不想再通宵啦！zzz
感恩这个节目和这个时代给我们这个把观众变成读者的机会。
用心做的产品你们一定会懂！❤❤

主持人辉辉

还记得第一次听说超点要出书，很是兴奋，一个电视节目居然能出版同名图书！
同时也有点不安，观众会喜欢吗？会有销量吗？新书上市后首批迅速售罄，
出版社不断加印。观众反复追问：什么时候会出第三本？……
这些是动力，也是一个电视人可以骄傲的来源！抱歉，让您久等了；感恩，再一次的遇见！

点子妹欧阳

我们小区里的叔叔阿姨可喜欢点子王全媒体图书了！！几乎人手一套！！不夸张！！
平时叔叔阿姨们一看到我就会跟我说我们书里教的菜好好吃，教的清洁妙招特别有效！！
这就是我们的超级点子王。原来，生活，幸福而简单。😊

点子妹琪琪

第一次签售的时候，心里很忐忑，大家会喜欢我们的书吗？到了现场，看到排起的长龙，
一颗心才真正放下！还有读者拿着看书后做的满满一本笔记说，你们的书太实用了。
这些都让我感动！第一次意识到，我们正在做着一件受到大家认可和喜爱的事情，
这种感觉太棒了！我们一定会带着大家的喜爱继续努力~

点子哥江松

记得有一位阿姨知道我们有签售会，特意从柳州赶来现场，购书
后久久不愿离去。在合影后，她告诉我，她很爱看我们的节目，
每天晚上准时守候，并提出了她的建议。感谢她真诚的回馈！
书籍让彼此联系，愿你我相伴同行，探索美妙生活的真谛！

点子哥塞塞

老妈看到我的照片出现在书上，她的笑容真的很幸福。同时，我也觉得自己非常
幸运。在远方的亲人可以看到自己的努力，一本书给予我的是想念和向往。在未
来的路上，因为有你，我们会更加努力。😊

点子妹小洁

还记得第一套图书刚出的那天，还记得第一次现场签售，
还记得第一次和超粉合影，还记得第一次……
时光如梭，转眼点子王的第三、第四辑全媒体图书又和大家见面了，
如果生活是柴米油盐酱醋茶的话，希望点子王图书是你最特别的调味品。

看过前两本点子王图书之后，
大家在微社区上分享的节约好习惯！



《超级点子王》
广西电视台都市频道
每天 21:30 播出~



翻开为你定制的奇妙点子图书吧！



目录

金牌大厨菜谱

- 2 这样做羊肉不膻还很鲜
- 4 不用添加剂，健康肉丸轻松做
- 6 超简单的盐焗鸡翅做法
- 8 外酥里嫩的叉烧用平底锅就能做
- 10 不用烤箱也能做烤大排
- 12 自制香酥化骨的豆豉鲮鱼
- 14 照烧鸡腿饭居然这么简单
- 16 醉到骨头里的醉鸭
- 19 猪脚姜，活血通络又养颜
- 20 好吃到 cry 的烤羊排

聪明厨房

- 24 妈妈也说好吃的自制草莓酱，吃完真的会舔瓶盖
- 26 儿时年味——多味猫耳朵
- 28 自制香酥芝麻花生糖，绝对不粘牙
- 30 旧时年味马打滚重现江湖
- 32 超省时自制椰蓉年糕
- 34 挂霜花生
- 36 不开火，在家也能做爽滑广式肠粉
- 38 绝对吃了不停口的盐焗核桃
- 40 香酥琥珀核桃
- 42 蒜薹怎么炒进味又不老

- 44 入味又不焦的虎皮尖椒
- 46 酸辣得让人口水直流的四川泡菜
- 48 什么？八爪鱼炒不老的秘诀竟然是它
- 50 干鱿鱼这样吃更鲜
- 51 芒果也能做成果丹皮
- 52 学会这一步，螺蛳轻松炒入味
- 54 神秘液体！自从有了它，牛肉炒不老
- 56 炖牛腩就像煮方便面一样容易
- 58 剩饭华丽丽变身披萨
- 60 糯米炒着吃更好吃
- 62 瞬间让鸡汤变香浓的妙点子
- 63 上海灌汤生煎包

省时省力

- 66 打火锅，根茎蔬菜 1 分钟就能煮熟
- 68 山药去皮手不痒的妙招
- 70 潮湿天，盐糖结块巧还原
- 72 快速去鱼鳞！不粘手不费力
- 73 完整取出盒装豆腐的绝技
- 74 惊奇！电吹风也能熨衣服
- 75 毫不费力去除挂钩胶痕
- 76 1 秒轻松打开封口箱
- 77 蚊香自动定时器

废物利用

- 80 有了这个盾牌，切菜再快也不怕弄伤手
- 81 自制清洁神器轻松打扫高空卫生死角
- 82 毛衣缩水怎么办？一招巧复原
- 83 旧衣服巧熨烫，一秒变新衣
- 84 毛衣袖口松垮巧复原
- 85 自制洗碗球的妙点子
- 86 变形毛刷巧复原
- 88 衣架弯一弯，功能大变样

魔法清洁

- 92 洗衣机竟是脏衣机？教你两步清洗洗衣机
- 93 菜篮子几年没清洁？当心水果蔬菜越洗越脏
- 94 超省钱清洁饮水机，再也不用喝脏水
- 96 你家冰箱可能比马桶还脏
- 98 还在用发霉刀架里的刀切菜？
教你两个步骤巧清洁
- 100 布艺沙发巧干洗
- 101 家电除尘去无痕
- 102 惊呆了！菠菜竟然还能洗衣服

总监制
周文力 张 敬

监制
陈维革 李佩峰 韦 华

主编
宋 璐 廖碧红 吴林恩 黄丽娜
万 颖 李晓莹 吴蔚敏

微信制作
杨子晗

漫画
吴林恩 黄 妮 张 喆 冯 昊
黄 虹

副主编
林 满 黎宇翔

责任编辑
李 薇 陈梅芳 白景鹏

配音责编
王 千

配音剪辑
李德凤 龚楚涵 吴浩霖 宋 钰

配音
张 瑜 宋 璐 汤梦琪 王 千
宋 钰 吴塞逸 杜瑞雪 黎 韦
贾博涵

文字顾问
梁谷子

文字编辑
刘 辉 陈学林 徐国强 周璇璇
黄潇燕 王璐源 谭冠武 何 睿
张 瑜 李 道 古庆丰 袁智鸿
张 典 覃毅东 傅 彬 何海榕
左剑茹 秦忠晴 梁新凤 何晨晖
曾艳娜 施 杰 覃祖稳 李千文
潘 洁 林 婷 黎 韦 陈 琼
王 千 汤梦琪 栗少珂 刘 惠
欧阳梦韵 李丹彤 贾博涵
李 佳 杜瑞雪 罗颜融 管靖涵

包装
石佩优 邓雪静 杨 艳 兰 静
宁羿华 卢弼宇

版式编辑
何 郝 黎 竞

推广
蔡瑞华 卢南飞 韩林格 卢 森
江 潇 胡盛娟

统筹
竺娜丽 覃小媛 黄俊敏 罗茂森
张雯雯 李萌键

视频支持
央视网 爱奇艺 广西网络广播电视台



金牌大厨菜谱

这样做羊肉不膻还很鲜

怕膻的人也会爱上
清炖羊肉！



材料

羊肉……………500 克
小鲫鱼……………1 条
姜片、葱、萝卜、白胡椒、八角均适量

扫一扫
听有声图书



扫一扫
看电子书



选羊肉



摸摸羊肉，皮不粘手的说明羊肉很新鲜。买什么部位也有讲究，羊后腿肉多且富有弹性，适合用来烤；羊前腿肉质松软，适合用来红烧；而清炖最好选择羊排。清炖羊肉一定要带皮带骨才好吃。羊排肥瘦参半，肉质够嫩，用来清炖最适合。

炖羊肉



1 羊肉焯水去膻味，这步非常关键。将羊肉冷水下锅，煮 10 分钟。

2 处理配菜。姜切成片，葱打成葱结。



3 把萝卜切块，用筷子在萝卜上扎几个洞，配菜就全处理好了。



Tips 萝卜能有效吸附羊肉的膻味，两者搭配也能减少白萝卜的辣味。



- 4 羊肉焯水 10 分钟后捞出，用冷水冲洗干净。



- 5 把加工过的羊肉和萝卜、葱结、姜片一起放入锅中，再倒入适量的水。500 克羊肉加入 1 升的水就可以了。

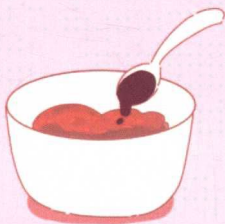


- 6 加入白胡椒和八角，它们能在保持羊肉清香的基础上最大限度去除羊肉的膻味。

Tips 白胡椒要用整颗的，效果比胡椒粉好得多。



- 7 500 克羊肉配一条 150 克的小鲫鱼，可以把羊肉的“鲜”发挥到极致，都说“鱼羊——鲜”嘛。把小鲫鱼煎至金黄，再放入锅里和羊肉一起炖。盖上锅盖，炖 20 分钟羊肉就能嫩滑入味了。



- 8 在炖羊肉的过程中，我们可以做一个专配羊肉的蘸料。用两勺芝麻酱、两勺香油、一勺酱油搅拌均匀，最后放入少许香菜增香，这样特制蘸料就做好了。



- 9 时间到，开锅！最后放入适量的盐，鲜而不膻、弹性十足的清炖羊肉就做好了。



不用添加剂，健康肉丸轻松做

比乒乓球还Q弹！



材料

主料：
鱼肉、虾肉、
牛肉、猪肉

配料：
盐、淀粉、蛋清、
胡椒粉、蔬果汁

扫一扫
听有声图书

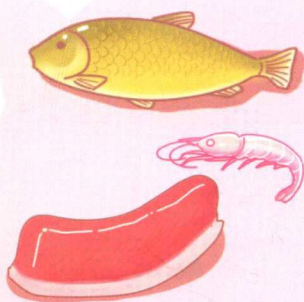


扫一扫
看电子书



挑选原料

为了保证丸子的质量，选料是很重要的。鱼要选择新鲜、出肉率高、吸水性较强的品种，如青鱼、乌鱼等。做虾丸要选鲜活生猛的鲜虾。牛肉和猪肉最好选无筋膜的精肉，里脊肉是最好的。



制作肉丸

- 1 以猪肉丸为例，首先把肉切成大小为1—2厘米的颗粒状。再用搅拌机把肉粒搅拌成泥。
- 2 进行最关键的一步——调味。以500克猪肉泥为例，加入3勺盐、3勺淀粉、3个蛋的蛋清和1小勺胡椒粉。
- 3 丸子吃起来有弹牙的口感，全靠蛋清起作用，所以蛋清绝对不能少！顺着同一个方向将肉泥搅拌均匀。





捏丸子

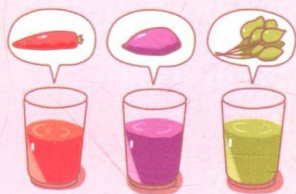
1 要轻松把丸子捏成型，需要用到一个神器——鸡蛋盒。我们用的是透明的塑料鸡蛋盒。



2 在鸡蛋盒的每个洞里都放入一勺刚刚做好的半成品，然后把盒子盖好，用力上下摇晃。摇晃至每一个丸子都变圆就可以了！利用震动原理让肉丸在撞击中变得紧致，达到手打肉丸的效果，吃起来更弹牙哦！

Tips

制作鱼肉丸时，可以在其中加入一些胡萝卜汁、紫薯汁、菠菜汁，顺着同一个方向搅拌均匀。这样不仅色泽更好，而且营养更丰富。



烹饪肉丸



1 煮肉丸也是有讲究的。千万不要在水开的时候下锅，而是要温水下锅。水开的时候震动比较大，丸子放进去容易散。在搅拌锅中的肉丸时，为了避免丸子变形，一定要用大汤勺在锅底匀速打圈搅拌。



2 大约煮 15 分钟，把丸子捞出过冷水，让丸子彻底冷透，这样吃起来才会更弹牙。



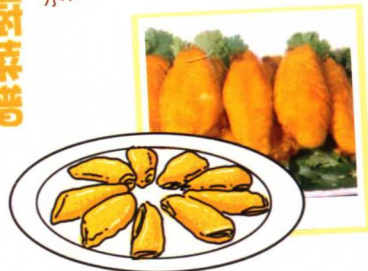
3 纯肉制作的健康丸子就做好啦！丸子Q弹，汤也很鲜哦！





超简单的盐焗鸡翅做法

水焗更鲜香哦！



材料

主料：鸡翅

配料：八角、香叶、桂皮、草果、姜块、葱结、盐、白糖、生抽、料酒、黄姜粉、胡椒粉

扫一扫
听有声图书扫一扫
看电子书

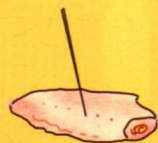
- 1** 看：鸡皮看上去不干不黄，色泽白亮的最好。



- 3** 闻：骨头连接处如果没有异味，骨髓鲜红，就说明鸡翅是新鲜的。



- 2** 按：用手轻轻按一下，肉有弹性，没有多余的液体渗出，这样的更新鲜。



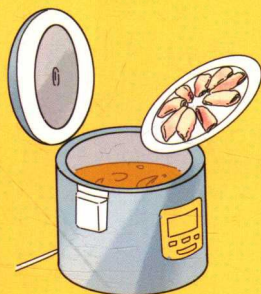
- 4** 用牙签在鸡肉上扎几个小孔，这样卤制的时候会更容易入味。



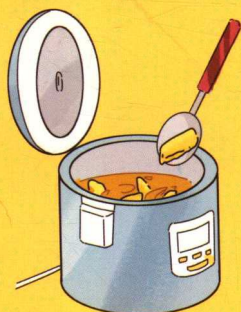
- 5** 将半锅水烧开，加 3 勺白糖、小半碗食盐、3 勺料酒、2 勺生抽、3 颗草果、3 片香叶、2 片桂皮、3 颗八角和适量葱姜块，盖上锅盖煮 1 小时。



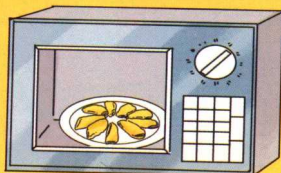
- 6** 1 小时后，打开锅盖，倒入适量黄姜粉，它有去腥增香的功效，还能给鸡翅上色哦！再在卤水中撒入一些胡椒粉，卤水就算做好了。



- 7** 把鸡翅和卤水倒入电饭锅中，按下“快煮”键，入味、上色，一步到位。



- 8** 等电饭锅自动跳闸，“水焗”这一步就完成了。



- 9** 放入微波炉，两面分别中高火微波 2 分钟，烘干，盐焗鸡翅就做好啦。



扫一扫二维码 观看本期节目 点子从 03 分 00 秒开始