

创意烹饪

智

慧

书

巧用食材，巧妙做法！ / 创意煮食，创意口感！ 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

创意烹饪智慧书 / 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. 创… II. 东… III. 烹饪—方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092821 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。

创意烹饪智慧书

作 者: 东森电视事业股份有限公司

责任编辑: 廖醒梦 张立琼

责任校对: 蒋惠敏

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

东森电视
股份有限公司

著

创意烹饪

巧用食材，巧妙做法！ / 创意煮食，创意口感！ 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《创意烹饪智慧书》共分“创意煮食篇”、“食材变身篇”、“奇妙点心篇”、“新派美食篇”、“美食秘诀篇”、“厨房小绝招”6个单元，共计收集了108种实用小秘诀。

“创意煮食篇”精彩之处在于不需豪华的食材，只要日常中简单、普通的材料，再发挥

一点点创意，就能变化出高级的料理，如酸菜炸年糕、糖醋仙贝、夹肉茄子等等。

“食材变身篇”巧妙地利用家中剩下的食材来制作美食，真的好神奇！比如将剩饭变冰淇淋、葱油饼变披萨、年糕变三明治等等，做法简单又有趣，而且这些招数真的很好使呢。

“奇妙点心篇”让你体验自己动手做点心的成就感，这是再多钱也买不来的哦，尤其灵机一动发挥创意做出的独家点心，被品尝者称赞好味道时，是最开心不过的事了。

“新派美食篇”介绍的自然是难得一尝的新式料理，如中式苹果派、豆腐小汤圆、咖啡铜锣烧、创意大阪烧，当你学会做出这些新派的美食展现在家人、朋友面前，就可以快乐地接受大家艳羡的目光洗礼哟。

“美食秘诀篇”就算是个“厨房白痴”，只要跟着秘诀走，就可以像个神奇魔法师，轻轻挥棒，变化出一道又一道美食来。

“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。

我们将此套书引进中国内地出版，希望大家能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

创意煮食篇

创意三色饭	10
独门可乐茶叶蛋	12
酸酸甜甜糖醋仙贝	14
香香酸菜炸年糕	16
香酥炸茄盒	18



用米饭煮玉米浓汤	20
剩饭变营养米浆	22
浓汤包做意式焗饭	24
速食面变意大利面	26
趣妙的星星水煮蛋	28
食全食美篇	30



第二单元

食材变身篇

米饭变汤圆	34
白饭变油葱粿	36
冷饭巧做冰淇淋	38
炒饭变身奶酪球	40





Contents



葱油饼变比萨	42
改装吐司做比萨	44
吃剩薯条变可乐饼	46
豆腐摇身变豆花	48

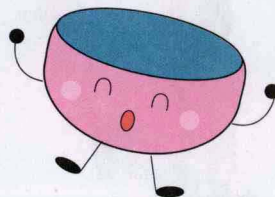


年糕炸出三明治	50
水饺变小笼包	52
布丁变蛋糕	54
食全食美篇	56

第三单元

奇妙点心篇

奇妙油炸冰淇淋	60
大理石纹饼干	62
用饼干做三色冰淇淋	64
用吐司做日式麻糬	66
春卷皮包奶酪	68
吐司咖喱饺	70
百变铜锣烧	72
用馄饨皮做月亮虾饼	74
用春卷皮做卷心酥	76

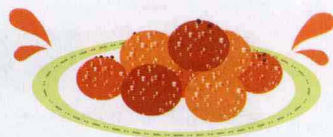


目录

水饺皮做漂亮甜点	78
酥炸馄饨皮裹年糕	80
可口点心变身王 小秘诀	82

第四单元 新派美食篇

新式胡椒饼	86
全新豆腐小汤圆	88
新式起酥面包	90
创意大阪烧	92
新式肉松吐司	94



咖啡味吐司布丁	96
新潮咖啡铜锣烧	98
中式苹果派	100

第五单元 美食秘诀篇

炸鸡低热量的小秘诀	104
焗烤料理低热量的小秘诀	106





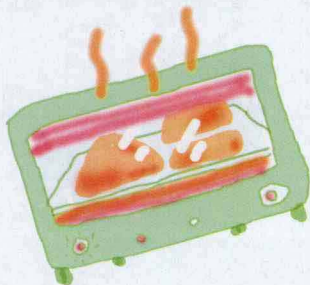
Contents



隔夜蛋糕新鲜吃的小秘诀	108
夹心酥饼不含油的小秘诀	110
炸虾不用油的小秘诀	112
自制辣椒酱的小秘诀	114
可口点心变身王 小秘诀	116

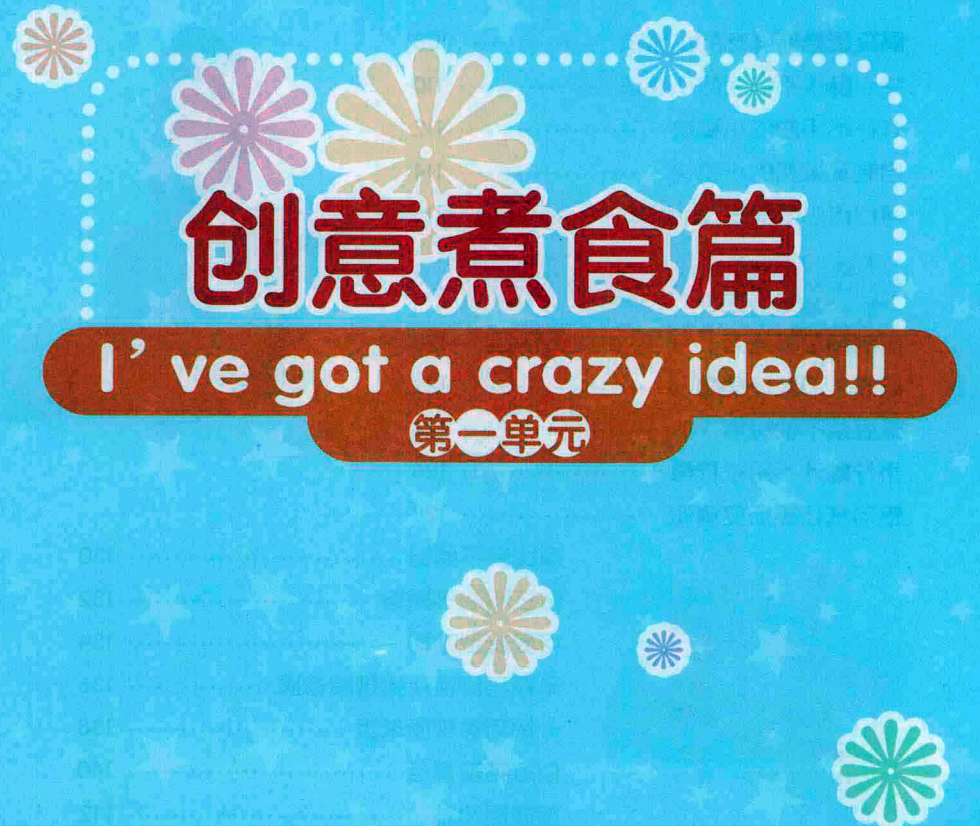
第六单元 厨房小绝招

自制超级不沾刀	120
只需 4 刀除净鱼刺	122
煮豆浆不怕烧焦	124
挤柠檬汁不用杀柠檬	126
铝箔纸让高汤变清澈	128



拿比萨不掉馅	130
做三明治不掉馅	132
可爱造型吐司	134
半颗马铃薯让猪排超香脆	136
一锅巧煮软硬米饭	138
创意花瓣餐盘	140
智慧便利贴	142





创意煮食篇

I've got a crazy idea!!

第一单元



本单元介绍的食谱特别有创意，但并不
需要特别的、豪华的食材，需要的只是日常
中简单、普通的材料，只要在烹饪中发挥出
创意，就能变化出奇妙美味的料理来。



创意三色饭



好吃的食物除了味觉上的享受之外，视觉上的享受也很重要，利用青椒、红椒、黄椒做出的三色饭，不但令人赏心悦目，同时也顾及了营养与健康的均衡摄取。蔬果中的椒类含有丰富的维生素C及维生素A，再加上“黄色、红色、绿色”来搭配出丰富色彩，如此就拥有了视觉上的享受，绝对能让你食欲大开。



三色饭制作简单却又不失美味，色香俱佳，是懒人待客首选。

创意 >>
tips

准备工作

材料

青椒、红椒、黄椒、白饭、炒饭料

器具

烤箱、果汁机

制作时间

35分钟



Good Idea

去皮的三色椒，同时也去除了它的苦涩味。也可利用相同的方法做出三色面团，然后煮成三色面或是三色马铃薯球，让家中挑食的小宝贝，在不知不觉中都吃光光。

制作过程

1. 三色椒切开去籽，放入烤箱中烘烤20分钟。
2. 放入冷水中浸泡剥皮，分别用果汁机搅打成泥状。
3. 三种颜色的椒泥分别加入锅中与饭拌炒。



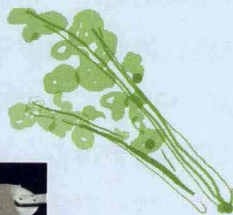
做法 1



做法 2



做法 3



独门可乐茶叶蛋



在街上随处可见的“方便好邻居”——便利商店都买得到的茶叶蛋，看起来很不起眼，然而根据各家商店的评估报导，对忙碌的现代上班族而言，茶叶蛋不失为快速又美味的健康食品。事实上，小小一颗蛋也为各商店赚取不少的利润，而其周边效益更是大，有不少顾客会因为买个便当而顺便采购饮料或其他物品，也有不少人是冲着茶叶蛋而增添饮料开销，为便利商店带来利多。

贤慧的家庭主妇，这一步怎可没算到，小钱加总起来也是一笔可观的开销，因此，何不干脆在家自制独门茶叶蛋，既满足口腹之欲，又可照顾到荷包，重点是，自己做的口感一定要赢过便利店卖的茶叶蛋，这，就包在我们身上，请看……



可乐+茶叶蛋，时尚的组合造就奇妙的口感。

创意>>
tips

准备工作

材料

鸡蛋数个、红茶包1个、盐适量、水适量、酱油适量、可乐少许

器具

传统电锅

材料购买地

便利商店、超级市场



1. 轻敲鸡蛋的目的在于，当每个蛋都有裂缝时，煮煮时自然容易入味，熬煮时间也不用太久。
2. 有裂缝的鸡蛋，因为加了盐，蛋液不会溢出，茶叶蛋会煮得十分完整。
3. 根据经验法则，独门秘诀就在于加入了可乐，可煮出不同风味的茶叶蛋哦。

制作过程

1. 煮鸡蛋前，先轻轻敲打鸡蛋，当蛋壳的声音变得没那么清脆时，就可准备下锅。
2. 再加入红茶包、盐和酱油，在加入水的同时添加一些可乐，口感大大的不同。
3. 当水煮开时，再把茶叶拿出来。熬到剩半锅水时，再次加满水，沸腾后即可关火，香喷喷的茶叶蛋就可上桌。



酸酸甜甜糖醋仙贝



糖醋料理可说是一

道最老少咸宜的料理了，尤其是炸得香酥酥的排骨，配上酸酸甜甜的蕃茄酱，真是令人口水直流，忍不住想多添几碗饭，可是想要炸出好吃的排骨酥，实在是一件不容易的事，经验不够很容易炸出干干硬硬的排骨。试着用仙贝替代排骨酥吧，绝对不逊色喔！

多吃素食少吃肉是潮流，糖醋仙贝就是一个创意。

甜心>>>
tips



准备工作

材料

青椒、红萝卜、洋葱、糖、醋、蕃茄酱、生粉水、仙贝

器具

锅子

制作时间

15分钟



❶ 用仙贝取代排骨，让素食主义者可以享用酸酸甜甜的糖醋滋味，不喜欢吃仙贝的人，也可以用油条做成糖醋油条。但一定要趁热享用，才会吃出仙贝的美味喔！

Good idea

制作过程

1. 把青椒、红萝卜、洋葱一起炒熟。
2. 将糖、醋、蕃茄酱、开水混合搅拌均匀后，一同倒入锅中烹煮，沸腾时加入生粉水勾芡。
3. 把剥成适当大小的仙贝加入锅中拌炒即可。

