

绝色 佳肴

粉芋粘糖◎著

点亮生活的
• 72道极致美味



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



粉竿粘糖
◎ 著

绝色佳肴

点亮生活的
• 72 道极致美味



图书在版编目 (CIP) 数据

绝色佳肴:点亮生活的 72 道极致美味 / 粉竿粘糖著.

— 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5341-6361-6

I. ①绝… II. ①粉… III. ①家常菜肴-菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 279665 号

书 名 绝色佳肴:点亮生活的 72 道极致美味
作 者 粉竿粘糖

出 版 发 行 浙江科学技术出版社

地址:杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

办公室电话:0571-85176593

销售部电话:0571-85176040

网址:www.zkpress.com

E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	11
字 数	200 000		
版 次	2015 年 2 月第 1 版		2015 年 5 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6361-6	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王巧玲

责任印务 徐忠雷

责任校对 梁 峥

特约编辑 胡燕飞



说起做菜，挺惭愧，二十七岁前，我基本不会厨房事务。偶尔下厨做出的食物，不是半生不熟，就是难以下咽，以至对炊事逐渐生畏。那时特别崇拜心灵手巧、菜品做得让人垂涎欲滴的厨娘们，再想想自己，只能绝望地感叹：“我一定没有做菜的天赋吧。”

有一次和父亲闲聊，父亲问我：“为什么不喜欢做菜呢？”我无奈地回答：“我做出的菜太难吃了，就不喜欢做了。”父亲和蔼地看着我，笑着道：“你有没有想过，做菜是做给你最爱的人吃的，注入爱去做菜，食物就会变得很美味。”那一刻，我似懂非懂。在以后的日子里，每当我下厨，就会想起父亲的那句话，渐渐地我做出来的食物越来越美味，还得到了家人和朋友的称赞。原来，爱与食物是息息相关的。

偶然的机遇，抱着学习的态度，我开始写美食博客。网络上丰富的资源，给我提供了广阔的学习空间，让我对美食有了更深的理解。如今，“美食”这一爱好已与我的生活密不可分。一道道美食在亲朋好友的惊讶和赞叹中被分享，让我变得越来越自信。遇到困难的时候，家人的鼓励，让我体会到家和爱的力量。来自五湖四海的朋友们的相互交流，让各地的美食文化，鲜活地呈现在我们的巧手之下。很多朋友把做莱看成一件很累的事，但对我来说，美食除了让人享受，更能让我的内心变得宁静。几碟可口的小菜，一碗暖心的汤羹，一段饭后甜点的慢时光。欢声笑语，弥漫在快乐的小屋，三五好友聊聊美食，聊聊家庭……幸福的生活本该如此。

可能由于职业的关系，我是一个在美食中不安分的人。我喜欢突破传统，给简单的食材赋以新意，让更多的元素融入其中；也喜欢把烹饪当作艺术来铺陈，让人享受到更唯美的视觉画面，带来更多心灵的触动。时代在变，生活在变，观念在变，所以美食

也应该有更多的变化。朋友们多次提议，让我把菜品整理成一本书，借着这次机会，我把我的菜品介绍给大家，希望大家喜欢的同时，也可以做给自己身边的人一起分享，因为“美食”实在是一件让人快乐的事情。

《绝色佳肴》不是一本传统的菜谱书，里面精选了我多年的美食作品。一部分是参加比赛的获奖作品，一部分属于自创的菜品，还有一部分是经典的美食佳肴。这本书分为“精细小日子”“客似故人来”“精彩午夜场”“悠闲慢时光”4个章节，涵盖的菜品范围较广，有家常菜、宴客菜、零嘴、小吃以及各式西点和甜品，还附有我多年积累的美食技巧和心得，每道菜还配有简短的心情文字，我希望带给大家的是一本有个人特色的美食书。美食对于我来说还只是业余爱好，不足之处肯定不少，希望大家给予指正，多多交流。

在此感谢浙江科学技术出版社给我机会，感谢我的编辑给予我的支持和帮助，也感谢我的家人和朋友给予我的爱 and 力量，美食路上有你们相伴，是我前进的动力，也是我此生最大的幸运。

粉芋粘糖

2014年11月

注：本书的调味料用量以粉芋粘糖
常用的工具描述。1汤匙约为
15克，1茶匙约为5克。



静下心来，
感受美食带来的
无与伦比的成就与喜悦！



说起做菜，挺惭愧，二十七岁前，我基本不会厨房事务。偶尔下厨做出的食物，不是半生不熟，就是难以下咽，以至对炊事逐渐生畏。那时特别崇拜心灵手巧、菜品做得让人垂涎欲滴的厨娘们，再想想自己，只能绝望地感叹：“我一定没有做菜的天赋吧。”

有一次和父亲闲聊，父亲问我：“为什么不喜欢做菜呢？”我无奈地回答：“我做出的菜太难吃了，就不喜欢做了。”父亲和蔼地看着我，笑着道：“你有没有想过，做菜是做给你最爱的人吃的，注入爱去做菜，食物就会变得很美味。”那一刻，我似懂非懂。在以后的日子里，每当我下厨，就会想起父亲的那句话，渐渐地我做出来的食物越来越美味，还得到了家人和朋友的称赞。原来，爱与食物是息息相关的。

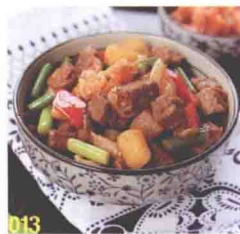
偶然的机遇，抱着学习的态度，我开始写美食博客。网络上丰富的资源，给我提供了广阔的学习空间，让我对美食有了更深的理解。如今，“美食”这一爱好已与我的生活密不可分。一道道美食在亲朋好友的惊讶和赞叹中被分享，让我变得越来越自信。遇到困难的时候，家人的鼓励，让我体会到家和爱的力量。来自五湖四海的朋友们的相互交流，让各地的美食文化，鲜活地呈现在我们的巧手之下。很多朋友把做菜看成一件很累的事，但对我来说，美食除了让人享受，更能让我的内心变得宁静。几碟可口的小菜，一碗暖心的汤羹，一段饭后甜点的慢时光。欢声笑语，弥漫在快乐的小屋，三五好友聊聊美食，聊聊家庭……幸福的生活本该如此。

可能由于职业的关系，我是一个在美食中不安分的人。我喜欢突破传统，给简单的食材赋以新意，让更多的元素融入其中；也喜欢把烹饪当作艺术来铺陈，让人享受到更唯美的视觉画面，带来更多心灵的触动。时代在变，生活在变，观念在变，所以美食

第一篇 精细小日子
精致家常菜



010 香橙排骨



013 韩式泡菜萝卜炒牛肉



014 咖喱孜然烤鸡翅



016 泰式咖喱虾



018 金字塔豆腐夹



020 红烧红衫鱼



023 葱香水蛋&虫草花水蛋



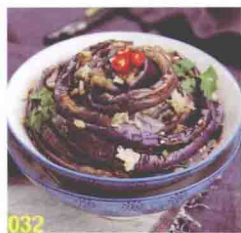
026 干煸四季豆



028 大盘长豆角



030 干煸花菜



032 手撕茄子



035 茶树菇炖排骨



036 上汤芦笋



038 鲜虾烩冬蓉



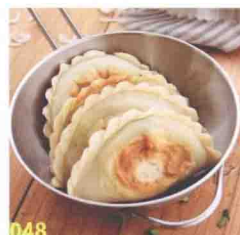
040 绿豆酿莲藕&莲藕骨汤



042 黑椒牛肉炒意粉



045 油泼扯面



048 虾皮韭菜盒子

也应该有更多的变化。朋友们多次提议，让我把菜品整理成一本书，借着这次机会，我把我的菜品介绍给大家，希望大家喜欢的同时，也可以做给自己身边的人一起分享，因为“美食”实在是一件让人快乐的事情。

《绝色佳肴》不是一本传统的菜谱书，里面精选了我多年的美食作品。一部分是参加比赛的获奖作品，一部分属于自创的菜品，还有一部分是经典的美食佳肴。这本书分为“精细小日子”“客似故人来”“精彩午夜场”“悠闲慢时光”4个章节，涵盖的菜品范围较广，有家常菜、宴客菜、零嘴、小吃以及各式西点和甜品，还附有我多年积累的美食技巧和心得，每道菜还配有简短的心情文字，我希望带给大家的是一本有个人特色的美食书。美食对于我来说还只是业余爱好，不足之处肯定不少，希望大家给予指正，多多交流。

在此感谢浙江科学技术出版社给我机会，感谢我的编辑给予我的支持和帮助，也感谢我的家人和朋友给予我的爱 and 力量，美食路上有你们相伴，是我前进的动力，也是我此生最大的幸运。

粉芋粘糖

2014年11月

注：本书的调味料用量以粉芋粘糖
常用的工具描述。1汤匙约为
15克，1茶匙约为5克。



第二篇

客似故人来 华丽宴客菜



054 蓝莓果酱烤澳洲羊腿



057 黑椒风琴土豆



059 蒜香纸包骨



060 糖醋里脊



064 清蒸笋鲈鱼



065 话梅鸡翅



076 玉米笋烩鸡柳



072 香柠柚子酱排骨



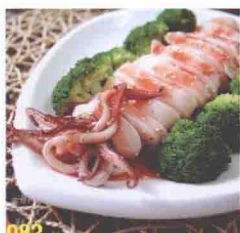
074 泰酱鱼丁



077 佛手观音莲



080 虾仁豆腐



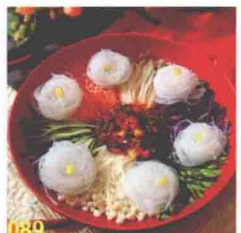
082 浇汁香煎鱿鱼



084 鲍鱼捞饭



086 橙汁菊花玉子豆腐



089 花开富贵



092 黑椒口蘑

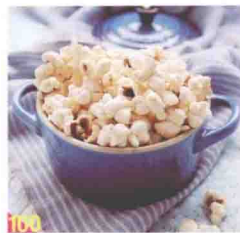


094 心心相印



096 香酥糖果

第三篇 ▶ 精彩午夜场
疯狂零嘴和宵夜



100

100 爆米花



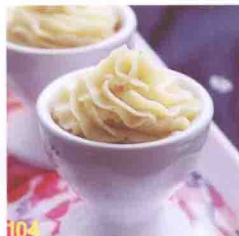
102

102 糖烤栗子



103

103 挂霜花生



104

104 鸡汁土豆泥



105

105 香辣牛肉干



108

108 孜然椒盐小土豆



110

110 麻辣鸭头



112

112 咖喱鱼蛋



114

114 孜然秋刀鱼



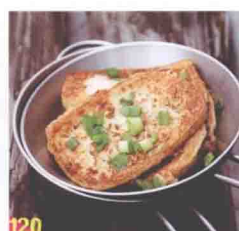
116

116 吮指茶香虾



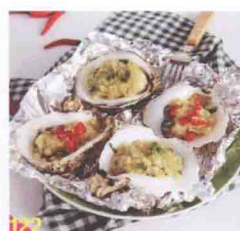
118

118 香辣烤鸡翅



120

120 铁板豆腐



122

122 蒜香烤生蚝



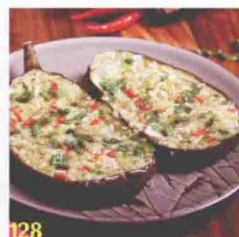
124

124 广式杂卤



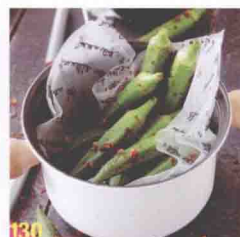
126

126 孜然烤鱿鱼须



128

128 烤茄子



130

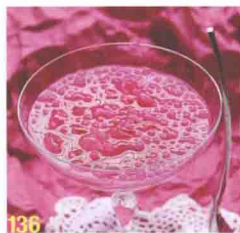
130 香煎秋葵



132

132 鸡米花

第四篇 ▶ 悠闲慢时光
细细品味的甜蜜滋味



136

皂角米西米果冻



138

桃胶炖雪梨



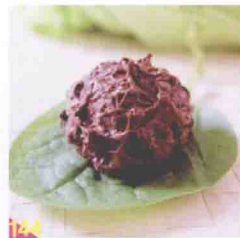
140

牛奶炖蛋



143

莲子红枣雪耳羹



144

土豆泥巧克力球



145

枣泥山药糕



148

水晶核桃



150

蓝莓山药花



152

香酥巧克力华夫饼



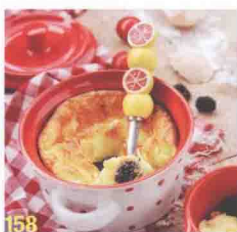
154

玫瑰苹果卷



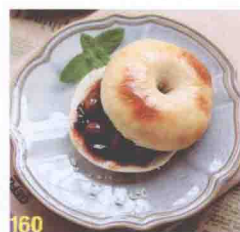
156

童趣手工南瓜饼干



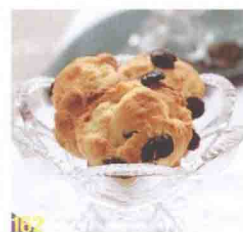
158

芙纽多



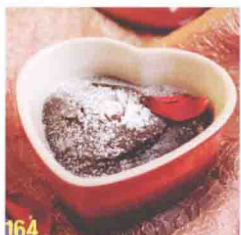
160

杏仁蓝莓QQ贝果



162

蔓越莓司康



164

巧克力熔岩蛋糕



167

焦糖布丁



170

缤纷手工太阳花饼干



172

玫瑰苹果派





我

渐渐明白，人们的幸福，不只在花前

月下，更多的，渗进了最真实的柴米油盐

中。自然抵达舌尖的感动，不仅仅只是果腹，美味让心灵充满了温馨和暖意。忘却生活里的艰辛疲累吧，在宽敞明亮的厨房里，穿上心爱的围裙，挥动灵巧的双手，烹出一道道令人食指大动的美味佳肴。不用抱怨生活的平淡无奇，日子虽然无味，很简单地享受着家人心满意足的快乐，我们的“小日子”就会越过越精致，越过越有爱的滋味。

第一篇

精细小日子
精致家常菜

01 香橙排骨

舌尖上弹起了双重奏

一直以来，我都喜欢用水果入菜，温和的果酸香甜味，总让人回味无穷。当橙香与肉香在舌尖上弹起双重奏，感官上的诱人与入口的清爽融汇在一起，酸酸甜甜，恰如其分。每次端上桌，瞬间被一扫而空，谁又能抵得住这双重的诱惑？



去除排骨腥味的4个要点：冲洗、浸泡、焯水、去浮沫



糖的

厨房解密

这道菜要做好，排骨鲜香并且无异味是非常重要的，这就需要给排骨去去腥，
这 以下是我总结的4个要点，可以彻底去除排骨的腥味：

- 一定要买新鲜、质量有保证的排骨，排骨买回来后放在水龙头下慢慢冲洗，大致需15分钟，这样能去除一部分血腥味。
- 排骨洗干净后，放入清水里浸泡30分钟，中途需翻动几次。这时可以看到清水渐渐变成红血水，排骨里的血水泡出来，排骨的颜色逐渐变白。
- 锅里放适量的水，加入姜片和料酒，放入排骨开盖煮3~5分钟，中途需翻动。这时可以看到排骨的表面和骨头里有浮沫溢出，这些浮沫也是腥源。
- 焯过水的排骨用清水冲净表面的浮沫，这时的排骨变得鲜香无异味。

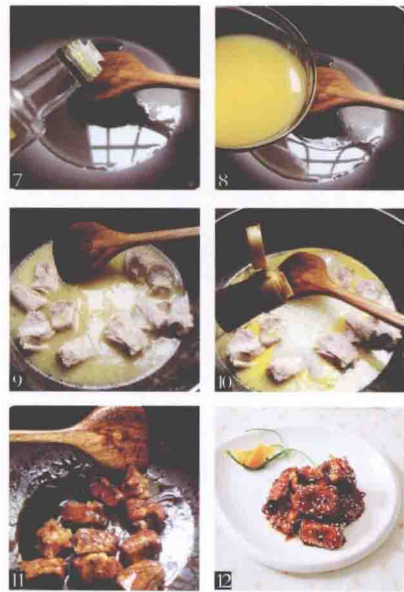
主料：肋排 600 克、橙子 2 ~ 3 个

调料：白糖 1 汤匙、生抽 1 汤匙、老抽 1/2 汤匙、橄榄油 1 ~ 2 汤匙、熟芝麻适量、姜片适量、料酒适量

配饰：韭花菜 1 根、橙皮 1 块

做法

- 1 橙子、肋排备好。
- 2 排骨放在水龙头下慢慢冲洗净，大致 15 分钟，然后把排骨放入清水里浸泡 30 分钟，中途翻动几次，泡出血水。
- 3 锅里放入适量的水，加入姜片和料酒，放入排骨开盖煮 3 ~ 5 分钟，中途需翻动，然后用清水洗净排骨表面的浮沫。
- 4 另锅下水放入排骨炖煮 1 个小时。
- 5 捞起排骨，把排骨切成两段（也可不切）。
- 6 将橙子榨出汁，放入 1 汤匙白糖拌匀，静置 10 分钟（也可以倒入锅里再放白糖或冰糖）。



- 7 锅里放入橄榄油烧至微热。
- 8 倒入橙汁。
- 9 橙汁烧开后放入排骨，翻炒片刻。
- 10 再淋入生抽和老抽翻炒一会儿。
- 11 盖上盖子，中途翻动几次，收干汁。
- 12 排骨出锅，放入盘中，盘边放入用韭花菜和橙皮做的盘饰，撒上熟芝麻即可。

糖之心语

裹汁的时候中途要翻动几次，这样容易让排骨均匀地上色，也不容易粘锅。