



双色双味料理

焦守正等 编著

—中—西 —冷—热
—荤—素 —红—绿



农村读物出版社

双色风味料理



双色风味料理

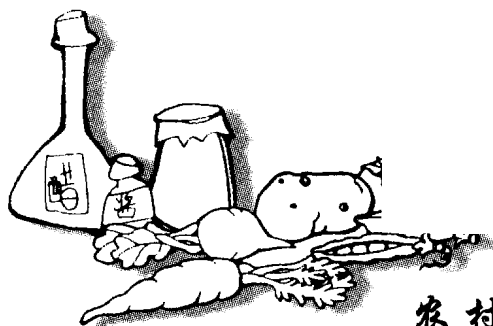


编著



焦守正 张 勇
焦丽苹 胡 民
焦丽君 杨长春

双 色 双 味 料 理



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

双色双味料理/焦守正等编著. —北京: 农村读物出版社, 2001. 7

(生活百味)

ISBN 7-5048-3457-2

I. 双... II. 焦... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 035918 号

出 版 人 沈镇昭
责任编辑 李岩松
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 850mm×1168mm 1/32
印 张 8.5
插 页 1
字 数 208 千
版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数 1~6 000 册
定 价 13.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

“料理”又作“撩理”，当作照顾、安排讲。《说文解字》中有：“撩，理也，谓撩捋整理也。”这种解释一直沿用至今。

在我国湘西一带，“料理”就是指美味佳肴。宋代黄庭坚诗《催公静碾茶》云：“睡魔正仰茶料理，急遣溪童碾玉尘。”这里的“料理”即为此意。可见，“料理”并非外来语，本书名为《双色双味料理》，意在弘扬中华民族食文化。

双色双味料理就是在同一器皿中，盛入用两种烹调方法或用两种原料制作而成的菜肴，比如：中菜、西菜同合一盘；荤菜、素菜同盛一器。在一盘菜肴中，或一炸一烧，或一炒一卤，或一烩一烤，等等，可以使食者在同一道菜肴中，品尝到双色双味的美妙，领略到两种截然不同的风味，从而增进食欲并营造新颖，愉快的就餐气氛。

双色双味菜肴主要的特点是：具备特殊的色、香、味、形、营养，两种菜肴口味纯正，互不串味，独具一格，色彩清晰，层次分明。

不过，双色双味菜肴同放在一个器皿中，需要考虑如何解决口味互相串合的问题。比如，一道双色双味菜肴中，一半需要卤汁，而另一半不需要卤



汁，若处理不好，会使整体菜肴口味不纯正，色彩不清晰，菜质不道地，这是双色双味菜肴所忌讳的。为此，制作时就须利用一些辅助手段，如用土豆泥、菜松、蔬菜叶、瓜果块、鱼肉松等隔开，从而避免串味。

本书是中西合璧、荤素合菜的双色双味菜谱，是作者近年来精心设计的家庭创新菜的汇集。作者力图将中西菜点、荤素菜肴中的某些长处综合在一起，推出新式品种，使一盘菜点中，具有两种原料、配料、切配和调味技法、造型等。

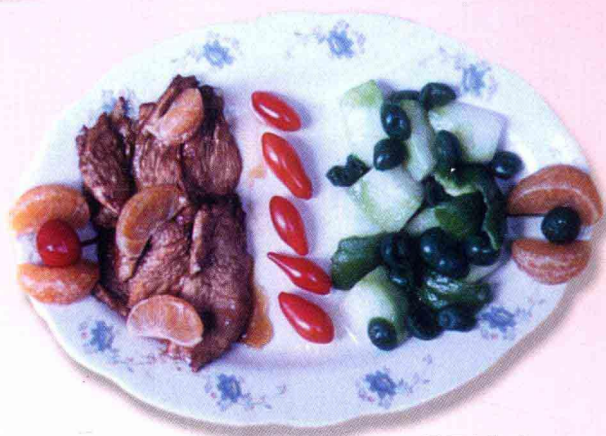
本书介绍的既有家常菜，也有高档菜，适于城乡家庭、小餐馆、大饭店及烹饪专业人员参考。

书中难免有不妥之处，恳请专家和广大读者予以指正。

—作者—



朱沙沙拉



橘子青梅肉



双色冬瓜

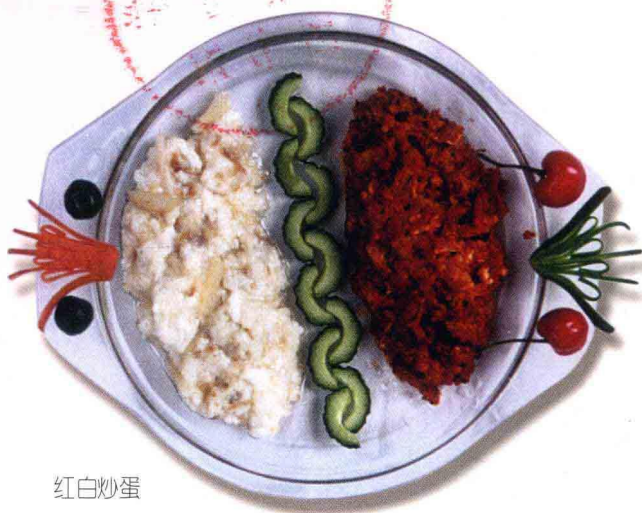




锅塌槟榔



樱桃开花



红白炒蛋



目 录

前言

一、冷菜类

双味色拉	2	酒醉珊瑚	9
美味双松	3	白菜薄荷	9
双色菜松	4	豌豆嫩藕	10
美味双耳	4	菜花牛肉	10
鹌蛋双拼	5	黄瓜粉皮	11
双味兔片	5	海带鱿鱼	11
双色肉卷	6	双味鱿鱼	12
双色鱼卷	7	茭白虾冻	13
红白鱼皮	7	蟹黄活虾	13
双菊海胆	8	琵琶牛腩	14

二、热菜类

蛋品类

双味煮蛋	16	金卵银丸	18
焖煮鸡蛋	17	拔丝蛋片	18
		双色蛋茸	19
		炒熘黄菜	19



蒸炸蛋卷	20
双味蛋卷	21
木樨海带	22
双色煨蛋	22
煎蒸饼盒	23
红白炒蛋	23
菠萝芙蓉	24
酸辣鸡蛋	25
豆芽浆条	25
双味鹌蛋	26
红柿花拼	27
发菜鸳鸯蛋	27
金钱松花	28
双味鸭蛋	29

豆腐类

佛手四喜	30
文丝笔杆	31
鱼虾豆腐	32
鱼羊豆腐	32
油炸双拼	33
荤素豆腐	34
蟹黄香椿	34
狮头橄榄球	35
锅贴麻果	36
八宝鱼茸	37
荷花冬瓜	38
莲蓬荷花	38
八楞菊花	39

菱角苹果	40
九转麻婆	41
双爆豆腐	42
杏仁花棒	43
芙蓉荷叶	44
锅烧葱饼	44
双味豆腐	45
炖烩豆腐	46
虎皮金钱	47
玛瑙蝴蝶	47
酸辣豆腐	48
锅塌槟榔	49
珊瑚咖喱	49
西沙琵琶	50
朱砂色拉	51
美人豆腐	51
一品樱桃	52

水产类

双味烤鱼	54
双色鲤鱼	55
双味烧鱼	56
双味鱼翅	57
双扒鱼翅	58
双味鱿鱼	58
鸳鸯鱼片	59
荤素鲍鱼	60
双烧紫鲍	60
双味海参	61



双味虾片	62
双味虾球	63
双味虾仁	63
双色炸虾	64
双味鳝鱼	65
双熏草鱼	65
双味蟹肉	66
双蒸鲥鱼	67
鸳鸯鱼排	68
烤烩鱼卷	68
烩煮鱼丸	69
咖哩鱼米	70
煨扒鱼块	70
熘烩鱼片	71
烩蒸鱼条	72
滑煎鱼丝	73
烧焗鱼肝	73
蒸煎鱼盒	74
鸳鸯鱼皮	75
鸳鸯草鱼	75

鸡 类

荤素鸡排	77
色拉柳絮	78
色拉鸡片	79
双色芙蓉	80
双味鸡球	81
双色鸡丸汤	81
褙褙锅贴鸡	82

烧烩仔鸡	83
奶油鸡块	83
咖喱醉鸡	84
双味鸡丝	85
酸辣鸡丝	85
扒鸡虾参	86
姜丝鸡翅	87
银耳海参	87
脆皮烧鸡	88
白斩桔鸡	89
荤素鸡米	90
酒汁鸡腿	90
双味凤爪	91

鸭 类

双味鸭干	93
双味鸭杂	94
双炒鸭片	95
双味鸭肝	95
双味鸭排	96
双炒鸭条	97
双烩鸭丁	97
双味鸭脯	98
烩扒鸭脯	99
蒸炸鸭卷	100
果味鸭片	101
咖喱鸭块	102
咸辣鸭掌	102
甜辣鸭丝	103



双味鸭圆	104
煮烩鸭丸	104
新文武鸭	105
翠绿金红	106
爆烤鸭片	106
炸焖鸭翅	107

鹅 类

荤素鹅排	108
美味芙蓉	109
荤素鹅丝	109
太极鹅胸	110
酒汁鹅腿	111
双焖鹅块	112
双色鹅片	112
双吃鹅胗	113
双味鹅颈	114
茄汁啤酒鹅	115
蘑菇松子鹅	116
松子酱鹅	116
核桃卷筒鹅	117
辣子红糟鹅	118
焗扒鹅心	119
酸辣鹅块	120
陈皮炸鹅	120
爆炒双丝	121
焖烩鹅肝	122
凉热鹅胗	122

火 鸡 类

双吃火鸡腿	124
双色火鸡腿	125
翡翠贵妃翅	126
扒爆火鸡片	127
喇叭芝麻火鸡片	128
奶油双冬火鸡片	128
玉兰迎春火鸡片	129
番茄菠萝火鸡柳	130
软炸高丽火鸡柳	131
蚝油翡翠火鸡片	132
双炒火鸡丝	133
双焗火鸡圆	133
酸辣火鸡丁	134
双爆火鸡丁	135
双炒火鸡丁	136
红白火鸡球	137
荷花火鸡米	138
双仁火鸡卷	139
鸳鸯火鸡	140

猪 肉 类

烧爆肉片	142
双味肉片	143
双焖猪肉	143
双烩肉块	144
锅巴猪扒	145
双煎猪排	146



双味猪排	147
樱桃开花	147
翡翠蛤蜊	148
鸳鸯肉丝	149
爆烩肉条	150
酒汁火腿	151
桔梅肉块	152
金银猪肝	152
荤素腰花	153
双味肚片	154
双色蹄膀	154
双色蹄筋	155

牛肉类

双酥牛肉	157
双色牛腱	158
双吃牛扒	159
蒸焖牛肉	160
虾须牛肉	160
煮烩牛肉	161
煎焖牛肉	162
烩焖牛肉	162
炸熘里脊	163
煨炖牛肉	164
扒炒牛肉	165
炸烧牛肉	165
荤素牛肉	166
双吃里脊	167

双吃牛排	168
果蔬牛柳	168
双炒肉丝	169
双焖丸子	170
双味牛肝	171
双味肚岭	171

羊肉类

炖烩羊腿	173
双味肉片	174
烩焖羊肉	175
双味肉丝	175
双爆里脊	176
蒸烩羊肉	177
双熘肉片	178
中法烤羊腿	179
焗烧羊肉	179
咖喱它似蜜	180
菊花干丝	181
红烩羊肉	182
烧炖羊肉	182
双蒸羊肉	183
玉方红松	184
双烩肚岭	185
双味羊肝	186
酸辣羊舌	186
红白羊舌	187
双色羊尾	188

食用菌类

煎烩蘑菇	190
炸烩蘑菇	191
平菇蛋鸡	192
焖炒平菇	193
烩熘凤尾菇	193
双味凤尾菇	194
香菇鲜茄	194
香菇龟兔	195
炖炒口蘑	196
熘扒口蘑	197
烧炸草菇	197
荤素草菇	198
烩煮金针菇	199
焗焖金针菇	199
银花海参	200
银耳花生	201
煨炒猴头蘑	201
云片猴蛋	202
油蒜鸡纵	202
烩烧两样	203

蔬菜类

双色冬瓜	204
双味冬瓜	205
双味薹菜	206

双味白菜	206
双酿柿子	207
双味菜花	208
双色菜花	208
焖炸茄子	209
双虾豆角	210
双味豆角	210
双味香椿	211
双色香椿	212
荤素苦瓜	213
冷热苦瓜	214
双色芦笋	214
双色魔芋	215
双吃蚕豆泥	216
蒸炸芹菜	216
奶汁菠菜	217
双吃南瓜	217
双味雪里蕻	218
双色竹笋	219
双味西葫芦	219
双味山药	220
芝麻珍珠藕	220
双色西瓜皮	221
双味菊花茄	222
双色茭白	222
双色马齿苋	223
双色珍珠菜	224



三、其他类

- | | | | |
|------------|-----|----------------|-----|
| 烩爆双丁 | 226 | 荤素鳝丝 | 238 |
| 咖喱双块 | 226 | 菇露乳鸽 | 239 |
| 双味兔丝 | 227 | 荤素鸽块 | 239 |
| 黄白兔圆 | 228 | 烩炸黄雀 | 240 |
| 双味兔片 | 228 | 酱汁雀巢 | 241 |
| 金蟾莲蓬 | 229 | 煨烧黄羊腿 | 242 |
| 炸烧鹤鹑 | 230 | 双色果仁 | 242 |
| 鹤鹑肉片 | 231 | 锅饼狗肉包 | 243 |
| 花拼鹤蛋 | 232 | 双味鸽蛋 | 244 |
| 荤素鹤蛋 | 232 | 煨炒海带 | 245 |
| 双色甲鱼 | 233 | 双吃玻璃卷 | 245 |
| 双味甲鱼 | 234 | 双色扣肉 | 246 |
| 酿煮蛇脯 | 235 | 扒烩参肚 | 247 |
| 煎扒蛇片 | 236 | | |
| 烩瓢蛇果 | 236 | 附录一：烹饪小常识 | |
| 红黄鳝鱼 | 237 | 附录二：鸭子加工、烹制小常识 | |



一、冷菜类





菜类菜肴是将烹制后的各种原料切拼装配在一只大盘内，故又称什锦冷盘。中餐冷盘和西餐冷盘在制作方法上基本相似，即花样繁多，讲究拼摆艺术，具有清凉爽口、诱人食欲的魅力。

冷菜类菜肴要比一般热菜口味重一些，富有刺激性，调味上要突出酸、辣、甜、咸，并要装饰美观；配菜需颜色鲜艳的新鲜蔬菜，如西红柿、樱桃萝卜、生菜叶、豌豆等，或用萝卜、水果雕刻成各种花鸟鱼虫做装饰。

冷菜装盘要摆正主料和辅料的关系，不要喧宾夺主；不要将菜肴装出盘沿，或者把卤汁溅在边上；另外，美味还需美器，配好美器倍添姿色，对比鲜明，衬托出各种菜品的清鲜爽口，不但增加食欲，还会使人产生视觉美。这种衬托关系，一般是依据补色原理来形成的。比如：红色的补色是淡蓝色，黄色的补色是青紫色，绿色的补色是玫瑰红色，而橙色的补色是青色。冷餐具应选择花纹式样美观的陶瓷器皿、银制器皿或精制的玻璃器皿。

属于西味冷餐类的有色拉、拌素菜、三明治等；属于中味冷餐类的有拌、炆、腌、卤、酱、冻、熏、酥、卷、松、腊等烹制品，可用新鲜蔬菜、食用菌、豆制品、鱼、虾、鸡、鸭、肉等原料制作。

双 味 色 拉



原料：鲜蚕豆、菠菜各500克，青甜椒、红甜椒各1个，莴笋1棵，鲜西红柿3个，熟鸡蛋6个，扁豆250克，芥末酱、植物油、洋葱头、柠檬汁、糖、白醋、精盐、胡椒粉各适量。



制作：

1. 将新鲜蚕豆（水发蚕豆）去皮，取仁；扁豆去筋洗净，切丁，与蚕豆一起用淡盐水煮15分钟，晾凉；

