

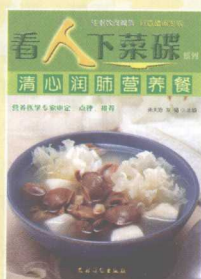
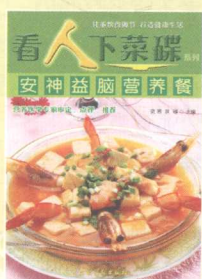
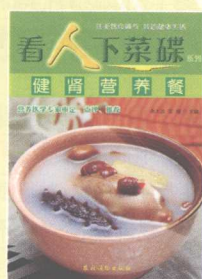
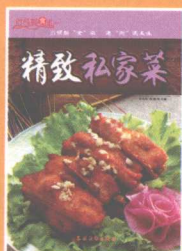
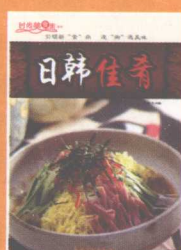
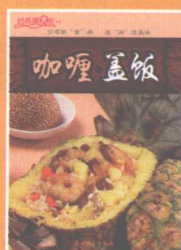
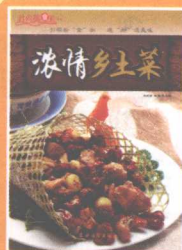
食情画意

朱太治 双福 © 主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街系列

食情画意

朱太治 双福 ◎主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

食情画意/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5188-8

I. 食… II. ①朱…②双… III. ①菜谱②饮料—制作
IV. TS972.12 TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第204611号

主 编 朱太治 双 福
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰
孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华
刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷
摄 影
设 计  文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720mm X 1000mm 1/16
印 张 5
字 数 80千
版 次 2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数 1~8000册
定 价 15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS

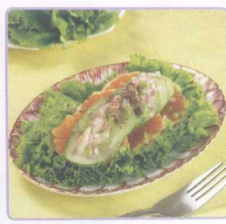
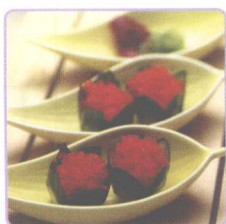


写在前面 .. 让饮食充满诗情画意 ————— 05

诗情之餐

吉列炸猪排	07	什锦色拉	26
照烧柠檬鸡	07	薯仔苹果色拉	27
飞鱼子刺身	08	鲜果色拉	27
山药泥拌金枪鱼	09	芦笋色拉	28
酱烤海蛎子	09	卷心菜色拉	29
墨鱼鸣门卷	10	鲜蔬三色色拉	29
亲子海鲜盖饭	11	香梨色拉	30
三文鱼子军舰卷	11	虾仁水果色拉	31
拉面冷吃	12	苹果色拉	31
蛤蜊味噌汤	13	菠菜火腿色拉	32
番茄肉丝汤	13	甜桃黄瓜色拉	33
奶香辣猪排	14	西芹火腿色拉	33
番茄锅巴	15	鱿鱼圈色拉	34
杂果酿番茄	15	薄荷番茄色拉	35
鸡蛋火腿三明治	16	香橙甜椒色拉	35
茄汁熘虾仁	17	鸡蛋素色拉	36
番茄豆腐	17	葡萄鸡肉色拉	37
奶油鸡条	18	花菜南瓜色拉	37
鸡肉匹萨	19	火腿色拉	38
鲜果匹萨	19	鸡肉色拉	39
冷食茄丁	20	海鲜色拉	39
奶酪牛排	21	甜橙虾仁色拉	40
啤酒牛肉	21	意式金枪鱼色拉	41
法式煎鲜贝	22	胡萝卜色拉	41
炸鸡翅色拉	23	甜橙色拉	42
果酱猪排	23	鸡肉米饭色拉	43
红酒煮牛扒	24	西芹色拉	43
菠菜色拉	25	蟹肉色拉	44
水果色拉	25		





生拌牛肉丝	45
辣白菜炖排骨	45
金牌蒜香骨	46
大酱汤	47
辣味泡菜	47
鲜族羊排	48
时蔬拌面	49
菊花朝天锅	49
金笋香菜鲫鱼汤	50
串烤虾仁	51
葱拌八带蛸	51
盐焗虾	52
银耳鹌鹑蛋	53
糖醋山药丝	53
葱煨鲫鱼	54
姜汁拌海蛭	55
烤鲜牡蛎	55
香辣鱿鱼条	56
白汁鲳鱼	57
番茄蛋卷米饭	57
墨西哥烤肉饼	58
香脆黄瓜饼	59
柚子鸡	59
琥珀翡翠汤	60
酸辣四季豆	61
鸡球芥菜心	61
黄金地瓜烙	62

画意之饮

马颈	63
金汤力	63
浓缩玛琪朵儿	64
薄荷啤酒	65
花样年华	65
庞德咖啡	66
夏威夷咖啡	67
古拉索冰咖啡	67
果酱咖啡	68
马萨克朗	69
长岛冰茶	69
秀兰·邓波	70
雪球	71
咖啡啤酒	71
卡布奇诺	72
天使之吻	73
红粉佳人	73
维也纳咖啡	74
番茄玫瑰汁	75
番茄菠菜汁	75
艾丽丝咖啡	76
罗马咖啡	77
番茄橘子汁	77



附录

● 牛奶和水果的安全常识 ————— 78

写在前面 .. 让饮食充满诗情画意

饮食也讲究情调

情调的营造是一门艺术，而饮食过程中的情调营造更是艺术中的艺术。有的人觉得价格昂贵的餐厅，情调浓郁，当然，这种餐厅在食物的制作、环境的布置方面都有独到之处，这都可谓情调的营造元素；而有的人觉得和心爱的人在大排档吃一碗馄饨也充满情调；心情不同，感受不同，对情调的诠释也就不同。情调的营造不拘一格，可以从以下几个方面来考虑，从而更好地享受饮食。



环境：这是极为重要的一点，属于情调的大范围营造，“芝兰之室”与“鲍鱼之肆”给人的感觉是截然不同的。其实，讲究环境并不是追逐富丽堂皇的装饰，或者是古香古色的朱红窗扇。很多时候，摆一瓶鲜花，让花香和食物的香气共同缭绕，就充满艺术的静美；或者是选一束野草，随意地挂在墙上，就会传达出浓郁的乡土、自然气息；另外，可以多准备几块不同花色、图案的台布，生活中往往如此，一块和食物搭配的台布就提升了整体的情调。



音乐、蜡烛等：音乐缓缓响起、蜡烛摇曳、红酒飘香……这些在电影中经常出现，尤其对女性有着强烈的吸引力。如果某顿饭将是爱情表白，那么这些元素大可以充分利用，在浪漫的情调中，在温柔的氛围中，每一道菜都甘香似蜜，引人回味。



所谓“酒不醉人人自醉”，个人的心情和面对的人将会影响你对食物的感觉。心情欢畅，一块简单的土豆可能会被品尝出法国肥鹅肝的香浓；老友重逢，酒过三巡，菜过五味，话匣子打开，无尽的快乐；而与相识不久的恋人共进晚餐，可能拘谨、羞涩，但也正是爱情的迷人之处，荡漾着别一种情调。

写在前面 .. 让饮食充满诗情画意



食物装盘和配色

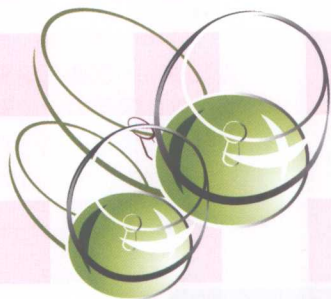
美食与情调密不可分，而“美食”与“美器”的搭配，美食的装盘技巧和配色，共同成就着美食的艺术。

“美器”并不是要求一定镶金嵌玉，合适的才是最好的。比如，有的人做鱼，烹饪技艺尚可，做成后鱼形完整，香味四溢，可在装盘时却选了个圆盘，于是鱼头折了，鱼尾断了，好好一道菜功亏一篑。如果把鱼装到一个长鱼盘中，就会显得鱼形修长，在提供美好视觉的同时也提供了美好口感。同理，精致的菜宜选用精致的白瓷盘，而充满乡土味的菜品不妨选个粗犷的容器来搭配。



装盘的技术有这样几个方面：①操作遵循卫生规范，锅底与盛器保持一定距离，汤汁不得洒溅在盛器的边缘。②菜肴丰满、主料突出。菜肴多呈馒头状堆放，亦可呈椭圆形，但切忌平散、高低不平。主料应该明显可见，不为辅料所遮掩。③装盘时要顾全菜肴在盛器中的整体形态、颜色的和谐美观。④要选用适当的盛器，既不使菜肴溢满盛器，又不让菜肴在盛器中显得少得可怜。

选料配色方面应讲究“顺色”和“差异色”的搭配，烹调时不要火候太过，菜品颜色晦暗。在装盘时，也要注意到色彩的和谐搭配，可以充分发挥个人的创造力进行修饰，如利用胡萝卜的橙黄色切片点缀，或者利用番茄的鲜红切片围在盘边，或者利用香菜提升整盘菜的色彩，等等。



吉列炸猪排

>>原料<<

猪里脊肉100克，鸡蛋1个，面包糠、盐、胡椒粉、干粉、清酒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将里脊肉切片，用小锤轻轻砸成饼状，加清酒、盐、胡椒粉略腌；鸡蛋液打散。
2. 将猪里脊蘸上干粉、蛋液，滚匀面包糠。
3. 下入热油锅中炸熟即可。

>>食经新语<<

这是一款传统的日本料理，外脆内软，鲜香味甜，色泽金黄，为聚餐佐酒的佳品。

照烧柠檬鸡

>>原料<<

鸡腿1个，柠檬1/2个，酱油、味醂、清酒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将鸡腿去骨，斩断肉筋；柠檬切片。
2. 煎锅注少许色拉油烧热，下入鸡肉，两面煎至金黄色。
3. 把酱油、味醂、清酒调成汁，浇在鸡肉上，小火煨至汤汁收浓，取出切片，与柠檬片间隔装盘即可。

>>食经新语<<

做法独特，口感美妙；做这道菜时，也可以加入茄子、鲜香菇等容易入味的蔬菜作为配料。



飞鱼子刺身

>>原料<<

飞鱼子100克，黄瓜、辣根各适量。

>>制作<<

1. 将黄瓜洗净，刻出花朵形状。
2. 把飞鱼子放入刻好的黄瓜花型里。
3. 摆入盘中，配以辣根食用即可。

>>食经新语<<

日本料理崇尚食材的物尽其用，追求清淡的口味、雅致的食风。



山药泥拌金枪鱼

>>原料<<

山药、金枪鱼各100克，紫菜、辣根、刺身酱油各适量。

>>制作<<

1. 金枪鱼切方块，加入刺身酱油、辣根腌渍。
2. 山药蒸熟去皮制成细泥，紫菜切成细丝。
3. 将金枪鱼摆入盛器，浇上山药泥，点缀上紫菜丝即可。

>>食经新语<<

这道料理不仅营养开胃，还有强身养颜的功效。

酱烤海蛎子

>>原料<<

带壳海蛎子3个，日本豆酱、芝麻各100克，鸡蛋1个，砂糖、酱油、清酒、味酥各适量。

>>制作<<

1. 将海蛎子刷洗干净。
2. 将海蛎子放入烤箱，用280℃烤至张口，去除一层壳。
3. 将日本豆酱、芝麻、砂糖、酱油、清酒、味酥、蛋黄拌匀，制成田乐味噌，抹在蛎肉表面，放入烤箱烤透即可。

>>食经新语<<

日本清酒是日本菜肴的最佳搭配，在调味料中加入清酒会使料理味道别具一格。



墨鱼鸣门卷

>>原料<<

墨鱼1块，黄瓜、白萝卜丝、胡萝卜丝、紫菜、紫苏、辣根、刺身酱油各适量。

>>制作<<

1. 将墨鱼切薄，改刀成梳子片；紫苏叶铺盘内。
2. 黄瓜切成条；紫菜铺在墨鱼肉上面，放上黄瓜条。
3. 将墨鱼卷起，切小段，摆在紫苏叶上，用萝卜丝装饰，配以刺身酱油、辣根食用即可。

>>食经新语<<

“鸣门”是对旋涡的形容，在料理中指放入馅或酱类卷制而成、在形状等方面与漩涡相似的菜肴。



亲子海鲜盖饭

>>原料<<

寿司饭100克，三文鱼50克，三文鱼子、紫苏叶、辣根、蛋皮丝各适量。

>>制作<<

1. 将寿司饭装入盒子至2/3，撒上蛋皮丝。
2. 将三文鱼切成片。
3. 将三文鱼片一片压一片的卷起来，放在寿司饭上，撒上三文鱼子，用紫苏叶装饰，配辣根食用即可。

>>食经新语<<

这道海鲜盖饭将多种海鲜与米饭一同烹制，制作简单，风味独特。

三文鱼子军舰卷

>>原料<<

三文鱼子100克，寿司海苔1张，寿司饭、黄瓜、醋水、辣根各适量。

>>制作<<

1. 洗净双手，蘸醋水，取适量寿司饭握成椭圆形饭团，抹上少许辣根。
2. 把饭团抹有辣根的一面朝上，用海苔裹好；黄瓜洗净切成薄片。
3. 在饭团上铺黄瓜薄片，放上三文鱼子即可。

>>食经新语<<

此款寿司用筷子夹取蘸酱油食用，非常可口；注意生鱼片或鱼子不宜在常温下暴露过久，须趁新鲜食用。



拉面冷吃

>>原料<<

拉面、方火腿、黄瓜、蛋皮、紫菜丝、红姜丝、自制酱汁各适量。

>>制作<<

1. 将拉面放入开水中煮熟，捞出放入冰水中过凉，控干水分。
2. 将方火腿、黄瓜、蛋皮分别切成细丝。
3. 拉面放入容器中，放上火腿、黄瓜、蛋皮，浇入自制酱汁，撒入红姜丝、紫菜丝即可。

>>食经新语<<

食材丰富，多种味道相互融合、衬托，色香味俱佳。



蛤蜊味噌汤

>>原料<<

蛤蜊100克，香葱末、盐、木鱼素、味噌酱、清酒各适量。

>>制作<<

1. 将蛤蜊放入盐水中浸泡，吐净泥沙，加温水煮至开口。
2. 将蛤蜊从汁中捞出，汤汁中加入味噌酱、清酒、木鱼素调味，制成味噌汁。
3. 将煮制好的蛤蜊放入盛器中，撒入香葱末，倒入过滤的味噌汁即可。

>>食经新语<<

日本的酱汁和味噌的味道比较重，每次不宜食用过多，若佐以日式小菜，味道更佳。

番茄肉丝汤

>>原料<<

番茄150克，猪肉100克，花生油、料酒、味精、盐、香油、葱末、姜丝各适量。

>>制作<<

1. 将猪肉洗净，切成肉丝，放碗内备用。番茄洗净去皮，切成小块，
2. 炒锅注油烧至四成热，下葱末和姜丝炆锅，随即放入清汤和肉丝，旺火烧开，放入番茄块，烧开后，淋入香油，加味精调味，起锅即成。

>>食经新语<<

肉嫩汤鲜，营养丰富；常食番茄对身体很有益处。



奶香辣猪排

>>原料<<

猪排500克，浓牛奶200克，大蒜、法式芥末酱、香菜叶、盐、胡椒粉、黄油各适量。

>>制作<<

1. 将猪排洗净切片，拍松，加盐、胡椒粉略腌；大蒜切成片，香菜叶切碎。
2. 炒锅加黄油烧至七成热，下入猪排，用慢火两面煎熟，取出装盘。
3. 锅内加入牛奶、蒜片、芥末酱烧开，撒入盐、碎香菜叶，制成奶油汁，浇在猪排上即可。

>>食经新语<<

猪排搭配芥末酱食用，肉质软嫩，辣味奶香交融，口感独特。



番茄锅巴

>>原料<<

番茄酱、鸡脯肉、鲜虾仁（上浆）各100克，锅巴400克，精盐、味精、淀粉、白糖、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将鸡脯肉洗净切片，加少许盐、味精、淀粉上浆。
2. 炒锅注油烧至七成热，下入锅巴炸至浮起捞出；鸡脯、虾仁分别下入油锅，炸至变色捞起；另锅放清水、番茄酱、白糖烧沸，加盐调好口味成卤汁，盛入汤碗中。
3. 锅内油烧至六成热，下入锅巴复炸至金黄色，捞出盛入大圆盘中，加少许热油，放上熟鸡脯、虾仁，浇上热卤汁即成。

>>食经新语<<

红、白、黄三色相映，酸中带甜，口感酥松。

杂果酿番茄

>>原料<<

番茄8个，什锦杂果、白糖、桂花各适量。

>>制作<<

1. 番茄洗净，顶部约3毫米处削下，留做盖子，挖出瓢，装盘。
2. 锅中注清水烧沸，加入白糖、杂果略煮，捞出，装入番茄中，倒入少许甜汤，盖好，连盘上笼用旺火蒸3分钟，用桂花点缀即可。

>>食经新语<<

杂果酿入番茄中，酸甜可口，外形也非常美观。

