



# 家庭双色双味菜谱

焦守正 著

中西合盘 荤素同器  
冷热合盘



中国轻工业出版社

# 家庭双色双味菜谱

---

焦守正 编著

安徽科学技术出版社

---

**(皖)新登字 02 号**

**责任编辑：陈小秀**

**封面设计：王国亮**

**家庭双色双味菜谱**

**焦守正 编著**

**安徽科学技术出版社出版**

**(合肥市九州大厦八楼)**

**邮政编码：230063**

**安徽省新华书店经销 合肥杏花印刷厂印刷**

**开本：787×1092 1/32 印张：8.125 插页：4 字数：174 000**

**1992年9月第1版 1993年6月第2次印刷**

**印数：5 001—15000**

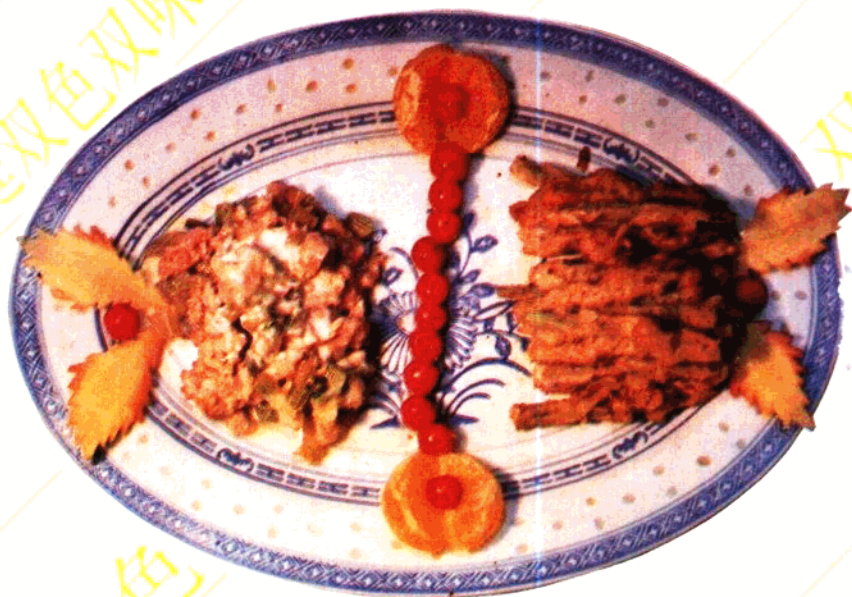
**ISBN7-5337-0661-7/Z·84 定价：5.25 元**

双色冬瓜

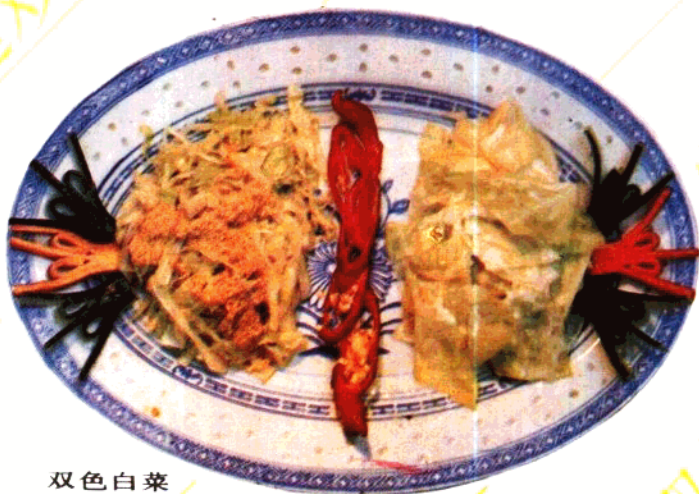


红白炒蛋





蒸炸芹菜



双色白菜



荤素豆腐



酸辣鸡蛋



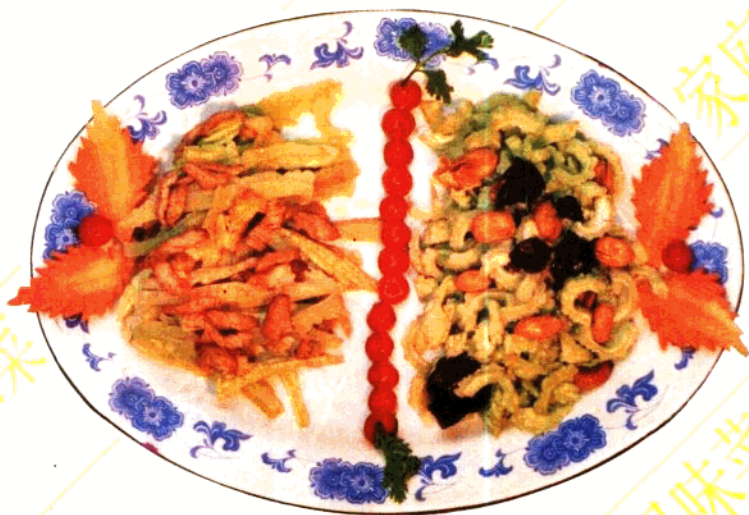
冷热苦瓜



锅塌槟榔

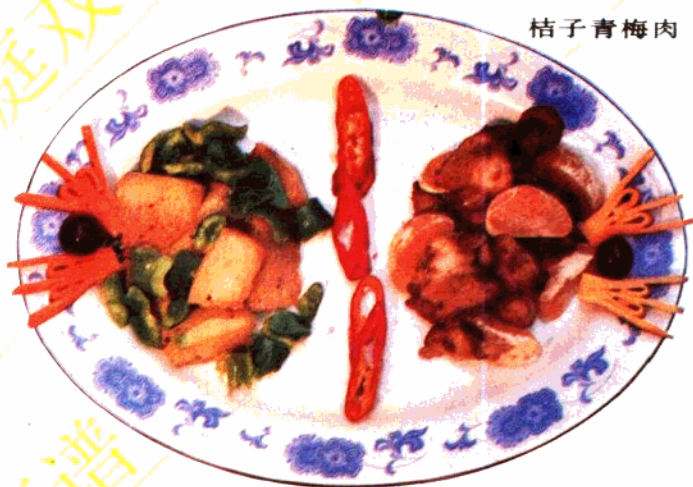


美人豆腐



荤素苦瓜

桔子青梅肉



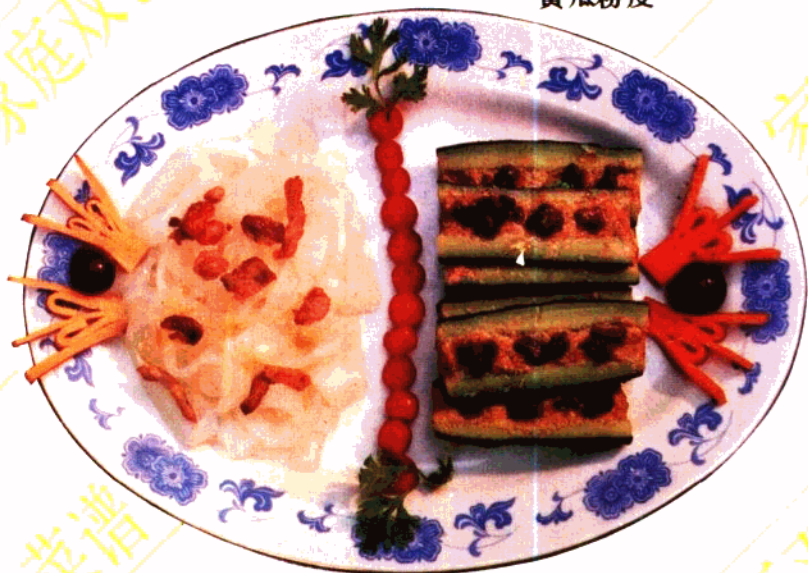
焖炸茄子

朱沙沙拉



豆芽可斯得

黄瓜粉皮



樱桃开花



## 前 言

何为双色双味菜肴？就是在同一器皿中，盛入用两种不同的烹调方法或材料制作而成的菜肴，此即称为“双色双味”。比如：中菜、西菜同合一盘；荤菜、素菜同盛一器。在一盘菜肴中，有一炸一烧，一炒一卤，一烩一烤等，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，以增进食欲及造成新颖、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，两种菜肴口味纯正，互不串味，独具一格，色彩清晰，层次分明。

然而，随着双色双味菜肴的兴起，又带着了一个新的矛盾，即两种不同口味的菜肴同放在一个器皿中，需要考虑如何解决口味互相串合问题。比如说一道双色双味菜肴中，一半需要卤汁，而另一半不需要卤汁。那么，无卤汁的一半就会受到有卤汁的一半的影响，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、鱼松等隔开，以避免串味。

本书的中西合璧、荤素合菜的双色双味菜谱，是作者近年来研制设计的家庭创新菜，在国内外是个新尝试。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。书中既有家常菜，也有一些中、高档菜，适于城乡家庭、餐馆、职业学校烹饪专业参考，对烹饪爱好者有实用临厨的价值。

由于作者水平有限，本书的缺点和不妥之处一定很多，恳请专家和广大读者给予指正。

作者

1991.6于北京

# 目 录

## 一、冷盆类菜肴.....( 1 )

中美双松.....( 3 )

菜花牛肉.....( 4 )

豌豆嫩藕.....( 5 )

茭白虾冻.....( 5 )

黄瓜粉皮.....( 6 )

海带鱿鱼.....( 7 )

蟹黄活虾.....( 8 )

双味沙拉.....( 9 )

美味双耳.....( 10 )

白菜薄荷.....( 11 )

## 二、蛋品类菜肴.....( 13 )

豆芽可斯得.....( 14 )

酸辣鸡蛋.....( 15 )

菠萝芙蓉.....( 16 )

红白炒蛋.....( 17 )

|             |        |
|-------------|--------|
| 煎蒸饼盒.....   | ( 18 ) |
| 烩双色蛋.....   | ( 19 ) |
| 木樨海带条.....  | ( 19 ) |
| 双味卷蛋.....   | ( 20 ) |
| 蒸炸蛋卷.....   | ( 22 ) |
| 炒熘黄菜.....   | ( 23 ) |
| 双色蛋茸.....   | ( 24 ) |
| 拔丝蛋片.....   | ( 25 ) |
| 金卵银丸.....   | ( 26 ) |
| 蚊煮鸡蛋.....   | ( 27 ) |
| 咖喱马乃司蛋..... | ( 28 ) |
| 双味鸭蛋.....   | ( 29 ) |
| 金钱松花.....   | ( 30 ) |
| 发菜鸳鸯蛋.....  | ( 31 ) |
| 西红柿花双拼..... | ( 32 ) |
| 双味鹌鹑蛋.....  | ( 33 ) |

### 三、豆腐类菜肴..... ( 35 )

|            |        |
|------------|--------|
| 一品樱桃.....  | ( 36 ) |
| 酸辣豆腐.....  | ( 37 ) |
| 美人豆腐.....  | ( 38 ) |
| 鱼虾豆腐.....  | ( 38 ) |
| 狮头橄榄球..... | ( 40 ) |
| 杏仁花棒.....  | ( 41 ) |

|           |        |
|-----------|--------|
| 朱砂沙拉..... | ( 42 ) |
| 西沙琵琶..... | ( 43 ) |
| 珊瑚咖喱..... | ( 44 ) |
| 锅塌槟榔..... | ( 45 ) |
| 蟹黄香椿..... | ( 46 ) |
| 菱角苹果..... | ( 47 ) |
| 八宝鱼茸..... | ( 48 ) |
| 虎皮金钱..... | ( 50 ) |
| 莲蓬荷花..... | ( 51 ) |
| 八楞菊花..... | ( 53 ) |
| 荤素豆腐..... | ( 54 ) |
| 炖烩豆腐..... | ( 55 ) |
| 双味豆腐..... | ( 56 ) |
| 锅烧葱饼..... | ( 57 ) |

#### 四、水产类菜肴..... ( 60 )

|           |        |
|-----------|--------|
| 滑煎鱼丝..... | ( 61 ) |
| 烩蒸鱼条..... | ( 62 ) |
| 熘烩鱼片..... | ( 63 ) |
| 煨扒鱼块..... | ( 64 ) |
| 咖喱鱼米..... | ( 65 ) |
| 烩煮鱼丸..... | ( 66 ) |
| 烤烩鱼卷..... | ( 67 ) |
| 蒸煎鱼盒..... | ( 68 ) |

|           |      |
|-----------|------|
| 烧鳊鱼肝..... | (70) |
| 双色鲤鱼..... | (71) |
| 荤素鲍鱼..... | (72) |
| 双味鱼翅..... | (73) |
| 双味鱿鱼..... | (74) |
| 双味海参..... | (75) |
| 双味虾片..... | (76) |
| 双味虾球..... | (77) |
| 双味虾仁..... | (79) |
| 双味鳝鱼..... | (80) |
| 双味蟹肉..... | (81) |
| 鸳鸯鱼皮..... | (82) |

## 五、家禽类菜肴..... (83)

|            |      |
|------------|------|
| 炸鸡排.....   | (85) |
| 沙拉柳絮.....  | (86) |
| 沙拉鸡片.....  | (87) |
| 双色芙蓉.....  | (88) |
| 双味鸡球.....  | (90) |
| 双色鸡丸汤..... | (91) |
| 褡裢锅贴鸡..... | (92) |
| 烧烩子鸡.....  | (93) |
| 奶油鸡块.....  | (94) |
| 咖喱醉鸡.....  | (95) |