



10分钟、3步，
轻松搞定美味家常菜！
用最短的时间，烹出最美味的食物。

10分钟做出 家常菜

朱太治 双 福◎主编

- 600幅精美彩图，制作过程全图解。
- 选取**最易处理**的食材，独家奉献最快速的做法，营养全面，花样百出！

特别加入

- 食材索引、厨房窍门索引，方便查找！
- 常见食材的选购与烹饪要点、简单快速烹饪窍门一点通、基础烹饪知识，让你迅速晋级烹调高手！

全彩
超值版



中华工商联合出版社

10分钟

做出家常菜

朱太治 双福◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟做出家常菜 / 朱太治, 双福主编. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5158-0390-6

I. ①1… II. ①朱… ②双… III. ①家常菜肴-菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006252号

10分钟做出家常菜

作 者: 朱太治 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 李 征

责任编辑: 许阳光

参编人员: 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳

美食制作: 福苑美厨

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福  文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 孟 波

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 1000幅

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5158-0390-6

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

Contents

目录



Part 1

10分钟做出家常菜 ——凉菜

珊瑚藕片·····	2
尖椒拌虾皮·····	4
白菜心拌海蜇丝·····	6
酸甜莴笋·····	8
黑芝麻拌莴笋丝·····	9
黄瓜白菜拌粉丝·····	10
黄瓜拌腐竹·····	11
酸辣苹果丝·····	12
椒油菠菜·····	13
果酱拌菜心·····	14
酸奶拌苹果·····	15
酸奶沙拉·····	16
拌墨鱼·····	17
干拌牛肉·····	18
姜汁菠菜·····	19
温拌彩泥·····	20
脆脆果开心沙拉·····	21
番茄芝士沙拉·····	22
酸奶脆丝沙拉·····	23
芝麻酱拌豆角·····	24





笋萝沙拉·····	25
蒜泥白肉·····	26
双耳拌黄瓜·····	27
蒜泥海米黄瓜·····	28
芥油金针菇·····	29
凉拌什锦·····	30
泡菜牛肉沙拉·····	31

香干拌芹菜叶·····	32
菠菜拌豆腐皮·····	33
番茄拌豆腐·····	34
东北大拌菜·····	35
金针菇火腿丝·····	36
菠菜拌肉丝·····	37
黄瓜拌猪肝·····	38



Part 2

10分钟做出家常菜——炒菜

爽口小炒·····	40
鱼香苦瓜丝·····	42
香菇烩丝瓜·····	44
香菇西兰花·····	46
金钩荷兰豆·····	47
宫保鸡丁·····	48
素炒韭菜·····	49
西芹炒腰果·····	50
青椒炒银芽·····	51
凤凰萝卜·····	52
核桃蚝油生菜·····	53

鱼香油菜心·····	54
菠萝炒黑木耳·····	55
芹菜炒香干·····	56
番茄炒蘑菇·····	57
香菇油菜·····	58
滑炒鱼片·····	59
冬瓜炒胡萝卜·····	60
芝麻卷心菜·····	61
芹菜炒虾仁·····	62
洋葱蚝油牛肉·····	63
油焖三鲜·····	64



青椒炒回锅肉	65
海蜇皮炒豆苗	66
葱爆羊肉	67
韭菜炒鱿鱼	68
珊瑚白菜	69
肉末卷心菜	70
韭菜炒肉丝	71
海米香菇油菜	72
金针黑木耳炒鸡蛋	73
核桃炒鸡肉	74

沙嗲牛肉	75
碧影留香	76
多宝菠菜	77
妙三鲜	78
彩椒炒肉丝	79
核桃炒虾仁	80
干煸四季豆	81
腰果炒肉丁	82
香辣蒜蓉生菜	83
京酱肉丝	84



Part 3

10分钟做出家常菜——烧菜&炖菜

大蒜烧鲜鱼	86
辣烧丝瓜羊肉	88
水果奶蛋羹	90
茼蒿嫩豆腐	92
可乐鸡翅	93
红烧鳊段	94
粉丝烧明虾	95
翡翠南瓜	96
丝瓜玉米炖豆腐	97

萝卜炖鱿鱼	98
泡椒脆螺	99
虾酱肉末芸豆	100
红烧牛肉	101
三色肉丸	102
香菇鹌鹑蛋	103
火腿虾粒香豆腐	104
虾仁炖豆腐	105
番茄烧豆腐	106





Part 4

10分钟做出家常菜——蒸烤煎炸

扒牛肉配烤时蔬.....	108	香煎鸡胸肉配蔬菜.....	122
蛋黄焗山药.....	110	茄子猪肉羹.....	123
炸凤尾虾.....	112	油菜末蒸蛋.....	124
虎皮酿椒.....	114	太阳肉.....	125
金沙茄条.....	115	西式全彩薯片.....	126
芹酥鲫鱼.....	116	烤鲜鲳鱼.....	127
羊膝骨配薄荷汁.....	117	银丝顺风虾.....	128
煎辣沙丁.....	118	虾米蒸南瓜.....	129
烤原汁蛤蜊.....	119	蒸鸡蛋肉卷.....	130
烤辣酱豆腐.....	120	煎年糕.....	131
煎沙参.....	121	烤辣酱鲳鱼.....	132



附录一：常见食材的选购与烹饪要点.....	133
附录二：简单快速烹饪窍门一点通.....	143
附录三：基础烹饪知识.....	148

速查索引一：按食材速查索引.....	149
速查索引二：厨房窍门速查索引.....	154





Part 1

10 分钟做出家常菜 ——凉菜

凉菜是家宴或者宴席菜肴中的重要组成部分，其清爽不油腻，备受人们喜爱。在夏天，凉菜是必备的降暑圣品，而在冬天，凉菜也是不可缺少的爽口小菜。色、香、味俱佳的凉菜，是家宴或宴会的完美开始，能给人带来好心情。

珊瑚藕片



炊具建议：炒锅和拌菜盆



原料

鲜藕350克，红辣椒、白糖、醋、花生油各适量。



做法

1. 藕洗净去皮切薄片，焯水，捞出沥干，加白糖、醋拌匀；红辣椒切丝。

2. 炒锅注油烧热，放入红辣椒丝炸成辣油，将辣油浇入藕片中拌匀。

3. 装盘，取几根红辣椒丝，点缀在藕片上即成。



厨房窍门

煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

没切过的莲藕可在常温条件下放置一周的时间。

烹饪
疑难解答

凉菜的调拌方法

凉菜按照原料可以分为生拌和熟拌两种。生拌是以鲜嫩的蔬果为主料，经过刀工、调味而成。熟拌是先将原料氽烫至断生，经刀工和调味而成。不论采用哪种拌菜方法，都应注意消毒。

尖椒拌虾皮



炊具建议：炒锅和拌菜盆



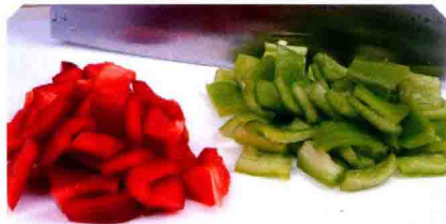
原料

青尖椒、红尖椒各100克，虾皮50克，大葱、香菜、香油、酱油、米醋、花生油各适量。



做法

1. 将青尖椒、红尖椒、大葱洗净切丁；香菜去叶，洗净切末。
2. 虾皮洗净，炒锅注油烧至五成热，下入虾皮炸脆捞出。
3. 青尖椒丁、红尖椒丁、虾皮、大葱丁加香菜末、香油、酱油、米醋拌匀即可。



1



2



3

厨房窍门

要挑选无裂口、无虫咬、无斑点、不烂、不软、不冻的优质辣椒。



烹饪
疑难解答

凉菜的调味

调味是凉菜的关键。调拌前，要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、鲜、苦、香等要求，正确选择调味品，并按照各种调料的特征，酌量、适时使用。

白菜心拌海蜇丝



炊具建议：炒锅和拌菜盆





原料

嫩白菜200克，泡发海蜇丝50克，香菜、大蒜、糖、食盐、味精、醋、香油各适量。



做法

1. 将泡发海蜇丝洗净捞出，焯烫后过凉，捞出沥干；香菜洗净切段。

2. 嫩白菜心顶刀切成细丝，大蒜制成泥；将海蜇丝、白菜丝放入盆中。

3. 加入食盐、味精、糖、醋、大蒜泥、香油和香菜段，拌匀即成。



1



2



3

厨房窍门



优质海蜇皮呈白色或浅黄色，有光泽，自然圆形、片大平整、无红衣、杂色、黑斑，肉质厚实均匀，无腥臭味，有韧性，口感松脆适口。

烹饪
疑难解答

凉菜美味的秘诀

要想拌出的凉菜美味，必需要掌握一定的秘诀。首先，要选购新鲜的食材。其次，充分洗净，沥干水分，以免稀释调味酱汁。再次，事先用食盐腌一下，挤出水分，清洗干净。最后，要适时淋上酱汁。

酸甜莴笋



炊具建议：炒锅



原料



嫩莴笋500克, 番茄1个, 柠檬汁75克, 葱25克, 糖、食盐各适量。

厨房窍门



焯莴笋时一定要
注意时间和温度, 焯
的时间过长、温度过
高会使莴笋绵软, 失
去清脆的口感。



做法



1

1. 莴笋去皮切丁, 番茄去皮切块, 葱洗净切末。



2

2. 将柠檬汁、糖、食盐及适量凉开水放入碗中调匀, 制成酸甜味汁。



3

3. 将莴笋丁用沸水焯出, 与番茄块、葱末合在一起, 倒入酸甜汁拌匀即成。

黑芝麻拌莴笋丝

炊具建议：拌菜盆

原料



莴笋200克，食盐、干辣椒、熟黑芝麻、醋、香油各适量。

厨房窍门



芝麻仁外面有一层稍硬的膜，只有把它碾碎，其中的营养素才能被吸收。



做法



1. 将莴笋洗净，去皮后切成细丝。



2. 干辣椒洗净，去蒂、籽后切成细丝。



3. 将莴笋丝、干辣椒丝放入盆中，加入食盐、醋、香油拌匀，撒上熟黑芝麻即成。

黄瓜白菜拌粉丝

炊具建议：拌菜盆



原料



黄瓜1根，白菜叶、粉丝各75克，干辣椒、食盐、白糖、醋、香油各适量。

厨房窍门

切白菜时，顺丝切易熟。烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免造成营养素的大量流失。



做法



1

1. 粉丝煮熟，过凉后剪成段。



2

2. 黄瓜、白菜叶分别洗净，切成细丝，将黄瓜丝、白菜丝、粉丝一同放入拌菜盆内。



3

3. 放入食盐、白糖、醋、香油、干辣椒拌匀，装盘即成。