



10分钟、3步，
轻松搞定美味凉拌菜！
用最短的时间，烹出最美味的食物。

10分钟做出 凉拌菜

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，让你迅速晋级烹饪高手！

全彩
超值版



中华工商联合出版社

10分钟

做出凉拌菜

朱太治 双福◎主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

10分钟做出凉拌菜 / 朱太治, 双福主编. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5158-0471-2

I. ①1… II. ①朱… ②双… III. ①凉菜—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第044265号

10分钟做出凉拌菜

作 者：朱太治 双 福

出 品 人：徐 潜

策 划：李 征

责任编辑：吴 琼

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 978-7-5158-0471-2

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分钟做出凉拌菜 ——蔬果&菌菇

苦菊拌茭白·····	2
法式酸甜莴笋·····	4
金针菇火腿丝·····	6
坚果拌三丝·····	8
拌菠菜·····	10
蒜蓉茄子·····	11
麻酱拌番茄·····	12
凉拌三丝·····	13
姜末脆藕片·····	14
凉拌黑木耳·····	15
凉拌咖喱卷心菜·····	16
酸爽脆萝卜丝·····	17
芝麻海带丝·····	18
尖椒拌虾皮·····	19
香辣三丝·····	20
糖醋拌三丝·····	21
蒜泥海米黄瓜·····	22
话梅雪豆·····	23
芥末三素·····	24





凉拌金针菇·····	25	双色芝麻菠菜墩·····	37
东北大拌菜·····	26	水果拌豆腐·····	38
素拌莴笋·····	27	蜜汁蔬果·····	39
凉拌卷心菜·····	28	糖拌双丝·····	40
老醋花生·····	29	甜椒拌花生·····	41
玉米笋拌黄瓜·····	30	双耳拌黄瓜·····	42
蓑衣黄瓜·····	31	酸辣苹果丝·····	43
脆炆黄瓜条·····	32	芥油金针菇·····	44
清拌土豆丝·····	33	凉拌什锦·····	45
核桃仁拌芹菜·····	34	果酱拌菜心·····	46
萝卜卷·····	35	姜汁菠菜·····	47
五色排毒黑木耳·····	36	温拌彩泥·····	48

Part 2

10分钟做出凉拌菜——畜禽肉

凉拌五彩鸡丝·····	50	花生酱鸡丝·····	61
三色鸡丝·····	52	香辣鸭掌·····	62
泡菜鸡丝·····	54	五彩白肉·····	63
香葱拌熟鸡肝·····	55	蒜泥白肉·····	64
炆拌牛肉·····	56	黄瓜拌白肉·····	65
凉拌猪头肉·····	57	菠菜拌肉丝·····	66
黄瓜拌猪肝·····	58	肉酱拌蒸茄·····	67
红油三丝·····	59	菠菜拌猪肝·····	68
怪味鸡·····	60	凉拌肚丝·····	69



姜汁肚片·····	70
芹菜拌肚丝·····	71
花生仁拌肚丁·····	72
拌牛肉丝·····	73

干拌牛肉·····	74
鸡胸肉拌菠菜·····	75
黑木耳莴笋鸡丝·····	76



Part 3

10分钟做出凉拌菜——海鲜

素拌虾仁·····	78
老醋蜇头·····	80
海米海带丝·····	81
三色蜇丝·····	82
泡菜拌鱿鱼·····	83
泡菜八爪鱼·····	84
芹菜拌虾仁·····	85

海米拌油菜·····	86
椒油鱿鱼卷·····	87
黄瓜拌鱿鱼丝·····	88
炆拌海蜇头·····	89
白菜拌蜇皮·····	90
海蜇拌萝卜丝·····	91
彩椒拌鱿鱼·····	92

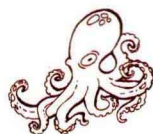


Part 4

10分钟做出凉拌菜——蛋奶&豆制品

皮蛋拌豆腐·····	94
小米辣拌鸡蛋·····	96
小葱拌豆腐·····	98
卤鸡蛋·····	100

卤五香豆·····	101
酱鸡蛋·····	102
家常皮蛋·····	103
青甜椒皮蛋·····	104





椒香皮蛋·····	105
咸鸭蛋黄拌豆腐·····	106
蛋香菠菜·····	107
鸡蛋拌土豆泥·····	108
蛋皮拌菠菜·····	109
奶油莴笋·····	110
芙蓉三丝·····	111
香菇拌豆角·····	112

菠菜拌豆腐皮·····	113
肉丝拌豆腐皮·····	114
茼蒿芝麻拌豆干·····	115
香干拌芹菜叶·····	116
菠菜拌腐竹·····	117
芹菜拌腐竹·····	118
苦瓜拌熏干·····	119
番茄拌豆腐·····	120

Part 5

10分钟做出西式沙拉



蔬菜鸡蛋沙拉·····	122
白菜沙拉·····	124
多彩水果沙拉·····	125
紫甘蓝黄瓜沙拉·····	126
苹果沙拉·····	127

核桃蔬果沙拉·····	128
西芹雪梨沙拉·····	129
魔力果菜沙拉·····	130
水果虾仁油条沙拉·····	131
泡菜牛肉沙拉·····	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 分钟做出凉拌菜 ——蔬果 & 菌菇

如果说凉菜是家宴或者宴席菜肴中的先行者,那么蔬果与菌菇绝对是其中的主力军,它们不仅营养丰富、味道鲜美、含有多人体必需的营养元素,而且制作简便、清爽不油腻,备受人们的喜爱。

苦菊拌茭白



炊具建议：炒锅、拌菜盆



原料

茭白250克, 红甜椒、黄甜椒、松仁、苦菊各50克, 姜、食盐、鸡精、白糖、香油各适量。



做法

1. 将茭白洗净切丝, 红甜椒、黄甜椒洗净切丝, 姜洗净切片, 苦菊洗净切段。
2. 将茭白丝、红甜椒、黄甜椒一同放入开水中焯熟捞出。
3. 苦菊中加茭白丝、红甜椒丝、黄甜椒丝、姜、食盐、鸡精、白糖、香油拌匀, 撒上松仁即可。



厨房窍门

茭白丝、红甜椒丝、黄甜椒丝焯水后最好沥干水分, 避免拌入的调味酱料味道被稀释。



烹饪
疑难解答

如何清洗菜虫?

在洗菜的水中加入适量食盐, 再放入蔬菜浸泡片刻, 菜虫在食盐的刺激下就会脱离菜叶, 浮在水面上, 很容易清洗掉。蔬菜再用清水冲洗几遍, 既可轻松去除菜虫, 又起到了杀菌消毒的作用。

法式酸甜莴笋

炊具建议：沙拉碗



原 料

净莴笋500克, 番茄1个, 大蒜、白糖、食盐各适量。



做 法

1. 将莴笋去皮, 切丁, 用开水焯一下。
2. 将番茄去皮, 切块; 大蒜去皮, 洗净切末; 白糖中加入凉开水、食盐拌匀成味汁。
3. 将莴笋丁、番茄块放入大碗中, 加入大蒜末, 倒入味汁拌匀, 入冰箱贮存, 随吃随取。



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。

烹饪
疑难解答

家用调味汁有哪些种类?

凉菜做得好坏, 关键在于调味汁, 调味汁又可分为盐味汁、酱油汁、蚝油汁、韭味汁、麻酱汁、椒麻汁、葱油汁、芥末汁、姜味汁、蒜泥汁、五香汁、糖醋汁、茄味汁、红油汁、胡椒汁、醋姜汁、麻辣汁等, 调味汁的关键是要将各种调料拌匀浇在凉拌菜上。

金针菇火腿丝



炊具建议：炒锅、沙拉碗



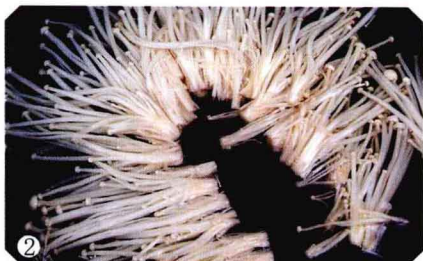
原料

金针菇250克，方火腿200克，食盐、鸡精、糖、香油各适量。



做法

1. 将方火腿切细丝，金针菇择洗净。
2. 锅中注适量水烧开，放入金针菇焯熟，捞出过凉沥水。
3. 将方火腿丝、金针菇放入碗中，加食盐、鸡精、糖、香油拌匀即成。



厨房窍门

金针菇进行焯烫时，时间可以略微久一些，将其煮熟再食用。



烹饪
疑难解答

凉菜怎么拌会更好吃？

要想在家做出美味凉拌菜，首先要选购新鲜材料，因为凉拌菜的食材大多生食或略烫，所以挑选当季盛产的材料既营养又物美价廉。其次在材料洗净或焯烫后务必完全沥干水分，否则食材上的水会稀释调味酱汁，从而导致风味不足。

坚果拌三丝

炊具建议：拌菜盆



原料

紫甘蓝200克, 胡萝卜1根, 西芹75克, 腰果、白糖、食盐、醋各适量。



做法

1. 将胡萝卜、紫甘蓝、西芹均洗净切丝。
2. 将白糖、食盐、醋调匀成味汁, 倒入三丝中。
3. 将腰果切成碎粒, 撒在三丝上即成。



1



2



3

厨房窍门

优质的胡萝卜表皮光滑, 色泽橙黄而鲜艳, 体形粗细整齐, 大小均匀一致。

烹饪
疑难解答

凉拌凉菜应该注意哪些问题?

凉菜按原料又可分为生拌、熟拌两种, 但不论是采用哪种拌菜方式, 都必须要严格消毒、掌握刀法、合理调味。尤其是生拌鲜蔬菜、果品时, 要先用清水洗净, 再在沸水中快速冲洗消毒, 以防病毒和残留农药中毒。

拌菠菜



炊具建议：炒锅、拌菜盆



原料



菠菜500克，食盐、姜、味精、香油各适量。

厨房窍门



选购菠菜时，要挑选色泽翠绿、叶茎完整、无黄叶及烂叶、无虫害的鲜嫩菠菜。



做法



1. 菠菜择洗净去根切成段，下入开水锅中焯烫，捞出沥干，放入拌菜盆中。



2. 姜洗净切末。



3. 菠菜中加食盐、味精、姜末、香油拌匀，装盘即可。