

89道清新凉拌素菜
81道浓香凉拌畜肉菜
51道鲜香禽蛋菜
63道鲜美水产菜
35道超人气沙拉



十分钟学会做 凉拌菜

甘智荣 主编

荤素搭配，营养全面
美味凉菜齐齐呈现

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十分钟 学会做凉拌菜

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

十分钟学会做凉拌菜/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8122-6

I. ①十… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第294648号

十分钟学会做凉拌菜

SHIFENZHONG XUEHUI ZUO LIANGBANCAI

主 编 甘智荣

责任编辑 王嘉英 王 研

策划编辑 吴文琴

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

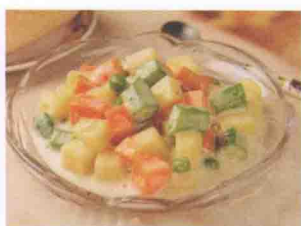
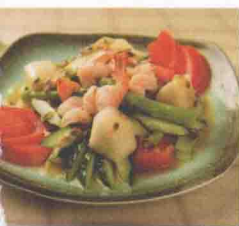
版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8122-6/TS • 563

定 价 29.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



“民以食为天”，可见美食在人们心中的地位。家里的厨房，锅、碗、瓢、盆，饭菜飘香，能勾起人无限暖意，一旦缺失了这些，就总感觉缺少了什么。而事实上，由于现代生活中的忙碌，大多数人无法抽出足够的时间、足够的精力，游走厨房，醉心烹饪，总是在不知不觉间忽视了这种足以营造家庭温暖的方式，自此，制作暖暖的饭菜便成了追忆。

其实，阻碍我们重温家庭温暖的，往往就是自身的懒惰。而事实上，只要稍花一点心思，哪怕只是抽出十分钟时间，也能烹制出一道美味佳肴。

本套丛书的推出，就是为了留住那些匆匆的脚步，只要挤出十分钟来，任何一道美味佳肴都可以任君制作，再也不用担心找不到家的滋味，再也不用忧虑做不好可口的菜肴，在十分钟学会做菜的烹饪领域里，重拾饭菜中的淡淡幸福。

本套丛书共九本，分别是《十分钟学会做家常菜》《十分钟学会做小炒菜》《十分钟学会做营养菜》《十分钟学会做儿童菜》《十分钟学会做粤菜》《十分钟学会做凉拌菜》《十分钟学会做川菜》《十分钟学会做湘菜》《十分钟学会炒饭炒面》，全方位、多角度为读者展现中华美食的博大与多样，贯彻家庭餐桌的始终。

就《十分钟学会做凉拌菜》而言，一提到凉拌菜，很多人的眼前就会不由自主地浮现出一盘盘清爽鲜嫩的佳肴，其脆嫩的口感和缤纷的色彩赢得了



无数人的青睐。不仅如此，一盘养眼、美味的凉拌菜还符合现代人要求油脂少、养分多的健康饮食概念，不论男女老幼都适合食用。

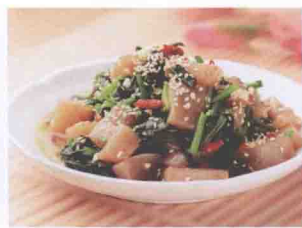
本书将带你一起去探寻凉拌菜的美味。全书细分为凉拌菜小常识、清新素菜、浓香畜肉、鲜香禽蛋、鲜美水产、爽口沙拉六个部分，每个部分都向大家介绍了一些精挑细选的菜肴，内容深入浅出，技法易于掌握，菜品制作解说简明，并配上精美的图片，一图一解，让读者无需多花时间，便可迅速将美味菜式摆上自家餐桌。

本套丛书的独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的制作过程中，都将做法、口味、相宜、相克、功效完美结合，使读者在掌握烹饪技巧的同时，对食物养生以及食物宜忌也能有进一步的了解。

“才下舌尖，又上心头”，美食往往与人们的怀旧情结联结在一起，这套十分钟学做菜系列图书，能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，爱上在厨房逗留的时光，在一次次鲜香扑鼻中感受家的温暖。

希望通过本套丛书，能让广大读者产生浓厚的烹饪乐趣，并借此学到实用的烹饪技巧，对如何十分钟做一道菜有更多的认识。本套丛书从心出发，诚心奉上精致的美食成果，使烹饪爱好者们满怀信心，相信自己可以亲手做出更多充满爱心的美食，为家庭的餐桌奉上更多亮丽的风景。

CONTENTS 目录



PART 1 凉拌菜小常识

凉拌菜的常见制法与调味油	002	红辣椒	007
凉拌菜的常见制法	002	花椒粒	007
凉拌菜调味油的制法	003	烹饪方法对凉拌菜营养的影响	008
制好凉拌菜的要求	004	拌	008
选材要新鲜	004	炆	008
刀工要细致	004	腌	008
调味合理, 火候适当	004	酱	009
色彩调和	005	卤	009
要注意营养, 讲究卫生	005	酥	009
节约用料	005	熏	009
随拌随吃	005	冻	009
荤素分离	005	凉拌菜拼盘方法	010
味精要化开	005	双拼	010
防虫防尘	005	三拼	010
凉拌菜必备的几大配料	006	四拼	011
食盐	006	五拼	011
糖	006	什锦拼盘	011
白醋	006	花色冷拼	011
酒	007	凉拌菜调味汁的配制方法	012
葱、姜、蒜	007	盐味汁	012

CONTENTS 目录



酱油汁	012
虾油汁	012
蟹油汁	012
蚝油汁	013
韭味汁	013
椒麻汁	013
葱油	013
糟油	013

芥末糊	013
咖喱汁	014
姜味汁	014
蒜泥汁	014
五香汁	014
酱醋汁	014
酱汁	014

PART 2 清新素菜

糖醋辣白菜	016
紫菜凉拌白菜心	017
炆拌生菜	018
捞汁手撕拌菜	019
辣拌包菜	020
枸杞拌菠菜	021
炆拌包菜	022
凉拌五色蔬	023
芝麻酱拌油麦菜	024
芝麻洋葱拌菠菜	025
海带丝拌菠菜	026

腊八豆拌金针菇	027
橄榄油拌西芹玉米	028
醋拌芹菜	029
芹菜拌海带丝	030
杏仁芹菜拌茼蒿	031
凉拌莴笋	032
醋拌莴笋萝卜丝	033
凉拌萝卜缨	034
香油萝卜	035
辣拌萝卜干	036
风味拍红萝卜	037



糖醋樱桃萝卜	038	白萝卜拌金针菇	060
白菜梗拌胡萝卜丝	039	金针菇拌黄瓜	061
胡萝卜丝拌香菜	040	金针菇拌紫甘蓝	062
老醋土豆丝	041	凉拌手撕平菇	063
凉拌藕茎	042	蒜泥黑木耳	064
香麻藕片	043	芝麻拌黑木耳	065
老陕菜	044	木耳拌豆角	066
果仁凉拌西葫芦	045	老醋黑木耳	067
凉拌竹笋尖	046	老醋花生米	068
冰爽蜜汁苦瓜	047	凉拌双耳	069
梅汁苦瓜	048	银耳拌芹菜	070
果味冬瓜	049	菠萝银耳	071
拍黄瓜	050	麻香豆角	072
蓑衣黄瓜	051	四季豆拌鱼腥草	073
川辣黄瓜	052	豆芽拌洋葱	074
黄瓜拌油条	053	黄瓜拌绿豆芽	075
老虎菜	054	凉拌黄豆芽	076
黄瓜拌玉米笋	055	豌豆拌土豆泥	077
海带拌彩椒	056	海带拌豆苗	078
洋葱拌西红柿	057	凉拌豌豆苗	079
黄花菜拌海带丝	058	洋葱拌腐竹	080
芝麻双丝海带	059	黑木耳腐竹拌黄瓜	081

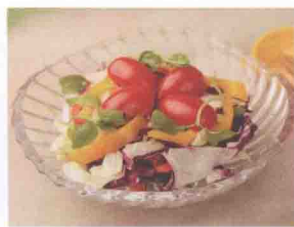
CONTENTS 目录



芹菜胡萝卜丝拌腐竹.....	082	山楂糕拌梨丝.....	094
紫甘蓝拌干张丝.....	083	杏鲍菇拌苹果.....	095
紫甘蓝拌茭白.....	084	秘制圣女果.....	096
小葱拌豆腐.....	085	酸奶草莓.....	097
油盐豆腐.....	086	凉拌魔芋丝.....	098
豌豆苗拌香干.....	087	菠菜拌魔芋.....	099
金针菇拌豆腐干.....	088	紫甘蓝拌粉丝.....	100
金针菇拌粉丝.....	089	家常拌粉丝.....	101
芹菜拌豆腐干.....	090	菠菜拌粉丝.....	102
凉拌攸县香干.....	091	大拉皮.....	103
葱丝拌熏干.....	092	香辣米凉粉.....	104
凉拌木瓜.....	093		

PART 3 浓香畜肉

肉末胡萝卜拌豆腐.....	106	香辣五花肉.....	114
榨菜肉末拌老豆腐.....	107	蒜泥白肉.....	115
香辣肉丝白菜.....	108	老醋泡肉.....	116
苦菊拌肉丝.....	109	川式拌腊肠.....	117
黄瓜里脊片.....	110	蒜泥三丝.....	118
蒜汁肉片.....	111	芝麻拌猪耳.....	119
芝麻肉片.....	112	香干拌猪耳.....	120
酸菜拌白肉.....	113	小白菜拌猪耳.....	121



黄瓜拌猪耳	122	泡椒腰花	144
泡椒拌猪耳	123	酸辣腰花	145
豆芽拌猪耳	124	醋香牛肉	146
凉拌猪耳	125	姜汁牛肉	147
蒜香猪耳	126	湘卤牛肉	148
红油猪舌	127	炆拌牛肉丝	149
醋香猪蹄	128	凉拌牛肉紫苏叶	150
凉拌猪肚丝	129	凉拌牛蹄筋	151
葱油猪肚	130	辣卤牛蹄筋	152
沙姜拌猪肚	131	凉拌卤牛蹄筋	153
酸菜拌肚丝	132	辣味牛蹄筋	154
香菜拌肚丝	133	口水牛蹄筋	155
辣拌肚丝	134	蒜香牛蹄筋	156
香芹拌肚丝	135	香菜拌牛喉	157
红油洋葱拌猪肚	136	红油牛舌	158
红油拌肚丝	137	辣拌牛舌	159
红油肥肠	138	原味牛舌	160
辣拌肥肠	139	凉拌牛心	161
辣拌肠头	140	麻辣牛心	162
老干妈酱拌猪肝	141	笋片拌牛心	163
猪肝拌豆芽	142	米椒拌牛肚	164
蒜泥腰花	143	凉拌牛肚	165

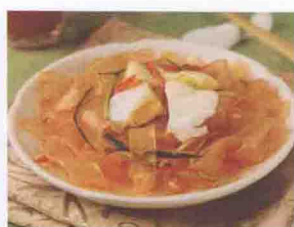
CONTENTS 目录



凉拌牛百叶	166	清拌羊肚	177
芥末牛百叶	167	芹菜拌羊肚	178
红油牛百叶	168	凉拌羊肚	179
夫妻肺片	169	葱拌羊肚	180
辣拌羊肉	170	卤水拼盘	181
姜汁羊肉	171	孜然兔丁	182
凉拌羊肉	172	手撕兔肉	183
蒜香羊肉	173	芹菜拌兔肉	184
红油羊肉	174	香辣兔肉丝	185
白水羊肉	175	葱香拌兔丝	186
麻辣羊肚丝	176		

PART 4 鲜香禽蛋

苦瓜拌鸡片	188	胡萝卜拌鸡丝	197
三油西芹鸡片	189	鸡丝拌豆腐	198
鸡肉拌南瓜	190	麻辣粉皮	199
茼蒿拌鸡丝	191	鸡丝凉粉	200
皮蛋拌鸡肉丝	192	怪味鸡丝	201
香糟鸡条	193	鸡蓉拌豆腐	202
麻酱拌鸡丝	194	醋椒鸡	203
韭菜花拌鸡丝	195	凉拌手撕鸡	204
彩椒拌鸡丝	196	重庆口水鸡	205



凉拌鸡胗.....	206	凉粉鸭肠.....	223
山椒鸡胗拌青豆.....	207	辣拌鸭肠.....	224
西芹拌鸡胗.....	208	香芹拌鸭肠.....	225
凉拌鸡肝.....	209	老醋拌鸭掌.....	226
风味凤爪.....	210	粉皮拌荷包蛋.....	227
香辣凤爪.....	211	三色拌菠菜.....	228
辣拌烤鸭片.....	212	蛋丝拌韭菜.....	229
红油鸭块.....	213	青椒拌皮蛋.....	230
家常拌鸭脖.....	214	皮蛋拌豆腐.....	231
麻辣卤鸭脖.....	215	粉皮皮蛋.....	232
凉拌鸭舌.....	216	皮蛋拌干张.....	233
香辣拌鸭舌.....	217	黄瓜拌皮蛋.....	234
炆拌鸭肝双花.....	218	红椒茄子拌皮蛋.....	235
红椒辣拌鸭胗.....	219	姜味皮蛋.....	236
泡椒拌鸭胗.....	220	青黄皮蛋拌豆腐.....	237
香辣鸭胗.....	221	玛瑙豆腐.....	238
香拌鸭肠.....	222		

PART 5 鲜美水产

葱椒鱼片.....	240	红油带鱼.....	242
金枪鱼鸡蛋杯.....	241	鲮鱼拌豆芽.....	243

CONTENT 目录



炆拌小银鱼	244	老醋海蜇	264
芹菜银鱼干	245	心里美拌海蜇	265
青葱拌银鱼	246	芝麻苦瓜拌海蜇	266
香干拌小鱼干	247	海蜇拌魔芋丝	267
小鱼干拌花生	248	海蜇豆芽拌韭菜	268
炆拌泥鳅	249	蒜泥海蜇萝卜丝	269
辣拌泥鳅	250	苦瓜海蜇丝	270
椒丝拌鱿鱼	251	紫甘蓝拌海蜇丝	271
青红椒拌鱿鱼丝	252	麻酱鸡丝海蜇	272
五彩银针拌鱿鱼丝	253	桔梗拌海蜇	273
洋葱辣椒拌鱿鱼	254	老醋海蜇丝	274
鱿鱼拌凉粉	255	娃娃菜拌海蜇	275
蒜薹拌鱿鱼	256	黄花菜拌海蜇	276
拌鱿鱼丝	257	葱油海蜇	277
青椒鱿鱼丝	258	凉拌海蜇丝	278
椒油鱿鱼卷	259	上海青拌海米	279
醋拌墨鱼卷	260	海米甜豆	280
黑木耳拌海蜇丝	261	海米拌三脆	281
老醋莴笋拌蜇皮	262	虾米拌包菜	282
苦菊拌海蜇头	263	什锦小菜	283

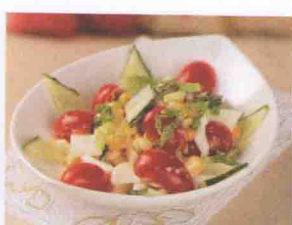


西芹拌虾米.....	284	白菜拌虾干.....	294
虾皮拌小葱.....	285	黄瓜拌蚬肉.....	295
蒜香虾米菠菜.....	286	青口拌菠菜.....	296
尖椒虾皮.....	287	扇贝拌菠菜.....	297
虾皮拌香菜.....	288	蒜香拌蛤蜊.....	298
虾干拌红皮萝卜.....	289	辣拌蛤蜊.....	299
虾米拌菠菜.....	290	凉拌蛤蜊肉.....	300
黄瓜拌虾肉.....	291	毛蛤拌菠菜.....	301
韭菜拌虾仁.....	292	香菜拌血蛤.....	302
玉米拌虾仁.....	293		

PART 6 爽口沙拉

土豆紫甘蓝沙拉.....	304	番石榴雪梨菠萝沙拉.....	312
生菜沙拉.....	305	猕猴桃苹果黄瓜沙拉.....	313
橄榄油蔬菜沙拉.....	306	蓝莓果蔬沙拉.....	314
果仁蔬菜沙拉.....	307	雪莲果猕猴桃火龙果沙拉.....	315
蛋黄酱蔬菜沙拉.....	308	紫甘蓝雪梨玉米沙拉.....	316
西红柿沙拉.....	309	草莓苹果沙拉.....	317
橄榄油拌果蔬沙拉.....	310	番石榴水果沙拉.....	318
南瓜苹果沙拉.....	311	蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	319

CONTENTS 目录



苹果蔬菜沙拉.....	320	酸奶水果沙拉.....	330
葡萄柚猕猴桃沙拉.....	321	杨桃甜橙木瓜沙拉.....	331
人参果杂果沙拉.....	322	黄瓜水果沙拉.....	332
甜橙果蔬沙拉.....	323	番荔枝水果沙拉.....	333
鲜果沙拉.....	324	开心果鸡肉沙拉.....	334
芒果香蕉蔬菜沙拉.....	325	西红柿鸡蛋橄榄沙拉.....	335
西瓜哈密瓜沙拉.....	326	鲜虾紫甘蓝沙拉.....	336
鲜桃黄瓜沙拉.....	327	土豆金枪鱼沙拉.....	337
翡翠沙拉.....	328	百香果蜜梨海鲜沙拉.....	338
石榴火龙果盅.....	329		



PART

1

凉拌菜小常识

凉拌菜，是指将初步加工处理后的原料，经过添加红油、酱油、蒜粒等配料制作而成的菜肴。其以或酸辣、或鲜甜的口感，以及保存完整的营养，赢得了大众的喜爱，是餐桌上必备的开胃小食，但如何做凉拌菜对很多人来说却是一件棘手的事。

本章选取了制作凉拌菜的相关知识，介绍了常见的凉拌方法、调料用法、食用讲究、花样拼盘等，详细揭秘了凉拌菜多种味汁的调配方法，让大家对凉拌菜有一个全方位的了解，可以自己动手做出一道道美味可口、称心如意的凉拌菜。





凉拌菜的常见制法与调味油

凉拌菜，夏日吃可消暑，冬日吃可开胃，是四季都受欢迎的人气菜肴。凉拌菜不但方便料理，且制作方法多样、简便、快捷。在制作凉拌菜时，调味油是非常讲究的，一般以甜咸为底味，辅以香辣进行调味，味道极其醇厚。以下是非常实用的凉拌菜常见制作方法及几种调味油的做法。

· 凉拌菜的常见制法 ·

（1）拌

拌是把生原料或凉的熟原料切成丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味料拌匀。拌制凉拌菜具有清爽鲜脆的特点。

（2）炆

炆是先把生原料切成丝、片、丁、块、条等，用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后控去水分或油，加入以花椒油为主的调味品，最后进行搅拌。炆制凉拌菜具有鲜香味醇的特点。

（3）腌

腌是用调味料将主料浸泡入味的方法。腌制凉拌菜不同于腌咸菜，咸菜是以盐为主，腌制的方法也比较简单，而腌制凉拌菜要用多种调味料。腌制凉拌菜口感爽脆。

（4）酱

酱是将原料先用盐或酱油腌制，放入用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在原料的表面上。酱制凉拌菜具有香味浓郁的特点。