



〔韩〕李惠英◎著 千太阳◎译



# 最爱韩国菜

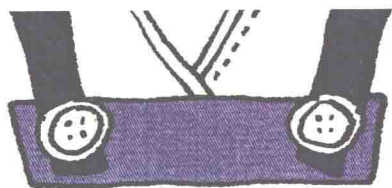
## TOP 100

厨龄20年的韩国超人气美食博主**李惠英**  
为你带来4000万人热搜的韩国代表性菜单  
**易学又美味，少油健康的时尚韩国菜，轻松上手**



古吴轩出版社

中国·苏州



# 最爱韩国菜 TOP 100

〔韩〕李惠英◎著 千太阳◎译

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱韩国菜 Top100/ (韩) 李惠英著; 千太阳译. —苏州: 古吴轩出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5546-0517-2

I. ①最… II. ①李… ②千… III. ①菜谱—韩国 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 195962 号

4천만이 검색한 오늘의 요리 四千万人搜索的今日料理

Copyright © 2010 by Lee Hye Young (李惠英)

All Rights Reserved. This Simplified Chinese edition was published by  
Beijing land of wisdom books Co., Ltd. in 2015 by arrangement with JoongAng Books co., Ltd.  
through Imprima Korea Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.  
本著作物中文简体字版权由千太阳文化传播有限责任公司代理

责任编辑: 徐小良

见习编辑: 顾 熙

策 划: 毕 晶

封面设计: 沈加坤

书 名: 最爱韩国菜Top100

著 者: [韩] 李惠英

译 者: 千太阳

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 960×1270 1/24

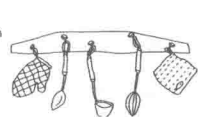
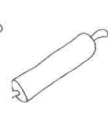
印 张: 11.5

版 次: 2015年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0517-2

著作权合同  
登 记 号: 图字10-2015-336号

定 价: 56.80元



# 目录



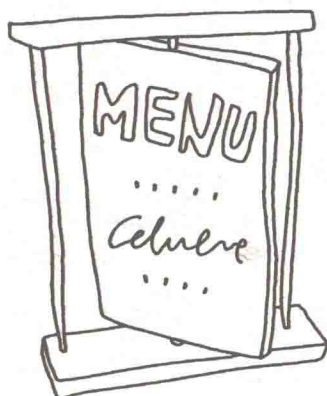
## Part 1

### 一年四季最常吃的

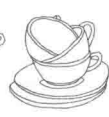
### 饭·汤

#### 开始料理前应该掌握的基本技能

- 002 真的非常轻松的称量方法
- 005 必须准备的基本佐料
- 008 在家制作基本佐料和肉汁
- 010 聪明的材料保存法



- 014 五谷饭
- 015 山菜拌饭
- 016 牡蛎汤饭+营养牡蛎饭
- 018 泡菜炒饭
- 019 橡子冻饭
- 020 咖喱饭
- 021 蛋包饭
- 022 牛肉紫菜包饭
- 024 忠武紫菜包饭
- 026 鱼皮包饭&饭团
- 028 金枪鱼加利福尼亚卷
- 030 鲜虾蔬菜粥
- 031 黑芝麻粥
- 032 牛肉海带汤
- 033 年糕汤
- 034 豆芽汤
- 035 牛肉萝卜汤
- 036 冬菇大酱汤
- 037 明太鱼汤
- 038 白菜大酱汤
- 040 黄瓜海带凉汤
- 041 鲈鱼汤
- 042 辣牛肉粉丝汤





## Part 2

# 从一日三餐到待客最常见的 汤·火锅·炖菜

- 046 海鲜大酱汤+臭酱汤
- 048 猪肉泡菜汤
- 049 鳕鱼汤
- 050 豆腐汤+小豆腐汤
- 052 部队火锅
- 053 大头鳕鱼清汤
- 054 排骨汤
- 056 卯汤
- 057 焖鸡汤
- 058 大头鳕鱼辣汤
- 059 黄花鱼辣汤
- 060 海鲜汤
- 062 蟹汤+鲜虾辣汤
- 064 参鸡汤
- 066 鱼饼汤
- 067 蛤蜊汤
- 068 土豆排骨汤
- 070 章鱼火锅+排骨章鱼火锅
- 072 牛肉蘑菇汤
- 073 牛肉蘑菇涮锅
- 074 炖牛排
- 076 排骨炖泡菜
- 078 南瓜炖海鲜
- 080 炖安康鱼
- 081 鸡排



## Part 3

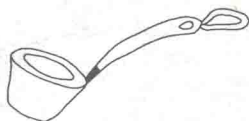
# 时时刻刻备在冰箱里的 每日下饭菜

- 084 烤肉
- 085 鱿鱼五花肉
- 086 酱牛肉
- 088 炒猪肉+泡菜炒猪肉
- 090 炒鱿鱼
- 091 鱿鱼米肠
- 092 炒章鱼
- 094 酱带鱼
- 095 酱鲭鱼
- 096 酱马鲛鱼
- 097 酱蟹
- 098 烤鳗鱼
- 100 拌蕨菜
- 101 拌菠菜
- 102 拌茄子+炒茄子
- 104 炒西葫芦
- 105 炒鳀鱼
- 106 炒蘑菇
- 108 炒香肠
- 109 炒鱼饼





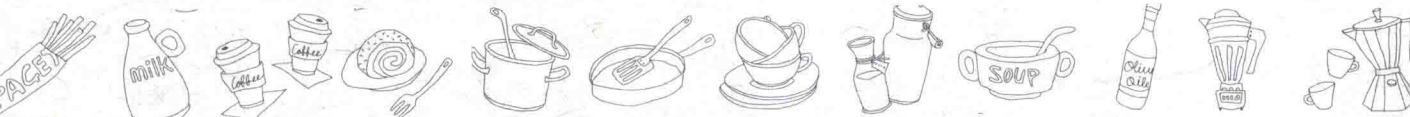
- 110 炒泡菜
- 111 酱豆腐
- 112 酱土豆+炒土豆
- 114 鸡蛋卷
- 116 鸡蛋羹+日式鸡蛋羹
- 118 拌明太鱼
- 119 拌绿豆芽冻
- 120 海螺拌素面+鲑鱼拌桔梗
- 122 海蜇凉菜
- 123 土豆沙拉
- 124 酱鹌鹑蛋
- 125 烤沙参
- 126 麻婆豆腐
- 128 葱饼
- 130 泡菜饼+韭菜饼+西葫芦饼
- 132 绿豆年糕
- 134 粉条
- 136 辣白菜
- 138 萝卜泡菜
- 140 香葱泡菜
- 142 白菜心
- 143 苏子叶泡菜
- 144 凉汤泡菜
- 146 白萝卜泡菜
- 148 韭菜泡菜
- 149 腌洋葱
- 150 腌黄瓜



## Part 4

### 可以用来代替主食的一品料理

- 154 鸡肉刀削面
- 156 荞麦面
- 158 大盘面
- 160 清汤面
- 162 年糕汤
- 163 拌面
- 164 海鲜面+酱会面
- 166 凉豆面
- 168 水冷面
- 170 炒乌冬面
- 172 鱼饼乌冬面
- 173 米粉
- 174 肉饺子+泡菜饺子
- 176 炸虾
- 178 辣烤大虾+酱烤大虾
- 180 番茄意大利面
- 182 奶油意大利面
- 184 里脊牛排
- 186 三文鱼鱼排
- 188 三文鱼沙拉
- 189 炸猪排
- 190 炒牛排
- 191 越南包菜
- 192 九节板
- 194 萝卜卷





- 196 猪排烧烤
- 198 菜包猪肉
- 200 炖鸡块
- 202 参鸡汤+辣鸡汤
- 204 烤鸡胸脯肉
- 206 糖醋肉
- 208 两张皮
- 210 海鲜锅巴汤

- 234 墨西哥薄饼卷
- 235 法式鸡肉沙拉
- 236 炸鸡块
- 238 炒年糕
- 239 宫廷炒年糕
- 240 年糕串+鸡块炒年糕
- 242 拉面炒年糕
- 243 筋面
- 244 炸薯条

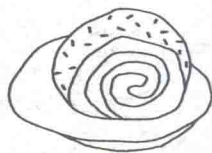
- 245 土豆烤大蒜
- 246 综合披萨
- 248 恶鬼热狗
- 250 炸鸡&酱料炸鸡+烤鸡
- 252 炸芝士条
- 253 南瓜沙拉
- 254 南瓜粥
- 255 南瓜布丁
- 256 水果汤+西瓜汤
- 258 红豆沙冰
- 259 水果冰淇淋
- 260 冰淇淋华夫饼
- 262 绿茶冰淇淋
- 264 柠檬水
- 265 梨汤

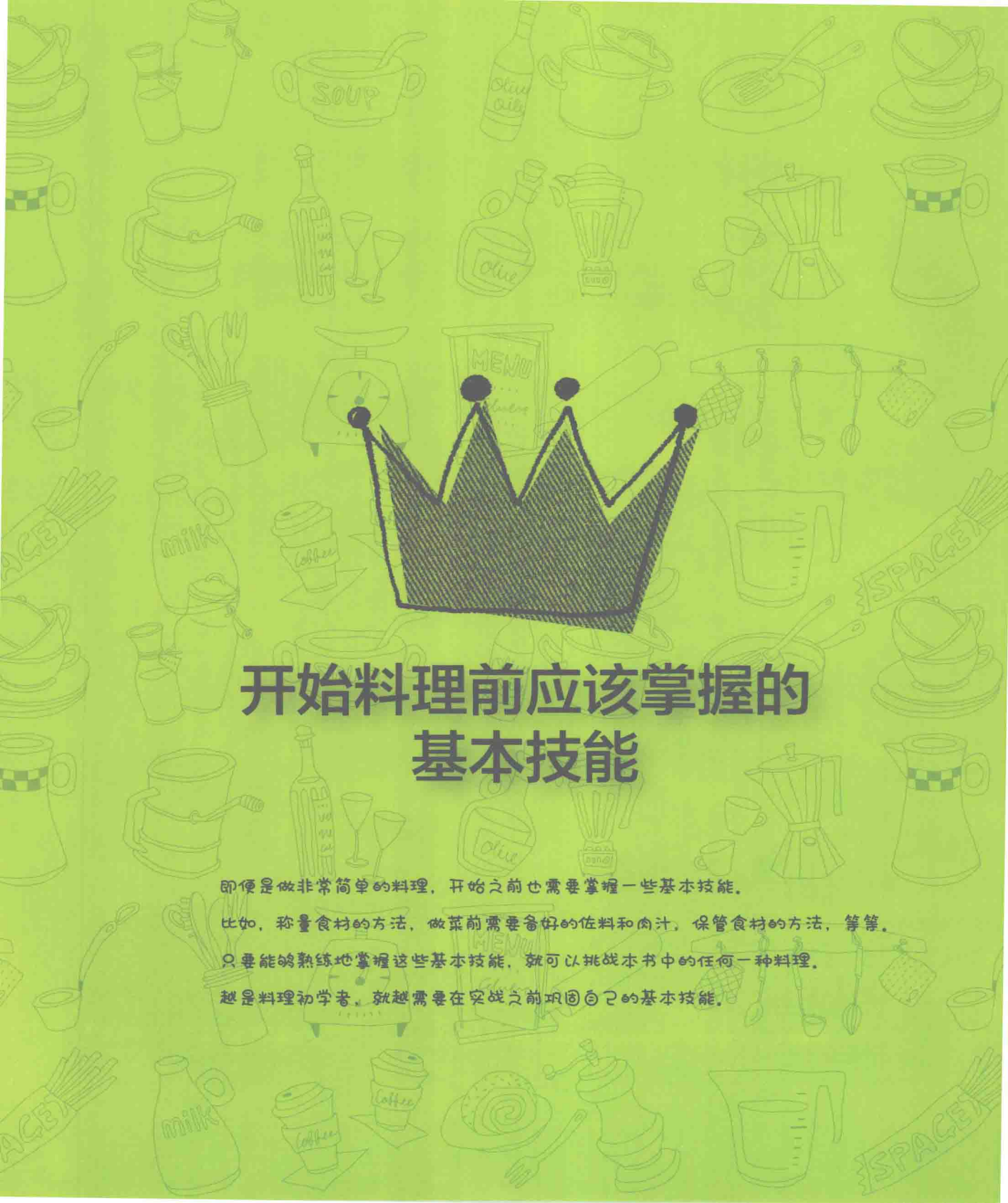


## Part 5

# 肚子饿时首先想到的 烘焙·糕点

- 214 花生曲奇
- 215 布朗尼
- 216 玛德琳
- 218 芝士蛋糕
- 220 草莓奶油蛋糕
- 222 提拉米苏
- 224 草莓馅饼
- 226 蔬菜玛芬
- 227 鸡蛋面包
- 228 水果烤饼
- 230 汉堡+米堡
- 232 夜店三明治+金枪鱼三明治





# 开始料理前应该掌握的 基本技能

即便是做非常简单的料理，开始之前也需要掌握一些基本技能。

比如，称量食材的方法，做菜前需要备好的佐料和肉汁，保管食材的方法，等等。

只要能够熟练地掌握这些基本技能，就可以挑战本书中的任何一种料理。

越是料理初学者，就越需要在实战之前巩固自己的基本技能。



## 真的非常轻松的称量方法

在家做菜时，称量到几克或几毫升是不是非常麻烦？以后你就可以利用家里的勺子、纸杯等工具轻松地称取食材了。大部分料理都不需要精确地称取定量材料。我也是利用这种简单的称量法做菜的。轻松掌握称量方法之后，料理就会变得更加有趣。

### 用饭勺称量

（一般家庭中使用的普通大小的饭勺）

#### 1大勺（约15ml）

粉末：满满一勺

液体：刚刚好不溢出

酱类：满满一勺



### 用茶勺称量

（一般家庭中使用的普通大小的茶勺）

#### 1小勺（约5ml）

粉末：满满一勺

液体：刚刚好不溢出

酱类：满满一勺



### 用纸杯称量

（自动咖啡售货机上的那种纸杯）

#### 1杯（约200ml）

粉末：满满一杯

液体：刚刚好不溢出

酱类：满满一杯



### 用手称量

面（素面）1人份 120g

蔬菜（菠菜）1把 150g



各种食材 100g 对应的量



萝卜 (直径7cm) 1/6根



土豆 (中) 1/2个



西葫芦 (中) 1/2个



黄瓜 (中) 2/3根



洋葱 (大) 1/2个



菠菜 8棵



豆腐 1/2块



豆芽 1把



西红柿 (中) 1个



香菇 5个



韭菜 1小把



蒜 15瓣

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
各种食材100g对应的量 ☆



牛肉末 1/2杯



猪肉末 1/2杯



成块肉巴掌大小 1块



黄花鱼 2条



鸡腿 1个



蛤蜊肉 1/2杯



鸡蛋 2个



素面 1小把,  
断面直径大概为25mm



芝士切片 5片



#### 其他食材的称量方法

1/2大勺、1/2小勺、1/2杯分别是前文中提到的计量单位的一半，1.5大勺就等于1大勺再加上1/2大勺。“少量”指用拇指和食指夹取的量，而菜谱中没有标出具体用量的食材和佐料可以根据读者的个人口味放入。



## 必须准备的基本佐料

接下来就介绍一下冰箱和厨房里必备的基本佐料。若想完成基本的料理，就需要准备盐、白糖和酱油。偶尔还会需要大酱、豆瓣酱、辣椒酱，这些也要备着。只需一点点佐料就能颠覆整个料理的味道，所以不要因为觉得麻烦就懒得准备。用这些佐料做出来的料理肯定能得到别人的好评，那样，对厨艺的自信心也会瞬间“爆棚”吧？

### 1 辣椒粉、胡椒粉

韩食中的代表佐料辣椒粉会用在泡菜等各种辣味料理上。辣椒粉如果暴露在空气中，有效成分便会挥发掉，所以一定要密封好，存放在阴凉处或冰箱里。夏季必须要存放在冰箱里。胡椒粉可以给料理带来劲爽的气味，瞬间刺激食欲。胡椒粉不仅能够去除肉类的腥味，还具有防腐效果。



### 2 食用油、葡萄籽油、橄榄油

食用油是通过对种子、豆类和坚果类进行压缩和化学处理而制成的油。葡萄籽油则没有经过任何化学处理，是从纯天然葡萄籽中榨取的油。橄榄油是通过对橄榄果实压缩萃取而制成的天然油。食用油多用于油炸类料理，而橄榄油和葡萄籽油则常用于煎饼、炒菜、沙拉、拌酱等。尤其橄榄油不含有任何胆固醇，而且会散发出强烈的独特香气，非常适合用在调味和拌酱上，以加强料理的口感和香味。



### 5 粗盐、精盐、调味盐

粗盐用于酿酱或腌白菜、海鲜等，也叫作“干日盐”。粗盐的颗粒较大，是未精制的盐。精盐是经过精制之后的干日盐，用于各种料理，是人们最常用的盐。调味盐是加入蔬菜汁和胡椒粉等调味料制成的盐，用于去除肉类和海鲜料理中的异味。

### 3 豆瓣酱、辣椒酱

豆瓣酱是豆类发酵食品，具有浓香的味道，可以用来消除食物的腥味等杂味。辣椒酱辣中带甜，可用在多样的辣味料理上。



### 4 蛋黄酱、番茄酱、芥末酱

蛋黄酱常用作沙拉调味酱，但也可以为料理添加香味。在炒饭和紫菜包饭中加入一些蛋黄酱，味道更佳。番茄酱是意大利面、汉堡、牛排、蛋包饭等料理中最常用到的酱，可以为料理加入清爽酸甜的味道。芥末酱是用芥末果实或种子制成的酱，通常会加入到肉类、鸡蛋料理、沙拉和三明治等料理中。在芥末酱中加入蜂蜜的蜂蜜芥末酱是一种非常不错的沙拉酱。





## 11 白糖、黄糖、红糖

白糖的糖度最高，能够达到99%以上，常用于为咖啡或茶等饮料加入甜味。黄糖呈棕色，甜度适当，主要用于各类料理和烘焙。红糖味道和颜色较浓，略带黏稠感，常用于为料理上色。

## 6 虾酱、鳀鱼酱、银针鱼酱

腌制泡菜时三种酱都会用到，但味道各不相同。虾酱会带来清爽的口感，常用于炖鸡蛋、西葫芦、猪肉料理等。鳀鱼酱甜味较少，特有的鱼酱味道较浓，比较适合加入到泡菜、腌洋葱等发酵食品中。银针鱼酱干净，鱼腥味较少，经常用来为汤或火锅调味，也可以为水泡菜和肉汁增味。

## 7 肉排酱、烧烤酱

煎肉或炭火烤肉时加入这些酱料会得到很好的味道。肉排酱具有清香的水果味和芥末味，非常适合用于烤牛排，通常还会用作汉堡酱。烧烤酱可以在烤鸡肉、猪肉时增味。

## 8 韩式酱油、普通酱油

韩式酱油主要会加入到汤、火锅、肉汁等汤类料理中，而各类炒菜、酱菜和炖菜通常用普通酱油。

## 9 伍斯特辣酱、辣酱、辣椒酱

伍斯特辣酱用于调味，去除肉类料理的腥味，使肉质变得柔软松弛。辣酱是用墨西哥塔巴斯科地区的辣椒制成的酱料，用于披萨或意大利面，可以减少油腻感。辣椒酱是辣椒的辣味加入甜味制成的酱，加入到意大利面、干层面等带有番茄酱的料理中，可以增加清爽的口感。

## 10 芥末酱、山葵酱

芥末酱和山葵酱都是将芥末粉和山葵粉制成的佐料。芥末酱常用于为冷面、凉菜加入清爽的辣味。山葵酱用于为寿司、生鱼片等日本料理加入辣味。





## 12 牡蛎酱、豆瓣酱、辣椒油

中国料理的代表性佐料牡蛎酱用来为炒菜和汤类料理调味，加入可口的味道。豆瓣酱是在大酱中加入香料而制成的佐料，是炒菜料理（特别是麻婆豆腐）必备的佐料。辣椒油也叫作辣油，用于豆腐汤、辣牛肉粉丝汤和炒鱼丸等多样的炒菜。



## 13 酿造醋、果醋

米醋和柿子醋等酿造醋适用于凉拌菜，而苹果醋、柠檬醋等果醋适用于沙拉、凉菜、腌黄瓜、腌洋葱等料理。如果在果汁中加入少许米醋或柿子醋，可以促进人体新陈代谢，有效缓解中暑症状。



## 14 淀粉糖浆、低聚糖

淀粉糖浆和低聚糖可以在为料理加入甜味的同时增加光泽。尤其是从植物纤维中萃取而出的低聚糖相比于淀粉糖浆，所含卡路里更低，食用纤维更多，对身体有益。不过要注意，低聚糖耐高温性较差，只能加入到凉拌菜或炒菜中。



## 15 清酒、料酒、红酒

清酒可以去除肉类和海鲜的腥味，使食材变得更加新鲜和柔滑。料酒同样可以去除肉类和海鲜的腥味，同时也能使料理更加可口。然而，料酒中含有更多的糖分，调味时需要注意用量。红酒可以为料理增加风味。



## 16 香油、紫苏籽油

从芝麻中萃取出的香油可以为料理带来香味，而紫苏籽油具有一种独特的香气，适合用于烤紫菜、拌山菜等。紫苏籽油容易和空气中的氧气相结合，故一定要存放在冰箱中。香油则可以保存在阴凉处。



## 17 柠檬汁、帕玛森芝士粉、香草粉

柠檬汁是柠檬原液的浓缩产物，可以为料理带来清爽的味道。帕玛森芝士粉是一种咸中带香的芝士粉，可用于披萨、意大利面和汤类料理，也可以用于烘焙面包糕点。由欧芹、罗勒、牛至等食材干燥而成的香草粉可为西餐类料理加入特有的味道和香气。



## 在家制作基本佐料和肉汁

制作基本佐料和肉汁的方法其实要比想象的容易。为了食物的味道和营养，稍微勤快一下就可以了。最重要的是，还有什么比在家自己做出来的调料更让人放心的？只要多做几次，马上就能上手。这些佐料和肉汁能用在各种料理上，所以可以一次性多做一些。



### 1 虾粉

加入到海鲜汤、酱海鲜、大酱汤、泡菜汤等料理中，可以增加美味。

**制作方法：**将1杯（50g）干虾仁放在微波炉中烘干水分，再用搅拌机搅拌成均匀的粉末，最后装入密封的容器，存放于冰箱冷藏室。



### 2 香菇粉

香菇的浓香味道可以激活火锅、酱肉等料理的美味。

**制作方法：**用湿布轻轻擦拭1杯（50g）干香菇，放入微波炉中烘干水分，切成小块放入搅拌机进行搅拌，即可完成。



### 3 鳕鱼粉

鳕鱼粉可以用在汤、火锅、酱肉等需要鳕鱼肉汁的所有料理上。

**制作方法：**将去除内脏的鳕鱼2把（60g）放在锅或微波炉中烘干，再用搅拌机均匀地搅拌，即可完成。

### 4 鸡肉汁

鸡肉汁可用在汤类、刀削面、火锅、鸡肉料理上。先将鸡肉剔除，再用鸡骨头熬成鸡肉汁。

**制作方法：**1.剔除一只整鸡的肉，将鸡骨头放入冷水中浸泡1个小时以上，以去除鸡血。2.将鸡骨头、1根大葱、1/2个洋葱、5瓣生蒜、1块生姜和少量胡椒放入锅里，倒入8杯水后开始煮。3.水开了之后将火调小，继续炖30分钟，去掉汤中的鸡油，最后用纱布过滤出乳白色的鸡肉汁。



### 5 牛肉汁

牛肉汁味道鲜浓，适合用在年糕汤、海带汤、火锅等料理上。一次性多做一些，存放在冷冻室以便日后随时取用。

**制作方法：**1.将300g牛胸脯肉或大腿肉放入冷水，浸泡30分钟以浸出肉中的血。2.向胸脯肉或大腿肉中倒入15杯水，放入1根大葱、4瓣生蒜、1块生姜、少量胡椒，用大火煮开。水开了之后将火调小，炖1个小时之后除去上层的泡沫。3.闭火，待肉汤冷却之后，捞出汤里的所有食材。得到肉汁之后，将牛肉撕成一片一片，拌上韩式酱油和胡椒等佐料，可搭配肉汁食用。





## 6 鳀鱼汁

鳀鱼汁是所有料理的基本材料，尤其在煲汤和火锅时一定不能缺少。可以一次性准备充足之后存放在冰箱中的冷藏室或冷冻室，供以后使用。

**制作方法：**1. 将去除内脏的鳀鱼1把（30g）

放在不放油的炒菜锅上炒熟。2. 在汤锅中加入5杯水，放入炒好的鳀鱼和1片海带（边长10cm），开始煮。

3. 水开了之后捞出海带，继续用大火煮10至15分钟，最后用纱布过滤出鳀鱼汁即可。



## 7 海带水

海带水具有清爽的口感，可用于荞麦酱汤、涮锅、酱肉、炒菜、日本料理等。一次性多做一些，保存在冷藏室或冷冻室，便于日后使用。

**制作方法：**1. 准备好1片擦掉白色粉末的海带（边长10cm），倒入5杯水，小火煮10分钟之后将火调大继续煮。2. 水开了之后闭火，捞出海带，加入1大勺清酒，以去除海带的海腥味。



## 8 辣椒油

豆腐汤、辣牛肉粉丝汤、中式炒菜等料理中都会用辣椒油添加辣味。

**制作方法：**1. 在平底锅里放入3杯葡萄籽油、1/2根大葱、1/2个洋葱、1大勺蒜末、少量胡椒之后开始煮，待蔬菜变软之后全部捞出。2. 在煮沸的葡萄籽油中加入辣椒粉，用纱布过滤得到清澈的辣椒油即可。



## 9 蛤蜊汁

用蛤蜊熬出的浓汤既爽口又清淡，是海鲜料理、火锅、汤、面类料理中必备的材料。

**制作方法：**1. 将1袋（200g）蛤

蜊清洗干净（散装的蛤蜊需要在盐水中浸泡一晚）。2. 加入一

根大葱和8杯水，开始煮。3. 煮到蛤蜊张嘴之后，用纱布过滤得到蛤蜊汁。



## 10 青梅汁

青梅汁可在料理中替代白糖，不仅能够添加青梅的香甜味道，还可以去除腥味，尤其在腌制泡菜时使用青梅汁，可以使泡菜口感更佳。青梅汁需要存放在阴凉干燥处。

**制作方法：**1. 将1kg青梅洗净，完全去除水分之后再将其籽取出。2. 将青梅放入密封的玻璃容器中，洒入1kg（与青梅等量）白糖，密封存放100天即可。最后将原液（青梅汁）转存到其他容器中，而青梅则可用于腌洋葱或其他果酱。



## 11 生姜酒

肉类、鱼类、海鲜料理中加入生姜水的话，就可以得到可口而润滑的美味，还可去除杂味，同时能够起到杀菌和消毒作用。

**制作方法：**2块生姜剥皮之后研磨好，倒入1瓶（300ml）清酒，保存一晚之后便可使用。放在冰箱里保存的话，一年之后味道也不会变。





## 聪明的材料保存法

材料保存法中最重要的是在保持材料新鲜度的同时，事先分类好，以便日后随时使用。本节就详细地介绍下谷物、肉类、蔬菜、水果等常用食材的保存方法。保存好食材的话，能够显著地减少食材浪费，在经济上也可以获益。保存妥当的话，也没有必要经常去买菜了。

### 谷物

大米、糯米、大麦、大豆、红豆等谷物需要存放在没有光照、通风良好的环境中。尤其是大米，一旦暴露在阳光下便会干裂，容易变质。用米缸存放大米也是一种聪明的方法。若想预防米虫，可以在米缸中放入一些干辣椒或大蒜。



### 鱼、海鲜类

海鲜需要去除头部和内脏，用盐水洗净，去除水分之后，存放于冷藏室，或者可以按照每一顿的食用量将其分成几块，用保鲜膜包裹好后放入冷冻室。虾、鱿鱼、蛤蜊等海鲜也以相同的手法用盐水洗净，去除水分之后，放入保鲜袋存放于冷藏室，或者放入冷冻室以便日后慢慢食用。



### 肉类

牛肉、猪肉、鸡肉可以按照每一顿的食用量分成几块，分别装入保鲜袋中，存放于冷冻室。按照做汤、烤肉、炒菜等不同的用途分成几块也非常便于日后使用。用佐料拌好的肉也需要存放在冷冻室。



### 肉汁

鳀鱼汁、牛肉汁、海带水等调味汁最好一次性多做些，按照每一顿的用量分成若干份，装入密封容器或保鲜袋中存放于冷冻室，也可以倒入牛奶盒中存放于冷冻室。

