

「韩」尹淑子 著
徐倩影 译



你所不知的

韩国味道

100 种

美食

配方



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.eipress.com.cn

「韩」尹淑子 著
徐倩影 译

你所不知的

韩国味道



100 种

美 食

配 方

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Copyright © 2014 by Yoon Sook-ja
All rights reserved

本书中文简体版授权予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-5954

图书在版编目(CIP)数据

你所不知的韩国味道 / (韩) 尹淑子著; 徐倩影译. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-121-27539-5

I. ①你… II. ①尹… ②徐… III. ①饮食—文化—韩国 IV. ① TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第267035号

书 名: **你所不知的韩国味道**

作 者: [韩] 尹淑子

译 者: 徐倩影

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 张 昭

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 240千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

第1章

韩国料理的材料 9

韩国料理的材料
计量(计量工具/计量方法)
基本切法
基本调料制作
装饰菜制作

第2章

饱含诚意的美食招待 27

待客食谱

炖牛排, 烤牛排, 烤牛肉片, 牛腩肉片, 蒸大虾, 炖年糕, 九折板,
芥末汁冷盘, 辣烤明太鱼, 调味烤黄花鱼, 华阳炙, 肉丸煎饼,
鲜鱼煎饼, 水芹菜卷, 鱼采

第3章

传递温暖气息 59

家庭聚会食谱

烤牛肉, 烤猪肉, 蒸鸡, 辣炒章鱼, 杂菜, 荡平菜, 宫廷辣炒年糕,
海鲜葱饼, 绿豆煎饼, 羊乳拌菜, 拌橡子果凉粉, 黄瓜御膳

第4章

基本饮食展示 85

粥, 饭, 面条

白饭, 五谷饭, 营养石锅饭, 拌饭, 酱汤饭, 紫菜包饭, 酱汤面,
海鲜刀切面, 豆汁面, 冷面, 拌冷面, 饺子汤, 素饺汤, 鱼肉饺子, 年糕汤,
大豆粥, 红豆粥, 松子粥, 南瓜粥, 酱汤粥, 鲍鱼粥, 黑芝麻粥

第5章

沁人心脾的口感 131

羹，汤，火锅

明太鱼汤，蛤蜊清汤，海带汤，萝卜清汤，排骨炖汤，牛杂汤，参鸡汤，
香辣牛肉汤，茭子鸡汤，大酱汤，花蟹海鲜汤，嫩豆腐汤，牡蛎豆腐汤，
泡菜汤，鲷鱼粉丝锅，豆腐火锅，蘑菇什锦锅，神仙炉，牛肉蘑菇面

第6章

随时可以拿来食用 171

家常小菜

凉拌菠菜，凉拌蘑菇，凉拌茼蒿，酱牛肉，三色明太鱼松，
南瓜煎饼，三合浆果，生拌鱿鱼，糖蒜

第7章

储藏和发酵 191

泡菜

白菜泡菜，白泡菜，包卷泡菜，小萝卜泡菜，萝卜块泡菜，
萝卜片泡菜，酱泡菜，黄瓜泡菜

第8章

色香味俱全 209

韩式餐后甜点

南瓜米糕，松糕，八宝饭，蒸糕，五色琼团，药果，梅雀果，松仁蜜糕，
茶食，五味子啫喱，甜米露，肉桂茶，梅子茶，人参茶，五味子凉茶

参考文献

「韩」尹淑子 著
徐倩影 译

你所不知的 韩国味道

100 种

美 食

配 方



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Copyright © 2014 by Yoon Sook-ja
All rights reserved

本书中文简体版授权予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-5954

图书在版编目(CIP)数据

你所不知的韩国味道 / (韩) 尹淑子著; 徐倩影译. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-121-27539-5

I. ①你… II. ①尹… ②徐… III. ①饮食—文化—韩国 IV. ① TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第267035号

书 名: **你所不知的韩国味道**

作 者: [韩] 尹淑子

译 者: 徐倩影

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 张 昭

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 240千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

序 言

韩国拥有数千年历史发展的优秀饮食文化。自古起，韩国的祖先就利用当季食材，制作符合节气、有利于身体健康的食物，并与邻居分享，以此来补充营养。

韩国因气候四季分明，三面环海的地理特征，故农、水产品丰富，利用多种食材的烹饪法也很发达。由此韩国的传统饮食很好地融合了季节和地方的独特色彩，合理的食材调和食物搭配，被称为科学的饮食。同时，以健康食物而备受瞩目的酱类、泡菜类、鱼酱类等发酵食物的开发和食物储藏技术，在朝鲜半岛的三国时代就发展起来。

最近在亚洲区域刮起了以韩国电影和电视剧为潮流的韩流热风，与此同时，人们对韩国饮食和文化的关注度也迅速提高。2009年，在纽约召开的第四届韩国饮食节上，各国大使、外交官和媒体对韩国饮食的美味和精致性赞不绝口；之前在法国、德国、日本、中国、美国等世界各国开展的韩国饮食展示会，也引起了人们对韩国饮食和文化无比高涨的关注度。为此，韩国的政府、企业、学界和研究机构齐心合力，为韩国饮食的世界化做了充足的准备，韩国饮食文化有可能走向世界。



本书为将韩国饮食推广至世界范围，将用详细并适当的词语来描述韩国饮食烹饪法，并并换成世界通用的标准单位来描述标准化烹饪法，因此，任何人只需按照此食谱进行烹饪，都会做出同样的美味，即使对韩国料理的初学者来说也相当适用。

为了本书的顺利出版，在此，向与我一起付出努力的韩国传统饮食研究所李明淑院长和研究员，负责出版的翰林出版社林尚培社长和管理出版朴灿秀理事，还有本书的翻译老师们，致以最诚挚的感谢。

2014年5月于韩国
韩国传统饮食研究所长

尹淑子

目 录

第1章

韩国料理的材料 9

韩国料理的材料
计量(计量工具/计量方法)
基本切法
基本调料制作
装饰菜制作

第2章

饱含诚意的美食招待 27

待客食谱

炖牛排, 烤牛排, 烤牛肉片, 牛腩肉片, 蒸大虾, 炖年糕, 九折板,
芥末汁冷盘, 辣烤明太鱼, 调味烤黄花鱼, 华阳炙, 肉丸煎饼,
鲜鱼煎饼, 水芹菜卷, 鱼采

第3章

传递温暖气息 59

家庭聚会食谱

烤牛肉, 烤猪肉, 蒸鸡, 辣炒章鱼, 杂菜, 荡平菜, 宫廷辣炒年糕,
海鲜葱饼, 绿豆煎饼, 羊乳拌菜, 拌橡子果凉粉, 黄瓜御膳

第4章

基本饮食展示 85

粥, 饭, 面条

白饭, 五谷饭, 营养石锅饭, 拌饭, 酱汤饭, 紫菜包饭, 酱汤面,
海鲜刀切面, 豆汁面, 冷面, 拌冷面, 饺子汤, 素饺汤, 鱼肉饺子, 年糕汤,
大豆粥, 红豆粥, 松子粥, 南瓜粥, 酱汤粥, 鲍鱼粥, 黑芝麻粥

第5章

沁人心脾的口感 131

羹，汤，火锅

明太鱼汤，蛤蜊清汤，海带汤，萝卜清汤，排骨炖汤，牛杂汤，参鸡汤，
香辣牛肉汤，茭子鸡汤，大酱汤，花蟹海鲜汤，嫩豆腐汤，牡蛎豆腐汤，
泡菜汤，鲷鱼粉丝锅，豆腐火锅，蘑菇什锦锅，神仙炉，牛肉蘑菇面

第6章

随时可以拿来食用 171

家常小菜

凉拌菠菜，凉拌蘑菇，凉拌茼蒿，酱牛肉，三色明太鱼松，
南瓜煎饼，三合浆果，生拌鱿鱼，糖蒜

第7章

储藏和发酵 191

泡菜

白菜泡菜，白泡菜，包卷泡菜，小萝卜泡菜，萝卜块泡菜，
萝卜片泡菜，酱泡菜，黄瓜泡菜

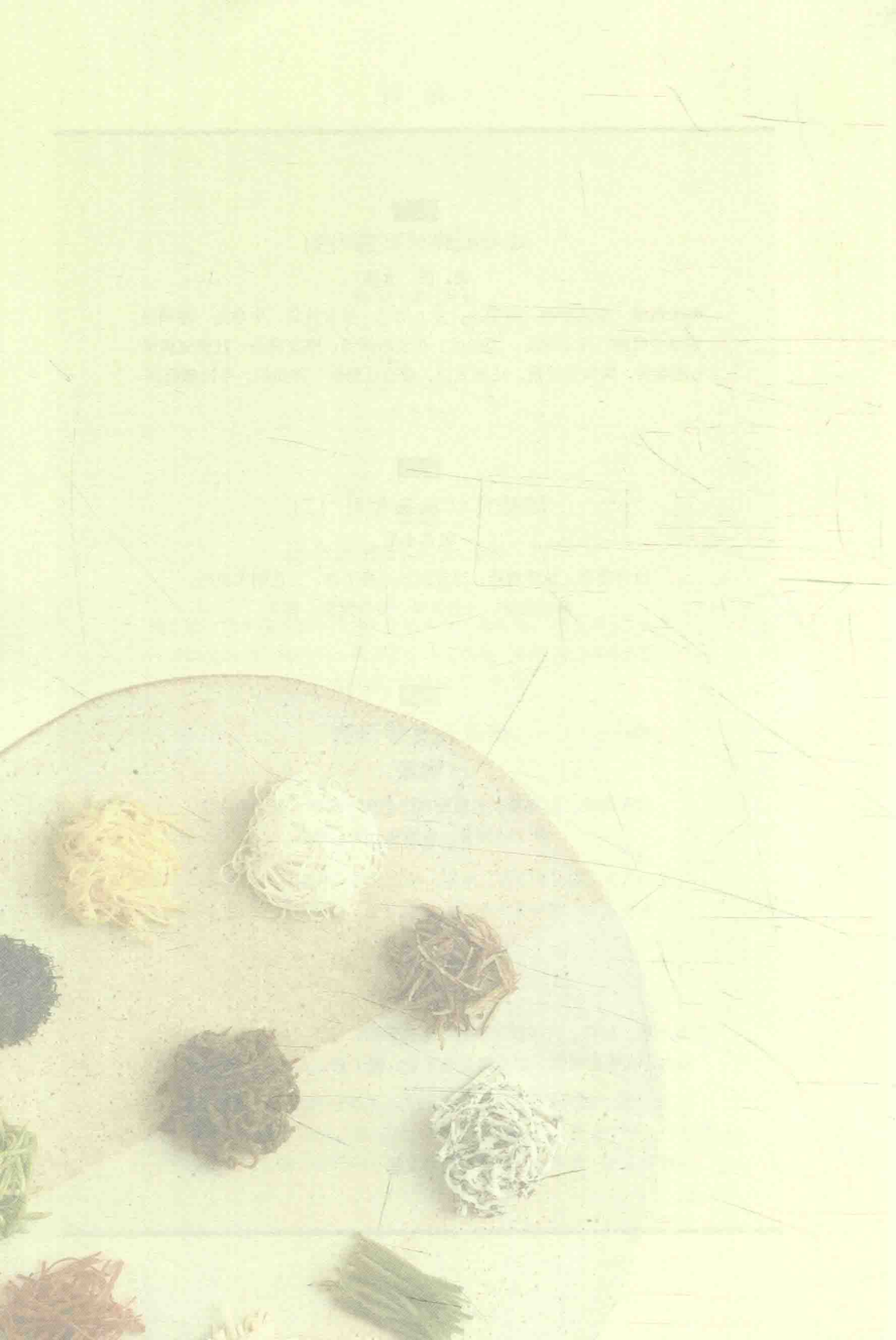
第8章

色香味俱全 209

韩式餐后甜点

南瓜米糕，松糕，八宝饭，蒸糕，五色琼团，药果，梅雀果，松仁蜜糕，
茶食，五味子啫喱，甜米露，肉桂茶，梅子茶，人参茶，五味子凉茶

参考文献



第1章

韩国料理的材料

韩国料理的材料

材料

谷类

大米是韩国的代表谷类，是主食米饭的材料，用于制作粥、年糕、点心等。小麦制成面粉，可以做面条，用于喜事宴席。大麦除了制成米饭外，还可以和小麦一起用于制作各种加工食物。荞麦制成面粉，可以用于制作面条、馒头、凉粉、饼干等。除此之外，粟、黍、高粱等也可以用于制作米饭、粥、年糕、饼干等。

豆类

豆类包括脂肪多、碳水化合物少的大豆和脂肪少、碳水化合物多的红豆、绿豆、豌豆等。豆类和大米混合可以用于制作米饭、粥，还可以培育出像黄豆芽、绿豆芽一样的蔬菜，同时还可以成为制作酱油、大酱等发酵食物的原材料。

薯类

薯类中的马铃薯、红薯等淀粉含量高，同时含有很多糖分，大多用于主食或制作年糕、煎饼等，还广泛应用于淀粉制作的加工产品。

菜蔬类

菜蔬类包括四季的各种新鲜蔬菜，用于制作汤、泡菜、生菜、凉拌菜、酱菜的材料，还是人体十分重要的维生素、无机物、纤维素等的供给源。

菌类

韩国食材最多的菌类有松蘑、香菇、平菇、石耳蘑、黑木耳、金针菇等。因香菇的口感和香味很好，常用于红烧、炖、煎、炒等，石耳蘑常用于装饰菜。

鱼贝类

韩国三面环海，所以会采用各种鱼贝类作为食物材料。主要有鲷鱼、鲮鱼、黄花鱼等白肉鱼和青花鱼等红肉鱼，还有鲍鱼、干贝、鱿鱼、巴非蛤、牡蛎、花蟹等多种多样的鱼贝类，用于红烧、炒、汤、烤、炖等。

谷类和豆类



糙米



糯米



玄米



黑米



小麦



大麦



荞麦



粟



黍



高粱



红豆



绿豆



大豆



黑豆



豌豆



扁豆



毛豆



豇豆



去皮绿豆



去皮红豆

海藻类

紫菜、海带、鹿尾菜、浒苔等海藻类，广泛用于汤、油炸、凉拌菜等料理材料。因海藻类卡路里低，无机物丰富，是很受欢迎的健康食物。

肉类

韩国利用禽、鸟、肉类进行的烤、炖、脯等，因而肉类料理比较发达。牛肉按照牛的年龄、性别、运动量、部位、肉熟的程度等不同制作出的柔软度和口感也是有差异的，因此我们要按照烹饪方法和目的选择适合的牛肉。烤或炒时选用牛里脊或牛脊背肉等部位，做羹或汤时选用胸骨、腱子、膝骨、尾巴、腿部等，炖或配菜时选用牛臀、腱子、排骨等，生拌或脯、酱牛肉时牛臀肉比较适合。猪肉比牛肉的肉质更柔软，每个部位的脂肪分布不同，因此和牛肉的烹饪方式不同，大多用于烤。鸡肉几乎没有脂肪，肉质柔软，一般用于烤、炒、炖或者烧汤。

蛋类

蛋类包括鸡蛋、鹌鹑蛋等，鸡蛋可以水煮或炖食用，在煎什锦煎饼时也可以当材料使用。同时用鸡蛋制作的黄白蛋白皮也可以用作装饰菜。

水果类

苹果、梨、桃子、草莓等新鲜水果可以当做甜点食用，也可以酿水果醋，像柿子或大枣可以晒干后食用。

坚果类

板栗、核桃、银杏、松子等坚果类大多用于制作糖果等点心，或九折板、神仙炉、茶点等。