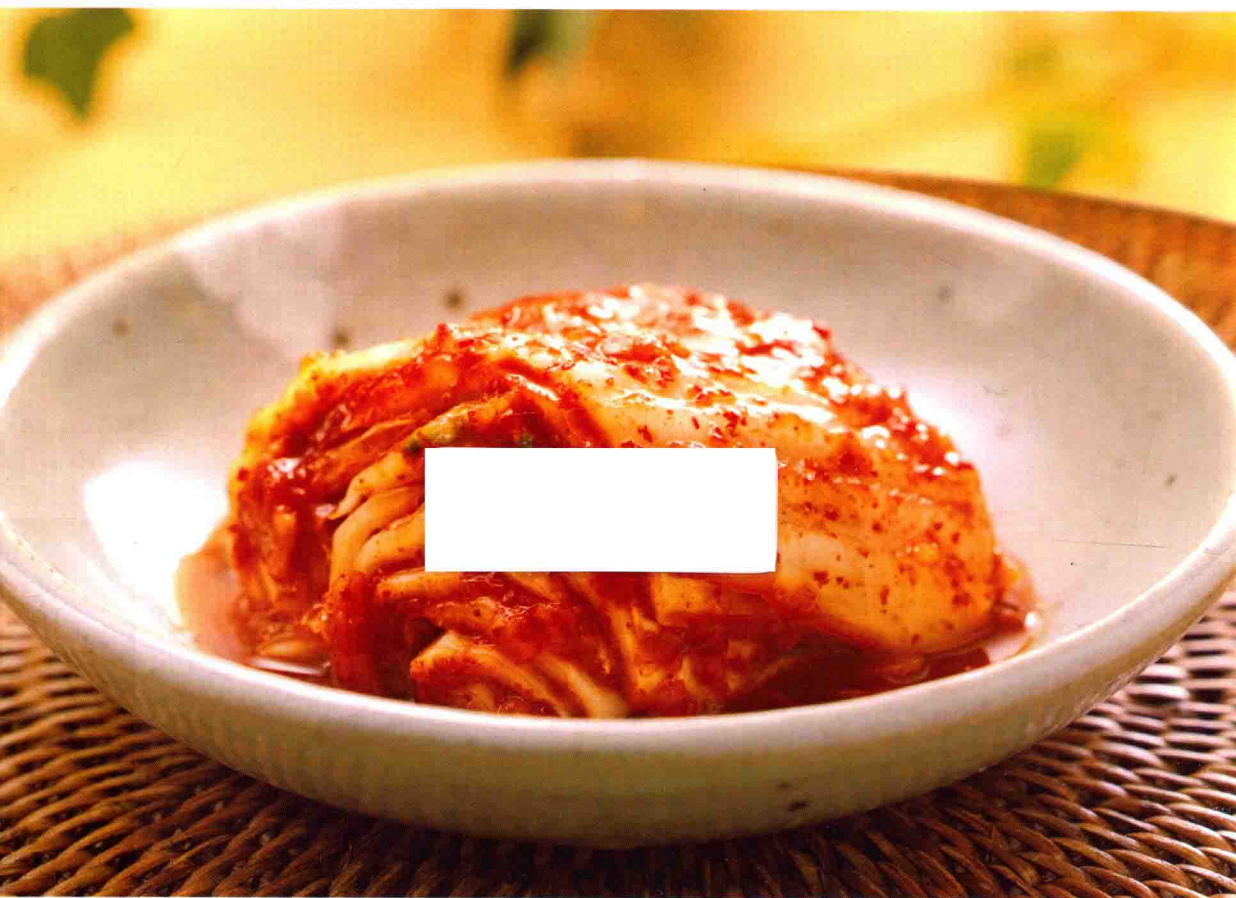


韩 之 味

正宗的做法 地道的口感
料理技法零保留传授
将韩国传统美味轻松搬回家

大字证券社会服务团 编
麦草方格翻译事务所 译



韩 之 味

大字证券社会服务团 编
麦草方格翻译事务所 译

图书在版编目 (C I P) 数据

韩之味 / 韩国大字证券社会服务团编著 ; 麦草方格翻译事务所译. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5552-2966-7

I. ①韩… II. ①韩… ②麦… III. ①菜谱 - 韩国 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第214554号

"Korean Family Foods (Chinese)" Community Service Group, Daewoo Securities, Co., Ltd

Copyright © 2012 BOOKIE Publishing House, Inc

All rights reserved.

Original Korean edition published by BOOKIE Publishing House, Inc.

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Qingdao Publishing House Co. Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with BOOKIE Publishing House, Inc.

through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2014-117

书 名 韩之味

编 著 [韩] 大字证券社会服务团

翻 译 麦草方格翻译事务所

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

全案制作 格润生活

装帧设计 毕晓郁 宋修仪 王 芳

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5552-2966-7

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4006781235

建议陈列类别: 生活类 美食类 艺术设计

目录

목차

做好准备 준비운동

韩国人的饮食文化 한국인의 음식 문화 12

酱 장 14

平时常备的基本佐料 항상 챙겨둬야 할 기본 재료 16

烹饪器具 조리 도구 18 | 买东西的方法 장 보는 방법 20

计量法 계량하는 법 22 | 焖好吃的饭 맛있는 밥 짓기 24

熬肉汤 육수 내기 26

泡菜 김치



辣白菜
배추김치 | 30



萝卜水泡菜
나박김치 | 36



萝卜泡菜
총각김치 | 32



苏子叶泡菜
깻잎김치 | 38



萝卜块泡菜
깍두기 | 34



八道饮食介绍 40

炒菜 반찬



炒五花肉
제육볶음 | 44



炒蘑菇
버섯볶음 | 52



鲷鱼炒核桃
멸치호두볶음 | 46



炒马蹄叶
생취나물볶음 | 54



炒蒜薹
마늘쫀볶음 | 48



炒干马蹄叶
건취나물볶음 | 56



海菜炒海带
미역다시마볶음 | 50



炒茭瓜
애호박나물 | 58

拌菜 나물



拌蕨菜
고사리나물 | 64



拌萝卜干
무말랭이무침 | 68



拌菠菜
시금치나물 | 66



生拌萝卜
무생채 | 70

🍲 饮食和谚语 72

汤 / 炖汤 국 / 찌개



海菜黄瓜凉汤
미역오이냉국 | 76



干明太鱼汤
복엇국 | 80



青花鱼辣白菜汤
고등어김치찌개 | 78



大酱汤
된장찌개 | 82



芥菜大酱汤
냉이된장국

84



牛肉海菜汤
쇠고기미역국

92



豆腐脑汤
순두부찌개

86



筛骨汤
사골곰탕

94



猪肉辣白菜汤
돼지고기김치찌개

88



参鸡汤
삼계탕

96



辣牛肉汤
얼큰쇠고기국

90

特别料理 특별요리



辣白菜饼
김치전

102



炖辣牛排
매운쇠고기갈비찜

112



海鲜饼
해물파전

104



烤牛肉
불고기

114



鸡蛋卷
계란말이

106



酱牛肉
쇠고기장조림

116



炖排骨
갈비찜

108



韭菜杂菜
부추잡채

118



炖猪骨
돼지갈비찜

110



零食 / 特别餐 간식 / 특별식



彩色饭团
색색주먹밥 | 124



炒年糕
떡볶이 | 132



小鳀鱼饭团
잔멸치주먹밥 | 126



土豆三明治
감자샌드위치 | 134



紫菜包饭
김밥 | 128



松饼
송편 | 136



年糕汤
떡국 | 130



西瓜什锦
수박화채 | 138

韩 之 味

大宇证券社会服务团 编
麦草方格翻译事务所 译

自 2004 年以来，韩国每年都有 3 万个以上的多国文化家庭诞生，这是超过结婚人数 10% 以上的数字。他们已经是我们社会新的家庭成员，但在语言、文化、教育等多个方面仍然难以适应韩国的生活，在这些方面，我们不能否认我们的准备尚有不足。

大宇证券社会服务团很早就已注意到这一现实，包括支援外国人免费医院等行动在内，社会服务团为学习辅导班、海外研修等各种多国文化家庭支援事业增添了一份力量。此外，大宇证券社会服务团还在 2011 年用德语、蒙古语、越南语、英语、印尼语、日语、汉语、泰国语、菲律宾语、法语等 10 个国家的语言免费编制和分发了韩国料理书籍。不仅是多国文化家庭，海外派驻人员、留学生甚至在国外居住的外籍人士都对此书表现出了极大的关注，甚至还有人亲笔写来感谢信，表示此书正是自己需要的书籍。

因此，为了让韩国内外有更多的人认识此书，我们与出版单位 Bookie 合作，对本书内容进行了补充并重新编辑，以《韩之味》为题正式出版。非常感谢为实现韩国饮食的世界化而进行研究的淑明女子大学韩国饮食研究院为我们提供韩国料理菜谱，吕伤炫先生为我们拍摄料理照片，韩国外籍劳动者支援中心为我们提供多国语言翻译。

尽管只是一本小小的菜谱，但我们希望它能为韩国的多国文化家庭以及居住在韩国的外籍人士适应韩国生活起到作用，继而成为向海外宣传韩国优秀料理文化的小小基石。

谨代表，
大宇证券社会服务团
金成哲 致

推荐序



随着 IT 信息实时共享的实现和交通、通讯手段的急速发展，跨国工作和生活的人数逐年增加，其中很多人来到韩国居住，包括海外派驻人员、留学生、结婚移民者、外籍劳动者等，共约 140 余万名的外籍人士以多种形态与我们相居相邻。因此，向外籍人士介绍韩国的文化和传统，让我们彼此融合，就变得更加重要了。

《韩之味》不单单只是介绍韩国的传统菜肴，还详细介绍了能让外国人亲手制作的烹饪方法，介绍了韩国的饮食方式。我相信，它不但对多国文化家庭有帮助，还能满足对韩国料理感兴趣的所有人士。

——李创世，韩国法务部出入境外国人政策本部长

《韩之味》中收录了泡菜、炒菜、汤、饭等日常菜肴，以及节日饮食、庆典菜点等多种韩国料理的烹饪方法，而且还有很多韩国人的饮食习惯和关于饮食的故事、烹饪材料和工具等实用信息。按照书中的菜谱烹调，任何人都能做出美味的韩国料理。听说本书会用多种语言出版，我相信这会对韩国饮食的世界化大有帮助。

——金容汉，淑明女子大学韩国饮食研究院副院长

听说《韩之味》不但用英文出版，还用中文、蒙古文、越南文、印尼文等 10 个国家的文字出版，我感到非常高兴。地球村爱心分享社团也致力于支援外籍劳动者、移民者及多国文化家庭的工作，正需要此类书籍。虽然本书目前只用了 10 余种外文出版，但我们希望今后也能制作成俄文、柬埔寨文等更多文字的版本，有更多样的尺寸和用途。

——金海性，地球村爱心分享社团法人

来韩国生活，做韩国菜肴的难度不亚于与他人沟通。我非常想为丈夫做一手好吃的韩国菜，但我现在既听不懂韩国人说的话，又看不懂用韩文编写的菜谱。如今能看到用蒙古文编写的韩国菜谱，真令我感到万幸。

——韩莎拉，来自蒙古的女性

目录

목차

做好准备 준비운동

韩国人的饮食文化 한국인의 음식 문화 12

酱 장 14

平时常备的基本佐料 항상 챙겨둬야 할 기본 재료 16

烹饪器具 조리 도구 18 | 买东西的方法 장 보는 방법 20

计量法 계량하는 법 22 | 焖好吃的饭 맛있는 밥 짓기 24

熬肉汤 육수 내기 26

泡菜 김치



辣白菜
배추김치 | 30



萝卜水泡菜
나박김치 | 36



萝卜泡菜
총각김치 | 32



苏子叶泡菜
깻잎김치 | 38



萝卜块泡菜
깍두기 | 34

炒菜 반찬



炒五花肉
제육볶음 | 44



炒蘑菇
버섯볶음 | 52



鯷鱼炒核桃
멸치호두볶음 | 46



炒马蹄叶
생취나물볶음 | 54



炒蒜薹
마늘쫀볶음 | 48



炒干马蹄叶
건취나물볶음 | 56



海菜炒海带
미역다시마볶음 | 50



炒茭瓜
애호박나물 | 58

拌菜 나물



拌蕨菜
고사리나물 | 64



拌萝卜干
무말랭이무침 | 68



拌菠菜
시금치나물 | 66



生拌萝卜
무생채 | 70

饮食和谚语 72

汤 / 炖汤 국 / 찌개



海菜黄瓜凉汤
미역오이냉국 | 76



干明太鱼汤
복엇국 | 80



青花鱼辣白菜汤
고등어김치찌개 | 78



大酱汤
된장찌개 | 82



荠菜大酱汤
냉이된장국

84



牛肉海菜汤
쇠고기미역국

92



豆腐脑汤
순두부찌개

86



筛骨汤
사골곰탕

94



猪肉辣白菜汤
돼지고기김치찌개

88



参鸡汤
삼계탕

96



辣牛肉汤
얼큰쇠고기국

90

特别料理 특별요리



辣白菜饼
김치전 | 102



炖辣牛排
매운쇠고기갈비찜 | 112



海鲜饼
해물파전 | 104



烤牛肉
불고기 | 114



鸡蛋卷
계란말이 | 106



酱牛肉
쇠고기장조림 | 116



炖排骨
갈비찜 | 108



韭菜杂菜
부추잡채 | 118



炖猪骨
돼지갈비찜 | 110