

美味韩食百选

(社) 韩国传统饮食研究所 著

孙礼那·栾锐 译



韩国饮食烹调法标准化研究开发事业

美味韩食百选

(社)韩国传统饮食研究所 著

孙礼那 · 栾锐 译



Hollym

Manhattan, NJ · Seoul

韩国饮食烹调法标准化研究开发事业

美味韩食百选

2007年12月31日 第1版 第1次 印刷 发行

2009年 1月 9日 第1版 第3次 印刷 发行

出版发行：(社)韩国传统饮食研究所

发行人：林相伯

发行者：Hollym Corp., Publishers

地址：(110-111)首尔特别市 钟路区 贯彻洞 13-13号

登记：1963年 1月18日 第 300-1963-1号

电话：02-735-7551-4 / 传真：02-730-8192, 5149

Hollym International Corp.

18 Donald Place, Elizabeth, New Jersey 07208, U.S.A.

Phone : (908)353-1655 / Fax : (908)353-0251

写真：Jeong Masu, Paek Gyeongho

ISBN: 978-1-56591-277-9

Library of Congress Control Number : 2007941002

*本书是由(社)韩国传统饮食研究所开发、经农林水产食品部、文化体育观光部协助完成的、
是韩国饮食烹调法标准化研究开发事业的产物。

*本书上所有的内容(文、写真)的版权属于(社)韩国传统饮食研究所以及农林水产食品部、
文化体育观光部。未经许可、任何内容不得随意引用。

目录

发刊词	04
序	06

第一部 韩国饮食概观

一、韩国的饮食文化	12
二、韩国饮食的材料	15
三、韩国饮食的种类	21
四、韩国餐点的摆置方法	24
五、韩国的乡土饮食	28
六、韩国的膳食礼节	31

第二部 韩国饮食的基本調理

一、计量	34
二、火的控制	36
三、基本切法	37
四、清理基本材料	40
五、做基本肉汤	43
六、做基本调味酱料	44
七、做菜码儿	45
— 例言	48
— 营养素简介	49
— 食品重量表	50
— 使用于标准烹任的调味酱料	52
— 烹任工具规格	53

第三部 韩国饮食的标准化百选

一、主食类

饭	56
白饭, 五谷饭, 营养石锅饭, 拌饭, 风味泡饭, 紫菜包饭	
粥	68
豆粥, 红豆粥, 松子粥, 南瓜粥, 酱汤粥, 鲍鱼粥, 黑芝麻粥	
面条	82
喜面, 海鲜刀切面, 豆酱凉面, 冷面, 韩式拌凉面	
饺子, 米糕汤	92
饺子汤, 素饺汤, 鱼肉饺子, 米糕汤	

二、副食类

汤	100
干明太鱼汤, 蛤蜊清汤, 海带汤, 萝卜清汤	
排骨炖汤, 牛骨炖汤, 参鸡汤, 辣味牛肉汤, 芝麻小鸡菜蔬汤	
煲汤	118
大酱汤, 花蟹海鲜汤, 嫩豆腐锅, 牡蛎豆腐汤, 泡菜汤	
韩式火锅	128
鲷鱼粉丝锅, 豆腐锅, 蘑菇什锦锅, 神仙炉, 牛肉蘑菇锅面	
炖、蒸	138
炖排骨, 红烧鸡块, 清蒸大虾, 蒸米糕	



膳	146
黄瓜御膳	
熟拌菜	148
拌菠菜, 拌蘑菇, 九折饭, 什锦拌粉丝, 荡平菜	
生拌菜	158
觉参鲜吃, 凉拌茴芹, 芥末汁冷菜, 拌橡子果凉粉	
熬菜	166
酱牛肉丝	
炒菜	168
辣炒八爪鱼, 宫廷炒年糕	
烧烤	172
烤宫廷牛肉饼, 烤牛肉, 烤牛排, 烤猪肉	
烤干明太鱼, 调味烤黄花鱼	
煎饼	184
肉蛋饼, 鲜鱼煎饼, 海鲜葱饼, 绿豆煎饼, 南瓜煎饼	
炙	194
蔬菜串肉	
脍菜	196
水芹菜卷, 鱼菜	
片肉	200
白切肉	
干菜	202
拌干明太鱼松	

酱果	204
酱三合	
酱菜	206
腊八蒜	
鱼醢	208
鱿鱼酱	
泡菜	210
辣白菜, 白菜泡菜, 配海鲜泡菜	
小萝卜泡菜, 萝卜块泡菜	
萝卜片泡菜, 酱泡菜, 小黄瓜泡菜	

三、饭后甜点类

米糕	226
南瓜米糕, 松糕, 八宝饭, 酒酿蒸糕, 韩式汤圆	
韩国糕点	236
江米条儿, 韩式油糖浆饼, 松仁蜜糕, 茶食, 韩式五味子啫喱	
凉茶, 茶	246
甜米露, 肉桂茶, 梅子茶, 人参茶, 五味子凉茶	
参考文献	256
索引	258

韩国饮食烹调法标准化研究开发事业

美味韩食百选

韩国国际交流财团北京办事处赠



韩国饮食烹调法标准化研究开发事业

美味韩食百选

2007年12月31日 第1版 第1次 印刷 发行

2009年 1月 9日 第1版 第3次 印刷 发行

出版发行：(社)韩国传统饮食研究所

发行人：林相伯

发行者：Hollym Corp., Publishers

地址：(110-111)首尔特别市 钟路区 贯彻洞 13-13号

登记：1963年 1月18日 第 300-1963-1号

电话：02-735-7551-4 / 传真：02-730-8192, 5149

Hollym International Corp.

18 Donald Place, Elizabeth, New Jersey 07208, U.S.A.

Phone : (908)353-1655 / Fax : (908)353-0255

写真：Jeong Masu, Paek Gyeongho

ISBN: 978-1-56591-277-9

Library of Congress Control Number : 2007941002

*本书是由(社)韩国传统饮食研究所开发、经农林水产食品部、文化体育观光部协助完成的、
是韩国饮食烹调法标准化研究开发事业的产物。

*本书上所有的内容(文、写真)的版权属于(社)韩国传统饮食研究所以及农林水产食品部、
文化体育观光部。未经许可、任何内容不得随意引用。

韩国饮食烹调法标准化研究开发事业

美味韩食百选

(社)韩国传统饮食研究所 著

孙礼那 · 栾锐 译



Hollym

Elizabeth, NJ · Seoul

发刊词

韩国饮食是典型的‘慢餐’，也是健康食品，正引起全世界人们的关注。随著全球肥胖人口的增加，糖尿病，心脏病，高血压等成人病也随之增加。

和其他国家相比，韩国的肥胖人口比率较低，这是因为韩国饮食是以菜食为主，并且碳水化合物、蛋白质、脂肪的比率适当，热量也低的缘故。美国洛杉矶的‘Good Samaritan’医院，对韩国饮食在营养学方面的作用进行了评价，认为这是一种最适合病人的饮食，并开始在医院提供给病人。英国的《金融时报》(Financial times)也引用世界卫生组织(WHO)的评价，介绍了韩国饮食是显现适当的营养均衡的模范。并且最近美国健康专门杂志‘健康(Health)’也曾将韩国泡菜作为世界5大健康食品之一加以介绍。

一个国家固有的饮食文化是这个国家有代表性的印象商品，也是创造高附加价值的经济商品。所以饮食文化进入海外市场可以增大国家农产品的生产，食材料的出口量，促进国民经济的发展，同时也具有给世界人民留下良好印象的效果。日本、意大利、泰国等世界各国都将本国饮食文化的推广制定为国家战略事业，为占领海外消费者的餐桌而展开了战争。为了将韩国饮食发展成为世界饮食，韩国政府从统一菜肴的外语名称这些最基础的事情开始，正在为韩国饮食的世界化做出多种努力。

基于这样的想法，政府和学术界，专门研究机构，团体聚集在一起，为了韩国饮食的世界化而选定‘韩国饮食烹调法标准化研究事业’为首要课题，并为此花费了很多时间与努力。

本书为了使所有的外国人都能够做韩国料理，将烹调法更通俗易懂的标准化了，同时介绍了各种有关韩国饮食与食材的故事，使人们对韩国饮食的兴趣倍加。现在这些努力终于有了回报，本书被批准发行，同时我们也感到了将本书翻译成各国语言向世界各地发行的喜悦。希望本书能够宣传韩国饮食的优秀性，成为想要学地道的韩国料理的世界人士的亲切的指南书。

在此，向在这次工作中全力以赴的韩国传统饮食研究所‘尹淑子’所长以及全体研究人員们表示深深地感谢与慰问。

农林水产食品部 长官

发刊词

饮食是文化。可以说就像每一个世界文化圈，其用膳方法与使用的餐具都不同一样，饮食是一个国家的文化背景与生活方式的代表因素。面临全球一体化，在国家之间的交流十分频繁的今天，饮食担当了将具有不同文化的人们联结到一起的角色，也成为代表性的民间外交手段。同时，使访问别国的人们通过饮食体验到该国的传统与文化，生活的智慧，通过接触多样的文化也增加了旅行的乐趣。

最近饮食业成为高产业，正受到全世界范围的广泛关注，食文化的发展趋势也开始从快餐转变为‘慢餐’，韩国食品因是代表性的‘慢餐’而受到瞩目。以泡菜为首的发酵食品，随著其凸显出来的健康功能性，使韩国饮食形成了健康食品的形象。同时，在蕴含着自然本色的食物上，以五方色的菜码儿为装饰的韩国食品正吸引了世界各国人们的视线与味觉。

这次发行‘美味韩食百选’这本书的目的就在于将一百种代表性韩国饮食的烹调法标准化，让所有的人都能容易地做出最棒的料理。相信无论是对于初学者还是专家，本书都会成为学习代表性韩国食品的必修书籍。另外，我们也期待著本书以韩语，汉语，英语，日语等语言在世界各国的发行，这是一个将韩国饮食的滋味与情味传播到世界的好机会。

序

发行‘美味韩食百选’...

韩国拥有与数千年历史同步发展的优秀的饮食文化。韩国因四季分明，三面被海围绕的地理特性，而出产丰富的农产品，也因此令使用多种材料的烹饪法十分发达。融合了季节与地方的独特色彩，合理地进行材料的调和与食品搭配的韩国饮食，受到了‘科学性食品’的评价。最近因是世界健康食品而备受瞩目的酱类，泡菜类，鱼鲑类等发酵食品以及食品储藏技术其实是从很早以前开始发展起来的。

最近以亚洲为中心，通过韩国电影，连续剧等开始的韩流热风达到高潮，世界对韩国饮食与文化的关注也在迅速增加。另外，在由UN本部主办的韩国饮食节以及在法国，德国，日本，中国，美国等世界各国召开的韩国饮食博览会上，本人担任了韩国饮食宣传大使，从各国大使，外交官及舆论中听到了对美丽，优秀的韩国饮食的称赞，因此确认了现在韩国的饮食与文化比任何时候都更受关注的事实。

外国人对韩国饮食的关注越来越多了，但是从来没有一本以外国人或侨胞为对象，对韩国传统饮食的烹饪方法，以及韩国饮食的历史、食材料、膳食礼节等进行详细说明的书。

现存的介绍韩国饮食的书籍，几乎都是粗略的，模糊的说明，也有的书介绍了错误的韩国饮食的资讯。因此，韩国政府为了使韩国饮食向世界化、产业化迈进，并提供正确的资讯，推展了‘韩国饮食烹调法标准化研究开发事业’。

作为这项事业的一个环节而出版发行的本书，将到目前为止的韩国饮食烹调法中使用的‘若干，适当量，适当地’等词语，用世界公用标准SI单位，即 g、cm、分钟(minute)等标准化的单位标记代替，这样全世界各个国家的人们都能做出同样味道的正宗韩国料理，初学者也更容易学习。

另外，本书也收录了与《韩国饮食百选》有关的营养素以及食文化方面的内容，努力为追求健康与情趣的现代人提供有关韩国饮食的信息。希望本书能够成为那些想要学习地道的韩国料理的外国人和想要在国外经营韩国餐厅的人士的优秀指南书。

最后，对给予本书无限关注与鼓励的农林水产食品部，文化体育观光部等政府有关人员们，以及以暖暖的浓情引导事业方向的开发委员，咨询委员们表示深深的感谢。同时，也对那些以‘韩国饮食的世界化’为使命，进行了许多烹饪实验，也走了许多弯路，在幕后不分昼夜辛苦工作的参与研究的研究员们，表示深深的感谢。

2007年 12月

责任研究员/(社)韩国传统饮食研究所所长 尹淑子

目录

发刊词	04
序	06

第一部 韩国饮食概观

一、韩国的饮食文化	12
二、韩国饮食的材料	15
三、韩国饮食的种类	21
四、韩国餐点的摆置方法	24
五、韩国的乡土饮食	28
六、韩国的膳食礼节	31

第二部 韩国饮食的基本調理

一、计量	34
二、火的控制	36
三、基本切法	37
四、清理基本材料	40
五、做基本肉汤	43
六、做基本调味酱料	44
七、做菜码儿	45
— 例言	48
— 营养素简介	49
— 食品重量表	50
— 使用于标准烹任的调味酱料	52
— 烹任工具规格	53

第三部 韩国饮食的标准化百选

一、主食类

饭	56
白饭, 五谷饭, 营养石锅饭, 拌饭, 风味泡饭, 紫菜包饭	
粥	68
豆粥, 红豆粥, 松子粥, 南瓜粥, 酱汤粥, 鲍鱼粥, 黑芝麻粥	
面条	82
喜面, 海鲜刀切面, 豆酱凉面, 冷面, 韩式拌凉面	
饺子, 米糕汤	92
饺子汤, 素饺汤, 鱼肉饺子, 米糕汤	

二、副食类

汤	100
干明太鱼汤, 蛤蜊清汤, 海带汤, 萝卜清汤	
排骨炖汤, 牛骨炖汤, 参鸡汤, 辣味牛肉汤, 芝麻小鸡菜蔬汤	
煲汤	118
大酱汤, 花蟹海鲜汤, 嫩豆腐锅, 牡蛎豆腐汤, 泡菜汤	
韩式火锅	128
鲷鱼粉丝锅, 豆腐锅, 蘑菇什锦锅, 神仙炉, 牛肉蘑菇锅面	
炖、蒸	138
炖排骨, 红烧鸡块, 清蒸大虾, 蒸米糕	



膳	146
黄瓜御膳	
熟拌菜	148
拌菠菜, 拌蘑菇, 九折饭, 什锦拌粉丝, 荡平菜	
生拌菜	158
觉参鲜吃, 凉拌茴芹, 芥末汁冷菜, 拌橡子果凉粉	
熬菜	166
酱牛肉丝	
炒菜	168
辣炒八爪鱼, 宫廷炒年糕	
烧烤	172
烤宫廷牛肉饼, 烤牛肉, 烤牛排, 烤猪肉	
烤干明太鱼, 调味烤黄花鱼	
煎饼	184
肉蛋饼, 鲜鱼煎饼, 海鲜葱饼, 绿豆煎饼, 南瓜煎饼	
炙	194
蔬菜串肉	
脍菜	196
水芹菜卷, 鱼菜	
片肉	200
白切肉	
干菜	202
拌干明太鱼松	

酱果	204
酱三合	
酱菜	206
腊八蒜	
鱼醢	208
鱿鱼酱	
泡菜	210
辣白菜, 白菜泡菜, 配海鲜泡菜	
小萝卜泡菜, 萝卜块泡菜	
萝卜片泡菜, 酱泡菜, 小黄瓜泡菜	

三、饭后甜点类

米糕	226
南瓜米糕, 松糕, 八宝饭, 酒酿蒸糕, 韩式汤圆	
韩国糕点	236
江米条儿, 韩式油糖浆饼, 松仁蜜糕, 茶食, 韩式五味子啫喱	
凉茶, 茶	246
甜米露, 肉桂茶, 梅子茶, 人参茶, 五味子凉茶	
参考文献	256
索引	258



第一部 韩国饮食概观

- 一、韩国的饮食文化
- 二、韩国饮食的材料
- 三、韩国饮食的种类
- 四、韩国餐点的摆置方法
- 五、韩国的乡土饮食
- 六、韩国的膳食礼节

一、韩国的饮食文化

韩国属于温带气候，四季分明，在不同的季节出产多种多样的谷类、豆类、蔬菜类、鱼类等，而用这些材料做成的主·副食以及大酱类、泡菜、酱类等发酵饮食的发展也就十分发达。另外，不同季节的各个时节中，做菜与邻居一同分享的风俗，使时食与节食的发展更加发达，同时也发达了活用各地区的特产做成的乡土饮食。韩国从地形上看分布著山地、平原，三面被海围绕，水资源丰富，因此从早期开始稻作、狩猎等的农耕活动就十分发达。

石器时代(公元前3000年)前后，在亚洲的中央地区韩半岛定居的貊族(Maekjok)是韩国人的祖先，从共同体生活方式的三国时代后期(公元前6世纪~7世纪)开始，形成了以米饭为主食，以菜肴为副食的食生活结构，也出现了将蔬菜用盐腌渍后食用的泡菜。在统一的新罗时代(公元后676~935)因崇拜佛教而使肉食的制作发展衰退，从而发达了喝茶与吃蔬菜的饮食文化。高丽时代(公元后935~1392)与北方的很多国家交易往来密切、旺盛，进口了盐、胡椒、糖等材料，同时，‘高包、高丽饼’(现在的生菜包、江米条)则作为有名的食品传到了中国。朝鲜时代(1392年~1910年)奠定了儒教文化的统治地位，以孝为根本奉侍祖先，注重家长制的食生活，形成了像现在一样的韩国传统的饮食生活体系。从此可知，韩国的饮食文化是自然背景与社会、文化环境相融合，发扬季节与地区的特性发展起来的。具有如下特征：

1. 习惯主食与副食分开。

以米饭、粥、面条、饺子汤、面疙瘩汤、饺子等为主食，根据主食搭配不同的副食作为菜肴，成为均配的一顿饭。

2. 饮食的种类及做法多样。

有饭、汤、蒸、烧烤、山菜、煎饼、酱菜等多种食品，也有切、煮、余汤、蒸等多样的烹饪方法。

3. 色、香、味俱全。

烹调时，适当地使用调味酱料，做出固有的韩国食品的味道，将坚果类、蛋皮、蘑菇等做成菜码儿，做为美丽的装饰。

4. 饮食具有阴阳五行与药食同源的基本精神。

根据阴阳五行思想，做菜时使用五色材料或菜码儿，包含著饮食就是药的思想。