

美味韩食



禹珍英【韩】 著
金丽娜 译



吉林科学技术出版社

韩式小菜 ● 炖补鲜汤 ● 传统泡菜
厨房主妇 珍英 亲手烹饪
彩色分步详解，解馋大餐超EAS

美味 韩食

著●禹珍英(韩)
翻 译●金丽娜

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

韩国家常菜/禹珍英著;—长春:吉林科学技术出版社,2008.5
ISBN 978-7-5384-3754-6

I. 韩… II. 禹 III. 菜谱-韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第020531号



美味韩食

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经부즈윌(voozfirm)授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1773

요리할 땐 재료를 남기지 마라 © 2007 by Jin Young Woo

All rights reserved

Translation rights arranged by voozfirm

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2008 by

JiLin Science & Technology Publishing House

著●禹珍英(韩)

翻译●金丽娜

助理翻译●崔城 梁荣华 王凌宇

责任编辑●崔岩

封面设计●崔岩

内文设计●陈聪 郑作鲲 丛胜龙 崔美善 崔梅花 韩淑兰 韩志武

李璐 马赫 王伟 李萍

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街4646号

邮编●130021

发行部电话/传真●0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-85600611

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

印刷●长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题,可寄出版社调换

16开 13印张 100千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3754-6

定价●29.80元



序言

任何一个喜欢下厨的人都希望出一本属于自己的烹饪书，梦想成为现实让我喜出望外，因为本人不是专门从事这一行的，所以起初不敢相信自己能出一本烹饪书，在日常生活中，我非常喜欢下厨，经常会通过一些书籍、杂志和电视节目来学习烹饪内容，从而充分提高自己的能力，希望通过这本书能给广大喜欢下厨的读者们带来一点帮助。

本人是从读初中开始对烹饪产生浓厚兴趣的，记得小时候父亲常打鱼回来，我就给父母试着做秋刀鱼汤，还有一些饼类的面食，一家人一起吃饭的场景让我觉得很幸福。在长大的过程中我几乎掌握了所有饭店里的菜式，也是从那时候开始真正喜欢上烹饪的。

在这本书编写的过程中，在我勇气不足时，有一位坚强的后盾一直支持着我，给我勇气，那就是我的先生，特别感谢他一直都称赞我的厨艺。在刚生完孩子后100天左右后我开始写书稿，断断续续，有很多次想放弃。

在家准备饭菜时，最头痛的无疑是每天都在考虑下一顿该做什么菜，有时买回来的菜也不知从哪下手，总在想可以用同一种材料做出多种口味的菜肴。

希望通过本书能够使您灵活地运用材料，认真做的菜肴才能够表达对家人的爱意，能够给人带来幸福感。借此希望通过本人的实践、秘诀能给广大读者带来小小的帮助。

感谢自始至终信任我、帮助我的出版社，还有给我勇气和信心的家人。

2007年6月
禹珍英



Contents

01 掌握计量方法聪明烹饪	7
02 200%充分利用烹饪材料!	8
03 做鲜汤有法宝!	12
04 使用亲手制作的天然调味料	14
05 烹饪必备的调味料和调味酱	15
06 有助于烹饪的厨具	16
聪明掌握价格低廉, 味道最好的应季农产品!	19
聪明掌握价格低廉, 味道最好的应季海产品!	20

Part 01 简单易学的米饭料理

咖喱饭	22
蔬菜饭	24
紫菜沙拉包饭	26
鱼子拌饭	28
菠菜饭团	30
鱿鱼盖饭	32
麻婆豆腐盖饭	34
小银鱼饭团	36
黄豆芽饭	38
迷你蔬菜饭团	39
蔬菜炒饭	40

Part 02 简单易学的汤料理①

紫菜蛋花汤	42
黄豆芽辣白菜汤	44
鱼片萝卜汤	46
豆腐蛤蜊汤	48
牛肉萝卜汤	50
浅蜊汤	52
金针蘑汤	54
黄瓜凉汤	55
牛肉海带汤	56

Part 03 简单易学的汤料理②

猪肉辣白菜汤	58
熘豆腐汤	60
青蛤酱汤	62
天国酱汤	64
鳕鱼汤	66
辣牛肉汤	68
土豆排骨汤	70

Part 04 容易做的小菜

生拌醋鱿鱼	72	蛤蜊饼	116
五花黄豆芽菜	74	金枪鱼芝麻叶饼	118
拌海带萝卜	76	蔬菜鸡蛋卷	120
凉拌辣白菜魔芋	78	豆腐辣白菜	122
辣酱拌鱿鱼须	80	精肉小炒	124
凉拌蛤蜊	82	鱼片米条	126
凉拌菠菜	84	菠菜炒蟹棒	128
猪肉炖辣白菜	86	鱼片炒胡萝卜	130
日式蛋羹	88	打卤猪肉	132
酱拌小辣椒	90	鱼片炒绿豆芽	134
鳕鱼炖黄豆芽	92	小银鱼炒辣椒	136
鲅鱼炖辣白菜	94	炒鱿鱼须	138
酱牛蒡	96	土豆炒小银鱼	140
酱莲藕	98	酱炸鲅鱼	142
酱豆腐	100	大青椒炒冰鱼脯	144
酱牛肉	102	炒蛤蜊	146
辣酱炸虾	104	咖喱煎鲅鱼	148
酱秋刀鱼	106	柠檬煎秋刀鱼	150
酱鱼片鹌鹑蛋	108	金枪鱼蔬菜沙拉	152
酱鲅鱼萝卜	110	韭菜嫩豆腐沙拉	154
鱿鱼蔬菜饼	112	天国酱猪肉沙拉	156
辣白菜饼	114	土豆沙拉	158
		酸奶水果沙拉	160

凉拌青蛤	162
拌绿豆芽	163
拌芝麻茄子	164
腌黄瓜韭菜	165
拌黄豆芽	166
凉拌黄豆芽蟹棒	167
五花大青椒	168
豆腐炖虾乳	169
大头菜饭团	170
辣酱小蛤蜊	171
酱萝卜	172
酱干菜秋刀鱼	173
金枪鱼饼	174
洋葱炒熏肉卷	175
小银鱼团	176
鱿鱼须炒蒜苔	177
牛肉酱	178
蒜炒火腿	179
大头菜炒火腿	180
洋葱炒土豆	181
煎玉米奶酪	182
猪肉烤蒜	183
煎冰鱼脯	184

玉米沙拉	185
萝卜块	186
酱洋葱	187
腌黄瓜	188
腌渍大头菜芝麻叶	189
腌芝麻叶	190

Part 05 简单易学的特色菜肴

参鸡汤	192
辣味炖鸡	194
什锦面	196
包子米片汤	198
奶酪意大利面	200
筋面	202
火腿比萨	204
蜜汁梨	205
绿茶冰淇淋	206
草莓冰点	207
甘蔗茶	208

01 掌握计量方法聪明烹饪

烹饪的时计量很关键，但如果每次都使用计量杯和计量勺多复杂呀？所以目测能力很重要，试试只用饭勺做菜吧。不过为了正确计量您最好还是准备一个简易的计量工具。下面是关于本书烹饪的计量说明，希望对您有所帮助。

1. 用勺计量

调料粉计量

- 1** 辣椒粉1大勺
稍微隆起即可



- 2** 白糖1/2大勺
勺的一半位置隆起



- 3** 盐1小勺
勺的1/3位置



液体调料计量

- 1** 酱油1大勺
盛满一勺



- 2** 辣椒油1/2大勺
占饭勺2/3位置



- 3** 芝麻油1小勺
占勺中间部分



酱料计量

- 1** 辣椒酱1大勺
稍微隆起



- 2** 酱1/2大勺
占勺一半位置，隆起



- 3** 蒜泥1小勺
占勺1/3位置，稍隆起



2. 用纸杯计量

纸杯计量法

- 1** 辣椒粉1杯
装满一杯



- 2** 乳汁1/2杯
装满半杯多一点



- 3** 小鱼1/3杯
稍不足半杯



3. 目测法

其他方法

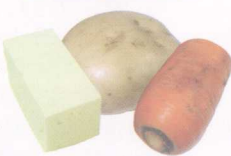
- 1** 蔬菜1把
一手轻抓时的量



- 2** 面1人份
拇指和食指做成圆圈大小量



- 3** 100g
小豆腐半块，胡萝卜半个，大小适中的土豆



其他计量方法

(1) 少许

拇指、食指轻拿勺时，

一般用盐或胡椒粉调

味时。

(2) 少量

拇指、食指、中指轻拿

时。

(3) 充分

抓一把蔬菜的量。

(4) 呼呼

开始沸腾的状态。

5) 见底

调料酱缩减到见锅底时的

状态。

(6) 水过面

材料充分泡在水里的状态。

(7) 温火

在小火中长时间炖的状态。

02 200%充分利用烹饪材料!

要想做出美味佳肴必然要购买新鲜材料，并且要对其进行适当的保鲜，一次能吃多少就取出相应的量来做菜，购买的材料最好当天就择好再保管。

啊~!!!我的食物怎么全都没了?

全部都烂了,所以扔掉了!我干得好吧?

1. 鱼类 鱼的眼球要透明且微微凸出，鱼鳃为鲜红色，肉质有弹性的为佳。一般来说，海鲜都有腥味，但如果腥味太重，就说明已经不新鲜了，因此可以通过闻味道来判断是否新鲜。



1



鲷鱼

挑选法: 选择眼睛凸出，脊背蓝色条纹鲜明，有光泽的鲷鱼为佳。

保管法: 大鲷鱼可以横着切3块，竖着再切成一半。

用法: 切成圆形的鲷鱼可做成炖菜，横着切成3段的鲷鱼可做成咖喱煎鲷鱼。

2



刀鱼

挑选法: 选择眼睛呈白色，鱼鳞银色鲜明，脊部肉略显黑色的为佳。

保管法: 为了防止刀鱼块粘在一起，可装进保鲜膜里冷冻。

用法: 切成块的刀鱼放在保鲜膜里冷冻保管，使用时取出，可以做成煎刀鱼或酱刀鱼。

3



秋刀鱼

挑选法: 选择背部有光泽的为佳。鱼鳞没有脱落部分，有一定弹性的秋刀鱼才更加新鲜。

保管法: 去除内脏洗净，晾干后套上保鲜膜冷冻保管。

用法: 切成块的秋刀鱼可以做成酱秋刀鱼，咖喱煎秋刀鱼。

4



鳕鱼

挑选法: 鱼眼亮且凸出，肉质有弹性的为佳，新鲜鳕鱼的鱼鳃明显且肚皮呈白色。

处理法: 轻轻搓掉鱼鳞，然后再把鳕鱼切成块，鳕鱼的内脏和鱼籽用盐水洗净后可以再使用。

用法: 准备好的鳕鱼可以做成鳕鱼汤，鳕鱼炖黄豆芽。

5



鱿鱼

挑选法: 表皮呈棕色，有光泽，干净且无瑕疵的圆形鱿鱼为佳。

处理法: 祛除鱿鱼的内脏，一条条装进保鲜袋里冷冻保管，等做菜的时候泡在凉水里解冻。

用法: 准备好的鱿鱼可以做成鱿鱼盖饭，鱿鱼蔬菜饼。

6



青蛤

挑选法: 壳光滑、无腥味、壳紧的为佳。

保管法: 用报纸包上放在暗处保管，泡在粗盐水里约一天左右，等充分去除海碱后利用刷子把壳刷干净。用淡盐水浸泡能保管一天左右。

用法: 准备好的青蛤可以做成熘豆腐汤，炒蛤蜊。

2. 肉类 牛肉或猪肉等肉类如果表面长时间裸露在外面就容易变色、变干，从而影响口感。保管时最好在肉的表层涂抹一层植物油，然后包上保鲜膜放在冰箱的冷冻室内保管。尽管已经用保鲜膜包裹，与空气进行隔离，最好能够在一个星期内食用完。



1



猪肉

挑选法：因为瘦肉几乎无脂肪，所以肉色鲜红，肉质滑润，无异味的为佳。

保管法：猪肉比牛肉更容易变质，因此购买后最好立即烹饪，剩下的就切成每次需要烹饪的量套上保鲜膜，放进冰箱里冷冻保管，最好在一个月内食用。

用法：准备好的猪肉可以做成猪肉辣白菜汤，猪肉烤蒜。

2



牛肉

挑选法：切肉的时候，肉纹细而有光泽，又带有鲜红色肉的为佳。

保管法：要适量购买，剩下的就用保鲜膜包好，立即放进冰箱里冷冻保管。

用法：准备好的牛肉可以做成牛肉海带汤，辣牛肉汤，酱牛肉。

3



鸡肉

挑选法：整体颜色为淡黄色，有光泽、有弹性的鸡肉为佳。

保管法：烹饪前先洗净鸡肉，祛除沾在皮和肉上的油，鸡肉比猪肉和牛肉更容易变质，因此最好立即烹饪或放进冰箱里冷冻保管。

用法：准备好的鸡肉可以做成参鸡汤，辣酱炸鸡。

3. 蔬菜类 一般来说，大多数蔬菜都比较适合冷藏保管，但土豆、胡萝卜、地瓜等例外，此类蔬菜购买后不清洗表层的泥土才能更长时间保管，购买后可以包在报纸里，还可以套上保鲜膜后保管。



1



大蒜

保管法：大蒜包在报纸里放在阴凉处，需要时再取出来剥蒜皮，这样才能长时间地保管。可以把少量的蒜捣好，装进密封容器里，需要时方便使用。

用法：准备好的蒜可以做成麻婆豆腐盖饭，土豆汤。

2



洋葱

挑选法：没有根，没发芽，表皮硬实、光滑的为佳。

保管法：洋葱表面有层皮，因此比其他蔬菜保鲜期要长些，最好放在通风的阴凉处保管。

用法：准备好的洋葱可以做成酱洋葱，洋葱炒土豆。

3



大葱

保管法：大葱放入冰箱前先择掉损伤的部位，再包在报纸里，使根朝下放入才能保管更长时间。如果有花盆，还可以把根部直接埋入土里保管。

用法：准备好的大葱可以做成鱼片魔芋汤，部队酱汤。

4



辣椒

挑选法：辣椒表皮适当厚，茎部新鲜，尖部适当圆的为佳。

保管法：购买后不需清洗，直接把有茎部的辣椒包扎在报纸里冷藏保管。

用法：准备好的辣椒可以做成蛤蜊饼，打卤猪肉。

5



芝麻叶

挑选法：表面带有软毛，细刺鲜明，有光泽，新鲜的芝麻叶为佳。

保管法：吃多少洗多少，剩下的包上保鲜膜冷藏保管。烹饪前先浸泡在凉水里10分钟左右，洗净叶子上的杂质。

用法：准备好的芝麻叶可以做成金枪鱼芝麻叶饼。

6



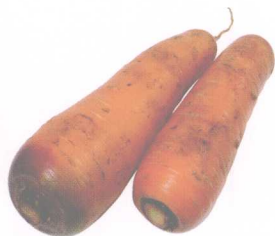
土豆

挑选法：选择皮略微带有绿色，没发芽，大小适度的土豆为佳。

保管法：用纸包上装入纸箱，放在阴凉通风处进行保管。跟苹果一起保管的话，苹果散发的气体会抑制土豆发芽，因此可以保存更长时间。

用法：准备好的土豆可以做成土豆沙拉。

7



胡萝卜

挑选法：最好选择外形匀称，颜色稍深一些、鲜明一些的胡萝卜。底部颜色发青，说明不新鲜。

保管法：把胡萝卜包在报纸里，使粗的部分朝下立起来保管，洗好的包上保鲜膜再冷藏保管。

用法：准备好的胡萝卜可以做成蔬菜鸡蛋卷，生拌醋鱿鱼。

8



菠菜

挑选法：水分多，茎粗，叶子不大的为佳，根部短呈红色光泽的更甜。

保管法：可密封冷藏，也用纸包好，在尽量密封的状态下保管。

用法：准备好的菠菜可以做成菠菜饭团，爽口菠菜。

9



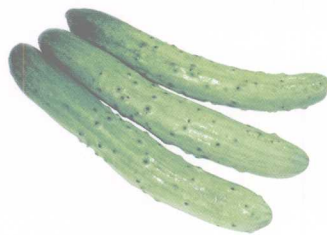
黄豆芽

挑选法：头部黄又亮，根部白又粗的为佳。

保管法：在密封容器中用水将豆芽浸泡冷藏保管，每日换一次水可保持几日新鲜。

用法：准备好的黄豆芽可以做成黄豆芽辣白菜汤，黄豆芽炖鲑鱼。

10



黄瓜

挑选法：整体粗细一致，大小均匀，表面有刺的为佳，新鲜的黄瓜绿色鲜明，瓜身硬实。

保管法：每根黄瓜需包上保鲜膜放入冰箱内冷藏起来，避免空气渗透。

用法：准备好的黄瓜可以做成黄瓜凉汤，凉拌黄瓜韭菜。

11



甜椒

挑选法：表面滑润，光亮，根部不黑的为佳。

保管法：洗净晾干后每个都用保鲜膜包好放入冰箱内冷藏起来，会保存很久。

用法：准备好的甜椒可以做成大青椒炒冰鱼脯，火腿比萨。

12



大头菜

挑选法：选择叶子表面呈淡绿色，有光泽的为佳。

保管法：叶子较薄的容易变黑，因此包在纸里或包上保鲜膜放入冰箱里可保持2周左右新鲜度。

用法：适用于各种蔬菜沙拉。

13



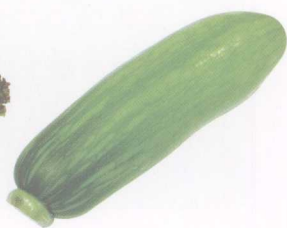
生菜

挑选法：选择菜叶鲜明，底部呈现透明淡绿色，根部颜色浅的为佳。

保管法：购买后尽快食用，没择好的菜就不需清洗，直接放入袋里冷藏保管。

用法：准备好的生菜可以做成筋面。

14



角瓜

挑选法：大小均匀，瓜身不松软，适当粗的为佳，表面鲜绿有光泽才新鲜。

保管法：储藏时不要让空气渗透，用保鲜膜裹好放在阴凉处，夏天需要冷藏。

用法：准备好的角瓜可以做成蔬菜饭，青蛤酱汤。

15



大萝卜

挑选法：萝卜皮光滑，上面部分带有绿色，周身比较结实的萝卜为佳。

保管法：择掉叶子，包上保鲜膜再冷藏保管。把萝卜立着保管会更能维持它的新鲜度。

用法：准备好的大萝卜可以做成拌海带萝卜，辣白菜拌魔芋。

16



莲藕

挑选法：挑选适当粗，切时孔的大小差不多，不溢出黑色液体的为佳。

保管法：冷藏时用报纸包好放进塑料袋里或泡在放入少许醋的水里，每天换水即可长时间保存。

用法：准备好的莲藕可以做成蔬菜饭，酱莲藕。

17



香菇

挑选法：选择颈部短而粗，头部不宜太宽，里层的皱纹匀称的香菇为佳。

保管法：不需清洗，直接用干布擦香菇表面，头部朝上装入密封容器里冷藏保管。但如果放时间太久，就很容易变色，因此剩下的放在阳光处晾晒会有利于长时间保管。

用法：可用于各种炸、炒、酱等菜里。

03 做鲜汤有法宝!

成为厨房高手的必修课之一就是学会做鲜美的汤。用天然调味料替代市面上到处可见的化学调味料，亲手下工夫做具有独特味道的鲜汤，这样为家人准备的滋补汤更有益于您和家人的健康。一次多购买一些常用来做汤配料的小鱼、干海带等，可以随时取出来烹饪。

1. 青蛤汤

材料：青蛤2袋，边长5cm大小的海带1张，盐1/2勺，清水5杯。

利用法：浅蜊汤，蛤蜊汤，海鲜汤，海鲜刀切面，熘豆腐汤，各种鱼汤。



1 在水里放入盐，再放入青蛤浸泡，盖好锅盖祛除海碱。



2 用刷子将青蛤壳刷干净，与海带一起用大火煮。



3 等青蛤张开嘴后再煮3~4分钟左右捞出，留下汤水即可。

2. 北鱼汤

材料：北鱼1条，清水5杯。

利用法：海鲜汤，鸡蛋北鱼汤，蛤蜊汤饭，鳕鱼汤，黄豆芽北鱼汤。



1 在干锅里放入北鱼用微火烤5分钟左右。



2 倒入水用大火煮5分钟左右，再调到中火继续煮10分钟。



3 用笊篱捞出北鱼，只留下汤水。

3. 蔬菜汤

材料：白菜叶2片，洋葱1个，胡萝卜1/2根，萝卜50g，大葱1/2根，香菇2个，清水5杯。

利用法：也可以在蔬菜汤里对入土豆清汤等其它汤。



1 把择好的蔬菜切成大块备用。



2 在择好的蔬菜里倒入适量水，用中火煮30分钟左右。



3 用笊篱捞出蔬菜，只留下汤水。

4. 牛肉汤

材料：牛肉500g，大葱白色部分1根，洋葱半个，大蒜2瓣，清水5杯。

利用法：辣牛肉汤，牛肉海带汤，牛肉萝卜汤等各种炖汤。



1 把牛肉浸泡在水里30分钟，祛除血。



2 水开后，放入牛肉和准备好的配料，用中火煮1小时左右。



3 用笊篱捞出牛肉和泡沫，只留下汤水。

5. 鸡肉汤

材料：鸡1只，洋葱1/2个，大葱1/2根，蒜3瓣，生姜1块，清水6杯。

利用法：鸡肉刀切面，各种鸡肉汤，辣鸡炖汤，咖喱饭，鸡丝面。



1 剪下鸡尾，剥掉鸡皮，把鸡洗净待用。



2 在锅里放入准备好的鸡，用中火煮1小时左右。



3 等汤水变浓，再把汤水倒入碗里即可。

6. 筛骨汤

材料：筛骨1kg，清水20杯。

利用法：米片汤，部队酱汤，筛骨白菜帮汤，芝麻蘑菇汤。



1 把筛骨泡在凉水里3~4小时，祛除血。



2 放入开水烫一下取出冲洗一次，再倒入凉水，用微火继续煮。



3 煮到3~4小时，汤水变浓时关掉火，把漂在上面的油捞出。

7. 鲤鱼汤

材料：鲤鱼粉50g，边长5cm的海带1张，柴鱼粉若干，清水4杯。

利用法：日式鸡蛋糕，鱼片汤，各种清汤。



1 在凉水里泡海带约10分钟，保留海带水。



2 将海带水煮开后，关掉火，里面放入柴鱼粉泡10分钟左右。



3 用笊篱把柴鱼粉捞出来，只保留清透的汤水。



长时间保管汤水的方法

冷藏保管

倒入经热水消毒好的玻璃瓶里比倒入塑料瓶里更卫生，可保管1周左右。

冷冻保管

用于做酱或少量使用时，可把汤水倒入制冰盒里放入冰箱冷冻，便于一个个取出来使用。

装入1人份时

根据大小利用牛奶瓶，如果保存3~4人份时，就装入大瓶里保管。放入冰箱冷藏保管可长达1个月左右。

04 使用亲手制作的天然调味料!

制作汤水时可以利用熬材料的方法,同样的,制作天然调味料也可以把材料放入搅碎器里研磨成粉状,这样制作而成的天然调味料比起化学调味料味道更加纯正,而且更有利于健康。不仅制作程序简单,而且十分节省时间。把天然调味料用在沙锅类汤里会更加美味可口。

1

贻贝粉



材料: 干贻贝200g。

制作法: 干贻贝在干锅里炒一下,炒干后放入搅拌器里充分搅拌。

用法: 鱼片汤,海鲜汤,海鲜酱,意大利海鲜面。

2

紫菜粉



材料: 紫菜100g。

制作法: 用湿布擦掉紫菜表面的白粉,切细后放入搅拌器里搅拌。

用法: 可放入各种汤或沙锅里增添口感。

3

芝麻粉



材料: 芝麻200g。

制作法: 洗净芝麻后取出,等芝麻晾干后,在锅里用微火炒一下,放入搅拌器里搅碎,最后只保留芝麻粉。

用法: 海鲜汤,秋鱼汤,地瓜饼,凉拌山菜,土豆汤。

4

鱼粉



材料: 干鱼200g。

制作法: 掏出干鱼的内脏,放入锅里用微火炒,最后放入搅拌器里搅碎。

用法: 酱汤,辣白菜汤,鱼片汤。

5

虾粉



材料: 干虾200g。

制作法: 把干虾放入箬篱里左右摇一摇,去除杂质,然后放入搅拌器里搅碎。

用法: 鱼片汤,凉拌菜,海鲜汤,海鲜饼。

6

香菇粉



材料: 干香菇200g。

制作法: 购买干香菇,把大的撕成小块放入搅拌器里搅碎。

用法: 香菇汤,酱汤,各种咸菜。

05 烹饪必备的调味料和调料酱

在烹饪时除了使用传统的酱油、白糖、盐等调料，现在市面上还流行着各种调料。虽然这些调料使用简便，但偶尔也会有些产品含有不利于健康的成分，所以在挑选调味料时，注意有无防腐剂和产品有效期等。根据菜肴特征选用适合的调料，使做出来的菜更加美味可口。

1 酱油类



酱油大体可分为浓酱油、酿造酱油等。通常来说，大多数菜都使用浓酱油或酿造酱油。一般酱油适合用来做面条、凉拌菜、汤等的调料。

4 三种油



经常使用的油类除了植物油，还有适合煎食物的葡萄籽油，以及适用于做各种料理的葵花子油，由于富含脂肪酸和维生素，因此还具有皮肤美容的功效。橄榄油一般可用来制作沙拉酱、腌肉及煎炸食物。

7 料理糖浆



由甘蔗制作而成的，它不是那么黏稠，因此做酱菜时不容易变硬。可以炒海鲜，是白糖替代品，也可用于腌肉或掺在各种调料酱里使用。

10 蜂蜜沙拉酱 炸猪排酱



香甜的炸猪排酱可用于炸猪排、汉堡等肉类料理。

2 面汤料



面汤料是制作各种蔬菜或鱼的汤水时使用的调料，使用这种面汤料避免了单独又做汤水的繁杂程序，需要时可以随时倒入汤里使用，它不添加色素或防腐剂，因此可以放心食用。

5 两种酱乳



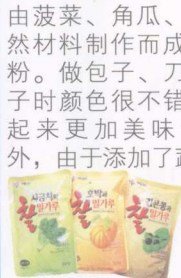
腌辣白菜时经常使用酱乳。除了蔬菜酱乳和鱼酱乳，虾乳也是经常用的酱乳。可以加入到不同材料中进行调味或放入凉拌菜、炒菜、酱汁里面等，口感远比加入酱油或盐更加鲜美。

8 清酒和味精料



做肉类或海鲜的时候用来祛除腥味、骚味，还可防止海鲜变碎，使肉变得更加鲜嫩，增添口感的调料。

11 面粉类



由菠菜、角瓜、黑豆等天然材料制作而成的天然面粉。做包子、刀切面、饺子时颜色很不错，因此看起来更加美味诱人。此外，由于添加了蔬菜，比起白面粉更有利于健康。

3 蛤蜊酱 豆瓣酱

在中国家庭里常使用的两种酱，现在在韩国也逐渐成为常用调料了，可以使用在许多韩国料理中。蛤蜊酱可加入其他调料酱或做炒饭时使用，豆瓣酱里面还可加入辣酱增加辣味。



6 芥菜和芥末



两种配料辣味都很重，因此使用时要适量挤出。芥菜适合放入冷面、凉菜里使用，芥末可用来当做寿司调料酱或火锅蘸料。

9 柠檬酱



由柠檬浓缩而成柠檬酱，可以充分感受它独有的柠檬清香，可用于海鲜寿司或调料酱里，也可放入茶或饮料里，增添酸甜的味道。

12 各种面粉



在烤海鲜时蘸上咖喱粉，既可以去除腥味，又能散发特有的香气，也可用于烹制各种炒菜或炸猪排等料理中。生姜粉避免了捣姜泥的繁杂过程，又能添加其固有的味道。

06 有助于烹饪的厨具

一般的计量通常用勺子来掌握，但现在市面上也有许多方便计量的厨具，使用这些厨具既可以节省时间，做出来的菜又美味可口，因此常常受到家庭主妇的青睐。根据个人喜好选择所需要的厨具，尽情享受烹饪的乐趣吧！

1 铁板



铁板可以整体加热食物，能够起到长时间保温的效果，尤其适合把肉类或香肠等放入铁板里烹制。如果将洗完的铁板直接保管就很容易生锈，因此保管时一定要在铁板上再擦一层油，这样才能长期保管。

4 煮面锅



锅底较深，适合用来煮冷面或意大利面等面条。配备了箅篱，因此等面条煮好后直接把箅篱取出来排除水分就可以了，还配备蒸屉，方便蒸包子、馒头等面食。

2 四方平底锅



此类平底锅适合用来做炒菜、做鸡蛋卷或饼时使用。由于锅是四方形，做出来的鸡蛋卷容易做出形状，使用起来方便美观。

5 煎锅



根据不同大小，准备两个煎锅就可以。做饼或做炒菜时使用大号锅，煎鸡蛋或热菜时则可以使用小号锅。

3 多功能锅



此类锅适合烹制各种菜肴，可以说是万能锅。不仅可以煮面，还可用来炒菜、炖菜等。锅的左侧有凸出部分，可以方便将油倒出去，是不是很实用？

6 平底锅



适合做大量炒菜或炖菜时使用，炖鸡或炒菜都可以使用平底锅。