

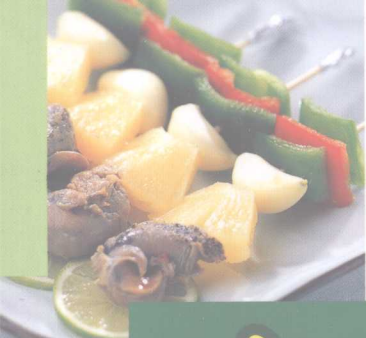


韩式健康饭桌

家宴料理 54例

과일이 듬뿍 비타민 요리

[韩国]李旻静 著 ● 金惠连 译



辽宁民族出版社



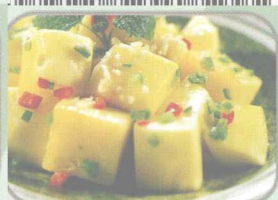
韩式健康饭桌

Cooking Sense 07

家宴料理 54 例

과일이 듬뿍 비타민 요리

[韩国]李旼静 著 ● 金惠连 译



辽宁民族出版社

辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2008年第350号

© YESHIN publishing Co., 2008

© 金惠连 2008

图书在版编目(CIP)数据

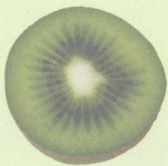
家宴料理 54 例：汉朝对照 / (韩)李旻静著；金惠连译. — 沈阳：辽宁民族出版社，2009. 1

(韩式健康饭桌)

ISBN 978-7-80722-684-0

I. 家… II. ①李… ②金… III. 菜谱—韩国—汉、朝 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第178153号



出版发行者：辽宁民族出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：沈阳美程在线印刷有限公司

幅面尺寸：185mm × 210mm

印 张：5.75

字 数：200千字

出版时间：2009年1月第1版

印刷时间：2009年1月第1次印刷

责任编辑：文忠实

封面设计：杜 江

责任校对：孙明惠

定 价：25.00 元

联系电话：024-23284348

邮购热线：024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题，请与承印厂调换。



前言

烹饪方法（煎、蒸、炸等）根据各国的文化背景、生活习惯不同而千差万别。取各种烹饪方法之优点，可精心创做出色香味俱全的叫做“佳肴合并式料理”（fusion料理）。这种料理将各种独特原料相互融合出不同的美味，搭配不同的调味汁又可以产生别样的味道。

我们通常把水果削皮生吃或榨成果汁饮用，但香气四溢的水果与其他材料搭配烹调，会产生奇妙的口感和香味。水果可以加工成各种食品，如晒干的果脯、罐装的水果罐头等等。不过，将时令水果摆上餐桌还会成为美味的饭菜。

水果做成沙司别有一番风味，用五颜六色的水果装饰菜肴更是让人食欲倍增。虽然风味独特、别具一格，操作方法却简单易懂，只要学做一遍，肯定让你驾轻就熟。

料理种类繁多，不必拘泥于固定的烹调方法，加一些变化就能制作出特色佳肴。本书在众多材料中选择了水果作为原料，介绍了若干用水果烹制出的特色水果料理，会让人耳目一新。

本书分为六大章节，分别是结婚纪念日的幸福料理，为父母的生辰特制的健康料理，为孩子准备的生日大餐，让考生精力充沛的特制料理……各个章节按主食（米饭、面食、面包）——鱼类、肉类——沙拉、凉菜——饭后甜点顺序展开。

作为参考，将水果的成分、营养价值、选择水果的方法、保存方法等内容附在书后，不常接触到的材料在TIP上也细心地作了注解，并附上了照片，以便您参阅。

李敏静

结婚纪念日的幸福料理 / 결혼기념일에 만드는 행복한 요리



- 五彩紫菜包饭 / 색있는 김밥·9
- 海鲜炒面 / 해물 볶음 국수·11
- 猪排苹果酱汁 / 사과 소스를 얹은 pork chop·13
- 炸干果豆球 / 말린 과일과 콩완자 튀김·15
- 煎甜橙扇贝 / 오렌지 패주 구이·17
- 香螺大蒜串 / 골뱅이와 마늘꼬지·19
- 水果牛肉片拼盘 / 과일 소고기 편육냉채·21
- 拌芒果 / 망고 무침·23
- 水果潘趣酒 / 과일 펀치·25

为父母的生辰特制的健康料理 / 부모님 생신에 만드는 건강 요리

- 苹果汤 / 사과 수프·29
- 绿茶面 / 녹차 국수·31
- 煎菠萝牛肉 / 파인애플 소고기 구이·33
- 绿豆饼 / 녹두전·35
- 甜橙拌裙带菜 / 오렌지 미역초 무침·37
- 柚子文蛤沙拉 / 유자와 대합 셀러드·39
- 豆腐沙拉 / 두부 셀러드·41
- 拔丝香蕉 / 마나나탕·43
- 黄桃布丁 / 복숭아 푸딩·45



为孩子准备的生日大餐 / 아이들의 생일에 웃음이 가득한 요리

- 干酪墨西哥薄饼 / 치즈 토띠아·49
- 水果面包比萨 / 과일 식빵 피자·51
- 红毛丹米条培根卷 / 람부탄과 떡 베이컨 말이·53
- 番茄炒金枪鱼丸子 / 토마토 참치볼 볶음·55
- 木瓜酱炖鱼 / 모과 소스 생선찜·57
- 香蕉火腿春卷 / 마나나햄 스프링롤·59
- 沃尔多夫沙拉 / 월도프 셀러드·61
- 水果冰淇淋 / 과일 파르페·63



让考生精力充沛的特制料理 / 지친 수험생에게 활기를 주는 요리

- 南瓜咖喱 / 단호박 카레·67
- 梨坚果吐司 / 배와 견과류 토스트·69

CONTENTS 目录/차례



- 番茄意大利面 / 토마토 스파게티·71
- 煎水果土豆 / 과일 구이와 감자·73
- 菠萝煎饺 / 파인애플 튀김만두·75
- 鲑鱼葡萄酒酱汁 / 연어 와인구이·77
- 猕猴桃猪肉凉菜 / 키위와 돼지고기 냉채·79
- 鳄梨鲑鱼沙拉 / 아보카도 오징어 샐러드·81
- 冰淇淋水果盘 / 과일과 아이스크림·83

节日餐桌上的特色料理 / 명절에 준비한 색다른 요리

- 菠萝炒饭 / 파인애플 볶음밥·87
- 荞麦薄饼卷 / 메밀 크레이프·89
- 煎苹果五花肉 / 사과 삼겹살 구이·91
- 水果蘑菇杂菜 / 과일 버섯 잡채·93
- 葡萄柚章鱼拼盘 / 자몽과 삶은 문어·95
- 饺子皮水果沙拉 / 만두피 과일 샐러드·97
- 凉拌梨海带卷 / 배 다시마 냉채·99
- 柠檬汽水 / 레모네이드·101
- 水果什锦果冻 / 과일 모듬 제리·103



大雪天里的温暖料理 / 눈오는 날에 만드는 멋진 요리

- 番茄蔬菜汤 / 토마토 야채수프·107
- 鳄梨紫菜卷 / 아보카도 손말이 김밥·109
- 香蕉意式烩饭 / 바나나 리조또·111
- 煎鸡翅水果拼盘 / 과일 닭날개 구이·113
- 糖醋水果豆腐 / 두부 과일 탕수·115
- 凉拌柠檬牡蛎 / 굴 레몬 무침·117
- 水煮虾白兰瓜拼盘 / 새우와 멜론 모듬·119
- 番茄干酪沙拉 / 토마토 치즈 샐러드·121
- 白兰瓜玉米果汁 / 멜론과 옥수수·123



附录 / 부 록

- 水果的成分及挑选方法 / 과일의 성분 및 고르는 방법·126
- 混合式料理常用的辅助材料及计量法 /
퓨전요리에 자주 사용하는 부재료와 계량법·132
- 生活智慧——水果的妙用 / 과일을 이용한 생활의 지혜·134

Part

1

- 五彩紫菜包饭 / 색있는 김밥
- 海鲜炒面 / 해물 볶음 국수
- 猪排苹果酱汁 / 사과 소스를 얹은 폭찹
- 炸干果豆球 / 말린 과일과 콩완자 튀김
- 煎甜橙扇贝 / 오렌지 패주 구이
- 香螺大蒜串 / 골뱅이 마늘꼬지
- 水果牛肉片拼盘 / 과일 소고기 편육냉채
- 拌芒果 / 망고 무침
- 水果潘趣酒 / 과일 펀치

结婚纪念日的幸福料理

결혼기념일에 만드는 행복한 요리



在特别的日子里，何不
为你的爱人准备一顿丰盛
的大餐，营造浪漫的气氛？

以下几种美味佳肴富含抗老化和
滋养肌肤的维生素E，能为即将出世的宝宝积累足够的营养，还有缓
解更年期症状，预防骨质疏松、乳房癌的功效。



五彩紫菜包饭/색있는 김밥

材料/재료  2人份/2인분

米饭1碗半 鸡蛋3个 包饭紫菜2张 蟹肉棒100克 黄瓜1/2个 洋葱1/3个 蛋黄酱3大匙 精盐、保鲜膜适量
紫菜包饭酱 (食醋2大匙 白糖1大匙 精盐少许)

制作方法 이렇게 만드세요



1



2



4



5



6



7

- 1 米饭煮得松软可口 (水和大米的比例是1:1.2左右), 寿司醋用小火煮开后晾凉, 浇在热米饭上拌匀。
- 2 鸡蛋煮透 (锅内倒入凉水放入鸡蛋煮开, 从开锅开始煮13~15分钟), 分出蛋黄和蛋清, 只取蛋黄过筛做成细末。
- 3 洋葱切成细丝, 用凉水浸泡祛除辣味, 捞出放筛上控去水分。黄瓜用精盐搓揉洗净, 去籽切丝。蟹肉棒取红色部分切5cm段, 再改切成粗丝。
- 4 洋葱、蟹肉棒用蛋黄酱拌匀。
- 5 紫菜铺在竹帘上, 其上薄薄地铺一层米饭。
- 6 米饭上铺一层保鲜膜, 将紫菜翻过来。在紫菜中央成一条线摆上洋葱、黄瓜、蟹肉棒然后卷起来。
- 7 撤去保鲜膜, 切成一口可吃的大小, 外层蘸上蛋黄粉盛盘。甜菜磨成汁与蛋黄混合就能调出红色。
- 1 밥을 고슬하게 짓는다(물의 양은 1:1.2배 정도). 초밥초를 약불에서 살짝 끓여 식혀 밥이 뜨거울 때 뭉개지 말고 자르듯이 골고루 섞는다.
- 2 달걀은 완숙으로 삶는다(찬물에서부터 달걀을 넣어 물이 끓기 시작하면 13~15분 정도 삶는다). 노른자와 흰자를 나눠 노른자만 체에 내려 가루로 만든다.
- 3 양파는 얇게 채썰어 찬물에 담가 매운맛을 뺀 뒤 체에 밭쳐 물기를 없앤다. 오이는 소금으로 비벼 씻어 써있는 부분은 빼고 채썬다. 게맛살은 빨간색 부분으로 5cm 정도로 잘라 굵게 채썬다.
- 4 양파, 게맛살을 마요네즈에 버무린다.
- 5 김밥 위에 2/3로 자른 김을 깔고 밥을 얇게 편다.
- 6 밥 위에 비닐 랩을 깔고 뒤집는다. 김 가운데 양파, 오이, 게맛살을 일렬로 올리고 말아 준다.
- 7 비닐 랩을 벗겨내고 한입 크기로 썰어 겉에 달걀노른자 가루를 묻혀 접시에 예쁘게 담는다. 비트를 갈아 즙을 내어 노른자 가루에 섞으면 빨간색을 낼 수 있다.



海鲜炒面/해물 볶음 국수

材料/재료  2人份/2인분

乌冬面 300克 鲑鱼 1/2条 虾(中虾) 4只 牡蛎 100克 洋葱 1/2个 水芹菜 10根 干辣椒 2个 橄榄油 2大匙
蒜泥 2匙 清酒 1大匙 豆瓣酱 2大匙 水 3大匙 酱油 1大匙 白糖 1大匙 香油 1~2滴

制作方法 이렇게 만드세요



1



3



5



6



7



8

- 1 鲑鱼去皮，去内脏，斜剖刀。剖一刀再切一刀，切成一口大小。
- 2 牡蛎放筛上，用淡盐水涮洗控去水分。用淡盐水涮洗，能够减少营养成分的流失。
- 3 虾去皮，去内脏和头备用。用牙签剔除位于背部第二节的内脏。
- 4 洋葱去皮切粗丝。水芹菜只取茎，切5cm段。干辣椒用湿抹布擦净去蒂，去籽斜切成片。
- 5 乌冬面用开水略煮，捞出后过凉水，再放筛上控去水分。
- 6 平底锅加橄榄油烧热，调小火用干辣椒爆锅，炸出辣椒油即捞出辣椒。
- 7 辣椒油中放入蒜和洋葱煸炒，加入鲑鱼、虾翻炒后，倒入清酒和豆瓣酱。
- 8 加入水、酱油、白糖稍煮片刻，开锅即倒入面和牡蛎搅拌。最后加入水芹菜和香油，熄火搅拌即可。

- 1 오징어는 내장, 껍질을 벗기고 세로로 칼집을 낸다. 한번은 칼집을 넣고 한번은 잘라 한입 크기로 썰어 준비한다.
- 2 굴은 체에 밭쳐 연한 소금물에 흔들어 씻어 물기를 뺀다. 연한 소금물에 씻으면 영양분 손실이 적다.
- 3 새우는 내장, 머리, 껍질을 벗겨 준비한다. 내장은 등껍질 두 번째 마디에 이쑤시개로 찢어 뺀다.
- 4 양파는 껍질을 벗겨 굵게 채썬다. 미나리는 줄기만 5cm 정도로 썬다. 마른 고추는 젖은 행주로 살짝 닦고 꼭지를 떼고 씨를 털어낸 후 어슷썬다.
- 5 우동 생면은 끓는 물에 살짝 삶아서 찬물에 행군다. 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 6 프라이팬을 달구어 올리브오일을 두르고 썰어놓은 마른 고추를 넣어 약한 불에서 고추의 맛과 향을 낸다. 어느 정도 우러났으면 고추는 건져내어 고추기름을 만든다.
- 7 고추기름에 마늘을 넣고 양파를 볶는다. 여기에 오징어와 새우를 넣고 볶다가 청주, 두반장을 넣는다.
- 8 물, 간장, 설탕을 넣고 한번 끓으면 생면과 굴을 넣어 섞는다. 마지막으로 미나리와 참기름을 넣고 불을 끈 후 섞는다.



猪排苹果酱汁/사과 소스를 얹은 폭찹

材料/재료  2人份/2인분

猪肉(猪颈肉) 300克 精盐 2/3大匙 胡椒粉少许 黄油1大匙 白葡萄酒3大匙 白豆(泡发) 3大匙
苹果酱(苹果1个 洋葱1/2个 黄油2大匙 胡椒粉少许, 辣酱油4大匙 红糖2大匙 番茄酱4大匙)

制作方法 이렇게 만드세요



1



3



4

- 1 猪颈肉切成3cm见方、1cm厚的片，撒上精盐、胡椒粉腌渍。
- 2 白豆泡发放筛上控去水分，洋葱去皮洗净切碎。
- 3 苹果洗净去皮，用擦菜板擦成细末(单用苹果汁，菜肴显干净)。
- 4 平底锅烧热化开1大匙黄油，煎猪肉。煎五成熟即改小火，撒上白葡萄酒，盖上锅盖焖熟后盛出。
- 5 用煎肉平底锅化开黄油，翻炒白豆和洋葱。加入苹果和其他苹果酱作料用小火熬。
- 6 开锅放入猪肉，用小火酱至入味。

- 1 돼지고기는 목살 부위로 준비하여 사방 3cm, 두께 1cm로 썰어 소금, 후추를 뿌려 둔다.
- 2 흰콩은 불려서 체에 밭쳐 물기를 빼고, 양파는 껍질을 벗기고 씻어서 다진다.
- 3 사과를 씻어서 껍질을 벗기고 강판에 간다(사과즙만 쓰면 음식이 깨끗하다).
- 4 달군 프라이팬에 버터 1T를 녹이고 준비한 고기를 굽는다. 50% 정도 구워지면 불을 줄이고 화이트와인을 넣어 뚜껑을 덮고 2~3분 동안 찌듯이 익힌다. 고기를 꺼내 놓는다.

- 5 고기를 구운 프라이팬에 육즙이 남아 있는 상태에서 버터를 녹이고 흰콩과 양파를 볶는다. 사과와 나머지 소스 재료를 넣어 약한 불로 조리한다.
- 6 소스가 끓으면 익힌 고기를 넣어 약한 불에서 국물 맛이 배일 때까지 푹글하게 조리한다.

Tip

猪肉各部位的烹饪方法

凤头肉适合煎、汤、炖/里脊肉适合煎、炸/五花肉适合烤、焖/正宝肋适合烤、焖、汤/肋条肉适合煎、焖/里脊适合炸、烤。

猪肉能够中和积淀在肺部的有害物质，因此在大气污染较重的春天食用对身体非常有益。



6



炸干果豆球/말린 과일과 공완자 튀김

材料/재료  2人份/2인분

豆2种 (泡发的豆) 1/2杯 精盐1小匙 糯米面1/2杯 白糖少许 干果 (杏、葡萄干、无花果) 2/3杯
面糊 (淀粉、面粉各1/2杯 鸡蛋蛋清1个 冰水适量 精盐少许)

制作方法 이렇게 만드세요



1

- 1 豆泡发洗净控去水分，撒上精盐和白糖拌匀。也可用生豆。
- 2 杏切成豆大小的块，与葡萄干混合，撒上精盐和白糖拌匀。
- 3 干无花果切成小块。
- 4 水果和豆控去水分，放入糯米粉拌匀，使其轻轻粘连。
- 5 加入淀粉和面粉，一点点地加入冰水的同时和面，和得干一些。
- 6 在5上加少许精盐调味后，放入4和匀。
- 7 把6一匙匙地放入150℃油锅内，炸出金黄色。



3

- 1 콩은 불려서 깨끗하게 씻어 물기를 빼고 소금과 설탕을 뿌려 버무린다. 생콩을 써도 좋다.
- 2 살구는 콩과 비슷한 크기로 썰어 건포도와 같이 소금과 설탕을 뿌려 버무린다.

TIP

葡萄干 (Dry Grapes)

葡萄干是为了长期保存葡萄而将葡萄风干制成的。

葡萄干放置时间过长硬而不甜。这时撒上少许葡萄酒或水，盖上一层保鲜膜，用微波炉加热30秒就能使葡萄干变得柔软可口。葡萄干有很强的吸水力，应保存在阴凉干燥处。



4



6

- 3 말린 무화과는 콩과 비슷한 크기로 자른다.
- 4 소금에 버무린 과일과 콩의 물기를 제거하고 찹쌀가루를 넣어 버무려서 서로 살짝 붙게 한다.
- 5 녹말과 밀가루를 섞은 뒤 달걀 흰자, 얼음물을 조금씩 들어가며 되직하게 반죽한다.
- 6 반죽에 소금을 넣어 간한 후 4를 넣고 잘 섞는다.
- 7 150도의 튀김기름에 한 숟가락씩 떠서 모양을 만든 뒤 노릇하게 튀긴다.



7

♥ 无花果能够促进消化，增强食欲，对便秘也有好处。炸干无花果不仅味美，而且营养丰富。

