

薇薇小厨 新手下厨系列

# 精致韩国菜

人人可做大长今



中国旅游出版社

新手下厨



# 精致韩国菜

薇薇小厨工作室 著

中国旅游出版社

主 编: 高瑞珊  
编辑主任: 贺 天  
编 辑: 葛 云 刘 丹  
美食顾问: 楚 悦  
版式设计: 邵 淳  
责任编辑: 高 瑞 朱轶佳

-----  
**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

精致韩国菜 / 薇薇小厨工作室著. -- 北京: 中国  
旅游出版社, 2010.4  
(新手下厨系列)  
ISBN 978-7-5032-3925-0

I. ①精… II. ①薇… III. ①菜谱 - 韩国 IV.  
① TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039642 号  
-----

**书 名: 精致韩国菜**

**作 者:** 薇薇小厨工作室

**出版发行:** 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

http: // www.cttp.net.cn

E-mail: cttp @ cnta. gov. cn

发行部电话: 010 - 85166507 85166517

**经 销:** 全国各地新华书店

**印 刷:** 北京瑞禾彩色印刷有限公司

**版 次:** 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

**开 本:** 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16

**印 张:** 5.5

**印 数:** 10000 册

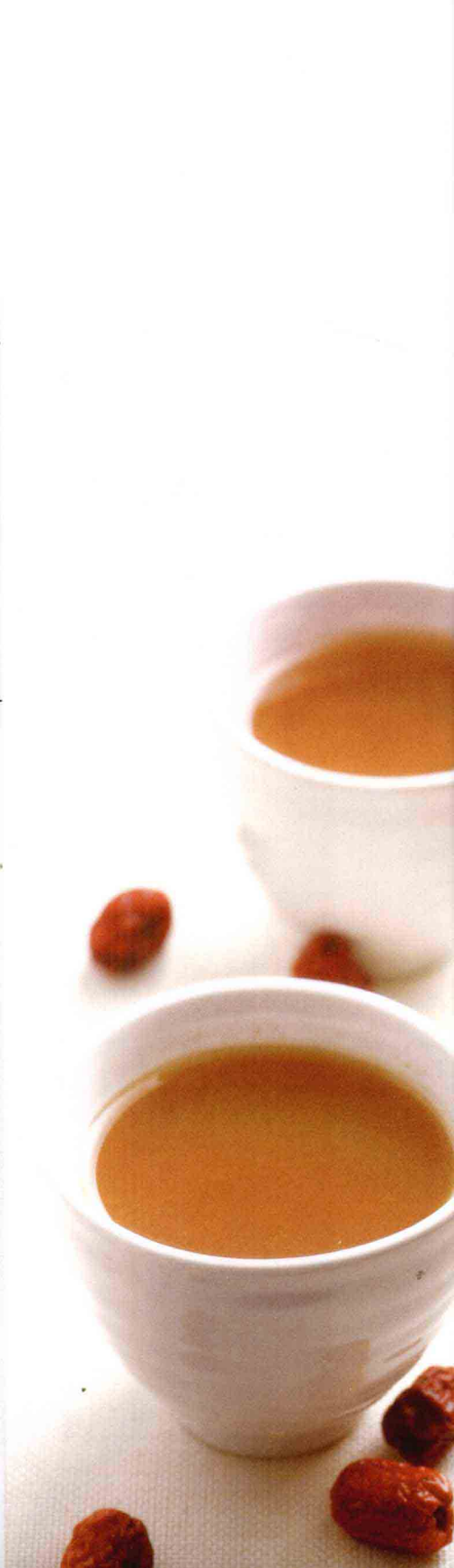
**字 数:** 50 千

**定 价:** 15.80 元

I S B N 978-7-5032-3925-0

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题, 请致电: 010-83531193





# 人人可做大长今

---

韩国菜就像一个邻家女孩，让人感觉近在咫尺又有几分神秘而吸引人的色彩。每个人初识韩国菜的机缘都不一样，每一次都是美丽的邂逅。

很多人开始接触韩国菜是缘于火热夏天的一碗冷面，清澈酸甜、清凉冰爽的汤，两片苹果一片牛肉，再加上筋道微黄的面条，又凉又辣，让很多人吃了就开始欲罢不能，越吃越有劲，一碗冷面下去，浑身舒坦，于是开始对韩国菜有了兴趣。

之后接触到的就是寒冷冬天的韩国烤肉，可以看到炭火的烤架子，用大剪子剪开分吃的各种肉食，放在小碗里的独特调汁，豪爽地烤、精心地调，让人就这么爱上了邻邦的异域美食。

还有很多人爱上韩国菜，是因为看了电视剧《大长今》。电视里那个起初不起眼然而执著认真的姑娘，为皇帝端上来各种花样百出并且健康营养的美食，琳琅满目，给人粗中带细之感，自然淳朴却别有风味。于是乎，本来就深谙美食之道的中国人一夜之间发现，原来韩国人在烹饪上也有那么多的讲究和门道，韩国菜一时在国内风靡。

更有一些人注意韩国菜是因为韩国泡菜。作为饭前的开胃菜、很多菜的配菜甚至主菜，泡菜酸中带点淡淡的甜和辣的味道，吃起来十分清爽、开胃。而且泡菜很百搭，原以为百搭的东西都是很圆滑的，但没想到就是这么个性鲜明的味道，却让人们喜欢得不得了。如今，泡菜几乎已经是韩国菜的代名词了，在韩国首都首尔就有一家泡菜博物馆，甚至为了泡菜的专利，韩国还和日本打了一场官司……

韩国作为中国的邻邦之一，烹饪手法自然受到中餐的影响，但是它也有自己的特色。以“五色”即青、黄、红、白、黑为主色，以“五味”即酸、甜、苦、辣、咸的味道组合为要旨，又以“五辣”即韭菜、蒜、辣椒、姜和葱为香辣的来源。比较多地采用野菜和海鲜入馔，以五谷为主食，利用丰富的色调愉悦食客，辅以鲜辣引发食欲，再配以特色酱料增加食味。少脂肪、多蔬菜，少油炸、多煎烤……

韩国菜中，有许多很动人的细节，外表看上去却朴实无华，清雅卓然。真正用心之处，表面上并不易发现，但是在这份简单朴实的韩国菜里面，有着一一种专注的民族情结，一尝便知。

高瑞珊

主编邮箱: ruishangao@vip.sohu.com

客服 MSN: viviskitchen@hotmail.com

2010年4月

# 目录

## 每一种搭配都是绝配——韩式主食 7

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 热辣美学——牛肉石锅拌饭       | 8  |
| 墨鱼不孤独——墨鱼石锅拌饭      | 10 |
| 深藏不露的辣白菜——金枪鱼辣白菜炒饭 | 12 |
| 汤才是亮点——明洞刀削面       | 14 |
| 炸酱面在韩国——韩式炸酱面      | 16 |
| 酸甜永远风情万种——拌冷面      | 18 |
| 糊塌子豪华版——海鲜葱饼       | 20 |
| 泡菜的情人——泡菜饼         | 21 |
| 我卷我卷我卷卷卷——紫菜包饭     | 22 |
| 不拘一格包饺子——四喜饺子      | 23 |
| “黏”你没商量——拉面炒年糕     | 24 |
| 以食为养中国韵——蘑菇鲜粥      | 26 |
| 暖到每个细胞——韩式火锅面      | 28 |
| 巧妇可为无米之粥——南瓜粥      | 30 |
| 慢粥，“鳗”妙——鳗鱼粥       | 32 |

## 有花样，有性格——韩式主菜 35

- |                |    |
|----------------|----|
| 骨子里的香气——蒸猪排骨   | 36 |
| 朴素的乡野味——安东炖鸡   | 38 |
| 平民天后——韩式包肉     | 39 |
| 烤干点更美味——韩式烤五花肉 | 40 |
| 非著名美食——杂菜      | 41 |
| 牙签小吃——炒米条      | 42 |
| 炸一炸全OK——炸蔬菜    | 43 |
| 肉食者请尽兴——炒猪肉    | 44 |

## 永远离不开的角色——韩式汤品 47

- |              |    |
|--------------|----|
| 自然而然的鲜美——海鲜汤 | 48 |
| 泡菜还是泡汤——泡菜汤  | 50 |
| 天大地大——大酱汤    | 52 |



这就是高丽参——人参鸡汤	54
汤清味浓——银芽蛤蜊汤	56
雪浓于水——雪浓汤	58
喝过才知独特——排骨汤	59
生日必饮——牛肉海带汤	60
春节第一餐——米糕片汤	62
让豆腐化在口中——手豆腐汤	64

## 不容你小觑——韩国小菜 67

家喻户晓即经典——白菜泡菜	68
可以没有鸡鸭鱼肉，不能没有它——萝卜泡菜	69
一片叶子亦成菜——苏子叶	70
另一种乡土乡情——拌桔梗	71
精致的犒赏——小蛋卷	72
一清二白——蒜香油菜心	73

## 韩国老妈妈的厨房秘密 ——打造正宗韩国味 74

碗柜中的韩国风情——韩式餐具	76
正宗韩味的独门秘籍——韩餐调料	78
韩餐高手们的自配秘方——韩风酱料	82
韩味十足——不可错过的韩式饮料	85
薇薇小厨已出版图书及团队介绍	87



\* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。

书中参考用量单位：大匙 (15ml) 小匙 (5ml)







주식

# 每一种搭配都是绝配

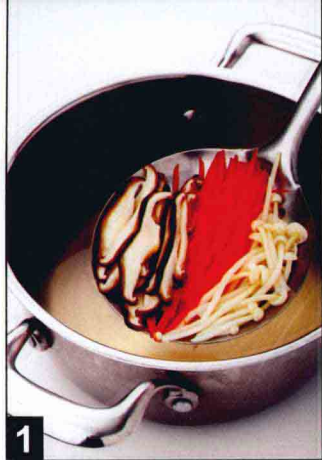
## —— 韩式主食

从来没有一个国家，能把主食也做得如此缤纷。石锅拌饭、冷面等韩式主食名角摆上桌来，只要一碗就能给人前所未有的丰盛感觉，色彩悦目，令人食欲大增。

每次到了一家韩式餐厅，你不用在浏览菜单上花多少工夫，从那些和菜品一样花哨的主食中任选一样就可以了。一个大碗中，有菜有饭或是有面有肉有蔬果，哪里还用你苦苦思索今天到底吃什么好？韩国菜中的主食就是这样，它能够很好地用各种食材来诠释主食给人的丰盛感和美感。以往我们吃主食会比较单纯，而在韩国的主食中，我们绝不会找到单纯的角色，它们从来都是浓妆艳抹、盛装出席，一种主食后面簇拥着好几种辅料，用来丰富你的视觉和味觉。

可以说，韩式风格的美食在主食上也下了很大的工夫，荤素搭配、色彩搭配、营养搭配、味道搭配……样样是绝配。那丰盛的一碗，让你即使一个人吃饭也不孤单。





1



2



3

热辣美学

# 牛肉石锅拌饭

准备及烹饪时间：30 分钟

## ■ 特色：

饭是热的，菜是热的，石锅也是热的，这一锅五彩缤纷的食材凑到一起，看着就让人食欲大增。牛肉借着石锅的热量，更是恰到好处地保留了牛肉的鲜嫩，将一种雅致而又热辣的韩式美学完美体现出来。

## ■ 做法：

1. 将胡萝卜、鲜香菇洗净切丝，与金针菇一起放入沸水中焯一下，捞出过凉水沥干，调入盐、香油，码味备用。心里美萝卜及黄瓜切丝备用。
2. 优质牛里脊肉洗净切细丝，分A、B两份：A份放牛肉粉、酱油、胡椒粉拌匀，腌制15分钟后下入热油锅炒熟备用；B份用白醋拌匀后浸入冷开水，将白醋与血水漂洗干净，沥干水分后放入容器中，加入韩式辣酱、香油、蒜泥、鸡精、盐、白糖拌匀，做成生拌牛肉丝备用。
3. 将石锅内壁用少许香油抹匀，放入熟米饭，把各种菜丝和炒熟的牛肉丝及拌桔梗均匀地码在饭上，将生拌牛肉丝放在中间，将鸡蛋打在生拌牛肉上。
4. 将石锅用小火加热，听到香油和米饭发出滋滋的声音，鸡蛋清呈白色，便可关火，调入韩式辣酱，拌匀即可(如果想吃带锅巴的饭，加热时间可稍长一些)。

## ■ 温馨提示：

在蒸制石锅饭使用的米饭时，如果把传统的清水换成肉汤，拌出的饭更香。

## ● 主料：

牛里脊肉	100g
熟米饭	250g

## ● 辅料：

胡萝卜	50g
鲜香菇	25g
金针菇	25g
心里美萝卜	50g
黄瓜	50g
拌桔梗	50g
鸡蛋	1个

## ● 调料：

盐	2g
香油	1小匙
牛肉粉	1小匙
酱油	1/2小匙
胡椒粉	适量
白醋	1大匙
韩式辣酱	1大匙
蒜泥	适量
鸡精	1小匙
白糖	1/2小匙



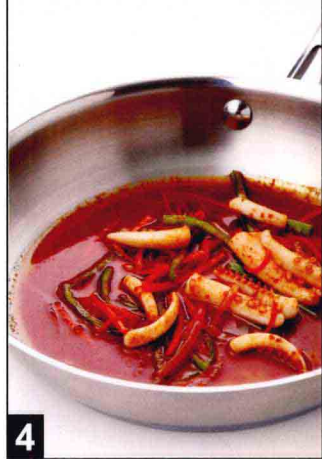




2



3



4

墨鱼不孤独

# 墨鱼石锅拌饭

准备及烹饪时间: 20分钟

## ■ 特色:

这道墨鱼石锅拌饭中有了多种时蔬的参与, 令周身火辣的墨鱼多了几分难得的清爽, 这清香与鲜辣的结合, 也成了餐桌上无法替代的一味。

## ■ 做法:

1. 心里美萝卜、黄瓜、生菜叶和半根胡萝卜洗净切丝, 将黄豆芽, 胡萝卜丝都放入沸水中焯一下, 捞出过凉水备用。
2. 墨鱼取身体和须子部分, 清洗干净后切成细丝; 将洋葱、青椒、剩下的半根胡萝卜洗净后切成同样长度的丝。
3. 把调料中的所有材料(除橄榄油外)放入小碗中, 搅拌均匀后备用。
4. 平底锅中放入适量橄榄油, 油热后先爆香洋葱丝, 然后下胡萝卜丝、青椒丝, 待洋葱丝变透明时放入墨鱼丝继续翻炒; 墨鱼丝卷曲后加入步骤3中调好的调料酱翻炒片刻, 最后放入葱花、蒜末及适量盐提味即可出锅。
5. 石锅内抹上香油, 放入熟米饭, 再将炒好的墨鱼丝和准备好的蔬菜丝码放在米饭上, 加热石锅, 听到噼啪的连续响声时, 把生菜丝放在最上端, 浇上韩式辣酱、撒上少许熟白芝麻, 把所有食材一起搅拌, 一锅香喷喷的石锅拌饭就做好了。

## ■ 温馨提示:

拌饭中的青菜也可以根据时令季节随心搭配, 码出一份适合自己口味的石锅拌饭。

## ● 主料:

墨鱼 3条  
熟米饭 250g

## ● 辅料:

胡萝卜 50g  
心里美萝卜 20g  
黄瓜 50g  
生菜叶 20g  
黄豆芽 50g  
洋葱 30g  
青椒 30g  
葱花 10g  
蒜末 1小匙  
熟白芝麻 2g

## ● 调料:

韩式辣酱 5大匙  
辣椒粉 3大匙  
料酒 1大匙  
白糖 1大匙  
酱油 1小匙  
盐 1小匙  
胡椒粉 2g  
橄榄油 1小匙  
香油 1小匙







1



2



3

深藏不露的辣白菜

# 金枪鱼辣白菜炒饭

**准备及烹饪时间：20分钟**

## ■ 特色：

白菜在餐桌上已是司空见惯的主角了，但是在韩式美食中，白菜摇身一变成了人见人爱的辣白菜，那种有点酸、有点甜，又有点辣的口味传奇般地诱人。搭配鲜香的金枪鱼，一清一醇，天生绝配。

## ■ 做法：

1. 将金枪鱼罐头的油汁控出，倒入小碗中；辣白菜切成小块备用；胡萝卜、洋葱、青椒洗净后切成小方丁；红辣椒去籽，切成小圈；烤紫菜剪成细丝备用。
2. 锅中放入刚才控出的罐头原油汁，烧热后放入洋葱丁、胡萝卜丁炒一下，洋葱变色后放入辣白菜块继续翻炒。
3. 当辣白菜颜色发白时将青椒丁、红辣椒圈和熟米饭倒入锅中一起翻炒片刻，而后将准备好的金枪鱼放入，再炒约5分钟，加入少许盐调味，关火盛盘，在上面均匀地撒些烤紫菜丝和熟白芝麻即可。

## ■ 温馨提示：

金枪鱼和辣白菜都会有点咸，盐尽量少放，才更能突出炒饭的鲜香。炒饭中，铲子需要在锅中不停搅拌，防止米饭粘锅，如果能适当淋上点泡辣白菜的汤汁，炒出的米饭更酥软味浓。

## ● 主料：

金枪鱼罐头 1个  
熟米饭 250g

## ● 辅料：

辣白菜 100g  
胡萝卜 50g  
洋葱 50g  
青椒 50g  
红辣椒 2个  
烤紫菜 少许  
熟白芝麻 少许

## ● 调料：

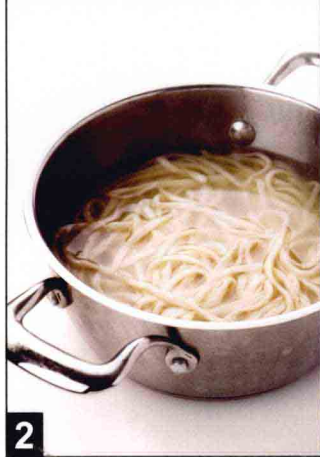
盐 少许







1



2



3

汤才是亮点

# 明洞刀削面

**准备及烹饪时间：20分钟**

## ■ 特色：

明洞，是韩国首尔市的一条很繁华的商业街，除了购物，也是品尝韩国饮食的好地方。韩国的这道“刀削面”，其面条与咱北京的手擀面几乎一样。这一碗面端上桌，每个人可能都会被其悦目的色彩和多样的食材搭配所打动，但其实这碗面的真正亮点，就在于鲜美的底汤。筋道的手擀面吸收了浓汤的全部精华，热乎乎地摆在你的面前，那香浓的味道会把你的口水都勾出来。

## ■ 做法：

1. 鲜香菇洗净切十字花刀，紫菜撕成小块，火腿切成适口小片，鸡蛋打散后用平底锅摊成蛋饼切丝备用。
2. 锅中放高汤，待汤开后放入手擀面，用筷子挑开防止粘连。面条煮开后放入香菇、紫菜及火腿片，再次开锅后转小火，当面条煮至没有白心即可关火，依个人口味放入盐调味。
3. 将面条盛入大碗里，放上准备好的鸡蛋饼丝，淋上少许香油即大功告成。

## ■ 温馨提示：

1. 高汤需要提前准备，可以用骨头汤或者鸡汤。
2. 摊鸡蛋饼的时候要少放油，倒入蛋液后可以摇一下锅，让蛋液散开，这样摊出的鸡蛋饼也会比较薄。

## ● 主料：

手擀面 150g  
高汤 500ml

## ● 辅料：

鲜香菇 1朵  
紫菜 少许  
火腿 50g  
鸡蛋 1个

## ● 调料：

盐 1g  
香油 1小匙







炸酱面在韩国

# 韩式炸酱面

准备及烹饪时间：25 分钟

## ■ 特色：

提起炸酱面，国人一定不会陌生。从小吃到大也不厌烦的炸酱面，透着一股悠闲，而现在摆在你面前的这份韩式炸酱面却也丝毫不会让你产生陌生感，与中式炸酱面的粗放、随性相比，它更多地体现的是一种雅致和淡定。

## ■ 做法：

1. 洋葱、西葫芦、半根胡萝卜洗净切成小丁；将剩余的半根胡萝卜及黄瓜洗净切丝备用。生猪肉切成0.6cm见方的小块，放入料酒、盐、胡椒粉和淀粉拌匀，腌制15分钟。鸡蛋打散加入面粉，倒入适量清水搅拌成鸡蛋糊，摊成蛋饼切丝备用。
2. 锅中倒油，烧至八成热时，爆香姜末及蒜蓉，下肉丁翻炒，调少量酱油提色，之后马上倒入真味炸酱，关小火，同时加白糖和牛肉粉调味，向同一方向慢慢搅拌炸酱，直到颜色变成枣红色，放入切好的蔬菜丁及玉米粒炒制2分钟左右即可关火。
3. 锅中加水烧开，下面条，熟后过凉水，使面条变凉。控干水分后放入碗中，码上胡萝卜丝、黄瓜丝及鸡蛋饼丝，浇上步骤2中熬制好的炸酱即可。

## ■ 温馨提示：

1. 选用韩国产的真味炸酱是关键，可到大型超市的进口商品专柜购买。做法上可以放肉丁，也可以做成海鲜炸酱，把肉丁换成虾仁，炒成浓浓的酱，搭配面条一起吃，口感滑顺。
2. 炒炸酱的时间不宜过长，而且要向同一方向慢慢地不停地搅拌，防止粘锅。

## ● 主料：

手擀面 250g

## ● 辅料：

洋葱 半个  
西葫芦 半个  
胡萝卜 1根  
黄瓜 1根  
生猪肉 100g  
鸡蛋 1个  
面粉 15g  
姜末及蒜蓉 共 5g  
玉米粒 25g

## ● 调料：

料酒 1大匙  
盐 少许  
胡椒粉 1g  
淀粉 1小匙  
油 适量  
酱油 1小匙  
真味炸酱 200g  
白糖 3g  
牛肉粉 1小匙