



感受甜美幸福的新婚料理
品尝传统好吃的待客料理
在家学做最正宗的一品料理



在家做韩式

传统料理

难以抗拒的鲜爽美味 好学易做的特色料理
正宗美味传统大餐 韩式好味道



83.126

【韩】金恩珠●著
曹芳●译
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家做韩式传统料理 / (韩)金恩珠著; 曹芳译.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4775-0

I. ①在… II. ①金… ②曹… III. ①菜谱—
韩国IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第086636号

在家做韩式 传统料理

ZAIJIAZUOZHANSHI

CHUANTONGLIAOLI

여자라면 꼭! 한번 만들고 싶은 연애, 신혼요리 © 2007 by Kim Eun-ju
All rights reserved.
Simplified Chinese Translation rights arranged by Gimm-Young
Publishers, Inc.
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by JiLin Science &
Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2314

(韩)金恩珠 ● 著

曹芳 ● 译

责任编辑 ● 杨超然 晋欣

封面设计 ● 一行设计 于通

助理翻译 ● 马赫 金丽娜 具杨花 崔梅花

内文设计 ● 吴凤泽 李萍 潘玲 潘多 田雨 李璐

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 85600611 85670016

储运部电话 ● 0431-84612872

编辑部电话 ● 0431-85679177 85635186

网址 ● www.jlstp.com

实名 ● 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印刷 ● 长春人民印业有限公司

20 开 880mm × 1230mm

10.5 印张 188 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4775-0

定价 ● 35.00 元

TS972.183.126
J769



在家做韩式 传统料理

ZAIJIAZUOHANSHI
CHUANTONGLIAOLI



【韩】金恩珠●著
曹芳●译

吉林科学技术出版社





Preface

美食不仅能给享用之人带来幸福，同时也让制作的人在制作过程中充分体会到为别人创造幸福的快乐和满足！

我刚结婚时由于我们是双职工家庭，老公在金海工作，而我在首尔工作，所以一直过着每两周才能见一面的两地分居生活。老公每次周末来首尔之前，我妈妈都会事先帮我做好汤类、小菜、肉类等菜肴，老公过来时我只是热热就可以吃。或者干脆都在外面饭店用餐。这样的日子我们过了大概有半年多。

老公一年四季长期在外地工作，很难在家里吃上一顿饭，所以为了能让老公吃上我亲手做的菜肴，哪怕是一菜一汤也好，我下定决心一定要学好厨艺。于是到书店买各种各样的烹饪书籍，还在网上反复搜集各种特色料理的制作秘诀，把自己摆在了大厨的行列，又是炒又是炸，经常做一道菜要用上半天的时间，做完菜后厨房里一片狼藉、乌烟瘴气，做出的菜连我自己看了都不知道能不能吃。

尽管如此，我还是没有气馁，菜端上桌后，老公经常以“真好吃！真好吃！”的方式鼓励我，没想到渐渐地增强了我的信心，而且每次都觉得“我下次一定会做得更好！”

只要产生兴趣并不断努力，就百分之百能做出比以前更好的菜肴。哪怕刚开始的尝试没有成功，也请你不要气馁。当你看着虽然很喜欢饭店里的美味却还是坐家里津津有味地品尝自己厨艺的家人时，你会感到那种从未有过的幸福感和满足感。也许正是因为有了这种难以言表的幸福感，大家才会想“我下次做什么呢？做什么他们能更喜欢吃呢？”

刚开始不要直接就去尝试很复杂的菜肴，可以先从一两种简单的汤类和小菜做起。不要小瞧这些简单的菜肴，通过对它们的学习和掌握，能让你从中领会到很多独特的菜肴制作技巧，日积月累，就能把你培养成对任何料理都不畏惧的高手。我一直认为，想做某种美食的欲望和对这种美食的兴趣与执著非常重要，有了它，可以说你已经做好了“幸福料理” 50%的准备工作。

在婚后的四年里，我之所以能够一如既往地以一种快乐的心态不断学习各种菜肴的制作，离不开一直默默给予我关心和鼓励的老公。无论我做大小的任何决定时，老公总是尽量给我鼓劲，在写书的途中我遇到困难想退缩时，也是我老公给了我动力，他不单单用简单的“你会做得更好”之类的话来安慰我，而是亲自帮我搜集各种信息，为了拍摄图片，亲自帮我把行李搬运到首尔，付出了不亚于我的努力。正是有了这份关心和鼓励，我才顺利地完成了所有的工作。

在这里我还要感谢在我拍摄之初为了帮助我而付出巨大努力的妈妈和姑姑们，还有在我毫无头绪时一点一点向我细心讲解，为了拍摄成功付出很多辛苦的崔记者，冒着酷暑整天扛着沉重的摄像机拍摄的拍摄队伍，在炽热的灯光下忙碌不已的设计人员们，以及给予我出书机会的出版社，还有使本书更加完美的编辑办公室，在这里衷心地向你们道一声辛苦了，谢谢你们！我很高兴在这么多人的共同努力下，一本能给大家带来快乐的好书终于问世了！







CONTENTS 目录

PART 1 学习烹饪的基础 准备工作

- 16 · 让烹饪更加得心应手的厨房用具
- 18 · 烹饪的基本刀法
- 18 · 烹饪的基本刀具与菜板
- 19 · 增加菜肴鲜度的酱油种类
- 19 · 食用油的智慧用法
- 20 · 增强菜肴口感的调料与香料
- 23 · 材料的整理与储存
- 27 · 美味佳肴的计量方法



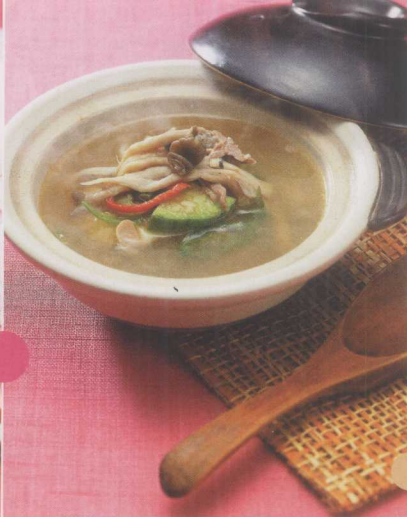
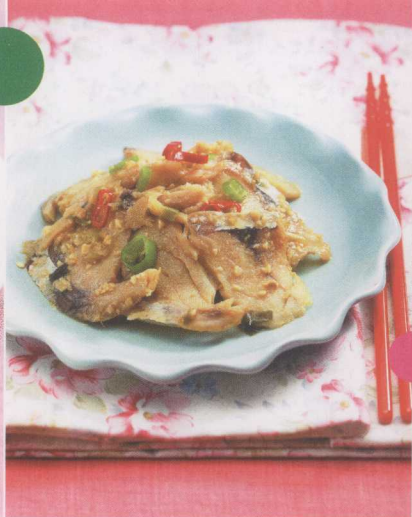


PART 2

甜美有趣的 恋爱料理

- 30 · 向对方表白爱意的好日子
模板巧克力
- 32 · 花花绿绿、咔嚓咔嚓
甜脆巧克力棒
- 34 · 透着清新榛果的香气
摩卡榛果饼干
- 36 · 全麦绿茶口味的健康食品
全麦绿茶点心
- 38 · 集合保健食品材料制成的
大米花什锦果子
- 40 · 夏季清热解暑的
咖啡奶油冰棒蛋糕
- 42 · 不用担心发胖的
低脂肪核仁巧克力饼
- 44 · 静心享受的奶酪蛋糕
杯装奶酪蛋糕





46 · 无需面粉也可制成的
水果米粉蛋糕

48 · 自我休闲的
桂皮绿茶蛋糕

50 · 甜中略带微苦的爱情滋味
巧克力黄橙蛋糕

52 · 慢慢融化于口中的
心型软糕

54 · 饱含筋道的
绿茶糯米蛋糕

56 · 像爱情一样甜美的
巧克力干酪

58 · 名不见经传却味美至极的
墨西哥卷

60 · 做法简单，但送人时却颇具品
位的
南瓜甜团

62 · 出去游玩时可充分显示实力的
金枪鱼紫菜卷

64 · 形色各异，任您挑选的
三色饭团

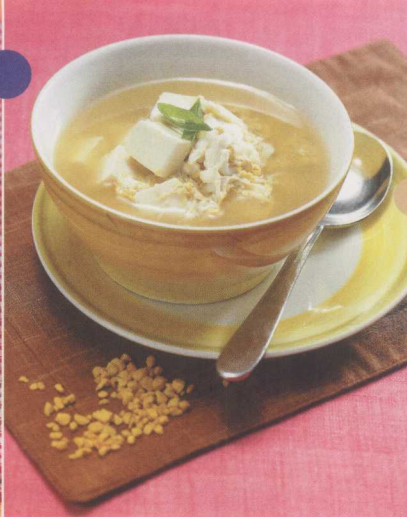
66 · 路边小吃之最，可享受乐趣的
鸡肉串

68 · 将浓香的奶酪和筋道的黏糕放
在一起制作的
奶酪黏糕

70 · 比肉汉堡更硬实的
豆腐汉堡

72 · 红薯的永恒伴侣
泡菜红薯春卷

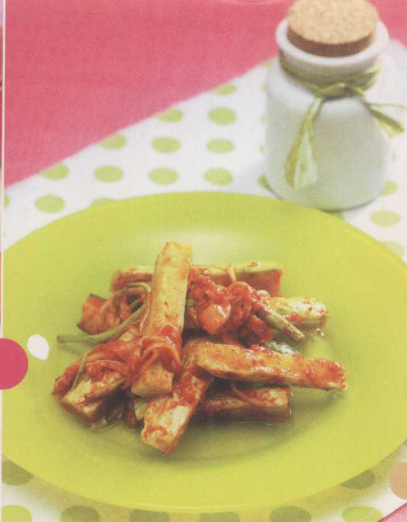
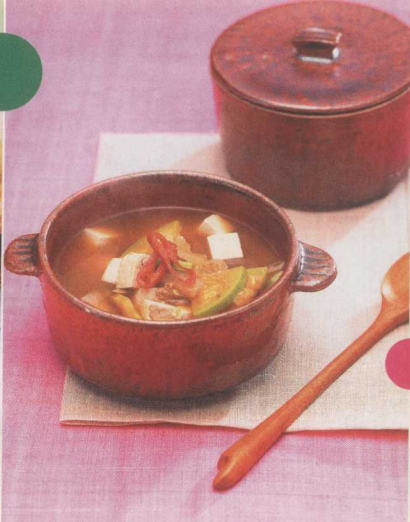




PART 3 温馨如蜜的 新婚料理

- 76 · 想喝清鲜可口的汤菜时做个
鲜鱼凉粉汤
- 78 · 做法简单~味美无比
银鱼豆腐鸡蛋汤
- 80 · 用味浓可口的牛肉老汤做的
牛肉海带汤
- 82 · 喷香的汤味飘起
菠菜大酱汤
- 84 · 酸甜泡菜的美味变身
金枪鱼泡菜汤
- 86 · 海鲜味十足且汤味鲜美的
海鲜豆腐汤
- 88 · 可品尝到冻明太鱼鲜味的
冻明太鱼汤
- 90 · 辣味十足且解酒清肠的最佳料理
河豚汤





92 · 韩国最具代表性的汤

大酱汤

94 · 有益身体健康的豆瓣酱与营养价值丰富的蘑菇的完美组合

蘑菇豆瓣酱汤

96 · 紫色的诱惑，夏日的特别风味

茄子凉汤

98 · 口味酸甜且清脆可口的

凉拌黄瓜

100 · 随时都可以感受到泡菜之鲜的

即食辣白菜

102 · 脆萝卜与酸甜佐料的绝妙结合

萝卜块泡菜

104 · 比白菜泡菜更好吃的

卷心菜泡菜

106 · 小菜中的佼佼者

核桃炒小银鱼

108 · 让您体会正宗的辣味

辣炒角瓜

110 · 青菜与豆腐的合理搭配

炒豆腐

112 · 甜红薯与筋道的鱼丸的完美组合

辣椒酱红薯拌鱼丸

114 · 圆溜溜可爱无比的

酱小土豆

116 · 加入清凉的菠萝使其更加美味可口的

藕拌菠萝

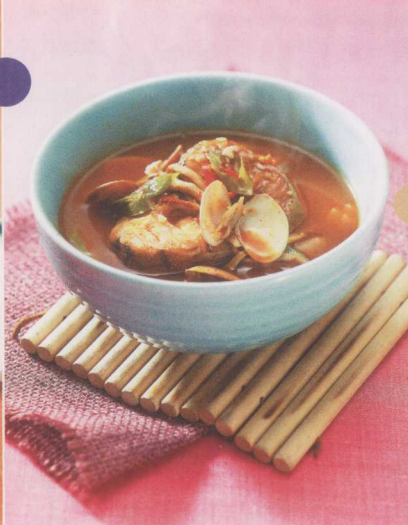
118 · 甜中带咸的

酱腌冷冻鳕鱼肉

120 · 清凉可口的橙汁口味新体验

橙汁酱鱼排





PART 4

尽显实力的 待客料理

124 · 鲜味十足的牡蛎酱汁料理

牡蛎汁牛肉炒饭

126 · 选用可与辣椒酱媲美的特色佐料制成的

鸡肉炒豆瓣酱

128 · 荤素完美搭配的

全拼蘑菇炒五花肉

130 · 渗透着香草幽香的

烤酱鸡腿

132 · 可以充分体会软糯黏长乐趣的

烤奶酪牛肉

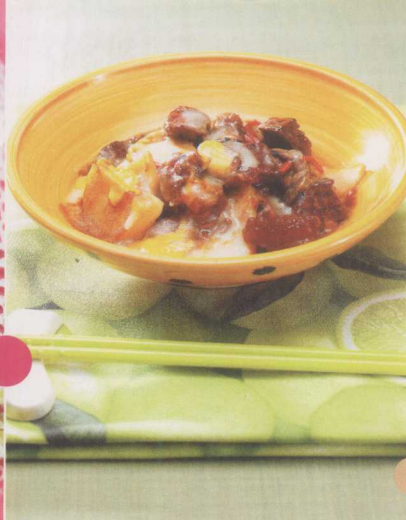
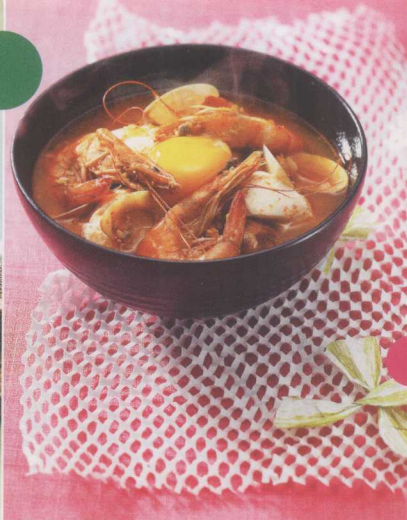
134 · 既想吃鱿鱼又想吃五花肉时可以做

鱿鱼五花肉炖锅

136 · 既可作为沙拉菜，又可作为主菜的

五花肉拌生菜





- 138 · 肉与蔬菜同时入口的美味菜肴

越南式牛肉蔬菜卷

- 140 · 圆溜溜且很上档次的中国料理

煎肉丸子

- 142 · 比肉更筋道可口的

糖醋蘑菇

- 144 · 海鲜实足的

海鲜炒乌冬面

- 146 · 从豆芽的空隙中寻找一下辣鱿鱼吧

辣炖鱿鱼豆芽

- 148 · 既好吃又有趣的

海鲜涮锅

- 150 · 又甜又辣~只吃一只就可以让您大饱口福的

辣酱烤大虾

- 152 · 放入辣白菜后口味独特的

辣白菜蔬菜大杂烩

- 154 · 香香的玉米与奶酪黏糕结合的

墨西哥玉米薄饼

- 156 · 吃到盘子见底的特色料理

金枪鱼沙拉

- 158 · 绝美的下酒菜

午餐肉炒玉米片

- 160 · 吃到嘴里辣味十足的

辣椒酱拌蔬菜

- 162 · 玉米薄饼内装满水果的

水果玉米卷

- 164 · 让聚会更加精彩的一杯饮料

水果饮品





PART 5

包罗万象的 一品料理

168 · 用辣沙司调出来的墨西哥辣味风情

鸡肉盖饭

170 · 用香肠做的超简单极品料理

香肠盖饭

172 · 凤梨与米饭的完美结合

凤梨海鲜炒饭

174 · 放点豆腐更嫩更软的

豆腐咖喱饭

176 · 味道鲜美且有益健康一举两得的

清麴酱汁烤肉包饭

178 · 炒出来的美味

鱼子炒饭

180 · 雨天最想吃的

辣白菜面片儿





182 · 最适合我们口味的改良日式面

辣椒酱烧荞麦面

184 · 香腻的味道，怀旧的日子

金枪鱼烩面

186 · 用炸猪排的伴侣苹果酱调出的好味道

苹果酱炸猪排

188 · 让软嫩的牛排更加松软嫩滑

红薯牛排

190 · 做好后随时都可以吃的硬实美味

五花肉酱肉

192 · 爽口~无限享受的

熏咸烤肉

194 · 轻松品尝

凉拌鸡胸肉丝

196 · 让人好奇里面是什么馅儿的丸子

油炸干酪丸子

198 · 撒上喷香的芝麻酱汁

凉拌牛肉蘑菇丝

200 · 迷恋甜甜的酱汁味道

辣椒番茄酱大虾

202 · 迷你比萨

红薯比萨饼

204 · 用筷子夹着吃的可口美味

海鲜饼

206 · 品尝过这么香的油炸食品吗

油炸芝麻鳕鱼肉

208 · 让人垂涎三尺的香甜爽脆柚子香

柚子拌面



PART 1

学习烹饪的基础 准备工作

