

김성숙의
행복요리

金成淑的
幸福料理



[韩] 金成淑 著







김성숙의
행복요리

金成淑的
幸福料理





prologue

在中国，现在市场上能买到的韩式料理书，大抵有两种，一部分是从韩国翻译引进的，另一部分是由中国的朝鲜族作者写作的。对于普通的中国人来说，译自韩国的料理书虽然正宗，但里面提到的许多食材和调料，却在中国难以找到，有些料理方法也让人不知所云。而朝鲜族的料理书，虽然很有传统的味道，但与现代韩国料理毕竟有许多不同之处。或许正是如此，虽然可买的韩国料理书很多，但真正掌握韩国料理的中国人却少之又少。

我是一名韩国人，又是一名料理师，对韩餐再熟悉不过，来到中国，我又学习过中餐的做法，对于两种饮食文化的同异之处体会颇深。从2003年在北京开设韩式料理课，到2010年，我已经给1000多名中国学生上过课，通过和他们地交流，加上个人地摸索，对中国人喜欢什么样的韩国料理，和怎样用中国的食材做出正宗的韩国料理，都有了不少心得。学生们非常希望我能写一本面向中国人的韩式料理书，把经验传授给中国的朋友们。这也正是我写作本书的缘由。

现在，您自己动手制作正宗韩式料理的时机已经成熟了；

首先，料理所需的调料和食材，不管是在大的超市，还是通过网络购物，都很容易买到；

其次，韩餐厅在中国遍地开花，不管是在大城市还是小城市，越来越多的人有了吃韩国料理的经验，如果觉得美味的話，也一定渴望回家亲手试试看；

第三，韩国电影和电视剧一直在中国很受欢迎，里面出现过很多的韩国饮食，观众们肯定都在猜想，那个东西吃起来的味道是什么样的呢？希望能够亲口品尝一下吧！

而且，韩餐的制作方法非常简单健康，绝大部分都是选用蔬菜做原料，也有很多发酵食品，即使在吃肉的时候，也要和蔬菜搭配食用，这样吃起来非常健康。在制作方法上，韩餐没有油炸的工序，都是采用“蒸”、“煮”、“炖”、“焯”，而且加入的调味料都是纯天然的，完全没有味精、鸡精这些东西。这样既简单又健康的饮食，完全值得一试。

1993年，我第一次来北京吃到的中餐，和现在比起来，已经发生了很大的变化。不管是餐厅里的菜肴，还是普通人家的家常菜，都是如此。韩餐也是如此，总是在日新月异地发展着。

韩国人最喜欢的外国饮食，既不是美式快餐，也不是意大利、法国的美食，而是中餐。在韩国，一般新建的公寓里，走过来看到的第一个店铺，都是中餐馆，而不是超市、理发店和洗衣店。如果一个韩国人独自在家，

家人都不能回来吃饭，或者外面天气不好，不便外出的时候，他肯定会打电话订一份中餐送到家里来。

中国和韩国，在地理上如此接近，两国的文化也是水乳交融，正像中国料理在韩国所受到的欢迎一样，我希望韩国料理也能走进中国人的家庭，成为他们日常生活不可或缺的一部分。

第二次来北京，是在10年之后，这一次，我开始了在中国的生活和工作，我的两个女儿，也都是 Made in china。现在，我们一家都很习惯在中国的生活，也很喜欢中国食物，到了冬天的时候，和中国人一样会想吃火锅、羊肉串、麻辣烫……

中国是很多外国人最喜欢的国家，不过，最初来到这里，不可避免会有一些文化上的碰撞。在我生下第一个孩子的时候，中国的朋友送来很多鸡蛋、干海参和大个的河鱼。我当时很困惑，因为在韩国，生产后我们都喝海带汤。而且韩国见到的都是海鱼，我不知道河鱼怎么处理，只好都送给别人了，现在想起来真是好可惜。刚刚接触中餐的时候，对香菜、茴香、孜然这些调料感到非常奇怪。去餐厅吃饭，也不知道如何点菜，有时候点上来的菜也不知道怎么个吃法。当然，类似的尴尬，中国人第一次到韩餐厅，也一定都遇到过。借助这本书，我希望能够成为您享受美味韩餐道路上的领路人，体会韩国饮食的美好和魅力。

这本书的顺利出版，离不开许许多多的人的帮助：

感谢与我同在的天父，感谢他赐给了我这份才能，希望我没有辱没您的荣光；

感谢一直在外辛勤忙碌的、永远亲切的老公金裕喆；

感谢给妈妈带来无限活力的女儿——兑英、栗里。爱你们！

感谢经常和我一起祈祷的教友们；

感谢阳光博客文化公司，在写作本书的时候，我提出了许多挑剔的要求；

感谢我的助手卜一凡和王华秀，她们经常工作到很晚，还要忍受我变来变去的性格；

最后，感谢哺育我长大，把料理手艺传授给我的妈妈金英草女士。

谢谢你们！





contents

Part 1. 小菜

- 4 核桃炒银鳕鱼
- 6 杭椒炒银鳕鱼
- 8 辣炒鱿鱼丝
- 10 拌干明太鱼丝
- 12 酱牛蒡
- 14 酱莲藕
- 16 酱花生
- 18 腌大蒜

Part 2. 辣椒酱

- 22 辣炒章鱼
- 24 辣炖排骨
- 26 辣酱炒螃蟹
- 28 辣酱拌面
- 30 辣炒年糕
- 32 烤干明太鱼
- 34 春川铁板鸡
- 36 辣鸡翅
- 38 炒干明太鱼

腌大蒜



酱花生



牛肉大酱



蔬菜包饭



Part 3. 大酱

- 42 大酱汤
- 44 大酱粥
- 46 贝壳大酱汤
- 48 大酱煎豆腐
- 50 大酱烤鲑鱼
- 52 大酱拌鱿鱼
- 54 大酱饭团
- 56 大酱呷哺呷哺
- 58 牛肉大酱
- 60 蔬菜包饭
- 62 麻婆豆腐

Part 4. 韩餐一品料理

- 68 安东炖鸡
- 70 宫廷排骨
- 72 宫廷炒年糕
- 74 排骨豆酱汤
- 76 辣豆腐汤
- 78 绿豆煎饼
- 80 参鸡汤
- 82 宝宝合
- 84 烤牛肉

Part 5. 私房菜

- 92 洋白菜煎饼
- 94 鸡肉沙拉
- 96 烤绿南瓜海鲜
- 98 烤肉春卷
- 100 鸡肉串
- 102 烧汁银鳕鱼
- 104 乌冬面沙拉
- 106 越南包
- 108 冷呷哺呷哺

Part 6. 面、粥、饭

- 114 年糕串
- 116 生鱼片拌饭
- 118 紫菜卷饭
- 120 年糕汤
- 122 喜面
- 124 鲍鱼粥
- 126 鱼籽拌饭
- 128 培根拌饭
- 130 炒杂菜
- 132 豆酱面条
- 134 炸酱面
- 136 鱼籽意大利面
- 138 牛油果包饭

Part 7. 泡菜

- 144 辣白菜
- 146 萝卜块泡菜
- 148 拌泡菜
- 150 黄瓜泡菜
- 152 泡菜汤
- 154 泡菜炖鲑鱼



关于料理的计量

做菜时，普通人看到菜谱上的几 g、几 cc，都会感到头疼，用专门的计量工具又很麻烦，下面，我为大家介绍一些简单的计量方法，用随手可得的工具就可以了。

简单的计量方法

1T=1 勺 (普通勺) =15cc
1 小 T=1 茶匙 =5cc
1 杯 =200ml

液体的计量

量杯 1 杯
(200ml)



=

200ml
牛奶 1 盒



=

普通纸杯，
不足两杯



=

普通玻璃杯
0.5cm



用勺计量

酱料

(辣椒酱, 大酱, 番茄酱等)



$$0.5T \text{ (10cc)} = \text{普通勺满满一勺}$$



$$1 \text{ 小T} = \frac{1}{2} \text{ 普通勺}$$

粉末

(白糖、面粉、盐等)



$$\text{平的 } 1T = \text{普通勺满满一勺}$$



$$1 \text{ 小T} = \text{满满 } 1 \text{ 茶匙}$$

液体

(酱油、醋、香油等)



$$1 \text{ 满T} = \text{普通勺 } 2 \text{ 勺}$$



$$1 \text{ 小T} = \frac{2}{3} \text{ 普通勺}$$







糖 稀

糖稀是韩国料理中经常使用的一种像蜂蜜一样黏黏的、透明的调料。这本书中的小菜基本上都是放了糖稀的。它的甜度不如白糖，最好不要单独使用，因为菜会变得硬硬的，因此，经常和白糖混合在一起使用。没有的时候，也可以用蜂蜜来代替。



Part 1. 小菜





当一个人在同一个地方生活十年，总会渐渐地产生乏味的感觉。觉得北京的风景看够了，烤鸭吃腻了，火锅的麻酱调料也闻起来有点恶心了……时间仿佛停止下来，面对生活，就像面对这座城市里存在了几百年的宫殿一样，有些死气沉沉。

逃离这里的想法也变得日益强烈起来，想要换一个地方，换一种环境，换一种生活……

当离开的飞机起飞的时候，想到可以呼吸到新鲜的空气，心情真是激动啊！



但当我回到熟悉的韩国，对那个有些厌倦的地方的思念，立刻又缠绕了过来。

我总是放不下北京宽阔的街景，在韩国吃火锅的时候，会不由自主地想到：“咦，怎么没有麻酱了呢？”以前吃韩国辣炒八爪鱼，觉得很辣，但现在吃起来，开始想：“啊，和麻辣烫的麻辣比起来，这点辣味真是不够劲儿啊！”

.....

就是这样，我还是得回到中国，因为，我真是离不开这里啊！

北京，我的爱。

核桃炒 银鳕鱼

银鳕鱼、核桃一起炒制，
甜香回味。



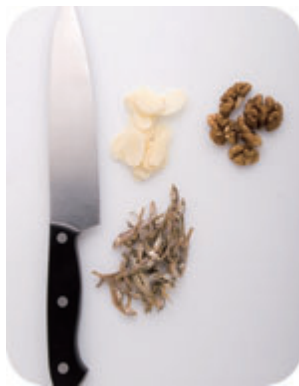
材 料:

干小银鳕鱼 100g
核桃仁 50g
蒜 3瓣
芝麻 1小T
食用油 2T

调 味 酱 料:

糖稀 2T
酱油 0.5T
白醋 1T
料酒 1小T

料 理 方 法



1 把蒜切片，核桃仁
打开两半，银鳕鱼
去渣



2 锅热后放入银鳕
鱼炒一炒去味



3 锅热后放食用油，
放入蒜片，香味出
来后放核桃仁



4 放入调好的酱料，
冒泡后放入银鳕
鱼快速拌一拌，关火最
后放入芝麻

TIP:

炒蒜时，火小一
点，把蒜香炒进油
里。