

七彩生活20




🌿 领略各国超人气美味 🌿

人气料理在家做



范姝岑 主编

公共营养师、美食达人
新浪美食博客人气博主

 吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

人气料理在家做

范姝岑 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

人气料理在家做/范姝岑主编. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4394-5

I. ①人… II. ①范… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233842号



人气料理在家做

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 刘虹伯

版式设计: 李自茹

文图编辑: 季 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 200千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



国外料理是一种迥然不同于中华饮食文化的舶来品。许多人听过、也吃过，但不知是否会将这种复杂而讲究的美食搬回家。人气料理最讲究的就是环境、气氛、礼节、外形。

豪华高级的餐厅，通常会有乐队，演奏一些柔和的乐曲。在家同样可以创造这样浪漫的场景，这里最讲究的是乐声的“可闻度”，即声音要达到“似听到又听不到的程度”，这样的声音最能制造出浪漫、和谐的气氛。

吃料理还要注重用餐环境。除了一定要有音乐相伴外，桌面同样要整洁干净，所有餐具一定要洁净，选择的餐桌布更要合适。如遇晚餐，灯光要暗淡，桌上要有三支点燃的红色蜡烛，营造出一种浪漫、迷人、淡雅的用餐环境。

礼节指的就是“吃相”和“吃态”。既然是吃西餐就应遵循西方的习俗，勿有唐突之举，特别是在手拿刀叉时，若手舞足蹈，就会“失态”。

一位美食家曾这样说：“日本人用眼睛吃饭，料理的形式很美；西餐是用鼻子吃的，所以西方人鼻子很大；只有中国人才懂得用舌头吃饭。”中餐是以“味”为核心，西餐则以营养为核心，各式料理都有其过人之处，仔细品尝过后，都会令每一位食客为之动容。

前言

Foreword

苏素芬

公共营养师，美食达人
新浪美食博客人气博主

〔目录〕

Contents ..

Part 01

地道正宗 日韩料理



Chapter 01

最受欢迎的主食系 / 8

- 墨鱼鱿鱼片石锅拌饭 / 8
- 牛肉石锅拌饭 / 什锦蔬菜石锅拌饭 / 9
- 爽口泡菜炒饭 / 10
- 金枪鱼泡菜炒饭 / 朝鲜荞麦冷面 / 11
- 明洞手擀面 / 韩国冷拌面 / 12
- 韩式炸酱面 / 13
- 韩式火锅面 / 真味海鲜葱饼 / 14
- 韩式拉面炒年糕 / 15
- 泡菜饼 / 紫菜包饭 / 16
- 韩式红豆粥 / 韩式南瓜菠萝粥 / 17
- 海味鳗鱼粥 / 18
- 韩式香米白蛤粥 / 鲜菇海鲜粥 / 19
- 韩式辣白菜锅贴 / 20
- 咖喱猪排饭 / 鲑鱼茶渍泡饭 / 21
- 日式照烧鸡排饭 / 22
- 酱香油饭团 / 23
- 天妇罗寿司卷 / 24
- 风情北极贝寿司 / 25
- 鲭鱼蟹肉卷 / 26
- 松脆鲑鱼卵手卷 / 芥末鸡肉粒饭团 / 27
- 和风鲑鱼炒饭 / 28



Chapter 02

- 和风鳗鱼炒饭 / 日式牛肉乌龙面 / 29
- 和风豚骨拉面 / 清爽蔬菜味噌拉面 / 30
- 锅烧乌龙面 / 酸辣笋尖拉面 / 31

精致美味的主菜系 / 32

- 安东炖鸡 / 32
- 蒸煮猪排骨 / 33
- 日式炸猪排 / 韩式烤肉 / 34
- 辣炒猪肉 / 牛肉寿喜烧 / 35
- 炭烤牛排 / 纳豆拌鲔鱼 / 36
- 韩式炖真鲷 / 37
- 风味烤鳗鱼 / 鳗鱼炒蛋 / 38
- 韩味炖银鳕鱼 / 鲜蟹海味火锅 / 39
- 炒米条 / 炸蔬菜 / 40
- 韩式拌杂菜 / 41
- 牛蒡石狩锅 / 42
- 鲜虾可乐球 / 43



Chapter 03

下饭必备的小菜系 / 44

- 白菜泡菜 / 44
- 萝卜泡菜 / 45
- 苏子叶 / 拌桔梗 / 46
- 金枪鱼蛋卷 / 蒜香油菜心 / 47
- 香果魔芋 / 韩式辣味牛板筋 / 48
- 虾仁蟹肉茶碗蒸 / 49
- 和风沙拉 / 鲷鱼野菜沙拉 / 51

- 章鱼烧 / 52
- 醋酸海裙带 / 韩式拌明太鱼 / 53



Chapter 04

必不可少的汤品系 / 54

- 泡菜汤 / 54
- 大酱汤 / 55
- 豆芽菜蛤蜊汤 / 白菜猪骨汤 / 56
- 人参鸡汤 / 57
- 牛肉海带汤 / 手工豆腐汤 / 58
- 饺子年糕汤 / 59
- 风味三鲜汤 / 龙凤汤 / 60
- 萝卜明太鱼汤 / 什锦海鲜味噌汤 / 61
- 日式味噌豆腐汤 / 62
- 裙带豆芽汤 / 五行蔬菜排骨汤 / 63
- 炖牛尾汤 / 65

Part 02

终极享受 西餐料理



Chapter 01

经典开胃菜 / 66

- 奶酪土豆碗 / 66
- 炒薯角 / 鸡汁土豆泥 / 67
- 炸薯条 / 西式土豆丁 / 68
- 黄金炸鸡柳 / 蜜汁烤鸡翅 / 69
- 天妇罗炸虾 / 酥烤海虹 / 70
- 黄油樱桃萝卜 / 砂糖焗血柚 / 71
- 烤果仁 / 扒香肠串 / 72
- 法式洋葱圈 / 73



Chapter 02

一碗好汤 / 74

- 法式洋葱汤 / 74
- 意式蔬菜汤 / 普罗旺斯海鲜汤 / 75
- 鸡蓉蘑菇汤 / 76



- 玉米火腿青豆汤 / 土豆芥末浓汤 / 77
- 地中海冷菜汤 / 西蓝花奶酪浓汤 / 78
- 西葫芦冷菜汤 / 大虾椰奶汤 / 79
- 蔬菜鸡肉汤 / 胡萝卜汤 / 80
- 辣味玉米黑豆汤 / 81



Chapter 03

豪华主菜 / 82

- 煎培根鸡胸 / 小洋葱鸡肉卷 / 82
- 迷迭香烤鸡腿 / 蜂蜜柠檬鸡脯 / 83
- 甜椒烩鸡肉 / 84
- 香橙鸭脯 / 鸭肝酱 / 85
- 香草猪排 / 86
- 香煎牛排 / 87
- 匈牙利烩牛肉 / 姜汁煎带子 / 88
- 香煎鳕鱼 / 铁扒金枪鱼 / 89
- 扒海鲜串 / 金枪鱼饼 / 90
- 白酒焗文蛤 / 香蒜虾球 / 91
- 辣味炒海虹 / 烤番茄挞 / 92
- 奶油烩蘑菇 / 意大利炒蘑菇 / 93



Chapter 04

最爱主食 / 94

- 香草酱炒意大利面 / 94
- 萨拉米香肠意面 / 意大利肉酱面 / 95
- 印尼炒饭 / 什锦凉拌饭 / 96
- 黄咖喱鸡饭 / 小奶酪三明治 / 97
- 番茄面包 / 俱乐部三明治 / 98
- 金枪鱼小汉堡 / 99
- 小牛肉汉堡 / 100
- 大虾面包 / 101



Chapter 05

花样沙拉 / 102

- 粉丝海鲜沙拉 / 102
- 松子蔬菜沙拉 / 鸡蛋橄榄沙拉 / 103
- 夏日沙拉 / 彩椒金枪鱼沙拉 / 104
- 鸡肉红柚沙拉 / 甜豆鸡肉沙拉 / 105
- 泰式青木瓜沙拉 / 106
- 凯撒沙拉 / 鸡蛋西芹沙拉 / 107
- 芸豆海虹沙拉 / 鱿鱼生菜沙拉 / 108
- 海鲜挞挞 / 土豆胡萝卜沙拉 / 109

Part 03

浓香四溢 焗烤料理



Chapter 01

肉食焗烤 / 110

- 沙嗲牛肉串 / 110
- 迷迭香烤牛小排 / 盐烤牛舌 / 111
- 芹菜牛肉卷 / 香烤黑椒牛排 / 112
- 番茄牛肉串 / 113
- 酸菜烤猪脚 / 114



Chapter 02

海鲜焗烤 / 128

- 鲑鱼起司卷 / 128
- 韩式烤鳕鱼 / 芝麻姜渍三文鱼 / 129
- 芝香烤鳗鱼 / 烤蒜香大虾 / 130
- 八角烤虾串 / 葱香串烧大虾 / 131
- 海盐烤虾 / 烤扇贝 / 132
- 奶油红蟹 / 五彩烤干贝 / 133
- 烤鲑鱼串 / 盐烤鲑鱼 / 134
- 蔬菜墨鱼卷 / 135
- 辣烤鲜鱼 / 椰香烤鳕鱼 / 136
- 柠檬烤生蚝 / 乳香烤黄花鱼 / 137
- 蛤蜊丝瓜 / 138
- 串烧墨鱼 / 139



Chapter 03

素食焗烤 / 140

- 香烤蔬菜盒 / 140
- 番茄豆腐 / 焗烤鲜培菇 / 141

- 焗烤茄子 / 青椒镶土豆泥 / 142
- 培根金针菇卷 / 143
- 焗烤南瓜 / 144
- 蜂蜜烤紫薯 / 香焗土豆 / 145
- 墨西哥烤甜椒 / 烤鲜芦笋 / 146
- 焗烤香草土豆泥 / 147
- 烤土豆 / 烤豆皮卷 / 148
- 奶酪土豆烤番茄 / 149



Chapter 04

主食焗烤 / 150

- 黄油烤糯米 / 150
- 海鲜焗饭 / 151
- 青蒜香肠 pizza / 152
- 奶酪烤吐司 / 烤鳗鱼饭 / 153
- 奶油焗通心粉 / 香烤葱油饼 / 154
- 焗烤蘑菇面 / 霜降烤猪肉饭 / 155



Chapter 05

户外烧烤 / 156

- 烤羊肉串 / 156
- 烤羊腰 / 157
- 串烤黄花鱼 / 烤平鱼 / 158
- 串烤鸡心 / 烤馒头片 / 159
- 串烤山药虾丸 / 160
- 串烤时蔬 / 161



Part 04

香飘四溢 烘焙甜品



Chapter 01

香甜蛋糕 / 162

- 柠檬奶香蛋糕 / 162
- 水果抹茶蛋糕 / 163
- 杏肉奶酪蛋糕 / 164
- 咖啡奶酪蛋糕 / 165
- 莓香蛋糕 / 166
- 肉松蛋糕卷 / 167
- 咖啡戚风蛋糕 / 168
- 海绵蛋糕 / 169
- 红豆糕 / 170
- 百里香香蕉玛芬 / 171



Chapter 02

松软面包 / 172

- 鲜奶QQ面包 / 172
- 巧克力面包 / 173
- 奶油泡芙 / 174
- 草莓小面包 / 175
- 果仁面包 / 176
- 奶油胡萝卜餐包 / 177
- 葱香香肠面包 / 178
- 法式长棍面包 / 179
- 全麦吐司面包 / 180
- 火腿蛋香面包 / 181



Chapter 03

可口饼干 / 182

- 果仁饼干 / 182
- 奶油栗子饼干 / 183
- 蓝莓小饼干 / 184
- 奶油曲奇 / 185
- 手工小圆饼 / 186
- 苏打饼干 / 187
- 甜酥小饼干 / 188
- 蔬菜甜饼干 / 189
- 可可饼干圈 / 190
- 椰蓉球 / 191



Chapter 01
最受欢迎的
主食系

墨鱼鱿鱼片石锅拌饭

材料

熟米饭	250g
墨鱼	120g
鱿鱼	100g
黄瓜、香菇、洋葱、 胡萝卜	各50g
豆芽	35g
红黄彩椒	25g
青豆	20g
鸡蛋	1个
韩式甜辣酱	30g
植物油	适量
香油	3ml
芝麻、盐、鸡精	各3g

做法 Methods

1. 将豆芽、胡萝卜、红黄彩椒、洋葱、香菇、黄瓜洗净，切丝，与青豆一起焯熟，捞出备用。
2. 墨鱼和鱿鱼洗净，切片，再切花；将锅烧热，倒入植物油，待油热后，放入墨鱼片和鱿鱼片煸炒。起锅前放入盐和鸡精调味，将墨鱼片和鱿鱼片装盘备用。
3. 将熟米饭放入石锅前，在石锅底部及边缘涂抹一层香油，再在表面呈扇状铺上备用的各色蔬菜、墨鱼片和鱿鱼片。
4. 用小火加热石锅，待香油吱吱作响时，打入一个生鸡蛋，待鸡蛋半熟时，加入韩式甜辣酱，撒上点芝麻，搅拌均匀食用即可。



什锦蔬菜石锅拌饭

熟米饭……250g	青豆、韩式泡菜……各20g
牛肉馅……50g	鸡蛋……1个
火腿……70g	韩式甜辣酱20g
材料 黄瓜、菠菜、	香油……适量
胡萝卜……各80g	植物油……适量
豆芽、木耳、	盐、鸡精、芝
香菇、蘑菇、	麻……各2g
红黄彩椒各30g	

牛肉石锅拌饭

牛里脊肉……50g	生拌牛肉丝100g
熟米饭……250g	韩式甜辣酱、
材料 鸡蛋……1个	植物油、生抽、
胡萝卜、香菇、	盐、香油、白芝
黄瓜、金针菇、	麻、鸡精、牛肉
桔梗各适量	粉……各适量

■做法 Methods

1. 将胡萝卜、香菇洗净，切丝，与金针菇一起放入沸水中焯一下，捞出，过凉，调入盐、鸡精、香油；黄瓜洗净，切丝。
2. 牛里脊肉洗净，切细丝，放牛肉粉、生抽搅拌均匀，腌渍15分钟后，下热油锅炒熟，盛出。
3. 在石锅中放少许香油，放入熟米饭，把各种菜丝和烹熟的牛肉丝及桔梗均匀码在饭上，将生拌牛肉丝放在中间，然后打1个鸡蛋在生拌牛肉丝上，撒少许白芝麻。
4. 将石锅小火加热，听到香油和米饭发出吱吱的声音，鸡蛋清呈白色，熄火，调入韩式甜辣酱，拌匀即可。

■做法 Methods

1. 将豆芽、菠菜、胡萝卜、木耳、红黄彩椒、香菇、蘑菇、黄瓜切丝，与青豆在沸水中焯熟，捞出，沥水备用。
2. 将牛肉馅放入炒锅中煸炒，出锅前撒入盐、鸡精，火腿切丝备用。
3. 将熟米饭放入石锅前，在石锅底部及边缘涂抹一层香油，其作用是使米饭不粘锅，同时也可以方便搅拌；石锅中放入熟米饭，再在表面呈扇状铺上各色蔬菜、牛肉馅和火腿丝。
4. 用小火加热石锅，待香油吱吱作响时，打入一个鸡蛋用石锅的余温将之蒸熟，加入韩式甜辣酱或者韩式泡菜，撒上点芝麻，搅拌均匀即可。





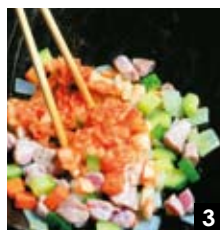
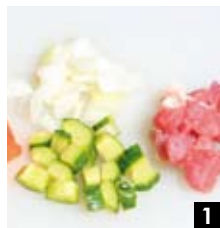
爽口泡菜炒饭

材料

香米饭·····	250g	鸡蛋·····	1个
猪肉丁·····	100g	植物油、大蒜、葱·	·····各适量
洋葱、胡萝卜、黄	·····	鸡精、盐、胡椒粉·	·····各3g
瓜、青椒、泡菜·····	各30g		

■做法 Methods

1. 将黄瓜、胡萝卜、洋葱、青椒洗干净，切丁；泡菜、大蒜切碎，葱切成葱花备用（图1）。
2. 锅内倒入适量植物油，待油热后，倒入准备好的猪肉丁，翻炒，待肉丁熟后出锅装盘备用。
3. 锅中倒入适量植物油，烧至六成热时放入蒜碎炒香，随后放入黄瓜、胡萝卜、洋葱、青椒丁翻炒（图2），炒至变色，加适量盐调味。
4. 放入泡菜碎、猪肉丁（图3）、香米饭（图4），炒匀，放胡椒粉、鸡精、盐调味，装盘，撒葱花。
5. 另煎鸡蛋一个，放于炒饭上即可。





金枪鱼泡菜炒饭

材料

熟香米饭·250g	鸡蛋·····1个
金枪鱼罐头·····	植物油、韩式辣酱·····各适量
·····100g	芝麻、大蒜碎、胡椒粉、盐、鸡精··各2g
黄瓜、胡萝卜、香菇、青椒、青豆、玉米·····各30g	泡菜·····25g

■做法 Methods

1. 将韩式辣酱用适量凉水溶开，搅拌成酱汁状，也可以加入少许白糖减轻辣椒酱的辣味；将黄瓜、胡萝卜、青椒、香菇洗干净，沥干水分后，分别切丁；泡菜切碎。
2. 锅中植物油烧热，放蒜碎炒香，放黄瓜、胡萝卜、香菇、青椒丁和玉米、青豆，炒至变色，适当加盐调味。
3. 随后向锅中放入泡菜碎和金枪鱼，翻炒均匀，再放入香米饭，炒匀，将调好的辣酱汁放入锅中，炒匀，加胡椒粉、鸡精调味，起锅装盘。
4. 撒上芝麻，搅拌均匀，另煎鸡蛋一个，放于炒饭上即可。



朝鲜荞麦冷面

材料

荞麦面·····150g	熟鸡蛋·····1个
牛肉·····200g	香油、醋、熟白芝麻、盐、白糖、韩式辣酱·····各适量
胡萝卜·····35g	黄瓜·····30g
苹果·····10g	韩式泡菜·····20g

■做法 Methods

1. 将蔬菜洗净，胡萝卜、黄瓜切丝，胡萝卜放入沸水中焯一下，捞出。
2. 将牛肉炖熟后，切成小薄片。
3. 牛肉汤放入容器内，置入冰箱冷藏。
4. 将荞麦面放入沸水锅中，煮熟，再放入凉水中过凉，也可以用电风扇将面条吹凉，然后装碗。
5. 熟鸡蛋去壳，对办切开，苹果切片。
6. 荞麦面煮熟，放上泡菜、各色蔬菜、熟牛肉、韩式辣酱，苹果片，最后浇上牛肉汤、醋，加白糖、盐，撒上熟白芝麻、淋香油，放上半个熟鸡蛋即可。



韩国冷拌面

面条	150g	辣椒油	3ml
猪肉末	250g	香油	2ml
黄瓜	30g	醋	6ml
西芹	35g	熟芝麻、胡椒粉、鸡精、蒜	
韩式甜辣酱、韩式泡菜	各20g	碎、葱、盐、	
酱油	4ml	白糖	各5g
料酒	5ml		

材料

■做法 Methods

1. 西芹、黄瓜洗净，切片，撒盐，腌渍10分钟，用水冲去表面的盐分备用。
2. 西芹里放入蒜末、白糖、醋、辣椒油拌匀；黄瓜片加醋和白糖调匀。
3. 锅中按照100克肉末放半杯水的比例，放入猪肉末和水，大火煮，铲碎肉末，倒入料酒、酱油、白糖、蒜末。
4. 将葱切成葱花，与熟芝麻、韩式甜辣酱、酱油、香油、白糖、鸡精、胡椒粉、蒜末、醋与锅里的肉末搅匀。
5. 煮熟面条，过凉水，拌入刚刚调好的肉末酱、西芹、黄瓜、韩式泡菜，撒上熟芝麻，食用时搅拌均匀即可。



明洞手擀面

手擀面	150g		各10g
火腿	50g	高汤	500ml
鸡蛋	1个	胡椒粉、盐、	
面粉	15g	香油、虾米	
紫菜、香菇			各适量

材料

■做法 Methods

1. 香菇洗净，切十字花刀；紫菜撕成小块；火腿切成适口小块；鸡蛋加入面粉，倒入少许清水，搅拌成鸡蛋糊，用平底锅摊成蛋饼，切丝备用。
2. 锅中放高汤烧沸（高汤需要提前准备，可以用骨头汤或者鸡汤），放入手擀面，用筷子挑开，面条煮沸后放入香菇、紫菜及火腿块，再次开锅后转小火，当面条煮熟后，加盐、胡椒粉、虾米调味。
3. 将面盛入大碗里，放上准备好的鸡蛋丝、少许香油即可。

韩式炸酱面

材料

手擀面	150g
猪肉	250g
黄瓜、胡萝卜	各50g
黄豆、豆芽、西芹	各30g
大葱	80g
植物油	20ml
酱油	15ml
料酒	10ml
辣酱汁	50ml
熟芝麻、鸡精、盐	各5g
胡椒粉	3g
真味炸酱	200g
白糖、嫩肉粉	各10g



cook's tip

由于真味炸酱和辣酱汁味道都比较重，所以，在做炸酱的时候可以不加盐，但是也可以根据自己的口味自行调味。忙碌的上班族，可以一次多做点炸酱，搁在冰箱里面，回到家，将炸酱微波，煮开面条就能吃了，非常方便呢！而且也可以浇在米饭上做盖饭，给自己更多的选择。

做法 Methods

1. 猪肉洗净，切丁，用料酒、胡椒粉、嫩肉粉拌匀，腌渍20分钟备用。
2. 将蔬菜洗干净，黄瓜、胡萝卜切丝，西芹切丁，大葱切碎备用（图1）。
3. 将胡萝卜、西芹、豆芽、黄豆放沸水中焯一下，捞出，调入盐、鸡精。
4. 锅内植物油烧热，放大葱末，再把腌渍好的肉丁炒匀，加少量酱油、真味炸酱，再将辣酱汁放入锅中炒匀，转小火，加白糖调味。
5. 搅到酱的颜色变成枣红色，发出香味，开始有油析出，加鸡精（图2）。
6. 烧一锅水，待水煮沸后下入手擀面，面条煮熟后，过凉水，装碗（图3）。
7. 在面条上搁上各色蔬菜和黄瓜丝，再撒入适量肉丁酱（图4），撒上熟芝麻即可。





韩式火锅面

材料	牛肉	150g	香油	适量
	金针菇	45g	盐	3g
	青椒	50g	胡椒粉	4g
	洋葱	40g	辣椒粉	5g
	火锅面	100g	熟芝麻	8g
	大蒜	适量	牛肉汤底	500ml

■做法 Methods

1. 所有食材洗净，牛肉切薄片；金针菇去根；大蒜切末；青椒、洋葱切丝。
2. 用中火将牛肉汤底煮沸，放入火锅面并用筷子挑开，防止粘连，再次煮沸后放入辣椒粉、牛肉片、金针菇、青椒丝和洋葱丝。
3. 当面条用筷子挑起可以迅速滑落时，放入盐、胡椒粉和香油、蒜末调味，搅匀，关火，盛出，撒入适量熟芝麻即可。

真味海鲜葱饼

材料	自发粉	200g	香油	3ml
	鱿鱼	100g	酱油	4ml
	虾仁	55g	醋	6ml
	蛤蜊	50g	芝麻	8g
	红辣椒	45g	白糖	3g
	鸡蛋	3个	盐	4g
	韩式甜辣酱	5g	小葱	10g
	辣椒油	5ml	植物油	适量

■做法 Methods

1. 小葱切葱段，葱白压平；鱿鱼、虾仁、蛤蜊洗净，切丁；红辣椒切段。
2. 将自发粉倒入碗中，打入2个鸡蛋加水一起打好，倒入碗中搅拌；将虾仁、鱿鱼、蛤蜊丁倒入面粉中，并在碗里加白糖、盐、香油搅拌均匀备用。
3. 锅中倒入植物油，烧热后倒入调好的面粉，边转动锅边摊成薄饼，并在表面铺满长条的小葱和红辣椒。
4. 饼翻动一面，继续边转动边煎，煎成金黄色出锅。
5. 饼盛盘，将酱油、醋、韩式甜辣酱、辣椒油、芝麻调成蘸料，蘸食即可。





韩式拉面炒年糕

材料

韩式泡面····· 200g	瓜····· 各50g
年糕····· 150g	韩式泡菜····· 55g
鱼丸····· 80g	植物油、韩式甜辣
胡萝卜、洋葱、黄	酱、鸡精····· 各适量

做法 Methods

1. 将胡萝卜、洋葱、黄瓜洗净，切丝（图1）；将年糕下锅，煮软（图2），再煮熟后，沥干水分，放在一边备用。
2. 继续用煮年糕的沸水煮泡面，待面条煮熟后，沥干水分，装盘备用。
3. 将鱼丸也下锅煮熟，沥干水分，装盘。
4. 待鱼丸煮熟后，将锅洗干净，烧干，倒入植物油，油热后，将胡萝卜、洋葱、黄瓜倒入锅中翻炒，待菜炒熟后，加入韩式甜辣酱（图3）。
5. 不停地用锅铲搅拌蔬菜和韩式甜辣酱，如果比较稠，可以适量加水，让菜、酱、水充分混合，用小火慢慢熬煮1分钟。
6. 待酱汁熬好后，放入煮好的年糕，翻炒一会儿之后，放入泡面（图4），最后，再将鱼丸下锅，翻炒之后，放入韩式泡菜，搁点鸡精，就可以装盘了。



泡菜饼

材料

韩式泡菜· 200g	韭菜·····30g
面粉····· 300g	鸡蛋····· 1个
蛤蜊····· 100g	盐····· 1g
红绿彩椒···50g	橄榄油····· 6ml
洋葱·····40g	

■做法 Methods

1. 将韩式泡菜切丝；韭菜择洗净，切段；彩椒及洋葱洗净，切丝；蛤蜊煮熟，捞出备用。
2. 将鸡蛋打散，加面粉、盐及适量清水，搅拌成面糊，放入泡菜丝、韭菜段和红绿彩椒丝及洋葱丝，搅拌均匀备用。
3. 锅热后放入橄榄油，转小火，舀起少许步骤2中的面糊放入锅中；转动锅，使面糊呈圆饼状，煎至一面熟后，翻过来再煎另一面；直至双面均匀熟透，然后根据个人口味撒上泡菜丝、彩椒丝及煮熟的蛤蜊即可。



紫菜包饭

材料

熟米饭····· 300g	鸡蛋····· 2个
火腿····· 80g	韩式甜辣酱· 3g
紫菜····· 10张	白芝麻····· 15g
肉松、胡萝卜、黄瓜、腌萝卜条···各50g	醋、酱油、香油、盐、植物油····· 各适量

■做法 Methods

1. 在熟米饭中加盐、白芝麻、香油，最好用手搅拌均匀备用。
2. 鸡蛋打散后，加少许盐调味，放入加入植物油的平底锅中煎成蛋皮后切成长条。
3. 火腿、黄瓜、胡萝卜切条；将火腿和胡萝卜炒熟，盛出备用。
4. 将紫菜铺在竹帘上，在紫菜上铺上米饭，用手拨散米饭，使米饭铺满紫菜面积的3/4，不要太用力把米饭压得太扁，然后按顺序放上鸡蛋条、胡萝卜条、火腿条、腌萝卜条，适当撒上肉松。
5. 把紫菜卷起来，卷紧，如果卷得不紧，切的时候就会松散开来。
6. 最后，用刀把卷成条形的紫菜包饭切成1.5厘米的小段，用韩式甜辣酱、醋、酱油调成蘸酱即可。