

韩式 家常菜

李香芳 · 程安琪 著

大长今



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

烹饪顾问李香芳女士教你做韩式菜

中文繁体字版于 2004 年由旗林文化出版社有限公司出版
中文简体字版于 2006 年经旗林文化出版社有限公司安排
授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2005 第 269 号
版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

韩式家常菜 / 李香芳, 程安琪著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.2
(轻松小品)

ISBN 7-5381-4648-2

I. 韩… II. ①李… ②程… III. 菜谱—韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151997 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 200mm × 190mm

印 张: 3.5

策 划: 盛益文化

字 数: 70 千字

责任编辑: 陈馨

印 数: 10001 ~ 16000

封面设计: WSL

出版时间: 2006 年 2 月第 1 版

版式设计: WSL

印刷时间: 2006 年 10 月第 2 次印刷

责任校对: 郭瑞 徐跃

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn http: //www.lnkj.com.cn



韩式家常菜

李香芳 程安琪 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录

凉菜

蜜黑豆·····	4
凉拌三色菜·····	6
凉拌双色菜·····	8
蜜汁虾干·····	10
鱼干炒青椒·····	11
炒鱿鱼丝·····	12
凉拌螃蟹·····	13
什锦萝卜卷·····	14
凉拌黄瓜·····	15
韩国白菜泡菜·····	16
黄瓜泡菜·····	17
凉拌海螺·····	18
凉拌凉粉·····	19
醋拌鱿鱼·····	20
糖醋鱿鱼卷·····	21

热菜

炖牛排·····	22
煎烧豆腐·····	24
天妇罗烧·····	25
煎蔬菜肉饼·····	26
酿青椒饼·····	27
煎西葫芦·····	28
牡蛎煎·····	29
香煎鱼片·····	30
酱牛肉·····	31
什锦炒粉丝·····	32
章鱼串·····	33
辣炒章鱼·····	34
辣炒肉片·····	35
泡菜炒猪肉·····	36



锅菜与汤

辣煮鸡	37
鱿鱼塞糯米饭	38
烤牛小排	40
酱煮猪肉	41
蔬菜炒小墨鱼	42
烤牛肉串	43
韩式烤肉	44

量杯 / 量匙换算

1 杯	=240 毫升	=16 大匙
1 大匙	=15 毫升	=3 小匙
1 小匙	=5 毫升	=1 茶匙

带鱼汤	46
海鲜豆酱汤	48
人参鸡汤	50
牛肉海带汤	52
杂烩汤	53
年糕汤	54
香菇火锅	55
辣鱼汤	56
螃蟹汤	58
煮海鲜汤	60
豆酱蛤蜊汤	62
泡菜猪肉汤	63
辣豆花汤	64
鱼子汤	66

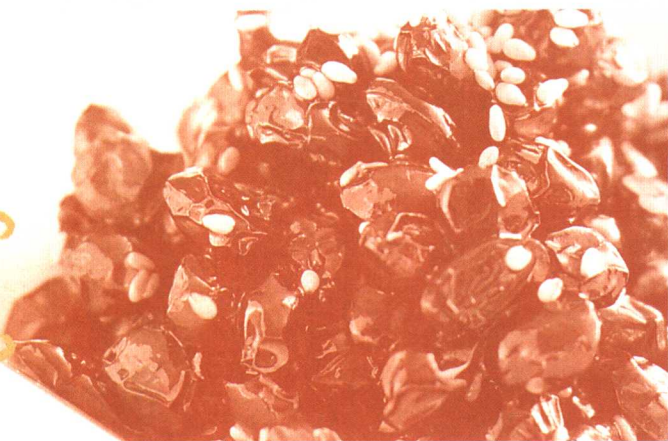
主食

泡菜炒饭	68
甜辣年糕	69
年糕酿肉	70
绿豆煎饼	72
鱿鱼煎葱饼	73
营养石锅饭	74
泡菜饭团	76
韩式煎饺	78
什锦面疙瘩	80
豆芽石锅饭	82



蜜黑豆

凉菜



材料：

黑豆 300 克、小苏打 1 小匙、冷水 960 毫升、温水适量

调味料：

砂糖 150 克、盐 1 小匙、高汤 2 大匙、温开水 2 大匙、麦芽糖（或蜂蜜）1 大匙

做法：

1. 将黑豆洗净，加冷水 720 毫升，混合小苏打将黑豆泡至涨开、外皮开裂，能看到里面绿色的豆仁，用水冲洗几次后沥干水分。
 2. 将砂糖、盐、高汤和温水混合，放入黑豆，夏天时泡 6 小时，冬天时泡 24 小时。
 3. 将泡好的黑豆放入锅中煮开，煮开后加 120 毫升冷水再煮开，水开后再加等量的冷水，等再煮开时就改用微火，盖上锅盖（仅留一小条缝透气）煮 3 小时，煮至还有少许汤汁时加入麦芽糖，麦芽糖融化后即可关火。
 4. 放凉后即可慢慢食用。
- ★ 煮时要随时打开盖子，撇除浮沫。
 - ★ 如果用大火煮，黑豆会有臭味，不仅汤汁会很快烧干，豆子凉后也会变硬。
 - ★ 最后再加入蜂蜜或麦芽糖，以增添香气并使菜肴色泽光亮。







凉拌三色菜

材料：

黄豆芽 300 克、茄子 2 个、菠菜 300 克

调味料：

蒜末、葱花、香油、盐各适量，白芝麻 1 大匙

做法：

1. 将黄豆芽洗净，用滚水氽烫 30 秒后捞出。
 2. 将菠菜洗净，切成 8 厘米长的段，用滚水快速氽烫一下，捞出。
 3. 茄子对剖两半，蒸至八分熟取出，用筷子分成条状。
 4. 黄豆芽、菠菜、茄子处理好后，分别拌调味料即可。
- ★ 这三种凉拌菜的做法和调味料很简单，但不同的蔬菜有不同的味道，只要简单调味就很好吃，调味料的用量可以依个人喜好调整。





材料：

泡发桔梗 300 克、泡发蕨菜 300 克

调味料：

油 2 大匙、葱花、蒜末、盐、香油、白芝麻各适量

做法：

1. 蕨菜直接用清水冲洗；桔梗要用盐抓洗 5 分钟，再用水多冲洗几次，否则会有苦涩的味道。
 2. 用油爆香蒜末和葱花。桔梗与蕨菜要分开炒，桔梗要炒久一点，炒约 2 分钟，蕨菜炒约 1 分钟即可。炒好后调味，关火，装盘后撒白芝麻。
- ★ 在韩国，桔梗与蕨菜是常见的蔬菜。桔梗形状像人参，具有祛痰、止咳的功效，通常整根或撕成长条出售。做凉拌菜肴时，要选用新鲜的桔梗，口感与风味俱佳。
- ★ 蕨菜只有在春天很短的时间内出产，因此，市场上大多是晒干后出售的（图 1），也有泡好的蕨菜出售（图 2）。韩式菜肴中煮辣汤、煮鱼时都会放，炒或拌着吃皆可。蕨菜含有大量的纤维，可促进肠胃蠕动、防止便秘。

凉拌 双色菜



凉菜

材料：

大虾干 100克、葱末 1大匙、蒜末 1大匙、白芝麻少许

调味料：

酒 1大匙、糖 1大匙、酱油 2大匙、色拉油 2大匙、麦芽糖 2大匙、砂糖 1大匙、香油少许

做法：

1. 将炒锅烧热，放入虾干干炒一下，既能杀菌又能去湿气、增加香气。
2. 换锅，再将虾干炒 2 分钟，淋酒，炒到酒收干，盛出。
3. 起油锅，爆香葱末、蒜末，放入其他调味料，炒滚时，放入虾干，炒至汤汁收干，撒上白芝麻即可。



材料：

中等大小的鱼干 50 克、小青椒 200 克

调味料：

盐少许、酱油 2 大匙、麦芽糖 1 大匙、白芝麻适量

做法：

1. 鱼干视大小，看是否要去头和内脏；小青椒

洗净，择去蒂头，沥干。

2. 起油锅，放入鱼干炒至有香气，盛出。

3. 另起油锅把小青椒炒一下，放少许盐先调味，将鱼干放入同炒，加入酱油和麦芽糖，炒匀后撒白芝麻即可。

★ 如果鱼干大，头和内脏会有苦味，最好除去。

★ 在韩国，这种小青椒非常常见，蘸着酱直接生吃，又嫩又香！



炒鱿鱼丝



材料：

鱿鱼丝 100 克、白芝麻适量

调味料：

辣椒粉 1 茶匙、糖 1 大匙、辣油 1 大匙、麦芽糖
1/2 大匙

做法：

1. 将鱿鱼丝剪成适当的长度，拌上辣油。
 2. 锅烧热，放入鱿鱼丝，以小火炒一下，放入白芝麻、糖、辣椒粉和麦芽糖炒至均匀，尝一下味道，再加少许酱油调味。
- ★ 也可以用辣椒酱代替辣油来拌鱿鱼丝。
 - ★ 鱿鱼丝不仅可以当零食，做成小菜也很好吃！



材料：

海蟹 1000 克、粗盐 10 克、洋葱 1/2 个、葱 1/2 根、小青椒 1 个、红辣椒 1 个、生栗子 3 个

调味料：

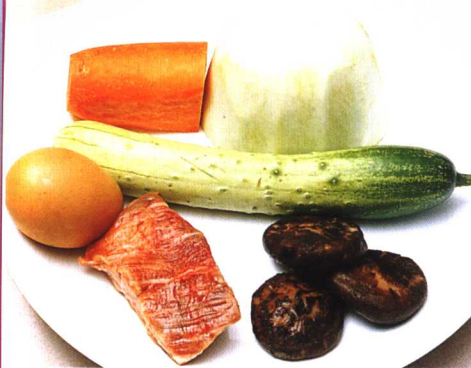
酱油 4 大匙、蒜末 2 大匙、辣椒粉 8 大匙、姜末 3 大匙、白芝麻 2 大匙、麦芽糖 2 大匙、香油 1 大匙

做法：

1. 将螃蟹洗净，打开蟹盖，清除腮叶，每只螃蟹切成 4 块。挖出蟹盖中的蟹膏，蟹盖不要。
2. 将切好的螃蟹放在大盆中，撒粗盐腌 3 个小时。
3. 洋葱、葱、小青椒、红辣椒和生栗子分别切丝。
4. 螃蟹块放在筛网上沥干盐水，盐水用碗接住，用来调拌调味料。
5. 调味料拌匀后放入螃蟹、洋葱、葱、小青椒和红辣椒再拌匀，最后放入蟹黄轻轻拌匀。
6. 拌好即可装盘，最后放上生栗子丝。腌螃蟹可以吃 2~3 天。

凉菜 凉拌 螃蟹





凉菜

什锦 萝卜卷

材料：

白萝卜300克、牛肉100克、胡萝卜50克、黄瓜1/2根、香菇3朵、蛋1个

调味料：

- (1) 糖1/3杯、醋1/3杯、水1/2杯、盐少许
(2) 酱油1大匙、糖1/3茶匙、葱末、蒜末各1/2大匙、白芝麻、胡椒粉、香油各适量



做法：

1. 将白萝卜切成很薄的圆片，用调味料(1)腌20~30分钟，取出，沥干水分，放在盘子中间。
 2. 牛肉切丝，香菇泡软、切丝，用少许油分别炒好，分别用调味料(2)调味，盛出，装在盘子里。
 3. 蛋打散，用少许油煎成蛋皮，切成约5厘米长的细丝；黄瓜、胡萝卜均切成5厘米长的丝，排在盘子里。
 4. 上桌后用白萝卜片包各种材料，卷起来吃。
- ★ 用甜酸口味的萝卜片来包卷各种材料非常爽口好吃。这道菜保留了韩国传统菜肴工整的刀工和摆盘，可以作为宴客菜，家常吃的时候可以将所有材料直接拌匀，包起来吃。

凉拌黄瓜

材料：

黄瓜2根、葱末1大匙、蒜末1/2大匙

调味料：

辣椒粉1/2大匙、盐1茶匙、糖1/2大匙、香油适量

做法：

1. 将黄瓜洗净，冲冷开水后擦干，切成片。
2. 黄瓜片加盐抓拌，腌10分钟，挤干水分。
3. 黄瓜片加葱末、蒜末、辣椒粉、糖和香油拌匀即可。

