



做最原汁原味的经典韩国料理

- 天天吃的汤·酱汤
- 让人胃口大开的下饭菜
- 营养丰富的饭·粥
- 气派讲究的美食
- 奢华三明治
- 令人羡慕的盒饭



最受欢迎的

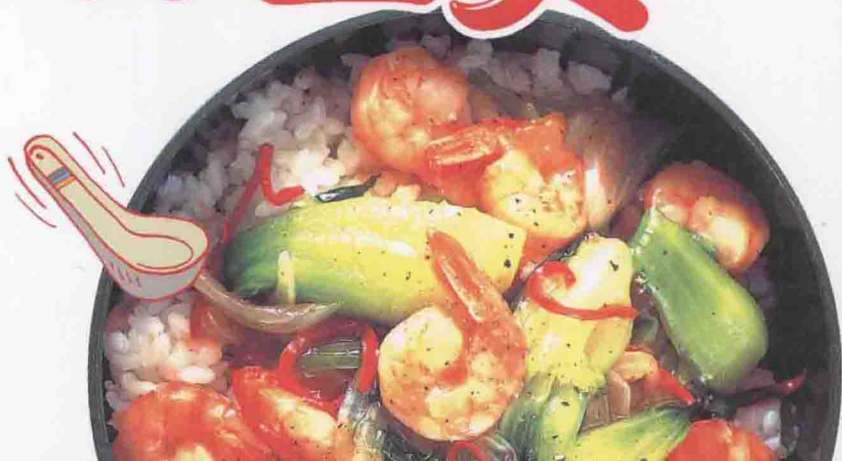
韩国美食



韩国三省出版社编辑部·著

朴香花·译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



最受欢迎的 韩国美食



韩国三省出版社编辑部 • 著
朴香花 • 译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

最受欢迎的韩国美食 / 韩国三省出版社编辑部著 ;
朴香花译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5434-5

I. ①最… II. ①韩… ②朴… III. ①食谱—韩国
IV. ① TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176421 号

요리란 요리 336 © 2009 by Samseong Publishing co.,ltd

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by Samseong Publishing co.,ltd
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science & Technology
Publishing House

最受欢迎的韩国美食

Zui Shou Huanying De Hanguo Meishi

著 韩国三省出版社编辑部
译 朴香花
助理翻译 姜中乔 马 赫
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
印 数 1—8000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5434-5
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



目 录

Mulu



第一章

天天吃的汤·酱汤

土豆西葫芦酱汤.....	28
菠菜油豆腐酱汤.....	28
虾米莼菜汤.....	29
海带萝卜汤.....	29
牛肉海带汤.....	30
海带鲮鱼清汤.....	30
干明太鱼汤.....	31
葱花鸡蛋汤.....	31
蒿草汤.....	32
芥菜酱汤.....	32
鱼丸萝卜汤.....	33
鱿鱼萝卜汤.....	33
黄豆芽汤.....	34
黄豆芽泡菜汤.....	34
黄豆芽凉汤.....	35
黄瓜海带凉汤.....	35
豆腐牡蛎汤.....	36

豆腐韭菜汤.....	36
豆腐牡蛎酱汤.....	37
豆腐明太鱼子酱汤.....	37
酱汤.....	38
豆瓣酱汤.....	38
野蒜芥菜酱汤.....	39
田螺酱汤.....	40



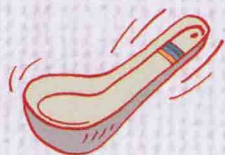
干菜叶酱汤.....	40
青花鱼菜帮酱汤.....	41
味噌汤.....	42
明太鱼辣酱汤.....	42
土豆辣酱汤.....	43
牛肉辣味酱汤.....	43
猪肉泡菜汤.....	44
金枪鱼泡菜汤.....	45
豆腐脑酱汤.....	45
豆渣酱汤.....	46
鱼子汤.....	46
部队酱汤.....	47
牛肉白菜火锅.....	47
泡菜火锅.....	48
西葫芦虾酱酱汤.....	49
西葫芦干儿酱汤.....	49
青蛤汤.....	50
蚬汤.....	50
冻明太鱼酱汤.....	51
带鱼酱汤.....	51
鲜明太鱼清汤.....	52
鲜明太鱼清酱汤.....	52
鳕鱼清酱汤.....	53
虾仁鸡蛋汤.....	54
冬耕白菜醒酒汤.....	54
牛肉汤.....	55
菜帮排骨汤.....	56



四骨干菜叶酱汤.....	56
炖鸡汤.....	57
饺子汤.....	58
疙瘩汤.....	59
打糕汤.....	59
鲑鱼辣味汤.....	60
野芝麻芋头汤.....	61
芋头茎芝麻酱汤.....	62
烤牛肉鱿鱼酱汤.....	63
混合酱汤.....	64
鱿鱼混合酱汤.....	64
螃蟹酱汤.....	65
各色煎火锅.....	66
汇蘑菇酱汤.....	67

第二章

让人胃口大开的下饭菜



腌即食白菜.....	76	酱小土豆.....	88
腌即食春鸣白菜.....	76	酱鱿鱼土豆.....	88
水泡菜.....	77	酱墨斗鱼花生.....	89
生拌萝卜.....	77	酱尖椒鱼丸.....	89
夹心黄瓜泡菜.....	78	酱黄豆.....	90
拌新鲜蔬菜.....	79	酱鹌鹑蛋.....	90
拌干蔬菜.....	80	酱牛肉.....	91
拌茄子.....	81	酱莲藕.....	91
拌东风菜.....	81	酱豆腐.....	92
醋拌苕苔.....	82		
醋拌刺老芽.....	82		
糖蒜.....	83		
蔬菜泡菜.....	83		
炸海带.....	84		
炸紫菜贴糯米.....	84		
炒海带丝.....	85		
炒地瓜秧.....	85		
辣酱炒牛肉.....	86		
辣酱炒鱼丸土豆.....	86		
炒虾干蒜薹.....	87		
酱莲藕牛蒡.....	87		





豆瓣酱煎豆腐	92	酱冻明太鱼	101
豆腐膳	93	酱鲎鱼	101
蒸泥蚶	93	酱带鱼萝卜土豆	102
蒸苏子叶	94	酱秋带鱼生姜	102
清蒸作料鲈鱼	94	酱油鸡翅	103
煮虾酱鸡蛋	95	酱五花肉土豆	103
拌明太鱼子	95	酱香菇魔芋	104
拌橡子凉粉	96	酱苏子叶卷牛肉	104
拌大田螺	96	酱银鲳萝卜	105
炒小鯷鱼	97	酱鲷鱼蔬菜	105
酱鯷鱼辣椒	97	酱辣酱干鲈鱼	106
酱海带鯷鱼	98	煎酱油鲈鱼	106
酱明太鱼	98	炒豆腐泡菜	107
酱拌干明太鱼	99	饭包和包饭酱	107
酱青花鱼	99	烤牛肉	108
酱青花鱼泡菜	100	烤猪肉	108
酱青花鱼甜南瓜	100	砂锅烤牛肉	109

炒五花肉	109
炒猪肉杂烩	110
鱿鱼五花肉烤肉	110
炒鱿鱼	111
鸡排骨	112
辣炖鸡肉	112
烤鲜鱼	113
煎林延寿鱼	114
煎鲞鱼	114
煎作料青花鱼	115
煎照烧秋带鱼	115
煎大酱燕鱼	116
煎辣酱鱿鱼	116
煎明太鱼	117
煎辣酱干明太鱼	117
煎银鱼片	118
煎沙参	118
煎作料排骨	119
煎鸡脯肉	119
煎烩海鲜	120
煎牛里脊	121
煎奶油酱大马哈鱼	122
炒杂菜	123
海鲜煎饼	124
作料蟹	125
酱油蟹	125

第三章

营养丰富的饭·粥

大麦饭	132
黑米糯米饭	132
烩豆饭	133
红豆糯米饭	133
青豌豆土豆饭	134
黑芝麻栗子饭	134
五谷饭	135
发芽糙米饭	135
野菜拌饭	136
生金枪鱼拌饭	136



牛肉泡菜炒饭.....	137
虾仁鸡蛋炒饭.....	137
葱蒜炒饭.....	138
金枪鱼海带炒饭.....	138
牡蛎萝卜.....	139
黄豆芽饭.....	139
牛肉牛蒡饭.....	140
香菇虾仁饭.....	140
蔬菜煲饭.....	141
营养石锅饭.....	141
甜南瓜地瓜饭.....	142
炸酱盖浇饭.....	142
蛋包饭.....	143
咖喱饭.....	143

鱼子饭.....	144
油炸盖浇饭.....	144
海鲜盖浇饭.....	145
鱿鱼盖浇饭.....	145
油豆腐竹笋盖浇饭.....	146
烤牛肉蘑菇盖浇饭.....	146
洋蘑菇鸡肉盖浇饭.....	147
麻婆豆腐饭.....	147
鸡蛋粥.....	148
蒸鸡蛋米羹.....	148
泡菜粥.....	149
绿豆粥.....	149
核桃粥.....	150
松子粥.....	150
米粉粥.....	151
牛奶米粉粥.....	151
芝麻粥.....	152
山药粥.....	152
黑芝麻糙米粥.....	153
牛蒡薏仁米粥.....	153
烩豆粥.....	154
杂粮粥.....	154
海带粥.....	155
牛肉黄豆芽粥.....	155
西葫芦香菇粥.....	156
西蓝花粥.....	156
蟹肉玉米粥.....	157



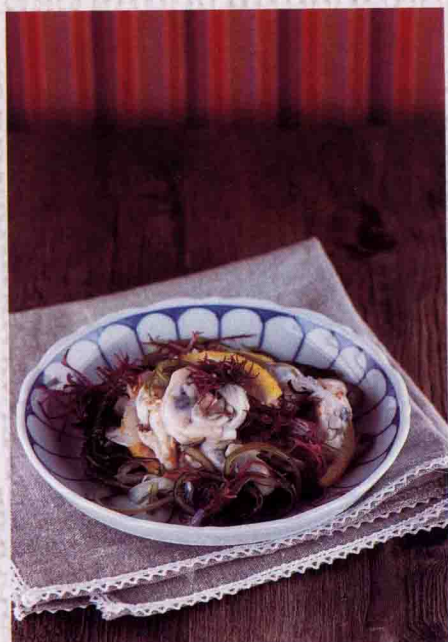


第四章

气派讲究的美食

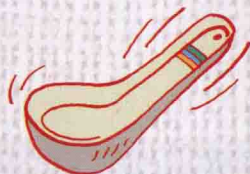
金针菇鸡蛋粥.....	157
金枪鱼蔬菜粥.....	158
贝肉大酱粥.....	158
胡萝卜贻贝粥.....	159
贻贝南豆腐粥.....	159
大马哈鱼粥.....	160
白肉海鲜粥.....	160
海螺粥.....	161
鲍鱼粥.....	161
鸡肉园参粥.....	162
大枣粥.....	162
红豆粥.....	163
甜南瓜粥.....	163

辣酱炒鱿鱼.....	172
炒鲍鱼.....	172
烤鸭肉.....	173
烤牛肉片.....	173
松子粉酱顶级排骨.....	174
炒牛肉酱油条糕.....	175
蒸大虾鸡蛋.....	175
煎肝.....	176
花生粉糯米饼.....	176
蔬菜煎饼.....	177
米纸卷.....	178
甑糕.....	178
炸沙参.....	179
开水烫鲜鱼.....	179
韭菜杂烩.....	180
烤鳗鱼.....	180
糯米粉烤牛肉.....	181
煎智利海鲈.....	181
葱蒜串.....	182
鸡肉串.....	182
醋拌鱿鱼黄瓜.....	183
拌牡蛎海草.....	183



粉皮凉菜	184
大虾芥末凉菜	184
牛肉园参凉菜	185
沙参虾仁凉菜	185
生拌鲑鱼	186
拌韭菜海螺肉	186
绿茶猪肉熟食	187
牛肉片	187
炸山药	188
炸芋头	188
酱闷猪排	189
炖排骨	189
炖琵琶鱼	190

炒对虾	190
蒸鲑鱼	191
炖柄海鞘	191
园参炖鸡	192
药膳	193
牛尾汤	194
牛膝汤	195
牛血醒酒汤	195
螃蟹汤	196
泥鳅汤	197
鲫鱼辣汤	197
饺子火锅	198
薄片火锅	199
涮锅子	199
蘑菇鱿鱼火锅	200
猪排泡菜火锅	200
蛤仔刀削面火锅	201
温面	201
五味子甜菜	202
汇水果甜菜	202
五果茶	203
柿饼汁	203



第五章

奢华三明治

地瓜三明治	210
甜南瓜卷三明治	210
泡菜三明治	211
生豆瓣酱三明治	211
烤面包三明治	212
苹果桂皮三明治	212
鸡蛋沙拉三明治	213
面包块三明治	213
火腿鸡蛋三明治	214
俱乐部三明治	214
奥利奥三明治	215



奶油奶酪火腿三明治	215
面包圈三明治	216
牛角包三明治	216
炒鸡蛋三明治	217
豆腐三明治	217
香肠三明治	218
虾仁蟹棒三明治	218
水果沙拉三明治	219
全麦面包三明治	219
香蕉开放三明治	220
法式长棍面包三明治	220
茄子南瓜三明治	221
洋蘑菇三明治	221
鸡蛋饼三明治	222
炒菜三明治	222
金枪鱼三明治	223
大麻哈鱼三明治	223
炸猪排三明治	224
炸鲜鱼肉片三明治	224
鸡肉三明治	225
烤肉三明治	225

第六章

令人羡慕的盒饭

紫菜包饭盒饭.....	232
鸡蛋卷紫菜包饭.....	233
牛肉裸露紫菜包饭	234
蟹肉卷、水果沙拉	235
三色三角饭团.....	236
油豆腐包醋味饭盒饭	237
三色饭盒饭.....	238
烤肉盒饭	239
蔬菜虾仁盖浇饭.....	240
炸猪排泡菜盖浇饭	241
爱心盒饭	242
撒蔬菜盒饭.....	243
蔬菜炒饭盒饭.....	244
炸鸡蛋盒饭.....	245
鱼丸和香肠小菜.....	246
醋味饭和拌萝卜干	247
蘑菇鸡蛋饼盒饭.....	248
炸猪排盒饭.....	249
汉堡盒饭	250
综合营养盒饭.....	251

酱鸡翅盒饭.....	252
煎肉饼盒饭.....	253
超简单经典盒饭.....	254
小菜盒饭.....	255
鸡蛋卷盒饭.....	256



最受欢迎的 韩国美食



韩国三省出版社编辑部 • 著
朴香花 • 译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

最受欢迎的韩国美食 / 韩国三省出版社编辑部著 ;
朴香花译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5434-5

I. ①最… II. ①韩… ②朴… III. ①食谱—韩国
IV. ① TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176421 号

요리란 요리 336 © 2009 by Samseong Publishing co.,ltd

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by Samseong Publishing co.,ltd
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science & Technology
Publishing House

最受欢迎的韩国美食

Zui Shou Huanying De Hanguo Meishi

著 韩国三省出版社编辑部
译 朴香花
助理翻译 姜中乔 马 赫
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
印 数 1—8000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5434-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

