



从0开始做韩餐烧烤

韩餐烧烤全图解呈现
超详细制作一学就会

精致 正宗 美味

- ★ 精选韩国地道烧烤菜品制作详解
- ★ 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★ 后附特色食材选购指南及替代选择

王青 周学武◎主编

专为中国
家庭定制

免费提供
网络教学视频

中华工商联合出版社

从0开始做



韩餐烧烤

불고기

王青 周学武 ◎ 主编



中华江商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从0开始做韩餐烧烤 / 王青, 周学武主编. -- 北京:
: 中华工商联合出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5158-0163-6

I. ①从… II. ①王… ②周… III. ①烧烤-菜谱-
韩国 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037908号

从0开始做韩餐烧烤

作 者: 王 青 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李伟伟

参编人员: 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜 孙 燕
刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻 种雅春
张鹏程 陈 波 刘少博 王 芸 张彩慧 阎士稳

菜品制作: 王 青

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

装帧设计: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 孟 波

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0613-6

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目录

Part 1 韩餐烧烤入门篇

韩国烧烤的特色	2
韩国饮食礼仪	3



Part 2 学做经典韩餐——烧烤

烧烤猪筋排	6
烧烤猪脖肉	8
原味烤五花肉	9
烧烤羊排	10
烧烤精美牛肉	12
烤金针菇牛霖	14
经典香辣烤肉	15
烧烤酱鸡翅	16
烤猪前肘	18
烤菲力牛肉	20
烤甜晒大面包鱼	21
烤煎辣酱豆腐	22
烤三文鱼串	23
香煎鸡胸肉	24
烤辣酱刀鱼	26
泡菜烤肉串	28
烤干鳗鱼	29
煎辣小黄鱼	30
煎烹鲜黄花鱼	32
原生态烤鲜口蘑	34
酱香烤活毛蚶	35
牛肉泡菜串	36
烤沙参	38
清酱烤海蟹	40
原生态烤鸡腿菇	41
烤明太鱼	42
烤香辣猪皮	44
烤葡萄酒五花肉	46
烤豆腐皮泡菜卷	48





酱辣美极烤海蟹	50
香辣鱿鱼	51
原味烤肥牛	52
酱香烤活扇贝	53
蒜香烤鲜虾	54
烤原味猪脖肉	56
香烤鸡腿菇牛肉串	58
烤甜晒鲜黄花鱼	59
烤鸡串	60
原生态烤鲜香菇	62
烤甜晒清香鲳鱼	63
白果牛肉串	64
烧烤西葫芦	66
烧烤茄子	67
烧烤鸡肉卷	68
烧烤土豆	70
酱香烤活蛤蜊	71
烤培根素菜卷	72
烤鱿鱼	74
豆瓣酱烧烤里脊肉	75
烤牛扒	76



Part 3 搭配烧烤的韩餐——汤

苔菜汤	78
海虹海带汤	79
猪血汤	80
芥菜肉丸汤	82
海带汤	84
萝卜清汤	85
蘑菇辣汤	86
醋鸡汤	88
土豆酱汤	90
牛肉萝卜汤	92

附录：特色食材选购指南	93
-------------------	----

Part 1

韩餐烧烤入门篇

韩餐的烧烤严格讲应算一种“煎肉”，它是在烤盘上均匀地刷薄一层油，然后把准备好的肉类、海鲜与蔬菜放在上面，将材料慢慢煎熟，抹酱食用，味道香辣鲜美。



불고기





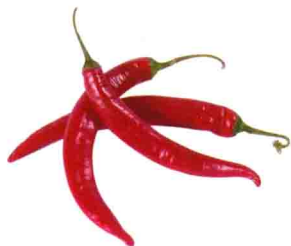
韩国烧烤的特色

提起韩国料理，就不能不说它的烧烤。烧烤是韩国料理中的重要组成部分。不过同样是烤肉，韩餐与中餐却有很大不同。中餐中的烤肉是将事先腌好的肉放在

烤炉上，用炭火烤制；而韩餐的烧烤严格讲应算一种“煎肉”，它是在烤盘上先刷薄薄的一层油，然后再把牛排、牛舌、牛腰及海鲜、生鱼片等各种材料放在上

面烤熟。

因为食材不与炭火直接接触，所以比较干净卫生，一般煎到八分熟或刚熟就可以食用了，口感嫩爽。蘸上正宗的韩式配料，再用生菜将熟肉包起来吃，这是韩国烧烤一种独特的吃法，牛肉的微微醇香溢满口腔，甜中带酸的辣酱汁滑过唇齿，清新爽口，鲜美嫩滑，荤素搭配别有一番风味。



在口味上，韩国烧烤的特点是酸、甜、辣。“辣”是韩国料理的主要口味之一，但这种辣却与川菜、湘菜、泰国菜的辣有所不同，有人曾经这样描述过，川菜的辣是麻辣，透着鲜美；湘菜的辣是火辣，直冲冲的，不加任何掩饰；泰国菜辣中带甜，辣得粗犷，带有浓郁的热带风味；而韩国菜的辣却入口醇香，后劲十足，会让你着实地把汗出透。

韩国烧烤主要以牛肉为主。牛里脊、牛排、牛舌、牛腰，还有海鲜、生鱼片等都是韩国烧烤的材料，尤以烤牛里脊和烤牛排最有名。其肉质的鲜美爽嫩，让每一个品尝过的人都回味无穷。

韩国烧烤除了烤肉种类丰富之外，其配菜也是多种多样，有辣白菜、酸黄瓜、青菜等，形成了完整的吃法和菜系，是标准的正餐。



韩国饮食礼仪

韩国是一个极重礼仪的国家，下面给大家介绍一下韩国饮食礼仪。

不能端起饭碗吃饭

韩国人认为，端起饭碗吃饭不合规矩。如果到韩国家庭做客或有韩国客人在



场，出于尊重，要记得桌子上的饭碗是不能用手端起来的，而且也不能用嘴直接去接触桌上的饭碗。因为在韩国人的观念里，“你吃饭又没人抢，干吗要抓着碗不放呢？是不是担心别人抢你的饭吃？”所以，一定要把碗放在桌上，用勺子一口一口地吃，而另一只手也得听话，既然不端碗，就老老实实在桌子下面。至于碗盖，可以取下来随意放在桌上。

在炕上吃饭的坐法

在炕上吃饭时，男人要盘腿而坐，女人要右膝支立——这种坐法只限于穿韩服时使用。现在的韩国女性平时不穿韩服，所以只要把双腿收拢在一起坐下就可以了。坐着点好菜后不久，饭馆的大妈就会

端着托盘向你走来，她会先从托盘中取出餐具，然后是饭菜。

在餐桌旁吃饭的坐法

韩国人的餐桌是矮脚的小桌，宾主席地盘腿而坐。年青人要在长辈面前跪坐在自己的脚底上，绝不能将双腿伸直，否则会被认为是懂礼貌。如果房间太小，可以将餐桌摆在院子里，铺上席子便可。

用餐习惯

韩国人用餐的习惯是不大声说话、咀嚼声音小、尽量不谈商业话题。他们认为，吃饭是休息、享受的时候，伤脑筋的话题应尽量少提。给长辈倒酒时得用双手，喝时得侧身、手掩以示敬意。有趣的是，如果你看到韩国人给你倒上一杯7分满的白酒，千万别介意，这是出于“盈则满”的儒家理念，蕴含着祝福的意味；而且，他们只为别人倒酒，自己的酒杯是不倒的，“劝酒、劝酒”，要人家劝了，帮着倒了酒，才能喝。



吃饭的顺序

一定要右手先拿起勺子，从水泡菜中盛上一口汤喝完，再用勺子吃一口米饭，然后再喝一口汤、再吃一口米饭，之后便可以随意地吃任何东西了。这是韩国人吃饭的顺序。勺子在韩国人的饮食生活中比筷子更重要，它负责盛汤、捞汤里的菜、装饭，不用时要架在饭碗或其它食器上。

筷子的用法

筷子只负责夹菜，而扒饭、捞汤则是勺子的专利。

不管你汤碗中的豆芽菜用勺子怎么也捞不

上来，你也不能用筷子。这首先是食礼的问题，其次汤水有可能顺着筷子流到桌子上。不用筷子夹菜时，传统的韩国式做法是将其放在右手方向的桌子上，两根筷子要拢齐，三分之二在桌上，三分之一在桌外，这是为了便于拿起来再用。



用餐时的礼仪

用餐时不要漏出嘴里的食物，咀嚼的声音要小，否则是很失礼的。交接调料等物品时，一定要用右手，用左手交接物品会被认为是不礼貌的行为。给长辈或接长辈的物品时要用双手以表示尊敬。自己盘中的菜和碗里的饭一定要吃得干干净净，不能剩。

用餐结束

应将勺子和筷子放在桌子或筷架上，不能将筷子立在食物上，也不能把勺子和筷子搭放在饭碗上，用过的餐巾要叠好放在桌子上。与长辈或上级一起用餐时，应等长辈或上级放下勺子和筷子后再放下自己的勺子和筷子，要等长辈或上级起身离开后，才可以起身离开。



Part 2

学做经典韩餐——烧烤

韩餐烧烤做起来并不复杂，材料、酱料也都是很容易买到的。只要你有一颗热爱韩餐烧烤的心，准备好需要的材料，就可以在家中享受韩餐烧烤的美味。



불고기



烧烤猪筋排

难易度 ★★

时 间 30分钟



制 作



材 料

猪筋排300克，青尖椒、红尖椒、洋葱各适量。

酱 料

糖、黑胡椒粒各10克，酱油20毫升，葱、蒜、姜、芝麻、百里香各适量。



불고기



0失败窍门

1.猪筋排要剔除脂肪较多的部位，以免影响烤肉的口感。

2.猪筋排用清水浸泡去血水时，可以多换几次水，然后用厨房用纸擦干。



1.猪筋排去脂，放入清水中浸泡去血水，洗净控干。



2.青尖椒、红尖椒、洋葱分别洗净切丝。



3.葱、姜、蒜切末。



4.糖、黑胡椒、酱油、葱末、蒜末、姜末、芝麻放入碗中，制成调味酱。



5.将猪筋排、青尖椒、红尖椒、洋葱、调味酱拌匀，腌制入味。



6.将腌制好的猪筋排、百里香放在烤肉盘上，不断翻烤成熟。



7.盛盘即可食用。

烧烤猪脖肉

难易度 ★

时 间 30分钟



材 料

猪脖肉500克，青尖椒、红尖椒各适量。

酱 料

糖10克，酱油10毫升，鱼露5毫升，葱、姜、蒜、芝麻、食盐、黑胡椒、辣椒粉各适量。



0失败窍门

1.猪脖肉在烤制过程中要多刷几次调味酱，这样烤出的猪脖肉味道才好。

2.食用时可以搭配生菜等。

制
作



1.葱、姜、蒜、青尖椒、红尖椒均洗净切碎。



2.酱料放入碗中拌匀，制成调味酱。



3.猪脖肉浸泡去血水，洗净切片，加入调味酱拌匀，腌制入味。



4.将腌好的猪脖肉放入烤肉盘内，不断翻烤成熟。



5.盛盘即可食用。

불고기



原味烤五花肉

难易度 ★

时 间 30分钟



材 料

五花肉500克。

酱 料

辣椒酱20克，酱油10毫升，雪碧、芝麻、啤酒、大蒜、糖、胡椒粉、青尖椒、红尖椒、生菜各适量。



1. 五花肉切薄片，大蒜切片，青尖椒、红尖椒切段，生菜洗净。



2. 将五花肉片放在啤酒中浸泡10分钟，捞出沥干。



3. 酱料放入碗中搅匀，制成调味酱。



4. 将烤盘烤热，放上处理好的五花肉。



5. 烤熟装盘，用生菜卷烤肉、蒜片、尖椒，抹上酱，包着食用。



烧烤羊排

难易度 ★

时 间 30分钟



制 作



材 料

羊排300克，洋葱适量。

酱 料

糖10克，酱油20毫升，葱、姜、蒜、芝麻、黑胡椒粒、葡萄酒各适量。



0失败窍门

1. 羊排即连着肋骨的肉，外覆一层薄膜，肥瘦结合，质地松软。

2. 处理羊排时，可以先将羊排上的膜剔除，避免烤熟后肉质不够细嫩。



1. 顺肉纹路切开羊排，放入清水中浸泡掉血水，洗净控干。



5. 将腌好的羊排放入烤盘内，不断翻烤至熟。



2. 葱、姜、蒜洗净切末，洋葱切碎。



6. 装盘，撒上芝麻。



3. 酱料放入碗中搅匀，制成调味酱。



7. 撒上洋葱末。



4. 将羊排中加入调味酱拌匀，腌制入味。



8. 撒上蒜末，即可食用。

烧烤精美牛肉

难易度 ★★

时 间 35分钟

