

图解版

爱上韩食

玄真喜【韩】◎著

尹美华 尹雄杰◎译
맛있는한식



吉林科学技术出版社

爱上韩色



玄真喜【韩】◎著
尹美华 尹雄杰◎译
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

爱上韩食 / (韩) 玄真喜著 ; 尹美华, 尹雄杰译

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5384-7123-6

I. ①爱… II. ①玄… ②尹… ③尹… III. ①食谱—韩国 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第089551号

爱上韩食

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2014-4302

本书经韩国BOOK21出版集团授权,

中文简体字版由吉林科学技术出版社独家出版发行

版权所有, 翻印必究

Secret Recipes of Babirose

Copyright © (2006) by Hyun Jin Hee

All rights reserved.

The Simplified Chinese edition in China © (2014)

by Jinlin Science & Technology Publishing House

This edition is Published by arrangement with Book21 Publishing Group
through PK Agency, Seoul, Korea.

著: 玄真喜 策划: 李 梁

翻 译: 尹美华 尹雄杰

责任编辑: 张恩来 赵 渤

封面设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版: 长春创意广告图文制作有限责任公司

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

储运部电话: 0431-86059116

编辑部电话: 0431-85635186

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16开本 14印张

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-7123-6

定 价: 29.90元

前言	8
常用材料的制作与加工	9
美味汤底(系列)的制作方法	16

独具特色的 韩式家常菜



PART

1

萝卜炖带鱼	022	040 炖明太鱼	喝汤的快乐
清爽麻辣, 味蕾初体验		042 大酱汤	纯朴乡土味, 清透至心底
大酱&各种调味酱	024	044 鱼子炖豆腐	香浓嫩滑, 鲜美极致
大碗大麦饭, 泡菜最般配		046 风味煎豆腐	简单易做, 风味一流
酱紫菜	026	048 凉拌蒜薹	配菜之冠, 调味的学问
松软酱紫菜, 下饭好帮手		050 香炒小银鱼	坚果点缀, 味道更香
辣白菜炒猪肉	028	052 炒蘑菇	小蘑菇的大变身
魔幻组合, 梦幻情侣		054 凉拌萝卜干	享受咀嚼的快乐
炖辣白菜	030	056 酱牛肉鹌鹑蛋	一口一美味
酸味辣白菜, 意想不到的美味		058 萝卜炖平鱼	相融之味, 平鱼遇见大萝卜
紫苏叶	032	060 沙锅豆腐	营养满分, 味道满分, 挡不住的嫩滑
简单小菜, 增进食欲		062 凉拌卷心菜	香脆可口, 跳舞的卷心菜
辣酱炖小明太鱼	034	064 黄瓜炒牛肉	细品黄瓜的乐趣
□□留香, 欲罢不能的美味		066 小白菜酱汤	似曾相识的美味, 久久难忘的滋味
凉拌小白菜	036	068 真味炒鱿鱼丝	香味扑鼻, 10分钟搞定
鲜脆美味, 现做现吃			
辣味鸡块	038		
鸡肉加土豆, 最完美的组合			

热情洋溢的 韩式宴客菜



PART

2

九折饭

072

“你”也可以如此精致

炖泡菜

074

泡菜包上肉，实惠更美味

花蟹海鲜汤

076

辣味透心，鲜美十足

凉拌鸡丝

078

芥末的点缀，鸡丝的美味

韩式烤猪肉

080

口感嫩滑，独一无二的享受

豆腐鸡蛋羹

082

制作简单，经济实惠

溜三丝

084

品味简约

辣炖排骨

086

辣味十足，口口留香

凉拌野菜拼盘

088

蔬菜集锦，健康饮食

092

饼类大拼盘

挡不住的实惠，挡不住的美味

094

鲜蔬凉汤

酸酸甜甜就是我

096

海鲜萝卜卷

平民与贵族的相遇

098

韭菜蘑菇饼

薄薄一片，片片留香

100

烤明太鱼

配料让它更鲜美

102

绿茶烤五花肉&凉拌蔬菜

首屈一指的健康菜式

104

韩式米茶

粒粒水晶果，香滑可口

106

贺庆面

热汤面的火热祝福

108

炒山菜

幸福集锦

110

番茄沙拉

番茄的诱惑

112

凉拌海蜇皮

海蜇在跳舞

114

LA烤牛排

大众情人



倍加呵护的 韩式儿童餐



PART

3

- 土豆沙拉** 118
土豆穿上“白纱奶油裙”
- 简约三明治** 120
美味，如此简单
- 豆腐三明治** 122
妈妈的爱，铭记在“心”
- 鸡蛋包炒嫩豆腐** 124
藏不住的魅力
- 辣炒米条** 126
我家小宝贝的最爱
- 米饭汉堡** 128

- Super妈妈，健康小宝贝
- 蛋黄曲奇饼** 130
美妙尽在口中
- 奶汁鹌鹑蛋** 132
零食兼主食，放心营养餐
- 法式三明治面包** 134
更多健康，更多美味
- 米饭小比萨** 136
美味食盒——冰箱里的秘密
- 韩式炒香肠** 138
孩子们的快乐——酸溜溜
- 牛奶蛋糕** 140
热乎乎的甜蜜
- 炸紫菜卷** 142
紫菜卷变“心”了
- 猕猴桃&黄桃果酱** 144
饼干先生&面包小妹的最佳搭配
- 韩式美味沙拉** 146
美味近在咫尺

有滋有味的 韩式下酒菜



PART

4

- 田螺拌菜** 150
绝对好“酒友”
- 水果沙拉** 152
酸奶鲜果时光
- 泡菜烤肉串** 154
泡菜、奶酪尽显独特美味
- 牛肉煎豆腐** 156
色、香、味俱全

- 辣炒无骨凤爪** 158
大排档里的“大明星”
- 布法罗辣鸡翅** 160
一“尝”钟情
- 炒米肠** 162
下酒菜与零食，两不误
- 辣酱烤鱿鱼** 164
美味——天下无敌
- 鱿鱼圈** 166
圈住营养，圈住美味
- 玉米黄油比萨** 168
冰镇啤酒的最佳伴侣
- 海鲜葱饼** 170
雨天不再阴沉

健康美味的 韩式营养餐



PART

5

坚果营养饭

174

能量与营养之源

烤山参

176

营养“小人参”

梨汁蔬菜沙拉

178

高营养，低热量

180

牛肉蔬菜粥

偶遇营养早餐

182

辣酱营养饭

忠实健康卫士

184

秘制卷心菜

高纤抗癌，尽在盘中

186

生拌韭菜洋葱

速降胆固醇

188

营养炖鸡

韩式新做法，滋补全家人

190

黄豆粥

乡土风味，朴实无华

千变万化的 韩式创新菜



PART

6

土豆汤

194

慢功出美味，“星级”辣味汤

辣炒鱿鱼

196

鲜辣的“感动”

韩式猪排

198

比餐馆还“牛”

麻婆豆腐

200

简单豆腐料理，营造不凡味道

韭菜炒肉丝

202

韭菜&花卷绝妙搭配

四川糖醋肉

204

外酥里嫩，酸甜蜜汁

206

炖黑鲷鱼

芹菜&豆芽，配菜也一绝

208

鱼子饭

鱼子在唱歌

210

鱿鱼牛肉大杂烩

辛辣透着鲜美

212

蒸石斑鱼

丰富蛋白，口感柔滑

214

韩式凉拌面

好劲道，好味道

216

忠武紫菜卷和炆拌鱿鱼

低卡美味——俊男美女的首选

218

豆芽饭

丰富维生素，减肥好帮手

220

奶汁辣白菜通心粉

香味奶汁与辣白菜的交融

222

海味刀切面

爽口浓汤，绝佳美味

爱上韩色



玄真喜【韩】◎著
尹美华 尹雄杰◎译
吉林科学技术出版社



玄真喜

玄真喜女士是韩国著名的料理大师。她之所以精通厨艺，在美食界拥有令人赞叹的成就，最主要的原因就在于其悠久、显赫的家史。玄女士的祖辈是一位厨艺精湛的御厨，老人家不仅将毕生的厨艺奉献给了当时的王室贵族，还将其传给了后代。作为这样一个“料理名门”家族中的儿媳，玄女士从最基本的刀工、洗菜开始一步步学起，在婆婆无比严厉、一丝不苟的指导下，终于掌握了家族自古传承的精湛厨艺。

如今，玄女士不仅在厨艺方面，而且在料理家务方面也有了自己独特的见解与巧计妙策。韩国SBS电视台曾在“生活‘达人’节目”中介绍过玄女士的料理妙招、杂物整理与收纳技巧等；韩国KBS2电视台也特邀玄女士坐客早间节目“家庭生活女王”。除此之外，众多的女性杂志也纷纷刊登过玄女士的相关经历和她的厨房技艺。玄真喜女士早已成为主妇们眼中的大牌明星、生活中的小百科、孩子们心中的超人妈妈。即便如此，玄女士也没有就此止步不前。在这一刻，玄女士很可能还在自家的厨房，围着长围裙，忙碌于灶台与饭桌中间。为丈夫、孩子、亲朋好友、左邻右舍，也为关注她个人博客、青睐她厨艺的众多追“玄”族烹制着一道又一道美味大餐。她开通了Naver个人博客——“Rose的小草屋”，通过在网上定期公开料理心得与独具特色的料理秘笈，目前，玄女士已成为了家喻户晓的经典韩食代言人。

请大家密切关注博客<http://blog.naver.com/jheui13>的动向！

Thanks 致谢

常常想起新婚的那段日子，面对再寻常不过的一日三餐，我却不知所措，不知如何应对。

为了一顿丰盛可口的餐食，我经常提着菜篮子兴高采烈地奔向市场，在那里来来回回好几趟，翻来覆去地选购，却怎么也寻觅不到称心如意的餐食材料。结果，通常都是逛了大半天，大大的菜篮里也只有可怜兮兮的几根大葱和丈夫喜欢的一袋鱼冻而已。于是，打起精神，重新再来。心想这次不管三七二十一，先买下再说。这样一来，不知不觉就装满了一大篮子。可见，那时的我，对于选购餐食材料远远比下厨还要陌生、还有压力。

记得曾经自主置办过乔迁喜宴。当时，为表诚意特地亲自下厨，费了好大功夫，准备好了自觉满意的餐食。望着满桌子的烤牛肉、海鲜汤、烙饼、炝拌鱿鱼等山珍海味，心中满是喜悦与陶醉。但却万万没想到，前来祝贺的客人们对于如此丰盛的佳肴避而不“夹”，只是匆忙地吃了几口婆婆腌好的大蒜和几口米饭，便急忙向我道别，尴尬地离开。

那时的窘迫与打击成为了我此后勤学苦练厨艺的一大动力。自那次之后，我潜心钻研，四处学艺，付诸了巨大的努力与心血，经历了无数次尝试与失败，到如今，终于“烹制”出了汇集自身“厨经”与创意的《爱上韩食》。

试问，能有多少人从一开始就会烹制一手好菜？我们所有人都曾有过胆战心惊地握着刀把、哆哆嗦嗦地切菜的经历。正因为体会过千辛万苦、勤学厨艺的过程，我才萌生了开通个人厨艺博客，将自己的心得与“厨经”以网络和书籍的方式，传达给所有热爱厨房、喜爱美食的朋友们的想法，也希望能给埋头苦练厨艺的专职太太们提供一个“快乐厨房”参考秘笈。

为给大家展现更为生动、鲜活的画面与说明，炎热的夏日，我大汗淋漓地穿梭于超市、市场、厨房之间，挑选材料，一次又一次地录制烹饪过程。那时的艰辛与疲惫无法用言语形容，当时满脑子想的只有快点结束烹制过程，早点摆脱酷热。但后来到了书籍即将出版发行的时候，最让我感到忧虑、烦恼、忐忑不安的却是《爱上韩食》对读者们的价值，会给大家带去多大帮助。

为了著述《爱上韩食》这本书，我耗费了大量的时间与精力，亲手烹制了每一道新老菜式，也仔细地检验了每一种创新料理方法。在那段漫长而又忙碌的日子里，厨艺不精的丈夫一如既往地支持着我、帮助着我，让我感受到了浩若深海的情意与无微不至的关爱。就连原本贪玩爱闹的孩子们也瞬间变成了小大人，文静懂事、善解人意，即便我无暇照顾他们，也并不吵闹、毫无怨言。借此，对我亲爱的家人们深表感激！同时，更要感谢我的祖辈们为我传承下来的绝顶厨艺与秘笈！也由衷感谢时常光临我的博客、给予我支持与勇气的众多网友们！谢谢你们！！

最后，我还要感谢出版社及所有工作人员、支持和帮助我的亲友们，特别是我敬爱的婆婆，我亲爱的父亲、母亲、哥哥、嫂子以及诸位前辈，感谢你们在这段日子里对我不离不弃，助我跨越每一个山谷、每一次大浪，顺利地完成了本书的著述。再一次感谢我的丈夫和孩子们！有了你们，我的生活才充满了爱意！

我的知己、我的丈夫！因为有你，我才幸福、才快乐、才有笑容！
秀京！尹浩！我的宝贝们，我爱你们！

Axuan Chen
玄真喜

前言	8
常用材料的制作与加工	9
美味汤底(系列)的制作方法	16

独具特色的 韩式家常菜



PART 1

萝卜炖带鱼	022	040 炖明太鱼	喝汤的快乐
清爽麻辣, 味蕾初体验		042 大酱汤	纯朴乡土味, 清透至心底
大酱&各种调味酱	024	044 鱼子炖豆腐	香浓嫩滑, 鲜美极致
大碗大麦饭, 泡菜最般配		046 风味煎豆腐	简单易做, 风味一流
酱紫菜	026	048 凉拌蒜薹	配菜之冠, 调味的学问
松软酱紫菜, 下饭好帮手		050 香炒小银鱼	坚果点缀, 味道更香
辣白菜炒猪肉	028	052 炒蘑菇	小蘑菇的大变身
魔幻组合, 梦幻情侣		054 凉拌萝卜干	享受咀嚼的快乐
炖辣白菜	030	056 酱牛肉鹌鹑蛋	一口一美味
酸味辣白菜, 意想不到的美味		058 萝卜炖平鱼	相融之味, 平鱼遇见大萝卜
紫苏叶	032	060 沙锅豆腐	营养满分, 味道满分, 挡不住的嫩滑
简单小菜, 增进食欲		062 凉拌卷心菜	香脆可口, 跳舞的卷心菜
辣酱炖小明太鱼	034	064 黄瓜炒牛肉	细品黄瓜的乐趣
□□留香, 欲罢不能的美味		066 小白菜酱汤	似曾相识的美味, 久久难忘的滋味
凉拌小白菜	036	068 真味炒鱿鱼丝	香味扑鼻, 10分钟搞定
鲜脆美味, 现做现吃			
辣味鸡块	038		
鸡肉加土豆, 最完美的组合			

热情洋溢的 韩式宴客菜



PART 2

九折饭

072

“你”也可以如此精致

炖泡菜

074

泡菜包上肉，实惠更美味

花蟹海鲜汤

076

辣味透心，鲜美十足

凉拌鸡丝

078

芥末的点缀，鸡丝的美味

韩式烤猪肉

080

口感嫩滑，独一无二的享受

豆腐鸡蛋羹

082

制作简单，经济实惠

溜三丝

084

品味简约

辣炖排骨

086

辣味十足，口口留香

凉拌野菜拼盘

088

蔬菜集锦，健康饮食

092

饼类大拼盘

挡不住的实惠，挡不住的美味

094

鲜蔬凉汤

酸酸甜甜就是我

096

海鲜萝卜卷

平民与贵族的相遇

098

韭菜蘑菇饼

薄薄一片，片片留香

100

烤明太鱼

配料让它更鲜美

102

绿茶烤五花肉&凉拌蔬菜

首屈一指的健康菜式

104

韩式米茶

粒粒水晶果，香滑可口

106

贺庆面

热汤面的火热祝福

108

炒山菜

幸福集锦

110

番茄沙拉

番茄的诱惑

112

凉拌海蜇皮

海蜇在跳舞

114

LA烤牛排

大众情人



倍加呵护的 韩式儿童餐



PART

3

- 土豆沙拉** 118
土豆穿上“白纱奶油裙”
- 简约三明治** 120
美味，如此简单
- 豆腐三明治** 122
妈妈的爱，铭记在“心”
- 鸡蛋包炒嫩豆腐** 124
藏不住的魅力
- 辣炒米条** 126
我家小宝贝的最爱
- 米饭汉堡** 128

- Super妈妈，健康小宝贝
- 蛋黄曲奇饼** 130
美妙尽在口中
- 奶汁鹌鹑蛋** 132
零食兼主食，放心营养餐
- 法式三明治面包** 134
更多健康，更多美味
- 米饭小比萨** 136
美味食盒——冰箱里的秘密
- 韩式炒香肠** 138
孩子们的快乐——酸溜溜
- 牛奶蛋糕** 140
热乎乎的甜蜜
- 炸紫菜卷** 142
紫菜卷变“心”了
- 猕猴桃&黄桃果酱** 144
饼干先生&面包小妹的最佳搭配
- 韩式美味沙拉** 146
美味近在咫尺

有滋有味的 韩式下酒菜



PART

4

- 田螺拌菜** 150
绝对好“酒友”
- 水果沙拉** 152
酸奶鲜果时光
- 泡菜烤肉串** 154
泡菜、奶酪尽显独特美味
- 牛肉煎豆腐** 156
色、香、味俱全

- 辣炒无骨凤爪** 158
大排档里的“大明星”
- 布法罗辣鸡翅** 160
——“尝”钟情
- 炒米肠** 162
下酒菜与零食，两不误
- 辣酱烤鱿鱼** 164
美味——天下无敌
- 鱿鱼圈** 166
圈住营养，圈住美味
- 玉米黄油比萨** 168
冰镇啤酒的最佳伴侣
- 海鲜葱饼** 170
雨天不再阴沉

健康美味的 韩式营养餐



PART

5

坚果营养饭

174

能量与营养之源

烤山参

176

营养“小人参”

梨汁蔬菜沙拉

178

高营养，低热量

180

牛肉蔬菜粥

偶遇营养早餐

182

辣酱营养饭

忠实健康卫士

184

秘制卷心菜

高纤抗癌，尽在盘中

186

生拌韭菜洋葱

速降胆固醇

188

营养炖鸡

韩式新做法，滋补全家人

190

黄豆粥

乡土风味，朴实无华

千变万化的 韩式创新菜



PART

6

土豆汤

194

慢功出美味，“星级”辣味汤

辣炒鱿鱼

196

鲜辣的“感动”

韩式猪排

198

比餐馆还“牛”

麻婆豆腐

200

简单豆腐料理，营造不凡味道

韭菜炒肉丝

202

韭菜&花卷绝妙搭配

四川糖醋肉

204

外酥里嫩，酸甜蜜汁

206

炖黑鲷鱼

芹菜&豆芽，配菜也一绝

208

鱼子饭

鱼子在唱歌

210

鱿鱼牛肉大杂烩

辛辣透着鲜美

212

蒸石斑鱼

丰富蛋白，口感柔滑

214

韩式凉拌面

好劲道，好味道

216

忠武紫菜卷和炆拌鱿鱼

低卡美味——俊男美女的首选

218

豆芽饭

丰富维生素，减肥好帮手

220

奶汁辣白菜通心粉

香味奶汁与辣白菜的交融

222

海味刀切面

爽口浓汤，绝佳美味

为使菜品更完美应学会如何计量

当我们要做一道美味诱人的新菜式时,首先遇到的问题就是诸如“几克、几毫升”等令人匪夷所思的计量单位。在我们的日常生活中,虽然每个家庭都或多或少地备有各种计量工具,但真正下厨拿起了五味瓶,又有谁会按照这些说明,用计量工具左量右测,不厌其烦地核对用量呢?但是为了准确地掌握每一个放入量,我们需要一种更为简单、方便,更加易于操作的计量方法。那就让我们从现在开始,一起寻找身旁可利用的工具容器,学会以最简单的方法进行复杂计量的窍门吧!

书中所述的计量标准

1大匙=1大饭匙=15毫升

1小匙=1小茶匙=5毫升(1小匙相当于1/3大匙)

1杯=200毫升

巧用家中饭匙进行简单计量

有一定浓度

的调味料

(如:辣酱、大酱、番茄酱等)



计量用1大匙(15毫升)=满溢1饭匙

粉状

调味料

(如:白糖、面粉、精盐等)



计量用1大匙(15毫升)=满溢1饭匙

液体

调味料

(如:酱油、醋、香油等)



计量用1大匙(15毫升)=刚满1饭匙

计量杯、纸杯以及其他

计量杯1只
(200毫升)



牛奶包装
(200毫升)



普通洋酒杯
(稍差0.5厘米未满)



1个纸杯
(全满)



常用材料的制作与加工

巧煮鸡蛋

您喜欢几分熟的鸡蛋? 教您轻松掌握煮鸡蛋的熟硬度。

制作方法:

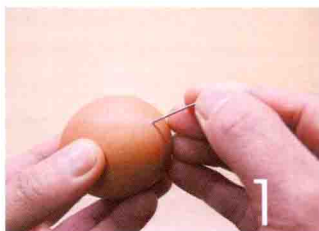
1 煮鸡蛋之前, 在鸡蛋相对较为浑圆的底部扎一个小孔, 再用饭匙和筷子将鸡蛋轻轻放入沸水中炖煮。

2 (从左到右)第一个鸡蛋是放入沸水中煮约4分钟, 取出后蛋青为2/3熟、蛋黄全生。

第二个鸡蛋是放入沸水中煮约6分钟, 取出后蛋青熟透、蛋黄为1/3熟。

第三个鸡蛋是放入沸水中煮约8分钟, 取出后蛋青熟透、蛋黄半熟。

第四个鸡蛋是放入沸水中煮约12分钟, 取出后属于全熟鸡蛋。



制作调味酱油

将紫菜、萝卜、大葱(葱白、葱叶均可)、苹果干(果皮干也可)放入酱油中浸泡24小时, 过滤后食用, 不但味道鲜美, 口感也更加细滑。

材料:

酱油500毫升, 大葱30克, 紫菜1张, 萝卜50克, 苹果1/4个。

制作小窍门:

将萝卜和苹果切成薄片后使用。



煎鸡蛋

材料:

鸡蛋2个, 水或牛奶适量(用于蛋黄), 白醋少许, 水淀粉适量, 精盐少许, 色拉油少许。

制作方法:

- 1 蛋黄放入适量精盐、水或牛奶以及白醋搅拌均匀, 注意要将搅拌过程中产生的泡沫全部撇清。
- 2 蛋青放入适量精盐、水淀粉搅拌均匀, 如起泡沫, 全部撇清, 再过滤掉未溶化的精盐和淀粉颗粒。
- 3 不粘锅上火加热, 放入少许油, 再用厨房专用纸巾将其擦净, 然后将不粘锅放凉, 直到手感微热即可。
- 4 将搅拌好的蛋黄倒入锅中, 轻摇蛋黄使其均匀平铺于锅中, 在另一半锅中倒入蛋青, 轻晃, 使蛋青也平铺于锅底。这样两边的蛋黄和蛋青各呈半圆形状, 再小火加热。
- 5 煎好的蛋黄和蛋青晾凉后取出, 切成所需形状使用。若用于拌凉菜或萝卜包饭等, 可以切成细丝; 若用于蒸炒或作为配菜用, 切成菱形或其它形状均可。

制作小窍门:

- ① 放入少许水淀粉, 可使鸡蛋更有弹性、不易碎。
- ② 蛋黄放入少许清水或牛奶, 可使口感更加嫩滑。
- ③ 煎鸡蛋时切记要控制好火候, 避免鸡蛋烤焦或煎老, 用小火煎出的鸡蛋才会光滑有泽、口感滑腻。
- ④ 煎熟的鸡蛋要等到凉透之后, 再切成各种形状, 这样切出来的鸡蛋才平整均匀。

