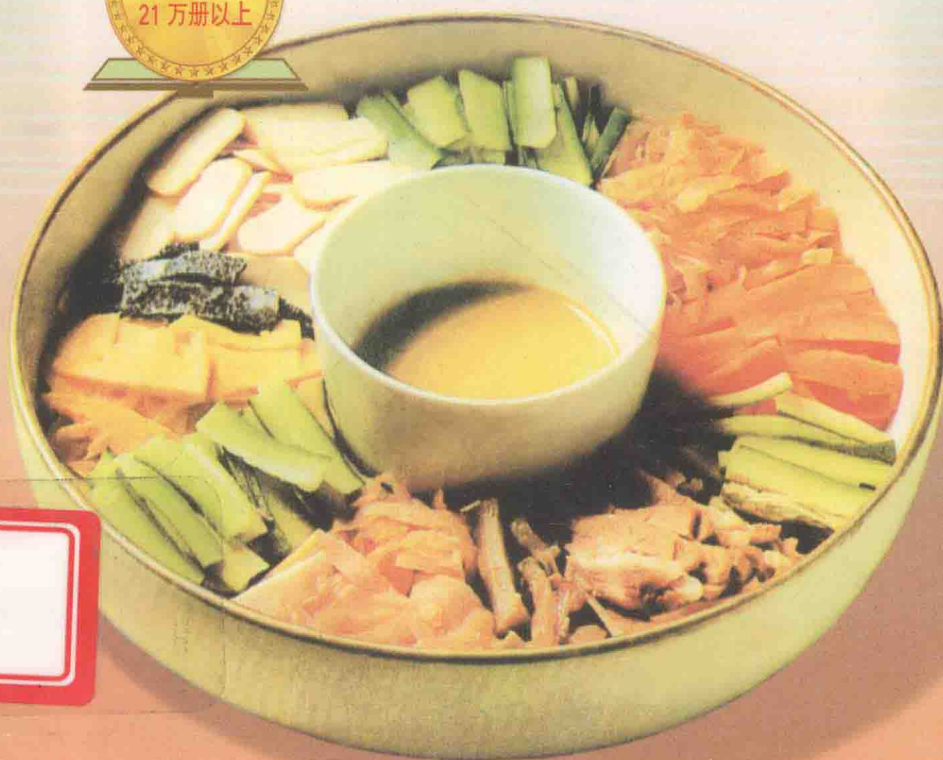


CHAOXIAN FENGWEI XIAOCAI

朝鲜风味小菜

本书
总印数已达
21万册以上



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

朝鲜风味小菜

红月 崔香 编著
十文 弘益

金盾出版社

内 容 提 要

朝鲜小菜风味独特,为人们所喜爱。书中介绍了4类78种朝鲜风味小菜的原料组成、制作方法及有关知识、注意事项。这些小菜品丰富,材料易得,制作简便。本书适合一般家庭阅读使用,也可供食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

朝鲜风味小菜/红月等编著. —北京:金盾出版社,1993
ISBN 978-7-80022-711-0

I. 朝… II. 红… III. 小菜-菜谱-烹饪-朝鲜
TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

装订:科达装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.875 彩页:12 字数:50千字

2010年2月第1版第12次印刷

印数:208001—213000册 定价:4.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



- 鱼鲜
- 山白菜





- 黄瓜鲜
- 京畿道什锦包泡菜





- 小根蒜
- 大叶芹
- 马蹄叶





• 上:江原道土豆菜饼 • 下:苦苦菜





- 沙参
- 咸镜道米血肠





- 十鲜脯
- 火烤乌鱼





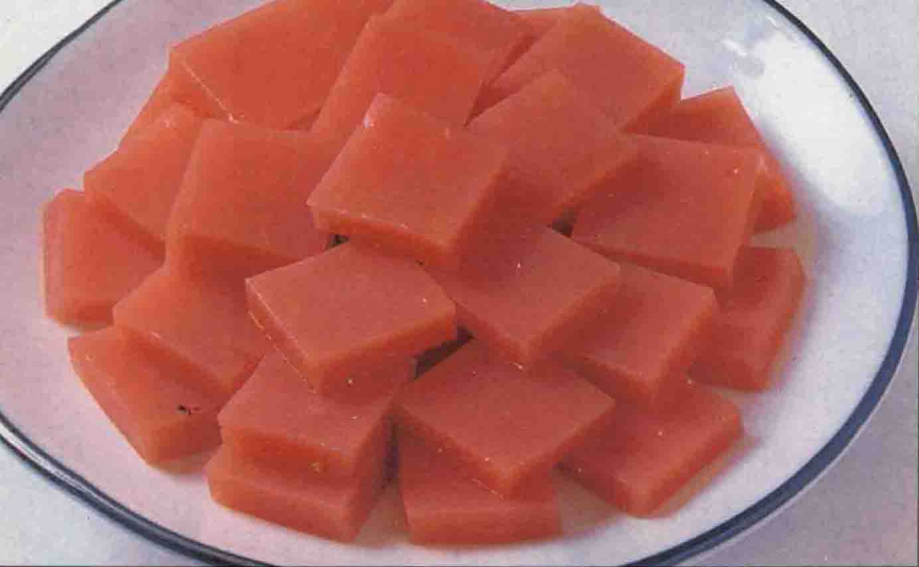
- 马林果花菜
- 梨花菜





- 桔梗、生拌黄
瓜、生拌萝卜
- 明太食开
- 红萝卜泡菜





• 樱桃粉脯

• 下酒干果



前 言

朝鲜民族饮食,风味独特,历史悠久。尤其小菜,酸辣多味、鲜美爽口、开胃健胃,且经济实惠,制作简便,为我国各族人民所喜爱。在北方,特别是东北地区,无论大都市,还是小乡镇,朝鲜风味餐馆比比皆是,朝鲜咸菜小摊逢集可见,多数居家过冬都备酸辣泡菜,每餐都备用朝鲜小菜的也不少。言及朝鲜小菜,众人交口称赞。虽然人们如此喜用朝鲜风味小菜,可是却很难找到一本系统介绍这方面知识的书。为满足读者的要求,我们编写了这本小册子。

人们通常习惯把朝鲜风味小菜称作朝鲜咸菜,其实盐味是多数菜中的一种共性,而酸辣二味才是其特色,所以也有人把它称为酸辣菜。本书介绍的小菜,多取于野生原料,这些原料不仅可以当菜吃,而且还具有一定的药用价值。本书从原料名称、成分、作料配方,到制做、存放及食用方法,都作了简单明了、切实可行的说明。杯、汤匙都是朝鲜族群众习惯用的量器,书中讲的1杯为180毫升、1汤匙为10毫升。本书主要以一般家庭为对象,对餐馆、食堂乃至住宿自炊的个人也都有实用参考价值。对饮食专业科研、饮食文化美学、营养医学等专业理论工作者,也不失欣赏和研究的价值。书中所介绍的小菜,其原料大都可山野、田间采集到,也可以廉价买到,经济实惠,又方便。愿《朝鲜风味小菜》给您健康带来福音,为您的生活增添新意和乐趣。

在此,向有助于本书出版的国内外饮食理论家和出版界的多位先辈,特别是金光洙社长和姜仁姬教授,表示衷心的感谢。

编著者

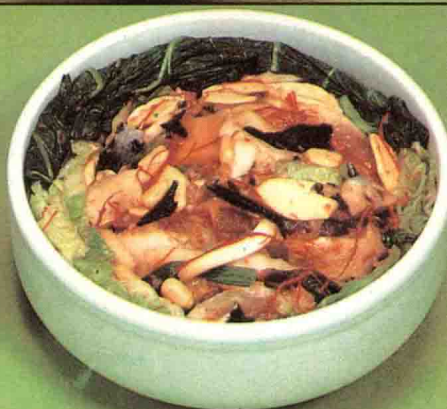


①



②

- 上①:真童子泡菜
- ②:黄瓜泡菜
- 薄方白泡菜
- 下①:青酱泡菜
- ②:什锦包泡菜





• 刺老鸦

• 包饭菜



目 录

泡菜类

冬泡菜·····	(1)	黄瓜泡菜·····	(12)
薄方白泡菜·····	(4)	油菜泡菜·····	(13)
红萝卜泡菜·····	(5)	樱菜冬泡菜·····	(13)
青酱泡菜·····	(6)	萝卜冬泡菜·····	(14)
什锦包泡菜·····	(7)	甜蒜·····	(15)
京畿道什锦包泡菜·····	(9)	苏叶泡菜·····	(16)
真童子泡菜·····	(11)		

山菜类

山白菜·····	(17)	苋菜·····	(28)
苦苣菜·····	(19)	小根蒜·····	(29)
马蹄叶·····	(20)	地枣·····	(30)
蒲公英·····	(21)	山牛蒡·····	(31)
大花萱草·····	(22)	大叶芹·····	(32)
蜂斗菜·····	(23)	轮叶沙参·····	(33)
苦蕒菜·····	(23)	东风菜·····	(34)
鹿药·····	(25)	沙参·····	(35)
车轮菜·····	(26)	刺老鸦·····	(35)
苦苦菜·····	(26)	桔梗·····	(36)
荠菜·····	(27)	蕨菜·····	(37)

花 菜 类

金达莱花菜·····	(38)	樱桃花菜·····	(41)
梨花菜·····	(39)	香雪羹·····	(41)
蜜柑花菜·····	(39)	美味梨汁·····	(42)
桃花菜·····	(40)	柚子花菜·····	(42)
马林果花菜·····	(40)	食开·····	(43)

综 合 类

辣椒酱·····	(44)	拌黄豆芽·····	(61)
庆尚道辣椒酱·····	(45)	刺老鸦菜饼·····	(62)
全罗北道辣椒酱·····	(46)	黄瓜鲜·····	(63)
蘸酱芹菜卷·····	(47)	茄子鲜·····	(64)
朝鲜什锦菜·····	(48)	鱼鲜·····	(65)
黄瓜冷菜汤·····	(50)	樱桃粉脯·····	(66)
海带冷菜汤·····	(51)	咸镜道米血肠·····	(67)
萝卜冷菜汤·····	(52)	麦饭酒饮·····	(68)
菠菜豆芽汤·····	(52)	香酥青椒瓢·····	(69)
老玉含阳羹·····	(53)	油煎全椒·····	(70)
白菜酱汤·····	(54)	明太食开·····	(70)
南瓜酱汤·····	(55)	安东食开·····	(71)
烩豆腐·····	(56)	咸镜道食开·····	(71)
生拌黄瓜·····	(57)	江原道土豆菜饼·····	(72)
生拌萝卜·····	(57)	火烤乌鱼·····	(72)
十鲜脯·····	(58)	下酒干果·····	(73)
包饭菜·····	(59)		

本书彩色图片由作者供稿