

难以抗拒的鲜爽滋味
好学易做的营养美食
享尽最HOT的韩式料理

·经典美食窗·

经典韩国料理

第二版

阴法宏 等 编著

农村读物出版社

·经典美食窗·

经典韩国料理

第二版

阴法宏 等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典韩国料理 / 阴法宏等编著. —2 版. —北京:
农村读物出版社, 2011. 8

(经典美食窗)

ISBN 978-7-5048-5505-3

I. ①经… II. ①阴… III. ①菜谱—韩国 IV.
①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148394 号

策 划 苏潇潇
编 著 阴法宏 周学武 王雪蕾 常方喜
菜品制作 阴法宏
摄 影 周学武 王雪蕾
设 计 SF 工作室

责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 3
字 数 80 千
版 次 2011 年 8 月第 2 版 2011 年 8 月第 2 版北京第 1 次印刷
定 价 15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

Contents

序

美食韩国风

1. 煎沙参	4	31. 海鲜盖饭	26
2. 生拌鲫鱼	6	32. 泡菜鲜蛤鸡	26
3. 生拌牛肉丝	7	33. 牛排盖浇饭	27
4. 苏叶牛肉炒豆干	8	34. 番茄海鲜炒饭	28
5. 人参鸡汤	8	35. 牡蛎黄金饼	28
6. 辣白菜炖排骨	9	36. 四色饭塔	29
7. 大酱炖海鲜	10	37. 豆香黄油鸡	30
8. 牛尾黄豆	10	38. 风味冷面	30
9. 鲜族羊排	11	39. 辣酱煎软鸡	31
10. 酱香什锦锅	12	40. 生拌海蟹	32
11. 萝卜炖海蟹	12	41. 泡菜凉面	32
12. 海鲜石锅拌饭	13	42. 烤牛扒	33
13. 玉米牛肉粒	14	43. 炖黑鱼	34
14. 腊味泡菜	14	44. 泡菜蒸饺	34
15. 菊花朝天锅	15	45. 鲜蛤南瓜	35
16. 泡菜蒸山药	16	46. 培根包心菜	36
17. 白菜泡菜	16	47. 笼仔泡菜蒸鱼	36
18. 菊花萝卜	17	48. 板肠锅	37
19. 黄瓜泡菜	18	49. 时蔬拌面	38
20. 人参拌鸡丝	18	50. 彩椒猪肉串	38
21. 大酱汤	19	51. 清蒸黄鱼	39
22. 风味春饼	20	52. 泡菜八爪鱼	40
23. 辣豆腐盖饭	20	53. 人参炒虾	40
24. 萝卜卷	21	54. 葱煎黄金饼	41
25. 锅巴泡菜	22	55. 年糕汤	42
26. 开箱寻宝	22	56. 生菜牛肉	42
27. 泡菜花枝乌鱼片	23	57. 紫菜包饭	43
28. 人参香米粥	24	58. 番茄蛋卷米饭	44
29. 风味烤全鱼	24	59. 泡菜蒸鱼扇	44
30. 咖喱牛肉饭	25	60. 烤松茸	45
		61. 鱼生三色面	46
		62. 松茸炒鸡片	47



·经典美食窗·

经典韩国料理

第二版

阴法宏 等 编著

农村读物出版社

序

美食韩国风

1. 煎沙参·····	6	31. 海鲜盖饭·····	26
2. 生拌鲫鱼·····	6	32. 泡菜鲜蛤鸡·····	26
3. 生拌牛肉丝·····	7	33. 牛排盖浇饭·····	27
4. 苏叶牛肉炒豆干·····	8	34. 番茄海鲜炒饭·····	28
5. 人参鸡汤·····	8	35. 牡蛎黄金饼·····	28
6. 辣白菜炖排骨·····	9	36. 四色饭塔·····	29
7. 大酱炖海鲜·····	10	37. 豆香黄油鸡·····	30
8. 牛尾黄豆·····	10	38. 风味冷面·····	30
9. 鲜族羊排·····	11	39. 辣酱煎软鸡·····	31
10. 酱香什锦锅·····	12	40. 生拌海蟹·····	32
11. 萝卜炖海蟹·····	12	41. 泡菜凉面·····	32
12. 海鲜石锅拌饭·····	13	42. 烤牛扒·····	33
13. 玉米牛肉粒·····	14	43. 炖黑鱼·····	34
14. 腊味泡菜·····	14	44. 泡菜蒸饺·····	34
15. 菊花朝天锅·····	15	45. 鲜蛤南瓜·····	35
16. 泡菜蒸山药·····	16	46. 培根包心菜·····	36
17. 白菜泡菜·····	16	47. 笼仔泡菜蒸鱼·····	36
18. 菊花萝卜·····	17	48. 板肠锅·····	37
19. 黄瓜泡菜·····	18	49. 时蔬拌面·····	38
20. 人参拌鸡丝·····	18	50. 彩椒猪肉串·····	38
21. 大酱汤·····	19	51. 清蒸黄鱼·····	39
22. 风味春饼·····	20	52. 泡菜八爪鱼·····	40
23. 辣豆腐盖饭·····	20	53. 人参炒虾·····	40
24. 萝卜卷·····	21	54. 葱煎黄金饼·····	41
25. 锅巴泡菜·····	22	55. 年糕汤·····	42
26. 开箱寻宝·····	22	56. 生菜牛肉·····	42
27. 泡菜花枝乌鱼片·····	23	57. 紫菜包饭·····	43
28. 人参香米粥·····	24	58. 番茄蛋卷米饭·····	44
29. 风味烤全鱼·····	24	59. 泡菜蒸鱼扇·····	44
30. 咖喱牛肉饭·····	25	60. 烤松茸·····	45
		61. 鱼生三色面·····	46
		62. 松茸炒鸡片·····	47



五色五味，享受营养的韩国料理！

提起“韩流”，大家并不陌生，自20世纪90年代末兴起以来，它就以惊人的速度席卷了整个亚洲，不仅带来唯美动人的电视剧，也带动了韩式料理的流行，一部《大长今》，更让韩国美食迅速升温，不仅受到时尚一族的追捧，也走进了普通百姓家庭。

韩式料理令大众如此着迷，使越来越多的人成为“哈韩”一族，这并非偶然，而是与它独具的个性魅力和源远流长的饮食文化息息相关的。

在韩国，人们对饮食很讲究，有“食为五福之一”的说法，韩式料理也传承了朝鲜时代宫中的传统风味，显得玲珑有致，又兼具日本料理的文明、雅致和中国菜的实惠与厚重。韩国家庭大多以稻米为主食，蔬菜、肉食、泡菜、大酱为副食，喜欢吃牛肉、鸡肉、狗肉和鱼，而不喜欢吃鸭子以及油腻的食物。菜品的特点是“五味五色”，即由甜、酸、苦、辣、咸五味和红、白、黑、绿、黄五色调和而成，最有代表性的料理有：石头饭（石锅拌饭）、烤肉、各色泡菜、冷面、参鸡汤、牛尾汤、大酱汤、生拌海鲜等。韩国人的日常饮品，包括酒类和软饮料两大类，酒类主要分为浊酒、清酒和适宜冬天酿制的甘酒；软饮料主要有民间自制的花茶和柿饼汁。

受中国饮食文化的影响，韩式料理很重视养生。“药食同源”是韩国人极为推崇的饮食观念，他们把生姜、桂皮、艾蒿、五味子、枸杞、沙参、桔梗、石榴、柚子和人参等广泛用于饮食烹调上，比如参鸡汤、沙参凉拌菜等，而且会随着季节的变化，利用当季原料做出美食，讲究自然营养的养生术，这也是越来越多人喜欢韩食的重要原因。

本书精选了62款地道易做的韩式美味，从经典名吃到当前最Hot的营养料理，都配有精美详细的图解，一步步教您在家中轻松制作，而且还附有相关的营养知识和韩国饮食风俗，希望在带来美食享受的同时，给您生活增添更多乐趣。



（一）韩国家庭的进食礼仪

韩国人十分好客，招待客人往往是尽其所能，将家中最好吃的都拿出来，而客人应尽量多喝多吃，吃得越多越能显示感情的深厚。如果你到韩国家庭用餐或与韩国人一同进餐，那最好首先来了解他们独特的饮食礼仪。

看韩国电视剧你会发现，韩国人崇尚儒风，十分讲究礼仪，看重尊卑长幼。韩国大家庭用餐以长辈为中心，通常是每人一份菜，以米饭为主食，菜肴为副食，菜肴的分量有3碟、5碟、7碟、9碟和12碟（御膳），进餐时的礼仪很受重视，常被作为评判一个人有无教养的重要标准之一。

韩国家庭的进食礼仪：

◎用餐前

- 入座时，宾主都要盘腿席地而坐。
- 汤匙与筷子不能叠放在碗上。
- 与长辈一起用餐，应让长辈先动筷。

◎用餐时

- 汤匙与筷子不能同时取起，只能取其一。
- 不能端起饭碗或汤碗，除了不礼貌外，还被示为“乞丐”用餐的行为。
- 先用汤匙喝汤，再吃别的饭菜。
- 饭汤类食物以汤匙食用，别的食物则用筷子取用。
- 不能发出任何声响。
- 不要用匙或筷子翻腾饭菜，也不可以把不喜欢的食物挑出置一边。
- 不可把食物残留在匙、筷上。
- 把公用的食物或酱夹到自己的餐碟上才能享用。
- 遇有不能咽的骨头或鱼刺，应悄悄吐进纸巾内包裹，而不要胡乱吐在餐桌上。
- 意欲打喷嚏或咳嗽，转身用手绢或纸巾掩嘴，不能打扰别人用餐。
- 用餐进度与别人同时，须当长辈放下餐具后才可放下自己的餐具。

◎用餐后

- 食物吃完后，利用汤水把饭碗弄干净。
- 餐具放回最初位置。
- 使用后的餐巾必须折叠放回桌上。
- 使用牙签时，必须以手掩嘴，用罢后悄然扔掉。



（二）走进泡菜王国，唤醒您的原始味蕾

亚太经合组织(APEC)第十三次领导人非正式会议于2005年在韩国釜山召开，会议期间，韩国招待各国首脑的特色菜之一就是韩国泡菜，这也证明了泡菜在韩国料理中的无敌魅力。

泡菜(Kim chee)，韩语叫“吉木其”，在韩国已有400年的历史了，每当提起它时，很多人便联想到颜色鲜艳的辣椒酱、精致的小碟子和令人难以释怀的爽口味道，泡菜可以称得上是韩国人引以为荣的代表食品，也被誉为韩国第一美食。有人说韩国人没有泡菜就会吃不下饭，这虽然有些夸张，但是它确实在韩国传统饮食中占有很重要的地位，说韩国是“泡菜王国”也并不为过。

泡菜爽口辛辣，是最具代表性的一种小吃，韩国人一天三餐都难舍难弃，即便是韩国最有名专营韩国宫廷菜的大餐厅，甚至国宴，都要有它佐餐。而盛泡菜的器皿也丰富多样，方的、圆的、多层的、单层的、塑料的、陶瓷的各尽其美。由于制作泡菜的材料、方法及种类多如繁星，加上制作费用可观，程序繁琐，所以妇女们总爱一起制作，以减轻成本，亦可分享不同味道的泡菜。

泡菜主要分为辣白菜、萝卜泡菜、黄瓜泡菜等，品种花样有100多种，主要根据时令变化来做。泡菜中以包裹式泡菜最为美味，将栗子、梨、大枣、鱿鱼、章鱼、虾、松仁等用大白菜包裹起来腌制。一般泡菜还添加葱、姜、蒜、芹菜、虾酱等调味料，富含维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素、辣椒素、纤维素和蛋白质等。如今，泡菜成了一种全球性用途广泛的配料，甚至比萨饼和汉堡包中也出现了泡菜。

(三) 家常韩式酱汁DIY

酱料是许多韩国料理都不可缺少的调味品，自古以来韩国家家户户都懂得如何制作酱料。为配合不同用途和食法，酱汁品种多如繁星，制造方法也五花八门。这里向您介绍3款可作多种用途的家庭式酱料，其中的用料也可根据个人口味调整：

1. 韩式辣椒酱

◎原料：鲜辣椒100克，粗辣椒粉150克，红辣椒粉250克，细盐20克，味噌1000毫升，砂糖300克，清水500毫升，白醋130毫升。

◎做法：

- 将清水与砂糖置锅中，加入粗辣椒粉和红辣椒粉，用搅拌器搅匀。
 - 将盛有辣椒粉水锅置炉上加热，以小火煮沸，中途用勺充分搅拌，不可让酱汁粘底及烧焦，煮沸后再小火煮沸10分钟，加入细盐充分搅拌后离火冷却至温热。
 - 加入白醋充分搅拌，使白醋完全混合在辣椒酱内，冷却后倒入有盖容器内进行发酵即成。
- ◎小贴士：辣椒酱做好后可长期冷藏保存，以方便日常烹煮需要。

2. 韩国泡菜酱汁

◎原料：苹果丁100克，白萝卜丁100克，鲜虾仁丁60克，小鱼干80克，韭菜段150克，虾酱20克，粗辣椒粉25克，细辣椒粉525克，鲜红辣椒60克，蒜60克，姜20克，细盐10克，清水适量。

◎做法：

- 将小鱼干用清水浸约30分钟，用小火煲10分钟，捞出小鱼干摊凉，备用。
- 用搅拌机把虾酱、煮鱼干水、鲜红辣椒、蒜茸、姜茸、鲜虾仁、韭菜、苹果、白萝卜等搅烂备用。
- 加入粗辣椒粉、细辣椒粉和细盐拌匀，放入有盖的容器中发酵，制成后存于冰箱内。

3. 自制酱做法：

◎材料：熟黄豆300克，辣酱、辣椒粉、甜面酱、蚝油各适量。

◎制法：

- 将锅烧热，倒入少许蚝油，加熟黄豆、辣酱、辣椒粉、甜面酱，慢火炒至稠浓起小泡，取出。
 - 待凉透，置于容器中密封，发酵2~3天后即可食用。
- ◎小贴士：可根据个人口味加减辣酱和辣椒粉的数量。



1

煎沙参



原料 Ingredients

●● 沙参300克, 鸡蛋2个, 青、红椒各1个, 面粉50克, 花生油50克, 高汤适量。

做法 Methods

1. 将青、红椒切丝, 沙参加水浸泡回软, 加高汤上笼蒸约1小时后取出, 将沙参撕成细丝。
2. 碗中加鸡蛋、面粉和沙参丝搅拌均匀。
3. 煎锅加油烧热, 加入搅拌好的沙参丝, 煎成两面金黄色, 最后撒上青、红椒丝即可。

特点 Specialty

●● 色泽金黄, 营养丰富。

成功秘诀 Important Tips

●● 沙参一定要发透, 否则口感发柴、发涩。

韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 韩国养生理疗、药膳中常用到沙参, 沙参能清肺祛痰、养胃生津、解热镇痛, 是极好的补品, 它也有南北之分, 北沙参为伞形科植物珊瑚菜的根; 南沙参为桔梗科植物杏叶沙参的根。

原料 Ingredients

●●● 鲫鱼5条, 熟芝麻1克, 盐、糖、辣根、白醋、姜汁、生抽各适量。

做法 Methods

1. 将鲫鱼去鳞, 取出内脏除去大骨, 切成大片洗净。
2. 把洗好的鲫鱼片加姜汁、白醋浸泡20分钟后, 用清水洗净。
3. 鱼片加盐、糖、辣根、白醋、生抽、芝麻拌匀即可。

特点 Specialty

●●● 鱼肉鲜美, 味道新奇。

韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 韩国人认为新鲜切片的鱼生是健康食品, 而且是饮酒时的佳肴, “喝一杯烧酒, 吃一块鱼生”属高档享受, 如果想和朋友吃一顿好的韩国菜, 就一定要去近海的“鱼生屋”。鲫鱼含糖分多, 脂肪少, 所以吃起来既鲜嫩又不肥腻, 还有点甜丝丝的感觉, 经常食用, 可补充营养, 增强抗病能力。

生拌鲫鱼

2



3 生拌牛肉丝



韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 口感滑嫩的生拌牛肉丝，是传统韩国膳食的经典之作。牛肉在韩国料理中属高级食品，价格较高，所以利用牛肉入馔为款待客人的高档菜。牛肉用腌味，配以葱丝，可令人食欲大增。

原料 Ingredients

●● 牛肉400克，鸡蛋1个，葱1根，白醋100毫升，辣椒粉20克，盐、味精、白糖各适量。

做法 Methods

1. 将牛肉、葱分别切丝备用。
2. 把牛肉丝加白醋浸泡杀菌20分钟后，用清水洗净，牛肉丝加盐、味精、白糖、辣椒粉搅拌均匀。
3. 将拌好的牛肉丝放在盘中，四周围上切好的葱丝，顶部放生蛋黄即可。

特点 Specialty

●●● 荤素相剂，色泽诱人，口感滑嫩。

成功秘诀 Important Tips

●●● 这道菜注重刀工，生拌肉制品或海产品时必须加白醋浸泡杀菌。

4

苏叶牛肉炒豆干



原料 Ingredients

●●● 苏子叶25克, 牛肉300克, 豆干200克, 韭菜50克, 葱片、蒜片、盐、味精、糖、生粉各适量。

做法 Methods

1. 将苏子叶加水泡软, 牛肉、豆干分别切丝。
2. 炒锅加油烧至3~4成热, 加入牛肉丝将其滑熟, 将豆干丝过水备用。
3. 锅中加油将葱、蒜片爆香, 放入牛肉丝、豆干丝、韭菜、苏子叶、盐、味精、糖翻炒后, 用生粉勾芡后出锅即成。

特点 Specialty

●●● 牛肉滑嫩, 苏子叶香气清心。

韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 这是韩国家常菜肴, 一般用来接待上宾, 豆干中带有苏叶的清香和牛肉的醇香, 增加了嚼劲和食味, 是助膳佐酒的绝妙搭配。

原料 Ingredients

●●● 人参80克, 净鸡1只, 糯米50克, 红枣4粒, 葱、姜、盐各适量。

做法 Methods

1. 将糯米洗净, 用水浸泡2小时回软。
2. 人参洗净, 糯米、红枣、葱、姜塞入鸡腹中。
3. 锅中加水, 放入鸡、人参炖2小时至熟, 加盐调味即可。

特点 Specialty

●●● 营养丰富, 滋补健体。

韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 参鸡汤是韩国最出名的补身汤之一。在乡村, 会在汤中加入糯米, 成为参鸡粥。如果有重要的朋友到访, 韩国人会以参鸡汤宴客。婚后, 女家会称为女婿为“百年人客”, 若女婿到访, 他们会用自己饲养的童子鸡烹煮参鸡汤, 宴请女婿。除了招呼贵宾外, 夏天最炎热的那天——夏至, 吃参鸡汤则有助调理虚弱的身体。

人参鸡汤

5





辣白菜炖排骨



韩风食趣 Dietetic Culture

辣白菜是韩国人世代相传的一种佐餐食品，也是“韩流”小菜的典范。在韩国人的餐桌上不论丰简，都离不开辣白菜佐食。腌辣白菜制过程中，调料非常重要，其主料是“三辣”，即辣椒、大蒜、生姜。另外还有白梨、苹果梨、青萝卜丝、味精、苹果和虾仁，所以辣白菜比一般泡菜营养丰富，又能保持新鲜蔬菜的多种维生素。将它与排骨同烹，营养搭配合理，香辣爽口，口味独特，也是款待宾客的理想选择。

原料 Ingredients

排骨300克，辣白菜200克，青、红椒各1个，花生油、盐、高汤、辣椒粉、葱、蒜片各适量。

做法 Methods

1. 把排骨剁成3厘米长的段，洗净焯水；将辣白菜切段，青、红椒分别洗净切成斜刀片。
2. 锅中加油烧热，放入葱、蒜片、辣白菜、辣椒粉炒香后，加入高汤、排骨炖约1小时。
3. 把炖好的原料加盐，撒上青、红椒片出锅即可。

特点 Specialty

排骨软烂，香辣可口。

7 大酱炖海鲜



原 料 Ingredients

●● 牛尾300克，黄豆50克，番茄1个，大酱（可以在超市买到）、盐、味精各适量。

做 法 Methods

1. 将黄豆加水浸泡2小时，再放入锅中煮熟，番茄洗净切丁备用。
2. 把牛尾剁成小块，冲净血水，放入锅中煮2小时，去浮沫捞出。
3. 炒锅加油烧热，放入番茄丁炒出红色，再加入少许水和煮熟的黄豆、大酱、牛尾翻炒略炖后，加盐、味精调味，装盘即成。

特 点 Specialty

●● 豆香悠长，牛尾味美，营养丰富。

韩风食趣 Dietetic Culture

●● 炖品是韩国的一类特色美食，牛尾肉质鲜嫩，具有滋补及强身效用，宜以炖、煮或煲处理，将它搭配黄豆、番茄，荤素相宜，营养丰富，是韩国人招待宾客的佳品。

原 料 Ingredients

●● 海虾4只，海蟹1只，乌鱼半只，花蛤100克，白菜叶50克，大酱（可以在超市买到）、辣椒粉、姜汁酒、盐、白糖各适量。

做 法 Methods

1. 将虾、蟹、乌鱼、花蛤分别用清水洗净，把乌鱼切片，白菜叶撕成大片。
2. 将花蛤煮出原汤，取肉备用。
3. 花蛤原汤加辣椒粉、大酱、白菜烧开，再加入海蟹、海虾、乌鱼片烧熟后，加入洋葱、大酱、辣椒粉、姜汁酒、盐、白糖调味，出锅即可。

特 点 Specialty

●● 甜辣鲜香，酱汁浓郁。

成功秘诀 Important Tips

●● 海产品入锅后不易久煮，时间长了会使肉质变硬，影响口感；大酱在超市中就可以买到。

韩风食趣 Dietetic Culture

●● 韩国沿海居民对海鲜烹调颇具心得，方法更是层出不穷，风格独特，这道大酱炖海鲜就是极具韩国风味特色的佳品，且制法简单，营养丰富。

牛尾黄豆





鲜族羊排



韩风食趣 Dietetic Culture

鲜族羊排是韩国人非常喜爱的风味菜肴之一，由于在韩国肉食较贵，所以制作牛排、羊排都是一种颇为高档的菜肴，请客吃饭一般都点烤肉。这道菜品，因加入特制酱料而别具风味，深受男女老少的喜爱。

原料 Ingredients

羊肋排500克，青、红椒粒，芝麻、自制酱、淀粉、盐、味精、糖、辣椒粉、花生油各适量。

做法 Methods

1. 将羊排拆枝，加盐、味精、糖、辣椒粉腌制半小时后，拍上淀粉。
2. 锅中加油烧至4~5成热，逐根下入羊排炸熟，取出控油。
3. 将自制酱均匀涂抹在炸好的羊排上，撒上青、红椒粒、芝麻即可。

特点 Specialty

酱香独特，羊肉香嫩。

成功秘诀 Important Tips

炸制过程中控制好油温是关键；自制酱做法见本书第5页，也可用普通烤肉酱代替自制酱。

10 酱香什锦锅



原料 Ingredients

●●● 鱿鱼1条，熟海虾4只，刀鲜8个，黄鱼1条，扇贝、肉汤、大酱、辣椒粉、生抽、盐、味精、白糖各适量。

做法 Methods

1. 将海鲜一起洗净，黄鱼去内脏，剖十字花刀；鱿鱼剖十字花刀，焯水备用。
2. 把海虾等海鲜原料依次摆在铁锅中。
3. 炒锅加油烧热，将大酱炒香，加入肉汤烧开，倒入放好海鲜的铁锅中，加入辣椒粉、生抽、盐、味精、白糖调味即可。

特点 Specialty

●●● 香辣扑鼻，色泽艳丽，鲜爽可口。

韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 鱿鱼含有丰富的氨基酸，鲜味浓郁，加上细制的十字花刀，让洁白肉质更具立体感，再配以韩国的特色大酱及多种海鲜，不仅色彩、味道一流，而且营养丰富，烹饪技巧与味道搭配是此菜的精妙之处。

原料 Ingredients

●●● 海蟹2只，青萝卜100克，金针菇50克，酱豆腐200克，香葱、户户酱、生抽、花生油各适量。

做法 Methods

1. 将海蟹洗净，除去其内脏后切块，把青萝卜去皮切成约2厘米大片。
2. 酱豆腐切块，入油锅中炸至金黄色。
3. 锅中加油烧热，将户户酱炒香，加蟹块、萝卜片、金针菇、炸豆腐炖15分钟，放入生抽进行调味，最后加少许香葱即可。

特点 Specialty

●●● 鲜香可口，顺气养身。

韩风食趣 Dietetic Culture

●●● 韩国食品中萝卜是一种非常重要的材料，因为韩国的萝卜长而直、汁水充足、味道清甜，可令菜式千变万化，食味层出不穷。此菜以青萝卜、海蟹、酱豆腐烹制，辛辣中带点酱香，鲜味独特，是韩国家庭的传统美食。

萝卜炖海蟹

11





韩风食趣 Dietetic Culture

韩国人通常在新年会吃石锅饭。将新鲜蔬菜加肉类或海鲜，放入烧热的石碗一齐煮，吃时加入酱料进食。据说，因为石碗是用角闪石来造，这些元素会令煮出来的饭更有营养。一般的做法是将做熟的米饭放入石锅中，再将滚烫的大碗内，加入炒好的鸡蛋、蔬菜或海鲜等，再根据个人口味加入适量的辣椒酱，搅拌而食。在乡村，太太们送饭给外出耕作的丈夫，每次预备的分量足够10~20人食用。吃的时候，他们不会分碗，而是用铁匙一齐吃，场面颇为温馨亲切。

原料 Ingredients

海虾3只，鲜蛤200克，熟白米饭1碗，泡菜50克，草菇50克，白蛭菇50克，山菇50克，青、红椒各1个，盐、大酱、辣椒粉各适量。

做法 Methods

1. 将鲜蛤煮熟，取肉，原汤备用；泡菜切末，青、红椒切斜刀片。
2. 把准备好的菇类泡水，充分洗净备用；炒锅加油烧热，放入泡菜末、大酱、辣椒粉炒香，加入鲜蛤原汤。
3. 把草菇、白蛭菇、山菇、海虾、蛤肉放入汤内烧开，加入盐调味；米饭装入石锅中，将煮好的海鲜蘑菇汤盖在米饭上即可。

特点 Specialty

菇肉鲜滑，米饭香辣味美。