

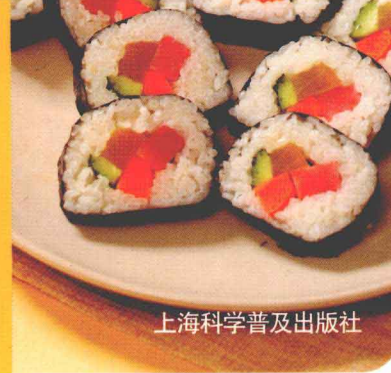
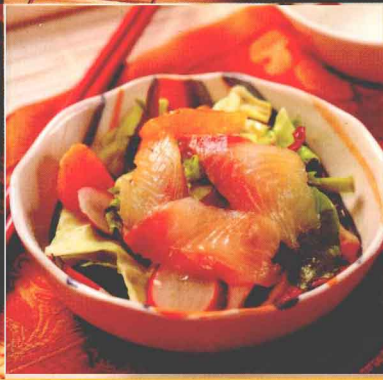
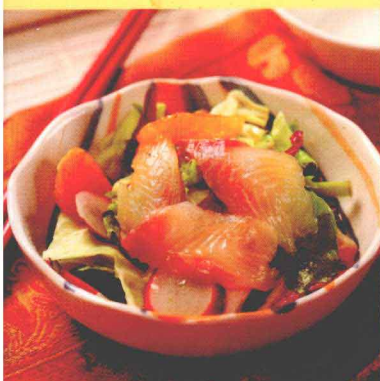
图说生活

畅销升级版



传授日韩最地道的
烹调技法，
做最原味的
经典日韩料理！

最受欢迎的 日韩料理



范姝岑 主编

公共营养师 美食达人
新浪美食博客人气博主

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

最受欢迎的

日韩料理

范姝岑 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎的日韩料理 / 范姝岑主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4904-8

I. ①最… II. ①范… III. ①食谱—日本②食谱—韩国
IV. ①TS972.183.13②TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056604号



最受欢迎的日韩料理

范姝岑 主编

责任编辑: 李重民

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 256千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4904-8

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



一学就会的日韩美食

随着国际间文化交流的日益密切，人们连饮食习惯也跟着发生了变化。在每天的餐桌上，除了我们所熟悉的中式口味之外，偶尔来点异国风味也是不错的选择。



忠于原味的和风料理

日本人眼中，一位杰出的厨师必须追随着四季的节奏，以最妥帖的烹调方式牵引出当令食材的鲜美原味，满足用餐者的味蕾，就像是用餐者与自然界之间的桥梁，这种“呈现原味”的精神，便是日本料理的精华所在。因此，日本料理的风味多半清淡而不浓腻，主要是透过各式高汤、腌料与酱汁的烘托，突显食材的原味，并将每种食材的营养价值发挥到淋漓尽致的境界。



从此恋上韩式料理

五颜六色的视觉享受是韩国料理的最大特点，在保持食品原有色彩的同时，通过料理展现出美食的不同形态。韩国料理不仅好吃而且好看！“辣”是韩国料理的主要口味之一，但这种辣却与别的辣有所不同，有人曾经这样描述过，川菜辣是麻辣，透着鲜美；湘菜的辣是火辣，直冲冲的；而韩国菜的辣入口醇香，后劲十足，会让你着着实实地把汗出透。



不论是清淡口味的和风料理，或是酸辣口感的韩式料理，都会让食客们一饱口福，大呼过瘾。在家也能享受到不同的异国风味，天天感受到不同的浪漫气氛。

朱冬

公共营养师 美食达人
新浪美食博客人气博主



〔目录〕

Contents

日韩妈妈厨房中的秘密 / 8

01

Part

日本料理——口感清新，自然原味

Chapter 01

人气主食

本土料理轻松做 / 14

芥末炸鱼片饭 / 14

海鲜烩饭 / 15

照烧鸡腿饭 / 16

牛肉寿喜盖饭 / 17

窝蛋牛肉饭 / 18

三文鱼茶泡饭 / 19

什锦蛋炒饭 / 19

番茄汁蛋包饭 / 21

日式猪排盖饭 / 22

日式鲑鱼炒饭 / 24

日式咖喱盖浇饭 / 24

日本红豆饭 / 25

咖喱猪排饭 / 26

鲑鱼茶渍泡饭 / 27

芥末鸡肉粒饭团 / 27

和风鳗鱼炒饭 / 28

黄金散寿司 / 29

日式凉面 / 29

锅烧鱼丸面 / 30

日式牛肉乌龙面 / 31

和风豚骨拉面 / 31

清爽蔬菜味噌拉面 / 32

锅烧乌龙面 / 32

酸辣笋尖拉面 / 33

和风炒面 / 34

豆浆拉面 / 35

酱油叉烧拉面 / 35

味噌蔬菜拉面 / 36

牛蒡肉丝培根卷饼 / 37

鲜蚶煎饼 / 38

什锦蔬菜煎饼 / 39

大阪饺子烧 / 40

和风煎饺 / 41

Chapter 02

气质主菜

品不够的美味 / 42

手扒烤全鸡 / 42

唐扬炸鸡 / 43

照烧翅根 / 43

紫苏梅肉串 / 44

日式炸猪排 / 45

蒸蒸日上排骨 / 46

味噌白灼圆白菜 / 47

海苔芦笋里脊卷 / 47



土豆魔芋炖五花肉 / 48
 京都排骨 / 49
 日式味噌肉 / 49
 姜汁烧肉片 / 50
 酸菜香肠 / 51
 洋葱寿喜牛 / 52
 日式牛肉煎锅 / 53
 牛蒡石狩锅 / 54
 牛肉寿喜烧 / 55
 日式葱爆羊肉 / 56
 风味烤鳗鱼 / 57
 鲜蟹海味火锅 / 58
 鳗鱼炒蛋 / 59
 煎姜汁鳕鱼 / 60
 日式红烧鱼头 / 61
 烤芥末鲫鱼 / 62
 三文鱼刺身 / 62
 蒜泥蒸草虾 / 63
 圆白菜虾卷 / 65
 日式炸大虾 / 66
 西芹炒鱿鱼卷 / 67
 日式烤鱿鱼 / 67
 铁板豆腐 / 68
 和风炒苦瓜 / 68

红烧日本豆腐 / 69
 时蔬天妇罗 / 70
 鲜虾可乐球 / 71

Chapter 03

温情汤粥

和风精髓 / 72

蛤蜊味噌汤 / 72
 日式豆腐蘑菇酱汤 / 73
 日式海带汤 / 74
 生菜鱼生汤 / 76
 豆腐味噌汤 / 77
 海鲜番茄汤 / 77
 鲜虾魔芋生菜汤 / 78
 清炖牛肉汤 / 78
 豆芽菜蛤蜊汤 / 79
 香菇莲藕炖鸡汤 / 80
 鸡肉寿喜锅 / 81
 五行蔬菜汤 / 82
 日式年糕汤 / 82
 饺子年糕汤 / 83
 日式味噌豆腐汤 / 84
 风味三鲜汤 / 85

什锦海鲜味噌汤 / 85

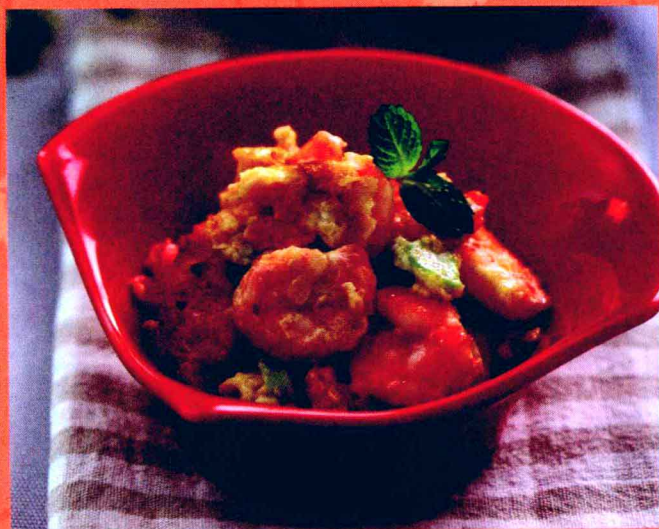
日式涮涮锅 / 86
 红糖小米粥 / 86
 香菇鲜虾粥 / 88
 鱼片粥 / 89
 菠菜鸡丝粥 / 89
 极品白蛤粥 / 90
 鲜菇海鲜粥 / 90
 海味鳗鱼粥 / 91

Chapter 04

日式小食

食色生香 / 92

和风味噌烤饭团 / 92
 缤纷饭团 / 93
 鳄梨蟹味寿司 / 94
 火腿起司寿司卷 / 95
 蛋皮寿司 / 96
 炸大虾手卷 / 97
 大虾茶碗蒸 / 98
 培根鸡丝茶碗蒸 / 99
 蔬菜蛋卷 / 99
 虾仁滑蛋 / 100



日式厚蛋烧 / 101
酥炸豆腐 / 102
芙蓉炸豆腐 / 102
黄瓜拌螺肉 / 103
土豆章鱼小丸子 / 103

土豆可乐饼 / 104
章鱼烧煎饼 / 106
日式樱花饼 / 107
素颜南瓜 / 108
和风山药泥 / 108

凉拌芝麻菠菜牛肉片 / 109
甘醋泡菜 / 109
番茄佐油醋 / 110
鲷鱼烧 / 111
串芋团子 / 111

02 (Part) 韩国料理——入口醇香，热辣浓郁

Chapter 01

丰盛主食

大呼过瘾 / 112

韩国特色拌饭 / 112
正宗泡菜烩饭 / 113
番茄蛋包饭 / 113
香辣鱿鱼盖饭 / 114
泡菜拌饭 / 114
特色汤饭 / 115
喷香豆芽饭 / 115
美味辣炒饭 / 117
酱汤泡饭 / 117
棒骨汤泡饭 / 118
紫菜包饭 / 118
甜萝卜饭团 / 119

特色泡菜饼 / 119
香辣绿豆饼 / 120
牡蛎鸡蛋饼 / 120
海鲜煎饼 / 121
包菜馅饼 / 121
香菇牛肉包 / 122
河蟹炒年糕 / 123
鲜香焖米条 / 123
辣白菜冷面 / 125
美味荞麦凉粉 / 125
牛肉石锅拌饭 / 126
什锦蔬菜石锅拌饭 / 127
墨鱼鱿鱼片石锅拌饭 / 128
韩国冷拌面 / 129
金枪鱼泡菜炒饭 / 130

朝鲜荞麦冷面 / 130
明洞手擀面 / 131
韩式辣白菜锅贴 / 132
韩式肉丁炸酱面 / 133
韩式火锅面 / 134
泡菜饼 / 134
真味海鲜葱饼 / 135
韩式拉面炒年糕 / 136
红豆韩式粥 / 137
韩式南瓜菠萝粥 / 137

Chapter 02

营养主菜

有花样有性格 / 138

香烤五花肉 / 138
特色炖肉 / 139
特色煎炒腊肉 / 139
香蒸猪小排 / 140
蒜香火腿 / 140
清酒酱牛肉 / 141
辣炒牛腩 / 141
豆干炒牛肉 / 142
牛肉玉米粒 / 143
香煎牛肉饼 / 143
果香牛肉片 / 144
白果烧牛肉 / 144



爆炒兔肉 / 145
 香辣酱炒鸡 / 145
 人参糯米鸡 / 146
 葱香炒贻贝 / 146
 韩式土豆炖鸡肉 / 147
 南瓜炖鲜蛤 / 147
 油淋鲈鱼 / 148
 香焖干明太鱼 / 148
 辣白菜炖鲑鱼 / 149
 甜辣鲳鱼条 / 149
 香炸小银鱼团 / 150
 蒜薹鱿鱼须 / 150
 辣炒鱿鱼 / 151
 特色烤鱿鱼 / 151
 番茄焖虾 / 152
 飘香烤明虾 / 152
 香酥虾球 / 153
 泡菜烧蟹 / 153
 辣炒粉条 / 154
 风味煎沙参 / 154
 香焖豆腐块 / 155
 虾乳炖豆腐 / 155
 味噌茄段 / 156
 养生蒸山药 / 156
 营养双白条 / 157
 美味酱土豆 / 157
 香炒素什锦 / 158
 清蒸竹笋 / 158
 素炒西葫芦 / 159
 辣炒牛腩 / 159
 辣炒茼蒿 / 160
 开胃冬瓜片 / 160
 酸辣双椒 / 161
 豆芽炆海带丝 / 161
 鲜香菠菜 / 162
 特色泡菜锅 / 162



可口小辣椒 / 163
 香辣藕片 / 163

Chapter 03

滋补靓汤

离不开的角色 / 164

泡菜排骨汤 / 164
 土豆排骨汤 / 165
 辣白菜猪肉汤 / 165
 猪肉蕨菜汤 / 166
 韩式泡菜汤 / 166
 特色海带汤 / 167
 牛肉丸子汤 / 167
 牛肉豆曲酱汤 / 168
 萝卜牛肉汤 / 168
 下饭牛肉汤 / 169
 辣白菜猪肉汤 / 169
 艾蒿牛肉汤 / 170
 牛尾鲜汤 / 170
 鲜香明太鱼汤 / 171
 鳕鱼牡蛎汤 / 171
 美味蛤蜊汤 / 172
 田螺韭菜汤 / 172
 鲜美蛰蛎汤 / 173
 带鱼南瓜汤 / 174
 特色参鸡汤 / 174
 鲤鱼雏鸡汤 / 175
 美味豆腐汤 / 176
 爽口金针菇汤 / 176

开胃辣白菜汤 / 177
 天国酱鲜汤 / 178
 姜梨甜汤 / 178
 大酱汤 / 179
 年糕汤 / 179

Chapter 04

开胃小菜

绝不容你小觑 / 180

香辣白绿双丝 / 180
 香辣萝卜 / 181
 下饭萝卜丝 / 181
 酸甜胡萝卜丝 / 182
 酒酿白萝卜 / 182
 韩式辣白菜 / 183
 开胃辣芦笋 / 183
 蒜泥莴笋 / 184
 养生甘蓝 / 184
 甜酸甘蓝 / 185
 凉拌桔梗 / 185
 巧腌黄豆芽 / 187
 巧拌绿豆芽 / 187
 美味腌黄瓜 / 188
 鱼露黄瓜条 / 188
 糖醋苦瓜条 / 189
 榨菜青椒泡菜 / 189
 解腻芝麻叶 / 190
 爽口芹菜 / 191
 香辣茄条 / 191





Spices articles

调料篇

●● 辣椒粉

就算你没去过韩国，也肯定看过韩剧，吃过韩国料理吧！对韩国菜最初的印象就是那满桌的红色。制作韩国菜，辣椒粉可是必备的材料。与中国的辣椒粉不同，韩国的辣椒粉颜色不仅又红又艳，口感上辛辣中还带有一丝甜味，所以最辣的韩国菜也会有一丝甜味入口。在韩国，辣椒粉的价格不菲，颜色最为红艳的辣椒粉，称之为“金粉”也不足为过！其实辣椒粉的制作很简单，就算我们不在韩国，也能制作出口感一级棒的辣椒粉。制作正宗的韩国料理，可以在辣椒粉中加入少许细砂糖，一定只加一点点，就可以达到意想不到的效果了！

●● 鱼露

市售的瓶装鱼露的主要成分是鳀鱼汁、盐、糖、水，是海鲜食材的常用蘸汁。鱼露口感鲜甜，中国南方及某些东南亚地区会将鱼露当成酱油来使用。鱼露与酱油最大的区别是，鱼露不仅具有咸味，还有甘甜的鲜味。鱼露又称味露，它的制作工艺主要是用海鱼加上盐腌渍后，使其发酵后蒸馏所得。鱼露本身闻起来的腥味比较重，但轻尝后却又觉得其滋味清爽可口。

●● 泡菜汤头

泡菜汤头是一种非常清爽的饮品，在吃烤肉的时候配上一碗泡菜汤，清爽怡人，爽口舒心。只要将腌渍好的泡菜配以清水、米酒、

白糖搅拌均匀，熬煮至沸腾，这样会使泡菜汤头的味道非常浓郁。

●● 石锅拌饭酱

一般韩国家庭都是自制辣酱、大豆酱的，石锅拌饭酱也不是单纯的甜味辣酱。将辣椒酱、味噌、生抽、姜汁、蒜泥、香油、熟芝麻搅拌均匀后，即为正宗的石锅拌饭酱。

●● 水泡菜

制作水泡菜非常简单。只要将圆白菜、白萝卜洗净，切成片，用盐搅匀后，腌渍，青红椒切细丝，用纱布包将辣椒粉裹严，盛入容器中，加入清水、盐、糖、辣椒粉，放入密封冷藏一天即可。



辣椒粉



鱼露



泡菜汤头



石锅拌饭酱



水泡菜



●● 味噌

味噌是由黄豆发酵而制成的，一般为糊状，是日韩地区的主要调味料。味噌用途广泛，除了味噌汤外，还可以作为凉拌菜的淋酱、火锅汤底、各式烧烤的蘸料等。味噌不易久煮，所以煮汤时一定要最后加入味噌，搅拌均匀后，略煮一下便熄火，以免味噌的香气流失，只留下浓重的咸味。如果是用味噌来炖煮食材，可以分两次加入味噌，先将2/3的味噌融入煮汁中，使各种食材充分入味，起锅前再加入剩余的味噌提香就可以了。

●● 虾酱

虾酱是韩国重要的调味品，可以生食，也可以加到菜品中，提鲜的同时能让人胃口大开。虾酱一般直接去买市售的就可以了。在摊鸡蛋饼、鸡蛋卷的时候，加入1小匙虾酱在蛋液中搅拌均匀，这样成品会鲜美无比。但虾酱比较咸，加虾酱的鸡蛋要少加盐，否则口感不好，对身体也不好。

●● 牛肉粉

牛肉粉在日韩料理中经常用到。牛肉粉是一种调味料，具有丰富的牛肉味及天然的鲜味，加入菜品中可使各式菜肴的原味变得更加醇香，味道更加鲜美。菜品中尤其是荤菜料理，牛肉味浓郁、醇厚、鲜香，使人胃口大开。牛肉粉还具有丰富的营养成分，对人体健康有好处。牛肉粉用途非常广泛，煎、炒、烹、炸、炖、拌、炆、蒸都可以，也可以把牛肉粉加入馅料之中，味道极为鲜美。

●● 干海带

晒干的海带是韩国、日本家庭必备的干货之一。干海带泡发后可以用来做拌菜，但更多的还是用来煲煮清爽的生日海带汤。海带汤的熬煮不在食材，而在手艺。制作海带汤前，海带一定要充分浸泡至软，并且将其表面的盐分洗净，然后放入高汤之中，保持微滚状态，熬煮4小时。将海带煮到入口即化的口感时，加入调味料就可以了。

●● 甜米酒

韩国、日本喝米酒的传统由来已久，每到夏季，家家冰箱中都会有一大瓶子甜米酒。韩国、日本的米酒味道比较淡。做法基本上等同于中国的酒酿，只是味道稍淡，做法也基本相同，只是酒曲放得少一些。米酒对人体非常有好处，更有美容养颜的神奇效果，是女士的健康饮品。

●● 烤紫菜

烤紫菜更是日韩料理中必不可少的食物。在煎锅中刷上一层薄薄的香油，然后放入成片的紫菜，以小火烘烤紫菜的双面，直至闻到浓郁的紫菜香味后，盛出，放凉后用剪刀将紫菜剪成小块，这就是最正宗的韩国烤紫菜。烤紫菜一次可以做好几张，然后装在密封的容器中，放入冰箱保存。每次吃饭的时候将烤紫菜取出，裹着米饭吃，再来一大碗酱汤，配着几口清爽的泡菜，谁不爱这份惬意呢？而在日本，多拿烤紫菜做成寿司后食用，味道同样不错。



用具篇

●● 石锅

在韩国料理中，石锅饭是点击率最高的主食，而这美味要归功于韩国石锅的力量。石锅材质采用韩国青石与麦饭石，经高温提炼制作而成，一般在制作拌饭时使用。石锅可直接在火上加热，制作石锅拌饭的时候，在石锅内层涂上一层薄薄的香油后，放在火上加热会有一种独特的香味，能够保证菜品的原汁原味、汁浓味厚，更符合当下流行的无烟烹饪。石锅是韩国特有之物，很早以前便有关于石锅的记载，后来慢慢在民间流传开来，逐渐成为韩国家庭的必备容器。

●● 烤肉盘

烤肉盘是韩国、日本家庭在家里制作烤肉时必备的用具，一般将烤肉盘直接用在电磁炉上，或是卡式炉上。烤肉盘使在家烧烤食物变得非常轻松。烤肉盘有独特的漏油孔、导油管，在煎烤五花肉、牛排、口蘑时是非常好的用具。多余的油脂会顺着漏油孔、导油管排出烤肉盘，只要在盘底下放一个简单的小碗接住烤出的油就可以了。

●● 鸡蛋皮煎锅

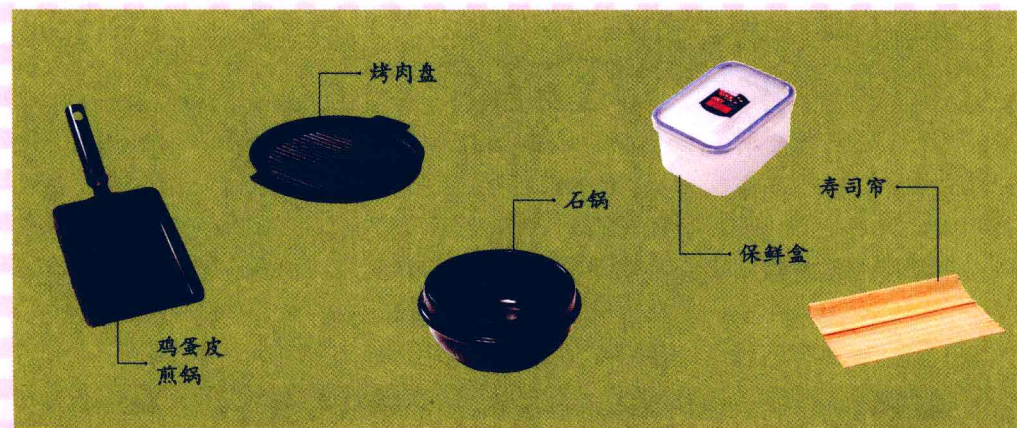
鸡蛋卷、鸡蛋皮的制作都离不开标准的鸡蛋皮煎锅。用来摊鸡蛋皮的煎锅首先要是平底造型，其次直径最好不要超过20厘米，还有就是煎锅的底最好要厚一些，保证倒入蛋液后不会一面深一面浅。

●● 寿司帘

寿司帘一般都是由竹签连接而成，是做寿司时的必要用具。寿司帘绝不是一劳永逸的，每次使用后都要进行充分清洗，放在阳光下晒干，装入塑料袋中放在阴凉处保存。

●● 保鲜盒

韩国人、日本人对于餐具的要求都是尽善尽美的，就连保鲜盒也不例外。日韩的保鲜盒种类很多，因为韩国人、日本人都很喜欢腌渍的小菜，用保鲜盒来盛装这些小菜，不仅不会串味，而且保存时间也长。一般玻璃保鲜盒比较受欢迎，无论里面盛装什么，都不会影响下一次使用，也不会留下异味，而且容易清洗，是主妇的好帮手。





特色酱料

甜味 Sauce >>> 辣酱



Materials

糯米粉·····60克	醋·····3毫升
清水·····50毫升	酒·····4毫升
果糖·····20克	盐·····2克
辣椒粉·····25克	白芝麻·····适量

Practice

1. 将糯米粉放入一个稍大的容器中，分次少量加入清水，边加入清水，边搅拌糯米粉，直到将所有清水加入糯米粉后，再搅拌成糯米糊备用。
2. 将果糖、辣椒粉、醋、酒、盐放在容器中，搅拌均匀，制成调味料备用。
3. 将糯米糊与准备好的调味料混合，并充分搅拌均匀，撒入少许白芝麻即可。

point

糯米粉的量可以根据实际情况一点点添加，不要让面粉成团，不然就不好吃了。

烤肉 Sauce >>> 汁



Materials

高汤·····25毫升	砂糖·····40克
生抽·····100毫升	柠檬汁·····10毫升
清酒·····20毫升	

Practice

1. 将高汤、生抽、清酒、砂糖放入小锅中，搅拌均匀，以小火熬煮。
2. 待锅中的高汤等充分煮沸后，熄火，放在阴凉处冷却备用。
3. 待汤汁完全冷却后，淋入少许柠檬汁调味即可。

point

烤肉汁的口味多变，可以向烤肉汁中加入少许蒜蓉、芝麻、葱花，搅拌均匀，这样可能更符合中国人的口味。如果没有清酒，也可以用普通白酒代替。但要注意，白酒要控制量，是清酒用量的一半为最佳。

韩式拌 面酱



煎饼 蘸汁



Materials

韩式辣椒酱……100克	大蒜……………2瓣
香醋……………50毫升	葱……………8克
柠檬……………1个	香油……………15毫升
砂糖……………15克	芝麻……………10克

Practice

1. 将韩式辣椒酱盛入小碗中，加入香醋充分搅拌均匀备用。
2. 将柠檬洗净，对半切开后，充分挤出其中的柠檬汁备用；葱洗净，去蒂，切成葱末备用。
3. 将炒锅烧热，这个时候不要放油，放入芝麻炒熟盛入小碗中备用；大蒜去皮，洗净，去蒂，剁成蒜蓉备用。
4. 向做法1中加入柠檬汁、砂糖、蒜蓉、香葱末、香油、熟芝麻搅拌均匀即可。

point

醋的种类很多，在此可以将其换成果醋，如苹果醋、梨醋等。每种味道的醋都能调出口味特别的拌面酱，味道更好。其实在给拌面酱调味的时候，还可以加入少许清酒，用清酒的味道提升拌面酱的香气，别有一番风味。

Materials

清酱油……………50毫升	大蒜……………2瓣
辣椒粉……………15克	香油……………5毫升
砂糖……………10克	芝麻……………少许
葱……………5克	奇异果……………20克
姜……………3克	

Practice

1. 将奇异果去皮，切成小碎块，放入食物搅拌机中，搅打成奇异果酱备用。
2. 将葱洗净，去掉外皮，去蒂，切成葱花；姜刮去外皮，榨成姜汁；大蒜去皮，去蒂，洗净，剁成蒜蓉备用。
3. 将炒锅烧热，这个时候不要放油，放入芝麻炒熟盛入小碗中备用。
4. 将奇异果酱与清酱油、辣椒粉、砂糖、葱末、姜汁、蒜蓉、香油、熟芝麻充分混合均匀即可。

point

煎饼蘸汁的用途广泛。还可以在夏天的时候煮上一碗荞麦面，放入冰水中浸凉后取出，沥干水分，加入这款煎饼蘸汁，再配上些黄瓜丝、豆芽搅拌均匀食用，是非常清爽的夏日主食。

香油 Sauce 椒盐



Materials

香油……………30毫升 黑胡椒……………5克
盐……………3克

Practice

1. 首先选用一个家庭研磨器，将黑胡椒放入研磨器中，研磨成黑胡椒粉备用。
2. 将盐与自制的黑胡椒粉混合均匀，放入小碗中，加入少许香油，搅拌均匀即可。

point

1. 一般香油椒盐会用在烤肉的时候，很多人不喜欢辣口味的烤肉，而是一心热衷于香油椒盐的那一股浓香润喉的滋味。
2. 香油椒盐还可以在烤口蘑的时候用到，将口蘑洗净，沥干水分后，去蒂；在口蘑去蒂后的凹陷处，淋入几滴香油椒盐，然后伴随加热的过程，香油椒盐的味道会完全挥发出来，渗入口蘑之中，并且口蘑在烤制的过程中会有很多口蘑汤汁渗出，积攒在口蘑的凹陷处，与香油椒盐完全融合，这样一口吃下去，口感超赞。因此，韩国人通常都将香油椒盐与口蘑作为最佳搭档。

大豆 Sauce 酱



Materials

大豆……………1000克 盐……………300克

Practice

1. 首先将大豆在清水中洗净，去掉杂质备用。
2. 将洗好的大豆放在沸水锅中煮，煮至用手一捏就碎为止，在阴凉处放置24小时后，大豆由黄色变成棕色。
3. 将煮好的大豆加盐磨碎，做成圆形或四方形坯，然后用纸包好，让其自然发酵，成为酱坯。
4. 大约1~2月后，将酱坯用清水刷洗干净，然后掰成小块，放在日光下晒干。
5. 将盐用沸水溶化，滤去沉淀物，凉凉，倒入缸中，然后将酱块同样放入缸中，随后加入清水，使酱块浮起。
6. 将酱缸放在日光下发酵，3天后开始打酱，每天早、晚各打酱一次，1月后酱色开始发黄，之后，酱色又由黄变红的时候即可食用。

point

大豆酱制作起来时间相对较长，但并不难。韩国家庭一般一年会定期做3~4次大豆酱，每次多做一些，就足够家里一年享用的了。

Chapter 01
人气主食
本土料理轻松做



芥末炸鱼片饭

材料

鲷鱼片····· 1片	白胡椒粉··· 4克
大蒜····· 3瓣	日式芥末酱····· 3毫升
葱····· 5克	植物油····· 适量
辣椒····· 1/2个	面粉····· 20克
盐····· 3克	白米饭····· 1碗
七味粉····· 2克	芦笋····· 100克
沙拉酱····· 6克	



cook's tip

鲷鱼肉在一般的大型超市的冷鲜区就可以买到，最好是现吃现买，以免鲷鱼肉吃起来不够新鲜，影响口感。

■做法 Methods

1. 将鲷鱼片洗净，切成片状；大蒜、辣椒切成片状；葱切段；芦笋洗净，切段，放入沸水中焯熟备用。
2. 将鲷鱼片加入大蒜片、辣椒片、葱段、盐搅匀，腌渍10分钟后，蘸上适量面粉，放入油温190℃的油锅中炸成金黄色备用。
3. 取一个容器加入盐、七味粉、沙拉酱、白胡椒粉、日式芥末酱，搅拌均匀备用。
4. 将做法2炸好的鲷鱼片放盘中，淋上做法3的淋酱，搭配白米饭与芦笋段即可。

海鲜烩饭

材料

鲜虾	100克
墨鱼肉	80克
净鱼肉	60克
鸡腿肉	40克
胡萝卜	20克
香菇	30克
白米饭	1碗
葱末	8克
姜末	5克
蒜末	10克
盐	3克
料酒	5毫升
酱油	10毫升
白糖	2克
胡椒粉	4克
水淀粉	13毫升
高汤	15毫升
植物油	适量

cook's tip

在烹炒海鲜的时候容易渗出很多汤，所以在炒制前要将海鲜表面水分吸干。



做法 Methods

1. 鲜虾去头，去尾及须，挑去沙线，只取虾肉部分，在清水中洗净后放入容器内，加入盐、料酒、胡椒粉腌渍15分钟备用。
2. 墨鱼肉洗净，切小丁；净鱼肉洗净，切丁；鸡腿肉洗净，切丁备用。
3. 香菇洗净，去蒂，切丁；胡萝卜去皮，洗净，切菱形片。
4. 炒锅内倒入适量植物油，烧热后放入葱、姜、蒜末爆香，然后放入胡萝卜片煸炒，再放入虾肉、墨鱼肉丁、鸡腿肉丁、香菇丁炒至所有材料变色，加入高汤，煮沸后下入鱼肉丁，加入盐、白糖、酱油调味，略煮，最后用水淀粉勾芡，将做好的海鲜浇在白米饭上即可。



照烧鸡腿饭

材料

鸡腿·····1个	大蒜·····2瓣	白米饭·····1碗
杏鲍菇·····50克	姜·····10克	西兰花·····20克
洋葱·····1/2个	照烧酱汁···30毫升	红彩椒圈····少许

■ 做法 Methods

1. 将鸡腿洗净，斩成小块，放入沸水中焯烫过水，变色后捞出；西兰花洗净，掰成小朵，放入沸水中焯熟备用。
2. 大蒜洗净；姜洗净，去皮，切片；杏鲍菇切成滚刀状备用。
3. 将鸡腿块、杏鲍菇块加入照烧酱汁中，加葱、姜、蒜搅拌均匀，腌渍30分钟备用。
4. 将腌渍好的鸡腿块、杏鲍菇块放入烤箱中，以温度200℃烤约20分钟，烤的过程中要不断地翻面并在鸡腿上涂抹照烧酱汁，烤至熟搭配白米饭与小朵的西兰花、红彩椒圈即可。

