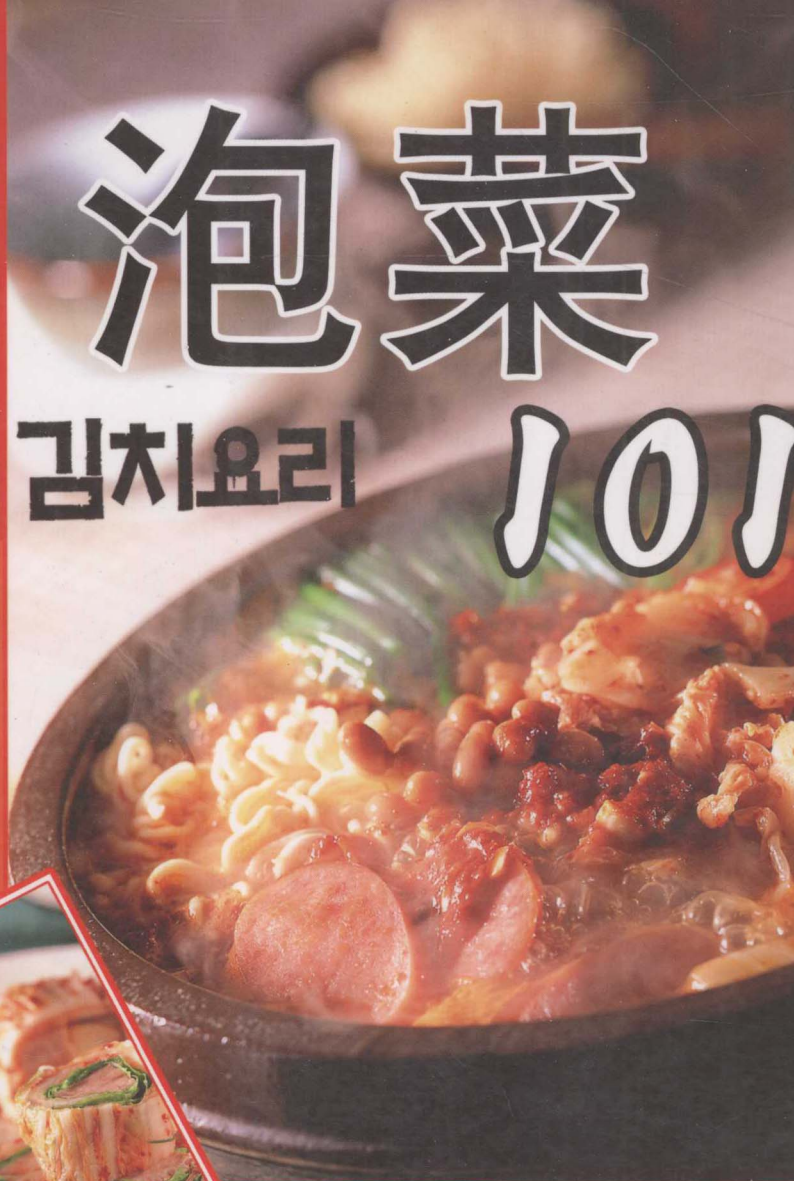


韩国泡菜

한복선의 김치요리

101

[韩] 韩福善 ◆ 著
金哲浩 ◆ 译



- 正宗韩餐
- 菜式丰富
- 简单易学
- 搭配合理
- 营养健康



韩国泡菜 101

[韩] 韩福善 ◆ 著

金哲浩 ◆ 译

한복선의 김치요리

Copyright © 2001, Han, Bok-Sun

Chinese simplified translation copyright © (publication year of Chinese edition)

by Chongqing Publishing Group

Chinese simplified translation rights arranged with HAK WON PUBLISHING CO. LTD.

Through Imprima Korea Agency

本书中文简体字版由 HAK WON PUBLISHING CO. LTD. 授权重庆出版集团·重庆出版社在
中国大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节
录或翻印。

版权所有 侵权必究

版贸核渝字 (2006) 第 61 号

图书在版编目 (CIP) 数据

韩国泡菜 101/ [韩] 韩福善著. —重庆: 重庆出版社, 2007.7

书名原文: 한복선의 김치요리

ISBN 978-7-5366-8558-1

I. 韩… II. 韩… III. 泡菜—菜谱—韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 032310 号

韩国泡菜 101

HANGUO PAOCAI 101

[韩] 韩福善 著 金哲浩 译

出 版 人: 罗小卫 责任编辑: 温远才 庄少兰

责任校对: 代媛媛 版式设计: 刘耀军



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广东九州阳光传媒股份有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 10 字数: 126 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005



序言

对，就是这个味道！ 用泡菜做的 101 种不同味道

你家的孩子喜欢吃泡菜吗？

这段时间不知是怎么回事，外国人开始喜欢吃泡菜，而韩国人却开始远离泡菜。

是的，现实就是这样的。不仅是孩子，20多岁的年轻人也不是很喜欢泡菜。但是在饭桌上见不到泡菜的话，不知为什么心里总会有一些失落感。过日子的主妇朋友们可能会有所体会，冰箱里装满了泡菜，心里就会很踏实，有种变成富翁的感觉。

不管现在西餐有多么流行，泡菜依旧是我们的口味中需要保留并传承下去的最大骄傲。

食物，最重要的当然是经验。从小就要让我们的孩子对泡菜有好的体验并对它的味道有好的记忆。

这本书就是为了使新一代的年轻人更加熟悉和喜欢泡菜而编写的，是针对随着时代而变化的口味做成的泡菜料理。至今我们只限于做些泡菜汤、泡菜饼、泡菜炒饭，从来没有想过

做些其他食品。我编写这本书期间，把之前只在头脑里想象过的味道，做成了一道道既好看又好吃的料理，对此感到了从未有过的欣喜。

对，就是这个味道！

一想到具有独特风味令我们骄傲的泡菜能够加入到世界美食的队伍中，我本人也感到非常荣幸。

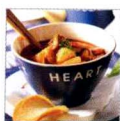
这本书里介绍的用泡菜做成的料理是全家人可以一起享用的美味。因为使用的泡菜都经过了处理，所以味道不会很重。这样即使不喜欢吃泡菜的小朋友吃起来也不会有排斥感，同时因为加了泡菜，食物也不会太油腻，所以不喜欢油腻食品的大人们也可以尽情品尝。

其实写这本书的时候我本人也为之惊讶，没想到泡菜竟能与世界上如此之多的料理匹配。比萨、意大利面等放有番茄酱的料理暂且不提，饭、汤、面、沙拉、肉类、中国料理、日本料理等，就连我们传统的糕类食品及曲奇也能与泡菜结合，并产生意想不到的美味，泡菜果酱的味道也令我兴奋不已。

通过泡菜实现东西方料理的融合，随着时代的发展，当我们的传统饮食与世界饮食融合时，相信正在成长的孩子们也会从中找到我们的饮食根源。

韩福善





目录

CONTENTS

PART 1

泡菜与肉相会时

泡菜鸡肉排	2
牛腩泡菜串	4
泡菜排骨肉饼	5
泡菜肉卷	6
泡菜芥末和煎牛腩糯米	8
泡菜鸡肉串	10
五花肉小萝卜泡菜卷	11
泡菜辣子鸡块	12
泡菜炖牛肉	14

PART 3

泡菜与海鲜相会时

清蒸泡菜扁鱼	26
拌泡菜鱿鱼海带	28
小萝卜泡菜墨斗沙拉	29
奶油沙司大蛤拌泡菜	30
咖喱泡菜虾仁	32
油炸贝柱	33
辣味番茄酱炒泡菜大虾	34
烤高级鱼和炒泡菜	36
煎三文鱼和泡菜沙司	38
白泡菜	40
泡菜	42

PART 5

泡菜与意大利料理相会时

油炸濠尿虾	58
泡菜洋葱比萨	60
海鲜意大利通心粉	62
烤泡菜宽面	64
汤团 GNOCCHI	66
蔬菜通心粉汤	68
番茄 & 洋葱盅	69
塞西莉亚式意大利调味饭	70
泡菜焗饭	72

PART 2

泡菜与豆腐相会时

泡菜豆腐片	16
炒泡菜豆腐饼	18
泡菜拌豆腐 & 泡菜豆腐沙拉	19
泡菜麻婆豆腐	20
泡菜豆腐饼	22
油炸泡菜豆腐	23
水豆腐汤	24

PART 4

用泡菜做的下酒菜

芝士煎泡菜猪腩肉, 泡菜饼	44
芥末拌嫩萝卜泡菜和鸡肉、泡菜拌	
绿豆凉粉	46
泡菜肉丸子串	48
泡菜春卷	50
油炸泡菜肉卷	52
泡菜吐司	54
生拌泡菜 (速食泡菜)	56

PART 6

泡菜与速食食品相会时

油炸泡菜鱼罐头	74
酱小萝卜泡菜和黄豆	76
泡菜金枪鱼意大利面	77
鱼糕泡菜串	78
速冻饺子和泡菜汤沙司	79
泡菜火腿三明治	80
小萝卜泡菜蟹肉沙拉	81
泡菜火腿肠酱汤	82
黄瓜泡菜	83
萝卜泡菜	84



PART 7

用泡菜做的便当 & 孩子们的食品

泡菜三明治	86
泡菜饭团	88
泡菜卷	90
泡菜鸡蛋卷	92
泡菜炒鸡蛋	93
芝士紫菜包饭	94
泡菜豆腐皮寿司	96
酱小土豆和泡菜	97
煎芝士泡菜土豆盅	98
油炸泡菜饭团	100
泡菜汉堡包	102
泡菜红薯饼	104
泡菜鸡块	106
泡菜鸡蛋羹	108
泡菜炸酱面	109
小萝卜泡菜	110

PART 8

泡菜与饭、汤相会时

泡菜牛腩盖饭	112
泡菜炒饭	114
石锅泡菜饭	115
泡菜包饭	116
泡菜肉馅饺子 & 泡菜面块汤	118
泡菜乌冬面	120
嫩萝卜泡菜冷面	121
泡菜拌杂烩	122
泡菜拌冷面	124
泡菜热面	125
嫩萝卜泡菜	126

应用料理

泡菜包猪肉	6
泡菜鸡蛋三明治	87
生菜泡菜卷	95

PART 9

用泡菜做成的汤类

泡菜包肉火锅	128
泡菜炖鱼	130
泡菜海鲜汤	131
小萝卜明太鱼汤	132
泡菜汤和泡菜清曲酱汤	134
泡菜醒酒汤	136

PART 10

用泡菜做的甜点

泡菜松饼	138
泡菜甜饼卷	140
油炸泡菜豆腐条	142
泡菜绉饼	144
泡菜番薯盅	146
泡菜黑豆发糕	148
泡菜糯米糕	150
泡菜高粱煎饼	152
有关泡菜的故事	154

POINT

拌凉菜	9
土豆沙拉	16
油炸食品酱油的做法	23
用豆腐做的美食	24
收拾墨斗	29

制作奶油沙司的另一种方法

.....	30
炸粉丝	34
意大利西芹的使用方法	58
意大利料理的上菜顺序	70
用酸泡菜做料理的方法	113
炒乌冬面	120

做冷面汤	121
粉丝	122
熬萝卜汤	129
收拾明太鱼	133
饼干的保存方法	142
保存泡菜的方法	154



Part 1

泡菜与肉相会时

泡菜与肉搭配做菜，是很不错的组合。

不管是油炸、煎、炒或炖，两种材料融合在一起不仅有较好的风味，并且还能平衡营养。

含有高卡路里且属酸性食品的肉类与含低卡路里且属碱性食品的泡菜应属于理想的结合。

泡菜把肉的油腻中和成辣而酸的味道，不但美味，还有助于消化。

不仅在传统的韩国料理中，在西餐和中华料理中也可以加入泡菜做成各式各样的泡菜料理，我们一起来学学吧！



泡菜鸡肉排

这是一道类似炸猪排的鸡肉料理，将厚实的鸡胸肉切成两片，在中间夹上芝士和泡菜即可。是一道可以让不喜欢油炸食品的大人或者不喜欢泡菜的孩子都能吃得津津有味的家庭料理。如果不喜欢吃鸡肉或买不到鸡肉，那么用牛肉或猪肉来代替，味道一样很不错。

材料

鸡胸肉	2片
(一) 鸡胸肉作料	
盐、白胡椒粉	少许
清酒	少许
泡菜	100g
苏子叶	4片
面粉	适量
芝士	2片
(二) 面衣	
面粉	1/2杯
鸡蛋	1个
面包糠	1杯
(三) 葡萄酒沙司	
泡菜汁	4大匙
水	1/2杯
红酒	2大匙
盐	少许
白糖	3大匙
醋	2大匙
淀粉	1大匙

温馨TIPS

炸食品的问题在于难以把食物炸熟，食物真正熟透时外表往往已经焦黑了。为了避免这种情况，我们可以把食物放在油里稍微炸一会后捞起，拿到微波炉里继续加热，然后再放回油锅炸脆；或者可以在油炸的时候，用筷子刺透食物，让热量容易进到食物里面。

做法

步骤一：油炸泡菜鸡肉

步骤一：油炸泡菜鸡肉

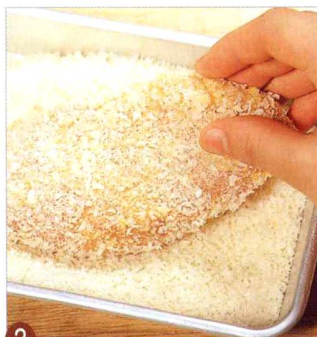
- ①鸡胸肉沥干水分，用刀在正反面细割以便入味，然后在中间割开一道大的口子。
- ②把切好的鸡胸肉用（一）中的盐、白胡椒粉、清酒腌好备用。
- ③把泡菜上的作料抖掉后按照鸡胸肉的大小切好，苏子叶洗净后擦干水备用。
- ④在鸡胸肉的刀印处洒上（一）中的面粉后，按苏子叶、芝士、泡菜的顺序放好。
- ⑤把（二）中的面粉、鸡蛋、面包糠按顺序涂在鸡胸肉上后用力按压，使之闭合。
- ⑥热锅，油烧开到170~180℃左右，把准备好的鸡胸肉放进锅里慢慢炸到金黄为止。



1 在鸡胸肉的过刀处洒上面粉；



2 在切口处夹上苏子叶、芝士和泡菜；



3 在鸡胸肉的两面涂上面粉、鸡蛋、面包糠；

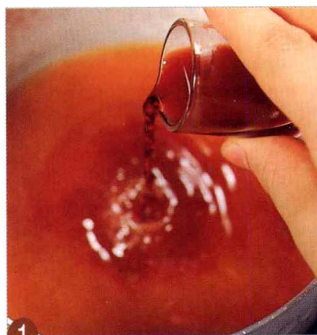


4 在油锅里慢慢炸到熟透为止。

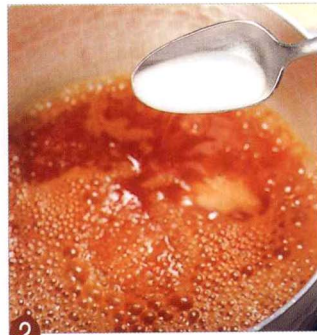
步骤二：调制红酒沙司

步骤二：调制红酒沙司

- ①把（三）中的泡菜汁和水混合起来煮，开锅时放入红酒，再放入盐、白糖和醋直至开锅，最后用淀粉勾芡即成红酒沙司。
- ②将做好的沙司淋在碟子上，再将炸好的鸡胸肉放上去，或把鸡胸肉切好后放上去也可以。



1 在泡菜汁里加入红酒；



2 用淀粉勾芡。

牛腩泡菜串

这道菜是把泡菜与烤肉串成串再放入锅中煎熟而成，
是一道非常开胃的料理。

材料

泡菜…………… 1/4 棵
牛腩…………… 300g
木串若干

(一) 烤肉作料

酱油…………… 2 大匙
白糖、清酒…各 1 大匙
葱末…………… 1 大匙
蒜末…………… 1/2 大匙
香油…………… 1 大匙
芝麻…………… 2 小匙
胡椒粉………… 少许

(二) 泡菜作料

白糖…………… 1 小匙
芝麻…………… 1/2 大匙
香油…………… 1 大匙

(三) 面衣

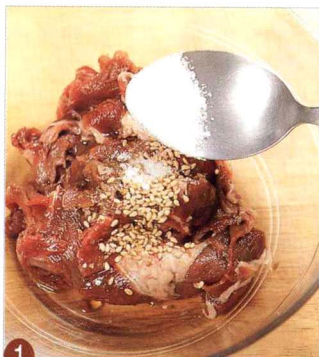
面粉…………… 1 杯
鸡蛋…………… 3 个
葱末…………… 1 大匙

(四) 醋酱

酱油、醋、水
…………… 各 1 大匙
松籽粉………… 少许

做法

- ①牛腩切成薄片后用（一）中的所有材料拌匀。
- ②把泡菜上的作料抖掉后沥干水分，再加入（二）中的材料拌好。
- ③在木串上相间串上泡菜和牛腩。
- ④在牛腩泡菜串的两面涂上（三）中的面粉，并把多余的面粉抖掉。
- ⑤把（三）中的鸡蛋打散，和小葱末搅匀。
- ⑥把牛腩泡菜串在做法 5 中的蛋液里沾一下，放入锅中煎至金黄为止。
- ⑦滤去牛腩泡菜串上多余的油，再把木串拔掉后切成适当的大小，沾上由（四）中的材料混合而成的酱料即可。



1 在牛腩里放入调味料拌匀；



2 把泡菜与牛腩串好；



3 均匀地涂上面粉；



4 放入锅中煎炸。



温馨小TIPS

炸牛肉泡菜串时，可以在鸡蛋里加入小葱末，这会让小葱特有的甜味渗透到牛肉泡菜里，同时也会让颜色看起来更吸引人。

泡菜排骨肉饼

这道菜是在泡菜里加上牛排骨肉馅，
做成美味的排骨肉饼。
因泡菜里已有调味料，
因此要注意不要做得太咸。

做法

材料

泡菜…………… 1/8 棵
牛排骨…………… 600 g

(一) 牛排骨肉馅

调味料

酱油…………… 3 大匙
白糖、清酒
…………… 各 1 大匙半
梨（研磨成泥）
…………… 2 大匙

葱末…………… 2 大匙
蒜末…………… 1 大匙
香油…………… 2 大匙
芝麻…………… 1 大匙
胡椒粉…………… 少许

(二) 泡菜作料

白糖…………… 1 小匙
芝麻、香油
…………… 各 2 小匙
核桃仁…………… 3 片
白果…………… 6 粒
松籽…………… 2 大匙

①把牛排骨放在冷水里泡 20 分钟，充分地把肉里的血放出来，捞出后擦干水分，把肉从排骨上轻轻剔下来剁匀。

②用（一）中的材料做成调味料，然后在牛排骨肉馅里放入一半的调味料后用手拌匀。

③把泡菜上的作料抖掉后剁碎，沥干水分后放入（二）中的白糖、芝麻、香油腌好。

④在拌好的牛排骨肉馅里放入腌好的泡菜，最后放入剩下的牛排骨肉馅调味料，拌到馅料出汁为止。

⑤把（二）中的核桃仁泡在温水里去皮；松籽一部分去皮备用，另一部分去皮后剁成碎末；白果放入油锅里炒后去皮。

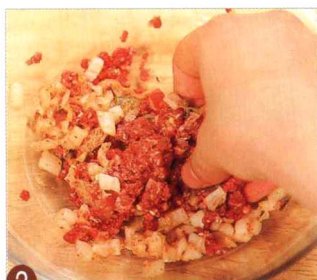
⑥取适量拌好的泡菜牛排骨肉馅压扁，再在中间夹入牛骨头，最后用手揉捏成圆形扁。

⑦在做好的圆肉饼上放上核桃仁、白果和松籽点缀。

⑧把肉饼放在烤炉里烤至表面金黄后取出，用铝箔纸包好核桃仁、白果和松籽以防止被烤黑，再继续烤到熟透为止。出炉后洒上松籽粉即可。



1 牛排骨肉馅和泡菜剁好后用作料腌好；



2 把肉和泡菜放在一起拌到出汁为止；



3 用手把肉饼捏紧塑形；



4 放进烤箱中烤。

温馨小TIPS

市场上一般比较难买到牛排骨肉馅，因此可以买牛排骨后将肉剔下，用机器绞成肉馅即可。但用手剔的肉馅味道会更为鲜美，所以建议用手剔肉比较好。

泡菜肉卷

做这道料理的目的是在于把人们爱吃的泡菜猪肉做成寿司卷的样子，
让人们既可以一尝美味，
又能保持品尝美食时的仪态。

材料

五花肉····· 400g
泡菜（茎和叶大的）

····· 1/4 棵
小萝卜泡菜····· 4 个

生菜叶 ····· 16 片
(一) 煮五花肉调料

大酱····· 1 大匙
大葱····· 1 根

蒜头····· 4 瓣
姜····· 1 块

胡椒····· 3 粒
(二) 虾酱调味酱

虾酱····· 3 大匙
辣椒粉····· 1/2 大匙

芝麻····· 1 小匙
葱末····· 2 小匙

蒜末····· 1 小匙

做法

步骤一：准备猪肉片

- ①把肉上的肥肉切掉后放在冷水里浸泡 20 分钟。
- ②用棉线把肉捆好，不让他散开。
- ③在锅里放入适量清水，大酱用清水化开后倒入锅中烧开，然后放入猪肉和（一）中的材料一起煮；水开时把火调小，用慢火煮到肉变嫩为止。
- ④肉煮得太久会变老，所以煮 1 小时左右确认肉熟了后就可以捞出来放凉，再去掉棉线。

步骤二：泡菜包肉

- ①泡菜沥干水分备用。
- ②把小萝卜泡菜的作料抖掉后切去萝卜缨，并把小萝卜切成小块。
- ③生菜洗净后沥干水分。
- ④猪肉切成 1cm 厚的四方形。
- ⑤在竹帘上铺上保鲜膜再在上面铺上泡菜，然后在泡菜上铺上生菜，再放上切好的猪肉，最后像卷寿司一样卷起来。（另一种方

应用料理

泡菜包猪肉

用同样的泡菜和猪肉可以做出不同形状的泡菜包猪肉。

另外一种做法是把腌好的泡菜铺在竹帘上，然后在上面铺上拌萝卜丝后卷起来，最后切成 2cm 大小的块即可。



是用小萝卜泡菜和萝卜缨代替生菜后放上猪肉卷起来。）
⑥把泡菜肉卷切成 1.5~2cm 宽的大小，再去掉保鲜膜

即可。

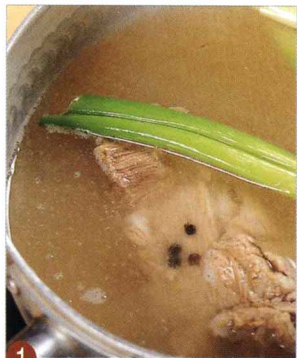
⑦把（二）中的材料拌匀后淋在肉卷上或装碟摆上桌即可。

温馨提醒 TIPS

用大酱水煮猪肉可以去掉肉腥味，不过煮肉时水一定要多放些，以免肉太咸。

一般煮猪肉时可以用筷子穿刺肉来确认肉是否熟透，肉没熟透时筷子很难插进去，并且会有些血水流出来。

泡菜肉卷



1 把肉放在大酱水里煮 1 小时左右；



2 肉放凉后切成所需大小的块；



3 在竹帘上铺上保鲜膜，再在上面铺上泡菜；



4 放上生菜和猪肉卷起来。





泡菜芥末和煎牛腩糯米

这道菜是把牛腩切成片，腌好后沾上糯米粉用油煎，再把泡菜与黄瓜、胡萝卜、梨、枣、栗子等切成丝，与芥末沙司拌匀后即可。

可把它作为一道不错的开胃菜来招待客人。

材料

牛腩…………… 200g
泡菜茎…………… 200g
黄瓜…………… 1/2 个
梨…………… 1/4 个
胡萝卜…………… 1/8 个
栗子…………… 3 个
枣…………… 3 个

(一) 芥末沙司

芥末…………… 1 大匙
醋、白糖… 各 1 大匙
酱油、盐…………… 少许
牛奶…………… 1 小匙

(二) 牛腩作料

盐、胡椒粉…………… 少许
清酒…………… 少许
糯米粉…………… 1 杯

做法

步骤一：芥末拌菜丝

①把泡菜上的作料抖掉后沥干水分，再切成 3cm 长的丝。

②把黄瓜、胡萝卜、梨去皮后切成 3cm 长的丝。

③栗子去皮后切成丝；枣去籽，用擀面杖把褶皱弄平后切成丝。

④把（一）中的芥末用等量的温水和好后放 20 分钟使其发酵，摊凉后放入（一）中的醋、白糖、酱油和盐拌匀，最后放入牛奶，做成可口的芥末沙司。

⑤把准备好的泡菜、梨、黄瓜、胡萝卜、栗子、枣放入容器里，再浇上芥末沙司后放入冰箱里冷冻。

步骤一：芥末拌菜丝



1 泡菜、黄瓜、胡萝卜、梨、栗子和枣全部切成丝；



2 在芥末粉里放入醋；

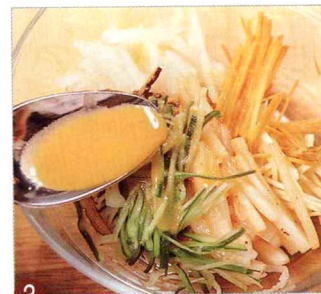
步骤二：煎牛腩糯米



1 擦干牛肉上的水分；



2 在牛肉的两面均匀地涂上糯米粉；



3 在切好的菜丝里放入芥末沙司拌好。



3 把肉放在油锅里用小火煎。

步骤二：煎牛腩糯米

①把牛腩切成 3mm 左右的薄片后用厨房纸吸干水分。

②把牛腩用（二）中的盐、胡椒粉和清酒腌 20 分钟，然后在两面涂上糯米粉。

③锅烧开，放入牛腩煎至金黄为止。

步骤三：盛泡菜芥末和煎牛腩糯米

在碟子里盛入牛腩和芥末拌菜丝，就餐时可以用煎

牛腩包上芥末拌菜丝来吃，或在煎牛腩上放上芥末拌菜丝后卷起来吃，你会发现这道菜十分美味可口。

温馨小 TIPS

因为沾了糯米粉的煎牛肉带有黏性，所以上碟时尽量不要摆在一起，以防止肉黏在一起。如果在肉与肉之间放上一些青菜，既能防止肉黏在一起又美观。

POINT

拌凉菜

如果在做凉拌菜时加些芝麻或花生，会使菜变得更香，喜欢吃辣的朋友也可以放一些芥末酱或辣椒油。

泡菜鸡肉串

鸡肉串是韩国很有名的小吃。这是一道不错的下酒菜，如果是用鸡腿肉来做，味道会更好。作料一般用酱油沙司，但喜欢吃辣的朋友也可选择辣椒酱作为作料。

材料

泡菜茎 200g
小萝卜泡菜 4个
葱 3根
鸡腿肉 4大块
木串 10根

(一) 鸡肉作料

酱油 1小匙
清酒 2小匙
白胡椒粉 少许

(二) 泡菜鸡肉串沙司

酱油 3大匙
白糖、清酒
..... 各1大匙
麦芽糖 2大匙
葱末 1大匙
蒜末 2小匙
芝麻 2小匙
胡椒粉 少许
香油 1大匙

做法

- ① 剔去鸡腿肉上的骨头，再把鸡腿肉切成合适的大小后用（一）中的酱油、清酒、白胡椒粉腌好。
- ② 把泡菜上的作料抖掉后切成 5~6cm 长的块。
- ③ 把小萝卜泡菜上的作料抖掉后切成 1cm 厚的圆形，葱切成 3cm 长的段。
- ④ 把（二）中的材料拌匀做成鸡肉串的作料。
- ⑤ 把泡菜、鸡肉、葱按顺序穿好，再把小萝卜泡菜、鸡肉、葱按顺序穿好。
- ⑥ 锅烧开，放入穿好的串，等鸡肉快熟时把做法 4 的作料反复涂在串儿上后煎熟即可。



1 把泡菜、鸡肉和葱相间地穿好；



2 鸡肉快熟后涂上作料继续煎。



温馨提示 TIPS

用鸡腿肉做鸡肉串是最好的选择。鸡胸肉虽然方便打理，但是吃起来干巴巴的，没有什么味道。也可以用筋道的鸡胗做成串。