

[韩] 朱艳旭 李贞恩 编著
宁 海 译

每日健康饭桌

韩食家常菜谱



看图照着做，我也能做出可口美味的韩国料理！

MEI RI JIANKANG FANZHUO



黑龙江朝鲜民族出版社

[韩] 朱艳旭 李贞恩 编著
宁 海 译

每日健康饭桌

韩食家常菜谱

 黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

黑版贸审字 08-2014-064 号

매일 건강 밥상

Copyright © 2010 by youngjin.com

Seoul, Korea

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

韩食家常菜典. 每日健康饭桌 : 汉朝对照 / (韩)
朱艳旭, (韩)李贞恩编著 ; 宁海译. — 哈尔滨 : 黑龙
江朝鲜民族出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5389-2033-8

I. ①韩… II. ①朱… ②李… ③宁… III. ①保健—
菜谱—韩国—汉、朝 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160536 号

书 名 / 韩食家常菜典——每日健康饭桌
编 著 者 / (韩) 朱艳旭 李贞恩
译 者 / 宁 海
责任编辑 / 赵海霞 朱英华
责任校对 / 吴民虎
封面设计 / 许俊灿
出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社
发行电话 / 0451-57364224
电子信箱 / hcxmz@126.com
网络出版 / 东北网络台 (www.dbw.cn)
支持单位
印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司
开 本 / 787mm×1092mm 1/16
印 张 / 12.25
字 数 / 77 千字
版 次 / 2015 年 1 月第 1 版
印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5389-2033-8
定 价 / 40.00 元

Contents

Basic

烹调前须知的**基本常识**

요리 전 기본 상식

- 6 Basic1. 八种基础烹调法
- 14 Basic2. 计量法和对100克的估计数
- 18 Basic3. 缩短烹调时间的材料的初加工
- 20 Basic4. 因料理而不同的基本调味酱
- 23 Basic5. 节省一半时间的老手快餐烹调法
- 25 Basic6. 鲜味汤汁的制法

8가지 기본 조리법

계량법과 **100g** 어렵치

요리 시간 줄여주는 재료 밑손질

요리 따라 달라지는 기본 양념장

배데랑 요리사로 ~ 스피드 조리법

감칠맛 살리는 국물 만들기



Part. 1

“童颜” 料理

‘동안’ 요리



- | | | |
|----|---------|-----------|
| 31 | 拌紫菜 | 김부침 |
| 33 | 大酱炖角瓜豆腐 | 애호박두부된장찌개 |
| 35 | 干烧尖椒鲢鱼 | 파리고추멸치조림 |
| 37 | 虾酱拌角瓜 | 애호박새우젓나물 |
| 39 | 豆腐丸子火锅 | 두부완자전골 |
| 41 | 炒裙带菜梗 | 미역줄기볶음 |
| 43 | 干烧刀鱼 | 갈치조림 |
| 45 | 酱黑豆 | 콩자반 |
| 47 | 烤肉粉条沙锅 | 불고기당면뚝배기 |
| 49 | 黄瓜炒牛肉 | 오이최고기볶음 |
| 51 | 牛肉裙带菜汤 | 쇠고기미역국 |
| 53 | 胡桃花生 | 호두땅콩장과 |
| 55 | 白菜帮炖豆渣 | 우거지콩비지찌개 |
| 57 | 辣椒酱炒鲢鱼 | 멸치고추장볶음 |
| 59 | 辣白菜炖金枪鱼 | 참치김치찌개 |
| 61 | 干虾炒蒜台 | 마른새우마늘총볶음 |
| 63 | 炖豆腐脑 | 순두부찌개 |
| 65 | 黄油烤大马哈鱼 | 연어버터구이 |
| 67 | 露葵大酱汤 | 아욱된장국 |
| 69 | 苏子炖蘑菇 | 버섯들깨찌개 |

Part. 2

“苗条” 料理

‘날씬’ 요리



- | | | |
|-----|---------|----------|
| 73 | 炒茄子 | 가지볶음 |
| 75 | 干烧土豆 | 감자조림 |
| 77 | 油菜火锅 | 청경채샤브샤브 |
| 79 | 醋拌黄瓜裙带菜 | 미역오이초무침 |
| 81 | 炖鳕鱼 | 대구지리 |
| 83 | 苏子炒地瓜秧 | 고구마순들깨볶음 |
| 85 | 大酱汤 | 식래기된장국 |
| 87 | 芥子拌鸡脯肉 | 닭가슴살겨자냉채 |
| 89 | 煎鲑鱼 | 삼치테리야키 |
| 91 | 大酱牛肉沙锅 | 강된장과 모듬쌈 |
| 93 | 鲑鱼辣汤 | 명이매운탕 |
| 95 | 蒸泥蚶 | 포막양념찜 |
| 97 | 土豆汤 | 감자국 |
| 99 | 干烧豆腐 | 두부조림 |
| 101 | 豆芽汤 | 콩나물국 |
| 103 | 酱海蟹 | 간장게장 |
| 105 | 炖清麴酱 | 청국장찌개 |
| 107 | 酱烧牛肉 | 쇠고기장조림 |
| 109 | 拌干明太鱼 | 북어포무침 |
| 111 | 辣白菜火锅 | 김치전골 |

Part. 3

“解毒” 料理

‘해독’ 요리



- | | | |
|-----|----------|-------------|
| 115 | 桔梗拌黄瓜 | 도라지오이생채 |
| 117 | 油炸海带 | 다시마튀각 |
| 119 | 鱿鱼萝卜汤 | 오징어부국 |
| 121 | 干烧藕 | 연근조림 |
| 123 | 鮫鰵汤 | 아귀탕 |
| 125 | 蒸苏叶 | 햇잎찜 |
| 127 | 蛤蜊汤 | 조개탕 |
| 129 | 大酱拌荠菜 | 냉이된장부침 |
| 131 | 鲜明太鱼辣汤 | 생태매운탕 |
| 133 | 辣椒酱炖猪肉豆腐 | 돼지고기두부고추장찌개 |
| 135 | 凉拌豆芽 | 콩나물무침 |
| 137 | 煎鱿鱼韭菜 | 오징어부추찜 |
| 139 | 干烧鲑巴鱼萝卜 | 고등어부조림 |
| 141 | 辣白菜炖猪肉 | 돼지고기김치찌개 |
| 143 | 烤干明太鱼 | 북어포양념구이 |
| 145 | 辣椒酱烤猪肉 | 돼지고추장불고기 |
| 147 | 牛肉萝卜汤 | 쇠고기부국 |
| 149 | 生拌橡子凉粉 | 도토리묵무침 |
| 151 | 艾蒿汤 | 쑥국 |
| 153 | 牡蛎豆腐汤 | 굴두부조치 |

Part. 4

“补药” 料理

‘보약’ 요리



- | | | |
|-----|---------|---------|
| 157 | 烤沙参 | 더덕구이 |
| 159 | 牛肉汤 | 육개장 |
| 161 | 明太鱼子汤 | 알탕 |
| 163 | 烤鳊鱼 | 장어구이 |
| 165 | 牛排汤 | 갈비탕 |
| 167 | 蒸黄花鱼 | 조기찜 |
| 169 | 牛尾汤 | 꼬리곰탕 |
| 171 | 蒸猪排 | 돼지갈비찜 |
| 173 | 牛膝盖骨汤 | 도가나탕 |
| 175 | 筛骨白菜帮汤 | 식골우거지국 |
| 177 | 蒸排骨 | 갈비찜 |
| 179 | 鸡汤 | 닭곰탕 |
| 181 | 火锅 | 진선로 |
| 183 | 筛骨汤 | 식골곰국 |
| 185 | 鳅鱼汤 | 추이탕 |
| 187 | 蒸牛尾 | 쇠꼬리찜 |
| 189 | 排骨八爪鱼火锅 | 갈비낙지전골 |
| 191 | 参鸡汤 | 삼계탕 |
| 193 | 鲷鱼辣汤 | 도미매운탕 |
| 195 | 牛肉蔬菜火锅 | 쇠고기야채전골 |

[韩] 朱艳旭 李贞恩 编著
宁 海 译

每日健康饭桌

韩食家常菜谱



黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

Contents

Basic

烹调前须知的**基本常识**

요리 전 기본 상식

- 6 Basic1. 八种基础烹调法
- 14 Basic2. 计量法和对100克的估计数
- 18 Basic3. 缩短烹调时间的材料的初加工
- 20 Basic4. 因料理而不同的基本调味酱
- 23 Basic5. 节省一半时间的老手快餐烹调法
- 25 Basic6. 鲜味汤汁的制法

8가지 기본 조리법

계량법과 100g 어림치

요리 시간 줄여주는 재료 밑손질

요리 따라 달라지는 기본 양념장

배데랑 요리사로 ~ 스피드 조리법

갑질맛 살리는 국물 만들기



Part. 1

“童颜”料理

‘동안’ 요리



- | | | |
|----|---------|-----------|
| 31 | 拌紫菜 | 김부침 |
| 33 | 大酱炖角瓜豆腐 | 애호박두부된장찌개 |
| 35 | 干烧尖椒鲢鱼 | 파리고추멸치조림 |
| 37 | 虾酱拌角瓜 | 애호박새우젓나물 |
| 39 | 豆腐丸子火锅 | 두부완자전골 |
| 41 | 炒裙带菜梗 | 미역줄기볶음 |
| 43 | 干烧刀鱼 | 갈치조림 |
| 45 | 酱黑豆 | 콩자반 |
| 47 | 烤肉粉条沙锅 | 불고기당면뚝배기 |
| 49 | 黄瓜炒牛肉 | 오이최고기볶음 |
| 51 | 牛肉裙带菜汤 | 최고기미역국 |
| 53 | 胡桃花生 | 호두땅콩장과 |
| 55 | 白菜帮炖豆渣 | 우거지콩비지찌개 |
| 57 | 辣椒酱炒鲢鱼 | 멸치고추장볶음 |
| 59 | 辣白菜炖金枪鱼 | 참치김치찌개 |
| 61 | 干虾炒蒜台 | 마른새우마늘콩볶음 |
| 63 | 炖豆腐脑 | 순두부찌개 |
| 65 | 黄油烤大马哈鱼 | 연어버터구이 |
| 67 | 露葵大酱汤 | 아욱된장국 |
| 69 | 苏子炖蘑菇 | 버섯들깨찌개 |

Part. 2

“苗条”料理

‘날씬’ 요리



- | | | |
|-----|---------|----------|
| 73 | 炒茄子 | 가지볶음 |
| 75 | 干烧土豆 | 감자조림 |
| 77 | 油菜火锅 | 청경채샤브샤브 |
| 79 | 醋拌黄瓜裙带菜 | 미역오이초무김 |
| 81 | 炖鳕鱼 | 대구시리 |
| 83 | 苏子炒地瓜秧 | 고구마순들깨볶음 |
| 85 | 大酱汤 | 시래기된장국 |
| 87 | 芥子拌鸡脯肉 | 닭가슴살겨자냉채 |
| 89 | 煎鲑鱼 | 삼치데리야키 |
| 91 | 大酱牛肉沙锅 | 강된장과 모듬쌈 |
| 93 | 鲱鱼辣汤 | 명이버섯탕 |
| 95 | 蒸泥蚶 | 꼬막양념찜 |
| 97 | 土豆汤 | 감자국 |
| 99 | 干烧豆腐 | 두부조림 |
| 101 | 豆芽汤 | 콩나물국 |
| 103 | 酱海蟹 | 간장게장 |
| 105 | 炖清麴酱 | 청국장찌개 |
| 107 | 酱烧牛肉 | 최고기상조림 |
| 109 | 拌干明太鱼 | 북어포부침 |
| 111 | 辣白菜火锅 | 김치전골 |

Part. 3

“解毒”料理

‘해독’ 요리



- | | | |
|-----|----------|-------------|
| 115 | 桔梗拌黄瓜 | 도라지오이생채 |
| 117 | 油炸海带 | 다시마튀김 |
| 119 | 鱿鱼萝卜汤 | 오징어무국 |
| 121 | 干烧藕 | 인근조림 |
| 123 | 鮫鰵汤 | 아귀탕 |
| 125 | 蒸苏叶 | 갯잎찜 |
| 127 | 蛤蜊汤 | 조개탕 |
| 129 | 大酱拌芥菜 | 냉이된장무침 |
| 131 | 鲜明太鱼辣汤 | 생태매운탕 |
| 133 | 辣椒酱炖猪肉豆腐 | 돼지고기두부고추장찌개 |
| 135 | 凉拌豆芽 | 콩나물무침 |
| 137 | 煎鱿鱼韭菜 | 오징어부추찜 |
| 139 | 干烧鲑巴鱼萝卜 | 고등어무조림 |
| 141 | 辣白菜炖猪肉 | 돼지고기김치찌개 |
| 143 | 烤干明太鱼 | 북어포양념구이 |
| 145 | 辣椒酱烤猪肉 | 돼지고추장불고기 |
| 147 | 牛肉萝卜汤 | 쇠고기무국 |
| 149 | 生拌橡子凉粉 | 도토리묵무침 |
| 151 | 艾蒿汤 | 쑥국 |
| 153 | 牡蛎豆腐汤 | 굴두부조리 |

Part. 4

“补药”料理

‘보약’ 요리



- | | | |
|-----|---------|---------|
| 157 | 烤沙参 | 더덕구이 |
| 159 | 牛肉汤 | 육개장 |
| 161 | 明太鱼子汤 | 입탕 |
| 163 | 烤鳊鱼 | 참어구이 |
| 165 | 牛排汤 | 장미탕 |
| 167 | 蒸黄花鱼 | 조기찜 |
| 169 | 牛尾汤 | 꼬리곰탕 |
| 171 | 蒸猪排 | 돼지갈비찜 |
| 173 | 牛膝盖骨汤 | 도카니탕 |
| 175 | 筛骨白菜帮汤 | 자골우거지국 |
| 177 | 蒸排骨 | 갈비찜 |
| 179 | 鸡汤 | 닭곰탕 |
| 181 | 火锅 | 심선로 |
| 183 | 筛骨汤 | 자골곰국 |
| 185 | 鳅鱼汤 | 우어탕 |
| 187 | 蒸牛尾 | 쇠꼬리찜 |
| 189 | 排骨八爪鱼火锅 | 갈비낙지전골 |
| 191 | 参鸡汤 | 삼계탕 |
| 193 | 鲷鱼辣汤 | 도미매운탕 |
| 195 | 牛肉蔬菜火锅 | 쇠고기야채전골 |



Basic

烹调前须知的
基本常识

요리 전
기본 상식

Basic 1

八种基础烹调法



| 焯法和煮法 |

根据材料掌握致熟时间的煮法和焯法。

蔬菜要略焯，肉类要煮烂，以提高材料的口感。

point 1 调节好添水量

需要煮熟或大块材料等，添材料体积2倍多的水蒸煮。若想尝到材料的原滋原味，要用少量水烹调好。

point 2 肉类是待水充分沸开后下锅

肉类为防跑味，要待水充分烧开后，下锅。绿色蔬菜是在沸水中放少许食盐后，下锅用短时间翻搅略焯后凉水漂。

point 3 根据材料打开盖

略焯时间稍长时间易变色的蔬菜、沸开时容易溢出的面食类、苦涩味过大的材料，要开盖烹调。相反像土豆等硬实的材料，要盖上盖炖才致熟均匀。

| 데치기 & 삶기 |

재료에 따라 익히는 시간이 중요한 데치기와 삶기.

채소는 살짝 데치고 육류는 푹 익혀 식감을 좋게 한다.

point 1 물 분량을 조절한다

푹 익혀야 하거나 크기가 큰 재료 등은 부피의 2배 정도 되는 물을 냄비에 부어 찌거나 삶는다. 반면, 재료 본연의 맛을 살리고 싶을 때는 적은 양의 물에서 조리한다.

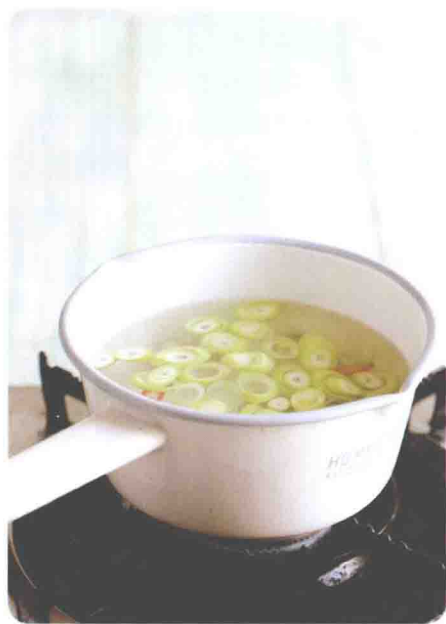
point 2 육류는 충분히 물을 끓인 뒤 넣는다

고기 등의 육류는 맛 성분이 밖으로 빠져나가지 않도록 물이 충분히 끓고 있을 때 넣는다. 녹색 채소는 끓는 물에 소금을 넣고 단시간 뒤적이듯 데친 뒤 찬물에 행군다.

point 3 재료에 따라 뚜껑을 열어야 한다

오래 데치면 색이 변하는 채소나 끓일 때 물이 넘치기 쉬운 면종류, 짭은맛이 강한 재료들은 뚜껑을 열고 조리한다. 반면 감자와 같이 단단한 재료는 뚜껑을 덮고 데쳐야 고루 익는다.

8가지 기본 조리법



| 煮法 |

煮法是像汤或炖菜，将材料下锅添水的烹调法。因传热均匀，材料致熟也均匀，使材料味道好。

point 1 要挑选合适的锅

炖大酱或煮饭时，挑选能使热徐徐上升，使材料均匀致熟的砂锅或石锅为好。像煨汤需要用较长时间煨炖，使材料致香的料理，要挑选不易溢汤的深锅为好。

point 2

待

point 3 根据材料打开盖

待汤烧开片刻后，将火候调至中火或小火。如果这时继续用大火烧开，不仅使汤得不到充分入味，还因汤汁收浓过快，可能有糊锅的危险。

| 끓이기 |

국이나 찌개 같이 물에 재료를 넣고 가열하는 조리법이다. 열이 균등하게 전달되어 음식이 고루 익으며, 재료의 맛이 잘 어우러져진다.

point 1 알맞은 냄비를 고른다.

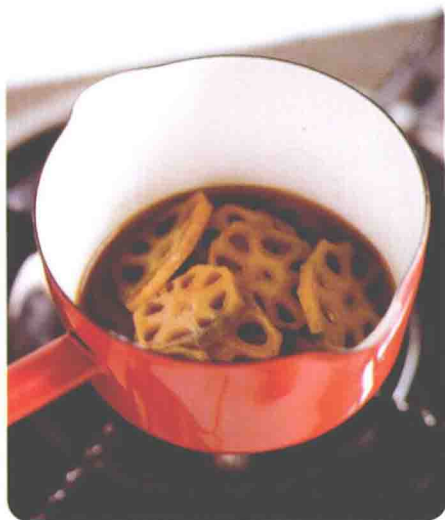
된장국을 끓이거나 밥을 지을 때는 열이 서서히 오르면서 재료가 골고루 익을 수 있는 뚝배기나 곱돌솥이 적합하고, 곱국과 같이 오랫동안 끓여 재료의 맛을 살려야 하는 요리는 국물이 넘치지 않도록 깊이가 있는 냄비가 적합하다.

point 2 양념은 순서대로 넣는다

음식에 양념을 넣을 때는 설탕보다 소금을 먼저 넣게 되면 맛의 균형이 깨지다 쉬우므로 설탕을 먼저 넣고, 식초는 초산 성분이 날아가기 쉬우므로 최대한 나중에 넣는다. 때문에 음식에 넣는 양념은 설탕, 소금(간장), 식초, 된장 순으로 넣어야 제맛을 살릴 수 있다.

point 3 한소끔 끓인 뒤 약불에서 뭉근하게 끓인다.

국물이 한소끔 끓어 오르면 중불이나 약불로 조절한다. 센불로 계속 조리하면 맛이 충분히 우려나지 않을뿐더러 국물이 줄아 늘어붙기도 한다.



| 干烧法 |

干烧法是只用清水或干烧酱等干烧的烹调法。开始用大火烧开，待沸开一两遍后，转小火干烧至汤汁收浓。

point 1 调咸淡时，尝汤汁的咸味即可

一般认为料理的咸淡就得看汤中的材料才能识别出料理的咸淡，但这就错了，这时只尝尝汤汁的味道，就能判断出料理的咸淡。若是拿出尚无入味的材料判断咸淡的话，容易使料理烹调得过咸。

point 2 汤汁要添得少一点

汤汁添得过多时，因需干烧的时间过长，会使料理过于烂乎而没有模样。尤其是蔬菜，在干烧过程中也渗出水分，因此，开始添汤不要没过料理的上头，添至往锅里泼汤水也不使材料来回晃动的量，用小火干烧至收干。

point 3 鲜鱼待汤汁沸开后下锅

为使鲜鱼的模样不受破坏、减少蛋白质的损失，先往锅里添足清水烧开，待汤汁沸开后，下鲜鱼烧开。这时汤汁要添至淹没鲜鱼2/3左右。

| 조리기 |

물이나 조림장 등을 넣고 끓이는 조리법. 처음엔 센불로 조리하다가 한소끔 끓고 난 뒤에는 약불에서 국물이 자작하게 남을 때까지 조리는 방법이다.

point 1 간 맞추기는 조림 국물로 본다.

흔히 건더기는 먹어봐야 맛을 알 수 있다고 생각하기 쉽다. 그러나 맛을 볼 때는 조림국물로 간을 봐야 한다. 아직 간이 배지 않은 건더기로 맛을 판단할 경우 짜게 될 가능성이 많다.

point 2 국물은 잘박하게 잡는다.

국물을 너무 많이 잡으면 조리는데 시간이 걸려 음식 모양이 망가지게 된다. 특히 채소는 조리하는 사이에 계속 수분이 나오므로 처음에는 잠기지 않을 정도의 양으로 조리한다. 국물을 끼얹어도 건더기가 들쭉거리지 않을 정도의 약불에서 조리한다.

point 3 생선은 조림국물이 끓고 난 다음에 넣는다.

생선의 형태가 망가지지 않게 하거나 단백질 손실을 적게 하기 위해서 조림국물을 우선 냄비에 넣고 끓인 다음 생선을 넣어 조리한다. 여기서 조림 국물은 생선의 2/3가 잠길 정도로만 붓는다.



| 烧烤法 |

烧烤法是不用水，只用100℃以上的高温加工的烹调法。烧烤有多种，如有将材料直接置上火口烤架烧烤法，还有用高温热浪致熟材料的烤箱烧烤法等。

point 1 用烤锅烧烤时，先将烤锅烧热

油因温度升高而减少粘性，热锅滑油时，油便会滑得薄且宽，所以，必须将锅烧热后再滑油。

point 2 将过厚的材料铺薄再烤

烤肉时将肉尽量铺得薄一些样子才美观，而且这样材料均匀接触火焰，这个也很重要。放烤架烧烤时，材料与火焰过近，会引起里不熟而外表烧焦现象，因此，要拉开一定的距离。

point 3 材料一次要少放，烧烤时小心材料不重叠

保持一定的温度，使材料烤得更均匀，更需要将材料一片片夹下来，一片片铺好。

| 굽기 |

물을 사용하지 않고 100℃ 이상의 고온에서 가열하는 조리법. 재료를 직접 불에 올려 굽는 석쇠구이와 팬구이, 뜨거운 공기로 익히는 오븐구이 등의 방법이 있다.

point 1 프라이팬에 구울 때는 팬부터 달군다

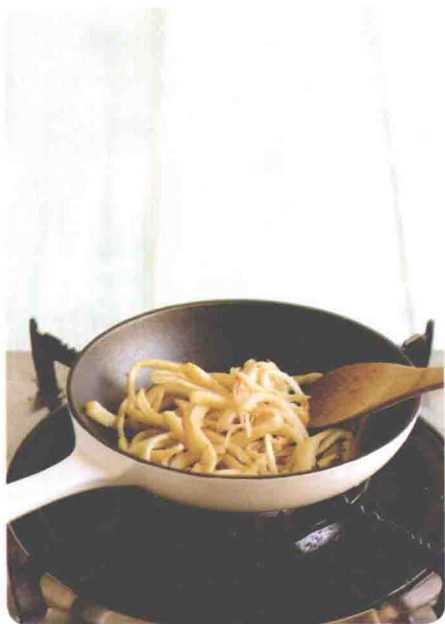
기름은 온도가 높아지면 끈기가 없어지므로 프라이팬에 두르면 얇고 넓게 퍼진다. 그러므로 꼭 프라이팬을 달군 다음에 기름을 넣도록 한다.

point 2 두꺼운 재료는 얇게 펴서 굽는다.

음식을 구울 때는 재료를 되도록 얇게 펴서 모양을 만드는 것이 좋다. 또 불길이 골고루 닿을 수 있도록 두께를 균일하게 해주는 것도 중요하다. 석쇠에 구울 때도 재료와 불길이 너무 가까우면 속이 익기도 전에 타버리므로 적당한 거리를 유지한다.

point 3 재료는 조금씩 겹치지 않게 굽는다

프라이팬의 온도를 일정하게 유지하면서 균등하게 굽기 위해서는 한 장씩 펼치면서 넣어 주어야 한다.



| 煸炒法 |

煸炒法是煎锅或其他锅充分烧热并滑油后,利用高温和短的时间使材料致熟的烹调法。因炒热时间短,可保持材料的原滋原味,营养损失较少。

point 1 煸炒时要下材料

煸炒时往煎锅里下过多的材料,因传热时间较长,使有蒸的感觉,所以尽量少放材料。

point 2 要烤糊时,可添少许水

大头菜容易烤糊,因此,煸炒时烤锅周围添1大匙水,以免烤糊。

point 3 材料预先调好咸淡

煸炒法是往滑油的烤锅里下材料煸炒致使入味的烹调法,在煸炒过程中,材料被蒙上一层油膜而不易入味,因此,在煸炒前放少许盐或调好咸淡为好。

| 볶기 |

팬이나 냄비를 충분히 달군 뒤 기름을 두르고 고온에서 단시간 익히는 조리법. 짧은 시간 안에 볶게 되므로 재료의 풍미가 살아있고 영양 손실도 적다.

point 1 재료를 적게 넣고 볶는다.

프라이팬에 재료를 많이 넣고 볶게 되면 열이 전달되는 시간이 오래 걸려 찢 듯한 식감을 내게 되므로 최대한 재료를 적게 넣고 조리하도록 한다.

point 2 탈 듯하면 물을 조금 붓고 볶는다.

양배추는 프라이팬에 달라붙어 타는 경우가 있으므로 물 1큰술 정도를 프라이팬 가장자리에 둘러 주면 타지 않고 볶을 수 있다.

point 3 재료에 미리 간한다.

볶음은 기름 두른 팬에 재료를 넣고 볶아 맛을 내는 조리법으로 볶는 도중 재료에 기름막이 씌워진다. 따라서 간이 잘 배지 않으므로 간을 약하게 하고 볶거나, 볶기 전에 아예 간을 하고 볶는 것이 좋다.



| 蒸法 |

利用水蒸气的热蒸鸡蛋或年糕、馒头等的烹调法。蒸法具有无糊锅的可能性、营养成分损失较少的特点。但时间掌握不准会使料理夹生或过于烂乎，对此要注意。

point 1 要调好添水的分量

用水蒸气使材料致熟的蒸法，调节水分比什么都重要。添水的适当的量是，一般以蒸气装水部分为基准，添70%~80%左右较为合适。

point 2 要调节好温度

蒸鸡蛋待到锅内充满蒸气时下材料，这是原则。为下材料打开锅盖会使温度下降，因此，开始时要用猛火充分烧沸。

point 3 根据材料采取不同的蒸发

蒸鸡蛋糕时，将蛋酱放入蒸气后，头两分钟用猛火蒸开后，转小火蒸15~20分钟，使其柔嫩而有光泽。土豆和地瓜要整块蒸，使其少吸收水分，这样才松软而有味道。

| 찌기 |

수증기의 열을 이용하여 달걀찜이나 떡, 만두 등을 익히는 조리법. 탈 염려가 없고 수용성 영양분의 손실이 적은 것이 특징이다. 반면 시간 조절을 잘못하면 재료가 설익거나 물러지므로 주의한다.

point 1 물 분량을 잘 맞춘다

수증기로 재료를 익히는 찌는 수분 조절이 무엇보다 중요하다. 적당한 물의 양은 보통 찌기의 물 넣는 부분을 기준으로 70%~80% 정도가 적당하다.

point 2 온도를 맞춘다

찌을 할 때는 물이 충분히 끓어 찌기 내에 김이 충분히 찻을 대 재료를 넣는 것이 원칙이다. 재료를 넣기 위해 뚜껑을 열면 온도가 내려가므로 처음엔 센불에서 충분히 끓여야 한다.

point 3 재료에 맞춰 찌다

달걀찜은 찌기에 넣고 처음 2분 정도는 센불에서 김을 올려 찌다가 약불에서 15~20분 정도 찌야 부드럽고 매끈한 맛이 난다. 감자와 고구마는 통째로 찌야 수분을 덜 흡수해 포슬포슬하고 맛이 좋다.