

薇薇小厨

来自星星的菜

地道精致韩式美味料理

高瑞珊 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

从零开始学做菜



来自星星的菜

高瑞珊
编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

来自星星的菜/高瑞珊编著. --北京: 中国人口出版社,

2014.5

(薇薇小厨)

ISBN 978-7-5101-2460-0

I. ①来… II. ①高… III. ①菜谱 - 韩国

IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075151号

来自星星的菜

高瑞珊 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开本	720毫米×960毫米 1/16
印张	5.5
字数	50千字
版次	2014年5月第1版
印次	2014年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2460-0
定价	18.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



人人可做大长今

韩国菜就像一个邻家女孩，让人感觉近在咫尺，又有几分神秘而吸引人的色彩。每个人初识韩国菜的机缘都不一样，但每一次都是美丽的邂逅。

很多人开始接触韩国菜是缘于火热夏天的一碗冷面，清澈酸甜、清凉冰爽的汤，两片苹果一片牛肉，再加上筋道微黄的面条，又凉又辣，让很多人吃了就开始欲罢不能，越吃越有劲，一碗冷面下去，浑身舒坦，于是开始对韩国菜有了兴趣。

之后接触到的就是寒冷冬天的韩国烤肉，可以看到炭火的烤架子，用小剪子剪开分吃的各种肉食，放在小碗里的独特调汁，豪爽地烤、精心地调，让人就这么爱上了邻邦的异域美食。

还有很多人爱上韩国菜，是因为看了电视剧《大长今》。电视里那个起初不起眼，然而执著认真的姑娘，为皇帝端上来各种花样百出并且健康营养的美食，琳琅满目，给人粗中带细之感，自然淳朴却别有风味。于是乎，本来就深谙美食之道的中国人一夜之间发现，原来韩国人在烹饪上也有那么多的讲究和门道，韩国菜一时在中国风靡。

更有一些人注意韩国菜是因为韩国泡菜。作为饭前的开胃菜、很多菜的配菜甚至主菜，泡菜酸中带点淡淡的甜和辣的味道，吃起来十分清爽、开胃。而且泡菜很百搭，原以为百搭的东西都是很圆滑的，但没想到就是这么个性鲜明的味道，却让人们喜欢得不得了。如今，泡菜已经几乎是韩国菜的代名词了，在韩国首都首尔就有一家泡菜博物馆，甚至为了泡菜的专利，韩国还和日本打了一场官司……

韩国作为中国的邻邦之一，烹饪手法自然受到中餐的影响，但是它也有自己的特色。以“五色”即青、黄、红、白、黑为主色，以“五味”即酸、甜、苦、辣、咸的味道组合为要旨，又以“五辣”即韭菜、蒜、辣椒、姜和葱为香辣的来源。比较多地采用野菜和海鲜入馔，以五谷为主食，利用丰富的色调愉悦食客，辅以鲜辣引发食欲，再配以特色酱料增加食味。少脂肪、多蔬菜，少油炸、多煎烤……

韩国菜中，有许多很动人的细节，外表看上去却朴实无华，清雅卓然。真正用心之处，表面上并不易发现，但是在简单朴实的韩国菜里面，有着一一种专注的民族情结，一尝便知。

高瑞珊

邮箱: 328961468@qq.com

目录

每一种搭配都是绝配——韩式主食 1

热辣美学——牛肉石锅拌饭	2
墨鱼不孤独——墨鱼石锅拌饭	4
深藏不露的辣白菜——金枪鱼辣白菜炒饭	6
汤才是亮点——明洞刀削面	8
炸酱面在韩国——韩式炸酱面	10
酸甜永远风情万种——拌冷面	12
糊塌子豪华版——海鲜葱饼	14
泡菜的情人——泡菜饼	15
我卷我卷我卷卷卷——紫菜包饭	16
不拘一格包饺子——四喜饺子	17
“黏”你没商量——拉面炒年糕	18
以食为养中国韵——蘑菇鲜粥	20
暖到每个细胞——韩式火锅面	22
巧妇可为无米之粥——南瓜粥	24
慢粥，“鳗”妙——鳗鱼粥	26

有花样，有性格——韩式主菜 29

骨子里的香气——蒸猪排骨	30
朴素的乡野味——安东炖鸡	32
平民天后——韩式包肉	33
烤干点更美味——韩式烤五花肉	34
非著名美食——杂菜	35
牙签小吃——炒米条	36
炸一炸全OK——炸蔬菜	37
肉食者请尽兴——炒猪肉	38

永远离不开的角色——韩式汤品 41

自然而然的鲜美——海鲜汤	42
泡菜还是泡汤——泡菜汤	44
天大地大——大酱汤	46

这就是高丽参——人参鸡汤	48
汤清味浓——银芽蛤蜊汤	50
雪浓于水——雪浓汤	52
喝过才知独特——排骨汤	53
生日必饮——牛肉海带汤	54
春节第一餐——米糕片汤	56
让豆腐化在口中——手豆腐汤	58

不容你小觑——韩国小菜 61

家喻户晓即经典——白菜泡菜	62
可以没有鸡鸭鱼肉，不能没有它——萝卜泡菜	63
一片叶子亦成菜——苏子叶	64
另一种乡土乡情——拌桔梗	65
精致的犒赏——小蛋卷	66
一清二白——蒜香油菜心	67

韩国老妈妈的厨房秘密 ——打造正宗韩国味 68

碗柜中的韩国风情——韩式餐具	70
正宗韩味的独门秘籍——韩餐调料	72
韩餐高手们的自配秘方——韩风酱料	76
韩味十足——不可错过的韩式饮料	79



* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。

书中参考用量单位：大匙 (15ml) 小匙 (5ml)



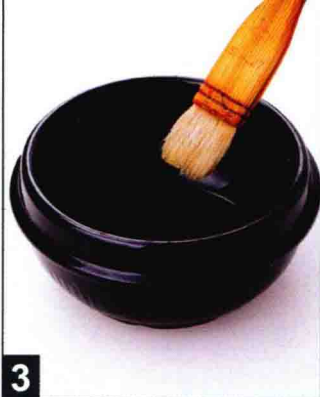
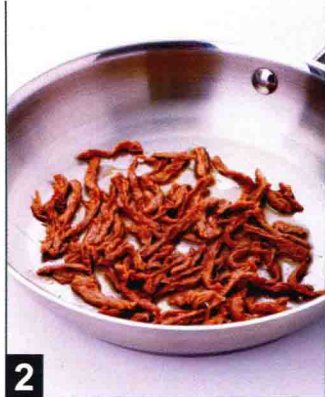
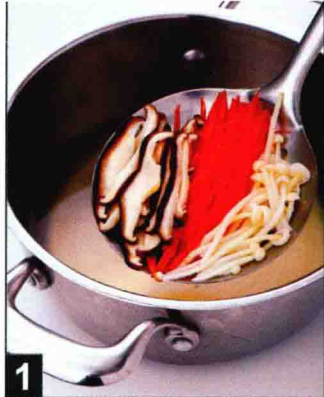
每一种搭配都是绝配

—— 韩式主食

从来没有一个国家，能把主食也做得如此缤纷。石锅拌饭、冷面等韩式主食名角摆上桌来，只要一碗就能给人前所未有的丰盛感觉，色彩悦目，令人食欲大增。

每次到了一家韩式餐厅，你不用在浏览菜单上花多少工夫，从那些和菜品一样花哨的主食中任选一样就可以了。一个大碗中，有菜有饭或是有面有肉有蔬果，哪里还用你苦苦思索今天到底吃什么好？韩国菜中的主食就是这样，它能够很好地用各种食材来诠释主食给人的丰盛感和美感。以往我们吃主食会比较单纯，而在韩国的主食中，我们绝不会找到单纯的角色，它们从来都是浓妆艳抹、盛装出席，一种主食后面簇拥着好几种辅料，用来丰富你的视觉和味觉。

可以说，韩式风格的美食在主食上也下了很大的工夫，荤素搭配、色彩搭配、营养搭配、味道搭配……样样是绝配。那丰盛的一碗，让你即使一个人吃饭也不孤单。



热辣美学

牛肉石锅拌饭

准备及烹饪时间：30 分钟

■ 特色：

饭是热的，菜是热的，石锅也是热的，这一锅五彩缤纷的食材凑到一起，看着就让人食欲大增。借着石锅的热量，更是恰到好处地保留了牛肉的鲜嫩，将一种雅致而又热辣的韩式美学完美体现出来。

■ 做法：

1. 将胡萝卜、鲜香菇洗净切丝，与金针菇一起放入沸水中焯一下，捞出过凉水沥干，调入盐、香油，码味备用。心里美萝卜及黄瓜切丝备用。
2. 优质牛里脊肉洗净切细丝，分A、B两份：A份放牛肉粉、酱油、胡椒粉拌匀，腌制15分钟后下入热油锅炒熟备用；B份用白醋拌匀后浸入冷开水，将白醋与血水漂洗干净，沥干水分后放入容器中，加入韩式辣酱、香油、蒜泥、鸡精、盐、白糖拌匀，做成生拌牛肉丝备用。
3. 将石锅内壁用少许香油抹匀，放入熟米饭，把各种菜丝和炒熟的牛肉丝及拌桔梗均匀地码在饭上，将生拌牛肉丝放在中间，将鸡蛋打在生拌牛肉上。
4. 将石锅用小火加热，听到香油和米饭发出滋滋的声音，鸡蛋清呈白色，便可关火，调入韩式辣酱，拌匀即可(如果想吃带锅巴的饭，加热时间可稍长一些)。

■ 温馨提示：

在蒸制石锅饭时，如果把传统的清水换成肉汤，拌出的饭更香。

● 主料：

牛里脊肉 100g
熟米饭 250g

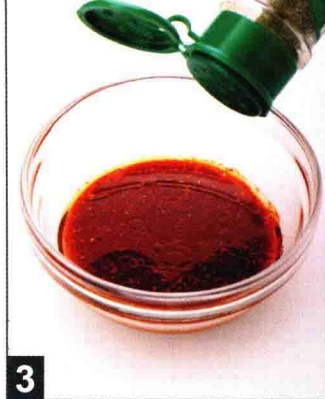
● 辅料：

胡萝卜 50g
鲜香菇 25g
金针菇 25g
心里美萝卜 50g
黄瓜 50g
拌桔梗 50g
鸡蛋 1个

● 调料：

盐 2g
香油 1小匙
牛肉粉 1小匙
酱油 1/2小匙
胡椒粉 适量
白醋 1大匙
韩式辣酱 1大匙
蒜泥 适量
鸡精 1小匙
白糖 1/2小匙





墨鱼不孤独

墨鱼石锅拌饭

准备及烹饪时间: 20分钟

■ 特色:

这道墨鱼石锅拌饭中有了多种时蔬的加入,令周身火辣的墨鱼多了几分难得的清爽,这清香与鲜辣的结合,也成了餐桌上无法替代的一味。

■ 做法:

1. 心里美萝卜、黄瓜、生菜叶和半根胡萝卜洗净切丝,将黄豆芽、胡萝卜丝都放入沸水中焯一下,捞出过凉水备用。
2. 墨鱼取身体和须子部分,清洗干净后切成细丝;将洋葱、青椒、剩下的半根胡萝卜洗净后切成同样长度的丝。
3. 把调料中的所有材料(除橄榄油外)放入小碗中,搅拌均匀后备用。
4. 平底锅中放入适量橄榄油,油热后先爆香洋葱丝,然后下胡萝卜丝、青椒丝,待洋葱丝变透明时放入墨鱼丝继续翻炒;墨鱼丝卷曲后加入步骤3中调好的调料酱翻炒片刻,最后放入葱花、蒜末及适量盐提味即可出锅。
5. 石锅内抹上香油,放入熟米饭,再将炒好的墨鱼丝和准备好的蔬菜丝码放在米饭上,加热石锅,听到噼啪的连续响声时,把生菜丝放在最上端,浇上韩式辣酱、撒上少许熟白芝麻,把所有食材一起搅拌,一锅香喷喷的石锅拌饭就做好了。

■ 温馨提示:

拌饭中的青菜也可以根据时令季节随心搭配,码出一份适合自己口味的石锅拌饭。

● 主料:

墨鱼 3条(约1000g)
熟米饭 250g

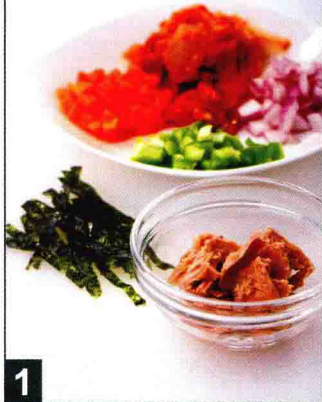
● 辅料:

胡萝卜 50g
心里美萝卜 20g
黄瓜 50g
生菜叶 20g
黄豆芽 50g
洋葱 30g
青椒 30g
葱花 10g
蒜末 1小匙
熟白芝麻 2g

● 调料:

韩式辣酱 5大匙
辣椒粉 3大匙
料酒 1大匙
白糖 1大匙
酱油 1小匙
盐 1小匙
胡椒粉 2g
橄榄油 1小匙
香油 1小匙





1



2



3

深藏不露的辣白菜

金枪鱼辣白菜炒饭

准备及烹饪时间: 20分钟

■ 特色:

白菜在餐桌上已是司空见惯的主角了，但是在韩式美食中，白菜摇身一变成了人见人爱的辣白菜，那种有点酸、有点甜，又有点辣的口味神奇般地诱人。搭配鲜香的金枪鱼，一清一醇，天生绝配。

■ 做法:

1. 将金枪鱼罐头的油汁控出，倒入小碗中；辣白菜切成小块备用；胡萝卜、洋葱、青椒洗净后切成小方丁；红辣椒去籽，切成小圈；烤紫菜剪成细丝备用。
2. 锅中放入刚才控出的罐头原油汁，烧热后放入洋葱丁、胡萝卜丁炒一下，洋葱变色后放入辣白菜块继续翻炒。
3. 当辣白菜颜色发白时将青椒丁、红辣椒圈和熟米饭倒入锅中一起翻炒片刻，而后将准备好的金枪鱼放入，再炒约5分钟，加入少许盐调味，关火盛盘，在上面均匀地撒些烤紫菜丝和熟白芝麻即可。

■ 温馨提示:

金枪鱼和辣白菜都会有点咸，盐尽量少放，才更能突出炒饭的鲜香。炒饭中，铲子需要在锅中不停搅拌，防止米饭粘锅，如果能适当淋上点泡辣白菜的汤汁，炒出的米饭更酥软、味浓。

● 主料:

金枪鱼罐头 1听
熟米饭 250g

● 辅料:

辣白菜 100g
胡萝卜 50g
洋葱 50g
青椒 50g
红辣椒 2个
烤紫菜 少许
熟白芝麻 少许

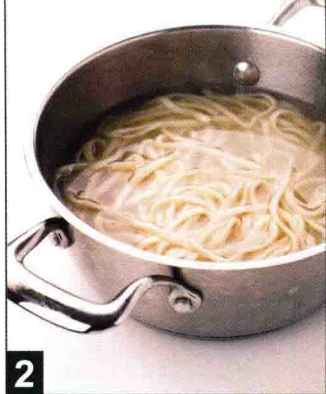
● 调料:

盐 少许





1



2



3

汤才是亮点

明洞刀削面

准备及烹饪时间: 20分钟

■ 特色:

明洞，是韩国首尔市一条很繁华的商业街，除了购物，也是品尝韩国美食的好地方。韩国的这道“刀削面”，其面条与北京的手擀面几乎一样。这一碗面端上桌，每个人可能都会被其赏心悦目的色彩和多样的食材搭配所打动，但其实这碗面的真正亮点，就在于鲜美的底汤。筋道的手擀面吸收了浓汤的全部精华，热乎乎地摆在你的面前，那香浓的味道会把你的口水都勾出来。

■ 做法:

1. 鲜香菇洗净切十字花刀，紫菜撕成小块，火腿切成适口小片，鸡蛋打散后用平底锅摊成蛋饼切丝备用。
2. 锅中放高汤，待汤开后放入手擀面，用筷子挑开防止粘连。面条煮开后放入香菇、紫菜及火腿片，再次开锅后转小火，当面条煮至没有白心即可关火，依个人口味放入盐调味。
3. 将面条盛入大碗里，放上准备好的鸡蛋饼丝，淋上少许香油即大功告成。

■ 温馨提示:

1. 高汤需要提前准备，可以用骨头汤或者鸡汤。
2. 摊鸡蛋饼的时候要少放油，倒入蛋液后可以转一下锅，让蛋液散开，这样摊出的鸡蛋饼也会比较薄。

● 主料:

手擀面 150g
高汤 500ml

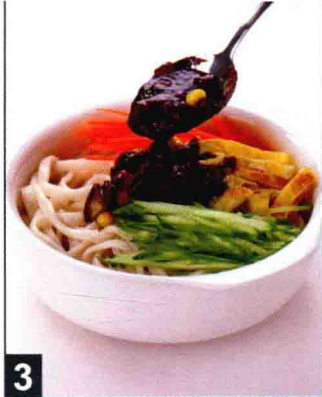
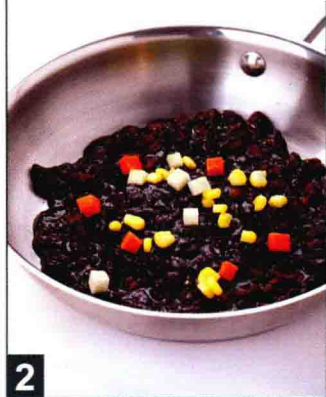
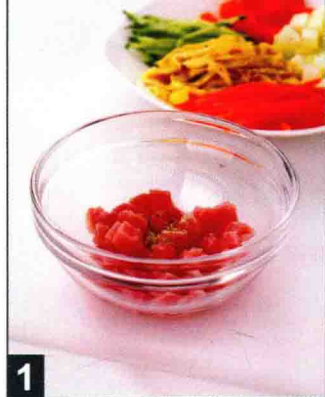
● 辅料:

鲜香菇 1朵
紫菜 少许
火腿 50g
鸡蛋 1个

● 调料:

盐 1g
香油 1小匙





炸酱面在韩国

韩式炸酱面

准备及烹饪时间：25 分钟

■ 特色：

提起炸酱面，大家一定不会陌生。从小吃到大也不厌烦的炸酱面，透着一股悠闲，而现在摆在你面前的这份韩式炸酱面却也丝毫不会让你产生陌生感，与中式炸酱面的粗放、随性相比，它更多地体现的是一种雅致和淡定。

■ 做法：

1. 洋葱、西葫芦、半根胡萝卜洗净切成小丁；将剩余的半根胡萝卜及黄瓜洗净切丝备用。生猪肉切成0.6cm见方的小块，放入料酒、盐、胡椒粉和淀粉拌匀，腌制15分钟。鸡蛋打散加入面粉，倒入适量清水搅拌成鸡蛋糊，摊成蛋饼切丝备用。
2. 锅中倒油，烧至八成热时，爆香姜末及蒜蓉，下肉丁翻炒，调少量酱油提色，之后马上倒入真味炸酱，关小火，同时加白糖和牛肉粉调味，向同一方向慢慢搅拌炸酱，直到颜色变成枣红色，放入切好的蔬菜丁及玉米粒炒制2分钟左右即可关火。
3. 锅中加水烧开，下面条，熟后过凉水，使面条变凉。控干水分后放入碗中，码上胡萝卜丝、黄瓜丝及鸡蛋饼丝，浇上步骤2中熬制好的炸酱即可。

■ 温馨提示：

1. 选用韩国产的真味炸酱是关键，可到大型超市的进口商品专柜购买。做法上可以放肉丁，也可以做成海鲜炸酱，把肉丁换成虾仁，炒成浓浓的酱，搭配面条一起吃，口感滑顺。
2. 炒炸酱的时间不宜过长，而且要沿同一方向慢慢地不停地搅拌，防止粘锅。

● 主料：

手擀面 250g

● 辅料：

洋葱 200g
西葫芦 250g
胡萝卜 100g
黄瓜 200g
生猪肉 100g
鸡蛋 1个
面粉 15g
姜末及蒜蓉 共5g
玉米粒 25g

● 调料：

料酒 1大匙
盐 少许
胡椒粉 1g
淀粉 1小匙
油 适量
酱油 1小匙
真味炸酱 200g
白糖 3g
牛肉粉 1小匙

