

[韩] 朴尚慧 编著
宁 海 译

寺院饮食

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!

SIYUAN YINSHI



黑龙江
朝鲜民族

出版社

[韩] 朴尚慧 编著
宁 海 译

寺院饮食

韩食家常菜典

黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

黑版贸审字 08-2014-063 号

5,000 원으로 집에서 만들어 먹는 사찰음식

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. 寺院饮食 : 汉朝对照 / (韩) 朴尚
慧编著 ; 宁海译. — 哈尔滨 : 黑龙江朝鲜民族出版社,
2015. 1

ISBN 978-7-5389-2035-2

I. ①韩… II. ①朴… ②宁… III. ①素菜—菜谱—
韩国—汉、朝 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 160539 号

书 名 / 韩食家常菜典——寺院饮食

编 著 者 / (韩) 朴尚慧

译 者 / 宁 海

责任编辑 / 吴民虎

责任校对 / 赵海霞

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 / 15.25

字 数 / 97 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 978-7-5389-2035-2

定 价 / 45.00 元

[韩] 朴尚慧 编著
宁 海 译

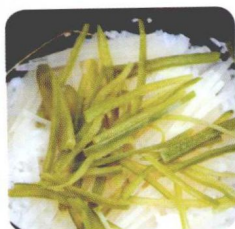
寺院饮食

韩食家常菜典



黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨



Part 1

寺院饮食小知识 사찰음식 이야기

- 应季蔬菜 제철 나물...6
 天然调料的制法 천연 조미료 만들기...14
 海藻类和蔬菜类粉末的制法
 해조류&채소류가루 만들기...18
 计量法 계량법...22

Part 2

春季料理 봄 건강음식 만들기

- 萝卜甜椒饭 무피망밥...27
 竹笋盖饭 죽순 회덮밥...29
 新绿茶蔬菜饭 햇녹차 나물밥...31
 营养蔬菜粥 영양야채죽...33
 绿豆粥 녹두죽...35
 艾蒿刀切面 속칼국수...37
 拌石花凉粉面条 우무비빔국수...39
 水芹菜馅蒸饺 미나리소 만두...41
 豆腐裙带菜大酱汤 두부미역된장국...43
 刺儿菜大酱汤 곤드레된장국...45
 桔梗泡菜 도라지김치...47
 拌绿豆凉粉 청포묵 냉채...49
 醋盐藕 연근 초절임...51
 煎绿茶豆腐 녹차두부전...53
 油炸蔬菜 야채튀김...55
 土豆比萨饼 감자피자...57
 鸡腿蘑菇烧烤 새송이 바비큐...59
 蔬菜沙司 야채샤브샤브...61
 花煎 화전...63
 山药茶 산약차...65

春季营养餐 봄에 먹는 보양식

- 鸡腿蘑菇芝麻汤 새송이버섯깨국탕...69
 营养绿茶人参饭 녹차영양인삼밥...71
 山药紫菜卷色拉 마김말이 샐러드...73
 五果茶 오과차...75
 煎豆腐 두부스테이크...77

Part 3

夏季料理 여름 건강음식 만들기

- 小土豆饭 알감자밥...81
 黏黑米竹筒饭 찰흑미 대통밥...83
 松针茶 솔잎차...85
 玉米粥 옥수수죽...87
 绿茶面 녹차냉소면...89
 豆腐黄豆面 두부콩국수...91
 蘑菇辣汤 버섯매운탕...93
 蕹菜大酱汤 군대된장국...95
 大酱炖小萝卜 열무된장지짐...97
 干烧小土豆辣椒 알감자고추조림...99
 豆面拌蒜薹 마늘종 콩가루무침...101
 角瓜炒蘑菇 애호박버섯볶음...103
 酱苏叶 깻잎된장장아찌...105
 大酱蒸卷心菜 강된장양배추찜...107
 煎萝卜 무전...109
 青椒扎大酱 풋고추된장박음...111
 芥子凉拌蘑菇 버섯겨자냉채...113
 炒黄瓜 오이볶음...115
 龙眼肉营养饭 용안육 영양술밥...117
 五味子凉拌西瓜 오미자수박화채...119

夏季营养餐 여름에 먹는 보양식

- 坚果类人参色拉 견과류 인삼샐러드...123
 鲜参萝卜糖酱 수삼 무겔...125
 水芹菜粥 미나리죽...127
 马蹄叶尾参泡菜 금취미삼김치...129
 番茄甜椒汁 토마토피망주스...131

Part 4

秋季料理 가을 건강음식 만들기

- 地瓜营养饭 고구마 영양밥...135
 南瓜营养饭 단호박 영양밥...137
 酱菜紫菜饭 장아찌김밥...139
 南瓜粥 호박죽...141
 豆腐土豆丸子 두부감자 동그랑땡...143
 炒萝卜丝 무나물...145
 拌角瓜干 호박고지무침...147
 干烧胡桃 호두조림...149
 茄子泡菜 가지김치...151
 小白菜豆腐汤 어린배추두부탕...153
 蒸腐竹饺子 유부만두찜...155
 鸡腿蘑蜜饯 새송이정과...157
 油炸沙参 더덕섭삼삼...159
 干烧炒豆 콩볶음조림...161
 橡子凉粉 도토리묵...163
 胡萝卜果酱 당근잼...165
 荞麦疙瘩汤 메밀수제비...167
 萝卜饺子 무만두...169
 山药煎饼 마구이떡...171
 蒸梨 배숙...173

秋季营养餐 가을에 먹는 보양식

- 山药豆蜜饯 마콩강정...177
 玄米沙参粥 현미더덕죽...179
 桔梗色拉 도라지 샐러드...181
 黄瓜面 오이국수...183
 干烧大枣 대추조림...185

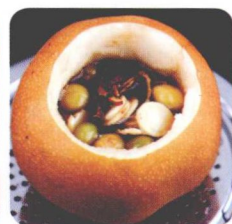
Part 5

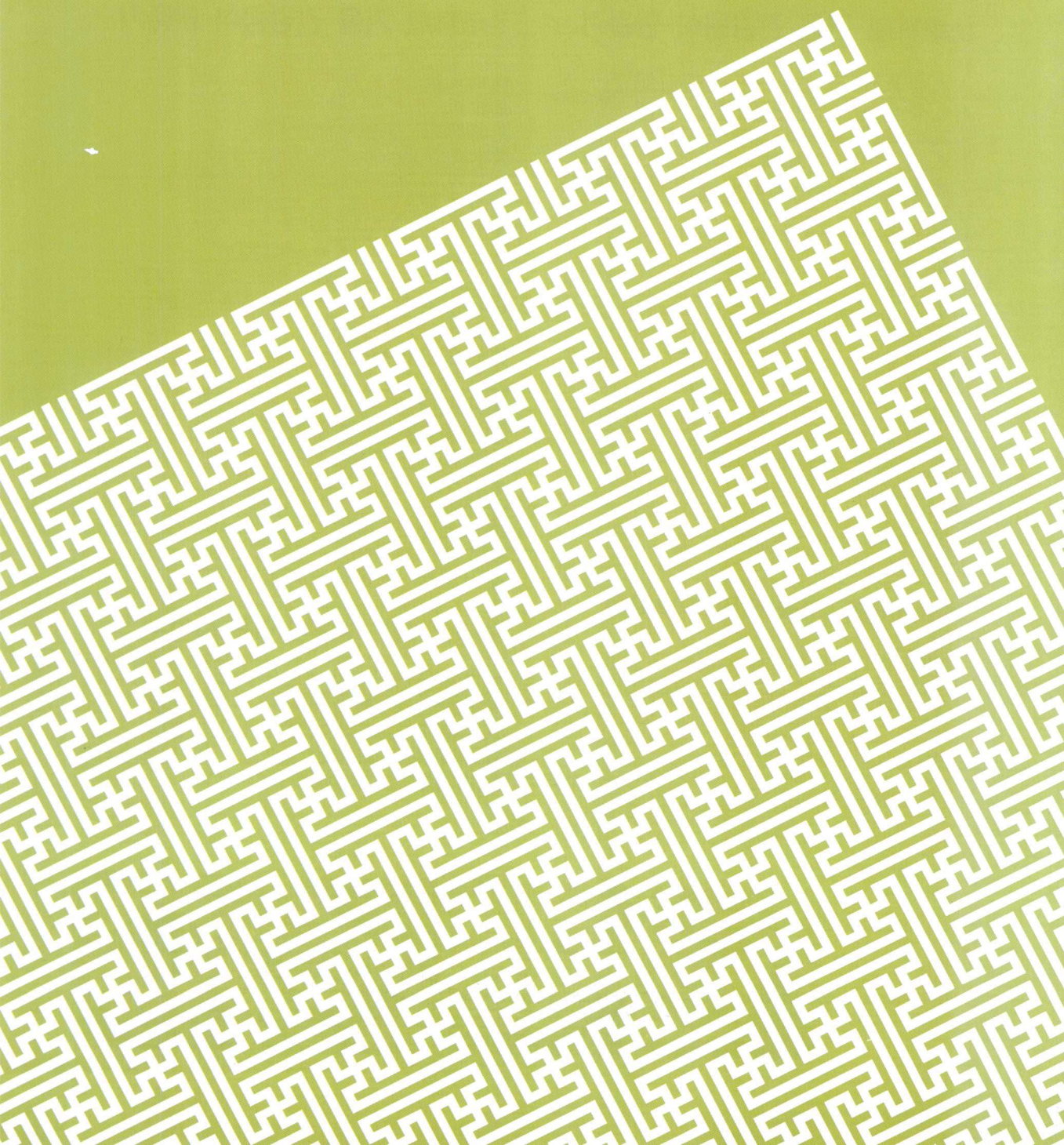
冬季料理 겨울 건강음식 만들기

- 刺儿菜饭 곤드레밥...189
 凉粉饭 묵밥...191
 黑芝麻粥 검은깨죽...193
 黑米疙瘩汤 흑미수제비...195
 蘑菇刀切面 버섯스파게티...197
 炒白菜帮 우거지볶음...199
 拌紫菜 김무침...201
 煎老角瓜 늙은호박전...203
 白泡菜 백김치...205
 熟拌白菜帮 배추우거지나물...207
 土豆汤 감자탕...209
 拌绿豆凉粉裙带菜 청포묵미역무침...211
 紫菜汤 김국...213
 蘑菇大酱汤 버섯된장국...215
 豆腐辣白菜 두부김치...217
 西式花椰菜泡菜 콜리플라워 피클...219
 蘑菇年糕汤 버섯떡국...221
 干烧人参 인삼조림...223
 地瓜丸子 고구마떡...225
 橘皮茶 귤껍질차...227
 炖白菜帮 배추우거지찌개...229

冬季营养餐 겨울에 먹는 보양식

- 莲子小豆饭 연자팍밥...233
 淫羊藿大枣粥 음양곽대추죽...235
 人参豆腐火锅 인삼두부전골...237
 鲜参黄芪黄瓜泡菜 수삼황기오이김치...239
 何首乌茶 하수오차...241





Part 1

寺院饮食小知识

사찰음식 이야기

应季蔬菜



春季

蔬 菜	效 能	加工方法	备 考
荠菜	是对宿醉和肝功能的恢复具有卓越效能的代表性春季野菜，是维生素的供给源。荠菜苦涩的味道可促进消化，对浮肿、便秘和春困症效果好。	摘除黄色边叶，用流水择洗干净。	有收缩血管作用，对高血压患者不宜。
木头菜	含有皂角苷、蛋白质、维生素等，对胃肠病、糖尿病、肾脏病有效果。	切去柱状部分，转圈剥去粗糙的外皮。	用手摸刺老芽叶茎上长的刺儿时，因刺儿硬能感觉到刺痛。木头菜刺儿少，叶尖往里窝的为好。
苦菜花	冬季开始生长直到春季的具有较强生命力的春季野菜，对鼻窦炎、防老化，还对预防成人病有效果。	用刀刮净根部的脏污部分。	盐水略焯可去苦味。做凉拌或腌菜，也可泡苦菜花茶喝。
竹笋	与其他春季山野菜相比维生素虽少，蛋白质却很丰富。具有补气、清血，消除失眠症之效果。	连皮一起用淘米水煮。	4月初到5月份采摘的效果最佳。挑选皮上细毛多，头部呈黄颜色的为好。
黄花菜	有静心作用，因此对消除精神上的压力，上火、抑郁症有效果。	摘除黄叶，用流水边掰开边洗净。	捣烂取生汁喝，或将其根用水煎当茶喝也好。

제철 나물



봄

나 물	효 능	손 질 법	비 고
냉이	숙취와 간기능 회복에 탁월한 대표적인 봄나물로 비타민의 공급원이다. 냉이의 씹쓰름한 맛이 소화를 촉진시키며 부종과 변비에도 효과가 있다. 춘곤증에도 좋다.	누런 떡잎을 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.	혈관을 수축시키는 작용을 하므로 고혈압 환자는 피하는 것이 좋다.
참두릅	사포닌·단백질·비타민 등이 들어 있으며, 위장병·당뇨병·신장병 치료에 효과가 있다.	기둥 부분을 자른 후 까실까실한 껍질을 돌려가며 벗긴다.	두릅은 잎줄기에 붙은 가시를 손으로 만졌을 때 아플 정도로 힘이 있지만, 참두릅은 가시가 적다. 잎 끝이 안으로 오므려 있는 것이 좋은 참두릅이다.
씀바귀	겨울부터 자라 봄에 강한 생명력을 갖는 봄나물로, 축농증이나 노화 방지에 좋고 성인병 예방에도 효과가 있다.	뿌리 부분의 지저분한 것은 칼로 긁어낸다.	소금물에 살짝 데치면 쓴 맛이 없어진다. 나물이나 김치로 담가 먹어도 되고, 씹바귀차를 만들어 먹어도 좋다.
죽순	다른 봄나물에 비해 비타민은 적지만 단백질이 아주 풍부해 기운을 보충해주는 나물이다. 피를 맑게 하고 불면증을 없앤다.	껍질째 쌀뜨물에 삶는다.	4월 초부터 5월에 채취한 것이 가장 좋다. 껍질에 잔털이 많고 죽순의 끝이 선명한 노란색을 띠는 것이 좋다.
원추리	마음을 안정시키는 역할을 하므로 스트레스, 화병, 우울증에 좋다.	누런 잎을 떼어낸 후 흐르는 물에 입을 벌려가며 깨끗이 씻는다.	생즙을 내서 마셔도 좋고, 뿌리를 달여서 차로 마셔도 좋다.

应季蔬菜



夏季

蔬 菜	效 能	加工方法	备 考
苋菜	多用于解热及解毒，具有利尿作用，因此小便不利时吃有效果。	叶小而有光泽的为好。	苋菜的味道和菠菜相似，用水煮会变得非常柔软。
大叶芹	钾、维生素C的含量丰富。对扁桃体炎、咽喉不好的人、高血压患者、肥胖人有效果。	干大叶芹用沸水煮后凉水漂，鲜大叶芹用流水择洗干净。	干大叶芹是没有异味的，鲜大叶芹是青色鲜明、叶上没有伤痕而且长有毛茸茸细毛的为好。
蜂斗菜	含有丰富的各种维生素和钙，对气管炎、咽喉炎及抗癌有效果。	刮去茎上的薄皮，在沸水中焯。	叶宽、色泽鲜明，叶尖略带红色的为好。茎和叶均可食用，可包饭吃或拌凉菜吃。
露葵	减肥效果好的冬葵籽茶就是用露葵籽做的。对便秘效果奇佳。	将茎掰断后往一头拽，以剥去薄皮。	茎和叶柔软的为好。大部分是焯后熬汤吃，或拌凉菜吃。
芫荽（香菜）	可健胃和肠，对高血压有效果。	连根一起用流水洗净。	煮茶喝或代生菜包饭吃。味道独特。

제철 나물



여름

나 물	효 능	손 질 법	비 고
참비름	해열 및 해독제로도 많이 사용되고, 이뇨 작용이 있어 소변이 잘 나오지 않을 때 먹으면 좋다.	잎이 작고 윤기가 나는 것이 좋다.	참비름은 시금치와 맛이 비슷하고 물에 삶으면 아주 연해진다.
취나물	칼륨과 비타민 C의 함유량이 높다. 편도선이나 목이 안 좋은 사람, 고혈압이 있는 사람, 비만인 사람에게 좋다.	말린 취나물은 뜨거운 물에 삶아 찬물에 행구고, 생취나물은 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.	말린 취나물은 찌든 내가 안 나는 것이 좋고, 생취나물은 청색이 선명하고 잎에 상처가 없고 숨털이 보송보송하게 나 있는 것이 좋다.
머위	각종 비타민과 갈슘이 풍부하며, 기관지염이나 인후염에 좋고, 항암 효과도 탁월하다.	줄기에 있는 잔 껍질을 벗겨내고 뜨거운 물에 데친다.	잎이 넓고 색이 선명하며 잎 끝에 약간 붉은 기가 도는 것이 좋다. 줄기와 잎을 모두 먹고, 찜으로 싸서 먹거나 나물로 무쳐 먹는다.
아욱	다이어트에 좋은 동규자차가 바로 아욱의 씨로 만드는데는 것이다. 변비에 아주 효과가 좋다.	줄기를 꺾어 한쪽으로 잡아당겨 잔 껍질을 벗긴다.	줄기와 잎이 연한 것이 좋다. 주로 데쳐서 국이나 나물로 먹는다.
고수	위와 장을 튼튼하게 해주고 고혈압에 효과가 있다.	뿌리째 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.	차를 끓여 먹거나 상추 대신 쌈으로 먹기도 한다. 향이 독특하다.

应季蔬菜



秋季

蔬 菜	效 能	加工方法	备 考
芋头	秋季，熬汤吃的代表性野菜之一，主成分是糖分和蛋白质，可预防贫血，对雀斑有益。	先用碗刷子洗净粘附在表面的泥污后剥皮，因有毒性，剥皮要厚一些。	达到栗子大小的最好吃，在皮上粘上泥土的芋头为新鲜的。已剥皮的白色芋头也许是经漂白处理的，不买为好。
角瓜干	是小角瓜晒干的。含有丰富的维生素和纤维质。	用流水漂一遍以洗净粘上的尘土。	晒透而无味，色泽鲜明的为好。 将南瓜肉切长条或切片晒干的是南瓜干。
藿香（排草香）	寺院饮食中不可或缺还广为利用的山野菜，可促进胃液的分泌。具有解热，对腹泻和腹痛有效果。	叶和果用流水择洗干净。将果实置于通风良好的地方晒透后煸炒研为末。	藿香是浓香的芳香性植物，夏季将叶子略焯后拌菜吃或熬汤吃；秋季可利用花朵油炸吃或做糕点吃。
川椒	有腥味的料理中使用其效果极佳。不仅去腥味还能除掉寄生虫，是很久以来使用于淡水鱼料理的香辛材料。	挑选无伤痕的果实晒干后研成末使用。嫩叶略焯后用于包饭。	又辣又香的寺院饮食香辛料。宜于有腥味的料理。
山椒	山椒可除去腥味。强壮作用显著，对消化不良、腹泻、咳嗽也有效果。	嫩叶用流水择洗干净后去水分。要挑选无伤痕的果实，用流水洗净后晒干研为末。	用酱油、辣椒酱、大酱把叶子腌渍酱菜或用调料拌菜吃。
扫帚菇	是像花一样条条连在一块生长的蘑菇，对高血压、心脏病、动脉硬化有益。	用手一条条撕开后，用沸水略焯。	过大的发硬。

제철 나물



가을

나 물	효 능	손 질 법	비 고
토란	가을에 국으로 끓여 먹는 대표적인 야채로 당질, 단백질이 주성분이며 빈혈이나 주근깨 예방에 좋다.	겉면에 묻은 흙을 수세미로 닦아낸 뒤 껍질을 벗기는데, 독성이 있으므로 조금 두껍게 벗긴다.	밤톨만한 크기가 제일 맛이 좋고 껍질에 진흙이 묻어 있는 것이 신선한 것이다. 껍질이 벗겨진 하얀 토란은 표백 처리를 했을 수도 있으니 사지 않는다.
호박고지	애호박을 말린 것이다. 비타민과 섬유질이 많이 들어 있다.	흐르는 물에 한 번 행귀 먼지를 깨끗이 씻어낸다.	벌에 잘 말려 냄새가 없고 색이 선명한 것이 좋다. 호박의 살을 길게 오리거나 썰어서 말린 것은 호박 오가리라 한다.
방아잎	사찰음식에서는 없어서는 안 될 정도로 많이 이용되는 산나물로 위액분비를 촉진시킨다. 해열 작용을 하고 설사와 복통에도 좋다.	잎과 열매를 흐르는 물에 깨끗이 씻는다. 열매는 통풍이 잘 되는 곳에서 바삭 말린 후 볶아서 가루를 낸다.	방아잎은 향이 진한 방향성 식물로 여름에는 잎을 데쳐 나물로 만들어 먹거나 국에 넣어 끓이고, 가을에는 꽃을 이용해 부각이나 떡을 만들어 먹는다.
조피	비린내 나는 음식에 사용하면 아주 좋다. 비린내를 없앨 뿐 아니라 기생충을 없애는 데 효과가 있다고 해서 예전부터 민물생선에 아주 좋은 향신료였다.	상처가 없는 열매만 골라서 말린 후 가루를 내서 쓰고, 어린잎은 살짝 데쳐서 찐으로 싸서 먹는다.	매운 맛이 나고 향이 뛰어난 사찰음식 향신료이다. 비린내가 나는 음식에 넣으면 좋다.
산초	산초는 비린 맛을 없애주고 강장효과가 뛰어나다. 소화불량, 설사, 기침에도 좋다.	어린잎은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 제거하고, 열매는 상처가 없는 것을 골라 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 말려서 가루를 낸다.	잎은 간장, 고추장, 된장을 이용해 장아찌를 담그거나 양념을 해서 나물로 먹는다.
씨리버섯	꽃 모양처럼 가닥가닥 붙어서 피어나는 버섯으로 고혈압, 심장병, 동맥경화에 좋다.	손으로 마디마디를 찢은 후 뜨거운 물에 살짝 데친다.	너무 크면 질긴 맛이 난다.

应季蔬菜



冬季

蔬 菜	效 能	加工方法	备 考
山药	山药含有丰富的蛋白质和必需氨基酸。可称之为山之鳕鱼，健肾，壮阳效果显著。	去皮后用流水洗净。	粗细均匀、无伤痕、硬实的为好。对山药有过敏反应的人不吃为好。
牛蒡	可促进性激素的分泌，特别是对成年男女或中年夫妻有益。对糖尿病、咳嗽、痰盛、肾炎有效果。	用刀背轻轻刮去皮用沸水略焯而用。去皮就褐变，因此要用淡醋水或淘米水浸泡而用。	无伤痕、硬实、浓香的牛蒡为上品。常言道：吃“粗糙食物”能长寿。根菜类牛蒡也属粗糙食物。
白菜帮	白菜帮含有丰富的膳食纤维、维生素和无机质。	将白菜帮用沸水略焯后挤干，置于通风良好的地方晾干。焯的时间过长，会使白菜帮烂糊，因此略焯即可。还因水分大，要勤翻动。	干萝卜缨和白菜帮容易被混淆，干萝卜缨是用萝卜缨晒干的干菜，白菜帮是用白菜晒干的干菜。
藕	对恢复疲劳，滋养强壮有效果，具有清脑作用，对应考生有益。具有促进血液循环作用，对低血压患者有益。	抖去泥污去皮。用筷子刮净中间的孔洞再洗净。	去皮会发生褐变，用淘米水浸泡，可防褐变。
萝卜干	将萝卜晒干，可增加膳食纤维、维生素的含量。萝卜干具有清脑的效果，还对消化不良、胃酸过多有益。	将萝卜洗净切适当大小的块，置阳光充足处晒干。在通风良好的地方晒干才没有杂味。	是冬季储藏食品，所谓赛过人参的秋萝卜晒干，可提升味道与营养。
蓟（刺儿菜）	是产于山沟里的珍贵山野菜。含有丰富的蛋白质、钙、维生素，有益于血液循环。对糖尿病、高血压有益。	将蓟用沸水略焯后，泡在凉水使其变柔软。	无杂味的好，主要用于拌凉菜或熬汤。

제철 나물



겨울

나 물	효 능	손 질 법	비 고
마	마에는 단백질과 필수아미노산이 많이 들어 있다. 산의 뱀장어라고 불릴 만큼 자양강장 효과가 뛰어나며 신장을 튼튼하게 해준다.	껍질을 벗긴 후 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.	끓기가 일정하고 상처가 없으며 단단한 것이 좋다. 마에 알레르기가 있는 사람은 피하는 것이 좋다.
우엉	성호르몬의 분비를 촉진시켜 특히 성인 남녀나 중년의 부부에게 좋다. 당뇨병, 기침, 가래, 신장염에 효과적이다.	칼등으로 껍질을 살살 긁어낸 후 뜨거운 물에 데쳐서 사용하는데, 껍질을 벗기자마자 갈변하므로 연한 식초물이나 쌀뜨물에 담근다.	상처가 없고 단단하며 향이 진한 것이 좋다. 거친 음식을 먹으면 장수한다는 말이 있는데 뿌리채소인 우엉도 거친 음식에 해당한다.
우거지	우거지에는 식이섬유, 비타민, 무기질이 풍부하다.	배추를 뜨거운 물에 데쳐 물기를 꼭 짰 다음 통퐁이 잘 되는 곳에서 말린다. 너무 오래 삶으면 배추가 문드러지므로 살짝만 삶고, 수분이 많기 때문에 자주 뒤적여준다.	시래기와 우거지를 혼동할 수 있는데, 시래기는 무청을 말린 것이고 우거지는 배추를 말린 것이다.
연근	피로 회복, 자양강장에 효과적이며 머리를 맑게 하므로 수험생에게 좋다. 혈액순환을 원활하게 하므로 저혈압인 사람에게 좋다.	흙을 털어내고 껍질을 벗긴다. 사이사이 구멍을 젓가락으로 긁은 후 깨끗이 씻는다.	껍질을 벗기면 갈변하는데 쌀뜨물에 담그면 변색이 되는 것을 막을 수 있다.
무말랭이	무를 말리면 식이섬유, 비타민이 증가된다. 무말랭이는 머리를 맑게 해주는 효과가 있고, 소화불량, 위산과다에도 좋다.	무를 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 자른 후 별 좋은 곳에서 말린다. 통퐁이 잘 되는 데서 말려야 잡내가 없다.	겨울 저장식품으로, 인삼보다 좋다는 가을 무를 말리는 것이 맛·영양 면에서 좋다.
곤드레	산골에서 나는 귀한 산나물이다. 단백질, 칼슘, 비타민이 풍부하고 혈액순환에 좋다. 당뇨병, 고혈압에도 효과적이다.	곤드레는 뜨거운 물에 데친 후 찬물에 담가 부드럽게 해준다.	곤드레는 잡내가 없는 것이 좋고 주로 나물이나 국으로 먹는다.

天然调料的制法

寺院饮食的特点之一就是使用天然调料，因此味道上与我们平时吃的截然不同。不用人工甘味料而是用大自然中找到的天然材料调出酸甜苦辣咸，只用天然调料也能使我们的身体变得更为健康。

천연 조미료 만들기

사찰음식의 특징 중 하나가 천연 조미료를 쓴다는 거예요. 그래서 우리가 평소에 먹던 음식들과는 전혀 다른 맛이 나죠. 인공 감미료가 아닌 자연 속에서 찾은 재료들로 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛을 내보세요. 천연 조미료 하나만으로도 우리 몸이 건강해진답니다.

