

韩国流行 许英万 食客系列

韩国食客

# 凉拌·生鲜



吉林科学技术出版社

【韩】许英万  
食客料理组  
全图例·详·著

前所未有的正宗料理全书  
韩国饮食 经典荟萃

# 凉拌·生鲜



图书在版编目 (C I P) 数据

韩国食客. 凉拌 生鲜 / (韩) 许英万, 食客料理组著;  
金丽娜译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5  
ISBN 978-7-5384-4142-0

I. 韩… II. ①许…②食…③金… III. 菜谱—韩国  
IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042898号

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1937  
여름보양식© 2008 by Hur Young Man. Originally  
published by Gimm-Young Publishers, Inc.  
All rights reserved.  
Simplified Chinese Translation rights arranged by  
Gimm-Young Publishers, Inc.  
through Shinwon Agency Co., Korea  
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by  
Jilin Science & Technology Publishing House

## 韩国食客

# 凉拌 生鲜

【韩】许英万 食客料理组 ■ 著

金丽娜 ■ 译

助理翻译 ■ 马 赫 具杨花 梁荣华

责任编辑 ■ 崔 岩

封面设计 ■ 崔 岩

内文设计 ■ 陈 聪 韩志武 吴凤泽 崔美善 李 璐 王 伟

吉林科学技术出版社出版、发行

社址 ■ 长春市人民大街 4646 号

邮编 ■ 130021

发行部电话 ■ 0431-85600611 85670016 85677817

85635177 85651759 85651628

传真 ■ 0431-85635185

储运部电话 ■ 0431-84612872

编辑部电话 ■ 0431-85635186

网址 ■ [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

实名 ■ 吉林科学技术出版社

印刷 ■ 长春人民印业有限公司

如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1000mm

16 开 12.5 印张 128 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4142-0

定价 ■ 29.90 元

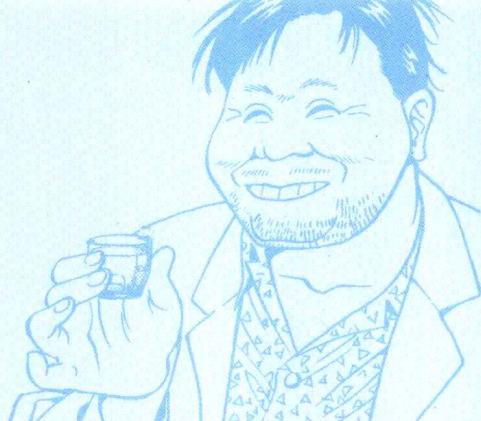
韩国  
食客

# 凉拌 生鲜

【韩】许英万  
食客料理组  
● 著

译 ■ 金丽娜

吉林科学技术出版社



# 寻找生活中 最美味的饮食

饮食，看似平凡无奇的料理，  
但却是我们每天生活的关键。  
每天3顿，每个月90顿，每年1080顿，十年10800顿……  
如果每一次的用餐都能成为我们享受美味的时刻，  
这算不算是一种奢望呢？

让我们带你品尝真正的美味，  
一道正宗的料理不能简单地靠舌尖品味，  
而是要通过自己亲手烹饪，用心体会这其中的滋味。

# Contents 目录

## Part 01 准备篇.....7

## Part 02 料理篇.....19

|              |    |              |     |
|--------------|----|--------------|-----|
| 生拌白萝卜.....   | 20 | 牛舌拌萝卜.....   | 62  |
| 荳胡麻汁蜂斗菜..... | 22 | 芥菜豆芽.....    | 64  |
| 拌马齿苋.....    | 24 | 柚子花菜.....    | 66  |
| 豆腐拌小萝卜叶..... | 26 | 凉拌青鳞鱼.....   | 68  |
| 鲈鱼菜.....     | 28 | 拌蒿.....      | 70  |
| 鸡肉水参凉菜.....  | 30 | 玉米凉粉.....    | 72  |
| 鱿鱼拌海蜇.....   | 32 | 拌黄苞魔芋.....   | 74  |
| 拌凉粉.....     | 34 | 拌韭菜.....     | 76  |
| 猪肉凉菜.....    | 36 | 酱拌生菜.....    | 78  |
| 月果菜.....     | 38 | 拌野菜.....     | 80  |
| 牛肝凉拌香辛菜..... | 40 | 拌当归叶.....    | 82  |
| 生碟鱼片.....    | 42 | 拌菠菜.....     | 84  |
| 拌莲藕.....     | 44 | 凉拌香菜.....    | 86  |
| 拌香菇.....     | 46 | 凉拌小根蒜.....   | 88  |
| 拌松口蘑.....    | 48 | 拌干碟鱼.....    | 90  |
| 拌牛肺.....     | 50 | 拌木耳.....     | 92  |
| 萝卜拌牛肉.....   | 52 | 荳胡麻拌蜂头叶..... | 94  |
| 玉筋鱼条.....    | 54 | 酱拌海囊.....    | 96  |
| 拌萝卜.....     | 56 | 拌豆腐羊栖菜.....  | 98  |
| 拌青蟹.....     | 58 | 凉拌苦菜.....    | 100 |
| 生拌鲫鱼.....    | 60 | 苦菜拌平鱼.....   | 102 |

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 河蚌大葱烤串·····  | 104 | 干鳕鱼拌饭·····   | 142 |
| 宫廷年糕条·····   | 106 | 炸酥海带和紫菜····· | 144 |
| 打卤辣白菜·····   | 108 | 药鳕鱼·····     | 146 |
| 炒刺松藻·····    | 110 | 茶食·····      | 148 |
| 辣炒猪皮·····    | 112 | 药果·····      | 150 |
| 核桃拌菜·····    | 114 | 南瓜拌芥菜叶·····  | 152 |
| 正月十五山野菜····· | 116 | 晶果·····      | 154 |
| 辣拌蚶子·····    | 118 | 速成马格利酒·····  | 156 |
| 凉拌马尾藻·····   | 120 | 生姜梨片粥·····   | 158 |
| 两色生拌菜·····   | 122 | 沙参三色拌菜·····  | 160 |
| 生拌牛肉·····    | 124 | 金达莱花汁·····   | 162 |
| 生河蚌片·····    | 126 | 草莓汁·····     | 164 |
| 生拌鸟蛤·····    | 128 | 桑葚酒·····     | 166 |
| 大酱生拌海参·····  | 130 | 桃花菜汤·····    | 168 |
| 拌莼菜和紫菜·····  | 132 | 五味子大麦汤·····  | 170 |
| 海带包干青鱼·····  | 134 | 西瓜鸡尾酒·····   | 172 |
| 辣白菜拌凉粉·····  | 136 | 香雪梨·····     | 174 |
| 小米拌碟鱼·····   | 138 | 柚子茶·····     | 176 |
| 鳕鱼鳃乳·····    | 140 | 山草莓酒·····    | 178 |

## Part 03 材料篇·····181

## 阅读说明

●在本书中能够看到有关料理材料的详细说明，通过“食材要这样选择”可以获得更好的材料，了解什么样的材料最新鲜，如何鉴别优质材料的真假。

●在每道料理前面，我们可以了解到对本道料理更多的饮食评价，包括饮食文化、营养成分、健康食疗等等。

●每道料理都配有详细的步骤图操作说明，通过“料理高手告诉你”可以了解到关于本道料理更多的烹饪知识、操作要点和关键步骤提醒。

●在每道料理名字旁，会提示这道料理的3点贴士：

\*\*分钟——制作此料理所需的时间。

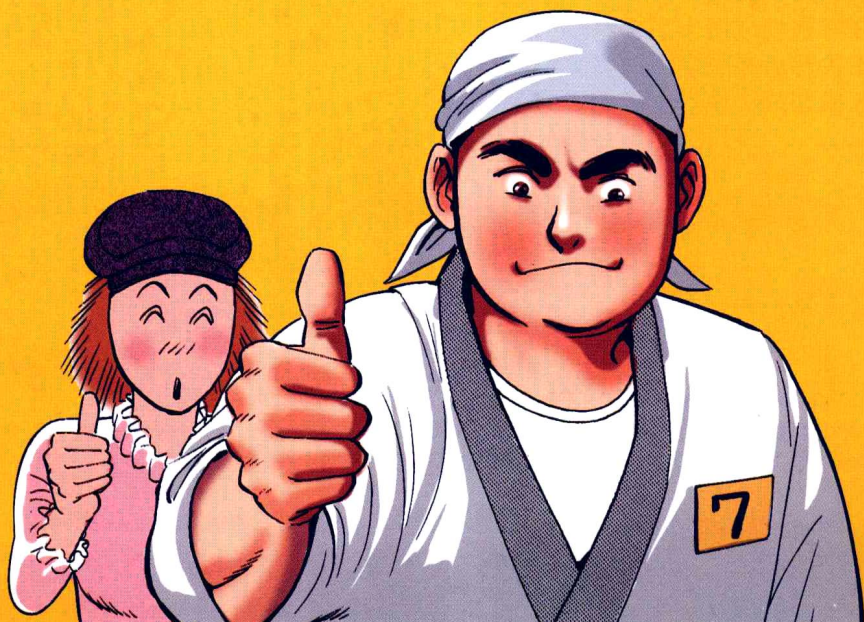
\*\*千卡——以1人份为标准时计算的热量。

\*\*人份——料理计量是制作料理的最基本单位，如果以4人份为标准，酱菜、乳酱类等是可储存的食品，因此以1天的量为标准。

# 食客

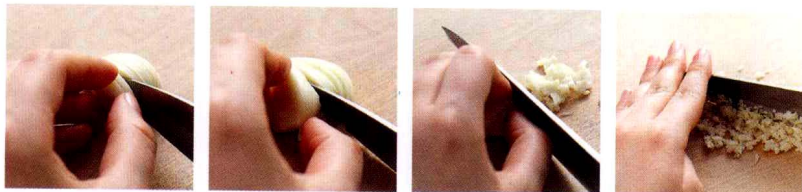
Part 01

## 准备篇



# 切材料

## 切碎蒜瓣



1. 将蒜的凸面朝上平放，垂直下刀切片。
2. 再从侧面插入刀。
3. 把蒜片切成丝。
4. 右手抓住刀把，左手按住刀尖，左右来回捣碎。

## 把蒜切成片



按长度切成薄片。

## 切碎辣椒



1. 择掉辣椒蒂。
2. 竖着切成两半。
3. 辣椒切成两半后去籽。
4. 去籽后在长度方向将其切成丝。
5. 横切成小块。主要用于做作料。

## 把辣椒切成片



按形状切成小片。

## 斜着切辣椒



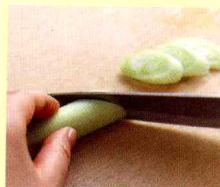
把辣椒大致斜切。

## 切成葱花



按形状切成葱花。

## 斜着切大葱



把大葱大致斜切。

## 切碎大葱



- 1.把葱白部分切成5厘米~6厘米长的段。
- 2.竖着把大葱切半。
- 3.去除大葱里面的部分。
- 4.把大葱铺开后按原先的长度切细。
- 5.把切细的大葱抓在一起切碎。

## 切碎生姜



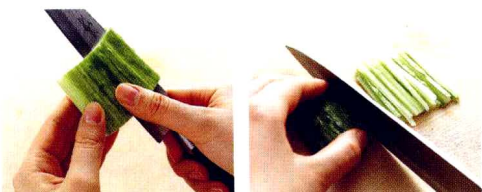
- 1.把片状的生姜切成细条。
- 2.将生姜丝切碎。
- 3.刀尖贴在菜板上用左手轻按后，左右移动着刀切碎生姜。

## 生姜切成片



按形状切成薄片。

## 切黄瓜



- 1.把黄瓜切成适当的长度，用刀削去黄瓜皮。
- 2.把黄瓜皮切成细条。

## 黄瓜切片



斜着切成片。

## 黄瓜切成条



叠在一起切成细条。

## 切卷心菜



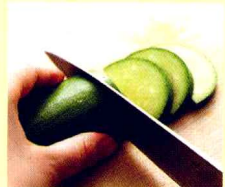
- 1.把1/4的卷心菜切成3等份。
- 2.把切成3等份的卷心菜按适当大小切开。

## 把卷心菜切成片



- 1.竖着切一片片卷心菜。
- 2.聚拢切好的卷心菜，再切成片状。

### 角瓜切成半圆形



把竖着切半的角瓜放平切成片。

### 角瓜切成伞状



把切半的角瓜切成1/4等份的大小。

### 角瓜切成片



竖放角瓜，切下整个角瓜。

### 萝卜切成块



- 1.把萝卜按适当大小切下来。
- 2.削掉萝卜皮。



- 3.把去好皮的萝卜切成4等份。
- 4.把4等份的萝卜切成正方形。



### 萝卜切成条



- 1.把萝卜切成薄片。
- 2.聚拢切薄的萝卜片将其切成细条。



### 切成萝卜块



把萝卜切成适当大小的块。

### 随意切萝卜



刀放到45度，切成想切的形状。

### 切辣白菜



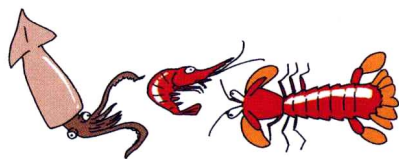
- 1.挤出辣白菜汁。
- 2.用刀刮下留在辣白菜中的辣椒等调料。
- 3.切掉辣白菜的根部。

- 4.竖放着切成2~3等份。
- 5.按适当的大小切辣白菜。

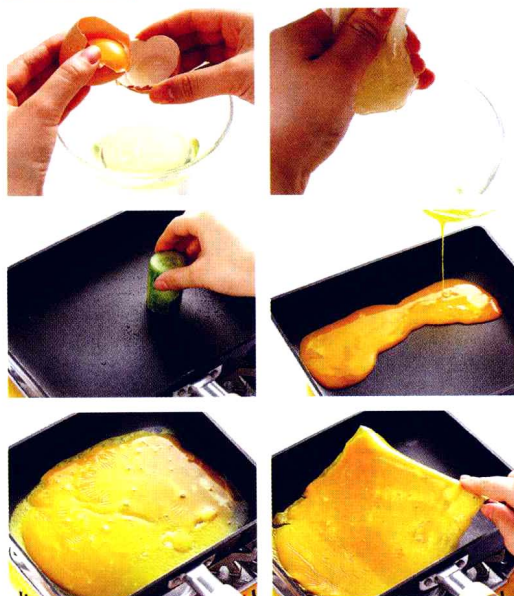
## 把角瓜切成弧形片



- 1.按三角形的截面切下角瓜皮部分。
- 2.把切下来的部分切成薄片。

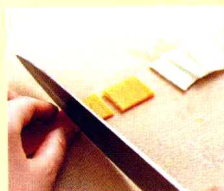


## 煎鸡蛋



- 1.磕打鸡蛋，分离蛋清和蛋黄。在蛋黄中放入少许盐之后开始搅拌。
- 2.在蛋清中也加入盐少许，包在棉布中过滤去除杂质。
- 3.在不粘锅中倒入少许油，用剩下的黄瓜抹锅底。这样能节省油的使用量。
- 4.把搅拌好的蛋黄倒入锅中。注意要从锅的一侧缓缓倒入。
- 5.使蛋黄均匀地贴在锅底，煎成蛋饼。
- 6.翻鸡蛋时利用筷子从一侧翻开。

## 把煎蛋切成片



把煎鸡蛋按适当大小切成方形片状。

## 把煎蛋切成条



把鸡蛋重叠3层后切成细条。

## 把煎蛋切成菱形



把鸡蛋按适当大小切成菱形。



## 收拾材料

### 煮面条



- 1.在沸水中放入少许盐。
- 2.水烧开后把面条放入锅中。
- 3.等水烧开后再倒入一些凉水。反复此过程2次。
- 4.煮好的面条捞出来放在凉水中。
- 5.将面放在凉水中过一遍。
- 6.将洗好的面条用手挤掉水分。
- 7.用手把面条扭成一团儿。
- 8.把面团放在筛子上控去水分。

### 香菇



- 1.把香菇泡在凉水中洗净。
- 2.在温水中放入少许白糖。
- 3.在白糖水中浸泡香菇。
- 4.挤掉香菇的水分。泡香菇的水留作汤水。
- 5.用刀或剪子切下蘑菇的根茎。
- 6.用刀把底部轻轻按压香菇背面会使香菇变得筋道。
- 7.把香菇薄薄地切成2~3片。
- 8.把香菇片切成细条。

## 鱿鱼1



1. 拽出鱿鱼的腿部分，掏出内脏。
2. 把鱿鱼的脊骨也拽出来。
3. 切除粘在腿部的内脏。
4. 用刀尖切下鱿鱼的腿部上方。
5. 去除鱿鱼的眼睛。

## 鱿鱼2



1. 用刀尖把鱿鱼从反侧围绕着剖腹。
2. 拨开鱿鱼的肚子，去除内脏和尾巴。
3. 去除脊骨。
4. 剥下头部一侧的皮。
5. 利用粗盐也剥下身体的皮。
6. 切下还粘有皮的尾部。
7. 在自来水中洗净。

## 黄姑鱼



1. 利用工具刮下鱼鳞。
2. 切除背部、肚子、侧面的鱼鳍。
3. 从尾部开始入刀剖腹至头部一侧。
4. 去除鱼鳃和内脏。
5. 把去好内脏的黄姑鱼切半。
6. 切除鱼头。
7. 抓住尾鳍，把刀放入肉和皮之间剥下鱼皮。

## 鲍



1. 用刷子刷净鲍的足部和肉。
2. 在壳和肉粘一起的部分放入刀尖。
3. 从厚的部分向前切下来。从壳中分离鲍。
4. 去除内脏。
5. 用剪子剪下边缘的足部。剩下
6. 的足部可以在熬粥时使用。
7. 切除嘴部分。
8. 收拾好的鲍就再洗一次，去除水分后切成薄片。

## 淡水鱼



1. 用刀尖从尾部开始刮下鱼鳞。
2. 用剪子剪掉鱼鳍。
3. 利用刀尖剖腹。
4. 扒开鱼肚。
5. 去除鱼鳃和内脏。

## 鸡



1. 去除鸡胗。
2. 去除鸡的内脏。
3. 切下鸡尾。
4. 切除鸡腿与尾部的骨头。