

时尚书系 II-A

韩式料理

制作详解
纯正韩式料理指导书

【韩】诺琴华 著 许泽琼 译



韩国本土料理厨技大公开！

近200道地道的韩式料理制作详解，网罗韩国时下最流行、最著名的菜肴，首次对外介绍那些只有韩国人才知道的韩国本土料理，将初学者一步步带入妙不可言的韩式料理殿堂。

南海出版公司

韩式料理制作详解

[韩] 诺琴华 著
许泽琼 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

韩式料理制作详解/(韩)诺琴华著;许泽琼译. —海口:南海出版公司,2009.4
(时尚书系Ⅱ)

ISBN 978-7-5442-4081-9

I. 韩… II. ①诺… ②许… III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011741号

韩式料理制作详解.cdr

SHISHANG SHUXI Ⅱ(A)——HANSHI LIAOLI ZHIZUO XIANGJIE 时尚书系Ⅱ(A)——韩式料理制作详解

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
作 者 (韩)诺琴华
翻 译 许泽琼
责任编辑 陈正云
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 13
版 次 2009年4月第2版 2009年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4081-9
定 价 139.20元(共4册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话:(0755)83476130
<http://www.ch-jinban.com>



CONTENTS

目录

实用韩式料理

前言	007
配菜小贴士	008
韩国的饮食文化	009



煮菜·汤菜·蒸菜

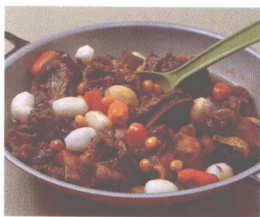
牛胫汤	012
白萝卜炖牛排	014
酸辣三宝	015
肉丸汤	016
仔鸡汤	017
五彩锅仔	018
五彩牛肉干锅	020
干锅牛肠	021
干锅鸡仔	022



炖菜·红烧菜·酱爆菜

炖牛排	024
牛肉蔬菜卷	026
红烧排骨	027
白切肉	028

牛肉炒粉	030
双丝爆牛肉	032
炒年糕	033
红烧猪肉	034
三鲜炒肉	035
泡菜炒肉	036
火爆双脆	037
红烧童子鸡	038
红烧牛肉	039
土豆烧牛肉	040
酱爆牛肉卷	041
匠心笋筒	042
葵花献肉	043
糖醋排骨	044
酱爆鸡块	045
酥炸鸡块	046



烧烤菜·油炸菜

烧烤牛肉	048
烧烤牛排	049
烤牛肠	050
烧烤猪肉	051
烧烤猪排	052
香辣烤肉	053
盛装烤鸡	054

目录

contents

炸牛肉	055
杏仁牛肉串	056
香炸牛肉卷	057
炸鸡腿	058



煎锅类·串烤类

肉末煎饼	060
香脆肺片	061
牛肉串	062
泡菜肉串	063
鸡肉煎饼	064
五彩牛肉串	065
回锅肉串	066
年糕串	068



生鲜肉·白切肉

生鲜肉	070
生鲜三色卷	071
花心鸡块	072
白切牛肉	073
白切猪肉	074

汤·水煮鱼类·炖锅·大杂烩

清汤鱼	076
凉海带汤	077
鲜辣黄鱼汤	078
风铃草根汤	079
鲜辣鳕鱼汤	080
香辣炖螃蟹	081
香炖鳕鱼干	082
笛鲷火锅	083
章鱼火锅	084
蔬菜火锅	086



蒸锅·爆炒锅·酱锅

五彩笛鲷	088
鲜蒸蛤蜊	089
鲜烧鲍鱼	090
三色蒸蛤蜊	091
清蒸丰满蟹	092
清蒸大海螺	093
怀胎茄子	094
清蒸时蔬饼	095
五彩鳕鱼卷	096
一品西葫芦	097
爆炒章鱼丝	098
清炒西葫芦	099
青辣椒鱼干	100
酱爆干贝	101

甜酱鲍鱼	102
酱炒带鱼	103
酱爆狮子头	104
酱爆牛蒡	105
卤藕	106



烧烤类·油炸类·串烧类·油煎类

鲜烤马鲛鱼	108
烤鳗鱼	109
烤鱿鱼	110
烤加文鱼	111
烤鲑鱼	112
烤对虾	113
香辣奶参	114
三色炸虾	115
油炸时蔬	116
油炸海草	117
油炸牡蛎	118
辣椒肉饼	119
绿豆煎饼	120
葱油煎饼	121
油炸西葫芦	122
蒜瓣火腿串	123
烤鲳鱼串	124

蔬菜沙拉·凉菜·生肉片

蕨菜沙拉/豆芽沙拉	126
-----------------	-----

干拌鳕鱼丝	127
茼蒿沙拉/凉拌冻豆腐	128
毛尖草沙拉	129
黄瓜沙拉/人参沙拉	130
海带沙拉	131
风铃草沙拉/白萝卜沙拉	132
水母沙拉	133
芥末沙拉	134
五色豆芽沙拉	135
生鳕鱼片	136
五彩生鱼片/五彩葱结	137
心有千千结	138



蛋类·豆腐类·豆制品

鸡蛋羹/海鲜豆腐汤	140
辣酱汤	141
大豆牛肉汤	142
干锅豆腐	143
蔬菜煎蛋/虾仁芙蓉蛋	144
轻纱豆腐卷	145
马蹄豆腐/清蒸豆腐	146
美味卤蛋	147
家常豆腐/盐水豆腐炒肉	148
酱炖黑豆	149
五彩鸡蛋卷	150
鸡蛋菠菜卷	151
什锦沙拉	152

目录

contents



米饭类·粥类·面条类

- 豆芽拌饭/松茸拌饭.....154
- 八宝饭.....155
- 什锦拌饭.....156
- 松仁糊/黑芝麻糊.....157
- 鲍鱼粥/年糕汤.....158
- 上汤云吞.....159
- 石菇粉丝卷/雪顶春色.....160



年糕类·甜点类·饮品类

- 新月年糕/八宝饭团.....162
- 糯米年糕.....163
- 五色汤圆/三色甜饺.....164
- 红豆糯米糕.....165
- 肉桂板栗·松仁红枣/蜜饯.....166
- 麻花饺.....167
- 蜜汁时蔬/五色薄荷饼.....168
- 双色芝麻饼.....169
- 众星捧月.....170
- 甜米酒.....171
- 蜜酿柿饼/蜜酿梨汁.....172
- 什锦果酿.....173
- 酒酿西瓜.....174

- 葡萄酒/李子酒.....175
- 苹果酒.....176



韩国泡菜·基本配菜·基本调料

- 辣白菜.....178
- 什锦泡菜.....179
- 酸泡菜.....180
- 泡萝卜菜/人参泡菜.....181
- 葱结辣萝卜/韩国泡萝卜.....182
- 功夫黄瓜.....183
- 辣萝卜块/酱萝卜丝.....184
- 酱黄瓜.....185
- 酱拌芝麻叶/酱拌奶参.....186
- 糖拌海藻.....187
- 酥脆紫菜/酥脆芝麻叶.....188
- 酱鳕鱼子/酱牡蛎.....189
- 盐渍螃蟹/盐渍鱿鱼.....190
- 酱鱼肠/酱制鲷鱼.....191
- 酱制豆块/酱油.....192
- 豆瓣酱.....193
- 红辣椒酱.....194

菜式安排

- 家常酒宴.....195
- 周岁生日宴.....196
- 新娘礼宴.....198
- 团年宴.....200
- 饮酒宴.....202
- [附录]术语汇编.....203

前言

这本食谱是专为想做地道韩式料理的读者准备的。现在，市场上有不少韩国料理食谱，但这些食谱基本上都只是简单地收录了一些被改造后的韩国菜。本书要教你做的则是原汁原味的韩式料理，因为本书的作者是一名地道的韩国主妇。她在韩国首尔开办了一家韩式料理学校，学员大多是韩国的家庭主妇，学员们将这些菜肴带入了韩国千家万户的日常生活中。

书中所体现出来的韩国风味正是韩国当前的烹饪书或杂志上的美食专栏所描述的风味。

这些菜肴完全源自韩国传统菜肴，是韩国文化遗产中食物与调料完美结合的产物。韩式料理以其独特风味而闻名，在韩国，每个家庭都有自己的调味方式。直到现在，每位刚结婚的新娘都要花较长时间跟她的婆婆学习该家族的菜谱，了解其精妙之处，以便更好地照顾自己丈夫的饮食。

对希望依个人口味而丰富自己的菜肴的中国读者而言，这是一本再合适不过的韩式料理食谱。本书中呈现的是依照韩国人的口味，历经多年改造而形成的流行菜肴。

本书中的有些菜肴是首次被翻译过来的。按顺序编排的烹饪程序分解图谱，使菜肴的准备过程变得简单明了，而术语汇编又能使读者更好地了解每种原料，以便读者对每道菜能有一个更好的全盘把握。

希望本书的出版能拓展对韩式料理感兴趣的读者制作佳肴的范围，并能让他们享受到纯正韩国料理带来的快乐。

韩国首尔
雪莉·A·多柔

配菜小贴士

韩式料理的配菜方法和西方有很大不同。在韩餐中，最主要的配菜工作就是切块、切片、调味以及装盘。

切功直接影响着食物装盘的美观度和使用筷子进食的方便度。切片、剁粒、刻痕、分段等技巧直接影响着蔬菜、鱼、肉等食物能否快速煮熟以及是否方便食用。同时，所有材料都需要切成同样的形状、同样的大小、同样的厚薄，那样烹饪起来才会更省时，菜肴也会显得更加干净利索。而且，食物在锅内停留的时间越短，其营养的流失也越少。刻痕就是在肉上刻口子，以便调味料在腌渍过程中能更好地渗透进食物中去，同时，也还可以防止肉片在烹饪过程中出现卷曲现象。将大葱、大蒜、生姜等调味料剁细，可以使其香味更好地散发出来，以渗透到菜肴中。各种调味料可被用来在爆炒或炙烤前将鱼和肉腌渍入味。也有一些调味料适用于蔬菜，调味料或其他配料可以视各人的喜好或口味酌情增减。

以下是一些调味酱的制作方法：

1. **调味酱**：取4勺酱油、2勺糖、2勺料酒、1勺葱末、1勺蒜末、1勺芝麻油、1勺芝麻盐（将芝麻仁烤熟后拌上盐，磨碎）、少量黑胡椒，拌匀。还可以根据自己的口味加入适量松仁和料酒；

2. **甜酱**：将1杯酱油、230克玉米糖浆、1/3杯糖、2/3杯水、1勺姜汁（或者姜片）、1/4杯料酒、1勺黑胡椒、少量味精、放入锅中，小火煮至浓稠；

3. **醋酱**：将4勺酱油、1匙糖、半勺芝麻盐、2匙醋、少量葱末和蒜末拌匀即可；

4. **芥末酱**：将半杯沸水慢慢注入7勺芥末粉中，慢慢搅拌，直至在碗中形成平滑的芥末糊状，将盛有芥末酱的碗倒扣在一个正在加热的锅盖上（比如电饭煲的锅盖上），10—15分钟后拿起，在透明的芥末糊中加入1勺酱油、3勺糖、半杯醋、1勺盐，拌匀。

5. **香辣酱**：将2勺辣椒酱、2勺酱油、1勺蒜末、2勺葱末、1勺糖、1勺芝麻盐、2勺芝麻油放入锅中，文火煮至浓稠。

烹饪的最后步骤是精心装盘。装盘时应尽量将各种原料按颜色的不同交替摆放，使之更为美观。可将食物集中摆成圆形、放射形或平行等形状，切忌无序摆放。每道菜装盘时都应有最引人注目的点睛之笔，而本菜谱中对此亦有最详实的指导。图片在此起到了一个至关重要的作用。

本书中的菜肴一般来说可以供4~5人食用。

本书中的计量单位都是按美国标准的杯、勺等单位来称量的。

韩国的饮食文化

韩国地处朝鲜半岛，这一地理上的特点使韩国人的食物来源遍及大海、陆地和高山，数个世纪以来皆是如此。

黄海和东海为韩国人的餐桌提供了肥美的鱼类、海藻类、扇贝类食物；肥沃的低地提供了质量上乘的稻谷和菜蔬；植被丰富的丘陵提供了丰富的水果、坚果，如苹果、梨子、李子、板栗、胡桃、松仁、柿子等等；巍峨的大山则提供了野生蘑菇、野菜、人参等。韩国地处温带，四季分明，秋季则物产则最为丰富。

几个世纪以来，那些基本的调味料，比如红辣椒、大葱、酱油、大豆酱、大蒜、生姜、芝麻仁、芥菜、醋、酒等，被用各种方式组合在一起，以便更好地将鱼、肉、海鲜、蔬菜烹调出别具韩国特色的爽辣口味。韩国的各个地区对待调味品都有自己的独特的调配方式，比如说有的地方是又咸又辣，有的地方则辣而不咸；甚至每个家庭都有自己的调味方式。有的家庭可能不用咸虾酱，而有的家庭却有可能食用大量咸虾酱。但是不管是哪种家庭，都会将泡菜视为日常饮食中不

可或缺的一部分。

泡菜是一种腌制发酵的辛辣食品，是韩国人的饮食必备菜肴。泡菜一般是将红辣椒、大蒜、大葱、姜、盐、海鲜酱等调料抹在大白菜、甘蓝、黄瓜或时蔬上，然后将之装入陶罐中腌渍而成。韩国家庭一般会制作大量泡菜以备冬天食用。秋季的“泡菜节”，是韩国最为重要的家庭活动之一。泡菜富含维生素C，能够激起人的食欲，泡菜伴着米饭一起食用是一种别具风味的最好搭配。



在韩式料理中，每顿饭基本包括米饭、热汤、泡菜和一些肉、蔬菜等，饭后一般还有餐后水果。韩国人一般更倾向于食用当季的时鲜蔬菜，有时也将时蔬制成菜干或者用地窖加以储藏，以备季后食用。

韩式料理餐桌的摆设可分为三菜桌、五菜桌、七菜桌、九菜桌、十二菜桌等五类。这些分类是依照桌上配菜的多少来划分的。韩国一般家庭的日常饮食是三、四个共享的菜以及人手一份的米饭、汤以及泡菜。

若某家要为一些特殊日子比如婚礼或六十大寿设宴，一般会根据季节来制作十二道甚至更多的可口美食。另外，一些特定日子的宴席如团年宴、中秋宴、宝宝周岁生日宴、祭祖宴、新娘礼宴、饮酒宴等还会有其独特的宴席样式。

韩国人餐桌上的食物是共同分享的。每个人都有自己的米饭和汤，但是其他的菜放在桌上供大家共同食用。主菜和配菜是用量来区别的：量少一点的菜就划为配菜，量大

的则划为主菜。再加上米饭和泡菜，就不再需要别的菜了。另外，除了热汤以外，其他所有食物都是一次性摆到低矮的餐桌上，人们围在桌边席地而坐。一起分享的主菜和配菜放在桌子的中间，人手一份的米饭和汤则摆放在每位用餐者面前。餐具是筷子和汤匙。

一般来说，韩式料理因以米饭为主食，且采用大量蔬菜，所以富含纤维素；同时，肉类和果蔬（比如绿豆、黄豆芽、大豆酱、豆瓣酱）的采用，又使其含有足量蛋白质和一定的热量，而糖分和脂肪的含量则比较少。简而言之，韩式料理是一种营养均衡的健康饮食。

如果在菜肴中加入大量酱油，可能会较咸；如果在菜肴中加入大量辣椒则会辛辣，这些都因个人喜好而异。

韩式食谱也在改进和发展，但基本的精华菜肴都保存下来了。读者可以将这些料理烹饪出绝佳口味，也可以做适当改动，制作出一些适合自己的、健康的长寿菜肴。

Boiled Main Dishes 煮菜

Soups 汤菜

Simmered Main Dishes 蒸菜



原料：

牛胗600克、韩国白萝卜半个、粉丝115克、大葱1根、蒜瓣5粒、盐若干、黑胡椒若干

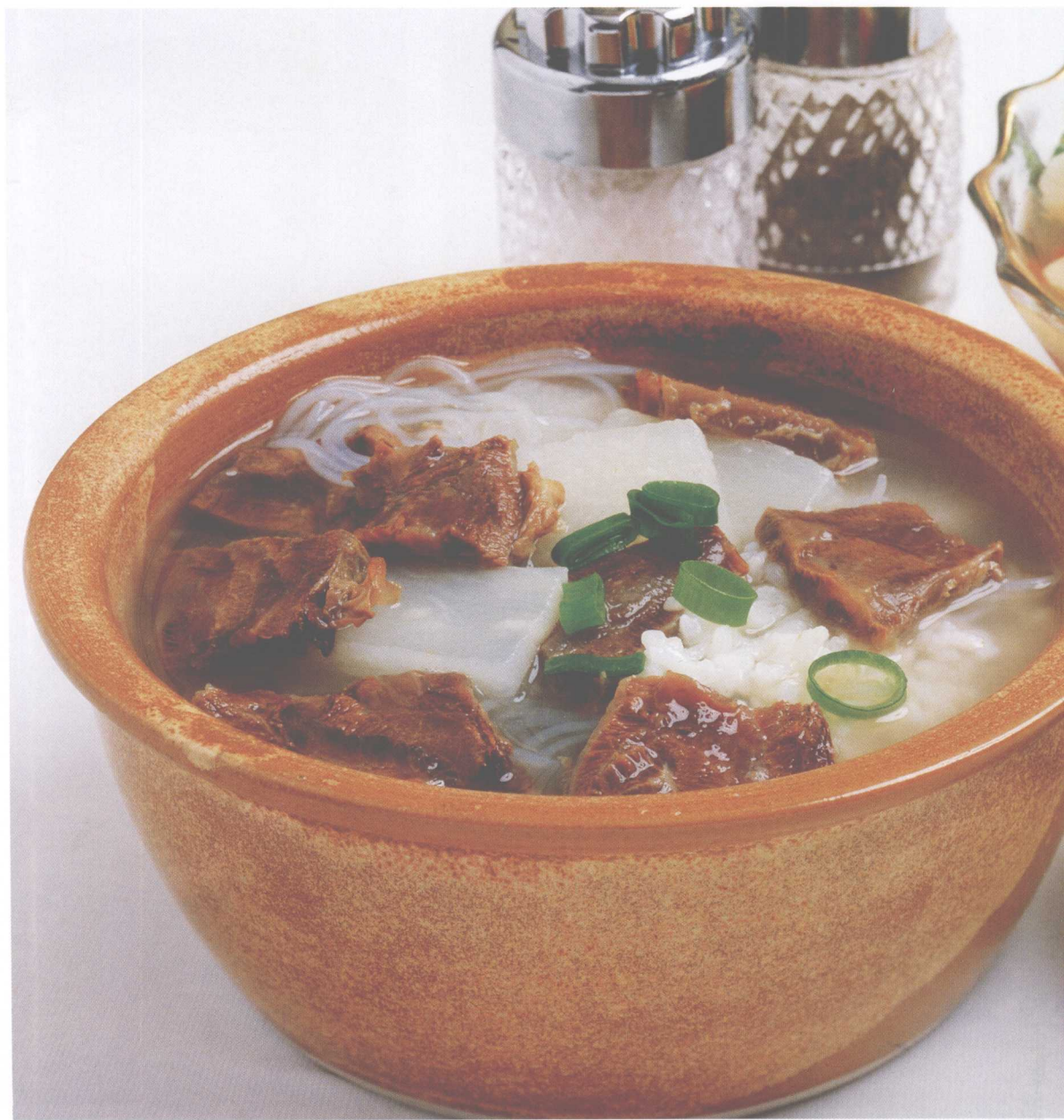
制作方法：

1. 牛胗切大块，白萝卜切半，将牛胗和白萝卜放入30杯水中，用大火煮至沸腾，然后用慢火煮一小时，直至牛胗熟透；

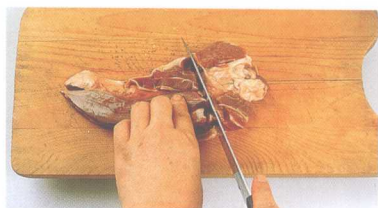
2. 将牛胗和白萝卜从汤中捞出，把汤放凉，去除漂浮在表层的油脂，按照纹路将牛胗切成薄薄的小片，将白萝卜切成0.3厘米厚的小片；

3. 将肉片、白萝卜片和捣碎的大蒜放入汤中，并将其煮沸；

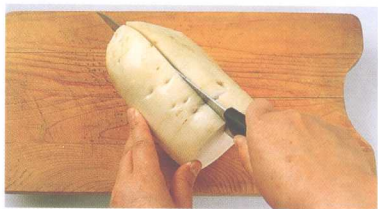
4. 将大葱切成圈状，与适量盐、黑胡椒一起放入汤中，待味道调好后出锅。



小窍门：
牛胛汤的烹饪方法同样适用于
制作蹄骨汤。



图一：将牛胛切大块；



图二：将白萝卜切半；



图三：将牛肉和白萝卜煮好后从浓汤中
取出；



图四：将汤冷却，去除表层油脂；



图五：按照纹路将牛胛和白萝卜切成薄片；



图六：将肉片和白萝卜片放入汤中再次
煮沸。



原料:

牛肉600克, 韩国大萝卜1/3个, 鸡蛋1个, 酱油1大勺, 上汤15杯, 大葱、蒜子、盐、黑胡椒若干

制作方法:

1. 将排骨切成4厘米长的段, 并在每段的每隔0.8厘米处刻一道痕; 将白萝卜纵向切半;
2. 将蛋黄和蛋清分开, 分别加盐、搅碎, 在平底锅中煎成薄片, 盛出, 切成细丝; 将葱和蒜细细地切好;
3. 将牛排和白萝卜放入盛有30杯水的陶罐中, 旺火煮沸, 待

白萝卜熟透后, 捞起; 小火焖牛排两个小时, 使之熟透;

4. 将牛排从罐中取出, 将白萝卜切成薄片, 然后把酱油、黑胡椒、香油、大葱、蒜放入牛排和白萝卜中, 拌匀;
5. 将高汤放凉, 去除表面油脂;
6. 将调好味的牛排和白萝卜倒入高汤中, 重新煮沸, 同时, 加入少许黑胡椒;
7. 调好味后将牛肉汤盛出。



图一: 在排骨上刻痕;



图二: 将蛋黄和蛋清分开, 煎成两张薄薄的鸡蛋皮;



图三: 给排骨和白萝卜调味;



图四: 将调好味的排骨和白萝卜放入高汤里煮沸。



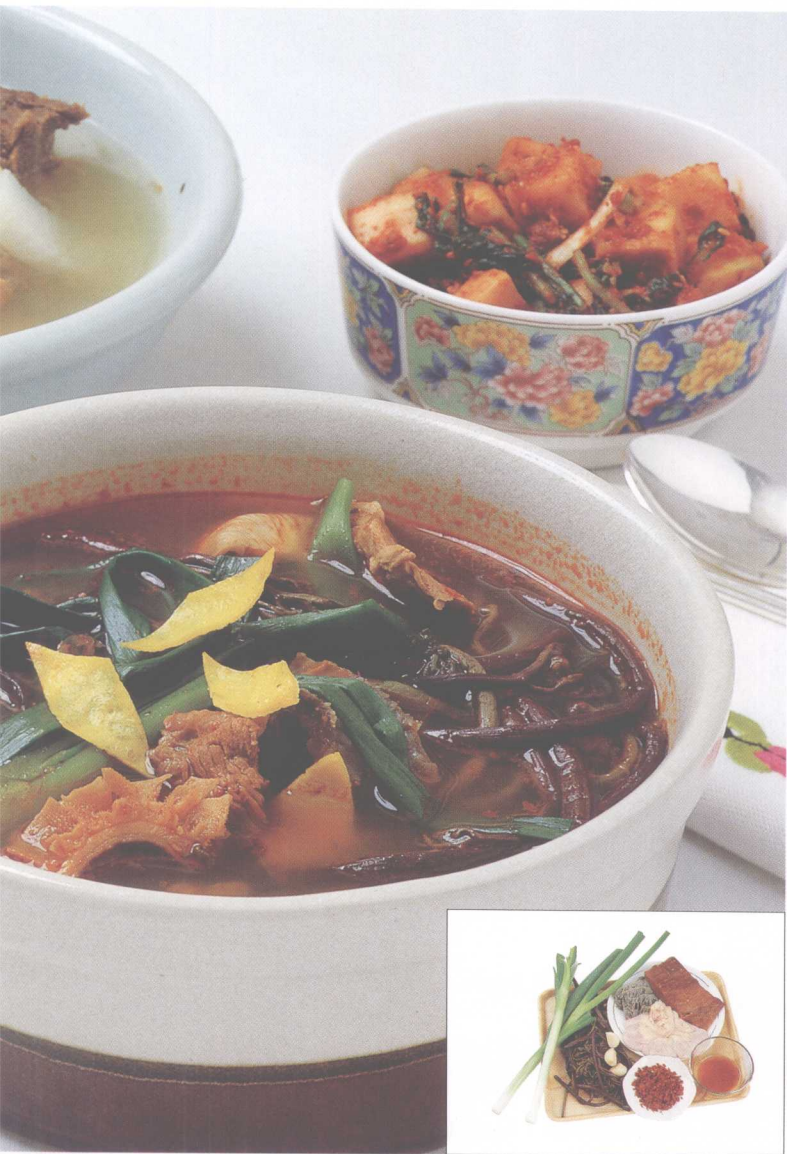
原料:

牛肉230克、牛肚230克、牛小肠230克、羊齿叶150克、4棵大葱、黑胡椒、调味料(3大勺红辣酱、9粒蒜瓣、5大勺芝麻盐、适量麻油、4大勺红辣椒粉、4大勺色拉油)、15杯高汤

制作方法:

1. 牛肉、牛肚洗净，并将牛肚浸泡在热水里，然后用刀背刮去牛肚上的黑色表层；
2. 去除小肠内油脂，并将其切成小块，然后用粗盐将小块擦洗干净；

3. 牛肉、牛肚、牛肠下锅，加适量水，慢火煮2小时；
4. 将牛肉切成厚厚的条状(6厘米长，0.6厘米宽)，将牛小肠切成便于食用的小块；
5. 将蕨菜和大葱洗净，切成长11厘米的长形体；
6. 将以上原料(除大葱外)放入碗中，并加上调味料，拌匀；
7. 将油和红辣椒粉放在锅里炒，制成辣椒油；
8. 在拌好调味料的牛肉、牛肚、牛肠中注入高汤15杯，煮沸，撒上大葱，稍稍煮一会后起锅。



图一：去除牛小肠上所有油脂；



图二：将羊齿叶、大葱、肉、小肠等撒上调味料，拌匀；



图三：制作辣椒油；



图四：将图二、图三中的原料放入高汤内煮沸。



图一：将牛肉剁细；



图三：将豆腐捻成豆腐泥；



图五：将牛肉豆腐做成直径2.5厘米大小的肉丸。



图二：将豆腐用一块布包住，挤出其水分；



图四：将牛肉泥和豆腐混在一起，撒上调味料，拌匀；



图六：把肉丸放在搅匀的鲜鸡蛋里蘸一下后丢入沸腾的高汤中。

原料：

牛肉末114克、茼蒿适量、洋葱半个、鸡蛋1个、盐半匙、酱油半匙、麻油半匙、芝麻盐半匙、面粉2大勺、高汤7杯

制作方法：

1. 将牛肉和蒜瓣剁碎；
2. 将豆腐用布包上，挤出水分，然后

捣碎；

3. 将上面的原料放在一起，撒上酱油、盐、芝麻盐，拌匀；

4. 将拌匀的牛肉豆腐捏成直径2.5厘米大小的肉丸，并将成形的肉丸在面粉里滚一下；

5. 将高汤倒入锅内煮沸，并用盐和酱油调味；把肉丸在拌匀的鸡蛋里过一

下后丢入沸腾的高汤内，待肉丸煮好后将茼蒿叶放入，然后将肉丸汤装盘出锅。