

韩国料理家常美食系列

자주 먹는 한국 요리

3

美味小菜 맛깔 밀반찬

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

译

对材料的选择、制作的工艺和顺序给予了详尽的说明，
只要照着做就会制作出可口美味的韩国料理。

재료만 만드는 방법과 순서를 낱알이
가르치기에 자체로 손쉽게 맛있는
한국요리를 만들수 있습니다.



黑版贸审字 08-2007-054号

© 2005 by Seoul Cultural Publishers, Inc. (Seoul 文化社)

All rights reserved.

First published in Korea in 2005 by Seoul Cultural Publishers, Inc.
Chinese translation rights arranged with Seoul Cultural Publishers, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

韩国料理家常美食系列. 3, 美味小菜: 朝汉对照 / 韩国首尔文化社编辑部著; 宁海译. —2版. —哈尔滨: 黑龙江朝鲜民族出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5389-1588-4

I. 韩… II. ①韩…②宁… III. ①菜谱 - 韩国 - 朝鲜语、汉语②小菜 - 菜谱 - 韩国 - 朝鲜语、汉语 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第029407号

丛 书 名/ 韩国料理家常美食系列(3)
书 名/ 美味小菜
著 者/ [韩]首尔文化社编辑部
译 者/ 宁 海
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
责任编辑/ 金银山
责任校对/ 王 成
封面设计/ 于克广 张 涛
印 刷/ 哈尔滨博奇印刷有限公司
幅面尺寸/ 183mm × 230mm
印 张/ 5.25
字 数/ 40千字
版 次/ 2009年3月第2版
印 次/ 2009年3月第2次印刷
书 号/ ISBN 978-7-5389-1588-4
定 价/ 18.00元

韩国料理家常美食系列

자주먹는 한국 요리

3

美味小菜

맛깔 밀반찬

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

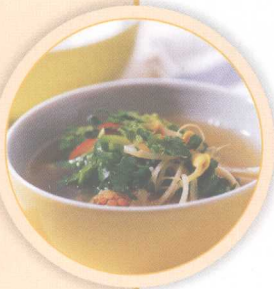
译



黑龙江朝鲜民族出版社

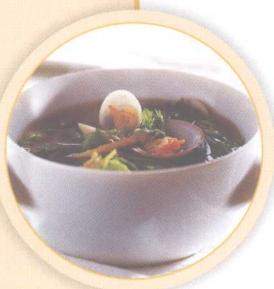
基本小菜
기본 밑반찬

PART 1



干汁小菜
마른 반찬

PART 2



目录

- | | | |
|----|----------|------------|
| 5 | 拌萝卜干 | 무말랭이무침 |
| 7 | 辣椒酱蒜薹 | 마늘종고추장조림 |
| 9 | 油腐酱小土豆 | 알감자유부조림 |
| 11 | 清蒸苏子叶 | 깨잎찜 |
| 13 | 鳀鱼酱土豆 | 감자멸치조림 |
| 15 | 酱大豆 | 콩자반 |
| 17 | 酱藕 | 연근조림 |
| 19 | 酱牛蒡丝 | 우엉채조림 |
| 19 | 辣牛蒡 | 우엉김치 |
| 21 | 酱牛肉 | 쇠고기장조림 |
| 23 | 酱鸡肉 | 닭고기장조림 |
| 25 | 鱿鱼酱鹌鹑蛋 | 오징어메추리알조림 |
| 27 | 酱蛤蜊肉 | 조갯살조림 |
| 29 | 酱明太鱼子 | 명란조림 |
| 31 | 酱海带 | 다시마조림 |
| 33 | 酱海兔 | 꼰뚜기조림 |
| 35 | 炒干虾 | 마른새우볶음 |
| 37 | 辣椒酱炒鳀鱼 | 멸치고추장볶음 |
| 39 | 青辣椒炒鳀鱼 | 파리고추멸치볶음 |
| 39 | 清蒸青辣椒 | 파리고추찜 |
| 41 | 青辣椒酱红蛤 | 파리고추홍합조림 |
| 41 | 青辣椒酱鹌鹑蛋 | 메추리알파리고추조림 |
| 43 | 拌干鱿鱼 | 마른오징어무침 |
| 45 | 炒鱿鱼丝 | 오징어채볶음 |
| 45 | 辣椒酱炒鱿鱼丝 | 오징어채고추장볶음 |
| 47 | 辣椒酱烤面条鱼脯 | 뱅어포고추장구이 |
| 49 | 海带炒面条鱼脯 | 뱅어포다시마볶음 |
| 51 | 炒石莼紫菜 | 파래김자반 |

酱菜
장아찌

PART 3



海鲜酱
젓갈

PART 4



目录

53	拌咸黄瓜	오이지무침
55	拌酱黄瓜	오이간장장아찌무침
57	拌咸青辣椒	풋고추짬지무침
59	拌酱沙参	더덕장아찌무침
61	酱苏子叶	깻잎간장장아찌
63	酱蘑菇	버섯간장장아찌
65	酱大蒜	통마늘간장장아찌
67	辣椒酱拌酱萝卜	무고추장장아찌무침
69	酱青辣椒	풋고추고추장장아찌
71	拌酱蒜苔	마늘종고추장장아찌무침
73	酱螃蟹	간장게장
75	辣牡蛎酱	어리굴젓
77	拌鱿鱼酱	오징어젓무침
79	拌蛤蜊酱	조개젓무침
81	拌明太鱼子酱	명란젓무침
83	拌明太鱼肠酱	창난젓무침



基本小菜 기본 밑반찬



조리법 익혀두면 활용법 무궁무진~

PART 1

感觉没有菜可吃的时候，
就想想可口的小菜吧！

用酱油酱，
用煎、炸、蒸的方法制出。

主要用
土豆、牛蒡、藕等和
硬实的根茎蔬菜或瘦肉。

因这些小菜
调制法有章可循，
只要掌握基本制作方法，
就能制作出
多种多样的小菜。

별다른 반찬이 없을 때
요긴한 밑반찬.
주로 간장에 조리거나
자반, 찜 등으로
만들어요.
감자, 우엉, 연근 같은
단단한 뿌리채소나
살코기를 주로 쓰지요.
조리법이 비슷해
기본요령을 익혀두면
다양하게
응용할 수 있어요.



拌萝卜干

- 这是道将萝卜干和辣椒叶用多种调料拌匀而成的小菜。
香油要在临吃时放入,才能香味十足。

材.料.的.准.备

萝卜干 100g,干辣椒叶 30g,辣椒面 1杯,酱油 3大匙,汤酱油、白糖各 1小匙,蒜片 1大匙,糖稀 2大匙,辣椒丝、芝麻、香油、精盐各少许。
糯米糊:糯米面 3大匙,清水 1/2杯。

制 法

材料的初加工

- 1.将干萝卜条置入凉水浸泡 30 分钟左右。待泡发至柔软时,捞出挤干。
- 2.干辣椒叶水洗后,泡入温水中 30 分钟左右,捞出挤干。

制作调味酱

- 3.糯米面中倒入水后,充分搅拌,用慢火烧开再晾凉。
- 4.在③的糯米糊中,放入辣椒面、酱油、汤酱油搅匀,使其呈红色。

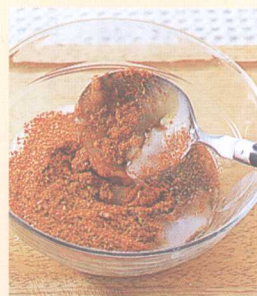
拌调味酱

- 5.将泡发的萝卜干盛入大器皿中,用④中准备好的糯米糊拌匀。
- 6.待萝卜干上色后,放入辣椒叶、蒜片、糖稀、白糖、辣椒丝、芝麻拌匀,再放精盐调咸淡。
- 7.上桌前滴入几滴香油,轻轻拌匀即可。



Cooking point

- 4.糯米糊中放入辣椒面、酱油、汤酱油调匀。
- 4.참쌀풀에 고춧가루, 간장, 국간장 섞어 고루 개기



무말랭이무침

- 무말랭이와 고춧잎을 갖은 양념에 무쳐보세요.
참기름은 먹기 직전에 넣어야 고소하게 향이 살아요.

준.비.할.재.료

무말랭이 100g, 마른 고춧잎 30g, 고춧가루 1컵, 간장 3큰술, 국간장·설탕 1작은술씩, 채 썬 마늘 1큰술, 물엿 2큰술, 실고추·통깨·참기름·소금 조금씩
참쌀풀 참쌀가루 3큰술, 물 1/2컵

이.령.게.만.들.어.요

재료 손질하기

- 1.손가락 두께로 썰어 말린 무말랭이를 찬물에 30분쯤 담가 부드럽게 불린 뒤, 꼭 짤다.
- 2.마른 고춧잎은 물에 행귀 미지근한 물에 30분쯤 담갔다가 꼭 짤다.

양념 만들기

- 3.참쌀가루에 물을 부어 덩어리지지 않게 저으면서 은근히 끓여 식힌다.
- 4.③의 참쌀풀에 고춧가루, 간장, 국간장을 넣고 골고루 섞어서 빨강게 색이 나도록 한다.

버무리기

- 5.큰 그릇에 불린 무말랭이를 담고 ④의 양념한 참쌀풀을 넣어 버무린다.
- 6.무말랭이에 고운 물이 들면 고춧잎과 채 썬 마늘, 물엿, 설탕, 실고추, 통깨를 넣고 무쳐 소금으로 간을 맞춘다.
- 7.먹기 직전에 참기름을 몇 방울 떨어뜨려 살살 버무린다.



辣椒酱蒜薹

- 这是用蒜薹酱制而成的浓香而微辣的小菜。
利用各种酱调料,可制作出别具风味的小菜。

材.料.的.准.备

蒜薹 200g, 精盐、芝麻各少许。

酱调料: 辣椒酱 2大匙, 白糖 1大匙, 酱油、香油各 1小匙, 清水 1杯。

制 法

蒜薹初加工

1. 将蒜薹上的干黄老硬的部分去掉并洗净后, 均切成 4 厘米左右。
2. 在收拾好的蒜薹上撒入精盐使其入味。

酱制方法

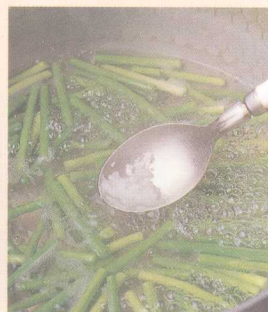
3. 按上述分量, 将辣椒酱、白糖、酱油、香油、清水放入锅中烧开, 制成调味酱。
4. 待调味酱烧沸, 汤汁减少到有光泽时, 放入收拾好的蒜薹拌匀。先用旺火烧开, 再改中火, 边搅边酱。
5. 待调味酱调匀, 蒜薹略发蔫时, 盛入器皿, 撒些芝麻即可。



Apron note

蒜薹是春季里我们常吃的蔬菜, 它酥脆、鲜嫩、微辣而上口。要想使蒜薹保持鲜明的绿色, 就用加入少许食盐的沸水焯一下。焯的时间过长, 容易使蒜薹变软, 为使蒜薹保持酥脆的味道, 略焯一下即可。

봄철 대표식품인 마늘종은 아삭아삭, 연하면서도 특유의 매콤한 맛이 입맛을 돋운다. 마늘종의 푸른색을 선명하게 살리려면 끓는 물에 소금을 조금 넣고 데친다. 오래 끓이면 마늘종이 물러지므로 아삭한 맛을 살리려면 살짝 데친다.



蒜薹用盐水略焯一下。
푸른색을 살리려면 소금물에 데쳐요.

마늘종고추장조림

- 아삭아삭한 마늘종을 매콤하게 조려 깊은 맛이 나는 밑반찬.
조림양념을 응용하면 색다른 반찬을 장만할 수 있어요.

준.비.할.재.료

마늘종 200g, 소금·통깨 조금씩

조림양념 고추장 2큰술, 설탕 1큰술, 간장·참기름 1작은술씩, 물 1컵

이.령.게.만.들.어.요

마늘종 준비하기

1. 마늘종은 마른 부분을 다듬어 깨끗이 씻은 뒤, 물기를 닦아 4cm 길이로 고르게 썬다.
2. 손질한 마늘종에 소금을 솔솔 뿌려 간이 배게 한다.

조리하기

3. 냄비에 고추장, 설탕, 간장, 참기름, 물을 분량대로 넣고 끓여 조림양념을 만든다.
4. 조림양념이 바글바글 끓어 국물이 줄아들고 윤기가 돌면, 손질한 마늘종을 넣고 고루 섞는다. 처음에는 센 불에 끓이다가, 중간 불로 줄이고 천천히 저으면서 조리한다.
5. 마늘종이 살짝 숨이 죽어 양념과 어우러지면 불에서 내린다. 그릇에 담고 통깨를 뿌린다.





油腐酱小土豆

这是一道用海带汤酱制而成的小土豆咸菜。
一口一个，盒饭、餐桌上，都可成为美味佳肴。

材.料.的.准.备

小土豆 200g, 油腐 3~4 块, 青辣椒、红辣椒各 2 个, 蒜瓣 2 个, 生姜 1/3 块, 酱油 3 大匙, 糖稀 1 大匙, 白糖 1/2 大匙, 海带汤 2 杯。

制 法

材料的初加工

1. 把小土豆用刷子刷洗干净。大一点的土豆剖几处花刀，以便酱制时易入味。
2. 将油腐放进筛网，浇上开水去油后，切成小块。
3. 将青辣椒、红辣椒切丝并去籽。
4. 大蒜和生姜切薄片。

酱法

5. 将洗好的小土豆盛入锅中，倒入适量的海带汤煮开。
6. 用筷子试扎小土豆，到易扎入时放入油腐、大蒜、生姜，用酱油、糖稀、白糖调味烧开。
7. 待汤汁略收干时，加入青辣椒和红辣椒烧开片刻。



Cooking point

6. 用筷子试扎小土豆。
6. 젓가락으로 알감자 찔러보기



알감자유부조림

알감자에 다시마국물을 넣고 짭짤하고 달콤하게 조리세요.
한입에 쏙쏙 ~ 도시락반찬으로, 맛있는 밥반찬으로 좋아요.

준.비.할.재.료

알감자 200g, 유부 3~4장, 풋고추·붉은 고추 2개씩, 마늘 2쪽, 생강 1/3톨, 간장 3큰술, 물엿 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다시마국물 2컵

이.런.게.만.들.어.요

재료 준비하기

1. 알감자를 껍질째 솔로 깨끗이 비벼 씻는다. 조금 큰 것은 칼집을 몇 군데 내어 조리면 간이 잘 밴다.
2. 유부를 체에 담고 끓는 물을 끼얹어 기름을 뺀 뒤 한입 크기로 썬다.
3. 풋고추, 붉은 고추를 송송 썰어 씨를 뺀다.
4. 마늘과 생강은 얇게 저며 썬다.

조리기

5. 냄비에 손질한 알감자를 담고 다시마국물을 자작하게 부어 삶는다.
6. 젓가락으로 알감자를 찔러보아 쏙 들어갈 정도로 익으면 유부와 마늘, 생강을 넣고 간장, 물엿, 설탕으로 양념해 조리한다.
7. 국물이 자작하게 줄어들면 풋고추와 붉은 고추를 넣어 잠깐만 조리한다.





清蒸苏子叶

- 这是渗透了鲢鱼鲜香味道的道菜。
置入冰箱中什么时候吃都可口。

材.料.的.准.备

苏子叶 40片, 鲢鱼(中等个) 20g。

酱调料: 大葱 1根, 蒜瓣 3个, 酱油 4大匙, 芝麻盐 1大匙, 香油 1小匙, 清水 4大匙。

制 法

材料的初加工

1. 将苏子叶洗净, 去水。
2. 挑中等个儿的鲢鱼, 去头和内脏, 撕细。
3. 将大葱和大蒜洗净后, 剁细。

拌调味酱

4. 将酱调料按上述分量盛入器皿, 并放入撕细的鲢鱼搅拌。
5. 将3~4片苏子叶叠放在器皿中, 层层拌匀④的调味酱。

蒸法

6. 将⑤连器皿一同放入冒蒸汽的蒸锅中, 盖上纱布, 再盖上锅盖略蒸。待苏子叶变色蒸熟时关火。



Cooking point

4. 在调味酱中放入细撕的鲢鱼拌匀。

4. 찜양념에 잘게 찢은 멸치 섞기



갯잎찜

- 구수한 멸치 맛이 폭 뽀갯잎찜이에요.
냉장고에 넣어두면 언제 먹어도 질리지 않아요.

준.비.할.재.료

갯잎 40장, 멸치(중간 크기) 20g

찜양념 굵은 파 1대, 마늘 3쪽, 간장 4큰술, 깨소금 1큰술, 참기름 1작은술, 물 4큰술

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

1. 갯잎은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 댄다.
2. 멸치를 중간 크기의 것으로 준비해, 머리와 내장을 발라내고 살만 잘게 찢는다.
3. 굵은 파와 마늘을 손질해 다진다.

찜양념 바르기

4. 그릇에 찜양념 재료를 분량대로 섞은 뒤, 잘게 찢은 멸치를 넣어 고루 섞는다.
5. 오목한 그릇에 갯잎을 3~4장씩 겹쳐놓고 ④의 양념을 켜켜이 끼얹는다.

찌기

6. 김이 오면 찜통에 ⑤를 그릇째 넣고 면보로 덮은 뒤 뚜껑을 덮어 살짝 찜는다. 갯잎 색이 변하면서 적당히 찢지면 불에서 내린다.





鳀鱼酱土豆

- ▶ 这是用土豆和鳀鱼酱成的味道鲜美的小菜。
 切记，酱制前必须将土豆水漂，以免连成一块儿。

材.料.的.准.备

土豆2个，小鳀鱼50g，小葱3根，芝麻、红辣椒各少许，食用油适量。
 调味酱调料：酱油2大匙，蒜泥、葱花、清酒、白糖各一大匙，料酒1/2小匙，胡椒粉、精盐、香油、芝麻各少许。

制 法

材料的初加工

- 1.将土豆去皮切成1.5厘米见方的块，泡入凉水去淀粉。
- 2.将小鳀鱼放筛网，筛出碎屑和灰尘。
- 3.小葱去皮，洗净，切2厘米长。

调味酱的制法

- 4.将酱调料按上述分量混入一块儿，制成调味酱备用。

酱法

- 5.热锅滑油，放入土豆和鳀鱼煸炒后，加入④的调味酱烧开。待材料烧出光泽时，投入小葱拌匀后，熄火。
- 6.出锅装盘后，撒上芝麻和红辣椒丝即可上桌。

감자멸치조림

- ▶ 감자와 멸치를 간간하게 조리 감칠맛이 그만이에요.
 감자는 물에 행귀 조리야 들러붙지 않는 것, 잊지 마세요.

준.비.할.재.료

감자 2개, 잔멸치 50g, 실파 3뿌리, 통깨·붉은 고추채 조금씩, 식용유 적당량
 조림장 간장 2큰술, 다진 마늘·다진 파·청주·설탕 1큰술씩, 조미술 1/2작은술, 후춧가루·소금·참기름·통깨 조금씩

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.감자는 껍질을 벗기고 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰기 해 찬물에 담가 녹말기를 뺀다.
- 2.잔멸치는 체에 담고 흔들어 부스러기와 먼지를 없앤다.
- 3.실파는 껍질을 벗기고 깨끗이 다듬어 씻은 후 2cm 길이로 썬다.

조림장 만들기

- 4.분량의 재료를 한데 넣고 고루 섞어 조림장을 만들어놓는다.

조리하기

- 5.팬에 기름을 두르고 감자와 멸치를 볶다가 ④의 조림장을 넣어 조리낸다.
 재료가 윤기나게 조리되면 실파를 넣고 버무린 후 불을 끈다.
- 6.접시에 담고 통깨와 붉은 고추채를 올려 낸다.



Cooking point



- 1.用凉水浸泡切成块的土豆。
 1.찬물에 깍둑 썬 감자 담그기



- 2.小鳀鱼放筛网筛出碎屑。
 2.잔멸치 체에 담아 털기



- 4.制作调味酱。
 4.조림장 만들기



- 5.将土豆、鳀鱼煸炒后，放入调味酱。
 5.감자, 멸치 볶다가 조림장 넣기





酱大豆

- ▶ 大豆，俗称素牛肉，因为它具有丰富的营养。
为使其更富有光泽，看起来更有食欲，制作完成后拌糖稀。

材.料.的.准.备

黑豆1杯，酱油2大匙，白糖1大匙，糖稀1小匙，海带汤1杯，清水1杯。

制 法

黑豆的煮法

- 1.黑豆去杂洗净后，用凉水浸泡一宿，使其充分泡开。
- 2.泡好的黑豆中，倒入一杯水煮开，煮成稀软，备用。

酱法

- 3.待黑豆煮熟（嚼不出腥味的程度），倒入海带汤，加入酱油和白糖，用中火烧开。
- 4.待黑豆入了味，汤汁略收干时，放入糖稀拌匀后，改旺火烧开，同时用勺迅速搅拌，待再次烧开，便可烧出油光的酱大豆来了。

Cooking point

- 3.煮熟的黑豆中，倒入海带汤。
3. 삶은 콩에 다시마국물 붓기



콩자반

- ▶ 콩은 ‘밭에서 나는 쇠고기’. 그만큼 영양이 풍부해요.
반짝반짝 윤기 돌게 물엿으로 마무리하세요.

준.비.할.재.료

검은콩 1컵, 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1작은술, 다시마국물 1컵, 물 1컵

이.랑.게.만.들.어.요

콩 삶기

1. 검은콩은 잡티를 골라내고 깨끗이 씻은 뒤, 찬물에 하룻밤쯤 담가 충분히 불린다.
2. 불린 검은콩에 물 1컵을 붓고 삶아 말캉하게 익힌다.

조리기

3. 콩이 어느 정도 익으면(씹어봐서 비린내가 나지 않을 정도), 다시마국물을 붓고 간장과 설탕을 넣어 중간 불에 조리다.
4. 콩에 간이 배고 국물이 자작하게 졸아들면 물엿을 넣고 버무린 뒤, 불을 높여 주걱으로 재빨리 저으면서 다시 한번 윤기나게 조리다.