

228道

凉菜、热菜及海鲜
肉类、汤粥、三明治
轻轻松松全搞定

步步详解
美味超简单

- 14种海鲜美味的简单做法 * □14种制作肉类料理的简单方法
- 22道最受欢迎的酸甜凉拌菜和热炒 □16道简易特色开胃菜
- 22道举一反三用冰箱常见食材做的佳肴 □72道应季家常美味
- 56种汤粥、三明治沙拉及米饭等料理的制作方法

后附 海鲜、肉类、蔬菜挑选清理和保存方法
蒸、酱、炒料理的秘诀

韩味家常菜

上手就会



[韩]熊津出版社编辑部 编著 崔冬梅 译



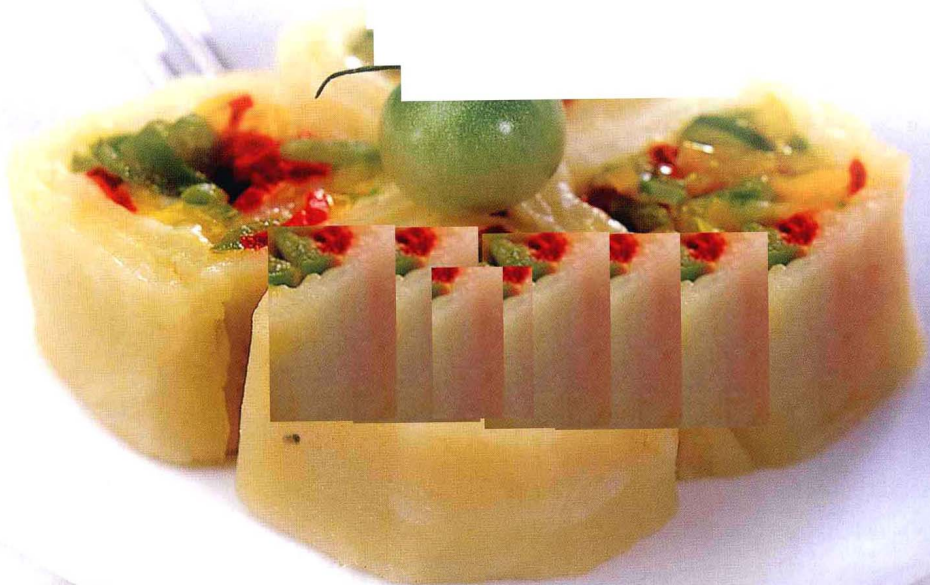
吉林科学技术出版社

韩味家常菜

上手就会

[韩]熊津出版社编辑部 编著

崔冬梅 译



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

韩味家常菜上手就会 / 熊津出版社编辑部编著;
崔冬梅译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4162-8

I. 韩… II. ①熊…②崔… III. 菜谱-韩国 IV.
TS972. 183. 126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第046210号

Cooking Encyclopedia for the Newly Married

Copyright © Editorial Dept., 2005

All rights reserved.

Chinese (Simplified) Translation copyright © Jilin Science and Publishing House. 2009

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由韩国熊津出版社授权,

同意经吉林科学技术出版社出版简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式重排, 转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

07-2009-2046

韩味家常菜上手就会

编 著 [韩] 熊津出版社编辑部

译 崔冬梅

责任编辑 李 征

封面设计 张 虎

技术插图 张 虎 李 雷 赵 冲 李小明 黄永日

李艳春 孙 也 王守君 朱长虹

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

85600611 85670016

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

710mm×1000mm 16开 9.5印张 170千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4162-8

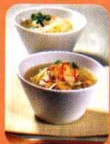
定价: 25.00元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

CONTENTS



PART 1 常见食材家常菜



每做一道菜，厨艺都会有长进

用海鲜做成的美味 ····· 12

烤鲑鱼····· 13

煎明太鱼····· 13

烤鲔鱼····· 14

番茄炸虾····· 14

海鲜蛤蜊酱铁板烧····· 15

葱炒螃蟹····· 15

辣椒咸鲭鱼····· 16

鲭鱼泡菜····· 16

煎秋刀鱼····· 17

煎萝卜白带鱼····· 17

香煎鲑鱼····· 18

小白菜炒虾仁····· 18

鱿鱼炒蘑菇····· 19

烤燕鱼····· 19

海鲜挑选&清理&保存方法····· 20

肉类料理····· 22

烤牛肉杏鲍菇····· 23

凉拌牛肉蔬菜····· 23

牛肉炒小白菜····· 24

牛肉炒蔬菜····· 24

酱牛肉丸····· 25

烤牛肉····· 25

凉拌猪肉高丽菜····· 26

猪肉炒蛋黄酱····· 26

烤猪肉····· 27

鸡排铁板烧····· 27

凉拌鸡肉····· 28

香煎鸡腿····· 28

鸡腿炒萝卜····· 29

鸡肉凉拌小白菜····· 29

肉类挑选&清理&保存····· 30

蔬菜料理····· 32

凉拌莴丝····· 33

凉拌黄瓜····· 33

炒地瓜梗····· 34

葱拌茼蒿····· 34

凉拌蒸茄子····· 35

凉拌韭菜····· 35

凉拌萝卜叶····· 36

南瓜蔬菜烩····· 36





CONTENTS

南瓜蟹饼·····	37
煎美味三蔬·····	37
凉拌油炸椒丝·····	38
烤桔梗·····	38
凉拌桔梗螺蛳·····	39
南瓜炒竹笋·····	39
松菇炒小白菜·····	40
茄子烧·····	40
芝麻叶瘦肉饼·····	41
蔬菜卷·····	41
炒南瓜·····	42
拌凉粉·····	42
炒牛蒡粉丝·····	43
煎豆腐炒韭菜·····	43
蔬菜挑选&清理&保存·····	44
举一反三的料理·····	46
炒马铃薯·····	47
马铃薯饼·····	47
酱马铃薯·····	47
炒夏南瓜虾米·····	48
夏南瓜饼·····	48
凉拌夏南瓜·····	48
豆腐鸡蛋饼·····	49

炒豆腐·····	49
蒸蛋·····	50
鸡蛋蔬菜卷·····	50
煎蛋·····	50
炒蘑菇·····	51
虾仁炒蘑菇·····	51
蘑菇串烤·····	51
油炸金针菇·····	52
金针菇蔬菜·····	52
辣椒酱炒天妇罗·····	53
天妇罗炒蔬菜·····	53
酱炒竹轮·····	53
特色开胃菜·····	54
开胃菜常用的调味酱汁·····	55
炒辣椒酱·····	56
炒尖椒小鱼干·····	56
虾仁炒蒜薹·····	57
炒鱿鱼丝·····	57
酱黑豆·····	58
酱牛肉·····	58
番茄酱烧马铃薯·····	59
大蒜烧小卷·····	59
猪肉卷牛蒡·····	60

CONTENTS



煎干明太鱼·····	60
明太鱼炒蒜薹·····	61
炒海螺·····	61
特色豆腐料理·····	62
辣椒酱炒豆腐·····	62
烧豆腐·····	63
美味的酱料理·····	64
拌鱿鱼酱·····	64
蒸明太鱼籽·····	65
蒸、酱、炒料理的秘诀·····	66

PART 2 四季美味料理



用营养的应季食材维护健康吧！

用季节食材打造健康食谱·····	72
春季料理·····	76
新鲜的春天蔬菜·····	77
凉拌山蒜·····	78
凉拌佛甲草·····	78
凉拌马蹄菜·····	79
味噌拌荠菜·····	79
蔬菜拌饭·····	80
紫米寿司·····	80
鲑鱼香料盖饭·····	81
绿茶面·····	81
山蒜虾饼·····	82
山蒜味噌汤·····	82
凉拌水芹凉粉·····	83
蔬菜沙拉·····	83
凉拌海鲜韭黄·····	84
凉拌螃蟹·····	84
蛋黄酱炒短爪鱿鱼·····	85





CONTENTS

鱿鱼青葱凉菜 85

蛤蜊蘑菇汤 86

炒海鲜 86

凉拌鱿鱼白菜 87

墨鱼鱼板火锅 87

夏季料理 88

一定要食用夏季养生汤 89

萝卜叶泡菜拌面 90

南瓜蒸饺 90

凉拌蔬菜 91

蔬菜饼 91

煎马铃薯酱 92

鸡肉冷盘 92

凉拌黄豆芽 93

油炸牛肉蔬菜 93

煎蔬菜沙拉 94

参鸡汤 94

煎鳗鱼辣椒酱 95

凉拌高丽菜肉片 95

秋季料理 96

用新鲜蔬果来感受秋天的气息 97

营养米饭 98

汤圆南瓜粥 98

杏鲍菇烤肉 99

鲭鱼煎白菜 99

煎藕片 100

凉拌水参蜂蜜酱 100

萝卜炖虾米 101

蒸黄豆芽明太鱼 101

蘑菇火锅 102

炒蘑菇 102

烤杏鲍菇 103

洋菇饼 103

蘑菇串 104

蘑菇饼 104

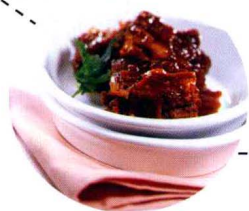


CONTENTS



海鲜汤面·····	105	豆腐泡菜·····	115
手卷寿司·····	105	鲛鰾炖海鲜·····	116
冬季料理·····	106	炒小卷·····	116
冬季的新鲜食品·····	107	烤五花肉·····	117
牛肉炖萝卜·····	108	炖明太鱼干·····	117
味噌炖猪肉·····	108		
糯米糕水饺汤·····	109		
泡菜串·····	109		
萝卜汤面·····	110		
泡菜盖饭·····	110		
炒年糕·····	111		
海鲜青葱饼·····	111		
生拌牡蛎·····	112		
凉拌海带飞鱼·····	112		
鱿鱼炒蔬菜·····	113		
烤鱿鱼·····	113		
酱烤鳕鱼·····	114		
豆渣汤·····	114		
海鲜豆腐汤·····	115		





CONTENTS

PART 3 单人份的料理



在料理过程中感受乐趣

简单早餐	120
香蕉饼	121
鸡蛋饼	121
苹果奶油羹汤	122
培根培果	122
玉米片	123
面包三明治	123
牛奶蔬菜粥	124
煎糯米糕	124
南瓜粥	125
蘑菇羹	125
蛤蜊蔬菜羹	126
白米粥	126
菠菜豆腐汤	127
马铃薯饼	127
三明治&面包&沙拉酱	128
米饭料理	130
泡菜炒饭	131

拌饭	131
虾仁大蒜炒饭	132
生拌肉盖饭	132
美味寿司	133
粉丝盖饭	133
牛排盖饭	134
海鲜盖饭	134
南瓜饭	135
洋松茸牛肉盖饭	135
海鲜炒饭	136
麻婆豆腐盖饭	136
蛤蜊黄豆芽饭	137
炒猪肉盖饭	137



CONTENTS



做出漂亮的饭团 ····· 138

面料理 ····· 140

汤面 ····· 141

炒味噌面条 ····· 141

蔬菜面 ····· 142

泡菜面 ····· 142

凉面 ····· 143

胡萝卜面 ····· 143

蛤蜊面 ····· 144

蘑菇刀切面 ····· 144

荞麦拌面 ····· 145

水果黄豆面 ····· 145

中式炒面 ····· 146

越南米线 ····· 146

炒辣椒炸酱面 ····· 147

面条炒蘑菇 ····· 147

海鲜意大利面 ····· 148

鲑鱼奶油意大利面 ····· 148

意大利蝴蝶结面 ····· 149

味噌鸡肉意大利面 ····· 149

美味的消夜 ····· 150

长条面包比萨 ····· 150

香蕉春卷 ····· 151

糯米糕培根串 ····· 151

浇汁拉面 ····· 151

条糕沙拉 ····· 151

让料理更美味的特殊香料 ····· 152

味噌：一种日本大酱。

天妇罗：日式料理中油炸食品的总称。

太白粉：生的马铃薯淀粉。

薄口酱油：一种口味比较清淡的日本酱油。

水芹：又名野芹菜，原产欧洲，现广泛移栽于世界各地。

冬菜：又名冬苋菜、冬寒菜、葵菜、冬寒（苋）菜。

鲮鱼：又名金枪鱼。

鲮鱼：又名海蛤蟆、蛤蟆鱼、老头鱼、结巴鱼，产于我国东海北部以及黄海。

胡葱：又名干葱、冬葱，我国东北俗称小根蒜。

佛甲草：又名火烧草、火焰草、半支莲。

花椰菜：又名菜花。

鲢鱼：鲤科部分鱼类的统称，又名鳊抽条、海鲢等，广泛分布于东海、黄海和渤海。



Part 1

每做一道菜，厨艺都会有长进

常见食材家常菜





对于许多刚结婚的女人来说，煮菜是一种负担，不但不了解老公的口味，还要烦恼每天做什么菜。但不能因此而打退堂鼓，本书特地为新婚主妇介绍

了方法简单且美味的韩味菜。这些都是以鱼类、海鲜、肉类、蔬菜、蘑菇等烹制而成，简单易学。如果每天都照着做，厨艺就会在不知不觉中突飞猛进。





用海鲜做成的美味

- 海鲜因为有独特的风味，可以做成各式各样的美味。
- 只要掌握了清理食材和烹调的要领，做起来就会很简单。
- 价钱便宜的青鱼和秋刀鱼，撒上盐，再用架串起来烤，可马上做成一道美味。
- 另外，酱炒海鲜和放入辣椒粉的海鲜汤也很有特色。

烤鲑鱼

■富含不饱和脂肪酸的鲑鱼，美味十足

材料

鲑鱼1尾，葱2根，盐、生姜、醋、植物油各适量。

调味酱汁

酱油、料酒、白糖、生姜汁、海带汤各3大匙。

制作方法

1. 将上述调味料混合，用小火慢慢熬，直到汤汁减少到一半为止。
2. 鲑鱼去除头部、内脏，用盐水洗净后再沥干水分。
3. 鲑鱼去除鱼鳍，切成4cm大小的块状，再均匀涂上调味酱汁。
4. 用微波炉、铁板或是烤肉架烤鲑鱼。如果用烤肉架烤，要先用铝箔纸包住烤肉架，再涂植物油，并且将烤肉架烧烫后再烤。烧烤过程中涂2次调味酱汁在鱼块上。
5. 将烤熟的鲑鱼装盘，撒上葱、生姜和醋即可。



烤鲑鱼时要涂2次调味酱汁，其味道才会充分地被鱼肉吸收。



煎明太鱼

■明太鱼搭配芝麻的美味料理

材料

明太鱼1尾，芝麻1/2大匙（或适量青、红辣椒丝），面粉1杯，鸡蛋1个，生姜汁1/2大匙，香油1小匙，植物油、盐、胡椒粉各适量。

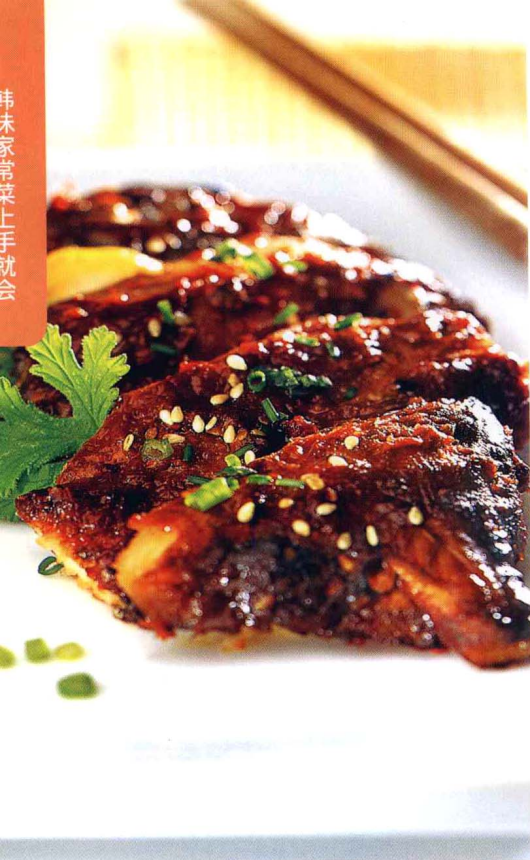
制作方法

1. 清理明太鱼的内脏，用水清洗。以明太鱼中间的骨头为中心，剔出两侧的肉，再从鱼尾开始轻轻地去皮，最后切成3~4个鱼肉块。
2. 将清理干净的鱼块用盐水洗净，并沥干水分；将盐、胡椒粉、生姜汁均匀地淋在明太鱼上，再加入适量香油。
3. 将调味好的明太鱼均匀地裹上面粉，最后抖掉多余的面粉。
4. 将鸡蛋拌匀。
5. 将烤板烧烫并涂上植物油，用裹好面粉的明太鱼蘸上拌好的蛋液并放在烤板上。
6. 在翻烤明太鱼之前，撒上芝麻或椒丝，记住两面都要烤熟；在煎成金黄色时，取出放在纸巾上去油后，即可装盘。



蛋液要拌匀，也可以用筛子过滤，这样烤出来的鱼块外观才会好看。





烤鲭鱼

■清淡的鲭鱼美味菜

材料

鲭鱼1尾，葱2根，盐、植物油各适量。

调味酱汁

辣椒酱、酱油、蒜蓉、洋葱各1大匙，料酒、白糖各1/2大匙，粗盐、姜末、香油各1小匙，胡椒粉适量。

制作方法

1. 将材料拌匀，做成辣味的烤鲭鱼调味酱汁（喜欢吃辣一点，可以放一些辣椒酱）。
2. 将鲭鱼去除鱼鳞，将木筷放入内脏中，卷起内脏从鳃处拉出来（为了避免内脏在拉扯时断裂，需控制力度轻轻地拉动）。
3. 将鲭鱼用盐水洗净，再用干棉布或纸巾去除水分，最后在鱼肉上间距2cm~3cm的斜划几刀。
4. 将调味酱汁均匀地涂在鲭鱼上。
5. 将铝箔纸铺在微波炉或烤肉架上，涂上植物油，再将鲭鱼放在上面烤熟；注意翻动鱼身，烤熟后撒上葱花即可。



point

在烤鲭鱼时先将植物油涂在烤肉架上，鱼皮才不会被黏住。



番茄炸虾

■将虾仁油炸后再加入番茄酱的中式菜

材料

鲜虾仁1杯，干虾仁1/3杯，青椒2个，大蒜3瓣，葱1/2根，玉米罐头3大匙，鸡蛋、干辣椒各1个，花生、太白粉各1/4杯，生姜汁1小匙，植物油、盐、胡椒粉各适量。

酱汁

番茄酱、白糖、高汤（或水）各4大匙，醋3大匙，料酒、酱油各1大匙。

制作方法

1. 将去皮的鲜虾仁中加入干虾仁，再放入生姜汁、盐、胡椒粉一起腌渍。
2. 将花生、大蒜剁碎；干辣椒、青椒去籽、切丝；葱切丝；将玉米沥干水分。
3. 在腌渍过的虾仁中放入花生末和鸡蛋，并搅匀，最后放入太白粉，搅匀。
4. 在烧至160℃的油中放入虾仁，油炸至酥脆。
5. 加油热锅，放入蒜蓉和干辣椒翻炒一下，待蒜成金黄色时放入酱汁烹煮片刻；放入炸过的虾仁，放入青椒丝、葱和玉米，搅拌即可。

海鲜蛤蜊酱铁板烧

■带有浓郁海鲜味的蛤蜊酱铁板烧

材料

鱿鱼1尾，虾仁（斑节虾）6只，墨斗鱼4只，青、红辣椒各1个，葱1/2根，干香菇3个，高丽菜叶1张，大蒜3瓣，香油、盐、植物油各适量。

蛤蜊酱汁

蛤蜊酱2大匙，料酒1大匙，白糖1/2大匙，生姜汁、辣椒粉、香油各1小匙，洋葱末4大匙，胡椒粉适量。

制作方法

1. 切开鱿鱼的肚子，除去内脏和软骨，再用干棉布去掉鱿鱼皮，洗净，用刀切成3cm×4cm花刀，去除触角、内脏和墨汁的部位用刀刮开后切条。
2. 用牙签挑出虾肠；翻开墨斗鱼去除内脏和眼睛，撒上盐并用水清洗。
3. 将青、红辣椒去籽，切丝；葱切成5cm长段，再横向切成两半；大蒜剁碎；高丽菜切成3cm×4cm方形小块；将香菇在温水中泡一段时间，再将蒂去除，切成片状。
4. 上油热锅，放入大蒜和青、红辣椒翻炒一下，最后放入适量的蛤蜊酱汁一起烹煮。
5. 待蛤蜊酱汁沸腾后，放入虾仁、墨斗鱼、鱿鱼一起翻炒，再放入备好的蔬菜和香菇拌炒，调味后淋上香油即可。



葱炒螃蟹

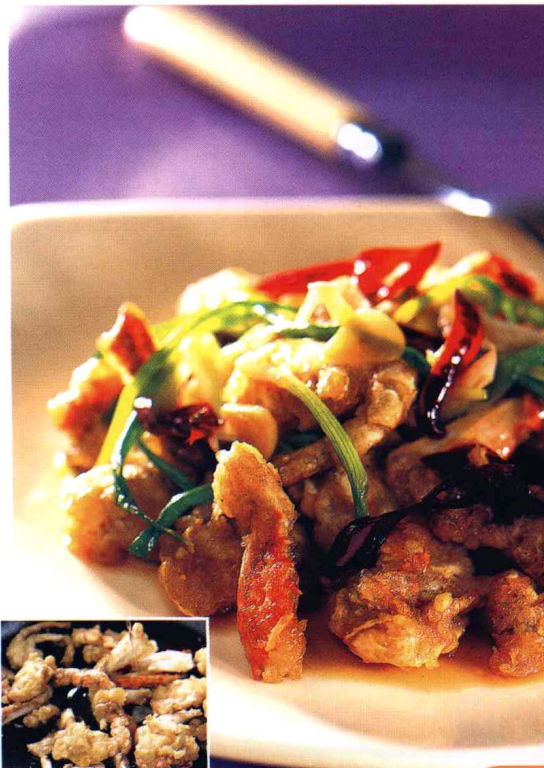
■品尝螃蟹的特色菜

材料

螃蟹2只，葱3根，干辣椒1个，生姜20克，大蒜3瓣，太白粉1/2杯，生姜汁1/2大匙，料酒、酱油各1大匙，香油1小匙，植物油、盐、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 用刷子将螃蟹洗净，去除蟹壳，切除鳃；边清洗边去除不能吃的部位，再用剪刀切成8~10块，最后沥干水分。
2. 将生姜汁、盐、胡椒粉撒到螃蟹上，再放入太白粉拌匀。
3. 烧至170℃的油中放入螃蟹，炸到酥脆为止。
4. 将干辣椒切片去籽；葱切成6cm长段，劈成两半；生姜切丝；大蒜剁碎。
5. 加油热锅，放入蒜蓉和生姜丝翻炒一下，待蒜蓉变成金黄色后，放入干辣椒翻炒，最后放入炸过的螃蟹和料酒一起翻炒。
6. 将葱放入，再放入酱油、盐、胡椒粉，最后淋上香油即可装盘。



如果将炸过的螃蟹放入炒过的辣椒、大蒜、生姜里，味道会更鲜美，也可以放料酒来去除螃蟹的腥味。



辣椒咸鲭鱼

■ 适合夏天的美味

材料

咸鲭鱼2尾，青椒10个，红辣椒2个，香油1大匙，植物油、洗米水各适量。

制作方法

1. 去除咸鲭鱼的头部，放淘米水中浸泡30分钟去除咸味，再用清水洗干净，去除水分。
2. 把洗净的鲭鱼横向切成两半，去除鱼刺后，再切成均大的块状。
3. 将青、红辣椒横向切开去籽，再切成丝淋上香油拌匀。
4. 加油热锅，放入鲭鱼，煎至表面呈现金黄色。
5. 将拌匀的椒丝放入步骤4中，盖上锅盖，用小火蒸5~10分钟，待鱼肉熟后熄火，放置片刻即可装盘。



point

淘米水可去除鲭鱼的咸味，还可以去除腥味。



鲭鱼泡菜

■ 用酸泡菜和鲭鱼制作的美味

材料

鲭鱼2尾，泡菜200克，洋葱1个，青椒2个，红辣椒1个，葱1根，水或味噌汤1杯。

调味酱汁

酱油、辣椒酱各1大匙，白糖2小匙，蒜蓉1大匙，生姜1小匙，料酒1大匙，胡椒粉适量。

制作方法

1. 将鲭鱼去除鱼鳞、头部和内脏，用清水洗净后切成3cm~4cm的块状。
2. 将泡菜切成3cm长块；洋葱去皮后切丝；青、红辣椒切丝；葱切段。
3. 将材料放入碗里拌匀，做成调味酱汁。
4. 将泡菜和洋葱先铺在锅底，再放入鲭鱼，鲭鱼上面放椒丝和葱，再放入调味酱汁，最后加水或味噌汤。
5. 待汤汁煮沸后，转小火慢熬，并不时舀锅底的汤淋到上面，使其充分入味。



point

泡菜中的调味料能去除鲭鱼腥味，如果没有泡菜，可以用煮好的白菜代替。