

韩国料理家常美食系列

자주먹는 한국요리

4

炖菜 & 火锅

맛있는 찌개·전골

[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。
- ◆재료며 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. 4, 炖菜·火锅: 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 978-7-5389-1589-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第029440号

丛 书 名/ 韩国料理家常美食系列(4)

书 名/ 炖菜&火锅

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/ 吴民虎

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 978-7-5389-1589-1

定 价/ 18.00元

韩国料理家常美食系列

자주먹는 한국 요리

4

炖菜 & 火锅

맛있는 찌개·전골

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

译

黑龙江出版社
朝鲜民族

家乡炖
토속찌개

PART 1



鲜鱼炖
海鮮炖
생선
해물찌개

PART 2



目 录

- | | | |
|----|-----------|-----------|
| 5 | 大酱炖小根蒜 | 달래된장찌개 |
| 7 | 大酱炖青辣椒 | 풋고추된장찌개 |
| 9 | 清糲酱炖豆腐 | 두부청국장찌개 |
| 11 | 大酱炖田螺 | 우렁이된장찌개 |
| 13 | 大酱炖海鲜 | 해물된장찌개 |
| 15 | 大酱炖萝卜 | 강된장무찌개 |
| 17 | 大酱炖裙带菜茎 | 미역줄기된장지짐이 |
| 19 | 土豆炖猪肉 | 돼지고기감자찌개 |
| 21 | 辣白菜炖猪肉 | 돼지고기김치찌개 |
| 23 | 白菜帮炖豆渣 | 콩비지우거지찌개 |
| 25 | 辣白菜炖豆渣 | 콩비지김치찌개 |
| 27 | 辣炖水豆腐 | 순두부매운찌개 |
| 29 | 虾酱炖角瓜 | 애호박새우젓찌개 |
| 31 | 鲜明太鱼辣汤 | 생태매운탕 |
| 33 | 鳕鱼辣汤 | 대구매운탕 |
| 35 | 鳕鱼清汤 | 대구맑은탕 |
| 37 | 鳕鱼辣汤 | 우럭매운탕 |
| 39 | 鳕鱼清汤 | 우럭맑은탕 |
| 41 | 老头鱼(鮫鰈鱼)汤 | 아귀탕 |
| 43 | 辣白菜炖棒鱼罐头 | 콩치통조림김치찌개 |
| 45 | 花蟹汤 | 꽃게탕 |
| 47 | 角瓜炖鱿鱼 | 오징어애호박찌개 |
| 49 | 豆腐炖鲜虾 | 생새우두부찌개 |
| 51 | 豆腐炖明太鱼子酱 | 명란젓두부찌개 |
| 53 | 辣椒酱炖海螺 | 소라고추장찌개 |

目 录

>>>



即席火锅
즉석전골

PART 3



- | | | |
|----|---------|-------------|
| 55 | 海鲜火锅 | 해물탕 |
| 57 | 牡蛎火锅 | 굴냄비 |
| 59 | 八爪鱼蘑菇火锅 | 낙지버섯전골 |
| 61 | 牛肉蘑菇火锅 | 불고기버섯전골 |
| 63 | 豆腐火锅 | 두부전골 |
| 65 | 油腐袋火锅 | 유부주머니전골 |
| 67 | 鳕鱼煎火锅 | 대구전맑은전골 |
| 69 | 火腿拉面火锅 | 라면햄전골 |
| 71 | 牛肠面条火锅 | 곱창우동전골 |
| 73 | 面条火锅 | 국수전골 |
| 75 | 辣白菜饺子火锅 | 김치만두전골 |
| 76 | 汤味提味法 | 기본 맛국물 내기 |
| 82 | 炖菜烹饪法 | 찌개, 맛있게 끓이기 |



家乡炖 토속찌개

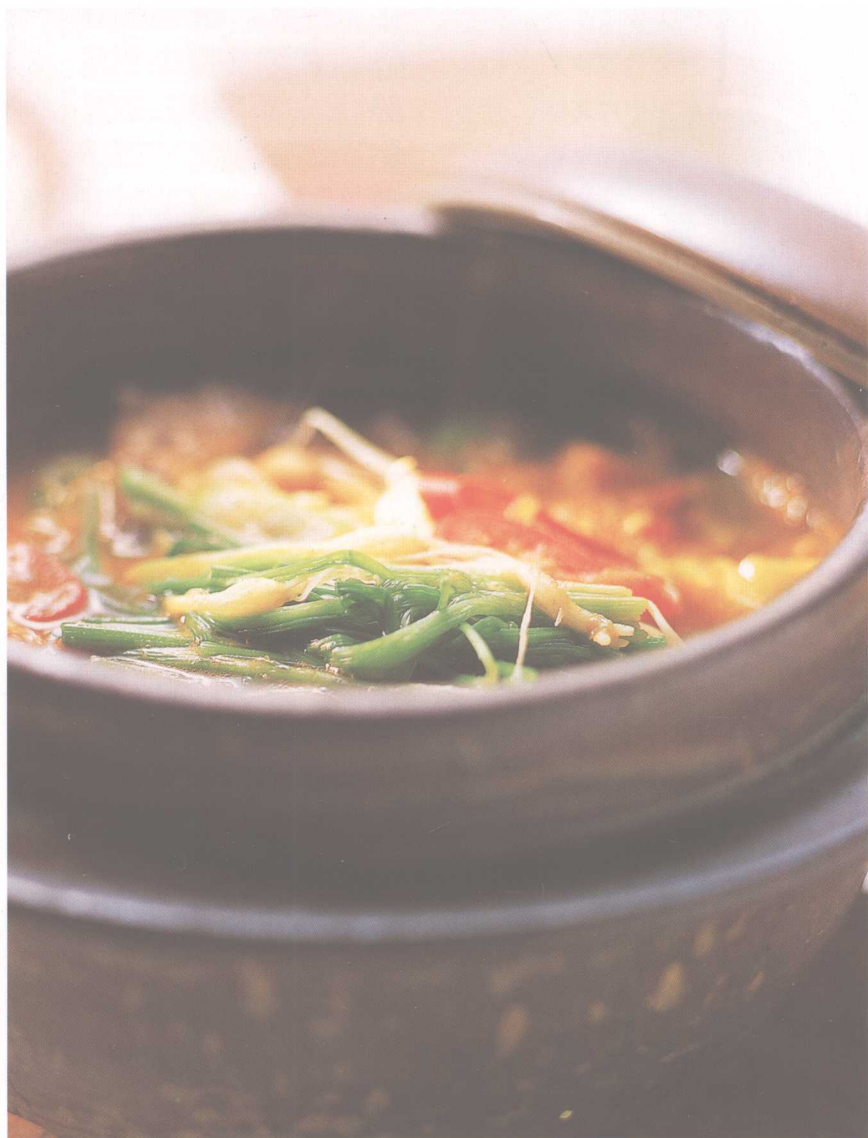


보글보글~ 구수한 고향의 맛

PART 1

砂锅中
烧沸的大酱汤，
香喷喷的
豆渣炖……
仿佛感觉得到
妈妈的手艺，
怎么吃也吃不够。
多放点蔬菜，
再沏入大酱、
辣椒酱，
浓香扑鼻，
人人喜欢。

뚝배기에
보글보글 끓는 된장찌개,
고소한 콩비지찌개…
친정엄마 손맛이
느껴지는
토속찌개는 아무리
먹어도 질리지 않아요.
갖은 채소를 넉넉히
넣고 된장, 고추장을
풀어 맛을 내면
우리 입맛에 딱 맞아
누구나 좋아해요.



大酱炖小根蒜

- ▶ 倍感春天气息的大酱炖，
汤中多放点豆腐、角瓜、土豆，味道会更鲜美。

材.料.的.准.备

小根蒜一把(约30克)，蛤蜊5个，豆腐1/4块，干香菇2个，角瓜1/4个，洋葱1/2个，青辣椒1个，大葱1/3根，蒜末1小匙，大酱2~2.5大匙，辣椒酱1/2大匙，清水3杯。

制 法

材料的初加工

- 1.小根蒜抖净淤泥，择净根和叶，冲洗多次。洗净的小根蒜不用切段，用整料。
- 2.蛤蜊泡盐水去淤泥等杂质后冲洗多次。
- 3.豆腐切块，大小要适中。香菇用温水泡，去蒂切成4等份，角瓜切成半圆形薄片。
- 4.洋葱去皮切丝，青辣椒竖切两半，去籽，切成丝。
- 5.大葱择洗干净，切成丝。

炖法

- 6.锅中倒入清水，沏入大酱和辣椒酱，放入蛤蜊、香菇、角瓜、洋葱、青辣椒、葱丝、蒜末烧开。
- 7.开锅片刻，除去浮沫，放入豆腐再炖。
- 8.出锅前放入小根蒜增添其味。



Apron note

放多了会淡化小根蒜特有的香味，待酱汤烧开片刻后，放入小根蒜，小根蒜不宜熟透，略熟才味香。

양념이 강하면 달래 특유의 향이 가려지기 때문, 국물을 한 소끔 끓인 후 달래를 넣어 살짝 익혀야 향이 좋다.



大酱和其他调料少放为宜。된장이나 양념을 조금만 넣으세요.

달래된장찌개

- ▶ 달래를 넣고 끓여 봄내음이 느껴지는 된장찌개예요.
두부나 애호박,감자까지 푸짐하게 곁들이면 더 맛있어요.

준.비.할.재.료

달래 한줌(약30g), 모시조개 5개, 두부1/4모, 마른 표고버섯 2개, 애호박1/4개, 양파 1/2개, 풋고추 1개, 굵은 파 1/3대, 다진 마늘 1작은술, 된장 2~2.5큰술, 고추장 1/2큰술, 물 3컵

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.달래는 흙을 털고 뿌리와 잎을 깨끗이 다듬어 흐르는 물에 여러 번 씻는다. 씻은 달래는 썰지 않고 통째로 쓴다.
- 2.조개는 묽은 소금물에 담가 해감을 뺀 뒤 맑은 물에 행군다.
- 3.두부는 한입 크기로 깍둑 썰고, 표고버섯은 미지근한 물에 불려 기동을 댄 뒤 4등분한다.애호박은 반달모양으로 썬다.
- 4.양파는 겹집을 벗겨 채 썰고, 풋고추는 반 갈라 씨를 털고 곱게 채 썬다.
- 5.굵은 파는 다듬어 씻어 송송 썬다.

끓이기

- 6.냄비에 물을 붓고 된장과 고추장을 고루 푼 뒤 해감을 뺀 조개와 표고버섯,호박,양파,풋고추,굵은 파,다진 마늘을 넣고 끓인다.
- 7.한 소끔 끓으면 거품을 걷어내고, 두부를 넣어 다시 한 소끔 끓인다.
- 8.불을 끄고 먹기 직전에 손질한 달래를 넣어 향을 낸다.





大酱炖青辣椒

- ▶ 汤中放入青辣椒丝,又香又辣,
再来一点辣椒酱,味道更鲜美!

材.料.的.准.备

材料:牛肉 100克,豆腐 1/2块,青辣椒、红辣椒各2个,洋葱 1/2个,小葱 4根,精盐、香油各少许,清水 3杯。

牛肉调料:蒜末 1大匙,胡椒粉、香油各少许。

大酱调料:大酱 2.5~3大匙,辣椒酱 1小匙,香油少许。

制 法

材料的初加工

- 1.将牛肉剁细后,放入蒜末、胡椒粉、香油搅匀。
- 2.青辣椒和红辣椒切整圆形,去籽。
- 3.洋葱和豆腐切 1厘米见方,小葱切 1厘米长。

大酱调味酱制法

- 4.大酱中调入辣椒酱和香油拌匀。

炖法

- 5.锅中倒入少许香油,放入①的拌调料的牛肉,翻炒,再倒入 3杯清水,旺火烧开。
- 6.待汤水沸开,调入经筛网过滤的大酱调味酱,随后下青辣椒、红辣椒、洋葱,改中火慢慢烧开。
- 7.开锅片刻,放入豆腐和小葱,用精盐调咸淡,再略煮片刻。



—Apron note—

用大酱炖菜,调入多少大酱呢? 各个家庭大酱的咸淡都不一样,但是大体上大酱和水的比例是,一杯清水调入 1大匙大酱比较适合。为使大酱炖菜更加鲜美,放入一点辣椒酱会更好一些。

된장찌개를 끓일 때 된장을 얼마나 풀어야 할까? 집집마다 된장 간 이 다르기 때문에 조금씩 차이가 있긴 하지만 대개 물과 된장의 비율은 물 1컵에 된장 1큰술이 적당하다. 된장찌개를 더 맛있게 끓이려면 고추장을 조금 섞는 게 좋다.



一杯清水调入大酱 1大匙。
물 1컵에 된장 1큰술을 넣으세요

풋고추된장찌개

- ▶ 된장국물에 풋고추를 송송 썰어넣어 구수하고 칼칼해요.
| 된장만 푸는 것보다 고추장을 조금 섞어 풀면 더 감칠맛 나요.

준.비.할.재.료

쇠고기 100g, 두부 1/2모, 풋고추·붉은 고추 2개씩, 양파 1/2개, 실파 4뿌리, 소금·참기름 조금씩, 물 3컵

쇠고기양념 다진 마늘 1큰술, 후춧가루·참기름 조금씩

된장양념 된장 2.5~3큰술, 고추장 1작은술, 참기름 조금

이.랑.게.만.들.어.요

재료 준비하기

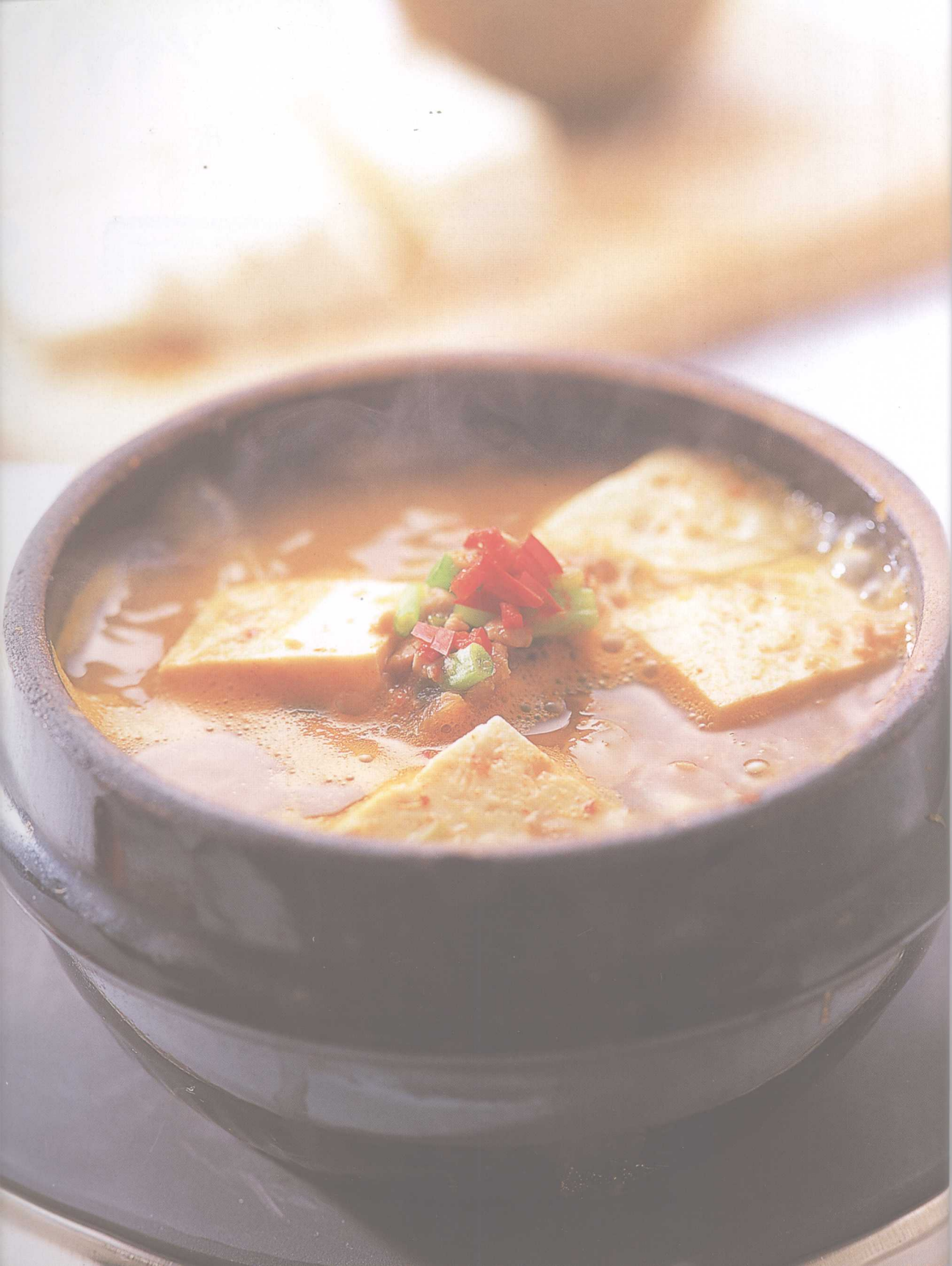
- 1.쇠고기를 잘게 다진 뒤 다진 마늘과 후춧가루, 참기름을 넣고 조물조물 무친다.
- 2.풋고추와 붉은 고추를 동글동글하게 송송 썰어 씨를 툰다.
- 3.양파와 두부를 사방 1cm 크기로 네모지게 썰고 실파는 1cm 길이로 썬다.

된장양념 만들기

- 4.된장에 고추장과 참기름을 넣고 고루 섞는다.

끓이기

- 5.냄비에 참기름을 조금 두르고 ①의 양념한 쇠고기를 볶다가, 물 3컵을 붓고 센 불에 끓인다.
- 6.국물이 끓으면 된장양념을 체에 걸러 풀고 풋고추, 붉은 고추, 양파를 넣어 중간 불에 서서히 끓인다.
- 7.한소금 끓으면 두부와 실파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 다시 한번 살짝 끓인다.



清糍酱炖豆腐

- 刮寒风的天气,吃个砂锅炖的清糍酱,确实是一件美事!
清糍酱炖豆腐,放入辣白菜,那才好吃呢!

材.料.的.准.备

豆腐 1/2 块,辣白菜 50 克,洋葱 1/4 个,大葱 1/2 根,青辣椒、红辣椒各 1 个,清糍酱 3~4 大匙,蒜末 1 小匙,精盐少许,肉汤 3~4 杯。

制 法

材料的初加工

- 1.将豆腐置于凉水中泡片刻去味,切成3厘米见方的块,要有一定厚度。
- 2.挑酸辣白菜抖一抖去点馅,切成细丝,青辣椒和红辣椒也切成细丝。
- 3.洋葱洗净后切丝,大葱也要切成丝。

辣白菜拌清糍酱

- 4.切成丝的辣白菜放入清糍酱拌匀。

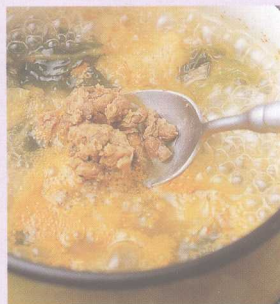
炖法

- 5.砂锅中倒入肉汤烧开,再放入已拌清糍酱的辣白菜,切成丝的洋葱、大葱,切成细丝的青辣椒、红辣椒烧开。
- 6.清糍酱炖出香味,放入蒜末,用精盐调咸淡,再下豆腐炖片刻。



—Apron note—

清糍酱与白菜帮、蘑菇等各种材料搭配都非常适宜,但特别与它相配的材料是白菜和萝卜。将切成薄片的萝卜和猪肉切细点下入锅中一起炖,其味道清爽、鲜香,可谓一流佳肴!



放入萝卜、白菜味道更香!

무나 배추를 넣으면 더 맛있어요

청국장은 우거지, 버섯 등 어떤 재료를 넣어도 맛이 잘 어울린다. 특히 궁합이 잘 맞는 채소는 배추와 무. 무를 납작하게 썰어 송송 썬 돼지고기와 함께 넣고 끓여도 시원하면서 구수한 맛이 일품이다.

두부청국장찌개

- ▶ 뚝배기에 보글보글 끓이는 청국장은 찬바람이 불면 더 생각나요.
청국장찌개엔 꼭 김치를 넣어야 제 맛이 난다는 것, 잊지 마세요.

준.비.할.재.료

두부 1/2 모, 배추김치 50g, 양파 1/4 개, 굵은 파 1/2 대, 풋고추·붉은 고추 1 개씩, 청국장 3~4 큰술, 다진 마늘 1 작은 술, 소금 조금, 육수 3~4 컵

이.런.게.만.들.어.요

재료 준비하기

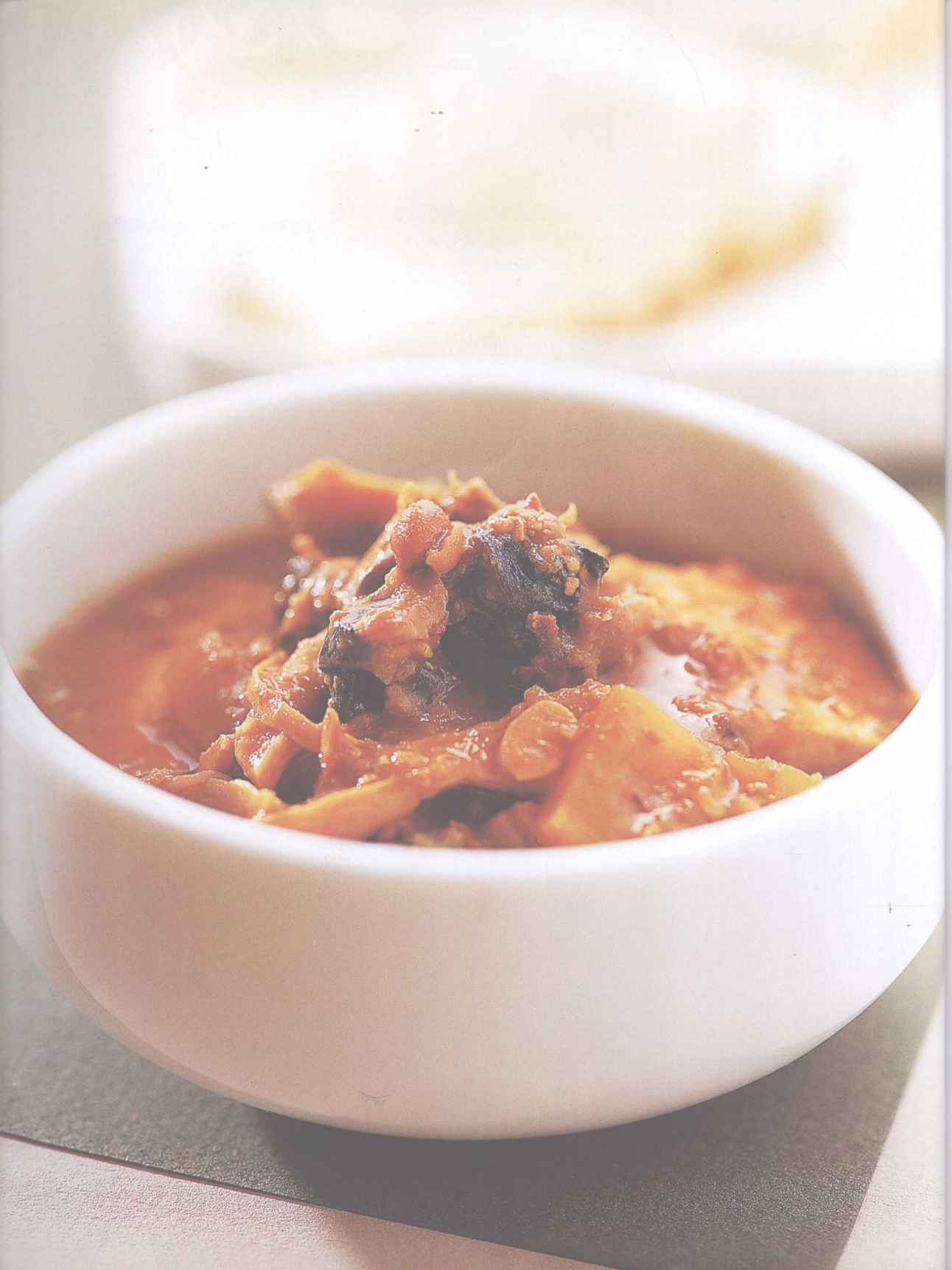
- 1.두부를 찬물에 잠시 담가 냄새를 빼고 사방 3cm 크기로 도톰하게 썬다.
- 2.배추김치는 잘 익은 것(신김치)으로 준비해 속을 대강 털어 송송 썰고 풋고추와 붉은 고추도 송송 썬다.
- 3.양파를 깨끗이 씻어 썰고, 굵은 파도 굵게 채 썬다.

배추김치 양념하기

- 4.송송 썬 배추김치에 청국장을 넣고 골고루 버무린다.

끓이기

- 5.뚝배기에 육수를 끓이다가 청국장에 버무린 배추김치와 채 썬 양파, 굵은 파, 송송 썬 풋고추·붉은 고추를 넣고 한소끔 끓인다.
- 6.청국장이 구수하게 끓으면 다진 마늘을 넣고 소금으로 간한 다음, 두부를 넣어 조금 더 끓인다.



大酱炖田螺

- ▶ 用筋道的田螺炖一下大酱汤吧!
田螺含有丰富的谷氨酸,能消除疲劳,还能解酒。

材.料.的.准.备

平菇 100克,田螺 50克,豆腐 1/4块,角瓜、洋葱各 1/4个,尖椒 1个,大葱 1/2根,蒜末 1小匙,大酱 2~2.5大匙,鲮鱼汤 3杯。

制 法

材料的初加工

- 1.平菇洗净去水,撕成细丝。
- 2.田螺泡入水中去淤泥等杂物,用刷子洗净,再冲洗。
- 3.豆腐切成2厘米见方的块。
- 4.角瓜切成银杏叶形状,稍有厚度,洋葱切成与角瓜大小一样的片状。
- 5.尖椒、大葱剁细。

炖法

- 6.锅中倒入鲮鱼汤烧开,待沸开,沏入大酱,下田螺再烧。
- 7.待汤沸开,放入切好的角瓜、洋葱、青辣椒、葱花、蒜末、平菇,继续炖。
- 8.待汤炖出香味,放入豆腐略炖片刻。



—Cooking point—

- 8.最后放入豆腐略炖片刻。
- 8.마지막에 두부 넣어 살짝 끓이기



우렁이된장찌개

- ▶ 쫄깃한 우렁이를 넣고 된장찌개를 끓여보세요.
우렁이는 글루타민산이 많아 피로회복,숙취에 좋아요.

준.비.할.재.료

느타리버섯 100g,우렁이 50g,두부 1/4모,애호박·양파 1/4개씩,청양고추 1개,굵은 파 1/2대,다진 마늘 1작은술,된장 2~2.5큰술,멸치국물 3컵

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.느타리버섯을 깨끗이 씻어 물기를 뺀 뒤 잘게 찢는다.
- 2.우렁이는 물에 담가두어 해감을 뺀 뒤, 솔로 문질러 씻어 행군다.
- 3.두부를 사방 2cm 크기로 깍둑썰기 한다.
- 4.애호박은 은행잎 모양으로 도톰하게 썰고, 양파도 애호박과 같은 크기로 썬다.
- 5.청양고추는 잘게 다지고, 굵은 파도 잘게 다진다.

끓이기

- 6.냄비에 멸치국물을 끓이다가 된장을 풀고 우렁이를 넣어 끓인다.
- 7.국물이 끓으면 썰어놓은 애호박과 양파,풋고추,굵은 파,다진 마늘,느타리버섯을 넣고 끓인다.
- 8.찌개 맛이 잘 어우러지면 마지막에 두부를 넣어 조금 더 끓인다.



大酱炖海鲜

▶ 海鲜中调入大酱炖汤,其味道清淡可口!
再调入辣椒酱少许,使汤辛辣,可谓一流佳肴。

材料、的、准、备

鱿鱼1条,鲜虾5只,红蛤肉10个,角瓜、洋葱各1/4个,大葱1/2根,大酱2大匙,蒜末、清酒各1大匙,精盐少许,海带汤3杯。

制 法

材料的初加工

1. 鱿鱼除去内脏,用淡盐水洗净,剥皮,剖花刀后,改切4×1.5厘米大小的片。
2. 鲜虾和红蛤肉,置入淡盐水中,晃洗干净。
3. 角瓜以0.7厘米厚度切半圆形片,略有厚度,洋葱切丝,大葱择洗后斜切。

炖法

4. 锅中倒入海鲜汤,调入大酱,放入蒜末烧开,待沸开,放清酒和收拾好的海鲜、角瓜、洋葱、大葱,再烧开。
5. 炖制过程中除去浮沫,待海鲜和蔬菜熟到一定程度,用精盐调咸淡。



Cooking point

4. 在大酱汤中,放入海鲜烧开。
4. 된장국물에 해물 넣어 끓이기



▶ 해물된장찌개

▶ 해물에 된장을 삼삼하게 풀어넣고 끓여 개운해요.
고추장을 살짝 더하면 매콤한 국물 맛이 일품이죠.

준 . 비 . 할 . 재 . 료

오징어 1마리, 새우 5마리, 홍합 살 10개, 애호박·양파 1/4개씩, 굵은 파 1/2대, 된장 2큰술, 다진 마늘·청주 1큰술씩, 소금 조금, 다시마국물 3컵

이 . 령 . 게 . 만 . 들 . 어 . 요

재료 준비하기

1. 오징어는 내장을 빼고 묶은 소금물에 씻은 다음, 껍질을 벗기고 사방으로 칼집을 넣어 4×1.5cm크기로 썬다.
2. 새우와 홍합 살을 묶은 소금물에 흔들여 씻는다.
3. 애호박은 0.7cm 두께로 도톰하게 반달썰기 한다. 양파는 채 썰고, 굵은 파는 다듬어 어슷하게 썬다.

끓이기

4. 냄비에 다시마국물을 붓고 된장을 푼 다음 다진 마늘을 넣어 끓이다가 청주를 넣고 손질한 해물과 애호박, 양파, 굵은 파를 넣어 끓인다.
5. 계속 끓이면서 거품을 걷어내고 해물과 채소가 어느 정도 익으면 소금으로 간을 맞춘다.



大酱炖萝卜

▶ 大酱汤中放入萝卜、蘑菇、洋葱、辣椒,炖至汤汁略干,便成了浓香扑鼻的一流佳肴! 用大酱炖萝卜拌饭或包饭那也很不错呀!

材.料.的.准.备

>>>

萝卜200克(小的1/4个),干香菇2个,洋葱1/2个,青辣椒2个,大葱1/2根,大酱3大匙,蒜末1小匙,蜂蜜少许,鲮鱼海带汤2杯。

制 法

>>>

材料的初加工

- 1.萝卜去皮,切成木制筷子粗细的丝。
- 2.香菇用温水泡,去蒂切细丝。
- 3.洋葱、青辣椒、大葱,择洗干净切丁。

炖法

- 4.砂锅中倒入鲮鱼海带汤,沏入大酱,放入蒜末和少许的蜂蜜烧开。
- 5.待酱汤沸开,放入切好的萝卜丝、香菇和切丁的洋葱、青辣椒、大葱,炖至汤汁略干。
- 6.炖汤时为避免炖糊,应用木勺不断翻搅,炖至汤汁略干。



Cooking point

- 1.萝卜去皮后切丝。
- 1.무 껍질 벗겨 굵게 채 썰기



炖菜 & 火锅 맛있는 찌개 · 전골 ·

강된장무찌개

▶ 무, 버섯, 양파, 고추를 넣고 바득하게 끓여내면 진하고 구수한 맛이 일품이에요. 밥에 비벼먹거나 쌈장으로 좋아요.

준.비.할.재.료

>>>

무 200g(작은 것 1/4개), 마른 표고버섯 2개, 양파 1/2개, 풋고추 2개, 굵은 파 1/2대, 된장 3큰술, 다진 마늘 1작은술, 꿀 조금, 멸치다시마국물 2컵

이.령.게.만.들.어.요

>>>

재료 준비하기

- 1.무는 껍질을 벗기고 1cm 두께로 썬 다음, 나무젓가락 굵기로 채 썬다.
- 2.표고버섯을 미지근한 물에 불려두었다가 기둥을 떼고 갓만 곱게 채 썬다.
- 3.양파와 풋고추, 굵은 파를 깨끗이 손질해 굵게 다진다.

끓이기

- 4.뚝배기에 멸치다시마국물을 붓고 된장을 푼 뒤 다진 마늘과 꿀을 조금 넣어 끓인다.
- 5.된장국물이 끓으면 채 썬 무와 표고버섯, 다진 양파와 풋고추, 굵은 파를 넣고 걸쭉하게 끓인다.
- 6.건더기가 타지 않게 나무주걱으로 계속 저으면서 바득하게 끓인다.