

韩国流行 许英万 食客系列

韩国食客

酱汤·炖煮



吉林科学技术出版社

【韩】许英万
食客料理组
金丽娜 译
著

前所未有的正宗料理全书
韩国饮食 · 经典荟萃

图书在版编目(CIP)数据

韩国食客. 酱汤、炖煮 / (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 978-7-5384-4140-6

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042919号

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1939
겨울별미 © 2007 by Hur Young Man. Originally published
by Gimm-Young Publishers, Inc.
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

酱汤 炖煮

【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

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 978-7-5384-4140-6

定价 ■ 29.90 元

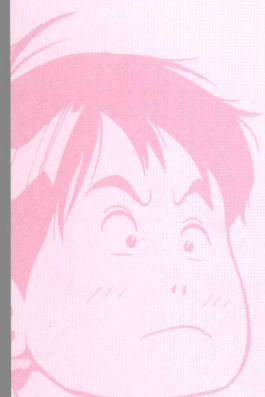
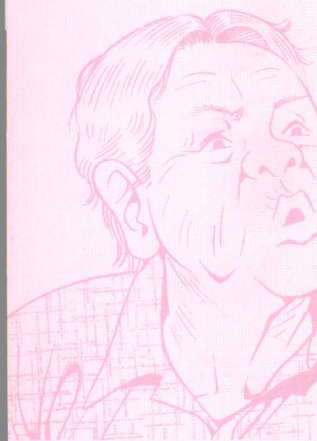
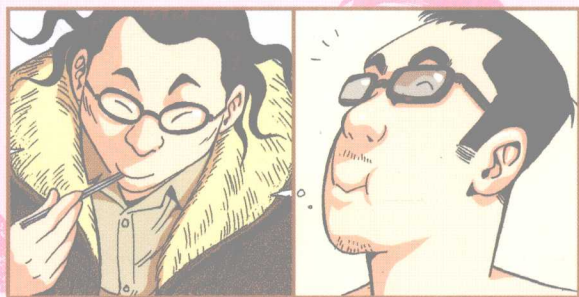
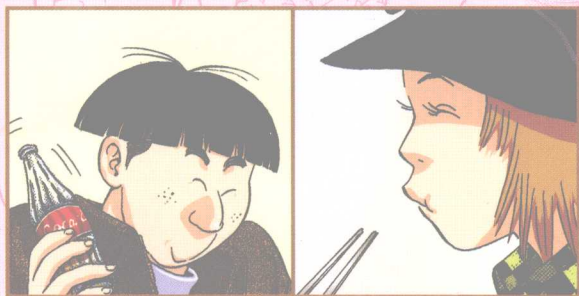
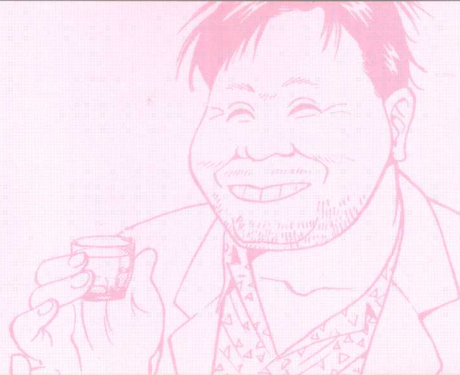
韩国
食客

酱汤 炖煮

【韩】许英万
食客料理组 ● 著

金丽娜 ■ 译
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，
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味道，
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

海苔片汤.....20	芥菜青蛤汤.....62
牛肉汤.....22	钉螺白菜汤.....64
萝卜干鳢鱼汤.....24	浅蜊汤.....66
牛肉鳢鱼汤.....26	露葵干虾汤.....68
鲜鳢鱼汤.....28	艾蒿汤.....70
豆腐汤.....30	蚬子汤.....72
牛杂汤.....32	黄花鱼汤.....74
紫菜汤.....34	河豚鱼汤.....76
炖鳢鱼汤.....36	田螺酱汤.....78
牛肉白菜汤.....38	河虾片汤.....80
石斑鱼乳汤.....40	黄花鱼蕨菜汤.....82
解酒汤.....42	河蟹辣汤.....84
炖牡蛎大杂烩.....44	老黄瓜汤.....86
炖山鸡大杂烩.....46	淡水鱼辣汤.....88
秋刀鱼炖辣白菜.....48	米鱼辣汤.....90
清藕酱汤.....50	参鸡汤.....92
豆粘儿酱汤.....52	辣牛肉汤.....94
柿饼水晶汤.....54	皇族汤.....96
安东蜜糯汤.....56	大杂烩汤.....98
蜜糯汤.....58	秋甫汤.....100
扇贝汤.....60	茄子凉汤.....102

土豆丸子汤·····	104
牛皮菜汤·····	106
海带凉汤·····	108
辣鱿鱼汤·····	110
牛肉酱竹笋·····	112
酱干贝·····	114
鹌鹑汤·····	116
肉末炖茄子·····	118
炖洋葱·····	120
辣炖猪肉土豆·····	122
炖卷心菜·····	124
蒸黄瓜·····	126
炖带鱼萝卜·····	128
煮黄花鱼·····	130
辣炖鳕鱼·····	132
炖干鳕鱼·····	134
松仁粥蒸梭鱼·····	136
炖牛尾·····	138
炖鲍鱼·····	140

牛肉炖土豆·····	142
玉筋鱼炖萝卜·····	144
炖大麻哈鱼·····	146
酱辣猪排·····	148
泡萝卜砂锅鱼·····	150
部队酱汤·····	152
鳕鱼子南瓜酱汤·····	154
慈菇汤·····	156
黄豆粉白菜汤·····	158
东麦子汤·····	160
蘑菇汤·····	162
泥鳅汤·····	164
八爪鱼汤·····	166
白菜牛排汤·····	168
鲑鱼汤·····	170
蒸偏口鱼·····	172
炖鲫鱼·····	174
炖美沙参·····	176
蒸螃蟹·····	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”可以选择更好的材料，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。

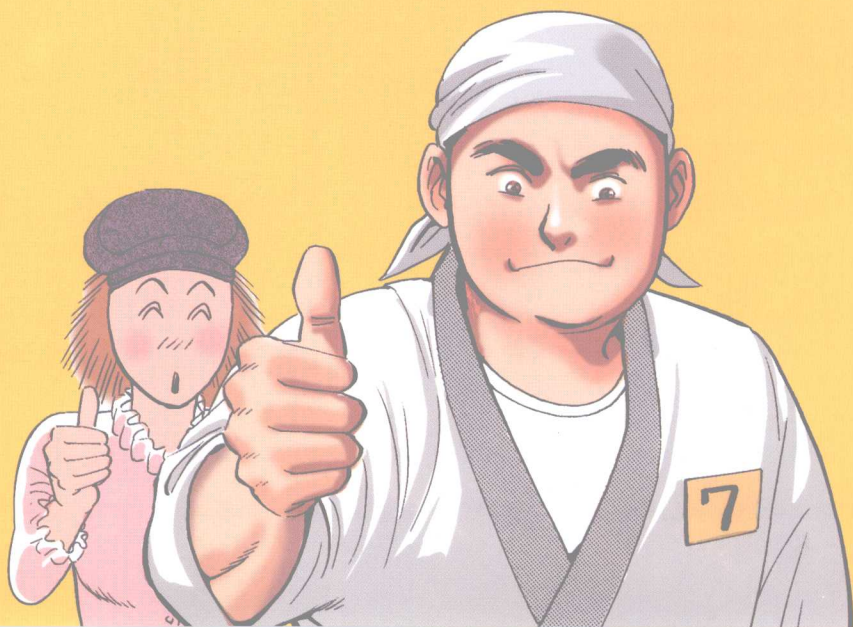
**千卡——以1人份为标准时计算的热量。

**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

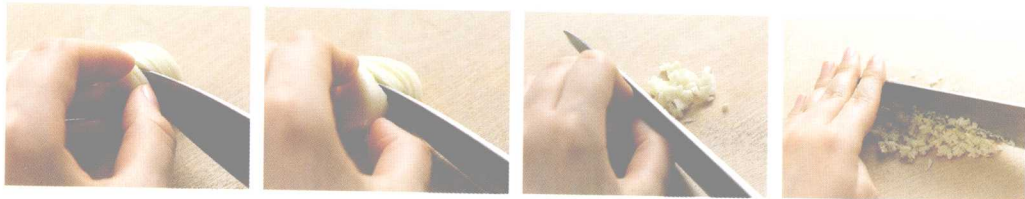
Part 01

准备篇



切材料

切碎蒜



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。

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。

把蒜切成片



按长度切成薄片。

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。

生姜切成片



竖着切成薄片。

切碎生姜



- 1.把生姜片细切成丝。
- 2.换方向切成小块。
- 3.右手抓住刀把，左手按住刀尖，左右来回捣碎。

切葱



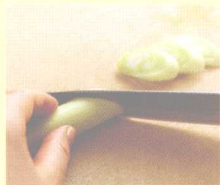
- 1.大葱按5厘米~6厘米长度竖切成段。
- 2.按长度方向切成两半。
- 3.去掉葱芯。
- 4.去芯后打开，切成细丝。
- 5.把切好的葱丝用刀捣碎。

切成葱花



按形状切成葱花。

斜着切大葱



把大葱大致斜切。

萝卜随意切



将萝卜任意切成块。

黄瓜片切成丝



把黄瓜片细切成丝。

削黄瓜皮



- 1.把黄瓜切成适当的长度，用刀削去0.2厘米~0.3厘米厚度的皮。
- 2.把黄瓜皮切成细条。

黄瓜切片



斜切成等大的片。

角瓜切成片



角瓜切成片。

角瓜切成半圆形



把竖着切半的角瓜按一定厚度切好。

角瓜切成伞状



把切成1/4等份的角瓜按一定厚度切片。

把角瓜切成眉毛状



1. 按三角形切下角瓜皮部分。
2. 把切下来的部分切成薄片。

萝卜切成块



1. 把萝卜按适当厚度切下来。
2. 把切下来的萝卜皮削掉。



3. 把去好皮的萝卜切成3等份或4等份。
4. 再将萝卜切成正方形的片。

切卷心菜



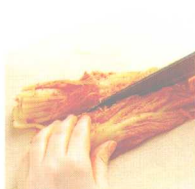
1. 把1/4的卷心菜切成3等份。
2. 把切成3等份的卷心菜按适当大小切开。

把卷心菜切成片



1. 竖着将卷心菜切片。
2. 聚拢切好的卷心菜，再切成片状。

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. 纵向将其切成2等份或3等份。
5. 按适当的大小切辣白菜条。

萝卜切成条



1. 把萝卜切成薄片。
2. 聚拢切薄的萝卜片竖切成细条。

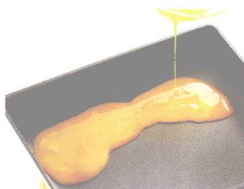
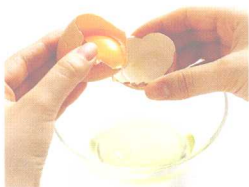


切成萝卜块

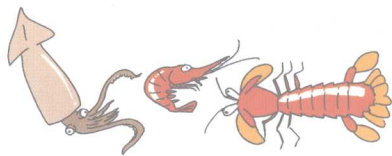


把萝卜切成适当大小的块状。

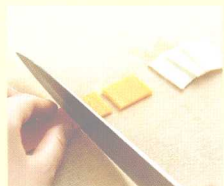
煎鸡蛋



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鸡蛋。
2. 在蛋清中也加入少许盐，包在棉布中可以用来去除杂质。
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中。
6. 翻鸡蛋时用筷子从鸡蛋的一侧翻开。



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

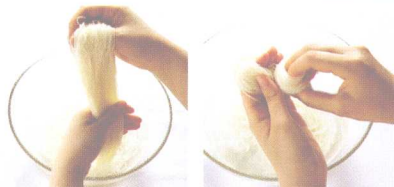


把鸡蛋按适当大小切成菱形。



收拾材料

煮面条



1. 在沸水中放入少许盐。
2. 待水烧开后把面条放入锅中。
3. 等面条沸腾起来就倒入一些凉水，重复此过程2次。
4. 煮好的面捞出来放在凉水中。
5. 将面放在凉水中过一遍。
6. 用手捞出面条并挤掉水分。
7. 用手把面条扭成一团。
8. 把面团放在筛子上控去水分。

香菇



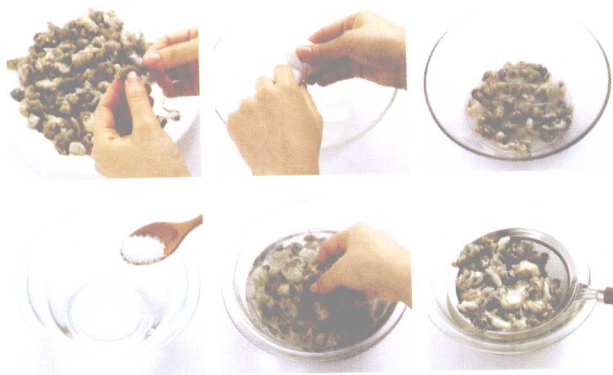
1. 把香菇泡在凉水中洗净。
2. 在温水中放入少许白糖。
3. 在白糖水中浸泡香菇。
4. 挤掉香菇的水分，泡香菇的水留作汤水。
5. 用刀或剪子除去香菇的根茎。
6. 用刀的底部轻轻按压香菇背面，这样会使香菇变得筋道。
7. 把香菇薄薄地切成2~3片。
8. 把香菇片切成细条。

芥菜粉



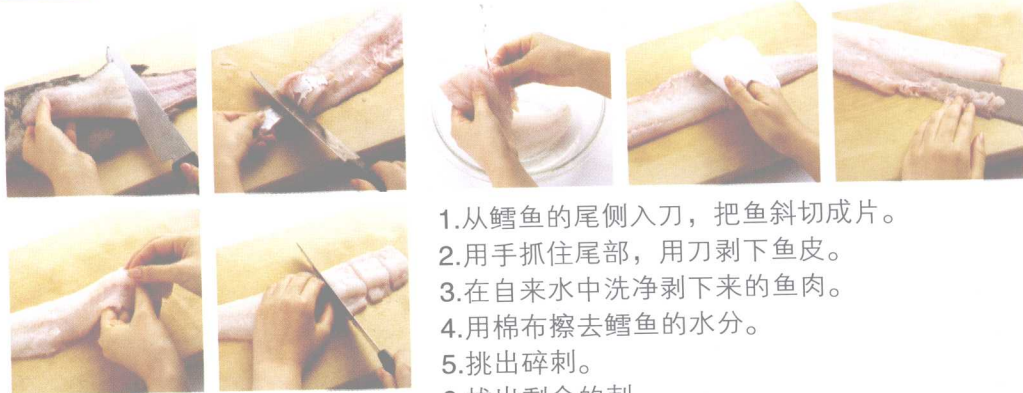
- 1.按1:1的比例放芥菜粉和水。
- 2.均匀地混合水和芥菜粉。
- 3.把芥菜粉弄成薄饼形状,放在烧热水的锅内进行发酵。(在50℃水中放置10分钟。)
- 4.为了去除辣味,加少许热水。
- 5.等一会儿倒掉热水。
- 6.放入少许食醋、白糖、芝麻油、盐等调料,用在料理中。

牡蛎



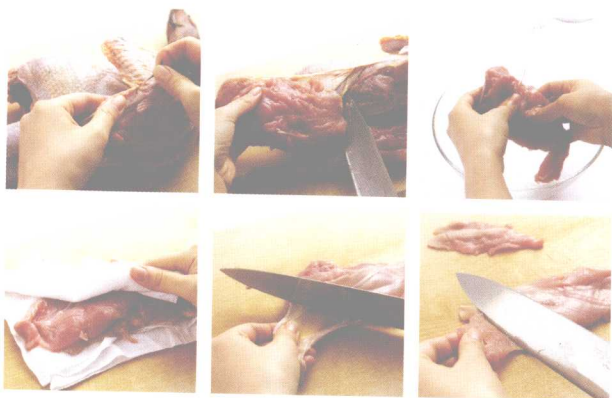
- 1.挑出掺入的贝壳。
- 2.在擦板上擦萝卜,用棉布包裹后挤出萝卜汁。
- 3.在萝卜汁中泡入牡蛎,去除异味和杂物。
- 4.在水中放入适量盐(1杯水以1小勺盐为准)。
- 5.将牡蛎放入盐水中反复洗,洗净为止。
- 6.用笊篱捞出洗好的牡蛎。

鳕鱼



- 1.从鳕鱼的尾侧入刀,把鱼斜切成片。
- 2.用手抓住尾部,用刀剥下鱼皮。
- 3.在自来水中洗净剥下来的鱼肉。
- 4.用棉布擦去鳕鱼的水分。
- 5.挑出碎刺。
- 6.拔出剩余的刺。
- 7.切成适当大小。

鸡肉



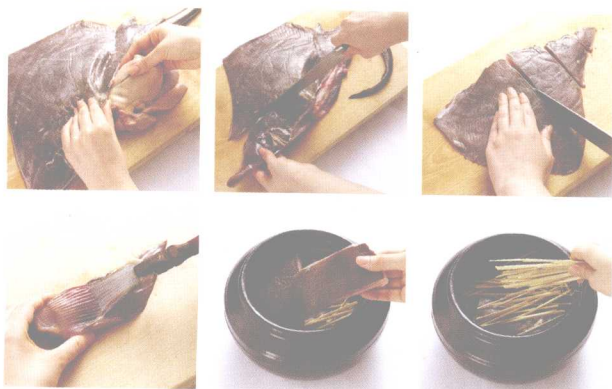
1. 去除鸡的残毛和异物。
2. 用小刀剔下鸡肉，只留骨头。
3. 在自来水中洗净剔下的鸡肉。
4. 洗好肉后去除水分。
5. 去除多余脂肪。
6. 按适当大小切成薄片。

饺子皮



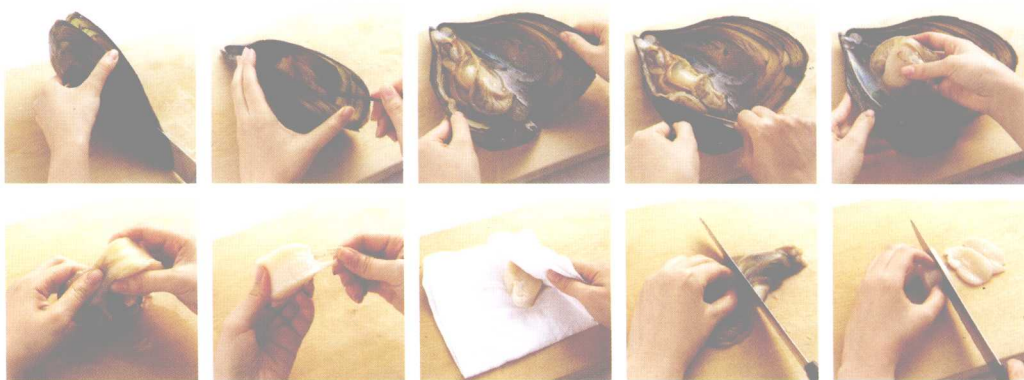
1. 用笊篱过滤面粉。
2. 在过滤好的面粉中放入盐。
3. 加入少量水（1杯面粉相当于2大勺左右）。
4. 先用筷子搅拌。
5. 搅拌到一定程度，就开始用手和面。
6. 将和好的面用保鲜膜套上，在常温中发酵。
7. 30分钟后再次和面。

黄貂鱼



1. 切开鱼肚，取出内脏（可把鱼内脏用于汤中）。
2. 将不用的部分切除。
3. 切成适当大小。
4. 切完的鱼剥下皮。
5. 将切好的鱼块放入砂锅内。
6. 在鱼块上面放稻草。

鸟贝



1. 用刀尖插入贝壳。
2. 在张开的贝壳缝隙间放入勺，刮开一侧。
3. 完全打开贝壳。
4. 另一侧边缘也用勺刮开。
5. 把肉完全从贝壳中分离开。
6. 分离内脏和贝肉。
7. 用棉布包好鸟贝的边缘，去除薄膜。
8. 洗净后擦去水分。
9. 去除内脏黑色部分。
10. 按适当大小切成薄片。
11. 在水中洗净后，泡在盐水中去除异物，在沸水中烫一下再烹制。

软豆腐



1. 挑出形状或颜色不好的豆。
2. 把选好的豆在水中多洗几次。
3. 洗好后在水中泡5小时。
4. 泡好的豆放入搅拌机中搅碎。
5. 把豆浆倒入麻袋中。
6. 挤压麻袋过滤豆浆。
7. 把过滤完的豆浆倒入锅中，用勺边搅拌边煮。
8. 去除因煮开而产生的泡沫。
9. 把火调小，轻轻搅拌等待豆浆聚成块状。