

美味韩食

最正宗和最具代表性的
100道韩式料理指导书

(社) 韩国传统饮食研究所 著
孙礼那 栾锐 译



韩国饮食权威机构编写的第一本面向世界的韩国料理书!

首次全方位地介绍韩国传统饮食的历史、食材、膳食礼节、烹饪方法……

让你轻松做出最棒最正宗的韩国料理。

学习地道韩国料理、经营韩国餐厅人士之必备手册!

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美味韩食/(社)韩国传统饮食研究所著;孙礼那,栾锐译.—海口:南海出版公司,2009.4
(时尚书系Ⅱ)

ISBN 978-7-5442-4081-9

I. 美… II. ①韩… ②孙… ③…栾 III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011741号

SHISHANG SHUXI Ⅱ(B)——MEIWEI HANSHI

时尚书系Ⅱ(B)——美味韩食

-
- | | |
|------|--|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | (社)韩国传统饮食研究所 |
| 翻 译 | 孙礼那 栾锐 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 封面设计 | 朱小良 |
| 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 | 16 |
| 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>

美味韩食

最正宗和最具代表性的
100道韩式料理指导书

(社) 韩国传统饮食研究所 著
孙礼那 栾锐 译



韩国饮食权威机构编写的第一本面向世界的韩国料理书!

首次全方位地介绍韩国传统饮食的历史、食材、膳食礼节、烹饪方法……

让你轻松做出最棒最正宗的韩国料理。

学习地道韩国料理、经营韩国餐厅人士之必备手册!

南海出版公司



关于本书

学习最正宗的韩式料理烹调法，
领略大长今故乡的顶级美味和风情！

- **绿色天然、美味健康** —— 蕴含着自然本色的食材，装饰得五彩缤纷的菜肴，突出的营养、健康，强烈地吸引了世界各国人们的视线和味觉。
- **降低现代文明病的“慢餐”** —— 韩国饮食以菜食为主，热量低，碳水化合物、蛋白质、脂肪比例适当，能有效抑制肥胖，降低糖尿病、心脏病、高血压等现代文明病的发病率。
- **花样丰富的烹饪法** —— 韩国因四季分明、三面被海围绕，故农产品十分丰富，从而孕育出融合季节和地方色彩的多种烹饪方法。



定价：139.20元（共4册）34.80元（单册）

ISBN 978-7-5442-4081-9



9 787544 124081

01>



美味韩食

最正宗和最具代表性的
100道韩式料理指导书



(社)韩国传统饮食研究所 著
孙礼那 栾锐 译

南海出版公司

序一

韩国饮食是典型的“慢餐”，也是健康食品，正引起全世界人们的关注。随着全球肥胖人口的增加，糖尿病、心脏病、高血压等富贵病也随之增加。

和其他国家相比，韩国的肥胖人口比率较低，这是因为韩国饮食是以蔬菜为主，并且碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例适当，热量也低的缘故。美国洛杉矶的“Good Samanitan”医院，对韩国饮食在营养学方面的作用进行了评估，认为韩国饮食是最适合病人的饮食，并开始在医院给病人提供。英国的《金融时报》(Finacial Times) 引用世界卫生组织(WHO)的评价，说韩国饮食是体现适当的营养均衡的模范。美国健康杂志《健康》(Health)也曾将韩国泡菜作为“世界5大健康食品之一”加以介绍。

一个国家或地区固有的饮食文化是这个国家或地区的最具有代表性的印象商品，也是创造高附加价值的经济商品，因为一个国家或地区饮食文化进入海外市场可以扩大该国家或地区农产品的生产、增大食材的出口量、促进国民经济的发展，同时也具有给世界人民留下良好印象的效果。日本、意大利、泰国等国都将本国饮食文化的推广定为国家战略事业，为“占领海外消费者的餐桌”而展开“战争”。为了将韩国饮食发展成为世界饮食，韩国政府从统一菜肴的外语名称这些最基础的事情开始，正在为韩国饮食的世界化做出多种努力。

基于这样的想法，政府、学术界，专门研究机构、团体聚集在一起，为了韩国饮食的世界化而选定“韩国饮食烹调法标准化研究”为首要课题，并为此花费了很多时间与精力。

本书为了使所有的外国人都能够做韩国料理，特将韩食烹调法更通俗地标准化了，同时简单介绍了各种有关韩国饮食与食材的故事，以便人们对韩国饮食的兴趣加倍。这些努力终于有了回报，本书被批准发行，我们也感到了将本书翻译成各国语言向世界各地发行的喜悦。希望本书能够宣传韩国饮食的优秀性，成为想要学地道的韩国料理的世界人士的得力的“助手”。

在此，向在这次工作中全力以赴的韩国传统饮食研究所所长尹淑子以及全体研究人员表示深深的感谢与慰问。

韩国农林水产食品部长官

序二

饮食是一种文化。正如用膳方法与使用餐具的多样性一样，每一个国家的饮食文化都不尽相同，饮食是一个国家的文化背景与生活方式最重要的代表。面临全球一体化，在国家之间的交流十分频繁的今天，饮食担当了将具有不同文化的人们联结到一起的角色，成为代表性的民间外交手段。同时，饮食可使旅游的人们体验到该国或地区的传统与文化、生活的智慧，增加旅行的乐趣。

饮食正受到全世界范围的广泛关注，世界饮食文化的发展趋势也开始从快餐转变为“慢餐”，韩国食品因是“慢餐”的代表而受到瞩目。以泡菜为首的发酵食品，随着其凸显出来的健康功能性，使韩国饮食成了健康食品的象征。同时，在蕴含着自然本色的食物上，以五彩缤纷的配菜装饰得很精致的韩国料理也吸引了世界各国人们的视线与味蕾。

这次发行《美味韩食》这本书的目的在于将100种最具代表性的韩国料理标准化，让所有的人都能很容易地做出最棒的韩国料理。相信无论是初学者还是专家，本书都会成为其学习韩国料理的必备书籍。另外，我们也期待着本书以汉语在中国发行，这是一个将韩国饮食的滋味与情味传播到中国的好机会。

序三

韩国拥有数千年的优秀饮食文化。韩国因四季分明、三面临海故能出产丰富的农产品，饮食文化十分发达。融合了季节与地方的独特色彩、合理地进行材料的调和与食品搭配的韩国饮食，被世界各国人们评为“科学性食品”。因成为世界性食品而倍受瞩目的酱类、泡菜类、鱼鲑类等发酵食品，其实是从很早以前就开始发展起来的。

最近，以亚洲为中心，以韩国电影、连续剧为代表的“韩流热风”越刮越猛，世界对韩国饮食与文化的关注也迅速增加。另外，在由UN本部主办的韩国饮食节以及在法国、德国、日本、中国、美国等世界各国召开的韩国饮食博览会上，本人担任了韩国饮食宣传大使，从各国大使、外交官及舆论中听到了许多对健康美味的韩国饮食的称赞，这确认了现在韩国的饮食与文化比任何时候都更受关注的事实。

外国人对韩国饮食的关注越来越多了，但是从来没有一本以外国人或侨胞为对象，对韩国饮食的烹饪方法以及韩国饮食的历史、食材、膳食礼节等进行详细说明的书。现存的介绍韩国饮食的书籍，几乎都是粗略的、模糊的说明，有的书甚至介绍了错误的韩国饮食资讯。因此，韩国政府为了使韩国饮食向世界化、产业化迈进，并提供正确的资讯，推行了“韩国饮食烹调法标准化研究”事业。

作为这项事业的一个环节而出版发行的本书，将目前为止韩国饮食烹调法中使用的“若干、适量、适当地”等词语，用世界公用SI单位，即g、cm、min（分钟）等标准化的单位标记代替。这样，全世界、无论哪个国家的人们都能做出同样味道的、正宗的韩国料理，初学者也更容易学习。

另外，本书也收录了与《韩国饮食百选》有关的营养素以及饮食文化方面的内容，努力为追求健康与情趣的现代人提供有关韩国饮食的信息。希望本书能够成为那些想学习地道韩国料理的外国人和想要在韩国以外的地方发展韩国餐饮事业的人士的优秀指导书。

最后，对给予本书无限关注与鼓励的农林水产食品部、文化体育观光部等政府有

关人员，以及以饱满的热情进行指导工作的开发委员、咨询委员们表示深深的感谢。同时，也对那些以“韩国饮食的世界化”为使命而进行了许多烹饪实验、走了许多弯路、在幕后不分昼夜辛苦工作的研究员们表示深深的感谢。

韩国传统饮食研究所所长、责任研究员 尹淑子

2007年12月

目录

序一	004
序二	005
序三	006

第一部 韩国饮食概观

一、韩国的饮食文化	012
二、韩国饮食的材料	015
三、韩国饮食的种类	021
四、韩国餐点的摆置方法	024
五、韩国的乡土饮食	028
六、韩国的膳食礼节	031

第二部 韩国饮食的基本调理

一、计量	034
二、火的控制	036
三、基本切法	037
四、清理基本材料	040
五、做基本肉汤	043
六、做基本调味酱料	044
七、做菜码	045

—例言	048
—营养素简介	049
—食品重量表	050
—使用于标准烹饪的调味酱料	052
—烹饪工具规格	053

第三部 韩国特色饮食100精选

Part1 主食类

饭	056
白饭，五谷饭，营养石锅饭，拌饭，风味泡饭，紫菜包饭	
粥	068
豆粥，红豆粥，松子粥，南瓜粥，酱汤粥，鲍鱼粥，黑芝麻粥	
面条	082
喜面，海鲜刀切面，豆酱凉面，冷面，韩式拌冷面	
饺子，米糕汤	092
饺子汤，素饺汤，鱼肉饺子，米糕汤	

Part2 副食类

汤	100
干明太鱼汤，蛤蜊清汤，海带汤，萝卜清汤，排骨炖汤，牛骨炖汤，参鸡汤，辣味牛肉汤，芝麻小鸡菜蔬汤	
煲汤	118
大酱汤，花蟹海鲜汤，嫩豆腐锅，牡蛎豆腐汤，泡菜汤	
韩式火锅	128
鲷鱼粉丝锅，豆腐锅，蘑菇什锦锅，神仙	



炉,牛肉蘑菇锅面

炖菜, 蒸菜138

炖排骨, 红烧鸡块, 清蒸大虾, 蒸米糕

膳146

黄瓜御膳

熟拌菜148

拌菠菜, 拌蘑菇, 九折板, 什锦拌粉丝,

荡平菜

生拌菜158

党参鲜吃, 凉拌茴芹, 芥末汁冷菜, 拌橡

子果凉粉

熬菜166

酱牛肉丝

炒菜168

辣炒八爪鱼, 宫廷炒年糕

烧烤172

烤宫廷牛肉饼, 烤牛肉, 烤牛排, 烤猪

肉, 烤干明太鱼, 调味烤黄花鱼

煎饼184

肉蛋饼, 鲜鱼煎饼, 海鲜葱饼, 绿豆煎饼,

南瓜煎饼

炙194

蔬菜串肉

烩菜196

水芹菜卷, 鱼菜

片肉200

白切肉

干菜202

拌干明太鱼松

酱果204

酱三合

酱菜206

腊八蒜

鱼醃208

鱿鱼酱

泡菜210

辣白菜, 白菜泡菜, 配海鲜泡菜, 小萝卜

泡菜, 萝卜块泡菜, 萝卜片泡菜, 酱泡

菜, 小黄瓜泡菜

Part3 饭后甜点类

米糕226

南瓜米糕, 松糕, 八宝饭, 酒酿蒸糕, 韩

式汤圆

韩国糕点236

江米条儿, 韩式油糖浆饼, 松子蜜糕, 茶

食, 韩式五味子啫喱

凉茶, 茶246

甜米露, 肉桂茶, 梅子茶, 人参茶, 五味

子凉茶



第一部

韩国饮食概观

- 一、韩国的饮食文化
- 二、韩国饮食的材料
- 三、韩国饮食的种类
- 四、韩国餐点的摆置方法
- 五、韩国的乡土饮食
- 六、韩国的膳食礼节

一、韩国的饮食文化

韩国属于温带气候，四季分明，在不同的季节出产多种多样的谷类、豆类、蔬菜类、鱼类等，而用这些材料做成的主、副食以及大酱类、泡菜、酱类等发酵饮食的发展也就十分发达。另外，不同季节的各个时节中，做菜与邻居一同分享的风俗，使时令饮食的发展更加迅速，同时也拓展了活用各地区的特产做成乡土饮食的文化。韩国从地形上看分布着山地、平原，三面临海、水资源丰富，因此从早期开始，耕作、狩猎等农耕活动就十分发达。

石器时代（公元前3000年）前后，在亚洲的中央地区韩半岛定居的貊族（Maekjok）是韩国人的祖先。从共同体生活方式的三国时代后期（公元前6世纪~7世纪）开始，形成了以米饭为主食、以菜肴为副食的饮食生活结构，也出现了将蔬菜用盐腌渍后食用的泡菜。在统一的新罗时代（公元后676~935）因崇拜佛教而使肉食的制作发展放缓，但却刺激了喝茶与吃蔬菜的饮食文化的发展。高丽时代（公元后935~1392）与北方的很多国家交易往来密切，进口了盐、胡椒、糖等材料，同时，“高包、高丽饼”（现在的生菜包、江米条）则作为有名的食品传入中国。朝鲜时代（1392~1910）奠定了儒家文化的统治地位，以孝为根本奉待祖先，注重家长制的饮食生活，形成了像现在一样的韩国传统的饮食生活体系。从此可知，韩国的饮食文化是自然背景与社会、文化环境相融合，发扬季节与地区的特性发展起来的，它具有如下特征：

1. 习惯主食与副食分开

以米饭、粥、面条、饺子汤、面疙瘩汤、饺子等为主食，根据主食搭配不同的副食作为菜肴，成为均配的一顿饭。

2. 饮食的种类及做法多样

有饭、汤、烧烤、山菜、煎饼、酱菜等多种食品，也有切、煮、汆（焯）烫、蒸等多样的烹饪方法。

3. 色、香、味俱全

烹调时，适当地使用调味酱料，做出固有的韩国食品的味道，将坚果类、蛋皮、蘑菇等做成菜码，做为美丽的装饰。

4. 饮食具有阴阳五行与药食同源的基本精神

根据阴阳五行思想，做菜时使用五色材料或菜码，包含着饮食就是药的思想。

5. 饮食的上桌方式基本上以一桌为主

将准备好的菜都摆在同一个桌子上再吃，根据摆放饭桌的三、五、七、九、十二碗方法，制定了摆桌方式，基本上以一桌为主。

6. 发达的乡土饮食，时节饮食，贮藏、发酵饮食文化

各地区的特产多种多样，以这些特产为原料的乡土饮食配合适合四季的菜来食用，同时也

催生使用应时食材料制成的大酱、酱类、泡菜等贮藏发酵饮食。

7.成熟的饮食文化及饮食礼节

受到儒家文化的影响，像周岁、婚礼、丧礼、祭礼等按照主流趋势形成的宴会或祭礼食品，其制作工艺十分完善。



回婚礼帖（第三页），作者未详，朝鲜18世纪，国立中央博物馆



粳米



糯米



糙米



黑米



黍子



高粱



红豆



绿豆



小麦



大麦



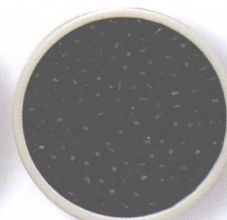
荞麦



栗子



大豆



黑豆



豌豆



四季豆



毛豆



豇豆



去皮绿豆



去皮红豆

二、韩国饮食的材料

1. 材料

(1) 谷类

米是韩国的代表谷类，也是做主食（米饭）的材料。除了饭以外，也用于做粥、米糕、韩式甜点等。小麦粉做成面条，在喜庆时使用；大麦除了做饭的用途以外，与小麦一起用于各样的加工食品；荞麦粉做成面条，也用于做面条、饺子、凉粉、饼干等食品。除此以外，粟子、黍子、高粱等也可以用于做饭、粥、米糕、饼干等。

(2) 豆类

豆类包括多脂肪、少碳水化合物的大豆，也有少脂肪、多碳水化合物的红豆、绿豆、豌豆等。豆类与米混合做成米糕、饭、粥，也可以作为黄豆芽、绿豆芽、山菜以及酱油、大酱等发酵食品的原材料使用。

(3) 薯类

薯类是指土豆、红薯等食品，它们的淀粉含量高，含有很多糖分，可以用来代替主食或做米糕、煎饼等，也广泛地用于制造淀粉和加工食品等。

(4) 蔬菜类

各种新鲜的蔬菜，都可用作汤、泡菜、生菜、山菜、酱菜等的材料，在维生素、矿物质、纤维素的供应来源里担任很重要的角色。



(5) 蘑菇类

在韩国常吃的蘑菇类有松茸、香菇、石耳、木耳、金针菇等。香菇因味道很香，多用于做酱菜、蒸、煎饼、炒菜等；石耳多用于做菜码。

