

韩国流行 许英万 食客系列

韩国食客

酱菜·煎烤



吉林科学技术出版社

【韩】许英万
食客料理组
金丽娜 译

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. 酱菜 煎烤 / (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 978-7-5384-4141-3

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042899号

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1938
가을진미© 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 酱菜 煎烤

【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 978-7-5384-4141-3

定价 ■ 29.90 元

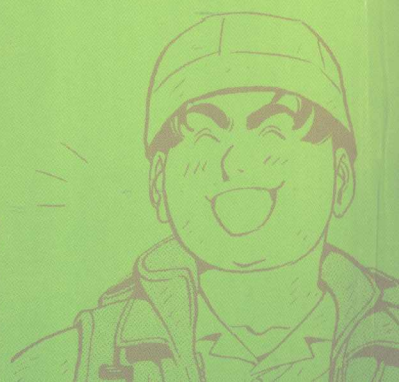
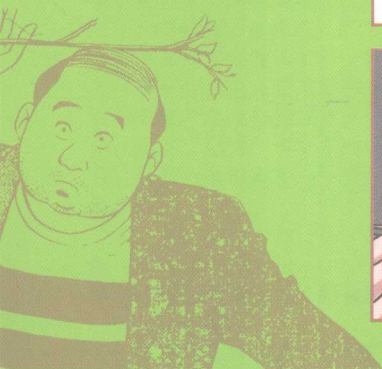
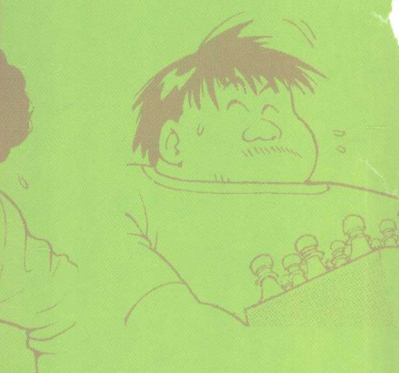
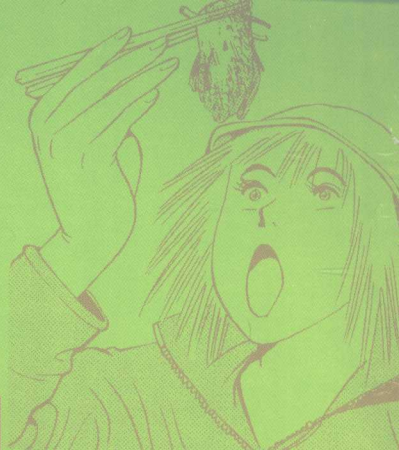
韩国
食客

酱菜 煎烤

【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，
但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美味，
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

鱿鱼烤串.....	20	莲藕咸菜.....	58
口蘑烤肉.....	22	青国酱.....	60
香烤鲫鱼.....	24	豆腐虾酱羹.....	62
烤八爪鱼串.....	26	乳拌萝卜干.....	64
酱柿子.....	28	海带鲑鱼酱.....	66
酱猪蹄.....	30	酱干鳕鱼.....	68
南瓜炒虾仁.....	32	辣酱小青鱼.....	70
炒辣椒.....	34	烤兔肉.....	72
辣白菜炒八爪鱼.....	36	炸冰鱼.....	74
烤蘑菇串.....	38	烤沙丁鱼.....	76
牡蛎酱.....	40	盐煎猪排.....	78
酱秀珍菇.....	42	烤鹌鹑.....	80
川椒青椒酱.....	44	辣烤海鳗.....	82
大麻哈鱼子酱.....	46	炭火烤排骨.....	84
鳕鱼子.....	48	蔬菜包肉.....	86
鸡肉白菜汤.....	50	煎咸鲑鱼.....	88
芥菜泡菜.....	52	煎肉馅海参.....	90
包肉泡菜.....	54	煎大蛤.....	92
萝卜带鱼泡菜.....	56	煎沙参.....	94

酱马蹄叶·····	96	辣椒酱烤银鱼·····	138
酱椿笋·····	98	煎鳗鱼·····	140
酱拌梅子·····	100	油炸银鱼脯·····	142
酱菠菜·····	102	酱鱼串·····	144
酱竹笋·····	104	牛肉煎小青椒·····	146
炸臭椿·····	106	辣酱小鱼·····	148
炸洋槐·····	108	酱鸡翅·····	150
牛肉松仁片·····	110	角瓜叶小鱼酱·····	152
酱梭子蟹·····	112	辣椒酱干黄花鱼·····	154
干梭鱼卵·····	114	甜蒜·····	156
新芽泡菜·····	116	酱小萝卜叶·····	158
小葱泡菜·····	118	腌黄瓜·····	160
辣椒酱·····	120	酱香瓜·····	162
匏瓜炒菜·····	122	酱青豆叶·····	164
煎牛肉蒜梗·····	124	辣椒咸菜·····	166
酱真鲷·····	126	茄子泡菜·····	168
酱平鱼·····	128	泡老黄瓜·····	170
糠虾干菜·····	130	卷心菜苏子叶泡菜·····	172
酱海螺·····	132	腌卷心菜·····	174
蒜薹银鱼·····	134	土豆小萝卜叶汤·····	176
辣炒八爪鱼·····	136	方芽叶蔬菜酱·····	178

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的指点。

●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。

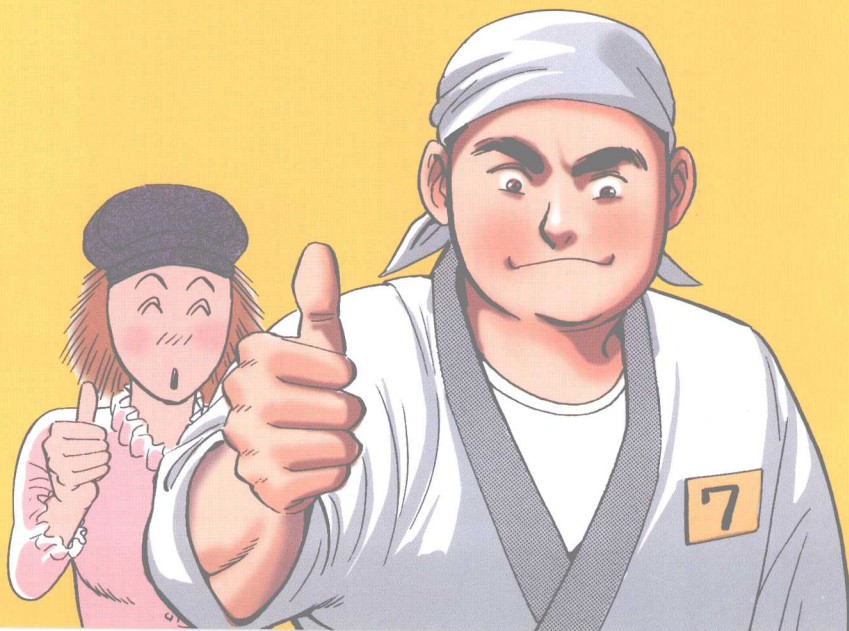
**千卡——以1人份为标准时计算的热量。

**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

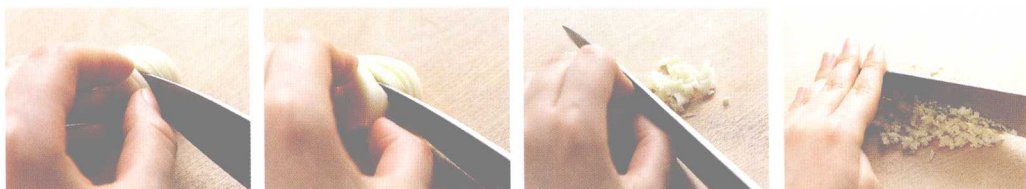
Part 01

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



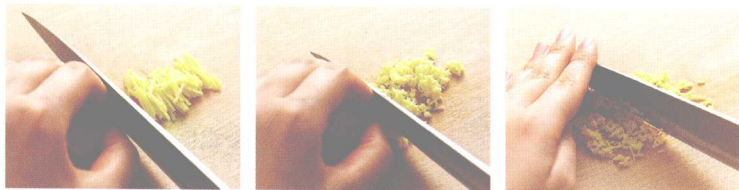
把辣椒大致斜切。

生姜切成片



竖着切成薄片。

切碎生姜



1. 把生姜片切成细丝。
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



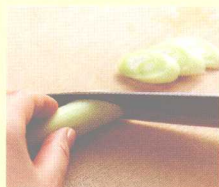
1. 大葱按5厘米~6厘米长度竖切。
2. 在长度方向切成两半。
3. 去掉葱芯。
4. 去芯后打开，切成细丝。
5. 把切好的葱丝用刀捣碎。

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



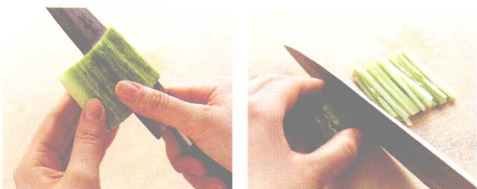
将萝卜任意切成块。

黄瓜片切成丝



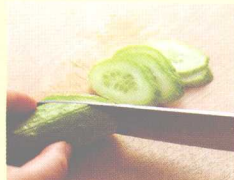
把黄瓜切成细丝。

削黄瓜皮



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

黄瓜切片



斜着切成片。

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大小切好。

角瓜切成伞状



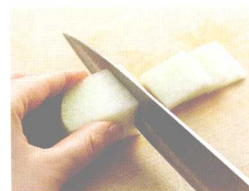
把切半的角瓜切成1/4等份的大小。

把角瓜切成眉毛状



- 1.使角瓜里面部分呈三角形状地切下角瓜皮部分。
- 2.把切下来的部分切成薄片。

萝卜切成块



- 1.把萝卜按适当大小切下来。
- 2.把切下来的萝卜皮削掉。

- 3.把去好皮的萝卜切成4等份。
- 4.把切成4等份的萝卜再切成正方形。

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.竖着切一片片卷心菜。
- 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.竖放着切成2等份或3等份。
- 5.按适当的大小切辣白菜。

萝卜切成条



1. 把萝卜切成薄片。
2. 聚拢切薄的萝卜片切成细条。

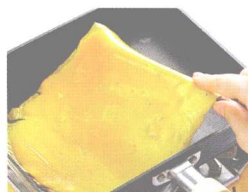
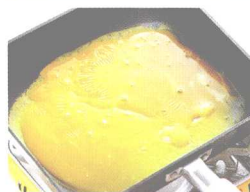
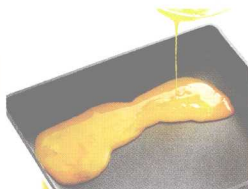


切成萝卜块



- 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。在蛋黄中放入盐少许之后开始搅拌鸡蛋。
2. 在蛋清中也加入盐少许，包在棉布中去除杂质。
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. 翻鸡蛋时利用筷子从一侧翻开。

把煎蛋切成片



- 把煎蛋按适当大小切成方形片状。

把煎蛋切成条



- 把煎蛋重叠3层后切成细条。

把煎蛋切成菱形



- 把煎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. 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。反复此过程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. 洗好的面条用手挤掉水分。
7. 用手把面条扭成一团儿。
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. 用刀或剪子切下蘑菇的根茎。
6. 用刀把底部轻轻按压香菇背面会使香菇变得筋道。
7. 把香菇薄薄地切成2~3片。
8. 把香菇片切成细条。

鲍



- 1.用刷子刷净鲍的足部和肉。
- 2.在壳和肉粘一起的部分放入刀尖。
- 3.从厚的部分向前切下来，从壳中分离鲍。
- 4.去除内脏。
- 5.用剪子剪下边缘的足部。
- 6.剩下的足部就在熬粥时使用。
- 7.切除嘴部分。
- 8.收拾好的鲍再洗一次，去除水分后切成薄片。

苦菜



- 1.择掉烂叶。
- 2.用刀划除根部的泥土。
- 3.用刀切除细根。
- 4.用刀择掉根部和叶的异物。
- 5.把苦菜腌在盐水里。

慈菇



- 1.慈菇用刀削除皮。
- 2.削好皮的慈菇放入锅中，加入水和盐，一起煮。



八爪鱼



1. 剪开八爪鱼的头部。
2. 掏出头部里的内脏。
3. 掏出眼球。
4. 加入面粉后用手搓。
5. 用自来水洗净八爪鱼。
6. 加入少许盐，用手搓，把先前加入的面粉搓掉。
7. 用清水洗净后加入调料。

南瓜



1. 用刀尖切除瓜蒂。
2. 去掉瓜蒂南瓜切成两半。
3. 用勺子挖出瓜子。
4. 用刀削除南瓜皮。
5. 削皮的南瓜用刀切成3~4块。
6. 南瓜用刀切成小块。
7. 水煮南瓜块。
8. 南瓜煮成粥状，放到筛子上，用木勺压碎。

莲藕



1. 用刀切除莲藕的顶端和底端。
2. 用削果刀去皮。
3. 用刀把莲藕切成适当大小。
4. 切好的莲藕放在醋里，泡一会儿。
5. 在煮水里加一点醋，放入莲藕，煮一会儿。

白菜



1. 择掉白菜表面的烂叶。
2. 用刀切除白菜底端。
3. 从白菜底端插入刀。
4. 用力掰开刀痕处，把白菜分成两半。
5. 白菜再用刀切出痕迹。
6. 白菜用水润湿。
7. 白菜叶间均撒入盐。
8. 腌好的白菜再分两半。
9. 白菜用流水洗净。
10. 白菜放在筛子上，流出水分。
11. 用刀切除白菜底端。

鲮鱼



1. 把刀插在头部鱼鳃下面，用斜刀切除头部。
2. 用刀尖掏出内脏。
3. 剪掉鱼尾。
4. 再剪掉背部鱼鳃。
5. 用流水洗净鲮鱼。
6. 放在筛子上，流出水分。
7. 鲮鱼控出水分后下盐即可。