

韩国流行 许英万 食客系列

韩国食客

包饭·粥饼



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. 包饭 粥饼 / (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 978-7-5384-4138-3

I. 韩… II. ①许…②食…③金… III. 食谱—韩国
IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042924号

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1936
봄철백미 © 2008 by Hur Young Man. Originally
published by Gimm-Young Publishers, Inc.
All rights reserved.
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

包饭 粥饼

【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 978-7-5384-4138-3

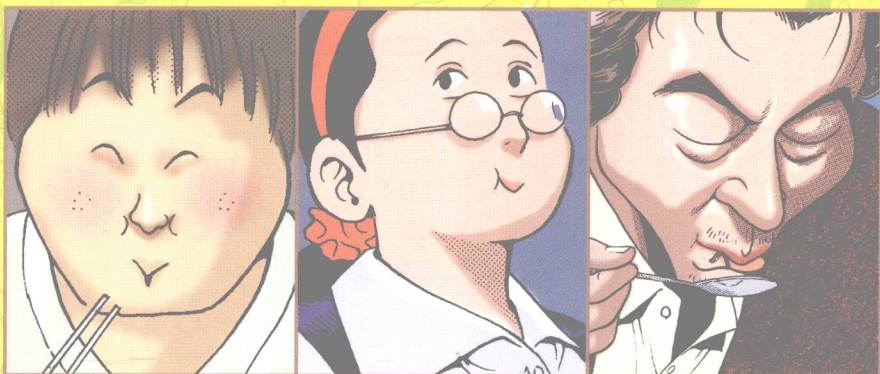
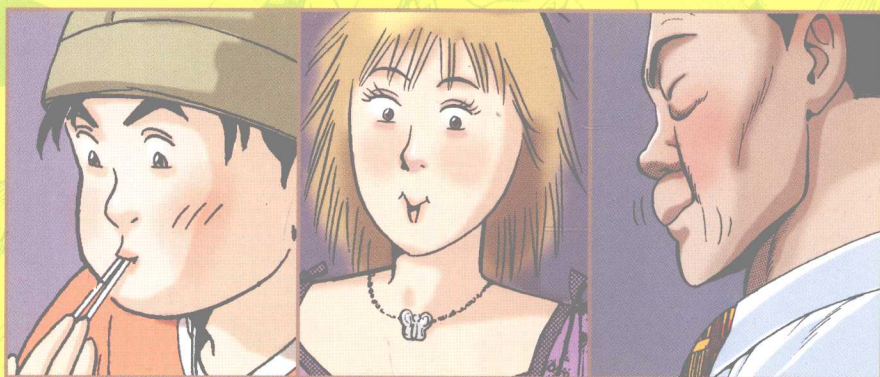
定价 ■ 29.90 元

韩国
食客

包饭 粥饼

【韩】许英万
食客料理组
● 著

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
-------------	----

珊瑚菜粥	20	大麦土豆拌饭	62
豌豆粥	22	白豆土豆饭	64
羊栖菜荳胡麻粥	24	土豆皮糕	66
黄花菜饭	26	白鳞鱼糕	68
新芽拌饭	28	角瓜饺子汤	70
水芹拌面	30	鱿鱼拌面	72
八爪鱼面	32	小萝卜叶面	74
豆馅蒸糕	34	松仁面	76
艾叶饼	36	凉豆面	78
江米条	38	玉米片汤	80
金达菜花饼	40	包菜饼	82
马蹄叶糯米包饭	42	粳米花糕	84
米肠	44	黑芝麻饼	86
东来葱饼	46	樱桃糕	88
干甘苔饼	48	鱿鱼米肠	90
除皮叶饼	50	生菜饼	92
牛脊骨饼	52	海鲜蔬菜饼	94
牛皮菜粥	54	豆腐饼	96
荳胡麻粥	56	绿豆粥	98
红豆糯米团粥	58	南瓜粥	100
鸡肉鲍鱼粥	60	牛奶粥	102

南瓜红薯泥·····	104
五谷杂粮饭·····	106
豆芽汤饭·····	108
绿豆面·····	110
荞麦切面·····	112
大枣团子·····	114
萝卜蒸糕·····	116
银杏团子·····	118
五色蒸糕·····	120
惜吞饼·····	122
慈菇团子·····	124
橘子饼·····	126
绿豆煎饼·····	128
荞麦泡菜煎饼·····	130
莲藕煎饼·····	132
羊肉煎饼·····	134
杂谷煎饼·····	136
百叶煎饼·····	138
海带汤圆·····	140

松仁饺子·····	142
银杏粥·····	144
牛胃汁·····	146
辣白菜饭·····	148
骨董饭·····	150
米肠汤饭·····	152
五谷饭·····	154
热汤饭·····	156
糯米枣栗饭·····	158
泡菜冷面·····	160
大蟹面·····	162
荞麦拌面·····	164
当归叶饼·····	166
肉馅汤饺·····	168
泡菜蒸饺·····	170
鸡肉汤饺·····	172
饺子米糕片汤·····	174
松花粥和茶食·····	176
石榴汤饺·····	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。

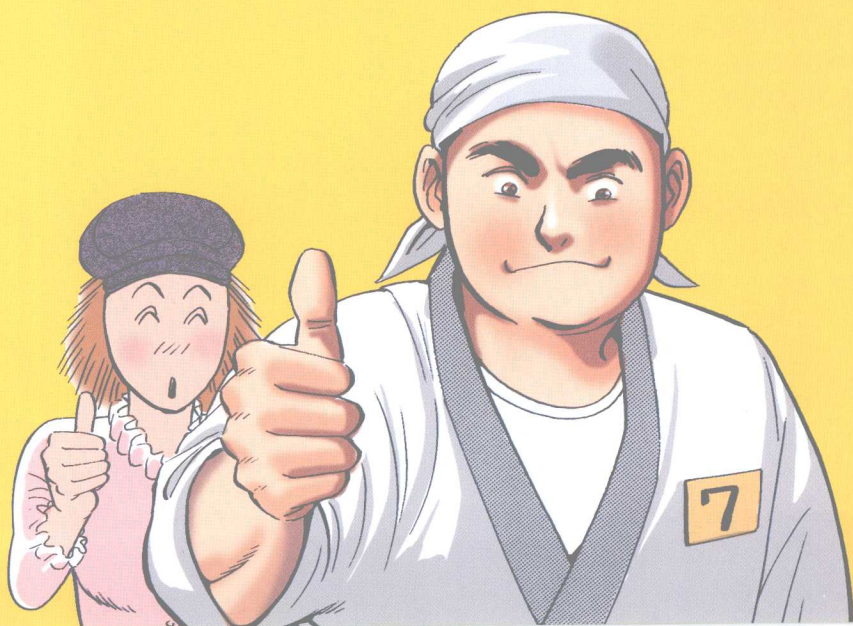
**千卡——以1人份为标准时计算的热量。

**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

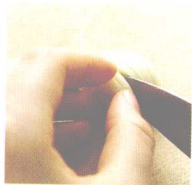
Part 01

准备篇



切材料

切碎蒜瓣



1. 使大蒜凸起的部分朝上，保留蒜把儿切开。
2. 将蒜瓣切下来。
3. 把蒜切碎。
4. 刀尖贴在砧板上用左手轻轻按住后，左右移动着刀切碎蒜。

把蒜切成片



按长度切成薄片。

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. 去籽后在长度方向切成丝。
5. 横切成成小块。主要用于做作料。

把辣椒切成小片



按形状切成小片。

斜着切辣椒



把辣椒大致斜切。

切成葱花



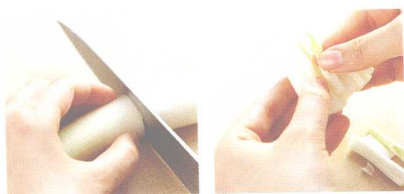
按形状切成葱花。

斜着切大葱



把大葱大致斜切。

切碎大葱



- 1.把葱白切成5厘米~6厘米的段。
- 2.竖着把大葱切半。
- 3.去除大葱里面的圆芯。



- 4.把大葱铺开后按原先的长度切细。
- 5.把切细的大葱抓在一起切碎。

切碎生姜



- 1.把片状的生姜切成细条。
- 2.将生姜细条切碎。
- 3.刀尖贴在砧板上用左手轻按后，左右移动着刀切碎生姜。

生姜切成片



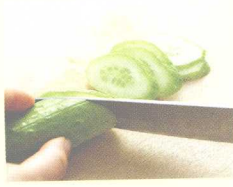
按形状切成薄片。

削黄瓜皮



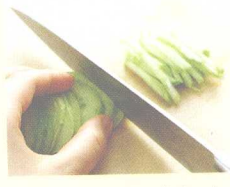
- 1.把黄瓜切成适当的长度，用刀削去黄瓜皮。
- 2.再把黄瓜皮切成细条。

黄瓜切片



斜着切成片。

黄瓜切成条



叠在一起切成细条。

切卷心菜



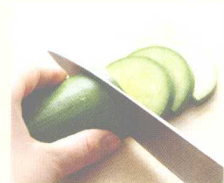
- 1.把1/4的卷心菜切成3等份。
- 2.把切成3等份的卷心菜按适当大小切开。

把卷心菜切成片



- 1.竖着将卷心菜切成片。
- 2.聚拢切好的卷心菜，再切成片状。

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。

角瓜切成片



竖放角瓜，切下整个角瓜。

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3等份或4等份。
- 4.把4等份的萝卜切成正方形。

萝卜切成条



- 1.把萝卜切成薄片。
- 2.聚拢切薄的萝卜再切成细条。

切成萝卜块



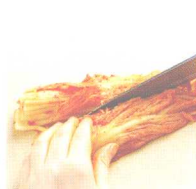
把萝卜切成适当大小的块状。

随意切萝卜



刀放到45度角，切成想切的形状。

切辣白菜



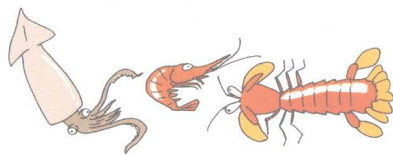
- 1.挤出辣白菜的汤汁。
- 2.用刀刮下留在辣白菜中的辣椒等调料。
- 3.切掉辣白菜根儿。

- 4.竖放着切成2等份或3等份。
- 5.按一定大小切辣白菜。

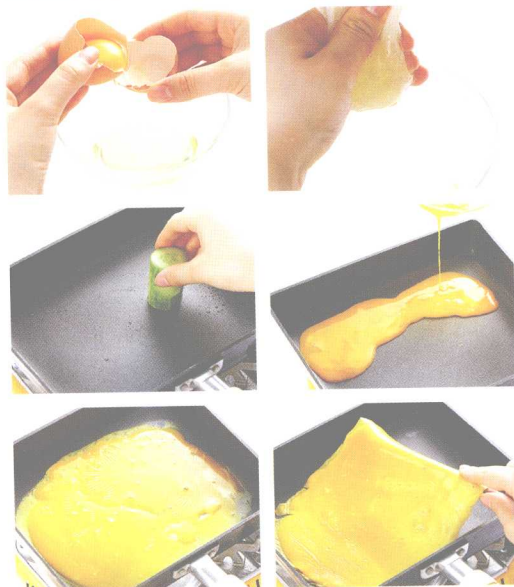
把角瓜切成眉毛状



- 1.按照三角形状切瓜瓤。
- 2.把切下来的皮部分切成薄片。



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，倒入时从锅的一侧开始倒。
- 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



把煎鸡蛋按适当大小切成方形片状。

把煎蛋切成条



把煎鸡重叠放3层后切成细条。

把煎蛋切成菱形



把煎鸡按适当大小切成菱形。



收拾材料

煮面条



1. 在开水中放入少许盐。
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. 煮好的面捞出来放入凉水中。
5. 将面在凉水中清洗一遍。
6. 洗好的面条用手挤掉水分。
7. 用手把面条扭成一团儿。
8. 把面团放在筛子上去除水分。

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根部。
6. 用刀把底部轻轻按压香菇背面会使香菇变得筋道。
7. 把香菇头薄薄地切成2~3片。
8. 把香菇片切成细条。

小根蒜



1. 用手抖落根部的土，剥下皮。
2. 择下叶尖发蔫儿的部分。

3. 从小根蒜的根须部位入刀切成两半。
4. 再切成两半。

蒿芽



1. 用手挑出蒿芽中的杂质。
2. 切除蒿根。

3. 把收拾好的蒿芽放入开水中烫一下。
4. 把烫好的蒿芽去除水分后切碎。

苦菜



1. 用刀把苦菜切半后抖落上面的土。
2. 择好的苦菜再次切半。

3. 洗净苦菜后装入簸箕中去除水分。
4. 切碎烫好的苦菜。

水芹



1. 择除水芹发蔫儿的叶子。
2. 把择好的水芹放入凉水中泡一会儿。

3. 在开水中轻轻烫一下。
4. 按适当大小切好。

tip 在浸泡时一起放入铁钉，这样能消除水蛭（蚂蝗）。

青蛤



1. 用手搓揉着洗青蛤。
2. 用剪刀剪下青蛤的一端。
3. 在青蛤放入开水中煮。
4. 把煮好的青蛤肉用牙签转绕着取出来。

钉螺



1. 用手搓揉着洗钉螺。
2. 把洗好的钉螺放入开水中煮。
3. 用牙签转绕着取出钉螺肉。
4. 钉螺肉中可能会有沙子，因此要用水洗净。

海螺



1. 在干净的水中放入海螺，用刷子刷净海螺壳。
2. 在开水中放入海螺煮。
3. 煮好的海螺就用牙签从壳中取出海螺肉。
4. 去除海螺的内脏。
5. 切成适当大小做料理。

干贝



1. 在干净的水中放入干贝，用刷子刷净贝壳。
2. 把小刀插入贝壳里，取出干贝。
3. 用自来水清洗切下来的干贝。
4. 如果使用贝壳，就在开水中煮。
5. 择除干贝内脏后做料理。

荠菜



1. 择除荠菜发蔫儿的叶子。
2. 用小刀轻轻刮下粘在根部的土。
3. 收拾根和叶子的中间部分。
4. 洗净收拾好的荠菜。
5. 把洗净的荠菜把根和茎分为两半。
6. 把粗根分为两半。
7. 在开水中煮荠菜。

河蟹



1. 用刷子轻轻搓揉着洗净。
2. 摘下前壳。
3. 摘下背部的壳。
4. 去除背部壳的内脏。
5. 用剪子去掉身体内的杂质。
6. 用剪子剪下蟹钳。
7. 河蟹切半后再次划分为二。

鲤鱼



1. 利用工具去除鱼鳞。
2. 把刀插入鱼头和鱼背部位。
3. 张开切入处去除鱼卵和内脏。
4. 仔细去除鱼刺。
5. 在收拾好的鲤鱼上撒盐。