

韩国料理家常美食系列
 자주 먹는 한국 요리

1

泡菜类

제철김치 · 맛김치

[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。

재료를 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. 1, 泡菜类: 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 978-7-5389-1586-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第029286号

丛 书 名/ 韩国料理家常美食系列(1)
书 名/ 泡菜类
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/ 朱英华
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 978-7-5389-1586-0
定 价/ 18.00元

韩国料理家常美食系列

자주먹는 한국요리

1

泡菜类

제철김치·맛김치

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

译



黑龙江朝鲜民族出版社

常用泡菜
자주 먹는 김치

PART 1



美味泡菜
现拌泡菜
맛김치
겉절이

PART 2



目 录

- 5 小白菜泡菜 열갈이배추김치
- 7 牡蛎萝卜块泡菜 굴각두기
- 9 小白萝卜泡菜 종각무김치
- 11 黄瓜夹馅泡菜 오이소박이
- 13 萝卜秧泡菜 열무김치
- 15 萝卜秧水泡菜 열무물김치
- 17 韭菜泡菜 부추김치
- 19 香葱泡菜 햇파김치
- 21 萝卜片水泡菜 나박김치
- 23 白泡菜 백김치
- 25 现拌黄瓜泡菜 즉석오이김치
- 27 小白菜辣小根蒜 봄동달래겉절이
- 29 鱼酱拌小根蒜 달래젓갈무침
- 31 现拌素什锦 즉석모듬생김치
- 33 现拌白菜 배추겉절이
- 35 现拌韭菜 부추겉절이

过冬泡菜
김장김치

PART 3



乡土泡菜
향토김치

PART 4



目 录

- 37 整棵辣白菜 통배추김치
- 39 包泡菜 보쌈김치
- 41 海鲜萝卜片泡菜 해물섞박지
- 43 香葱辣鱿鱼泡菜 쪽파김치
- 45 芥菜泡菜 갓김치
- 47 苦蕒菜泡菜 고들빼기김치
- 49 萝卜缨泡菜 무청김치
- 51 小白萝卜水泡菜 충각무동치미
- 53 青辣椒包馅泡菜 풋고추소박이
- 55 青辣椒泡菜 삭힌 풋고추김치
- 57 苏子叶卷青辣椒 깻잎말이고추김치
- 59 青大蒜泡菜 풋마늘대김치
- 61 青大蒜拌鱿鱼 풋마늘대오징어무침
- 63 鲈鱼酱 가자미식혜
- 65 洋葱夹馅泡菜 양파김치
- 67 桔梗泡菜 도라지김치
- 69 牛蒡泡菜 우엉김치
- 71 老面瓜泡菜 늙은호박김치
- 73 酱泡菜 장김치
- 75 萝卜干鱿鱼泡菜 무말랭이오징어김치
- 77 花蟹萝卜块泡菜 꽃게섞박지
- 78 泡菜材料的选择 김칫거리 고르기



常用泡菜 자주 먹는 김치



조금씩 자주 담가 익기 전에 먹어요

PART 1

应季腌出的
新鲜泡菜，
想尝到
新鲜的滋味，
一次要少腌，
腌的次数多一些，
并在发酵前吃，
新鲜而凉爽的味道，
会使人着迷。

제철 채소로
담그는 햇김치,
재료의 싱싱함을
그대로 즐기려면
조금씩 자주 담가
익기전에 드세요.
푹푹하고
상큼한 맛에
금세 반할 거예요.



小白菜泡菜

- ▶ 小白菜含有丰富的维生素C,在春季特别受欢迎。
| 鲜嫩的小白菜,再加入韭菜和小葱,味道格外好。

材.料.的.准.备

小白菜4捆(约4公斤)。
盐水:粗盐2杯,水8杯。
泡菜馅:韭菜1捆,小葱1/2捆,鲑鱼酱2杯,辣椒面3~4杯,蒜泥1杯,姜末1大匙,白糖1小匙,芝麻1大匙,盐少许。糯米糊:糯米面1/4杯,水2杯。

制 法

蔬菜的准备

- 1.小白菜取整棵,只择洗根部,置入淡盐水腌渍后,洗净控去水。
- 2.韭菜和小葱择洗干净,切3~4厘米长的段。

泡菜馅制法

- 3.2杯水中加入1/4杯糯米面,制成浓稠的糯米糊,放凉后加入鲑鱼液酱混匀。
- 4.将③中加入辣椒面,暂时泡发并上色后,加入蒜泥、姜末、白糖、芝麻粒混匀。
- 5.切好的韭菜和小葱中,放入④的调料拌匀后,用精盐调咸淡。

泡菜馅的放入

- 6.经初加工的小白菜之间,用抹拌的方法,将⑤的泡菜馅放入其间,码入泡菜盒,在室常温下发酵1天后,置入冰箱中。



Cooking point

5. 韭菜、小葱中放入调料拌匀。
5. 부추, 실파에 양념 넣고 버무리기



▶ 열갈이배추김치

- ▶ 열갈이배추는 비타민C가 풍부해 봄철에 특히 인기예요.
| 연한 것으로 골라 부추, 실파를 넣고 담그면 제 맛이지요.

준.비.할.재.료

열갈이배추 4단(약4000g)
소금물 굵은 소금 2컵, 물8컵
김치 소 부추 1단, 실파 1/2단, 멸치액젓 2컵, 고춧가루3~4컵, 다진 마늘 1컵, 다진 생강 1큰술, 설탕 1작은술,통깨 1큰술, 소금 조금
참쌀풀 참쌀가루 1/4컵, 물 2컵

이.령.게.만.들.어.요

채소 준비하기

- 1.열갈이배추는 통째로 뿌리 쪽만 다듬어 심심한 소금물에 절인 다음, 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
- 2.부추와 실파를 깨끗이 다듬어 3~4cm 길이로 썬다.

소 만들기

- 3.물2컵에 참쌀가루 1/4컵을 풀어 되직하게 풀을 쏘 뒤, 식으면 멸치액젓을 넣고 골고루 섞는다.
- 4.③에 고춧가루를 개어 잠시 불려 색을 낸 뒤 다진 마늘, 다진 생강, 설탕, 통깨를 넣고 섞는다.
- 5.섞어놓은 부추와 실파에 ④의 양념을 넣고 버무린 뒤, 소금으로 간한다.

소 넣기

- 6.손질한 열갈이배추 사이사이에 ⑤의 소를 바르듯이 넣은 뒤, 김치통에 차곡차곡 담아 실온에서 하루쯤 익힌 뒤 냉장조에 보관한다.



牡蛎萝卜块泡菜

- 清香的牡蛎能刺激胃口。
多拌入点调料,发酵后色泽鲜艳,刺激食欲。

材料准备

萝卜2个,白菜叶(白菜芯)5枚,芥菜、小葱各1/3捆,水芹菜50克,牡蛎150克。

泡菜调料:大蒜2头,生姜1/2个,辣椒面2杯,虾酱1/4杯,白糖2大匙,盐1/2杯。

制法

材料的初加工

- 1.萝卜用碗刷子刷洗,脏的地方用刀略刮,有淤泥的沟用刀剜净,水漂后,切2厘米见方的块儿。
- 2.白菜芯切萝卜大小的片,撒上盐腌渍,芥菜、水芹菜、小葱择洗后,切3厘米长的段。
- 3.大蒜和生姜细剁,虾酱挤干后也细剁。
- 4.将牡蛎用筛网挑出壳后,置入淡盐水中轻轻晃洗。

拌调味酱

- 5.切块儿的萝卜中倒入辣椒面,用木勺混匀后放入蒜泥、姜末、虾酱拌匀。觉得辣椒面少时,可再放入一点。
- 6.⑤中放入白菜芯、芥菜、水芹菜、小葱拌匀后,用白糖和精盐调咸淡。
- 7.最后放入收拾好的牡蛎,轻轻混匀后,装入泡菜盒压实,盖上萝卜缨或白菜叶即可。



Cooking point

- 7.萝卜块儿中放入牡蛎轻轻混匀。
- 7.각두기에 굴 넣고 가볍게 섞기



굴깍두기

- 시원한 굴 향이 입맛을 자극해요. 양념은 조금 진하게 버무려야 익은 후에 빛깔이 고와 더 먹음직스러워요.

준비할 재료

무 2개, 배춧잎(배추속대) 5장, 갓·실파 1/3단씩, 미나리 50g, 굴 150g
김치양념 마늘 2통, 생강 1/2통, 고춧가루 2컵, 새우젓1/4 컵, 설탕 2큰술, 소금 1/2컵

이렇게만들어요

재료 준비하기

- 1.무는 수세미로 문질라 씻은 뒤 지저분한 부분을 칼로 대충 긁어내고, 흠이 낀 흠은 도려낸다. 물에 행군 뒤 사방 2cm 크기로 깍둑썰기 한다.
- 2.배추속대는 무 크기로 썰어 소금을 뿌려 절이고 갓과 미나리, 실파는 다듬어 3cm 길이로 썬다.
- 3.마늘, 생강은 곱게 다지고 새우젓은 국물을 짰 뒤 건더기를 잘게 다진다.
- 4.굴을 체에 담은 채 껍데기를 골라내고 묽은 소금물에 살살 흔들여 씻는다.

버무리기

- 5.깍둑썰기한 무에 고춧가루를 넣고 나무주걱으로 섞은 다음 다진 마늘과 생강, 새우젓을 넣고 버무린다. 고춧가루 양이 적다 싶으면 더 넣는다.
- 6.⑤에 배추속대, 갓, 미나리, 실파를 넣고 고루 버무린 뒤 설탕과 소금으로 간을 맞춘다.
- 7.마지막으로 손질한 굴을 넣고 가볍게 섞은 뒤, 김치통에 꼭꼭 눌러담아 무척이나 배추 겉잎으로 덮는다.





小白萝卜泡菜

- ▶ 可同时品尝萝卜缨和萝卜的味道。
小白萝卜要挑硬实一点的味道才好。

材.料.的.准.备

小白萝卜2捆, 芥菜、香葱各 1/3~1/2 捆, 粗盐 2 杯。
泡菜调料: 小葱 1 根, 大蒜 5 头, 生姜 1 个, 辣椒面 3/2 杯, 鲰鱼液酱 1 杯, 虾酱 1/2 杯, 白糖 3 大匙, 盐适量。
糯米糊: 糯米粉 1 大匙, 清水 1 杯。

制 法

蔬菜的腌渍

1. 小白萝卜连皮刷洗, 脏的地方用刀轻轻削一削。萝卜缨除蒿叶, 芥菜和香葱择洗干净。
2. 择洗好的小白萝卜, 撒上粗盐腌渍 1~2 小时。中间放入芥菜和香葱略腌后, 水漂 2~3 次, 控干。

调味酱的准备

3. 糯米面 1 大匙中兑入 1 杯水, 制成糯米糊晾凉。
4. 大葱斜切, 大蒜和生姜剁细, 虾酱也剁细。
5. 糯米糊中调入辣椒面, 泡发后, 放入鲰鱼液酱混匀。

拌调味酱

6. 小白萝卜中放入⑤的调料拌匀后, 下入芥菜、香葱、大葱、蒜泥、姜末、虾酱拌匀, 最后用白糖和精盐调味。
7. 香葱和芥菜各取 3~4 根, 和小白萝卜同卷, 码入泡菜后, 用萝卜缨盖好, 压实。



Apron note

泡菜一般取中等大小的虾酱剁细而用, 但取小不点的虾酱不用剁细, 就可以直接用, 汤汁的味道也清凉而可口。主要选用 6 月份腌渍的六酱, 用它腌的泡菜清鲜而可口。六酱因贮藏性好, 主要用于长期储藏吃的泡菜。

김치에는 주로 중간 크기의 새우젓을 다져서 쓰지만, 아주 작은 새우를 그대로 써도 국물 맛이 시원하고 좋다. 주로 6월에 담근 육젓을 쓰는데, 김치를 담그면 칼칼한 맛이 좋다. 육젓은 저장성이 좋아 오래 두고 먹는 김치에 주로 쓴다.



虾酱以六酱为首选。

새우젓은 육젓이 으뜸이에요.

총각무김치

- ▶ 무청과 무의 맛을 동시에 즐길수 있어요.
총각무는 단단한 것을 골라야 맛있어요.

준.비.할.재.료

총각무 2단, 갓·쪽파 1/3~1/2 단씩, 굵은 소금 2컵
김치양념 굵은 파 1대, 마늘 5통, 생강 1톨, 고춧가루 3/2컵, 멸치액젓 1컵, 새우젓 1/2 컵, 설탕 3큰술, 소금 적당량
참쌀풀 참쌀가루 1큰술, 물 1컵

이.령.계.만.들.어.요

채소 절이기

1. 총각무는 겉질째 수세미로 문질러 씻은 뒤 지저분한 것만 칼로 슬쩍슬쩍 벗긴다. 무청은 시든 잎을 떼어낸다. 갓과 쪽파는 깨끗이 다듬어 씻는다.
2. 손질한 총각무에 굵은 소금을 뿌려 1~2시간쯤 절인다. 중간에 갓과 쪽파를 넣어 함께 살짝 절인 뒤 2~3번 행궤 물기를 뺀다.

양념 준비하기

3. 참쌀가루 1큰술에 물 1컵을 부어 참쌀풀을 섞어 식힌다.
4. 굵은 파는 어슷하게 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 새우젓은 잘게 다진다.
5. 참쌀풀에 고춧가루를 개어 불린 다음, 멸치액젓을 섞는다.

버무리기

6. 총각무에 ⑤의 양념을 넣어 버무린 다음 갓과 쪽파, 굵은 파, 다진 마늘, 생강·새우젓을 넣어 버무린다. 마지막에 설탕과 소금으로 간을 맞춘다.
7. 쪽파와 갓을 각각 3~4가닥씩 모아서 총각무와 함께 감는다. 김치통에 차곡차곡 담고 무청으로 꼭꼭 눌러 덮는다.



黄瓜夹馅泡菜

- ▶ 黄瓜夹馅鲜凉、辛辣而爽口。
但它发酵快，易发酸，因此，每次要少腌。

材.料.的.准.备

黄瓜20根。
盐水：粗盐1杯，清水4杯。
泡菜馅：韭菜1/2捆(约200克)，辣椒面2/3杯，小葱10根，大蒜1头，生姜1块，盐适量。

制 法

黄瓜的腌渍

- 1.黄瓜用盐搓洗干净，切5厘米长的段后，切深的十字形花刀。
- 2.在4杯水兑1杯粗盐的盐水中，置入择洗好的黄瓜，使其充分腌渍后，水漂1~2次，控干。

泡菜馅的制法

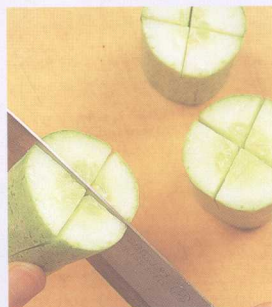
- 3.韭菜择洗干净后，切1厘米长，小葱剁细。
- 4.大蒜和生姜去皮剁细。
- 5.辣椒面中倒入少许水，待浓调后，泡发10~20分钟。
- 6.泡发的辣椒面中加入韭菜、葱花、蒜泥、姜末拌匀，用精盐调咸淡。

夹馅法

- 7.黄瓜的刀口间夹满⑥的泡菜馅后，码入泡菜盒中，压实。
- 8.在拌过泡菜馅的器皿中倒入少许水和精盐涮洗，将涮洗出的水再倒入夹馅黄瓜中。为防止黄瓜上浮，再以石块压实，发酵2~3天。

Cooking point

- 1.在黄瓜上剖十字形花刀。
- 1.오이에 열십자로 칼집 넣기



▶ 오이소박이

- ▶ 오이소박이는 신선하고 칼칼해 입맛을 되살려요.
빨리 익고, 급세 물러지니까 조금씩 담가드세요.

준.비.할.재.료

오이20개
소금물 굵은 소금 1컵, 물 4컵
김치 소 부추 1/2단(약200g), 고춧가루 2/3컵, 실파 10뿌리, 마늘 1통, 생강 1통, 소금 적당량

이.령.게.만.들.어.요

오이절이기

- 1.오이를 소금으로 문질러 씻어 5cm 길이로 토막낸 뒤, 열십자로 깊숙이 칼집을 넣는다.
- 2.물 4컵에 굵은 소금1컵을 녹인 소금물에 손질한 오이를 담가 충분히 절인 다음, 한두 번 행궤 물기를 완전히 뺀다.

소 만들기

- 3.부추는 깨끗이 다듬어 씻어 1cm 길이로 썰고, 실파는 곱게 다진다.
- 4.마늘과 생강은 껍질을 벗기고 곱게 다진다.
- 5.고춧가루에 물을 조금 넣고 되직하게 개어 10~20분쯤 불린다.
- 6.불린 고춧가루에 부추와 다진 파·마늘·생강을 모두 넣고 버무린 뒤, 소금으로 간을 맞춘다.

소 넣기

- 7.오이의 칼집 사이에 ⑥의 소를 채워넣은 뒤, 김치통에 꼭꼭 눌러담는다.
- 8.소를 버무린 그릇에 물을 조금 붓고 소금간해 가신 뒤, 오이소박이에 축축하게 붓는다. 오이가 떠오르지 않게 무거운 것으로 눌러 2~3일간 익힌다.





1. 열무 겉잎 떼고 뿌리 다듬기

材.料.的.准.备

糯米糊、糯米面1小匙、清水1/2杯。

萝卜秧的腌渍

2.萝卜秧上撒上粗盐(主要撒于根部)并泼些水后,腌渍20~30分钟。

3. 萝卜秧发蔫后, 晁洗2~3次, 控干。

4.香葱择洗干净后,切4~5厘米长的段。

5.糯米糊熬制后,沏入辣椒面,待泡发变浓稠。

6.在⑤中放入香葱、蒜泥、姜末、鲮鱼酱、白糖、精盐一起拌匀。

7.在⑥的调料中放入经腌渍的萝卜秧轻轻拌匀后,装入泡菜盒中压实。

8.拌过泡菜的器皿中倒入少许水,涮洗剩余的调料后,用精盐调咸淡,轻轻倒入泡菜盒中发酵。

▶ 열무가 연할 때 한 단 사다가 맛깔스럽게 담가보세요.
보리밥에 넣고 쓱쓱 비비면 여름철 별식으로 최고.

열무 1단, 굵은 소금 1/2컵

김치양념 고춧가루 1/2~1컵, 멸치액젓 1/2컵, 쪽파 1/4단, 다진 마늘 1/2컵, 다진 생강 1큰술, 설탕 1/2큰술, 소금 조금 *

찹쌀풀 찹쌀가루 1작은술, 물 1/2컵

열무 절이기

1. 열무는 뿌리 쪽을 칼로 긁어 다듬은 뒤, 흐르는 물에 흔들어 씻는다. 손으로 주무르거나 오래 마지면 풋내가 나므로 살짝 씻는다.

2. 씻어 건진 열무에 굵은 소금을 뿌리고(주로 무 부분에 뿌린다) 물을 촉촉하게 끼얹어 20~30분 절인다.

3. 열무가 숨이 죽으면 2~3번 흔들어 씻어 물기를 뺀다.

양념 만들기

4. 쪽파는 깨끗이 다듬어 씻어 4~5cm 길이로 썬다.

5. 찹쌀풀을 쏘어 고춧가루를 되직하게 갠 다음 잠시 불린다.

6. ⑤에 쪽파, 다진 마늘, 생강, 멸치액젓, 설탕, 소금을 넣고 고루 섞는다.

버무리기

7 ⑥의 양념에 절인 열무를 넣고 살살 버무려 김치통에 눌러담는다.

8. 김치 버무린 그릇에 물을 조금 부어 남은 양념을 가신 뒤, 소금으로 간해 열무 김치에 가만히 부어 익힌다.



萝卜秧水泡菜

- ▶ 炎热的夏天,吃上一口水泡菜清凉爽口。
辛辣而清爽的水泡菜汤中,放入筋道的冷面吃也别有风味。



材料准备

萝卜秧1捆,黄瓜1根,洋葱1/3个,香葱1/4捆,青辣椒、红辣椒各2个,粗盐1/2杯。
泡菜汤水:红辣椒13个,大蒜1头,生姜1块,盐3大匙,清水12杯。
面粉糊:面粉3大匙,清水3杯。

制法

蔬菜的准备

- 1.萝卜秧择洗干净后,切5厘米长的段,撒上粗盐腌渍30分钟左右。腌渍时间过长,会使萝卜秧发硬,因此时间要短,只使萝卜秧至发蔫程度就可以。
- 2.将腌渍的萝卜秧置入流水中洗2~3次后,控干。
- 3.黄瓜用盐揉搓洗净后,切5×1厘米的薄片。
- 4.洋葱切细丝,香葱切4厘米长的段。青辣椒2个、红辣椒2个斜切并去籽。

泡菜汤水的制法及倒入

- 5.将做泡菜汤水的红辣椒、大蒜、生姜用粉碎机边粉碎边浇水,共浇入3杯水。
- 6.3杯水中调入面粉3大匙,制成稀面粉糊。
- 7.待面粉糊放凉后,兑入9杯水,放筛网中过滤取汁后,放入⑤的调料混匀,用精盐调成淡,制成泡菜汤水。
- 8.经腌渍的萝卜秧和黄瓜、洋葱、辣椒、大葱共混匀,装入泡菜盒后,倒入⑦的泡菜汤水。在室温下发酵1天左右后,置入冰箱中。

Cooking point

- 8.萝卜秧中倒入泡菜汤水。
- 8.열무에 김치국물 붓기



열무물김치

- ▶ 더운 여름날, 물김치 한 숟가락이면 속이 다 시원해요.
매콤새콤한 국물에 쫄깃한 국수를 말아먹어도 별미예요.

준비할 재료

열무 1단, 오이 1개, 양파 1/3개, 쪽파 1/4단, 풋고추·붉은 고추 2개씩, 굵은 소금1/2컵
김치국물 붉은고추 13개, 마늘 1통,저민 생강 1쪽, 소금 3큰술, 물 12컵
밀가루풀 밀가루 3큰술, 물 3컵

이렇게만들어요

채소 준비하기

- 1.열무를 손질해 씻은 뒤, 5cm 길이로 썰어 굵은 소금을 뿌려 30분쯤 절인다. 오래 절이면 질겨지므로 살짝 숨이 죽을 정도면 충분하다.
- 2.절인 열무를 흐르는 물에 2~3번 흔들어서 씻어 물기를 뺀다.
- 3.오이는 소금으로 문질러 씻어 5×1cm 크기로 얇게 썬다.
- 4.양파는 가늘게 채 썰고, 쪽파는 4cm 길이로 썬다. 풋고추 2개와 붉은 고추 2개는 어슷 썰어 씨를 뺀다.

김치국물 만들어 붓기

- 5.김치국물에 쓸 붉은 고추, 마늘, 생강을 믹서에 물 3컵을 부어 간다.
- 6.물 3컵에 밀가루 3큰술을 곱게 풀어 밀가루풀을 묽게 쏜다.
- 7.밀가루풀이 식으면 물 9컵을 섞어 명을 없이 고운체에 거른 뒤, ⑤의 양념을 섞고 소금으로 간해 김치국물을 만든다.
- 8.절인 열무와 오이, 양파, 고추, 파를 골고루 섞어 김치통에 담고 ⑦의 김치국물을 붓는다. 하루쯤 실온에 익힌 다음 냉장고에 둔다.