

韩国料理家常美食系列

자주먹는 한국요리

5

煎炸类

고소한 부침·튀김

[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。

◆재료만 만드는 방법과 순서를 알면 누구나 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. 5, 煎炸类: 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 978-7-5389-1590-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第029439号

丛 书 名/ 韩国料理家常美食系列(5)
书 名/ 煎炸类
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/ hexmz@126.com
责任编辑/ 吴民虎 刘相海
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 978-7-5389-1590-7
定 价/ 18.00元

韩国料理家常美食系列

자주먹는한국요리

5 煎炸类

고소한 부침·튀김

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

译



黑龙江朝鲜民族出版社



煎食类
부침개

PART 1



目 录

- 5 角瓜煎牛肉 애호박고기전
- 5 角瓜煎蛤蜊肉 애호박조갯살부침개
- 7 煎豆腐圆饼 두부동그랑땡
- 9 煎文蛤酱饼 조개장떡
- 11 煎金枪鱼 참치전
- 13 辣白菜煎金枪鱼 김치참치전
- 15 煎牡蛎 굴전
- 17 煎牛肉丸子 고기완자전
- 19 辣白菜煎土豆 김치감자전
- 19 煎土豆饼 감자채전
- 21 海鲜煎香葱 해물파전
- 23 海鲜煎韭菜 해물부추전
- 25 煎土豆奶酪 감자치즈전
- 27 玉米煎素什锦 옥수수야채전
- 29 煎绿豆饼 녹두빈대떡
- 31 煎什锦蘑菇 모듬버섯전
- 33 辣白菜香葱串 배추김치쪽파적
- 35 土豆煎卷心菜 감자양배추전
- 37 蘑菇煎牛肉串 버섯누름적



炸食类
튀김

PART 2



目录

- | | | |
|----|-------------|----------------|
| 39 | 炸鸡肉什锦 | 닭살모듬크로켓 |
| 41 | 炸海鲜 | 해물튀김 |
| 43 | 炸牡蛎 | 굴튀김 |
| 45 | 炸什锦 | 모듬튀김 |
| 47 | 炸南瓜 | 단호박튀김 |
| 49 | 南瓜油炸糕 | 단호박크로켓 |
| 51 | 炸茄子奶酪 | 가지치즈튀김 |
| 53 | 炸什锦豆 | 모듬콩튀김 |
| 55 | 菠萝沙司炸蘑菇 | 파인애플버섯탕수 |
| 57 | 苏子叶糖醋肉 | 갯잎탕수육 |
| 59 | 炸海鱼奶酪 | 생선치즈커를릿 |
| 61 | 智利沙司炸鲜虾 | 새우칠리케첩볶음 |
| 63 | 白浓沙司炸大虾 | 대하튀김&베샤멜소스 |
| 65 | 番茄沙司炸鲜虾 | 새우튀김&살사드레싱 |
| 67 | 炸大牛肉片 | 쇠고기커를릿 |
| 69 | 炸牛肉丸子 | 쇠고기양념튀김 |
| 71 | 炸鸡肉蔬菜卷 | 닭고기야채말이튀김 |
| 73 | 焖鸡块 | 닭강정 |
| 75 | 花生辣沙司炸鸡块 | 땅콩핫소스너겟 |
| 77 | 咖喱沙司炸猪肉 | 돼지고기카레소스강정 |
| 78 | 煎炸相配的沙司、调味酱 | 튀김·부침에~ 소스·양념장 |
| 82 | 煎食类、炸食类提味法 | ‘부침·튀김’ 제 맛내기 |



煎食类 부침개



정이 묻어나는 소박한 맛~

PART 1

逢年过节或
设宴的餐桌上，
必不可少的美食，
就是煎食类。
煎食类可分为煎和串，
煎是将海鲜和蔬菜上，
挂上面粉、鸡蛋糊，
煎出的饼；
串是将拌上
调味酱的材料，
用竹签
串起来后煎出的。

명절 때나 잔칫상에
빠지지 않고 오르는 게
부침개예요.
종류에 따라 전, 적으로
나뉘 수 있어요.
전은 생선이나 채소에
밀가루, 달걀물을
입혀 지지는 것이고,
적은 양념한 재료를
꼬치에
꽂아
지진 음식이에요.



角瓜煎牛肉

- ▶ 角瓜片上放牛肉馅煎出的角瓜牛肉营养极其丰富!
角瓜片要切厚一点,这样既美观,又有嚼头。

材.料.的.准.备

角瓜 1个,鸡蛋 2个,面粉 1/2杯,精盐少许,食用油适量。
肉馅:牛肉末 80克,豆腐 1/4块,葱花 1小匙,蒜末 1/2小匙,香油 1小匙,精盐 1/2小匙,胡椒粉、芝麻盐各少许。

制 法

材料的初加工

- 1.角瓜切0.5厘米厚的圆形片,撒上精盐少许腌好。
- 2.将鸡蛋打散后,放精盐少许搅匀,用筛网过滤待用。

肉馅的制法

- 3.牛肉挑瘦肉剁细末,豆腐用刀面碾碎,用纱布挤去水分。
- 4.剁成末的牛肉和豆腐中,按上述分量加入调料混匀,拌成馅。

铺馅煎法

- 5.腌好的角瓜片,要擦净水分,蘸上面粉并抖掉多余面粉后,铺肉馅较薄,再将角瓜的前后面薄薄地蘸上一次面粉。
- 6.将⑤的角瓜放入鸡蛋糊中再捞出,放入滑过油的平锅中煎,呈黄色即可。



——应用料理——

角瓜煎蛤蜊肉

●材料:角瓜 1个,蛤蜊肉 1/3杯,小葱 3根,红辣椒 2个,鸡蛋 1个,面粉 3/4杯,辣椒丝少许,食用油适量。
蛤蜊肉调料:精盐、胡椒粉、香油少许。

●制法

- 1.角瓜切粗丝,小葱和红辣椒切细丝。
- 2.蛤蜊肉中加入精盐、胡椒粉、香油拌匀。
- 3.将鸡蛋打散加入面粉搅拌均匀后,再加入角瓜丝、小葱花、红辣椒丝混匀,用精盐调咸淡。
- 4.热锅滑油,将和面一勺一勺舀入锅内,在和面上放蛤蜊肉和辣椒丝,煎至黄色。



——爱호박조갯살부침개——

● 재료:爱호박 1개, 조갯살 1/3컵, 실과 3뿌리, 붉은 고추 2개, 달걀 1개, 부침가루 3/4컵, 실고추 조금, 식용유 적당량

● 조갯살 양념:소금·후춧가루·참기름 조금씩

만들기

- ① 爱호박은 곱게 채 썰고, 실과와 붉은 고추는 송송 찐다.
- ② 조갯살에 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
- ③ 달걀을 풀어 부침가루를 넣고 반죽한 뒤 爱호박채와 송송 찐 실과, 붉은 고추를 섞는다. 싱거우면 소금으로 간을 맞춘다.
- ④ 팬에 기름을 두르고 반죽을 한 손가락씩 떠놓고 조갯살과 실고추를 조금 얹어 노릇하게 지진다.

爱호박고기전

- ▶ 爱호박에 고기를 얹어서 지저 영양이 많아요.
전은 조금 도톰하게 썰어야 씹는 맛도, 모양도 예뻐요.

준.비.할.재.료

爱호박 1개,달걀 2개, 밀가루 1/2컵, 소금 조금, 식용유 적당량
고기 소 다진 쇠고기 80g, 두부 1/4모, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 참기름 1작은술, 소금 1/2작은술, 후춧가루·깨소금 조금씩

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.爱호박은 0.5cm두께로 동글게 썰어 소금을 조금 뿌려 밀간한다.
- 2.달걀은 소금을 조금 넣고 곱게 풀어 체에 내린다.

소 만들기

- 3.쇠고기는 살코기로 준비해 곱게 다지고 두부는 칼등으로 으갠 뒤 면보에 싸서 물기를 꼭 짠다.
- 4.다진 고기와 두부에 나머지 양념을 분량대로 넣고 고루 섞어 끈기가 생기도록 치대어 반죽한다.

소 넣어 지지기

- 5.밀간한 호박의 물기를 닦고 밀가루를 묻혀 털어낸 다음, ④의 고기 소를 얇게 얹고 다시 한번 호박 앞뒤에 밀가루를 얇게 묻힌다.
- 6.⑤의 호박을 쪼른 달걀에 담갔다가 건져 기름 두른 팬에 노릇하게 지진다.



煎豆腐圆饼

- ▶ 将洋葱、胡萝卜、辣椒、火腿剁细，放入豆腐煎出豆腐圆饼！
平时多做一点，放置冰箱冷冻，忙的时候吃，很方便！

材.料.的.准.备

豆腐1块，洋葱1/3个，胡萝卜1/4个，青辣椒3个，火腿50克，黑芝麻1小匙，蒜末1大匙，精盐少许，面粉2大匙，鸡蛋1个，食用油适量。

制 法

材料的初加工

- 1.豆腐用刀面碾碎，用干净的纱布挤去水。
- 2.洋葱和胡萝卜剁细，用盐略腌并挤出水分。
- 3.青辣椒去籽剁细，火腿剁细。

和面法

- 4.碾碎的豆腐中加入洋葱、胡萝卜、青辣椒、火腿、黑芝麻混匀，然后用蒜末和精盐调咸淡。
- 5.面粉中打入1个鸡蛋和匀，加入④的材料再和。

煎法

- 6.将平锅烧热滑油，将⑤的和面一勺一勺舀入锅内，煎成薄而圆，两面呈黄色即可。



—Apron note—

豆腐水分多，若不去水，会使煎出的圆饼或饺子散架，不成样。因此，和面前要用刀面将豆腐碾碎，然后用纱布挤去水分后再和别材料混合，这样既不散架，又美观。

두부는 수분이 많아 물기를 짜지 않고 그대로 전을 부치거나 만두 속에 넣으면 물이 베어나와 모양이 흐트러지기 쉽다. 반죽하기 전, 칼편으로 눌러 물기를 꼭 짰 후 다른 재료와 합해야 부서지지 않고 모양이 예쁘다.



煎的豆腐要挤干水分。

전을 부칠 두부는 물기를 꼭 짜세요

두부동그랑땡

- ▶ 두부에 양파, 당근, 고추, 햄을 다져 넣고 동그랑게 지냈어요.
넉넉히 만들어 냉동실에 얼려두면 일손 바빠 때 요긴하죠.

준.비.할.재.료

두부 1모, 양파 1/3개, 당근 1/4개, 풋고추 3개, 햄 50g, 검은깨 1작은 술, 다진 마늘 1큰술, 소금 조금, 밀가루 2큰술, 달걀 1개, 식용유 적당량

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

1. 두부는 칼등으로 곱게 으갠 뒤 깨끗한 면보에 싸서 물기를 꼭 짰다.
2. 양파와 당근은 각각 곱게 다진 뒤 소금에 살짝 절여서 물기를 없앴다.
3. 풋고추는 씨를 뺀 뒤 잘게 다지고 햄도 잘게 다진다.

반죽하기

4. 으갠 두부에 다진 양파·당근·풋고추·햄을 넣고 검은깨를 섞은 뒤 다진 마늘과 소금으로 간한다.
5. 밀가루에 달걀 1개를 풀어 잘 엉기도록 반죽한 뒤 ④의 재료를 넣고 다시 한번 반죽한다.

지지기

6. 팬을 뜨겁게 달군 뒤 기름을 두르고 ⑤의 반죽을 한 숟가락씩 동글납작하게 떠놓아 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



煎文蛤酱饼

▶ 大酱和辣椒酱调成淡煎出的叫酱饼！
文蛤酱饼筋道、鲜香，是就饭的好菜肴。

材.料.的.准.备

文蛤2个，青辣椒、红辣椒各3个，韭菜30克，大葱1根，大蒜2瓣，食用油适量。

和面：面粉1杯，糯米面1/2杯，辣椒酱1大匙，精盐少许，清水适量（约5/4杯）。

制 法

材料的初加工

- 1.将文蛤肉粗剁。
- 2.青辣椒和红辣椒去蒂去籽，细切。
- 3.韭菜择洗干净，控干，切细丝。
- 4.大葱和大蒜择洗干净，细剁。

和面法

- 5.将上述分量的面粉、糯米面、精盐装入器皿，边倒水边搅匀，以防结成疙瘩。
- 6.在⑤中放入文蛤肉、细切的辣椒、韭菜、葱花、蒜末混匀。

煎法

- 7.热锅中滑足油，将⑥的和面一勺一勺舀入锅内，煎至呈黄色即可。放和面时，要薄而圆。



Cooking point

- 6.在用辣椒酱调成淡的和面中，放入调料混匀。
- 6.고추장으로 맛낸 반죽에 양념 재료 섞기



조개장떡

- ▶ 된장이나 고추장으로 간해 지진 부침개를 장떡이라고 해요.
조개장떡은 쫄쫄득득하고 칼칼해서 밥반찬으로 좋아요.

준.비.할.재.료

대합 2개, 풋고추·붉은 고추 3개씩, 부추 30g, 굵은 파 1대, 마늘 2쪽, 식용유 적당량
반죽 밀가루 1컵, 찹쌀가루 1/2컵, 고추장 1큰술, 소금 조금, 물 적당량 (약5/4컵)

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

1. 대합은 살을 발라서 굵직하게 다진다.
2. 풋고추와 붉은 고추는 꼭지를 떼고 씨를 던 뒤 잘게 썬다.
3. 부추는 깨갠이 다듬어서 물기를 빼고 잘게 썬다.
4. 굵은 파와 마늘은 손질해서 곱게 다진다.

반죽하기

- 5.분량의 고추장과 밀가루, 찹쌀가루, 소금을 넣고 물을 조금씩 부어가며 거품기로 고루 저어 머물리지 않게 반죽한다.
- 6.⑤에 다진 대합 살과 잘게 썬 고추·부추, 다진 파·마늘을 넣고 고루 섞는다.

지지기

- 7.달군 팬에 기름을 넉넉히 두르고 ⑥의 반죽을 한 손가락씩 떠서 동글납작하게 모양 잡아 노릇하게 지진다. 뒤집개로 꺾꺾 눌러가며 지지면 더 쫄쫄득득하다.





煎金枪鱼

- ▶ 金枪鱼中放入洋葱、辣椒等辛辣的调料,就一点都不感到油腻。
去净油,不稀烂是和面的关键!

材.料.的.准.备

金枪鱼(罐头)1盒(150克),洋葱 1/2个,青辣椒、红辣椒各2个,小葱3~5根,紫菜粉2大匙,食用油适量。

和面:面粉1杯,鸡蛋1个,水1/2杯。

制 法

材料的初加工

- 1.将金枪鱼放入筛网,用勺压一压,去净油,只取肉切碎。
- 2.洋葱去皮切细丝,小葱洗净细切。
- 3.青辣椒、红辣椒去蒂去籽,切短丝。

和面法

4.将面粉、鸡蛋、清水按上述分量装入器皿混匀,避免结成疙瘩。和面中加入备好的金枪鱼、洋葱丝、辣椒丝、小葱花混匀。

煎法

- 5.热锅滑油,将和面一勺一勺舀入锅中。
- 6.待差不多煎熟,撒上紫菜粉,翻个儿煎呈黄色即可。



Cooking point

- 5.热锅上,舀放和面,煎成黄色。
- 5.팬에 반죽 떠놓고 노릇노릇하게 지지기



참치전

- ▶ 참치에 양파, 고추 등 매콤한 재료를 섞어 느끼하지 않아요.
기름을 쪽 뺀 뒤 질척거리지 않게 반죽하는 게 포인트예요.

준.비.할.재.료

참치(통조림) 1캔(150g), 양파 1/2개, 풋고추·붉은 고추 2개씩, 실파 3~5뿌리, 김가루 2큰술, 식용유 적당량
반죽 밀가루 1컵, 달걀 1개, 물 1/2컵

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

1. 참치는 체에 발친 채 손가락으로 꺾꺾 눌러서 기름을 뺀 뒤 살만 준비해서 잘게 부순다.
- 2.양파는 껍질을 벗긴 뒤 가능하게 채 썰고, 실파는 깨끗이 다듬어 송송 썬다.
- 3.풋고추, 붉은 고추는 꼭지를 떼고 씨를 빼낸 뒤 짧게 채 썬다.

반죽하기

- 4.밀가루와 달걀, 물을 분량대로 넣고 고루 저어 멍울이 없도록 잘 섞는다. 여기에 준비한 참치, 양파, 고추, 실파를 고루 섞는다.

지지기

- 5.달궀진 팬에 기름을 두르고 반죽을 한 손가락씩 떠놓는다.
- 6.윗면이 적당히 익으면 김가루를 뿌리고 뒤집어 노릇하게 지진다.



辣白菜煎金枪鱼

▶ 酸辣白菜细切,放入和面中,煎出又酸又辣的饼!
再放上金枪鱼,味道更鲜美,营养更丰富!

材.料.的.准.备

辣白菜200克,金枪鱼(罐头)1/2盒(80克),洋葱1/2个,面粉1杯,小葱4根,红辣椒1个,精盐少许,食用油适量。

和面:面粉1杯,清水1/2杯左右。

制 法

材料的初加工

- 1.辣白菜略挤去水,抖掉馅,细切。
- 2.洋葱细剁,金枪鱼罐头放入筛网去油后剁碎。
- 3.小葱择洗干净,细切,红辣椒细切去籽。

和面法

- 4.在器皿中放上面粉,倒入清水,和略为柔软,待和的面没有疙瘩而细滑,加入辣白菜丝和洋葱,用精盐调咸淡。

煎法

- 5.热锅滑油,将④的和面舀入锅内,一次舀两勺为宜。
- 6.在和面上,放上备好的金枪鱼罐头、小葱花、红辣椒丝,煎至前后都呈黄色即可。



Cooking point

- 1.辣白菜挤去水,抖掉馅,细切。
- 1.배추김치 국물 짜내고 속을 툇 뒤 잘게 썰기



김치참치전

- ▶ 신김치를 송송 썰어넣고 매콤새콤하게 전을 부쳐보세요.
통조림 참치를 얹어 지지면 더 고소하고 영양이 풍부해져요.

준.비.할.재.료

배추김치 200g, 참치(통조림) 1/2캔(80g), 양파 1/2개, 밀가루 1컵, 실파 4뿌리, 붉은 고추 1개, 소금 조금, 식용유 적당량
반죽 밀가루 1컵, 물 1/2컵 정도

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.배추김치는 국물을 조금 짜내고 속을 툇낸 뒤 잘게 썰다.
- 2.양파는 곱게 다지고 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름을 빼고 잘게 부순다.
- 3.실파는 다듬어 씻어 송송 썰고, 붉은 고추는 송송 썰어 씨를 툇다.

반죽하기

- 4.볼에 밀가루와 물을 붓고 조금 되직하게 반죽한다. 멍울 없이 매끈하게 되면 배추김치와 양파를 섞고 소금으로 간한다.

지지기

- 5.팬을 달군 뒤 기름을 두르고 ④의 반죽을 두 손가락씩 떠놓는다.
- 6.준비한 통조림 참치와 송송 썬 실파, 붉은 고추를 얹어 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.



煎牡蛎

- ▶ 新鲜的牡蛎，裹一层面糊煎出来，既鲜美，味又香！
是值得推荐的好菜肴！

材·料·的·准·备

牡蛎200克，小葱3根，辣椒丝少许，精盐1小匙，面粉少许，食用油适量。
和面：面粉1/2杯，鸡蛋1/2个，清水、精盐各少许。
调味酱：酱油3大匙，辣椒面1/2大匙，葱花2小匙，蒜末1小匙，芝麻盐、香油各1小匙，胡椒粉少许。

制 法

牡蛎、小葱的初加工

1. 将牡蛎用淡盐水洗净，挑出剩余的外壳，再放入筛网去水。
2. 小葱择洗干净，细切。

和面法

3. 将面粉盛在大器皿中，磕入鸡蛋，边倒水边和面，和稍微软，放精盐调咸淡。

煎法

4. 将控去水的牡蛎蘸匀面粉，放入③的和面中。
5. 热锅滑油，用勺将④的和面一勺一勺舀入锅中，并把和面做成圆形，再放葱花和辣椒丝，煎至呈黄色即可。
6. 趁热装盘，拼配备好的调料酱。

굴전

- ▶ 싱싱한 굴에 부침옷을 입혀 지지면 향긋하고 고소해요.
반찬으로, 간식으로, 술안주로 두루 추천할 만하죠.

준·비·할·재·료

굴 200g, 실파 3뿌리, 실고추 조금, 소금 1작은술, 밀가루 조금, 식용유 적당량

반죽 밀가루 1/2컵, 달걀 1/2개, 물·소금 조금씩

양념장 간장 3큰술, 고춧가루 1/2큰술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 깨소금·참기름 1작은술씩, 후춧가루 조금

이·령·게·만·들·어·요

굴·실파 준비하기

1. 굴은 묽은 소금물에 씻으면서 남아 있는 껍데기를 골라낸 후 체에 밭쳐 물기를 빼놓는다.
2. 실파는 다듬어 씻어 송송 썰다.

반죽하기

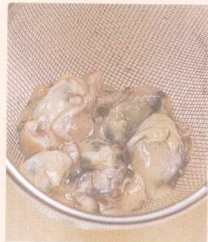
3. 밀가루를 넓은 그릇에 담고 달걀을 깨뜨려넣은 후 물을 조금씩 부으면서 조금 걸쭉하게 섞는다. 여기에 소금을 조금 넣어 간한다.

지지기

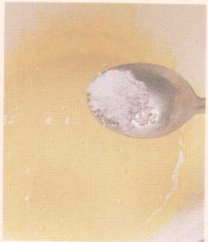
4. 물기를 뺀 굴에 밀가루를 고루 묻혀 ③의 반죽에 넣는다.
5. 뜨겁게 달군 팬에 기름을 두르고 ④를 한 손가락씩 떠넣어 동그랗게 모양을 만든 다음 실파와 실고추를 조금씩 얹어 노릇하게 지진다.
6. 따뜻할 때 접시에 담고 준비한 재료로 양념장을 만들어 곁들여 낸다.



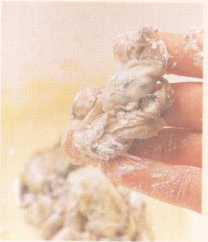
Cooking point



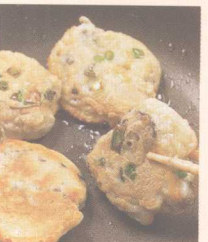
1. 将牡蛎用盐水洗净，控水。
1. 소금물에 굴 씻어 물기 빼기



2. 和面时放精盐。
3. 밀가루반죽에 소금 넣기



4. 和面里放牡蛎。
4. 밀가루반죽에 굴 넣기



5. 放葱花，煎至呈黄色。
5. 실파 얹어 노릇하게 지지기