

韩国料理家常美食系列

자주 먹는 한국 요리

2

汤类

아침국·저녁국

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

译



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. 2, 汤类: 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 978-7-5389-1587-7

I. 韩… II. ①韩…②宁… III. ①菜谱 - 韩国 - 朝鲜语、汉语②汤菜 - 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029287号

丛 书 名/ 韩国料理家常美食系列(2)
书 名/ 汤 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/ 赵海霞
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 978-7-5389-1587-7
定 价/ 18.00元

韩国料理家常美食系列

자주먹는 한국요리

2 汤类

아침국·저녁국

[韩]首尔文化社编辑部 著

宁海

译

黑龙江出版社
朝鮮民族

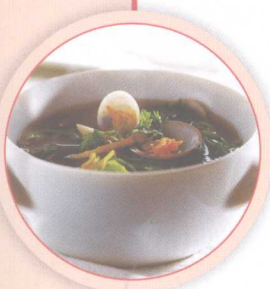
大酱汤 국
辣장운국
토매운국

PART 1



清汤 맑은국

PART 2



目 录

- | | |
|--------------|----------|
| 5) 荠菜豆芽汤 | 냉이콩나물국 |
| 7) 荠菜蛤蜊大酱汤 | 냉이조개된장국 |
| 9) 菠菜蛤蜊大酱汤 | 시금치조개된장국 |
| 11) 苳苳菜蛤蜊辣汤 | 근대조개매운국 |
| 13) 锦葵大酱汤 | 아욱된장국 |
| 15) 萝卜缨大酱汤 | 열무된장국 |
| 17) 小白菜大酱汤 | 얼갈이배추토장국 |
| 19) 豆粉水蒿汤 | 콩가루쑥국 |
| 21) 软豆腐鳀鱼大酱汤 | 연두부멸치된장국 |
| 23) 鱿鱼辣汤 | 오징어매운국 |
| 25) 文蛤日本大酱汤 | 마지락일본된장국 |
| 27) 牛肉萝卜汤 | 쇠고기무국 |
| 29) 牛肉小白菜汤 | 쇠고기연배추국 |
| 31) 牛肉裙带菜汤 | 쇠고기미역국 |
| 33) 土豆裙带菜汤 | 감자미역국 |
| 35) 豆芽萝卜汤 | 콩나물무국 |
| 37) 干明太鱼豆腐汤 | 북어두부국 |
| 39) 豆芽红蛤汤 | 콩나물홍합국 |
| 41) 韭菜蛤蜊汤 | 부추조개탕 |
| 43) 河蚬汤 | 재첩국 |
| 45) 鱿鱼清汤 | 오징어맑은국 |
| 47) 豆腐大葱汤 | 두부파국 |
| 49) 角瓜鸡蛋汤 | 애호박달걀탕 |

解酒汤
해장국

PART 3



炖汤
营养
곰영양국

PART 4



目 录

- 51 干明太鱼豆芽汤 북어콩나물국
- 53 干明太鱼辣白菜汤 북어김치국
- 55 白菜帮解酒汤 우거지해장국
- 57 鲜血解酒汤 선지해장국
- 59 辣白菜汤饭 김치국밥
- 61 豆芽汤饭 콩나물국밥
- 63 牛腿骨汤 사골곰국
- 65 牛膝汤 도가니탕
- 67 牛蹄汤 우족탕
- 69 牛排骨汤 갈비탕
- 71 白菜帮牛排骨汤 우거지갈비탕
- 73 细丝牛肉汤 육개장
- 75 细丝鸡肉汤 닭개장
- 77 鸡汤 닭곰탕
- 78 四种鲜味凉汤 깔끔한 냉국4가지
- 82 美味煲汤法 국, 맛있게 끓이기



大酱汤·辣汤 토장국 · 매운국



우리 식탁에 빠질 수 없는 단골메뉴

PART 1

在我们的餐桌上
少不了的就是汤，

其中，

鲜香的大酱汤，

什么时候吃味道也好，

列入了常备的菜单中，

与炖菜不同，

汤入少许

大酱或辣椒酱，

炖淡是此道菜的秘诀。

우리 식탁에

빠질 수 없는 국.

그중에서도

토장국은 구수한 국물이

언제 먹어도 맛있어

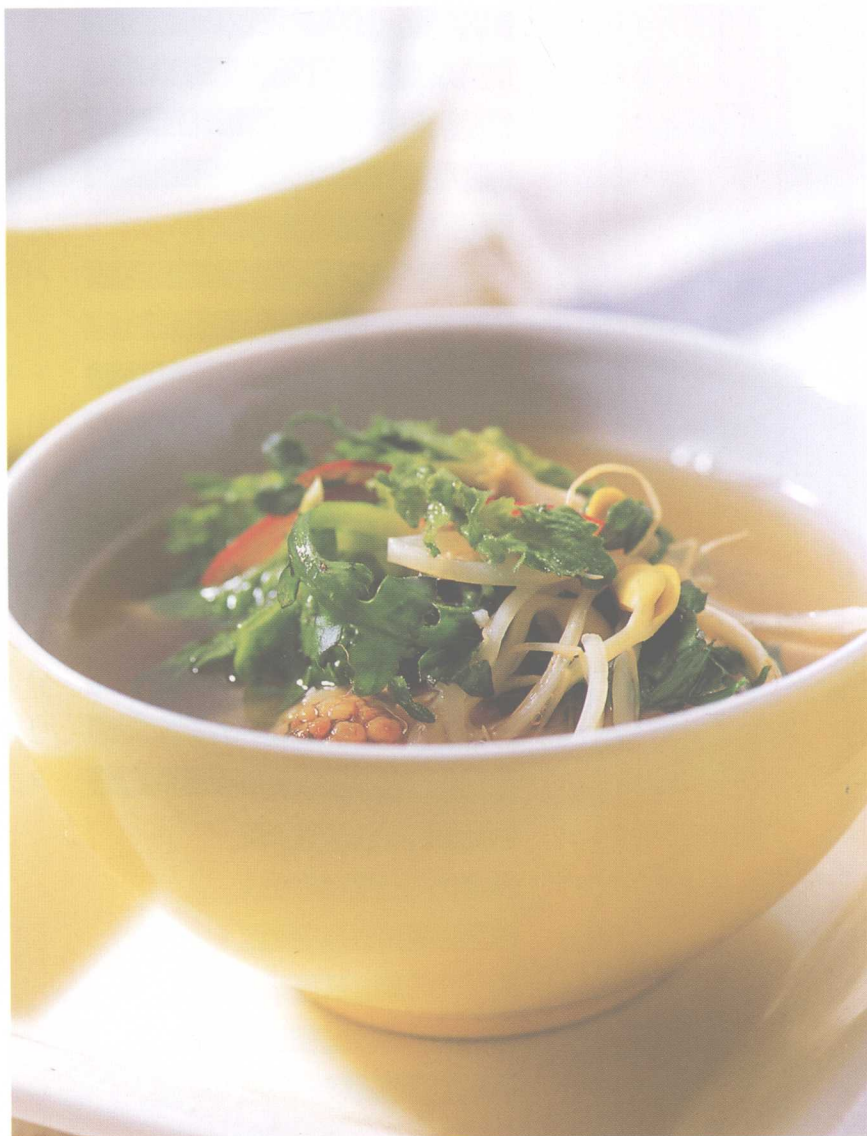
단골메뉴로 꼽히지요.

찌개와 달리

된장이나 고추장을

조금만 풀어 심심하게

끓이는 게 포인트.



荠菜豆芽汤

早春,吃一碗清香的荠菜汤,食欲会大增。
豆芽和柄海鞘增添清爽的口味,味道好极了。

材料、的准备

荠菜 150克,豆芽、柄海鞘各 100克,红辣椒 1个,小葱 3根,蒜泥 1/2大匙,大酱 2大匙,精盐适量。

鳀鱼汤:大鳀鱼 10~15条,清水 6杯。

制法

材料的初加工

- 1.荠菜去根须、黄叶,洗净。
- 2.豆芽去根,择洗干净。
- 3.柄海鞘用淡盐水洗净后,用竹签刺柔软的部分去水。
- 4.红辣椒斜切丝,小葱切3厘米长的段。
- 5.大鳀鱼切开腹部去内脏。

汤水的制法

6.锅置火上,略炒收拾好的鳀鱼,倒入水,改中火烧开 15~20分钟后,捞出鳀鱼。

炖法

- 7.将⑥的鳀鱼汤中放入柄海鞘一起烧开。
- 8.待汤水沸开时,沏入经漏勺过滤的大酱,放入豆芽,盖上盖烧开。待豆芽炖出香味时,加入荠菜和蒜泥。
- 9.待荠菜炖熟变柔软时,用精盐调咸淡,放入红辣椒丝和小葱。



Cooking point

- 7.鳀鱼汤中放入柄海鞘一起烧开。
- 7.멸치국물에 미더덕 넣어 끓이기



냉이콩나물국

이른봄, 향긋한 냉이국은 입맛 없을 때 최고예요.
콩나물과 미더덕을 곁들여 시원한 맛이 그만이에요.

준비할 재료

냉이 150g, 콩나물·미더덕 100g씩, 붉은 고추 1개, 실파 3뿌리, 다진 마늘 1/2큰술, 된장 2큰술, 소금 적당량
멸치국물 굵은 멸치 10~15마리, 물 6컵

이렇게만들어요

재료 준비하기

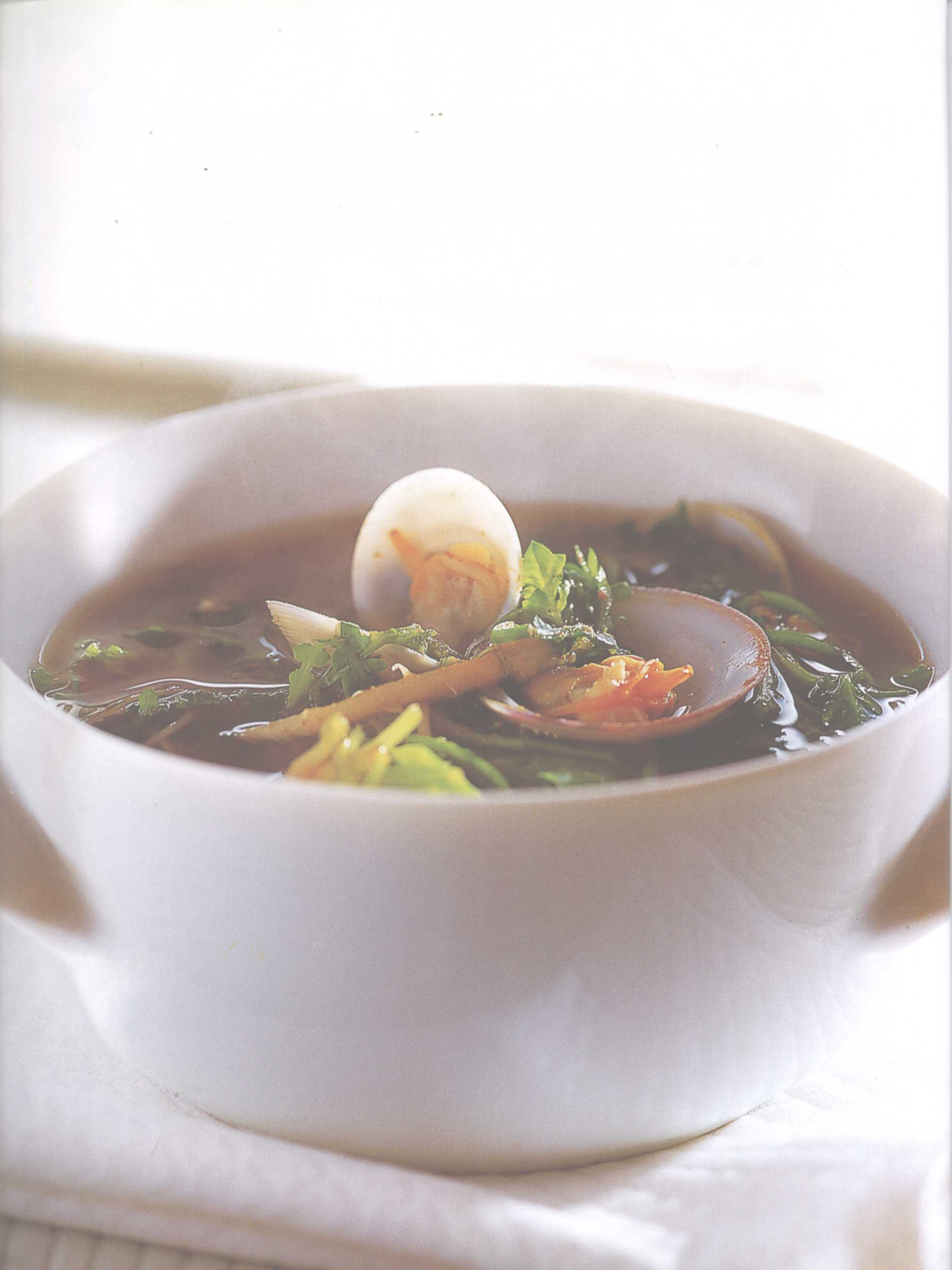
- 1.냉이는 뿌리를 다듬고 누런 잎을 떼어낸 뒤 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
- 2.콩나물은 뿌리 끝을 잘라내고 깨끗이 다듬어 씻는다.
- 3.미더덕을 묶은 소금물에 씻은 뒤 부드러운 부분을 꼬치로 찔러 물을 뺀다.
- 4.붉은 고추는 어슷하게 채 썰고, 실파는 3cm길이로 썬다.
- 5.굵은 멸치는 배를 가르고 내장을 빼낸다.

국물 내기

6.냄비에 손질한 멸치를 살짝 볶다 물을 붓고 중간 불에 15~20분쯤 끓인 다음 멸치를 건져낸다.

끓이기

- 7.⑥의 멸치국물에 미더덕을 넣어 끓인다.
- 8.국물이 끓으면 된장을 체에 걸러 푼 뒤, 콩나물을 넣고 뚜껑을 덮어 끓인다. 콩나물이 익어 구수한 냄새가 나면 냉이와 다진 마늘을 넣어 끓인다.
- 9.냉이가 부드럽게 익으면 소금으로 간하고 붉은 고추채와 실파를 넣는다.



荠菜蛤蜊大酱汤

▶ 这是用清爽的蛤蜊汤炖出的最基本的荠菜汤。
荠菜要最后放入,而且轻炖,才能保存其香味和营养。

材.料.的.准.备

荠菜200克,大葱1根,大酱2大匙,蒜泥1小匙,辣椒面1/2小匙,精盐少许。
蛤蜊汤:蛤蜊15~20只(约200克),清水6杯,清酒1大匙。

制 法

材料的初加工

- 1.荠菜除去黄叶,去根须,洗净,粗根切成两半。
- 2.大葱择洗干净后,斜切。
- 3.将蛤蜊揉搓洗净后,置入淡盐水中去土腥味。

汤水的制法

- 4.锅置火上倒入水,放入清酒烧开,再放入收拾好的蛤蜊。
- 5.待汤水烧开蛤蜊开壳时,捞出蛤蜊,汤水用铺上纱布的漏勺过滤取汁备用。蛤蜊另放一处备用。

炖法

- 6.蛤蜊汤水中加入大酱,待开锅后,放入择洗好的荠菜、大葱、蒜泥,烧开片刻。
- 7.待汤炖出香味时,放入蛤蜊,用精盐和辣椒面调味即可。



—Cooking point—

5.漏勺中铺纱布后,倒入蛤蜊汤水,过滤取汁。

5.체에 면보 깔고 조개국물 부어 거르기



▶ 냉이조개된장국

▶ 시원한 모시조개국물에 끓이는 가장 기본적인 냉이국이에요.
냉이는 마지막에 넣고 살짝 익혀야 향도 영양도 살아요.

준.비.할.재.료

냉이 200g, 굵은 파1대, 된장 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 고춧가루 1/2작은술, 소금 조금
조개국물 모시조개15~20개(약200g), 물6컵, 청주1큰술

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

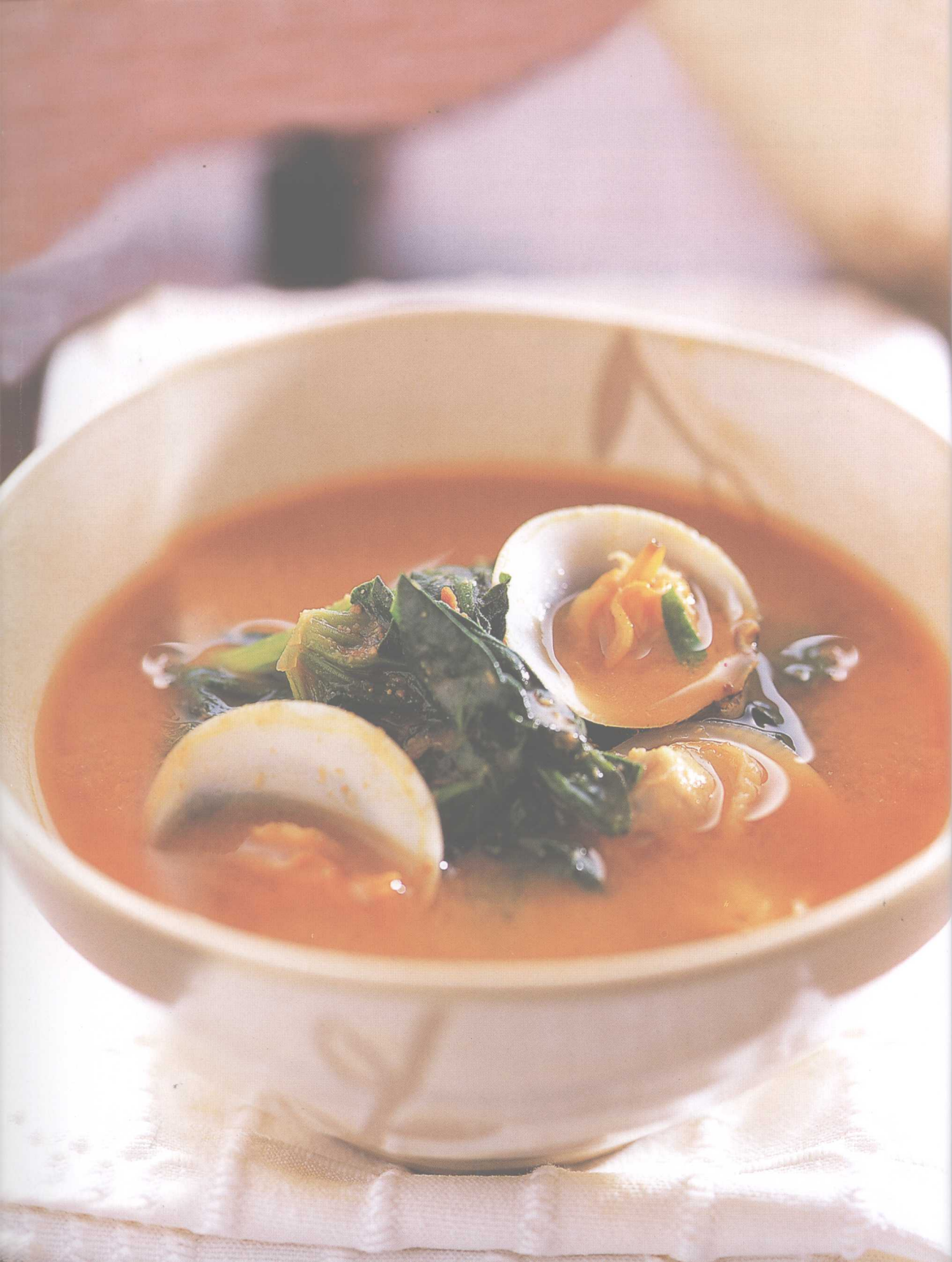
- 1.냉이는 누런 잎을 떼고 뿌리를 다듬은 뒤 깨끗이 씻어 뿌리가 굵은 것은 반으로 가른다.
- 2.굵은 파를 다듬어 씻은 뒤 어슷하게 썬다.
- 3.모시조개를 서로 비벼가면서 씻은 뒤 묽은 소금물에 담가 해감을 뺀다.

국물 내기

- 4.냄비에 물을 붓고 청주를 넣어 끓이다가 손질한 모시조개를 넣는다.
- 5.국물이 팔팔 끓어 모시조개 입이 벌어지면, 건져내고 국물은 체에 면보를 깔고 발쳐 걸러둔다. 조개는 따로 두었다가 건더기로 쓴다.

끓이기

- 6.조개국물에 된장을 풀어 끓이다가 손질한 냉이와 굵은 파, 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓인다.
- 7.국물 맛이 잘 어우러지면 건져둔 모시조개를 넣고 소금으로 간을 맞추고 고춧가루를 풀어 얼큰하게 맛을 낸다.



菠菜蛤蜊大酱汤

- 用菠菜和大酱做汤,连小孩也喜欢吃。
菠菜要氽烫后再烧,才没有青菜的生味,味道更鲜美。

材.料.的.准.备

菠菜200克,大葱1根,红辣椒1个,大酱1.5大匙,蒜泥1大匙,精盐、胡椒粉各少许。

蛤蜊汤:蛤蜊15~20只(约200克),清水6杯,清酒1大匙。

制 法

材料的初加工

- 1.菠菜择洗干净。
- 2.沸水中放入少许的盐,将菠菜略烫后,投洗挤干水,并切成大小适当的段。
- 3.大葱切粗丝,红辣椒切两半去籽后,切丝。
- 4.蛤蜊搓洗后,置入淡盐水中去土腥味。

汤水的制法

- 5.锅里倒入水,放清酒烧开后,放入蛤蜊再烧开,并撇去浮沫。
- 6.待蛤蜊开壳时,捞出蛤蜊,用铺上纱布的漏勺过滤,接清汁备用。

炖法

- 7.将⑥的蛤蜊汤中调入大酱烧开。
- 8.待汤水沸开时,放入切成丝的大葱、菠菜、红辣椒、蒜泥,再烧开片刻后,放入蛤蜊,用精盐和胡椒粉调味。



Cooking point

- 5.蛤蜊汤沸开,撇去浮沫。
- 5.모시조개 끓이면서 거품 걷어내기



시금치조개된장국

- 달큰한 시금치와 구수한 된장이 어우러져 아이들도 좋아해요.
시금치는 데쳐서 끓여야 풋내가 나지 않고 더 맛있어요.

준.비.할.재.료

시금치 200g, 굵은 파 1대, 붉은 고추 1개, 된장 1.5큰술, 다진 마늘1큰술, 소금·후춧가루 조금씩
조개국물 모시조개 15~20개(약200g), 물 6컵, 청주 1큰술

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.시금치는 시든 잎을 떼어내고 뿌리 부분을 다듬은 뒤 물에 흔들어 씻는다.
- 2.끓는 물에 소금을 조금 넣고 시금치를 살짝 데친 다음, 헹구 물기를 꼭 짜서 먹기 좋게 썬다.
- 3.굵은 파는 굵게 채 썰고, 붉은 고추는 반 갈라 씨를 털어내고 채 썬다.
- 4.모시조개를 손으로 비벼 씻은 뒤, 묽은 소금물에 담가 해감을 뺀다.

국물 내기

- 5.냄비에 물을 붓고 청주를 넣어 끓이다가 모시조개를 끓인다. 끓으면서 생기는 거품은 걷어낸다.
- 6.모시조개 입이 벌어지면 건져두고, 면보를 깐 체에 받쳐서 맑은 국물을 받는다.

끓이기

- 7.⑥의 모시조개국물에 된장을 풀어 끓인다.
- 8.국물이 끓으면 채 썬 파와 시금치, 붉은 고추, 다진 마늘을 넣고 한번 더 푹 끓인 뒤 건져둔 모시조개를 넣고 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.



菰苳菜蛤蜊辣汤

- ▶ 菰苳菜汤因有嚼头的叶茎而鲜香。
将尖椒剁成细末放入汤中,既香辣又清爽。

材.料.的.准.备

菰苳菜1捆(350克),大葱1根,尖椒1个,辣椒酱2大匙,大酱1小匙,蒜泥1大匙。

蛤蜊汤:蛤蜊15~20只(约200克),清水6杯,清酒1大匙。

制 法

材料的初加工

- 1.菰苳菜择洗干净,切大小适当的块。
- 2.大葱斜切,尖椒切细。
- 3.蛤蜊搓洗干净后,泡在淡盐水中去土腥味。

汤水的制法

- 4.水里放清酒烧开,待汤水沸开后,放入蛤蜊烧至开壳。
- 5.待蛤蜊开壳后,捞出蛤蜊,汤水用铺上纱布的漏勺过滤。

炖法

- 6.锅中倒入⑤的蛤蜊汤,加入辣椒酱和大酱。待汤水沸开后,放入菰苳菜、大葱、蒜泥,炖熟。
- 7.待炖出香味时,投入蛤蜊烧片刻,再放入尖椒入辣味。



Cooking point

- 2.将尖椒切细。
- 2.청양고추 송송 썰기



근대 조개매운국

- ▶ 근대국은 무른듯 씹히는 줄기가 있어 부드러워요.
청양고추를 곱게 다져넣으면 칼칼하면서도 깔끔해요.

준.비.할.재.료

근대 1단(350g), 굴은 파 1대, 청양고추 1개, 고추장 2큰술, 된장 1작은술, 다진 마늘 1큰술

조개국물 모시조개15~20개(약 200g), 물 6컵, 청주 1큰술

이.령.개.만.들.어.요

재료 준비하기

- 1.근대를 깨끗이 손질해 헹구 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 썬다.
- 2.굴은 파는 어슷하게 썰고, 청양고추는 송송 썬다.
- 3.모시조개를 바락바락 문질러 씻은 뒤, 묽은 소금물에 담가 해감을 뺀다.

국물 내기

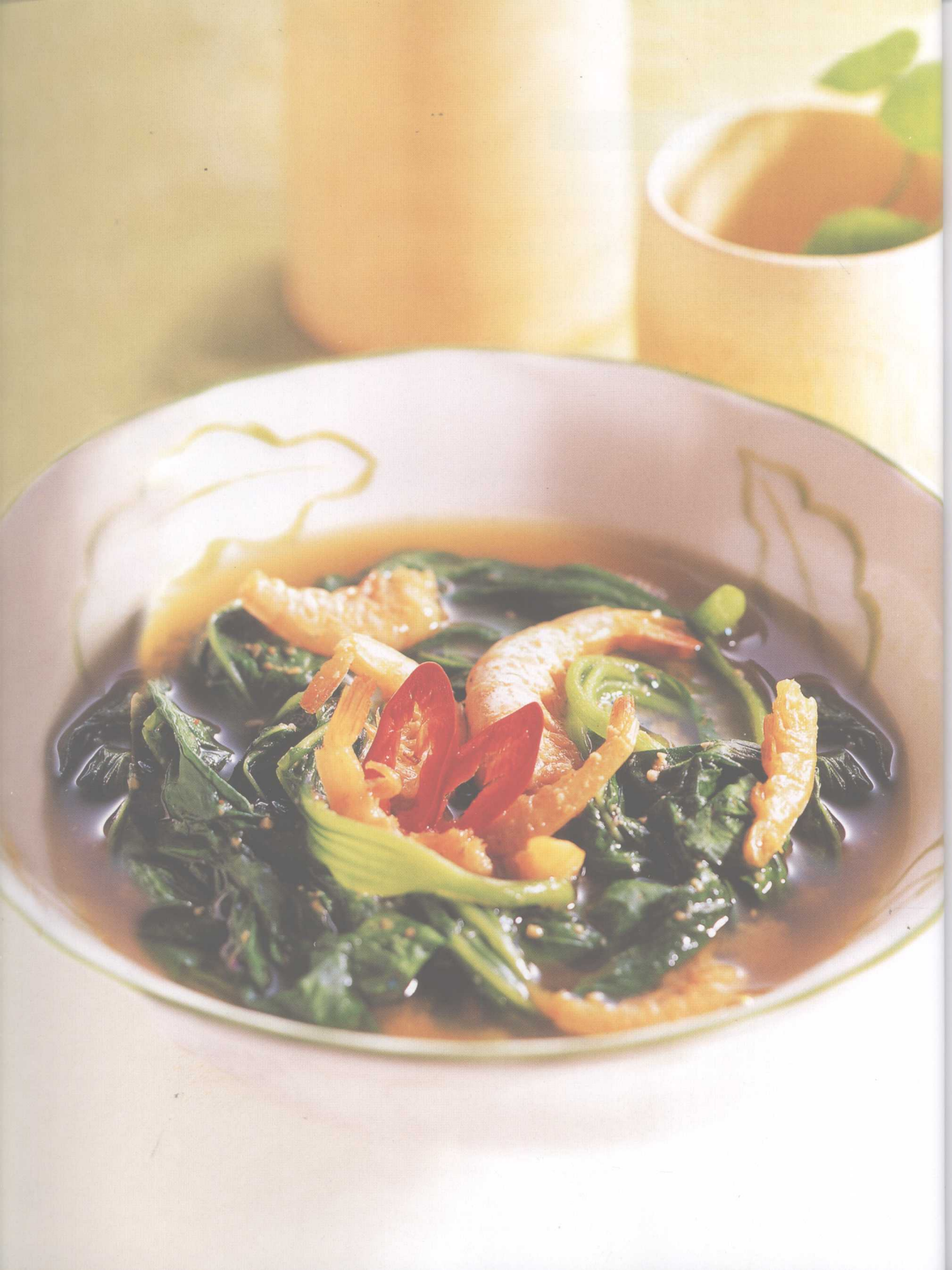
- 4.냄비에 물을 붓고 청주를 넣어 끓인다. 물이 끓으면 모시조개를 넣고 이 벌어진 때까지 끓인다.

- 5.조개 입이 벌어지면 건져내고 국물은 면보를 깐 체에 받힌다.

끓이기

- 6.냄비에 ⑤의 조개국물을 붓고 고추장과 된장을 푼다. 국물이 끓으면 근대와 어슷 썬 파, 마늘을 넣고 푹 끓인다.

- 7.국물 맛이 잘 어우러지면 건져낸 모시조개를 넣고 잠깐 끓이다가 다진 청양고추를 넣어 칼칼한 맛을 낸다.



锦葵大酱汤

▶ 炖汤时,若锦葵择洗不净,会出青草味,而且使汤呈黑色,因此要将锦葵用力搓洗干净。

材.料.的.准.备

锦葵1捆(400克),干虾50克,尖椒2个,红辣椒1个,大葱1根,蒜泥2小匙,大酱2大匙,辣椒酱1小匙。

香菇鳀鱼汤:干香菇3个,大鳀鱼5条,清水6杯。

制 法

材料的初加工

- 1.锦葵折茎剥去线状皮后,摘叶。
- 2.茎和叶分开,只将叶放入器皿,用力搓洗至出沫,去绿水,清水漂洗多次去青草味。
- 3.将干虾放筛网筛去末。
- 4.尖椒和红辣椒斜切去籽,大葱也斜切。

汤水的制法

- 5.锅中放入干香菇和收拾好的鳀鱼,倒入水约烧开后10分钟。
- 6.待汤水入味后,捞出鳀鱼再烧开3分钟,捞出香菇。

炖法

- 7.将⑥的汤中沏入大酱和辣椒酱,烧至滚开。
- 8.待汤炖出香味时,放入收拾好的锦葵和干虾烧开。
- 9.待锦葵炖熟而柔软时,放入斜切的尖椒、红辣椒、大葱、蒜泥,再烧开片刻。



Cooking point

- 1.锦葵折茎剥去透明的线状皮。
- 1.아욱 줄기 꺾어 투명한 실 같은 껍질 벗기기



▶ 아욱된장국

▶ 국을 끓일 때, 아욱을 제대로 손질하지 않으면 풋내가 나고 검은빛이 도니까, 바락바락 주물러 씻으세요.

준.비.할.재.료

아욱 1단(400g), 마른 새우 50g, 청양고추 2개, 붉은 고추 1개, 굵은 파 1대, 다진 마늘 2작은술, 된장2큰술, 고추장 1작은술

표고버섯멸치국물 마른 표고버섯 3개, 굵은 멸치 5마리, 물 6컵

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

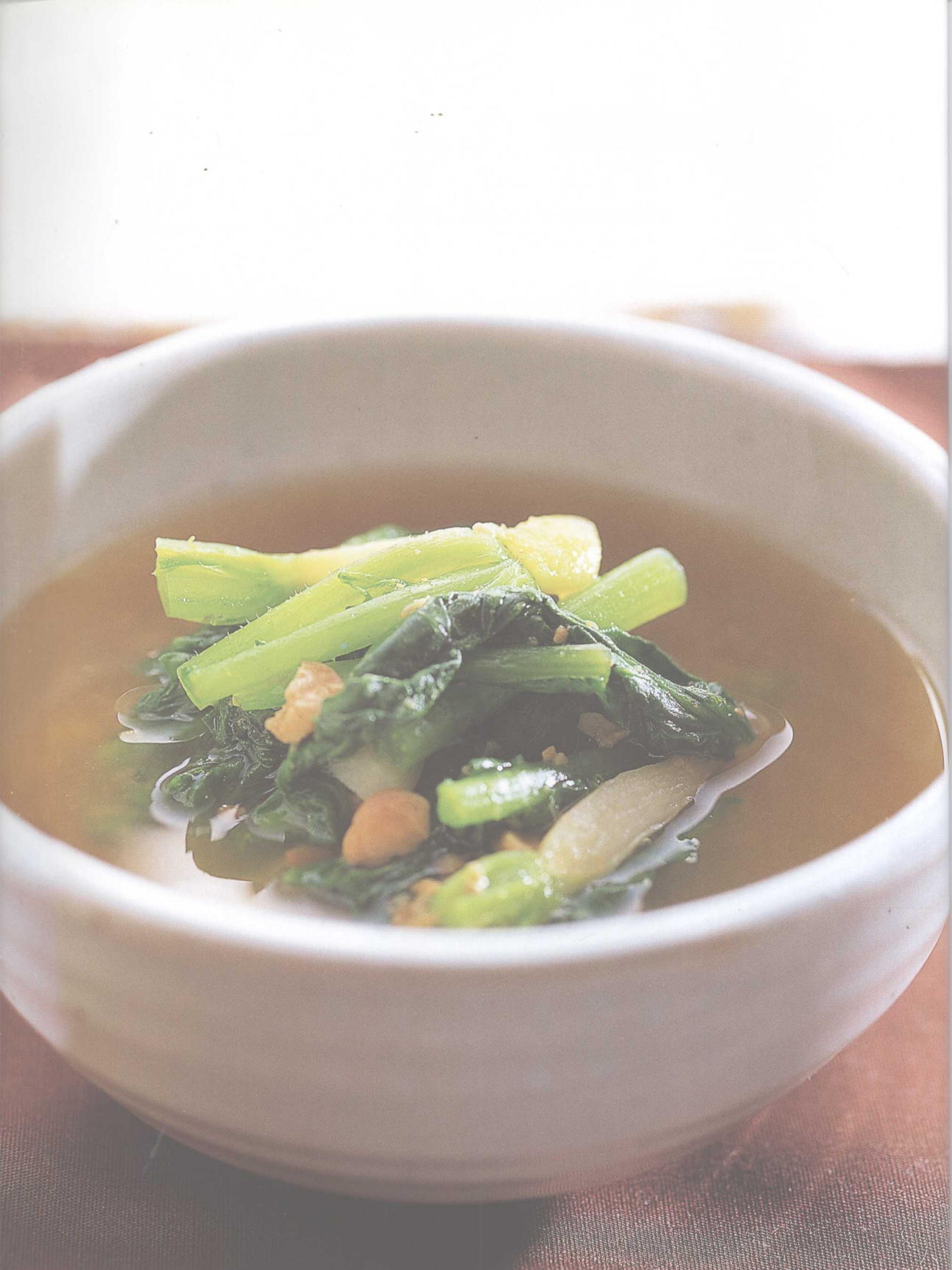
- 1.아욱은 줄기를 꺾으면서 실 같은 껍질을 벗기고 잎을 하나씩 떼어낸다.
- 2.줄기와 잎을 나눠 앞만 그릇에 담고 거품이 나도록 바락바락 주물러 씻어 푸른 물을 뺀 뒤, 맑은 물이 나올 때까지 여러 번 행궤 풋내를 없앤다.
- 3.마른 새우를 체에 담고 흔들어 잔가루를 털어낸다.
- 4.청양고추와 붉은 고추는 어슷하게 썰어 씨를 털고, 굵은 파도 어슷 썬다.

국물 내기

- 5.냄비에 마른 표고버섯과 손질한 멸치를 넣고 물을 부어 10분쯤 끓인다.
- 6.국물이 우러나면 멸치를 건지고 3분쯤 더 끓인 뒤 표고버섯을 건져낸다.

끓이기

- 7.⑥의 국물에 된장과 고추장을 풀어 팔팔 끓인다.
- 8.국물에서 구수한 냄새가 나면 손질한 아욱과 마른 새우를 넣고 끓인다.
- 9.아욱이 부드럽게 익으면 어슷하게 썬 청양고추와 붉은 고추, 굵은 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.



萝卜缨大酱汤

- ▶ 鳀鱼汤中放入萝卜缨炖汤，味香又鲜美。
萝卜缨要先焯后放入，才没有青草味。

材.料.的.准.备

萝卜缨200克，大酱2大匙，大葱1/2根，蒜泥1/2大匙，精盐少许。

鳀鱼汤：大鳀鱼10~15条，淘米水6杯。

制 法

材料的初加工

1. 挑鲜嫩的萝卜缨，用刀切除根部后，洗净。大葱择洗干净后，斜切。
2. 沸水中放盐少许，将萝卜缨略烫漂洗并挤干后，切适当长短的段。
3. 大鳀鱼去除头和内脏。

炖法

4. 锅中倒入淘米水，放入收拾好的鳀鱼，用中火烧开10~15分钟。
5. 待鳀鱼汤炖出香味时，捞出鳀鱼，淘入过筛大酱。
6. 待大酱汤开锅时，放入萝卜缨，用慢火炖熟后，加入大葱和蒜泥，再烧开片刻，最后用精盐调咸淡。



—Cooking point—

2. 萝卜缨焯后，挤去水分。
2. 萝卜缨 삶아 물기 짜기



열무된장국

- ▶ 멸치국물에 열무를 넣고 끓이면 구수하고 시원해요.
열무는 데쳐서 넣어야 풋내가 나지 않습니다.

준.비.할.재.료

열무 200g, 된장 2큰술, 굵은 파 1/2대, 다진 마늘 1/2큰술, 소금 조금
멸치국물 굵은 멸치 10~15마리, 쌀뜨물 6컵

이.령.게.만.들.어.요

재료 준비하기

1. 열무를 연한 것으로 골라 뿌리 쪽을 칼로 다듬어 씻는다. 굵은 파는 다듬어 씻어 어슷하게 썬다.
2. 끓는 물에 소금을 조금 넣고 열무를 삶아 행군 뒤, 물기를 짜서 적당히 자른다.
3. 굵은 멸치는 머리와 내장을 떼어낸다.

끓이기

4. 냄비에 쌀뜨물을 붓고 손질한 멸치를 넣어 중간 불에 10~15분쯤 끓인다.
5. 멸치국물이 구수하게 우러나면 멸치를 건져내고 된장을 체에 걸러 푼다.
6. 된장국물이 끓기 시작하면 데친 열무를 넣어 은근하게 푹 끓이다가, 어슷하게 썬 파와 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓여 소금으로 간을 맞춘다.