

美味易做的 人气主厨 韩国料理

做出真正的美味

韩柳香姬

马娅楠

译

著

韩国料理店铺的经典菜单

103道经典韩国家常料理
你也能做出正宗的韩式佳肴!



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

美味易做的 人气主厨 韩国料理

■ 柳香姬
——
著

马娅楠
——
译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美味易做的人气主厨韩国料理 / (韩) 柳香姬著 ;
马娅楠译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-115-48404-8

I. ①美… II. ①柳… ②马… III. ①菜谱—韩国
IV. ①TS972. 183. 126

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第120446号

版权声明

HONTONI OISHIKU TSUKURERU KANKOKU KATEIRYORI by Hyunghee Ryu

Copyright © Hyunghee Ryu, 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

美味易做的人气主厨韩国料理

柳香姬 著

版权所有 © Hyunghee Ryu 2012

日文原版由株式会社世界文化社出版

简体中文版由株式会社世界文化社通过Tuttle-Mori Agency和北京可丽可咨询中心授权人民邮电出版社2018年出版

-
- ◆ 著 [韩] 柳香姬
 - 译 马娅楠
 - 责任编辑 杨 婧
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 10.75 2018年7月第1版
字数: 396千字 2018年7月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-4693 号
-

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

美味易做的人气主厨

韩国料理

目录



第 1 部分

永恒经典，不容错过！超人气经典韩国料理

- 15… 韩式海鲜煎饼
- 16… 韩式煎饼的切法与装盘
- 17… 泡菜煎饼
- 18… 韩式香葱煎饼
- 20… 煎油花三品
香菇 / 青椒 / 白肉鱼
- 22… 韩式拌饭
- 26… 石锅拌饭
- 28… 炒杂菜
- 30.. 生菜包肉
即食萝卜泡菜
- 32… 泡菜炒猪肉
- 34.. 韩式烤肉
- 37… 参鸡汤



第 2 部分

让你回味无穷的下饭绝配 韩式香辣配菜

韩式肉类家常料理

- 41… 烤五花肉
- 42… 韩式炸鸡
- 44… 辣炒鸡块
- 46… 韩味鸡翅
- 48… 紫苏叶包牛肉
- 50… 韩式家常炖鸡
- 52… 韩式家常炖牛肉
- 54… 韩式牛排煲
- 56… 韩式蒸饺

韩式鱼类家常料理

- 59… 酱烧秋刀鱼土豆
- 60… 干烧白姑鱼
- 61… 香煎马鲛鱼
- 62… 泡菜炖青花鱼
- 64… 韩式红烧带鱼
- 66… 韩式生鱼片拼盘
- 67… 生鱼片创意菜单
生鱼片盖浇饭

68… 方便快捷的韩式药念酱

万能酱油酱汁 / 韩式酸辣酱汁
韩国大酱酱汁 / 韩式虾酱 / 韩式鲜香辣椒酱
韩式酱药念酱中不可或缺的调味料

第 3 部分

有了它，餐桌更丰富！ 快手韩式小菜

韩式凉拌菜

- 73… 制作美味凉拌菜的 3 个秘诀
- 74… 韩式凉拌小松菜
韩式凉拌水菜
韩式凉拌西葫芦
- 75… 韩式凉拌茄子
韩式凉拌茼蒿
韩式凉拌白菜

韩式风味小炒

- 76… 韩式炒鱼饼
- 77… 韩式辣炒鱿鱼
韩式甜辣炒年糕

韩式特色炖菜·焖菜

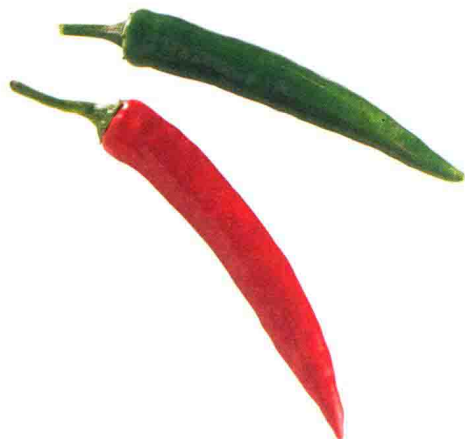
- 78… 韩式炖蛋
- 79… 韩式烧豆腐
韩式酱煮马铃薯

韩式沙拉·生拌菜

- 80… 韩式生菜沙拉
- 81… 韩式韭菜沙拉
- 82… 韩式黄瓜沙拉
韩式白萝卜沙拉
- 83… 韩式水芹沙拉
韩式裙带菜沙拉

让你瞬间摆满餐桌的韩式常备小菜

- 85… 韩式酱油拌紫苏
韩式炒鳀鱼
- 86… 韩式炒干虾
韩式凉拌紫菜
- 87… 油炸海带
韩式蒸辣椒
- 88… 韩式酱牛肉
韩式煮黑豆





第 4 部分

跟韩料专家学 正宗韩国泡菜

韩国泡菜

- 91… 正宗韩国泡菜
- 95… 盐渍白菜的创意菜单
 - 快手暴腌泡菜
- 96… 韩式黄瓜泡菜
- 97… 韩式白萝卜泡菜
- 98… 韩式水泡菜

当泡菜有了温度

- 101… 泡菜汉堡肉
- 102… 泡菜汉堡肉的创意菜单
 - 泡菜汉堡包

- 103… 泡菜炒鲜蔬
 - 泡菜纳豆
- 104… 泡菜炒饭
 - 泡菜炒饭的延伸创意菜单
 - 泡菜蛋包饭
- 105… 泡菜多利安饭
- 106… 泡菜三明治
- 107… 煎泡菜饭团

- 108… 什么？腌泡菜这天学校和公司都放假？！
 - 韩国人生活中的一大节日——腌泡菜

第 5 部分

心向往之的味道 韩式火锅&汤

韩式火锅

- 113… 泡菜锅
- 114… 部队锅
- 116… 排骨土豆汤
- 118… 纯豆腐
- 120… 豆渣汤
- 121… 韩式豆腐锅
- 122… 韩式牛肉墨鱼火锅

汤

- 125… 韩式牛肉汤
- 126… 韩式牛尾汤
- 128… 韩国大酱汤
- 129… 韩式鳕鱼汤
- 130… 韩式豆芽汤
 - 韩式裙带菜汤
- 131… 韩式泡菜汤



第 6 部分

一碗大满足!

韩式面类 & 什锦米饭

韩式面类

- 135... 韩国冷面
- 136... 韩式拌面
- 138... 韩式蛤仔面
- 139... 韩式温面

什锦米饭

- 141... 韩式豆芽饭
- 142... 韩国紫菜卷

- 144... 多种多样的韩国紫菜卷

韩式凉拌菜紫菜卷

韩式烤肉紫菜卷

- 145... 牛蒡紫菜卷

金枪鱼泡菜紫菜卷

- 146... 韩式鸡肉粥

- 148... 韩式泡菜粥

- 149... 韩式蔬菜粥

- 150... 韩式松仁粥

- 151... 韩式黑芝麻粥



柳香姬主厨教教你

- 24 ... 就是它! 韩式拌饭里的美味拌菜

韩式凉拌豆芽

韩式凉拌紫萁

韩式凉拌菠菜

- 25 ... 韩式凉拌白萝卜

韩式香辣萝卜丝

肉松

- 94 ... 白菜泡菜的保存方法与食用期限

- 132 ... 用五味五色激发身体活力

- 152 ... 韩国茶与韩式点心

- 153 ... 蜂蜜芝麻年糕点心

- 171 ... 韩国家常料理餐厅“妻家房”简介

韩国家常料理便利手册

- 156 ... 最快速度做出宴会大餐! 亲朋好友相聚, 来一场韩国料理聚会吧

- 158 ... 在家做出正宗韩国味 食材 & 调味料图鉴

- 162 ... 本书刀切法汇总

- 164 ... 韩国料理基本用语汇总

- 166 ... 为什么柳香姬主厨做的菜好吃

- 167... 美味易做的人气主厨

韩国料理食材索引



美味易做的 人气主厨 韩国料理

〔韩〕柳香姬

著

马娅楠

译

人民邮电出版社

北京

内容提要

本书是由著名的韩国料理店“妻家房”创始人——柳香姬主厨精心编写的，书中展示了多种传统家常韩国料理的详细制作步骤及秘诀。书中用到的食材都是您在超市就能购买到的，只要一书在手，无论是酥脆鲜香的韩式煎饼、热气腾腾的豆腐锅，还是经典的韩式泡菜，您都可以在家亲手制作。此外，对于韩国料理中比较复杂的制作步骤，本书都详尽细致地进行了说明，手把手助您成为韩国料理达人。

本书还对制作韩国料理所必备的食材、调味料及烹饪术语进行了详细的解说。相信在柳香姬主厨的悉心指导下，您在自家的厨房里就可以重现“妻家房”的经典美味。

本书适合家庭主妇以及烹饪爱好者参考阅读。



前言

手捧本书的朋友，不知道您有没有亲手尝试过做韩国料理呢？如今，我们的生活越来越便利。即便您身处中国，也可以很容易地买到韩国辣酱和韩国产的辣椒。因此，尝试亲手制作韩国料理的朋友也越来越多。无论是在电视还是杂志上，韩国料理以及韩国餐厅都经常出现。作为一名韩国料理主厨，这让我非常自豪，也着实欣慰。

回想起来，“妻家房”自开店以来已经走过了20个春秋，当初的我，本着让更多的人尝到韩国料理的初心毅然决定开店。最初的妻家房店面只是对我家进行了一些简单的装修，谈不上多大。然而就是在这小小的店面里，我把从外祖母、母亲那里继承而来的味道原原本本地提供给顾客。同时，也正是由于新老顾客的支持，我才能走到今天，让更多的顾客品尝到“妻家房”开店之初的味道。在20年后的今天，我决定写这本书。这次却是为了让更多的朋友都能够亲手做出正宗的韩国料理。

读者朋友们，我为您带来的并不是虚有其表的韩国风，而是正宗的韩国家常味道。其中一部分菜谱可能会花费一定的时间，但我相信本书一定会给您和您的家庭带去健康、美味以及欢乐。正宗的韩国家常料理，有着久吃不厌、令人上瘾的魅力。其实，在本书的出版过程中，一位摄影老师原本不喜欢吃韩国料理，但经过了这段时间的相处，他已经完全成了韩国料理的忠实粉丝。在这里，我也真心地希望本书能够让更多的朋友爱上韩国料理。

—— 妻家房 柳香姬



美味易做的人气主厨

韩国料理

目录



第 1 部分

永恒经典，不容错过！超人气经典韩国料理

- 15… 韩式海鲜煎饼
- 16… 韩式煎饼的切法与装盘
- 17… 泡菜煎饼
- 18… 韩式香葱煎饼
- 20… 煎油花三品
香菇 / 青椒 / 白肉鱼
- 22… 韩式拌饭
- 26… 石锅拌饭
- 28… 炒杂菜
- 30… 生菜包肉
即食萝卜泡菜
- 32… 泡菜炒猪肉
- 34… 韩式烤肉
- 37… 参鸡汤



第 2 部分

让你回味无穷的下饭绝配 韩式香辣配菜

韩式肉类家常料理

- 41… 烤五花肉
- 42… 韩式炸鸡
- 44… 辣炒鸡块
- 46… 韩味鸡翅
- 48… 紫苏叶包牛肉
- 50… 韩式家常炖鸡
- 52… 韩式家常炖牛肉
- 54… 韩式牛排煲
- 56… 韩式蒸饺

韩式鱼类家常料理

- 59… 酱烧秋刀鱼土豆
- 60… 干烧白姑鱼
- 61… 香煎马鲛鱼
- 62… 泡菜炖青花鱼
- 64… 韩式红烧带鱼
- 66… 韩式生鱼片拼盘
- 67… 生鱼片创意菜单
生鱼片盖浇饭

68… 方便快捷的韩式药念酱

- 万能酱油酱汁 / 韩式酸辣酱汁
- 韩国大酱酱汁 / 韩式虾酱 / 韩式鲜香辣椒酱
- 韩式酱药念酱中不可或缺的调味料

第 3 部分

有了它，餐桌更丰富！ 快手韩式小菜

韩式凉拌菜

- 73… 制作美味凉拌菜的3个秘诀
- 74… 韩式凉拌小松菜
 - 韩式凉拌水菜
 - 韩式凉拌西葫芦
- 75… 韩式凉拌茄子
 - 韩式凉拌茼蒿
 - 韩式凉拌白菜

韩式风味小炒

- 76… 韩式炒鱼饼
- 77… 韩式辣炒鱿鱼
 - 韩式甜辣炒年糕

韩式特色炖菜·焖菜

- 78… 韩式炖蛋
- 79… 韩式烧豆腐
 - 韩式酱煮马铃薯

韩式沙拉·生拌菜

- 80… 韩式生菜沙拉
- 81… 韩式韭菜沙拉
- 82… 韩式黄瓜沙拉
 - 韩式白萝卜沙拉
- 83… 韩式水芹沙拉
 - 韩式裙带菜沙拉

让你瞬间摆满餐桌的韩式常备小菜

- 85… 韩式酱油拌紫苏
 - 韩式炒鳀鱼
- 86… 韩式炒干虾
 - 韩式凉拌紫菜
- 87… 油炸海带
 - 韩式蒸辣椒
- 88… 韩式酱牛肉
 - 韩式煮黑豆





第 4 部分

跟韩料专家学 正宗韩国泡菜

韩国泡菜

- 91… 正宗韩国泡菜
- 95… 盐渍白菜的创意菜单
 - 快手暴腌泡菜
- 96… 韩式黄瓜泡菜
- 97… 韩式白萝卜泡菜
- 98… 韩式水泡菜

当泡菜有了温度

- 101… 泡菜汉堡肉
- 102… 泡菜汉堡肉的创意菜单
 - 泡菜汉堡包

- 103… 泡菜炒鲜蔬
 - 泡菜纳豆
- 104… 泡菜炒饭
 - 泡菜炒饭的延伸创意菜单
 - 泡菜蛋包饭
- 105… 泡菜多利安饭
- 106… 泡菜三明治
- 107… 煎泡菜饭团

- 108… 什么？腌泡菜这天学校和公司都放假？！
 - 韩国人生活中的一大节日——腌泡菜

第 5 部分

心向往之的味道 韩式火锅&汤

韩式火锅

- 113… 泡菜锅
- 114… 部队锅
- 116… 排骨土豆汤
- 118… 纯豆腐
- 120… 豆渣汤
- 121… 韩式豆腐锅
- 122… 韩式牛肉墨鱼火锅

汤

- 125… 韩式牛肉汤
- 126… 韩式牛尾汤
- 128… 韩国大酱汤
- 129… 韩式鳕鱼汤
- 130… 韩式豆芽汤
 - 韩式裙带菜汤
- 131… 韩式泡菜汤



第 6 部分

一碗大满足!

韩式面类 & 什锦米饭

韩式面类

- 135... 韩国冷面
- 136... 韩式拌面
- 138... 韩式蛤仔面
- 139... 韩式温面

什锦米饭

- 141... 韩式豆芽饭
- 142... 韩国紫菜卷

- 144... 多种多样的韩国紫菜卷

韩式凉拌菜紫菜卷

韩式烤肉紫菜卷

- 145... 牛蒡紫菜卷

金枪鱼泡菜紫菜卷

- 146... 韩式鸡肉粥

- 148... 韩式泡菜粥

- 149... 韩式蔬菜粥

- 150... 韩式松仁粥

- 151... 韩式黑芝麻粥



柳香姬主厨教教你

- 24 ... 就是它! 韩式拌饭里的美味拌菜

韩式凉拌豆芽

韩式凉拌紫萁

韩式凉拌菠菜

- 25 ... 韩式凉拌白萝卜

韩式香辣萝卜丝

肉松

- 94 ... 白菜泡菜的保存方法与食用期限

- 132 ... 用五味五色激发身体活力

- 152 ... 韩国茶与韩式点心

- 153 ... 蜂蜜芝麻年糕点心

- 171 ... 韩国家常料理餐厅“妻家房”简介

韩国家常料理便利手冊

- 156 ... 最快速度做出宴会大餐! 亲朋好友相聚, 来一场韩国料理聚会吧

- 158 ... 在家做出正宗韩国味 食材 & 调味料图鉴

- 162 ... 本书刀切法汇总

- 164 ... 韩国料理基本用语汇总

- 166 ... 为什么柳香姬主厨做的菜好吃

- 167 ... 美味易做的人气主厨

韩国料理食材索引



最近几年，韩国风味的配菜在很多中国家庭的餐桌上开始逐渐流行。但是对于很多朋友来说，或许心中仍有疑问——韩国烤肉和韩式拌饭我倒是知道，可真正的韩国家常料理是什么样的呢？为了让更多的中国朋友足不出户就能享受到正宗的韩国家常料理，我将带领大家从主菜、副菜、汤等多方面全方位地学习。您可以选择从当前最流行的经典韩国料理开始尝试，也可以从自己偏爱的美味韩国火锅开始做起。相信无论是哪一道菜，都会让您在制作的过程中被韩式美味所征服。在这里，我将为您简单介绍一下韩国家常菜的用餐方法与餐桌礼仪。

与用餐方法 韩国料理的餐桌礼仪

尽情享受韩国料理的美味与乐趣吧！

配菜

韩国料理中的配菜没有主菜、副菜之分，既有肉、鱼等制作而成的荤菜，也有清爽可口的凉拌菜、沙拉、常备小菜等，种类十分丰富。不仅如此，韩国料理非常注重材料、烹饪方法、口味以及营养的均衡。在韩国，人们认为餐桌上所摆的配菜种类越多越好，但您也可以选择主菜、副菜各一道。



米饭

韩国的饭碗多配有盖子。其实在以前，韩国人吃饭时除了汤以外，所有的食品容器都有盖子。发展到现在，只有米饭保留了这一传统。如今，除了非常正式的宴席之外，韩国人用餐时使用的碗大多也没有盖子，和中国人一样。但是，韩国人盛饭时，习惯将米饭高高地堆起来。用餐时也不会将碗端起来，而是用勺子舀起来吃。

泡菜

韩国泡菜的种类极其丰富，除了白菜泡菜之外，还有白萝卜泡菜、黄瓜泡菜、小松菜泡菜等。如果您要做正宗的韩国家庭套餐，那么泡菜绝对是必不可少的。

筷子与勺子

在韩国，筷子与勺子是吃饭的必备工具，多为不锈钢、铜或者黄铜材质，重量感十足。在摆放时并没有固定规则，您可以摆放在方便取用的位置，如纵向放置在右侧。韩国人在喝汤及吃米饭时习惯使用勺子，吃配菜时则使用筷子。



汤

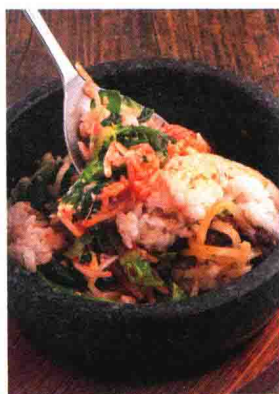
除了泡菜之外，韩国料理还有一个不可缺少的元素，那就是汤。韩国料理中的汤一般摆放在泡菜旁边。并且，韩国人认为如果餐桌上没有汤，就没办法开饭。在饮用韩国汤时有一个讲究，那就是不可以把碗端起来啜饮，而是要用勺子舀着喝。据说，这是因为在古代，韩国主要使用铁质的食品容器，端起来容易烫伤的缘故。

正宗吃法小贴士

用韩式吃法吃正宗韩国料理，尽情享受韩国美食的乐趣吧！

1 包饭吃法

韩国有一种独特的用餐习惯，那就是将蔬菜、海藻、肉以及米饭包裹在一起，一口吃下去。这样一来，可以同时品味到多种食材的美味。



2 拌饭吃法

想必大家都知道韩国拌饭这道经典的韩国料理，其实这道菜在韩语中也是“混合”的意思。除了韩国拌饭之外，韩国的面类以及米饭也多将各种食材混合在一起，这是韩国料理特色吃法的一种。

3 泡饭吃法

韩国泡饭非常有名，将米饭泡入汤中食用，别有一番鲜美柔软的滋味。但是有时候，韩国人也会用勺子舀一点米饭稍稍浸泡一点汤汁食用，这样更加容易下咽，味道也更好。





韩国料理

美味的关键

——药念酱

大致翻看一下本书，您也许会觉得本书的菜谱中用到了很多调味料。然而，如果您仔细观察就会发现，这其中大多数都是中国家庭也常会用的调味料。

韩国将多种调味料的混合物称为“양념”，即为“药念酱”。无论是蒸煮、爆炒还是凉拌，都可以用这些酱料来调味，非常方便。虽然看似简单，可实际上药念酱却是韩国料理美味的真正来源。从烹饪之前准备好的调味料，到腌制食材的酱汁、出锅后淋在食材上的酱料，甚至是锅中的调味汤汁，都可以称为药念酱。不仅如此，药念酱所使用的调味料几乎没有大的差别，只需微微调整各种调味料组合的用量，就能使味道发生翻天覆地的变化。