

厨师实用手册



胡蕴坚 陈池 编译

朝鲜正宗风味菜精选

轻工业出版社

实用外国风味菜肴烹饪指南

朝鲜正宗风味菜精选

王仁兴 侯开宗 主编

胡蕴坚 陈 池 编译

轻工业出版社

内容简介

本书集录了朝鲜传统风味名食近 200 种，旁及国家概况与饮食风情，实用性、知识性融为一体，是餐馆、饭店、食堂和家庭必备的烹调用书。

朝鲜正宗风味菜谱精选

胡蕴坚 陈 池 编译

●

轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售

●

787×1092毫米 印张：8 字数：170千字

1991年8月第一版第一次印刷

印数：1-4000 定价：5.20元

ISBN 7-5019-0920-2/TS·0608

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编：王仁兴 侯开宗

编委：章邨人 陈 池 成孟秋 高 虹

刘来石 白乐山 卢大修

前 言

自本世纪六十年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在八十年代改革和开放的呼声日烈的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才能融铸而成的吗？一种文化，只有在与其它文化相交流才能发展，并在交融之中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国土生土长的“香醋”，那辣，发自明代自域外传入的“番椒”，而那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“胡瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”，竟透视着中国先秦时期的香醋文化、汉代至明代的海、陆“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武

林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应、为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪群书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》。在这套大型丛书中，我们将以国别或地区为单位，其内容几乎涵盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧。其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，不仅是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。它的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴。加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误。我们期待着广大读者的意见和要求。

编者

一九九〇年十一月二十一日于北京

朝鲜概况及饮食风情

朝鲜位于亚洲大陆的东部。三面环海，境内多山。

朝鲜一年四季气候变化明显，是典型的温带气候。

鱼类资源丰富，品种约有850种，其中淡水鱼约有192种。

朝鲜有着悠久的历史。

朝鲜人民在长期的发展过程中逐渐形成了淳朴、整洁、尊老爱幼和好客的美风良俗，创造了具有浓厚民族特色的饮食。随着社会经济的发展和近代文化的传播，饮食烹调艺术也发生了巨大的变化，不仅保持、发展了民族传统饮食的特色和优点，而且更加注意烹调的科学性和营养价值，花色品种也更加丰富多彩。

早在公元前20~30世纪，朝鲜就开始种水稻、大麦、小麦、谷子、黍子、高粱、大豆和小豆等，并饲养各种家畜。古时候，朝鲜人就懂得酿造酱和酒，会做各种蒸糕、烤饼、烤肉、肉脯、咸菜以及蜂蜜食品等。

朝鲜人的饮食主要可分为主食、副食和饮料3种。

主食有饭、粥、糕、面条等，其中主要的是饭。饭的种类也很多，有大米饭、糯米饭、杂粮饭（小米饭、大麦饭、玉米饭、高粱饭、黍子饭、燕麦饭，等等）。还有五谷饭，是用大米、小豆、大麦、小米、高粱等做的，但谷种各地有所不同。在大米里掺合适量的大豆、小豆、土豆做成的饭，叫

作大豆饭、小豆饭、土豆饭。这种饭比用一种谷物做的饭好吃。在大米里掺合野菜做成的叫野菜饭。把米饭煮好后掺合野菜、肉丝和各种调料做成的饭叫盖浇饭。在糯米里掺合蜂蜜、香油、枣、栗子、松籽等做成的饭叫做“药饭”。

在各种饭中，首屈一指的是大米饭。它富有营养，人人爱吃。朝鲜妇女做米饭的技术很高。不光在家庭，就是在饭馆，一次焖出100多公斤的米饭，也不夹生，不燎烟，软硬适度，没有锅巴。

主食除饭以外还有糕类。糕类有一百多种。其中，有将糯米放入蒸笼煮熟后打成的粘糕（糯米粘糕、小米粘糕、黄米粘糕等），有用米面蒸成的雪糕、松饼、发糕、大白糕（按形状叫法不同），还有用各种谷物面制成的烙饼。糕类的特点也是随材料、做法、形状和颜色的不同而不同。糕类主要用在生日、节日和红白喜事上。

面条也是朝鲜人最爱吃的民族食品。每个家庭都经常食用面条，而且办喜事，做周岁生日时，桌上少不了面条。每逢过节也吃面条——“长寿面”，意思是吃长长的面条就长寿。

面条有压面和切面两种，按材料分为面条、荞麦面条、粉条、玉米面条等。朝鲜各地的人都喜欢吃面条，平安南北道人主要食用面条，两江道、慈江道和咸镜北道人主要食用粉条。在各种面条中平壤冷面最为出名。这是因为平壤冷面的材料、面汤、面码、浇头、作料和盛面的器皿都别有风味。

至于朝鲜传统的副食品，首先要说到汤。朝鲜人自古就能用蔬菜、肉等各种材料，以独特的烹调方法，做出可口而

富有营养的各种汤来。

根据材料和烹调方法，汤分为两大类。一类是汁多菜少的，如白菜汤、萝卜汤、菠菜汤、南瓜汤、土豆汤、野菜汤、蘑菇汤、鲜鱼汤以及牛肉汤、猪肉汤、鸡肉汤等。一类是汁少菜多的，如牛脑汤、丸子汤、牛杂碎汤、鲤鱼汤、海参汤、清炖鸡汤、鸡汤、蟹肉汤、明太鱼豆腐汤、鲷鱼辣汤、乌鱼汤、神仙炉等，种类繁多。朝鲜人吃饭时，一定要喝汤，随季节和口味不同而喝不同的汤，但最爱喝的是狗肉汤，他们认为伏天热食能补气补血。

自古以来，泡菜是朝鲜人生活中不可缺少的食品。他们用春、夏、秋季生产的各种蔬菜和野菜做出多种多样的泡菜。特别是临冬时，做几缸泡菜埋在地里，这样在冬季就无缺菜之虞了。过冬泡菜有碎泡菜、整棵白菜泡菜、卷心泡菜、腌萝卜等。朝鲜每个家庭主妇都有腌制泡菜的独特手艺和配方，因此泡菜的口味家家不同。

朝鲜人也爱吃咸菜，其味不很咸，辣而微酸，常吃有酱腌小青椒、酱腌紫苏叶、咸辣桔梗，辣酱南沙参以及苹果梨咸菜等。

朝鲜人比较喜欢吃牛肉、猪肉和鸡肉，不太爱吃羊肉和鸭肉。但随着国际文化的交流，烹调技术的提高，朝鲜人也增加了羊肉和鸭肉的用量。许多饭店厨师、家庭主妇也能做出美味的羊肉和鸭肉菜肴。

狗肉是朝鲜人爱吃的肉食之一。烹调技术相当精湛，花样也多，是用来招待宾客的上品。

朝鲜盛产海产品，他们往往把鱼和肉或鸡一起做，朝鲜人用海藻，特别是干紫菜（朝鲜人叫“吉姆”）来作调味品。

过去朝鲜人不吃海蜇，现在也开始食用了，丰富的海蜇资源因而得以充分利用。

由于地质构造关系，朝鲜到处都有温泉和矿泉，至今已发现的矿泉地区，北半部有150多个，南半部约有26个。即使是非矿泉地区，水质也非常好。朝鲜的男女老少普遍形成喜喝冷水的习惯。

朝鲜盛产人参，利用人参的小苗、叶、茎等加工的人参茶是朝鲜特有的饮料。过去，老百姓基本上没有喝茶和咖啡的习惯，但是随着社会的发展，饮食交流的日益扩大，喜爱这两种饮料的人逐步增多。

朝鲜人喜爱吃辣味食品，日常家庭菜肴里，几乎全加辣椒。每年入秋，买大量辣椒做辣椒面的家庭比比皆是。

朝鲜人家里的厨房是妇女做饭的专用地方，男子没有特殊原因不进去，特别是客人更不能进去。厨房内有较大的锅台，上安两三口铁锅。墙上钉一块横板，放置炊具。厨房后壁处有一大厨柜，厨柜前横一大长板，可放食具。水缸放在厨房一角或锅台旁。

朝鲜人用的锅有蒸煮锅、炒菜锅、油炸锅、平底锅和沙锅等，此外还有蒸笼、切肉、鱼、菜的各种刀、篦子、漏勺、打蛋器、小磨、小石钵、神仙炉、炒菜铲、铁勺和作糕团的各种大小模具等。随着时代的发展，炊具也在不断变化。如朝鲜灶原是烧柴或树叶、稻草的，而现在用煤气灶或电炊具；过去人力推磨，现在用电动粉碎机；过去用刀剁肉末，现在用绞肉机等等。

“神仙炉”是朝鲜的著名风味菜肴。炉用黄铜制成，十分精美，炉盖上刻有华丽的花边，形状如同中国的火锅。

炉中可放木炭、酒精或化学固体燃料。“神仙炉”原名叫“悦口子汤”，据说早在朝鲜三国时代就开始盛行，成为宫廷名菜之一，随后逐渐流入民间。古时有一位文人到平壤旅行，在大同江畔的一家餐馆里品尝到悦口子汤，便脱口而说：“此乃神仙之品也。”于是“神仙炉”的名字也就传开了。朝鲜还有一种蜡石火锅。蜡石传热缓慢，越受热就越变得坚硬，所以蜡石炊具越用越耐用。蜡石锅抗热，不易烧糊，保温持久，菜不易凉。而且用蜡石炊具做的菜肴，绝对不会变味，能保持菜肴的真味。

朝鲜艺匠还用蜡石制作煎鱼用的炊具，其造型新颖，做工精细，美观大方。乍一看，是把一条大鲤鱼放在案板上似的石制工艺品。揭开盖子，就是一个能用来焖或煎鱼的器皿，有的底座上还装了电炉，既是珍贵的工艺品，又是有实用价值的炊具。

朝鲜人吃饭时喜欢用银筷和银匙，因为银器碰到毒药会变色，因此他们认为用银器吃饭才安全。正餐的餐具还包括用银碗盛饭和汤。餐具昂贵，但银器一般是新娘嫁妆的一部分。日常餐具是用黄铜或瓷做的，现在不锈钢比黄铜更普及，因为用不着经常擦亮磨光。

朝鲜人用碗而不是用盘子盛饭。所有吃的东西——米饭、汤、鱼、鸡、牛肉、辣味调料、甜调料、酸调料、各种蔬菜和各种泡菜，同时端上餐桌。用餐结束时不吃甜食，却往往喝一碗凉开水。

朝鲜自古以“礼义之邦”而著称于世。在语言上，年幼者对长辈必须使用敬语。在饮食上，盛饭、上菜需给老人、长辈等先上，甚至要给他们摆单人桌，由媳妇或儿女恭敬地

端到他们面前，等老人举起匙后，全家才开始就餐。逢年过节，谁家做了好吃的，就请左邻右舍一起共享。饮酒、吸烟父子不能同席，晚辈一般不能在长辈面前喝酒、吸烟。在特殊环境下，年轻人可背席而饮，以表尊敬。在酒席上按年龄依次倒酒，长辈先举杯，其他人再依次举杯。吸烟时，年轻人不能向老人借火，更不能接火。

按传统习惯，“男女七岁不同席”，女孩子长到七岁就要进入“闺房”，再不能同任何男子（包括自己的父亲和兄弟）在同一房间吃饭。但随着社会的进步，这种习俗已日益被破除。

过去朝鲜家庭的吃饭方法，不是把饭盛到每个人的碗里，而是盛到一个盆里，放在桌子中间，菜装在碗里，放在饭盆的周围。每人一把长柄圆头平匙，一双筷子，一盆凉水。就餐人用匙把饭直接送到嘴里，筷子用来夹菜，凉水是涮匙用的。后来，家庭的用餐习惯有很大变化，改用食品盘，每人一份饭菜装在盘里。不用食品盘的家庭也都改用碗盛饭了。

朝鲜人用的餐桌是短腿小桌，放在地坑上，宾主席地盘腿而坐。年轻人在老人面前往往是跪着坐在自己的脚底上，绝对不能把双腿伸直，否则会被认为是不懂礼貌或侮辱人。如果房间小，可把餐桌摆到院子里，铺上席子。

朝鲜食品的主要调料有：

大酱，与中国的大酱或日本的红豆酱相似，但朝鲜的大酱（朝鲜话叫“炖酱”）味道更好，据说营养价值更高，味道香醇，是用大豆作原料发酵制成的。有辣味，但不像一般辣味菜那么辣。

焙好，碾碎的芝麻面也是朝鲜食品的主要调料之一，要大量储备，以便随时使用。一般用中火焙芝麻，不断翻炒，直到芝麻变成金黄色为止。一旦颜色达到要求，而且放出熟香味时，就把它立即从热锅里倒在一个盘里。稍冷后，用磨或杵臼捣碎，或用电动粉碎机磨碎。待完全冷却后，装在有螺旋盖的罐子里保存。朝鲜人不管做热菜、冷拌或煮汤，几乎都要加上芝麻，甚至腌咸菜、腌鱼也都少不了芝麻。

辣椒丝、辣椒面、辣椒油和辣椒酱在朝鲜食品中也是不可缺少的调味料。把鲜红辣椒切成细丝后晒干即成辣椒丝；鲜红辣椒捣成酱加上一定的调料即为辣椒酱；红辣椒晒干后粉碎成面即是辣椒面；将红干椒去蒂碾成末，装入容器，用细盐拌匀。炒锅内放植物油烧红，浇在拌好的辣椒面上，拌匀，加芝麻油和水调匀，即成辣椒油。

其它常用的调料还有大蒜、黑胡椒、葱、大料、桂皮、花椒、芥末、酱油、醋、生姜等。

朝鲜人几乎不用猪油，一般家庭做菜也不用猪骨汤。由于不产竹笋和荸荠，做菜时只用进口罐头竹笋，难得有用荸荠的。现在朝鲜一些大饭店也开始用荸荠和猪骨汤。

冷菜是朝鲜人普遍喜爱的菜，在宴席中多用作第一道菜，冷菜讲究色彩协调、形式美观，做法常用的是拌、炆、卤、卷、冻、煮等。

热菜的烹制法更多，常用的有炸、溜、烹、爆、炒、煎贴、炖、焖、煨、烧、烩、烤、蒸、排、酥炸和干打等等。

目 录

前 言

朝鲜概况及饮食风情

朝鲜风味菜肴

一、牛肉类.....	(1)
红煨牛肉.....	(1)
炒牛肉片.....	(2)
黄瓜炒牛肉.....	(3)
葱爆牛肉.....	(4)
花生米炒牛肉丁.....	(5)
苹果炒牛肉片.....	(6)
苹果焖牛肉片.....	(7)
蘑菇炒牛肉丝.....	(8)
芹菜炒牛肉丝.....	(9)
白果烧牛肉.....	(10)
粉丝煨牛肉丝.....	(11)
香辣牛肉.....	(12)
麻辣牛肉片.....	(13)
辣子牛肉丁.....	(14)
生菜牛肉.....	(15)
蒸牛肉卷.....	(16)
煎牛肉饼.....	(17)
烤牛肉饼.....	(18)
辣椒牛肚.....	(19)

红烧牛肉狮子头.....	(20)
炒杂烩.....	(21)
炸牛排.....	(23)
炸牛肉串.....	(24)
烤牛排.....	(25)
烤牛肉.....	(26)
蜡石烤牛肉.....	(27)
清炖牛肉.....	(28)
炖牛排.....	(29)
清炖牛尾.....	(30)
辣拌牛肉丝.....	(31)
拌牛舌.....	(32)
酥炸茄盒.....	(33)
二、狗肉类.....	(35)
红烧狗肉.....	(35)
罐子狗肉.....	(36)
清炖狗肉.....	(37)
三、猪肉类.....	(39)
辣炒猪肉丝.....	(39)
辣子三丁.....	(40)
酱爆猪肉丁.....	(41)
滑溜猪里脊.....	(42)
芝麻猪肉丁.....	(43)
栗子烧猪肉.....	(44)
洋葱炒猪肉丝.....	(45)
猪肉焖青豆.....	(46)

猪肉焖豌豆·····	(46)
青椒炒猪肉·····	(47)
黄瓜炒猪肉片·····	(48)
芝麻猪蹄膀·····	(49)
炸猪肉蛋卷·····	(50)
红烧猪肉丸子·····	(51)
四、鸡鸭类·····	(53)
人参炖鸡·····	(53)
党参炖鸡·····	(54)
煨鸡块·····	(54)
辣椒嫩鸡·····	(55)
红枣煨鸡·····	(56)
草菇煨鸡块·····	(58)
栗子炒鸡块·····	(59)
焖栗子鸡·····	(60)
黄焖鸡块·····	(61)
脆皮嫩鸡·····	(62)
酱鸡·····	(63)
蘑菇炖鸡·····	(64)
红煨子鸡·····	(65)
罐焖鸡·····	(66)
香酥鸡腿·····	(68)
松蘑鸡翅·····	(69)
辣炒鸡丁·····	(70)
麻辣子鸡·····	(71)
辣炒鸭块·····	(72)

黄瓜鸭条·····	(73)
五、 鸽、鹌鹑类·····	(75)
松蘑炖鸽子·····	(75)
烹鸽子·····	(76)
红煨鹌鹑·····	(77)
鲍鱼鹌鹑·····	(78)
松蘑炖鹌鹑·····	(79)
虎皮鹌鹑蛋·····	(80)
六、 鱼类·····	(81)
辣烧鳊鱼·····	(81)
炸鳊鱼·····	(83)
大酱鳊鱼·····	(84)
蛋清红鲢鱼条·····	(85)
面包粉炸小鱖鱼·····	(86)
红鲢鱼丸·····	(87)
酱汁鲢鱼·····	(88)
焖鲢鱼·····	(90)
干烧鲢鱼·····	(91)
清蒸鲢鱼·····	(92)
生拌鲢鱼·····	(93)
葱辣鳊鱼条·····	(94)
鳊鱼丝菠菜·····	(95)
熘鲈鱼·····	(96)
熘青鱼片·····	(97)
红烧辣鲤鱼·····	(98)
干烧鲤鱼·····	(100)