

# 가을 반찬! 식단

韩国料理精选 >

[韩]首尔文化社编辑部/著  
◎ 卞蓉 金华园/译

# 秋



辽宁民族出版社

本书由韩国首尔文化社授权辽宁民族出版社独家出版、发行简体中文版、韩文版。著作权合同登记号为06-2006年第161号

© 2007, 本书中文简体版、韩文版版权归辽宁民族出版社所有。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

韩国料理精选. 秋 / 首尔文化社编辑部著; 卞蓉, 金华园译. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80722-305-4

I. 韩… II. ①首… ②卞… ③金… III. 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 (2006) 第 147534 号

---

出版发行者: 辽宁民族出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

幅面尺寸: 183mm × 230mm

印 张: 5

字 数: 40 千字

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 文忠实

封面设计: 杜 江

责任校对: 卢 花

---

定 价: 19.00 元

联系电话: 024-23284348

邮购热线: 024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题, 请与承印厂调换。



韩国料理精选

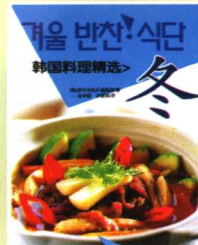
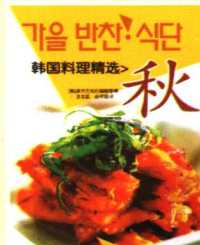
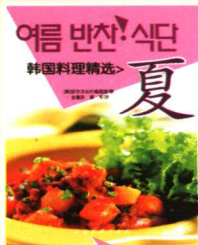
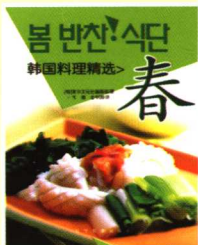
秋

가을 반찬·식단

〔韩〕首尔文化社编辑部 / 著

◎ 卞蓉 金华园 / 译

辽宁民族出版社





# 目 录



## P · A · R · T · 1

用各种蘑菇和应季海物烹调丰盛的美味佳肴  
갓가지 버섯과 물 오른 해물로 풍성한 맛

## 家常菜肴 | 매일 반찬

凉拌萝卜丝 / 무생채 5

辣焖萝卜 / 무조림 7

炒萝卜丝 / 무나물 9

牡蛎沙司酱炒蘑菇 / 새송이굴소스볶음 11

鲜蘑菇什锦菜 / 느타리버섯잡채 13

辣炒鲜蘑菇 / 느타리매운볶음 15

香菇炒鳀鱼 / 표고버섯멸치볶음 17

蒜茸香菇 / 표고버섯마늘볶음 19

木耳炒毛蚶 / 목이버섯꼬막볶음 21

虾肉鸡蛋糕 / 새우달걀찜 23

秋刀鱼炖土豆 / 꽂치감자조림 25

麻婆沙司秋刀鱼 / 마파소스꽂치지짐 27

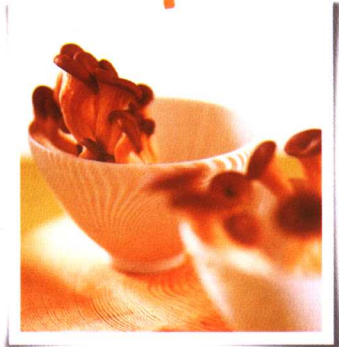
盐烤秋刀鱼 / 꽂치소금구이 29

鲷巴鱼炖干萝卜缨 / 고등어우거지조림 31

焖加级鱼 / 도미무찜 33

油豆腐鸡煲 / 닭고기유부조림 35

黄豆焖鸡块 / 닭고기흰콩조림 37



## P·A·R·T· 2

丰收的季节~丰盛的餐桌  
풍성한 계절~ 풍성한 우리집 식탁

### 风味料理 | 별미 반찬

- 煎沙参 / 더덕구이 39
- 蘑菇什锦菜 / 버섯잡채 41
- 烤蘑菇什锦串 / 버섯꼬치yet장구이 43
- 煎口蘑 / 양송이버섯구이 45
- 蘑菇沙拉 / 버섯샐러드 47
- 香菇栗子 / 표고버섯밤조림 49
- 煎鱿鱼 / 오징어불고기 51
- 牡蛎沙司酱炒鱿鱼 / 오징어굴소스볶음 53
- 烤毛蚶串 / 꼬막꼬치구이 55
- 糖醋加级鱼 / 탕수도미 57
- 金针鸡丝 / 닭고기팽이버섯볶음 59
- 芥末烤鸡 / 닭가슴살겨자구이 61
- 酱猪肉 / 돼지고기양념조림 63
- 红烧牛肉红薯 / 고구마쇠고기조림 65

## P·A·R·T· 3

应季食品的美味和丰富的营养~  
계절 식품의 맛과 영양을 듬뿍~

### 汤类料理 | 국물요리

- 牛肉萝卜汤 / 양지머리무국 67
- 蘑菇炖牛脯 / 버섯들깨찌개 69
- 大虾萝卜汤 / 새우무찌개 71
- 八爪鱼牛肉锅仔 / 불고기낙지전골 73
- 加级鱼火锅 / 도미남비 75
- 有益健康的天然调味料 76
- 美味可口的四种秋季菜单 78

# 家常菜肴

# 매일 반찬

用各种蘑菇和应季海物烹调丰盛的美味佳肴

갯가지 버섯과 물 오른 해물로 풍성한 맛

## P · A · R · T · 1

金秋时节，在我们的脑海中首先浮想起的就是香气扑鼻的各种蘑菇。用口感筋道营养丰富的蘑菇来制作各种料理吧。秋刀鱼和加级鱼是秋季美味可口的海鲜。

가을 하면 역시  
은은한 향이 좋은 버섯이  
먼저 떠오르죠. 쫄깃하고  
영양이 풍부한  
버섯으로 다양한 반찬을  
만들어보세요.  
공치와 도미 등도  
가을에 한창 물이 오르는  
감칠맛 나는 생선이에요.



# 凉拌萝卜丝

酸甜辣适中的萝卜丝凉菜配上热腾腾的米饭~光是想象都让人垂涎欲滴。加入少许食醋能使萝卜更加清脆可口。

**材料:** 萝卜400克, 小葱1根, 水芹菜少许

**调味料:** 细辣椒面2大匙, 白糖、精盐各2小匙, 食醋1大匙, 葱花1大匙, 蒜泥、金枪鱼酱汁各1小匙, 姜汁1/3小匙, 芝麻盐2小匙

**做法:**

**材料初加工**▶ 1. 萝卜去皮, 切薄片后改切成丝。

2. 小葱、水芹菜切成4厘米长的段。

**上色**▶ 3. 在萝卜丝中加入辣椒面, 用手揉搓将其染成红色。

**拌**▶ 4. 碗中放入白糖、食醋、精盐调开, 待融化后放入葱花、蒜泥、金枪鱼酱汁、姜汁、芝麻盐做成调味酱。

5. 将③中放入④, 轻轻拌至入味, 再加入小葱和水芹菜拌匀即成。

# 무생채

새콤달콤매콤한 무생채를 따끈한 밥에 넣고 쓱쓱~ 생각만 해도 군침이 돌아요. 식초를 넣어 아삭한 맛을 살리세요.

**준비할 재료** 무 400g, 실파 1뿌리, 미나리 조금

**무침양념** 고운 고춧가루 2큰술, 설탕·소금 2작은술씩, 식초 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘·참치액젓 1작은술씩, 생강즙 1/3작은술, 깨소금 2작은술

이·렇·게·만·들·어·요

**채소 준비하기**▶ 1. 무는 껍질을 벗기고 알파카하게 저며 썬 뒤 다시 곱게 채 썬다.

2. 실파와 미나리를 다듬어 4cm 길이로 썬다.

**고춧물 들이기**▶ 3. 채 썬 무에 고운 고춧가루를 넣고 손으로 한참 버무려 붉게 물을 들인다.

**무치기**▶ 4. 설탕, 식초, 소금을 섞어 녹인 뒤 다진 파, 다진 마늘, 참치액젓, 생강즙, 깨소금을 넣고 고루 섞어 무침양념을 만든다.

5. 고춧물을 들인 무채에 ④의 무침양념을 넣고 맛이 배도록 조물조물 무친 뒤, 썰어놓은 실파와 미나리를 넣고 다시 한번 가볍게 버무린다.



**Cooking point**

3. 用辣椒面给萝卜丝上色。







## 辣焖萝卜

入口即化的甜丝丝的辣焖萝卜。萝卜煮熟后烹制，可入味深透，味道更佳。烹调方法简单是其优点。

**材料:** 萝卜1/2个, 青辣椒10个, 大葱1根

**调味料:** 酱油4大匙, 白糖、辣椒面各2大匙, 辣椒酱1/2大匙, 葱花、蒜泥各1/2大匙

**做法:**

**材料初加工** ▶ 1. 萝卜切成2厘米厚的半月形后, 削去棱角。

2. 青辣椒洗净后去蒂。

3. 大葱洗净后切成4厘米长的段。

**焖** ▶ 4. 碗中放入所有调味料做成调味酱。

5. 锅加水, 倒入萝卜煮10分钟~15分钟, 萝卜变透明时捞出。

6. 另锅, 倒入一半调味酱, 萝卜、青辣椒、大葱, 倒入能没过材料一半的水, 再放入另一半调味酱, 用小火焖至汤汁稠浓。

## 무조림

입 안에서 살살 녹는 달착지근한 무조림. 무를 삶아 조리면 양념 맛이 깊숙이 배어 더 맛있어요. 손쉬운 조리법도 장점.

**준비할 재료** 무 1/2개, 파리고추 10개, 굵은 파 1대

**조림양념** 간장 4큰술, 설탕·고춧가루 2큰술씩, 고추장 1/2큰술, 다진 파·다진 마늘 1/2큰술씩

이렇게만 들어요

**채소 준비하기** ▶ 1. 무를 2cm 두께로, 반달모양으로 썰어 모나지 않게 다듬는다.

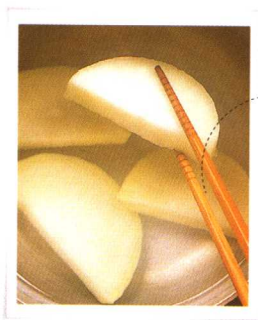
2. 파리고추는 흐르는 물에 씻어 꼭지를 떼낸다.

3. 굵은 파를 다듬어 씻어 4cm 길이로 썬다.

**조리기** ▶ 4. 조림양념 재료를 모두 넣고 고루 섞는다.

5. 냄비에 물을 붓고 무를 넣어 10~15분쯤 삶아 무가 투명해지면 건진다.

6. 다른 냄비에 ④의 조림장을 반쯤 덜어 담고 삶은 무와 파리고추, 굵은 파를 넣은 뒤, 재료가 반쯤 잠길만큼 물을 두르고 다시 남은 조림장을 끼얹어 국물이 자작해질 때까지 약한 불에서 멍근히 조리한다.



### Cooking point

5. 煮至萝卜透明。





## 炒萝卜丝

口感柔和清淡，特别受老年人的欢迎。萝卜丝用香油略炒味道更香。

**材料：**萝卜400克，尖辣椒、红辣椒各少许，蒜泥2大匙，精盐1大匙，黑芝麻（或芝麻）少许，香油1大匙，水1/2杯

**做法：**

**材料初加工** ▶ 1. 萝卜洗净后切成5厘米长的段，转着削皮，切成0.3厘米厚的丝。  
2. 尖辣椒和红辣椒对开后切成长丝。

**炒** ▶ 3. 锅烧热，放入少许香油，萝卜丝翻炒，倒入少许水烧开。  
4. 萝卜熟后放入尖辣椒丝、红辣椒丝、蒜泥，精盐调味，翻炒均匀，撒上黑芝麻或芝麻即成。

## 무나물

부드럽고 담백해서 노인들이 특히 좋아해요.  
무채를 참기름으로 살짝 볶아서 익히면 더 고소해요.

**준비할 재료** 무 400g, 풋고추·붉은 고추 조금씩, 다진 마늘 2큰술, 소금 1큰술, 검은깨(또는 통깨) 조금, 참기름 1큰술, 물 1/2컵

이·렇·게·만·들·어·요

- 채소 손질하기** ▶ 1. 무를 깨끗이 씻어 5cm 길이로 토막낸 뒤, 껍질을 돌려깎아 0.3cm 굵기로 채 썬다.  
2. 풋고추와 붉은 고추를 반 갈라 길게 채 썬다.
- 볶기** ▶ 3. 냄비에 참기름을 두르고 무채를 볶다가, 물을 자작하게 부어 뚜껑을 덮고 익힌다.  
4. 무채가 부드럽게 익으면 풋고추채, 붉은 고추채, 다진 마늘을 넣고 소금으로 간하여 좀더 볶은 뒤 검은깨나 통깨를 솔솔 뿌린다.



### Cooking point

1. 转着削萝卜皮。





## 牡蛎沙司酱炒蘑菇

鸡腿蘑样式美观，可用来招待客人。用牡蛎沙司调味，可烹制出最简单的蘑菇料理。

**材料：**鸡腿蘑3~4个（200克），大蒜2瓣，干辣椒1/2个，西芹少许，香油、牡蛎沙司各2大匙，酱油1小匙，胡椒面少许

**做法：**

**材料初加工**▶ 1. 鸡腿蘑纵向切4~5等份。

2. 大蒜剁成细末，干辣椒用湿洁布擦净，去蒂、去籽后切成丝。

**煎鸡腿蘑**▶ 3. 平底锅烧热，放少许香油，将鸡腿蘑两面煎至金黄色。

**炒制**▶ 4. 平底锅加底油烧热，下蒜泥、辣椒丝炒香。

5. 将④中放入煎好的鸡腿蘑，牡蛎沙司、酱油、胡椒面，颠翻均匀后，撒上切碎的西芹即可。

## 새송이버섯볶음

새송이버섯은 모양이 예뻐 초대상에 준비해볼 만한 재료예요. 굴소스로 감칠맛을 내는 초간단 버섯요리랍니다.

**준비할 재료** 새송이버섯 3~4개(200g), 마늘 2쪽, 마른 고추 1/2개, 파슬리 조금, 참기름·굴소스 2큰술씩, 간장 1작은술, 후춧가루 조금씩

이렇게만 들어요

**재료 준비하기**▶ 1. 새송이버섯은 길이로 4~5등분해 썬다.

2. 마늘은 잘게 다지고, 마른 고추는 젖은 면보로 닦은 뒤 꼭지를 떼고 씨를 털 다음 잘게 썬다.

**새송이버섯 굽기**▶ 3. 팬을 달구어 참기름을 두르고 새송이버섯을 놓아 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.

**볶기**▶ 4. 팬에 기름을 둘러 마늘과 마른 고추를 볶아 향을 낸다.

5. 구운 새송이버섯을 넣고 굴소스와 간장, 후춧가루로 간하여 볶은 뒤 파슬리를 잘게 썰어 뿌려 낸다.

### Cooking point



2. 剁蒜。



3. 加入香油，煎鸡腿蘑。



5. 用牡蛎沙司调味翻炒。







# 鲜蘑什锦菜

将鲜蘑和肉一起烹制口感极佳。略焯再炒，能使鲜蘑更加筋道味美。

**材料:** 鲜蘑200克, 牛肉(三叉肉)50克, 洋葱1个, 甜椒、红甜椒各1个, 芝麻盐、香油各少许, 食油2大匙

**调味料A:** 葱花1小匙, 蒜泥1/2小匙, 芝麻盐1大匙, 香油2小匙, 精盐1小匙, 胡椒面少许

**调味料B:** 蒜泥1/2小匙, 香油1小匙, 酱油、胡椒面各少许

**做法:**

- 材料初加工** ▶ 1. 牛肉切丝。开水中加入少许盐，倒入鲜蘑，烫一下，捞出，用凉水冲洗后挤干水分，撕成适当粗细。
- 腌渍** ▶ 2. 洋葱、甜椒、红甜椒洗净后，切成0.3厘米宽的丝。
3. 将调味料A混合放入鲜蘑中拌匀。
4. 用调味料B将牛肉拌匀，使其均匀入味。
- 炒** ▶ 5. 平底锅加底油烧热，放入洋葱煸炒，略熟后推向一侧，放入甜椒和红甜椒略炒后，出锅装盘。
6. 平底锅中加少许油，用旺火迅速颠翻鲜蘑，推向一侧，加入牛肉煸炒。
7. ⑥中放入洋葱、甜椒、芝麻盐、香油迅速翻炒均匀即成。

# 느타리버섯잡채

느타리버섯은 고기와 함께 조리하면 잘 어울려요. 살짝 데쳐서 볶으면 쫄깃쫄깃 씹히는 맛이 일품이에요.

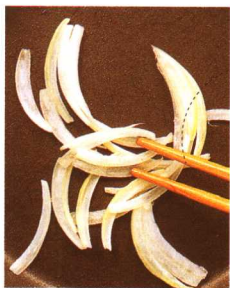
**준비할 재료** 느타리버섯 200g, 쇠고기(우둔살) 50g, 양파 1개, 피망 붉은 피망 1개씩, 깨소금·참기름 조금씩, 식용유 2큰술

**버섯양념** 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 깨소금 1큰술, 참기름 2작은술, 소금 1작은술, 후춧가루 조금

**고기양념** 다진 마늘 1/2작은술, 참기름 1작은술, 간장·후춧가루 조금씩

이·랑·개·만·들·어·요

- 재료 준비하기** ▶ 1. 쇠고기는 채 썰고, 느타리버섯은 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짜고 굵은 것은 적당한 굵기로 찢는다.
- 양념하기** ▶ 2. 양파와 피망, 붉은 피망은 깨끗이 손질해 0.3cm 폭으로 채 썬다.
3. 버섯양념 재료를 모두 섞어 느타리버섯에 넣고 조물조물 무친다.
4. 쇠고기도 분량의 고기양념으로 무쳐 밀간해둔다.
- 볶기** ▶ 5. 뜨겁게 달군 팬에 기름을 두르고 채 썬 양파를 볶다가, 살짝 익으면 한쪽에 밀어두고 피망과 붉은 피망을 볶아 그릇에 담아놓는다.
6. 팬에 기름을 조금 더 두르고 양념한 느타리버섯을 넣어 국물이 생기지 않도록 센 불에 재빨리 볶는다. 붉은 느타리버섯을 다시 팬 한쪽에 밀어두고, 양념한 쇠고기를 넣어 보슬보슬하게 볶는다.
7. ⑥에 볶은 양파와 피망을 섞고 깨소금과 참기름을 넣어 재빨리 볶는다.



### Apron note

材料分别炒制后再混合才更有味道  
什锦菜将各种材料分别腌渍调料，再各自炒制后混合是其原则。如果怕繁琐将所有材料一锅炒，很容易破坏材料本身的味道。将材料切至大小统一，模样相似，再均匀炒熟，是做美味什锦菜的秘诀。



## 辣炒鲜蘑

辣炒鲜蘑是将营养丰富的鲜蘑略焯后再用辣味调料煸炒而成。因其筋道的口感，做下酒菜也大受欢迎。

**材料：**鲜蘑300克，食油少许

**调味料：**辣椒酱3大匙，葱花1/2大匙，蒜泥1小匙，苏子油1/2大匙，芝麻盐1小匙，精盐少许

**做法：**

**焯鲜蘑**▶ 1. 鲜蘑切掉根部后撕成条。

2. 开水中加入少许盐，倒入鲜蘑，烫一下，捞出，用凉水投洗后挤干水分。

**炒**▶ 3. 碗中倒入辣椒酱、葱花、蒜泥、苏子油、芝麻盐、精盐做成调味酱。

4. 鲜蘑中加入调料酱拌匀。为防止味咸，先放入一半调料酱拌匀后根据味道再适量添加是其要领。

5. 平底锅烧热加少许油，放入④中煸炒即成。

## 느타리매운볶음

영양 많은 느타리버섯을 데쳐서 매콤한 양념에 살짝 볶았어요. 짭짤하게 씹히는 맛이 좋아 안주로도 대환영이에요.

**준비할 재료** 느타리버섯 300g, 식용유 조금

**볶음양념** 고추장 3큰술, 다진 파 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 들기름 1/2큰술, 깨소금 1작은술, 소금 조금

이렇게만 들어요

**버섯 데치기**▶ 1. 느타리버섯의 밑동을 조금만 자르고 한 가닥씩 떼어놓는다.

2. 끓는 물에 소금을 조금 넣고 느타리버섯을 살짝 데친 뒤, 찬물에 재빨리 헹구어 물기를 꼭 짠다.

**볶기**▶ 3. 고추장, 다진 파, 다진 마늘, 들기름, 깨소금, 소금을 고루 섞어 볶음양념을 만든다.

4. 데친 버섯에 볶음양념을 넣어 조물조물 무친다. 짜지 않게 하려면 양념을 반만 넣고 무친 뒤 간을 봐서 조금 더 넣는 게 요령이다.

5. 팬을 뜨겁게 달군 뒤 기름을 두르고 양념한 버섯을 살짝 볶는다.



### Cooking point

2. 在开水中焯鲜蘑。