

失败率0%
韩国御膳轻松制成

金恩英 著
(韩) 金南硕 摄
金英 洪吉英 译



健康美食

—— 韩国御膳



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

健康美食

— 韩国御膳

Cooking Secret of the Royal Kitchen



(韩) 金恩英 著 金南硕 摄
金 英 洪吉英 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Eun-young, Kim: Cooking Secret of the Royal Kitchen

Copyright © 2006 by Kugil Publishing Co., Ltd.

Chinese Translation Copyright © 2007 by Publishing House of Electronics Industry

Chinese simplified edition is published by arrangement with Kugil Publishing Co., Ltd. through
BOOKCOSMOS, Seoul.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版由Kugil Publishing Co., Ltd.授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2007-0326

图书在版编目(CIP)数据

健康美食: 韩国御膳 / (韩) 金恩英著; 金英, 洪吉英译. —北京: 电子工业出版社, 2007.2

书名原文: Cooking Secret of the Royal Kitchen

ISBN 978-7-121-03805-1

I. 健… II. ①金…②金…③洪… III. 食谱—韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第008743号

责任编辑: 陈 晶

印 刷:

装 订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社出版

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 787×980 印张: 12.75 字数: 150千字

印 次: 2007年2月第1次印刷

定 价: 29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系电话: (010) 68279077; 邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

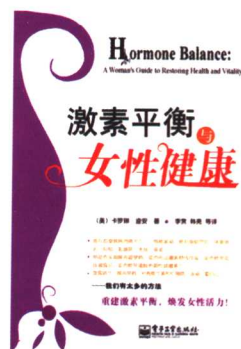
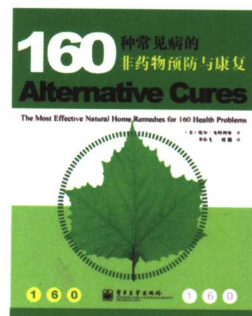
服务热线: (010) 88258888。

作者简介

金恩英 从幼年就开始学习烹饪，不仅对宫廷料理，还对西式、中式料理和糕点制作都表现出极大兴趣，成为了著名的厨师。她在著名西餐厅的工作经验，使她在挑选菜品、制作糕点时都比他人略胜一筹。

很多人都意识不到自己在某些方面有天赋，作者觉得自己也只是比别人更喜欢制作料理而已。她认为，与知心人一起制作美味的料理就是自己最大的幸福。她以新时代的观点重新诠释宫廷御膳，为我们诚心奉献了这本书。

好书推介



前言

将皇家的健康美食——御膳搬到家中

我的初衷就是将以柔和的口感和鲜美的味道吸引住国王的御膳搬到家里来。很多人都觉得宫中料理与我们生活中的饮食相距甚远，但是通过宫中的御厨和羡慕皇宫生活的人的传播，御膳已经流入民间，不知不觉中已经来到了我们的厨房。

除了在特殊容器内放入炭火，将最高级的材料——放到容器内的神仙炉是宫中料理外，在买回来的干净的材料上撒上盐制成的虾酱，或熬出鲜美口味的海带汤也曾是宫中重要的食物。

提起宫中料理，很多人都会联想到奢侈、豪华，其实虽然有很多宫中料理是用上好的材料精心制作而成的，但简单朴素的料理很多。当然，宫中为了一顿饭会杀掉几头牛，而很多宫中的厨师也将毕生精力都投入到了御膳制作上。但是，御膳并不仅仅代表国王的膳食，它已经超越了饮食的范畴，而成为摆在他面前的一个国家的缩影。通过御膳，国王可以品尝到各地奉上的美食，也可以通过蕴藏在美食中的故事了解百姓的生活。

看看我们的饭桌吧

方便食品和打个电话就能送餐到家的配送食品充斥着我们的生活。虽然我们都在担心健康问题，但以所谓的“健康食品”来装点我们的饭桌是不太可能的。如果因为营养丰富对身体有益，就让我们吃那些难以下咽的食物，着实让人反感。

将上好的材料的味道发挥到极致，也许只有好的厨师才能做到。

大家都知道御膳是人间极品，既好吃，又耐看，很健康，但是却需要复杂的制作过程和大量的材料。不要被这些吓倒。请跟着这本书慢慢尝试着做吧。御膳其实既不需要花费你很多金钱，又不需要豪华的料理工具，只要有一口锅或一把勺就可以开始动手制作美味的食物了。

那么，我就向大家公开秘籍，让你和家人时刻享受国王待遇的御膳吧。



反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目 录

简单计量法	001
整理材料	003
常用工具	006
为客人摆一桌美味料理	008



让你胃口大开 009

九折阪	010
蒸大虾	012
白菜饺子	014
竹笋菜	016
杂菜	018
雏鸡汤	020
石榴汤	022
芥末菜	024
荡平菜	026
鱼肉卷	028
牡蛎海带卷	030
花腩片	032
华阳炙	034
水卵	036
生拌牛肉	038
香葱烩	040



饭桌上的主角 043

- 米粉排骨 044
- 炒鲍鱼 046
- 年糕烧肉 048
- 豆腐膳 050
- 包肉 052
- 焖烧鸡 054
- 炒米糕条 056
- 虾饼 058
- 刺老芽煎饼 060
- 烧排骨 062
- 糯米片菜 064
- 豕炙 066
- 南瓜膳 068
- 酱牛肉 070
- 烤沙参 072
- 牡蛎煎饼 074
- 烤牛肉片 076
- 鸡蛋羹 078
- 炒红蛤 080



爽口的靓汤 083

- 海带汤 084
- 豆腐火锅 086
- 鲍鱼汤 088
- 辣牛肉汤 090
- 酱泡菜 092
- 干明太鱼汤 094
- 花蟹辣酱汤 096
- 大酱炖菜 098
- 烤肉火锅 100
- 青葱汤 102
- 艾蒿汤 104
- 黄瓜凉汤 106
- 明太鱼子汤 108
- 软泡汤 110
- 白菜心汤 112
- 牛肉萝卜汤 114
- 黄瓜汤 116

丰盛的主食 119

年糕汤	120
红豆饭	122
南瓜粥	124
紫菜卷	126
古董面	128
鲍鱼粥	130
温面	132
黑芝麻粥	134
鸡肉刀切面	136
参鸡汤	138
古董饭	140
松仁粥	142
牛奶粥	144
牡蛎饭	146
大酱粥	148





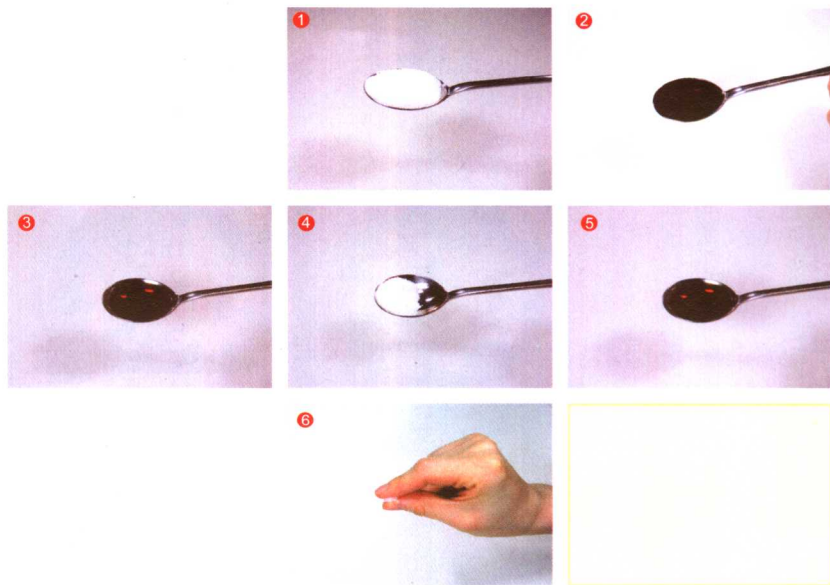
美味的甜品 151

- 草莓果脯 152
- 姜丸 154
- 醪糟 156
- 切糕甜汤 158
- 栗丸 160
- 葡萄酒 162
- 元宵布丁 164
- 草莓花菜 166
- 梨布丁 168
- 水正果 170
- 甜南瓜丸 172

馈赠佳品 175

- 甜南瓜糕 176
- 橘子正果 178
- 魔术果 180
- 药果 182
- 彩虹糕 184
- 健康饭 186
- 发糕 188
- 松仁蜜饯 190
- 红豆发糕 192
- 绿茶点心 194





简单计量法

盐少许？砂糖两勺

每当心血来潮打开菜谱书，想在厨房大显身手时，首先映入眼帘的就是材料的计量方法。大匙？大匙是指饭勺吗？小匙？那么小匙就是喝茶时用的勺喽。很多人都会这么认为。大匙、小匙是指盛调料时使用的15毫升、5毫升计量用勺，与饭勺和茶勺有所不同。

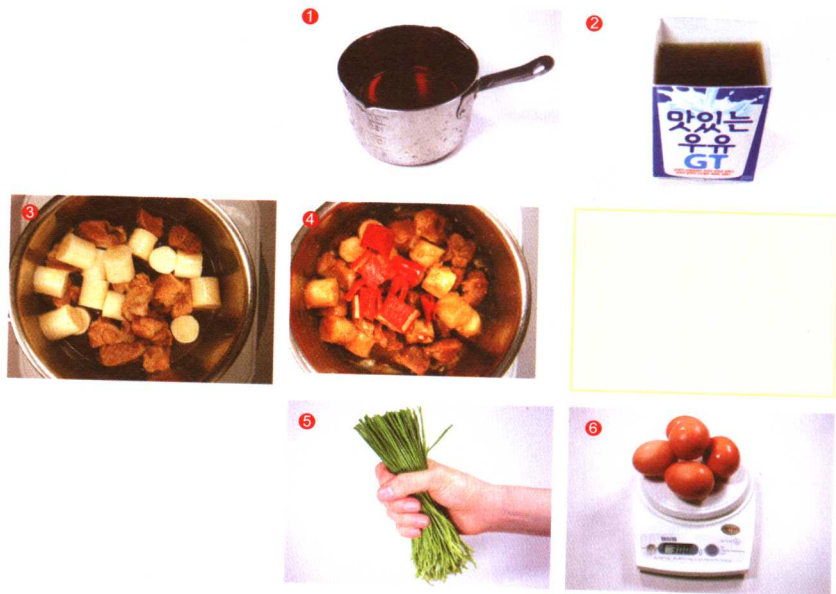
首先，1大匙接近于饭勺的1/2的量。

盛满满1勺辣椒粉或砂糖等粉状调料，就是1大匙的量。①

满满1勺酱油、香油等液体，是1.5勺的量。②③

1小匙等于1/3大匙，所以只要记住小匙等于饭勺的1/2即可。④⑤

最让人糊涂的就是“少许”这个字眼。盛调料的方式有很多，或用手抓少许调料⑥，或用小匙盛1/8等，但是最重要的是要根据自己的口味放作料。用小的计量单位和用小匙都无法准确掌握的量，就只能根据自己的喜好了。或多或少都无关紧要的量就是指少许。



到底是哪种杯子呢

盛放大量的液体时，我们经常会用“杯”来作为它的计量单位。1杯是指200毫升的量杯。不过没有量杯我们就不能做料理了吗？① 200毫升的牛奶盒稍有空余时的量就是1杯。②

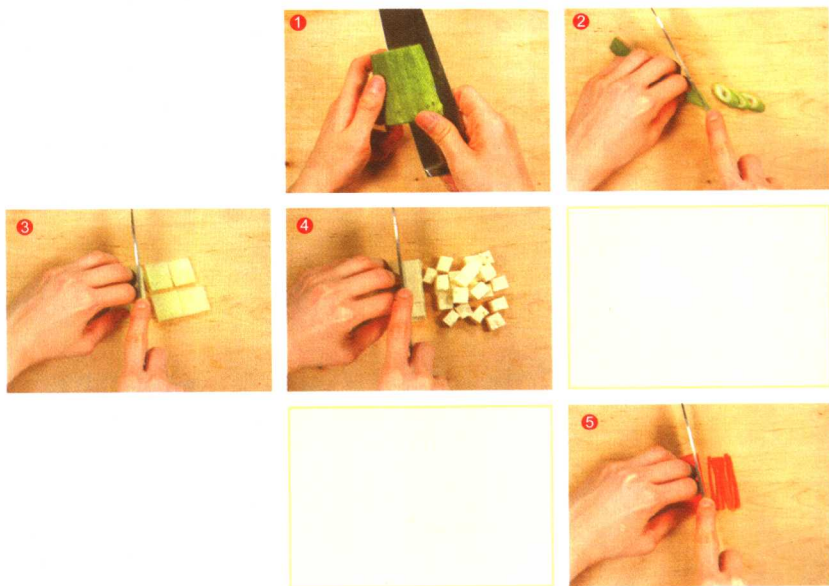
做汤时说的放入少量的水，这个量不太好把握。这时少量是指锅底中只留有一层汤水。③

而有时我们会收干水分，只留下主料。④

一把与三斤

当蔬菜的重量以克为单位时，就不太好把握了。到底要放入多少，实在没有感觉。所以，能够用手握住的量就是一把，多点少点没有太大差别。⑤

一般计算材料时，1斤等于500克。肉类略有不同，但是因为肉类放多放少不会有太大问题，所以无须费心计算它的重量。⑥



整理材料

滚切和斜切

准备材料时，对于书中出现的一些奇怪的用词也不要慌张。

滚切①（见上面的图片，以下均如此）是指以转圈的方式薄薄地削片的刀法。

切黄瓜或南瓜时，为了利用它们碧绿的皮提升料理的色彩感觉，我们通常会用滚切法，并将滚切下来的皮切成丝使用。

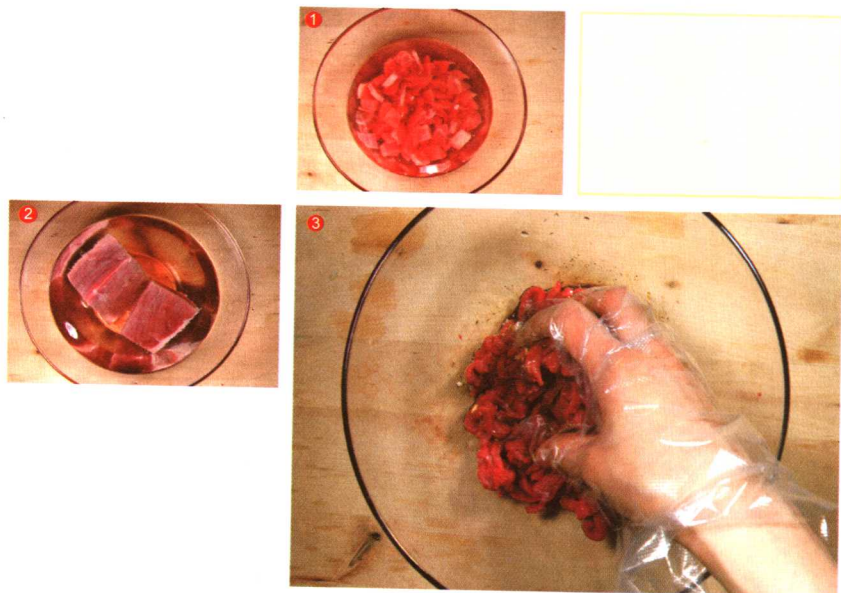
斜切②是指斜着切长条材料的刀法。通常切放入汤里的大葱或尖椒时使用斜切法。

切片③是指将材料切成四方形薄片的刀法。通常将放入水泡菜或酱汤里的萝卜切成片。

切丁④是指将材料切成方块的刀法。将材料切成正六面体最为漂亮。

切丝⑤是经常使用的刀法，但切起来颇有难度，如果刀法生疏容易伤到手指。切菜时不知不觉会加快速度，一不小心就会切到指甲或手指。

切菜时手指的第一个指节必须紧贴刀面，这样才不会伤到手指。



肉类也要收拾吗

有些肉从商店买回来后可以直接烤着吃，但是在制作料理时则需要稍微收拾一下。

做汤用的肉，应该去除血水，这样才能保证肉汤鲜美而没有异味。

肉丝只要在冷水里稍微揉搓一下，就可以清除血和异味①，但是大块的肉需要浸泡1~2小时才能除掉血水。②

放入食物中的少量的肉，用酱油、白糖、胡椒粉、大蒜等腌好，口感更为鲜美③。有腥味的猪肉加入大酱、生姜、酒、洋葱汁等调料，肉就会变得非常鲜嫩。

切肉时要顺着肉的纹路切，肉才不会碎，外形也比较美观。如果按照肉的纹路横切下来，咀嚼时肉比较嫩；如果顺着肉的纹路切，煮熟后肉不容易散。



鱼肉

虽然鱼肉很美味，但收拾鱼的时候很多人会有些不忍，看着鱼的眼睛难免生出怜悯之心。鱼身又凉又滑，另外有些鱼有刺鼻的腥味等，让人觉得心里很不舒服，但是只要下定决心，收拾鱼也不是很难的事情。如果还是不愿意收拾，购买时只要告诉工作人员是做汤还是做烤鱼，他们就会为你加工。

做火锅用的鱼，通常用冷冻的明太鱼或银雪鱼。但是冷冻过的鱼水分过多，马上动手制作容易破坏美味。解冻的同时要用纸巾吸干水分，抹上盐和胡椒粉后再制作料理。①
最好的方法是将肉类和鱼类放在冰箱冷藏室慢慢解冻。

蛤蜊要在盐水里泡一夜，这样才能使它吐出沙子。②

如果包装中有水，就不需要泡在盐水里了。③

牡蛎和红蛤放入盐水后，要用手轻轻揉搓，才能洗净沙子并剥掉壳。④