

여름 반찬! 식단

韩国料理精选>

夏

[韩]首尔文化社编辑部/著

◎ 金惠连 姜 军/译



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 160 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. 夏 / 首尔文化社编辑部著; 金惠连, 姜军译. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80722-304-7

I. 韩… II. ①首… ②金… ③姜… 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 147532 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

夏

여름 반찬·식단

[韩] 首尔文化社编辑部 / 著

◎ 金惠连 姜军 / 译

辽宁民族出版社



目 录



P·A·R·T· 1

新鲜蔬菜为您补充丰富的维生素!

싱싱한 채소로 비타민을 듬뿍!

家常菜肴 | 매일 반찬

凉拌黄瓜 / 오이생채 5

酱炒黄瓜 / 오이양념볶음 7

蒸苏子叶 / 깻잎찜 9

虾酱炒角瓜 / 예호박새우젓볶음 11

茄子炒洋葱 / 가지양파볶음 13

辣焖土豆 / 감자고추장볶음 15

酱小土豆 / 알감자조림 17

烧土豆 / 감자조림 19

拌苏子芽 / 깻잎순나물 21

大酱炖萝卜秧 / 열무된장찌짐 23

大酱拌萝卜秧 / 열무된장무침 25

清蒸辣椒 / 파리고추찜 27

油焖尖辣椒 / 풋고추회고지조림 29

清蒸韭菜 / 부추콩가루찜 31

拌韭菜 / 부추나물 33

拌苋菜 / 파슬나물 35

苏子拌蜂斗菜 / 머위들깨나물 37



P·A·R·T· 2

可为您荡去酷暑的营养与味道~
더위를 날려버리는 맛과 영양~

风味料理 | 별미 반찬

- 尖辣椒肉丝 / 고추잡채 39
- 清蒸尖辣椒 / 찜고추고기찜 41
- 土豆腊肉卷 / 달걀지빠이컨조림 43
- 南瓜炒腊肉 / 단호박베이컨볶음 45
- 角瓜土豆饼 / 애호박감자전 47
- 卷心菜包饭 / 양배추밥 49
- 鱿鱼炒油菜 / 오징어청경채볶음 51
- 凉拌鱿鱼丝 / 오징어냉채 53
- 香煎鳗鱼 / 찐어구이 55
- 牛肉炒茄子 / 쇠고기가지볶음 57
- 香煎茄子猪肉 / 가지돼지불고기구이 59
- 香辣鸡丝 / 닭고기초침 61
- 番茄鸡丝 / 닭가슴살토마토냉채 63

P·A·R·T· 3

用时令蔬菜烹饪爽口的香辣味道~
새철 채소로 개운하게~ 얼큰하게~

汤类料理 | 국물 요리

- 角瓜豆腐汤 / 애호박두부국 65
- 南瓜叶大酱汤 / 호박잎된장국 67
- 黄姑鱼辣汤 / 민어매운탕 69
- 土豆辣汤 / 감자매운탕 71
- 辣酱炖镜鱼 / 맵고추장찌개 73
- 参鸡汤 / 삼계탕 75
- 美味可口的四种夏季菜单 76
- 夏季饮食注意要点 78
- 时令食品, 节气菜肴 79

家常菜肴

新鲜蔬菜为您补充丰富的维生素!

매일 반찬

싱싱한 채소로 비타민을 듬뿍!

P · A · R · T · 1

闷热烦躁的夏季总会让人想起爽口、清淡的菜肴。盛产新鲜蔬菜的夏季，用黄瓜、辣椒、苏子叶等时令蔬菜烹饪爽口料理会为您带来夏日里的清凉感受。

덥고 짜증나는 여름엔
뭐니뭐니 해도
싱싱한 음식이 생각나죠.
싱싱한 채소가
가득한 계절이므로
오이나 고추, 깻잎 등
산뜻한 반찬을 준비하세요.
깔끔하고 비타민이
풍부해 끈적이는
여름에 더없이 좋아요.



凉拌黄瓜

酸甜辣适中，稍加腌渍而成的拌黄瓜，让全无食欲的您胃口大开。

材料：黄瓜2根，精盐少许

调味料：辣椒酱1小匙，辣椒面1大匙，白糖2小匙，食醋1大匙，葱花1大匙，蒜泥1/2大匙，姜汁少许，芝麻盐、香油各1小匙

做法：

黄瓜初加工▶ 1. 用盐搓揉洗净黄瓜，顺长切开后斜切成片。

2. 切好的黄瓜稍加腌渍后挤干水分。

拌▶ 3. 辣椒酱、辣椒面、白糖、食醋、葱花、蒜泥、姜汁、芝麻盐、香油搅匀做成调味酱。

4. 黄瓜放入3搅拌，使其均匀入味。味淡可放精盐调味。

오이생채

소금에 살짝 절인 오이를 새콤달콤매콤하게 무친 생채. 더위에 지쳐 저만치 달아났던 입맛을 되살리는 생생 반찬이에요.

준비할 재료 오이 2개, 소금 조금

무침양념 고추장 1작은술, 고춧가루 1큰술, 설탕 2작은술, 식초 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 생강즙 조금, 깨소금·참기름 1작은술씩

이렇게 만들어요

오이 준비하기▶ 1. 오이를 조금으로 문질러 씻어 물에 세균 다음, 반 갈라 이쑤어주세요.

2. 손질한 오이를 소금에 살짝 짚어 물기를 꼭 한다.

버무리기▶ 3. 고추장, 고춧가루, 설탕, 식초, 다진 파, 다진 마늘, 생강즙, 깨소금, 참기름을 모두 섞어 무침양념을 만든다.

4. 오이에 3의 무침양념을 넣고 간이 고루 배도록 조물조물 무친다. 실거르면 소금으로 간을 맞추니.



Cooking point

2. 酸汁挤盐腌渍。



酱炒黄瓜

腌好的黄瓜略炒以后用调味料拌匀，味道会鲜美。黄瓜要用大火快速翻炒才能有松脆的口感和鲜亮的菜色。

材料：黄瓜2根，芝麻1小匙，精盐、食油少许

调味料：酱油1大匙，白糖、辣椒面、香油各1小匙

做法：

- 黄瓜初加工 ▶ 1. 用盐搓揉洗净黄瓜，顺长切开后掏出瓜籽再斜切成段。
2. 切好的黄瓜用精盐腌好后挤干水分。
- 炒 ▶ 3. 平底锅加油烧热，用大火煸炒黄瓜，炒好的黄瓜盛盘放凉。
- 拌 ▶ 4. 将酱油、白糖、辣椒面、香油和匀，做成调味酱。
5. 在炒的翠绿的黄瓜上倒入4轻轻拌匀，最后撒上芝麻即成。

오이양념볶음

소금에 절인 오이를 볶은 뒤 양념쳐 무치면
뒷맛이 깔끔해요. 오이는 센 불에 재빨리 볶
아야 아삭아삭하고 색깔도 예뻐요.

준비할 재료 오이 2개, 통깨 1작은술, 소금·식용유 조금씩
무침양념 간장 1큰술, 설탕·고춧가루·참기름 1작은술씩
이렇게만 들어요

- 오이 준비하기 ▶ 1. 오이를 소금으로 씻어 씻은 뒤, 칼로 반 갈라 씨 부분을 도려내고 도둑하에 여섯 번다.
2. 찢어놓은 오이를 소금에 절였다가 물기를 꼭 쥔다.
- 볶기 ▶ 3. 달걀 팬에 기름을 두르고 오이를 넣어 센 불에 살짝 볶는다. 볶은 오이는 넓은 접시에 쪼개놓아 식힌다.
- 무치기 ▶ 4. 간장, 설탕, 고춧가루, 참기름을 고루 섞어 무침양념을 만든다.
5. 파랗게 볶은 오이에 3의 양념을 넣어 조물조물 무친 뒤, 통깨를 솔솔 뿌린다.



Cooking point

3. 油鍋烧热后，翻炒腌好的黄瓜。



蒸苏子叶

热腾腾的米饭配上香气四溢的苏子叶！苏子叶较嫩，调好火候才能蒸得恰到好处。

材料：苏子叶50张

调味料：鳀鱼汤1/2杯，酱油2大匙，辣椒面1/2大匙，红辣椒末1大匙，葱花2大匙，蒜泥1/2大匙，芝麻盐少许

做法：

苏子叶初加工 ▶ 1. 在流水中一片一片地反复冲洗苏子叶后，平铺在盘子上控水。

涂抹调味料 ▶ 2. 碗内放入鳀鱼汤、酱油、辣椒面、红辣椒末、葱花、蒜泥、芝麻盐拌匀做成调味酱。

3. 在苏子叶上层涂抹调味料。力使其均匀入味可稍加腌渍。

蒸 ▶ 4. 苏子叶入味后，一边往上浇调味料一边用小火蒸。冒出蒸气后即熄火。

갯잎찜

따끈한 밥에 향긋한 갯잎 한 장 얹어먹는 맛!
잎이 어려서 찌 때 불 조절을 잘해야 알맞게
찌진답니다.

준비할 재료 갯잎 50장

양념장 멸치국물1/2컵, 간장 2큰술, 고춧가루1/2큰술, 다진 붉은 고추 1큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘1/2큰술, 깨소금 조금

이렇게만 들어요

갯잎 손질하기 ▶ 1. 갯잎을 한 장씩 흐르는 물에 씻은 뒤 넓은 채반에 펼쳐두어 물기를 뺀다.

양념장 바르기 ▶ 2. 그릇에 멸치국물과 간장, 고춧가루, 다진 붉은 고추, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.

3. 물기 뺀 갯잎을 서너 장씩 가지런히 겹쳐 냄비에 펼쳐로 양념장을 바르면서 담는다. 간이 배게 잡서 채어준다.

찌기 ▶ 4. 갯잎에 간이 배면 약한 불에 틀러 양념장을 끼얹어키며 찌다. 잎이 모르면 미로 불을 끈다.



Cooking point

3. 在苏子叶上层涂抹调味料。



虾酱炒角瓜

用微咸的虾酱调味，可轻松制作的简单料理。像角瓜不易入味的，配上虾酱味道会鲜美。

材料：角瓜1个，红辣椒1个，香油少许，虾酱调味料2大匙

虾酱调味料 虾酱3大匙，姜汁3大匙，葱花、蒜泥、香油各1大匙，芝麻盐1小匙

做法：

材料初加工 ▶ 1. 角瓜切成0.3厘米厚的半月形片。红辣椒顺长切开后去籽，切成3厘米长的丝。

制作调味料 ▶ 2. 选陶色白味鲜的虾酱挤出干货捣碎，汤水不一定完全沥干。
3. 在捣好的虾酱中放入姜汁、葱花、蒜泥、芝麻盐、香油，可去腥味增其香味。

炒 ▶ 4. 放少许香油滑锅，用旺火炒香角瓜片，放入红辣椒和3炒至入味。

上桌 ▶ 5. 角瓜熟后即熄火盛盘，虾酱炒角瓜放凉后食用也别有一番风味。

애호박새우젓볶음

간단히 해먹을 수 있는 손쉬운 반찬. 간단한 새우젓으로 간을 맞춰요. 호박처럼 간이 잘 안 배는 나물은 새우젓으로 간하면 좋아요.

준비할 재료 애호박 1개, 붉은 고추 1개, 참기름 조금, 새우젓양념장 2큰술

새우젓양념장 새우젓 3큰술, 생강즙 3큰술, 다진 파 다진 마늘 참기름 1큰술씩, 깨소금 1작은술

아렇게만 들어요

채소 준비하기 ▶ 1. 애호박은 0.3cm 두께의 반달모양으로 썰고 붉은 고추는 반으로 갈라 씨를 털어내고 3cm 길이로 썰는다.

양념장 만들기 ▶ 2. 새우젓은 빻아서 하얗고 흰한 반해가 나는 것으로 구입해 건지만 건져서 함께 다진다. 국물은 같이 짜내지 않아도 된다.

3. 다진 새우젓에 생강즙과 다진 파 마늘, 깨소금, 참기름을 섞어 비릿한 맛을 없애고 고소한 맛을 더한다.

볶기 ▶ 4. 달군 냄비 참기름을 조금 두르고 손질한 애호박을 흰 불에 볶다가 붉은 고추와 양념장의 새우젓양념장을 넣어 볶는다.

상에 내기 ▶ 5. 애호박이 익으면 파로 참을 조금 섞어서 고기에 얹어 낸다. 애호박새우젓볶음은 차게 먹는 별미다.



Cooking point

▶ 用剩好的虾酱制作调味料。



茄子炒洋葱

可轻松制作的即时料理。用蒸锅蒸过的茄子加入各种调料煸炒，其味道清淡可口。

材料：茄子2个，洋葱1/2个，红辣椒1个，小葱3根，蒜泥1/2大匙，料酒、精盐、芝麻盐、香油各1小匙，胡椒粉、食油少许

做法：

- 材料初加工▶ 1. 茄子顺长切开后再斜切成片，用凉水浸泡以去涩味。
2. 洋葱细切成丝，红辣椒顺长切开，去籽切丝。
3. 小葱切成2厘米小段。
- 炒▶ 4. 平底锅加油烧热，放入洋葱和蒜泥略炒片刻，再放入茄子翻炒。
5. 茄子炒至适中，放红辣椒、小葱、料酒、精盐、芝麻盐、香油、胡椒粉略炒即成。

가지양파볶음

쉽게 만들 수 있는 즉식빈찬이에요. 찜통에 찐 가지를 갖은 양념해서 싹뚝 볶아 고소하고 담백한 맛을 살렸어요.

준비할 재료 가지 2개, 양파 1/2개, 붉은 고추 1개, 실파 3뿌리, 다진 마늘 1/2큰술, 조미술·소금·깨소금·참기름 1작은술씩, 후춧가루·식용유 조금씩

아렇게 만들어요

- 채소 준비하기▶ 1. 가지를 반 갈라 어슷 썰어 찬물에 담가 아린 맛을 뺀 다음 물기를 없앤다.
2. 양파는 가늘게 채 썰고, 붉은 고추는 반 갈라 씨를 털어내고 채 썬다.
3. 실파는 다듬어 2cm 길이로 썬다.
- 볶기▶ 4. 팬에 기름을 두르고 달궈지면 채 썬 양파와 다진 마늘을 볶다가 가지를 넣고 함께 볶는다.
5. 가지가 적당히 익으면 채 썬 붉은 고추와 실파를 넣고 조미술, 소금, 깨소금, 참기름, 후춧가루로 양념해 살짝 더 볶는다.



Cooking point

1. 茄子顺长切开，再斜切成片。



辣焖土豆

将土豆和牛肉用辣味调料酱制成的美味料理。口感清
淡、微辣，不仅营养丰富且让您胃口大开。

材料：土豆3个，牛肉150克，小葱3根，红辣椒1个，蒜泥1大匙，辣椒酱、酱油、料酒各
2大匙，水1/2杯，食油少许

做法：

材料初加工► 1. 土豆去皮，切成1.2厘米见方的丁，洗净捞出。

2. 牛肉取瘦肉剁碎。

3. 红辣椒顺长切开，去籽，剁碎。小葱细切成葱花。

炒土豆► 4. 平底锅加油，放入土豆煸炒，炒至半熟时起锅。

焖► 5. 另锅放油烧热，放入蒜泥、牛肉末翻炒。

6. 牛肉炒至八九成熟时，放入剁碎的红辣椒、辣椒酱、酱油略炒后倒入
1/2杯水煮。

7. 烧开后，放入土豆和料酒，为防止粘锅，勤晃动。土豆熟透汤汁收尽
时盛盘，撒上葱花即成。

감자고추장볶음

살짝 볶은 감자를 다진 쇠고기로 맛낸 매운
 양념으로 조린 반찬, 담백하면서도 매콤해서
 입맛도 살리고 영양도 풍부해요.

준비할 재료 감자 3개, 쇠고기 150g, 실파 3뿌리, 묽은 고추
 1개, 다진 마늘 1큰술, 고추장·간장·조미술 2큰
 술씩, 물 1/2컵, 식용유 3큰

이렇게 만드세요

재료 준비하기► 1. 감자는 껍질을 벗기고 사방 1.2cm 크기로 깎둑 썰어 채워 편진다.

2. 쇠고기는 살코기로 준비해 갈아서 다진다.

3. 묽은 고추는 반으로 갈라 씨를 털어내고 다진다. 실파는 송송 썰다.

감자 볶기► 4. 팬에 기름을 두르고 깎둑 썰 감자를 달달 볶다가, 감자가 절반쯤 익으면 불에 꺼내준다.

조리기► 5. 달군 팬에 기름을 두르고 다진 마늘과 다진 쇠고기를 볶지 않게 사이 사이 볶는다.

6. 쇠고기가 거의 익으면 묽은 고추 다진 것과 고추장, 간장을 넣고 볶다가 물 1/2컵을 부어 끓인다.

7. 6의 양념이 끓으면 볶은 감자와 조미술을 넣고 감자가 익게 어지도록 불을 흔들어가며 조
 켜준다. 감자가 속까지 익고 국물이 거의 줄어들면 그것에 넣고 송송 썬 실파를 넣어 낸다.



Cooking point

4. 油가 달군 후 감자를 볶는다.