

봄 반찬! 식단

韩国料理精选>

[韩]首尔文化社编辑部/著
◎ 卞 蓉 金华园/译

春



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159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. 春 / 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 978-7-80722-303-0

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147535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

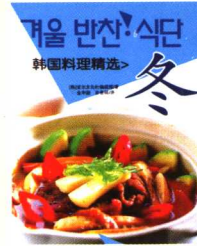
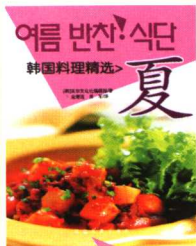
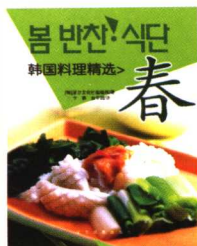
春

봄 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

满席春的气息 ~ 满口春的清香 ~

식탁 가득 봄내음 ~ 입 안 가득 봄맛 ~

家常菜肴 | 매일 반찬

小根菜拌紫菜 / 달래김무침 5

煎酿豆腐 / 달래간장두부구이 7

荠菜拌大酱 / 냉이된장무침 9

桔梗拌鱿鱼 / 도라지오징어생채 11

石上菜拌洋葱 / 돌나물양파생채 13

大酱沙司拌石上菜 / 돌나물된장소스무침 15

茼蒿拌豆腐 / 쑥갓두부무침 17

拌水芹菜 / 돌미나리무침 19

青蒜茎拌紫菜 / 풋마늘대김무침 21

辣椒酱拌萱草 / 원추리고추장무침 23

炒东风菜 / 취나물 25

凉拌大叶芹 / 참나물숙채 27

炒蕨菜 / 고사리나물 29

蒜薹炒干虾 / 마늘종새우볶음 31

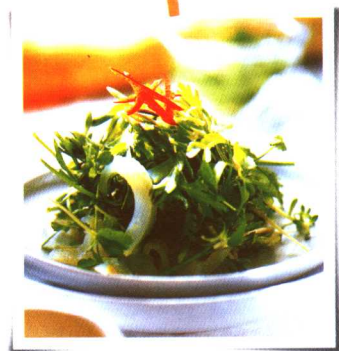
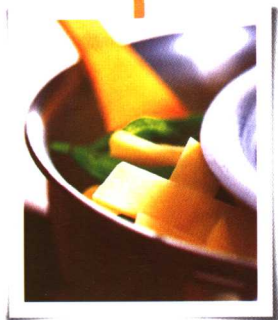
烤干明太鱼 / 북어양념구이 33

带鱼炖萝卜 / 갈치무조림 35

辣焖咸鲈巴鱼 / 자반고등어찜 37

姜烧鲈巴鱼 / 고등어생강조림 39

酱烤黄花鱼 / 조기양념구이 41



P · A · R · T · 2

清爽的春天 ~ 清香的口味 ~
상큼한 봄맛 ~ 향긋한 입맛 ~

风味菜肴 | 별미 반찬

- 刺龙芽蘸醋酱 / 두릅회 43
- 绿豆凉粉拌茼蒿 / 청포묵썩갓겨자무침 45
- 辣椒酱拌荠菜大马哈鱼 / 냉이연어고추장무침 47
- 辣椒竹笋炒大虾 / 죽순피망새우볶음 49
- 即席蟹酱 / 즉석꽃게장 51
- 凉拌毛蚶 / 꼬막양념무침 53
- 裙带菜鲑鱼拼盘 / 미역과냉채 55
- 三色卷 / 과강회 57
- 辣炒长蛸 / 주꾸미볶음 59
- 小根菜黄蚬饼 / 달래바지락전 61
- 清蒸文蛤 / 대합찜 63
- 春菜肉片 / 봄나물편육 65

P · A · R · T · 3

爽口 ~ 清淡 ~ 清香 ~
개운해 ~ 담백해 ~ 향긋해 ~

汤类料理 | 국물요리

- 小白菜虾大酱汤 / 봄동새우된장국 67
- 艾蒿大酱汤 / 썩된장국 69
- 荠菜柄海鞘大酱汤 / 냉이미더덕된장국 71
- 花蟹大酱汤 / 꽃게된장국 73
- 清炖黄花鱼 / 조기맑은찌개 75
- 传统手艺, 腌制各种酱 76
- 美味可口的四种春季菜单 78

家常菜肴

매일 반찬

满席春的气息 ~ 满口春的清香 ~

식탁 가득 봄내음 ~ 입안 가득 봄맛 ~

P · A · R · T · 1

生机盎然的春天离不开清新诱人的春菜。来一道用香辣辣椒酱或浓香大酱调味的爽口拌菜，再搭配鲜嫩美味的海鲜吧！肯定让您胃口大开！

봄 식탁에는
향긋한 봄나물을
빼놓을 수 없어요.
고추장양념에
매콤하게 무치거나
구수한 된장양념에
조물조물 무쳐
상에 올리세요.
맛있는 생선 한 마리
곁들이면 어느새
밥 한 그릇 뚝딱!



小根菜拌紫菜

香脆紫菜搭配清香小根菜拌制而成的菜肴。滴入一滴香油能增其浓浓香味。

材料：小根菜100克，紫菜10张，洋葱1/4个，红辣椒1个，芝麻少许

调味料：酱油1大匙，水2大匙，白糖1小匙，细辣椒面1大匙，葱花、蒜泥、香油、芝麻盐各1大匙，胡椒面少许

做法：

材料初加工▶ 1. 小根菜洗净切6厘米段。根部用刀背轻拍，以去辣味。

2. 洋葱、红辣椒切细丝。

3. 紫菜烤至香脆，放入塑料袋中揉碎。

拌▶ 4. 所有调味料混合做成调味酱。

5. 紫菜用调味酱拌匀。

6. ⑤中放入小根菜、洋葱丝、红辣椒丝拌匀，撒上芝麻即成。

달래김무침

바삭바삭 구운 김과 향긋한 달래가 어우러진 반찬. 참기름 한 방울 넣으면 더 고소하게 즐길 수 있습니다.

준비할 재료 달래 100g, 김 10장, 양파 1 / 4개, 붉은 고추 1개, 통깨 조금

무침양념 간장 1큰술, 물 2큰술, 설탕 1작은술, 고운 고춧가루1큰술, 다진 파다진 마늘·참기름·깨소금 1큰술씩, 후춧가루 조금

이렇게만들어요

재료 준비하기▶ 1. 달래를 깨끗이 다듬어 씻어 6cm 길이로 썬다. 둥근 붉은 뿌리는 칼등으로 살짝 두들겨준다. 그 래야 매운맛이 덜해진다.

2. 양파와 붉은 고추를 가늘게 채 썬다.

3. 김을 바삭하게 구워 비닐봉지에 넣고 잘게 부순다.

무치기▶ 4. 간장, 물, 설탕, 고춧가루, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루를 고루 섞어 무침양념을 만든다.

5. 무침양념에 부순 김을 넣고 골고루 섞는다.

6. 김을 섞은 무침양념에 달래, 양파채, 붉은 고추채를 넣고 조물조물 무친 뒤, 통깨를 술술 뿌린다.



Cooking point

3. 烤的紫菜放入塑料袋中揉碎。



煎酿豆腐

煎出金黄的豆腐浇上小根菜酱油，即做成了清香美味的佐餐菜肴。

材料：豆腐1块，精盐、食油少许

小根菜酱油：小根菜30克，酱油3大匙，蒜泥1/2大匙，辣椒面、白糖、香油各1大匙，芝麻、胡椒面少许

做法：

材料初加工 ▶ 1. 豆腐切2×3×1.5厘米（宽×长×厚）的块，入筐箩，撒精盐，沥干水分。

2. 小根菜在流水中洗净切丁。

煎 ▶ 3. 平底锅加底油烧热，入豆腐两面煎出金黄色。

浇 ▶ 4. 将酱油、蒜泥、辣椒面、白糖、香油、芝麻、胡椒面混合搅匀，加入小根菜搅匀做成小根菜酱油。

5. 豆腐盛盘后，浇淋小根菜酱油即成。

달래간장두부구이

구운 두부에 달래를 다져넣은 양념장을 끼얹어 내면, 간간하고 향긋해 맛있는 반찬으로 그만이에요.

준비할 재료 두부 1모, 소금·식용유 조금씩

달래간장 달래 30g, 간장 3큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 고춧가루

루설탕·참기름 1큰술씩, 통깨·후춧가루 조금씩

이·렇·게·만·들·어·요

재료 준비하기 ▶ 1. 두부를 가로 세로 2×3cm, 두께 1.5cm 크기로 썰어, 채반에 올려놓고 소금을 솔솔 뿌린다. 두부에서 물기가 빠져나오면 종이타월로 닦는다.

2. 달래를 다듬어 흐르는 물에 깨끗이 씻은 뒤 다지듯 송송 썬다.

두부 굽기 ▶ 3. 팬에 기름을 두르고 달군 뒤, 두부를 올려 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.

양념장 끼얹기 ▶ 4. 간장, 다진 마늘, 고춧가루, 설탕, 참기름, 통깨, 후춧가루를 고루 섞은 뒤, 송송 썬 달래를 넣고 버무려 달래간장을 만든다.

5. 접시에 구운 두부를 담고 달래간장을 조금씩 끼얹는다.



Apron note

豆腐煎熟一面后再煎另一面。煎豆腐时一面煎成金黄色后，再翻过来煎另一面。豆腐煎熟了才不易破碎，挂上少许淀粉或糯米粉煎制，不但不易破碎而且味道会更好。



荠菜拌大酱

用适量大酱调料拌荠菜口感清香，美味爽口无比。

材料：荠菜250克，蛤蜊肉100克，辣椒丝、芝麻少许

调味料：大酱3/2大匙，葱花1大匙，蒜泥2小匙，辣椒面1小匙，芝麻盐1大匙，香油2小匙，胡椒面少许

做法：

材料初加工► 1. 荠菜洗净（粗根切半）。

2. 蛤蜊肉去掉内脏，用淡盐水洗净。

焯► 3. 开水中放少许盐，荠菜从根部入沸水中焯一下，用凉水投洗后挤干水分。

4. 蛤蜊肉用盐开水烫一下。

拌► 5. 锅内放香油烧热，加入大酱、葱花、蒜泥、辣椒面煸炒，再加入芝麻盐、胡椒面调匀，做成调味酱。

6. 将荠菜、蛤蜊肉放入器皿中，加入⑤拌匀，精盐调味，撒上红辣椒丝、芝麻即成。

냉이된장무침

냉이를 된장양념으로 무치면 구수한 맛이 일품이에요. 된장을 적당히 넣어야 향긋한 냉이향을 살릴 수 있어요.

준비할 재료 냉이 250g, 조갯살 100g, 실고추·통깨 조금씩

무침양념 된장3/2큰술, 다진 파1큰술, 다진 마늘2작은술, 고춧가루1작은술, 깨소금1큰술, 참기름2작은술, 후춧가루 조금

이·런·게·만·들·어·요

재료 손질하기► 1. 냉이의 뿌리와 잎을 깨끗이 다듬고 굵은 뿌리는 반으로 가른 뒤, 물에 여러 번 흔들어 씻는다.

2. 조갯살은 검은 내장을 떼어내고 묽은 소금물에 씻어 건진다.

데치기► 3. 끓는 물에 소금을 조금 넣고 손질한 냉이를 뿌리부터 살짝 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 쥔다.

4. 손질한 조갯살을 끓는 소금물에 데쳐 건진다.

무치기► 5. 냄비에 참기름을 두르고 된장과 다진 파, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 골고루 섞어 볶다가 깨소금과 후춧가루를 넣어 무침양념을 만든다.

6. 그릇에 데친 냉이와 조갯살을 담고 ⑤의 된장양념을 넣어 고루 무친 뒤, 부족한 간은 소금으로 맞춘다. 그릇에 담고 실고추와 통깨를 솔솔 뿌린다.



Cooking point

5. 大酱和各种调味料一同煸炒做成调味酱。



桔梗拌鱿鱼

用酸甜调味酱拌制而成的爽口凉菜。桔梗用精盐揉搓，去苦味口感更佳。

材料：桔梗200克，鱿鱼1条（鱼身），黄瓜1个，芝麻、薄荷叶（或萝卜苗）少许

调味料：葱花、蒜泥各1大匙，辣椒面、食醋各2大匙，白糖1大匙，芝麻盐1/2大匙，精盐、姜汁各1小匙

做法：

- 材料初加工**▶ 1. 桔梗摘掉须根，剥皮，撕成条，用大粒盐揉搓后投几次以去除苦味。
2. 鱿鱼去内脏，剥皮，切0.5厘米宽的长条。
3. 黄瓜用精盐揉搓洗净，顺长切开，改切成0.2厘米薄片。
4. 薄荷叶（或萝卜苗）洗净控干水分。
- 焯**▶ 5. 鱿鱼用开水烫一下。
- 拌**▶ 6. 所有调味料混合做成调味酱。
7. 器皿中放入桔梗、鱿鱼、黄瓜，用调味酱拌匀。
8. ⑦盛盘，撒匀芝麻，再摆上薄荷叶(或萝卜苗)装饰。

도라지오징어생채

오징어와 씹새름한 도라지에 새콤달콤한 양념이 듬뿍! 도라지는 소금으로 주물러 쓴맛을 빼내야 감칠맛이 더해요.

준비할 재료 통도라지 200g, 오징어 몸통 1마리분, 오이 1개, 통깨·허브잎(또는 무순) 조금씩

무침양념 다진 파·다진 마늘 1큰술씩, 고춧가루·식초 2큰술씩, 설탕 1큰술, 깨소금 1/2큰술, 소금·생강즙 1작은술씩

이·렇·게·만·들·어·요

- 재료 준비하기**▶ 1. 통도라지는 가는 뿌리를 떼어내고 껍질을 벗겨 먹기 좋게 찢은 다음, 굵은 소금을 뿌리고 바락바락 주물러서 물에 여러 번 행궈 쓴맛을 뺀다.
2. 오징어는 몸통만 준비해 배를 가르고 껍질 벗겨 손질해 0.5cm 폭으로 길쭉하게 썬다.
3. 오이를 소금으로 문질러 씻은 뒤, 길게 반 갈라 0.2cm 두께로 어슷 썬다.
4. 허브잎(또는 무순)을 살살 씻어 물기를 뺀다.
- 오징어 데치기**▶ 5. 끓는 물에 썰어놓은 오징어를 살짝 데쳐 차게 식힌다.
- 무치기**▶ 6. 무침양념 재료를 고루 섞는다.
7. 불에 손질한 도라지와 데친 오징어, 썰어놓은 오이를 담고 무침양념을 넣어 버무린다.
8. 접시에 ⑦의 도라지오징어생채를 담고 통깨를 솔솔 뿌린 뒤, 가장자리에 허브잎이나 무순을 둘러담아 모양을 낸다.



Apron note

桔梗用大粒盐揉搓，以去除苦味。桔梗略带苦涩味，处理不当不易食用。桔梗撕成适当大小，用大粒盐揉搓洗净后在凉水中浸泡一两个小时。经过处理，不仅能去掉桔梗苦涩味，更能品尝其特有的味道。



石上菜拌洋葱

石上菜浓浓的清香味，让人垂涎欲滴。用醋辣酱凉拌成一道上好的春季菜。

材料：石上菜150克，洋葱1/2个，胡萝卜1/6个

调味料：辣椒酱2大匙，糖稀、食醋各1大匙，蒜泥1小匙

做法：

- 材料初加工**▶ 1. 石上菜洗净控干水分。
2. 洋葱剥皮切丝，泡在凉水中去辣味，捞出控干水分。
3. 胡萝卜切4厘米长丝。
- 拌**▶ 4. 所有调味料混合做成调味酱。
5. 器皿中放入石上菜、洋葱、胡萝卜，用调味酱轻轻拌匀即可。

돌나물양파생채

뜻뜻하고 씹새한 돌나물의 진한 향이 입 안 가득 퍼지는 반찬. 초고추장에 겉절이를 하면 봄철 반찬으로 그만이에요.

준비할 재료 돌나물 150g, 양파1/2개, 당근1/6개

무침양념 고추장 2큰술, 물엿·식초 1큰술씩, 다진 마늘 1작은술

이·렇·게·만·들·어·요

- 채소 준비하기**▶ 1. 돌나물을 깨끗이 다듬어 씻어 물기를 뺀다.
2. 양파는 껍질을 벗기고 가늘게 채 썰어 찬물에 담가 매운맛을 뺀 뒤, 체에 건져 물기를 뺀다.
3. 당근을 4cm 길이로 가늘게 채 썬다.
- 버무리기**▶ 4. 고추장과 물엿, 식초, 다진 마늘을 고루 섞어 무침양념을 만든다.
5. 넓은 볼에 돌나물과 양파, 당근을 담고 무침양념을 넣어 손으로 살살 버무린다.



Cooking point

1. 石上菜洗净后控干水分。



大酱沙司拌石上菜

用大酱沙司拌出来的新鲜石上菜。大酱拌蔬菜，不仅能增其香味，更能补充营养。

材料：石上菜150克，干香菇5个，洋葱1/4，尖辣椒、红辣椒各1个，蒜泥、香油各1小匙，食油少许

大酱沙司：大酱3/2大匙，料酒1大匙，海带汤3大匙，糖稀、香油各1小匙，辣椒面1/4小匙，芝麻少许

做法：

材料初加工▶

1. 石上菜洗净，控干水分。
2. 干香菇在温水中泡发后去柄切丝。
3. 洋葱切丝。
4. 尖辣椒和红辣椒中间切开去籽，再切成丝。

拌▶

5. 大酱沙司调味料混合搅匀。
6. 平底锅烧热，入1小匙香油和少许食油，下香菇、洋葱、小葱、尖辣椒、红辣椒、蒜泥煸炒。
7. ⑥冷却后放入器皿中，加入大酱沙司拌匀。
8. 石上菜装盘，放上⑦（如图）即可。

돌나물된장소스무침

된장소스로 버무린 풋풋한 돌나물. 된장은 채소와 잘 어울려 맛을 더하고, 부족한 영양도 보충해줘요.

준비할 재료 돌나물 150g, 마른 표고버섯 5개, 양파 1/4개, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 다진 마늘·참기름 1작은술씩, 식용유 조금

된장소스 된장 3/2큰술, 조미술 1큰술, 다시마국물 3큰술, 물엿·참기름 1작은술씩, 고춧가루 1/4작은술, 통깨 조금

이·렇·게·만·들·어·요

재료 준비하기▶

1. 돌나물을 다듬어 씻어 물기를 뺀다.
2. 표고버섯을 미지근한 물에 담가 부드럽게 불린 뒤, 기둥을 잘라내고 곱게 채 썬다.
3. 양파는 손질해 채 썬다.
4. 풋고추와 붉은 고추를 반 갈라 씨를 뺀 뒤 어슷하게 채 썬다.

버무리기▶

5. 된장소스의 재료를 고루 섞는다.
6. 팬에 참기름 1작은술과 식용유를 조금 섞어 두르고 채 썬 표고버섯과 양파, 실파, 풋고추, 붉은 고추, 다진 마늘을 넣어 살짝 볶는다.
7. ⑥의 볶은 재료가 한김 식으면 넓은 그릇에 담고 된장소스를 넣어 무친다.
8. 접시에 물기 뺀 돌나물을 담고 ⑦을 보기 좋게 얹는다.



Cooking point

5. 按比例混合调味料制作大酱沙司。