

백종원이 추천하는 집밥 메뉴

我爱 韩餐

〔韩〕白种元 / 著
崔晓燕 / 译



北京科学技术出版社

백종원이 추천하는 집밥 메뉴

我爱 韩餐

〔韩〕白种元 / 著
崔晓燕 / 译



백종원이 추천하는 집밥 메뉴 52 (PAIK, JONG WON:52 HOME COOKING RECIPES)

Copyright © 2014 by 백종원 (JONG WON PAIK, 白种元)

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright is arranged with Paik jong won, INC. through Eric Yang Agency.

著作权合同登记号 图字: 01-2015-4696

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱韩餐 / (韩)白种元著;崔晓燕译. — 北京:北京科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5304-8355-8

I. ①我… II. ①白… ②崔… III. ①菜谱—韩国 IV. ① TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 095829 号

我爱韩餐

作 者: [韩]白种元

译 者: 崔晓燕

策划编辑: 崔晓燕

责任编辑: 邵 勇

责任印制: 张 良

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 9

版 印 次: 2016年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8355-8/T · 885

定价: 49.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



序言 *Prologue*

中国读者：

近年来，韩餐在韩国之外的国家很受欢迎，在中国也逐渐流行起来。虽然喜欢吃韩餐的中国人不像喜欢吃西餐及日本料理的那么多，但是人数也在逐渐增多。作为一名韩餐专家，我希望今后中国人可以更加方便地享用韩餐，因此我写了这本书献给中国读者。

“家常饭”在韩语中的意思是“适合在家自制的美食”。本书讲述的韩餐就是韩国的“家常饭”。其实韩餐并不难学，我写这本书的初衷是想教大家做基本的韩餐，即使是完全不会做饭的初学者参考本书也可以在家轻松地做出韩国风味的饭、粥、汤和菜。



起初策划本书时，我兼顾韩国读者与中国读者，然后才进行此书的出版和发行，为了让中国读者能够更加亲近韩餐，所以制作配方、材料处理方法、作料使用方法等必须做到简便才可以。本书是由日常生活中韩国人非常喜爱、实际做出来又美味的韩餐清晰明了地构成的，而且为了让任何人都可以按照制作步骤做出可口的韩餐，本书详细地介绍了每道韩餐的制作过程。书中还给出了我独有的一些烹饪提示，以帮助对韩餐陌生的人解决制作韩



餐时遇到的问题。此外，配方中使用到的作料和食材都很容易购买到。我愿意为喜爱韩餐和喜欢烹饪的中国读者可以轻松有趣地制作出韩餐而继续努力。

我知道想在美食遍地的中国普及韩餐还需要很长的时间，但是我希望只要一提到韩餐，所有吃过韩餐的中国人都能竖起大拇指称赞。

我衷心地希望本书能对喜爱韩餐的中国读者有所帮助，让更多人可以享用美味的韩餐。

白种元



目录 Contents

原料的计量方法 · 2

韩餐中常用的作料 · 2

PART 1

主食 | 粥 · 饭

- 驼酪粥 · 6
- 鲍鱼粥 · 8
- 南瓜粥 · 12
- 拌饭 · 14
- 泡菜炒饭 · 18
- 炒猪肉盖饭 · 20
- 年糕汤 · 22
- 参鸡汤 · 24
- 宫廷炒年糕 · 26
- 紫菜包饭 · 28

PART 2

汤 | 清汤 · 浓汤

- 牛肉萝卜汤 · 34
- 明太鱼干汤 · 36
- 裙带菜汤 · 38
- 牛肉裙带菜汤 · 40
- 牛排汤 · 42
- 鳀鱼大酱汤 · 46
- 牛肉大酱汤 · 48
- 嫩豆腐汤 · 50
- 猪肉泡菜汤 · 52
- 金枪鱼泡菜汤 · 54
- 辣牛肉汤 · 56



PART 4

小菜

- 辣炒鱿鱼 · 94
- 鸡蛋卷 · 96
- 蛋黄酱蔬菜沙拉 · 100
- 凉拌菠菜 · 104
- 拌黄豆芽 · 106
- 辣拌黄豆芽 · 108
- 炒蕨菜 · 110
- 酸甜萝卜丝 · 112
- 辣拌萝卜丝 · 112
- 拌黄瓜 · 114
- 辣拌黄瓜 · 116
- 拌干萝卜条 · 118
- 炒鱼饼 · 120
- 土豆炒鱼饼 · 122
- 炒小鳀鱼 · 124
- 辣炒鳀鱼 · 126
- 辣炒小虾干 · 128
- 香甜卤鸡蛋 · 130
- 炖土豆 · 132
- 萝卜泡菜 · 134

PART 3

精品菜 | 宴客菜 · 下酒菜

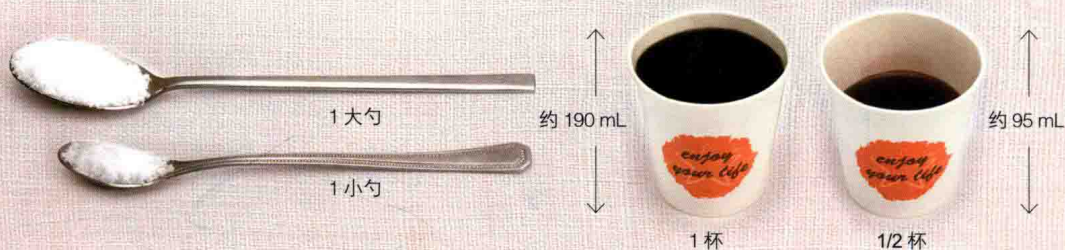
- 韩式炒牛肉 · 62
- 炖牛尾 · 64
- 荡平菜 · 66
- 杂菜 · 68
- 辣炒章鱼 · 72
- 拌橡子凉粉 · 74
- 豆腐泡菜 · 76
- 土豆泥沙拉 · 78
- 海鲜葱饼 · 82
- 泡菜煎饼 · 86
- 蔬菜饼 · 88
- 鸡蛋羹 · 90





原料的计量方法

本书作料用饭勺、茶勺和纸杯计量，1 饭勺即 1 大勺，1 茶勺即 1 小勺，1 纸杯即 1 杯。1 杯约 190 mL，1/2 杯约 95 mL。此外，蔬菜、肉类和海鲜等其他原料均以克 (g) 为计量单位。



韩餐中常用的作料

要想做出正宗的韩餐就一定要熟知韩餐中常用的基本作料。韩餐所用的作料有酱油、大酱、辣椒酱和韩国鱼露等韩国传统酱料。同时，还经常用到大蒜、生姜、大葱、洋葱和辣椒等。

韩式汤用酱油 又名朝鲜酱油，由大酱和盐发酵制成。用来给汤或凉拌菜等调味。用量过多会使食物变黑，适量即可。饭菜咸味不足时可用盐来调味。

酱油 又名浓酱油，本书所说的酱油就是这种浓酱油。它的盐度比韩式汤用酱油低，但糖度比韩式汤用酱油高，多用于炒菜、凉拌菜及炖菜。

辣椒面 将干辣椒磨碎制成的调味品，按颗粒大小分为粗辣椒面

和细辣椒面两种。细辣椒面用来调色，粗辣椒面则在做泡菜和汤时使用。购买不便时，这两种辣椒面可互相替代。

大酱 香味独特的韩国传统调味品，用大豆做的酱曲制成。可以用来制作大酱汤或大酱拌野菜等。口感较咸，所以做汤时只用大酱调味的話，汤的味道会发涩。

辣椒酱 将辣椒面、酱曲粉、糯米粉和盐拌匀后发酵制成的韩国传统酱料，做辣菜时使用。制作

凉拌菜或炒菜时放一点儿辣椒酱，吃起来鲜辣醇香。

盐 按颗粒大小可分为粗盐、雪花盐和精盐。粗盐用于腌制泡菜、萝卜和黄瓜等。一般饭菜调味则用雪花盐或精盐。

白糖 用来增加甜味的调味品。如今在韩国，人们更倾向于使用更健康的褐色糖。

鳀鱼鱼露 将鳀鱼用盐腌后流出的汁。通常在做泡菜、汤或凉拌





菜时使用。虽然味道鲜美，但使用过量饭菜会有鱼腥味。

韩式虾酱 用鲜虾制成的调味品，味道鲜香。可放在汤或泡菜中，在虾酱中放入辣椒面、葱末和白芝麻碎等拌匀，直接食用也非常可口。

香油 从芝麻中提炼的油，香味浓郁。制作凉拌菜、炒菜等时，最后一步就是淋上香油，这样可以使菜更香。

苏子油 选用优质苏子压榨而成的油，味道和香气与香油有所不同。菜肴起锅时也可以淋上苏子油，使用苏子油炒干蕨菜等干菜的话，香味更浓郁。

食用油 可以用来炒菜、炖菜或煎炸食物。食用油包括大豆油、玉米油、葡萄籽油和菜籽油等。

炒白芝麻和白芝麻碎 白芝麻炒熟即炒白芝麻。将炒白芝麻磨碎即白芝麻碎。炒白芝麻和白芝麻碎味道清香，制作凉拌菜或炒菜

时，撒上一些，香气怡人。

白醋 一种常见的酸味调味品，常用于制作拌黄瓜等凉拌菜。也可以用苹果醋、柠檬醋或糙米醋代替。

糖稀 与白糖一样，也是用来增加甜味的调味品。炒菜或炖菜时放入糖稀，甜味更柔和，颜色更润泽。

调色酱油 给酱牛肉等菜肴上色的理想调味品。也可以用老抽代替调色酱油。

胡椒粉 香中带辣的调味品，做菜时放入少许即可。

糯米粉 选用优质糯米磨成的粉。制作泡菜时通常要放糯米粉（没有糯米粉时可放面粉）。熬粥时，可用糯米粉代替大米。

大蒜和蒜末 韩国代表性的辣味调味品。炖肉或其他块状食材时要放入整个蒜瓣，炒菜时要放入薄薄的蒜片。平时使用最多的是

蒜末和蒜泥。

生姜和姜末 辛辣、味道独特，制作肉菜时常用品，可去腥。做菜时使用少许姜末味道更好。

洋葱和洋葱末 又甜又辣，几乎在韩国所有的菜肴中都能见到。炒肉类或海鲜时放入洋葱可以去除异味，并让菜肴口感发甜。洋葱用搅拌机搅打后即成洋葱末，可放在泡菜或凉拌菜中。

大葱 韩餐中最常见的一种调味品。炖肉时通常使用葱白，炖好后捞出即可。特有的香辣味具有给饭菜提香的作用。

小葱 可直接做凉拌菜，也可放入泡菜或各种凉拌菜中。不太辣，本身的味道也不错，可将整棵小葱用来做葱饼。

青辣椒/红辣椒/青阳辣椒 在所有辣椒中青辣椒并不太辣，青辣椒长熟后就成了红辣椒。青阳辣椒特别辣，多用于制作凉拌菜或炒菜，味道辛辣浓香。







PART 1

主食 | 粥 · 饭

韩国人家常食用的主食有大米饭、大米粥，还有用大米和其他谷物制成的多谷饭。下面介绍韩国人最喜爱的几种主食。

粥是最软糯的食物之一，是用大米、黄豆、绿豆等谷物加足量的水后小火长时间熬至软糯而成的。驼酪粥曾是韩国宫廷及上流社会人士极喜爱的美食，是用牛奶和米浆制成的养生佳品，适合作为早餐、病号餐和儿童餐。

驼酪粥





分量·4人份

原料

大米 1/2 杯 (75 g)
 牛奶 3 杯 (约 570 mL)
 水 3 杯 (约 570 mL)
 雪花盐 1/2 大勺
 白糖 1/2 大勺
 松仁少许



1

大米洗净，用水浸泡 2 小时左右后捞出，将大米和 3 杯水放入搅拌机打成米浆。



2

将米浆放入锅中，大火煮沸，边煮边搅。



3

煮粥时，为避免结块要不停地搅动。若产生结块要先搅开再继续煮。



4

倒入 3 杯牛奶，小火煮 20~30 分钟，为避免结块和糊底，要不停地搅动。



5

待粥稍显黏稠时，放入雪花盐和白糖调味。



6

再煮 1~2 分钟，待粥黏稠后关火。倒入碗中，加入松仁即可食用。

白种元的提示



Tip

煮粥时，加水要适量。水太少，大米还没熟粥就已经很稠了；水太多，煮粥所需的时间会变长。粥太稠时可再加一些水，但一定要加沸水，这样粥才不会解。

鲍鱼粥是高级滋补粥，营养丰富，可以增强饱腹感，补充体力，促进消化，有利于病人康复，深受韩国人喜爱。它是将鲍鱼肉和大米一起翻炒，再加入剁碎的鲍鱼内脏一起煮制而成的，味道鲜美。

鲍鱼粥





分量·4人份

原料

大米 1½ 杯 (220 g)
鲍鱼 3 只 (150 g)
胡萝卜 50 g
香油 4 大勺
水 3 L
鸡蛋 4 个
雪花盐 1 小勺

一份成品鲍鱼粥

鲍鱼粥底 1 碗
蛋黄 1 个
炒白芝麻少许
香油 1/2 大勺



1

大米洗净，用水浸泡 2 小时，捞出沥干。



2

将勺子插入鲍鱼壳和鲍鱼肉之间的空隙，撬出鲍鱼肉。



3

用剪刀剪下鲍鱼内脏备用，注意不要剪破。



4

鲍鱼肉切成薄片，去除齿舌。



5

鲍鱼内脏剁碎。



6

胡萝卜切成丁。



7

锅烧热，倒入 4 大勺香油。



8

放入大米，翻炒片刻，再放入鲍鱼肉翻炒入味。