

阿妈妮浓情
韩国料理



拌菜

〔韩〕晓星出版社 编 李银花 译

定价 11.00 元

辽宁民族出版社



辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2007年第42号

Copyright © 2006 by

Original Korean edition published by HYOSUNG PUBLISHING CO.,LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

拌菜：朝汉对照/韩国晓星出版社编；李银花译. —沈阳：辽宁民族出版社，
2007.4

(阿妈妮浓情韩国料理)

ISBN 978-7-80722-388-7

I.拌… II.①韩…②李… 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 (2007) 第040262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：185mm × 170mm

印 张：2

字 数：20千字

出版时间：2007年4月第1版

印刷时间：2007年4月第1次印刷

责任编辑：文忠实

封面设计：杜 江

责任校对：卢昌夏

定 价：10.00元

联系电话：024-23284348

邮购热线：024-23284335

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

版权所有 · 翻印必究



阿妈妮浓情韩国料理

拌菜 · 무침

[韩] 晓星出版社/编
李银花/译



目录



- 拌海青菜 5 파래무침
- 拌紫菜 6 김무침
- 拌海蜇皮 7 해파리무침
- 拌花蟹 9 꽃게무침
- 拌裙带菜 10 물미역무침
- 拌牛肉片 11 편육무침
- 凉拌五花肉 13 삼겹살냉채
- 凉拌鸡肉丝 15 닭고기냉채
- 凉拌黄瓜 16 오이생채

- 拌咸黄瓜 17 오이지무침
- 拌茄子 19 가지나물
- 拌萝卜干 20 무말랭이무침
- 豆芽杂拌儿 21 콩나물잡채
- 凉拌萝卜丝 23 무생채
- 拌豆芽菜 24 콩나물무침
- 拌绿豆芽 25 숙주초무침
- 拌石上菜 26 돌나물
- 拌地瓜梗 27 고구마순

차레



- 拌大叶芹 [28] 취나물
- 拌芋头梗 [29] 토란대무침
- 拌春白菜 [30] 배추나물
- 拌蕨菜 [31] 고사리나물
- 拌白菜 [32] 겉절이
- 拌黄瓜桔梗 [33] 도라지오이생채
- 拌苏子叶 [34] 깻잎나물
- 拌生菜 [35] 상추겉절이
- 海鲜松仁沙司 [37] 해물잣즙채

- 拌橡子冻 [38] 도토리묵무침
- 拌绿豆凉粉 [39] 탕평채
- 生酱螃蟹 [41] 간장게장
- 蔬菜沙拉 [42] 양배추코울슬로
- 拌香螺 [43] 골뱅이무침
- 醋汁海鲜 [45] 해물초회
- 拌明太鱼 [47] 북어포무침



拌海青菜

파래무침

材料

海青菜200克，萝卜100克，精盐少许。

调味料：白糖1大匙，酱油2大匙，食醋1大匙，蒜末1小匙，辣椒面1小匙，柠檬汁1大匙。

재료

파래 200g, 무 100g, 소금 약간

양념 | 설탕 1큰술, 간장 2큰술, 식초 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 고춧가루 1작은술, 레몬즙 1큰술

做法

- 1 将海青菜用冷水反复清洗干净，放入网筛沥水。
- 2 用手挤干水分。
- 3 萝卜切成0.5厘米粗细的丝，撒盐，挤干水分。
- 4 将海青菜、萝卜放入容器中，用调味料拌匀即可。



拌紫菜

김무침

材料

紫菜5张，芝麻少许。

调味料：酱油1大匙，白糖3/2大匙，香油3/2大匙，辣椒酱1小匙。

재료

김 5장, 통깨 약간

양념 | 간장 1큰술, 설탕 3/2큰술, 참기름 3/2큰술, 고추장 1작은술

做法

- 1 紫菜稍微烤一下，然后撕碎或搓碎。
- 2 锅里放备好的调味料煮开，使白糖溶化。
- 3 将(2)放入撕碎的紫菜里拌匀，撒上芝麻即可。

拌海蜇皮

해파리무침

材料

海蜇皮200克，黄瓜1个，蟹肉3条。

芥末沙司料：芥末1大匙，食醋1大匙，柠檬汁1大匙，菠萝果汁1大匙，蒜末1/2大匙，白糖1大匙，蛋黄酱2大匙，生黄油1大匙，精盐、胡椒面各少许。

재료

해파리 200g, 오이 1개, 게맛살 3줄

겨자 소스 | 겨자 1큰술, 식초 1큰술, 레몬즙 1큰술, 파
인주스 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 설탕 1큰술, 마요네
즈 2큰술, 생크림 1큰술, 소금·후춧가루 약간

做法

- 1 海蜇皮切丝，用清水搓洗干净。
- 2 用足够的热水泡一会儿（不能用开水），待收缩，捞出，再用冷水泡一会儿捞出。
- 3 黄瓜去皮，切成5厘米长的丝，蟹肉也切成黄瓜丝相同的丝。
- 4 将备好的芥末沙司料兑成芥末沙司。
- 5 用备好的材料、芥末沙司拌匀即可。





拌花蟹

꽃게무침

材料

花蟹4只，尖辣椒2个，红辣椒1个，大葱1根。

调味料：酱油1/3杯，鳀鱼酱汁1大匙，辣椒面5大匙，白糖2大匙，葱花1大匙，蒜末1大匙，芝麻盐1大匙，姜汁1小匙。

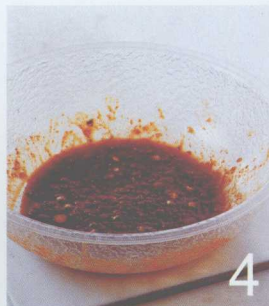
재료

꽃게 4마리, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 대파 1대

양념장 | 간장 1/3컵, 멸치액젓 1큰술, 고춧가루 5큰술, 설탕 2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 깨소금 1큰술, 생강즙 1작은술

做法

- 1 螃蟹刷净后揭掉蟹壳。
- 2 一只蟹切成4份，把前夹拍碎或剪掉后装入容器中。这样易入味，食用时也方便。
- 3 在酱油和鳀鱼调味汁里加入辣椒面。
- 4 辣椒面泡开后倒入余下的调味料，兑成调味酱。
- 5 辣椒斜切去籽，大葱斜切。
- 6 将对好的调味酱里放入大葱、辣椒段拌均匀，倒入装蟹的容器中拌匀即可。



拌裙带菜

물미역무침

材料

水裙带菜150克，黄瓜1/2根，胡萝卜1/4根，洋葱1/2个，精盐少许。

调味料：白糖1大匙，酱油2大匙，食醋2大匙，蒜末1小匙，辣椒面1/2大匙，香油少许。

재료

물미역 150g, 오이 1/2개, 당근 1/4개, 양파 1/2개, 소금 약간

양념 | 설탕 1큰술, 간장 2큰술, 식초 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 고춧가루 1/2큰술, 참기름 약간

做法 -----

- 1 裙带菜撒盐，用手抓洗后焯出。
- 2 将裙带菜用冷水洗净，再放网筛上沥干水，切成5厘米长的丝。
- 3 黄瓜和胡萝卜均切成6厘米长的细丝，洋葱切丝，浸泡凉水，变僵后捞出。
- 4 把裙带菜和各种蔬菜放容器里，用调味料拌匀即可。



拌牛肉片

편육무침

材料

后腱子肉400克，黄瓜1根，茼蒿5根，胡萝卜1/3根，苏子叶5片，香葱3~4根，生菜12片。

调味料A：水5杯，大葱2根，洋葱1/2个，红辣椒1个，大蒜3瓣，姜1块。

调味料B：酱油2大匙，辣椒面2大匙，蒜末1大匙，白糖1/2大匙，香油1小匙，芝麻盐1小匙，食醋1大匙，精盐、胡椒面各少许。

재료

쇠고기 아롱사태 400g, 오이 1개, 쪽갓 5대, 당근 1/3개, 깻잎 5장, 쪽파 3~4대, 상추 12장

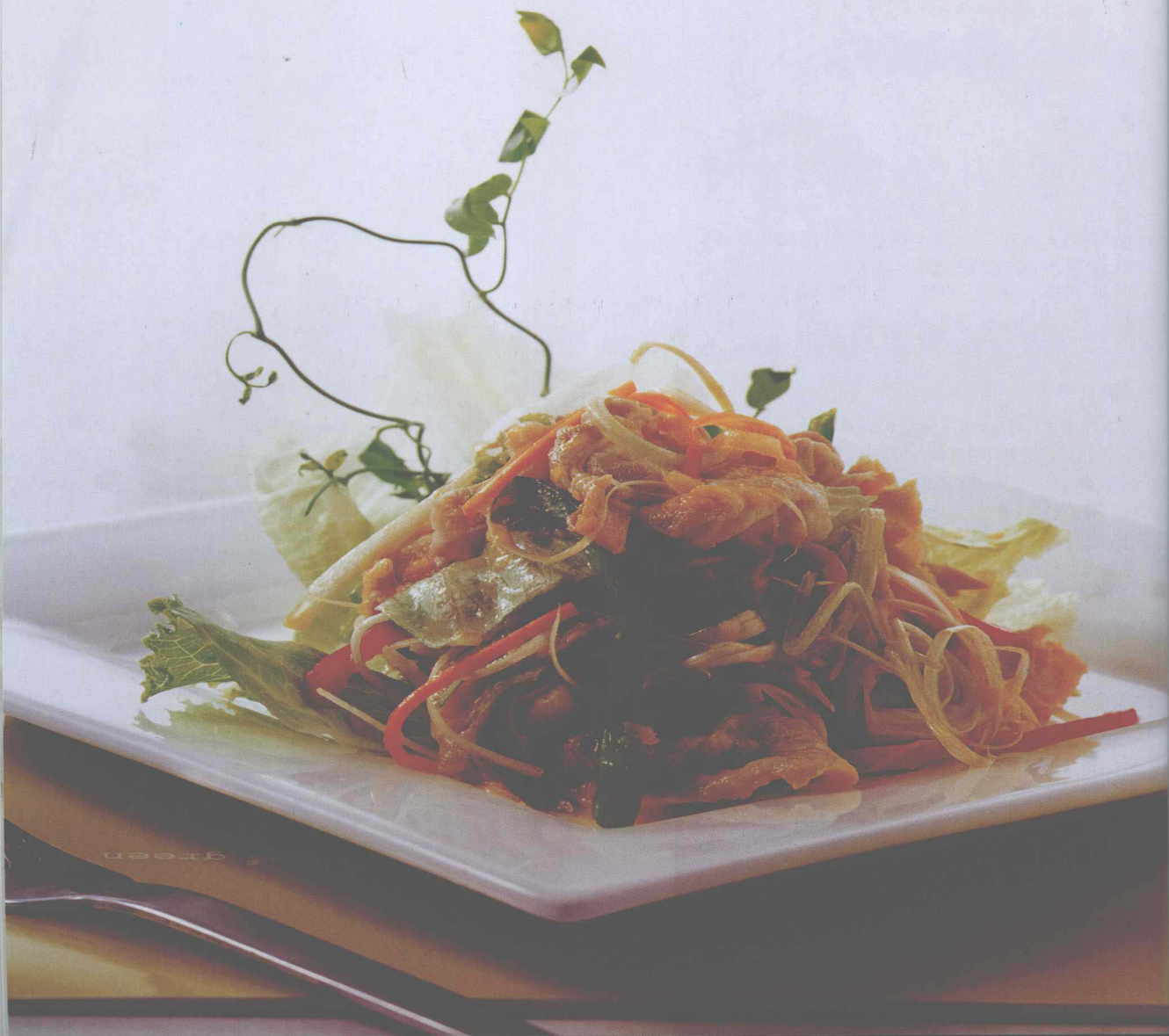
A | 물 5컵, 대파 2대, 양파 1/2개, 붉은 고추 1개, 마늘 3쪽, 생강 1톨

양념장 | 간장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 설탕 1/2큰술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술, 식초 1큰술, 소금·후춧가루 약간

做法

- 1 锅里放调味料A，煮开后把用线捆好的牛肉放锅里煮30~40分钟，熟透捞出。
- 2 黄瓜、胡萝卜切成1.5×5厘米的片，苏子叶切丝。
- 3 生菜切4厘米长的段，香葱斜切段，茼蒿只用叶。用调味料B兑成调味酱。
- 4 煮好的肉切成4×5厘米的薄片，和蔬菜一起用调味酱拌匀即可。





凉拌五花肉

삼겹살냉채

材料

五花猪肉200克，啤酒1罐，水5/4杯，大葱2根，甜辣椒1/2个，红辣椒1/2个，洋生菜少许，胡萝卜1/4根。

沙司料：苹果汁3大匙，酱油1小匙，精盐1小匙，蒜末1大匙，芥末1大匙，白糖1大匙，食醋3大匙。

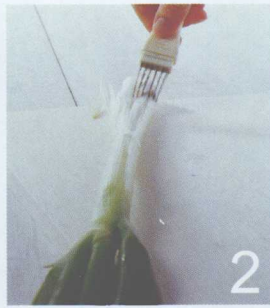
재료

삼겹살 200g, 맥주 1캔, 물 5/4컵, 대파 2대, 피망 1/2개, 붉은 피망 1/2개, 양상추 약간, 당근 1/4개

소스 | 사과즙 3큰술, 간장 1작은술, 소금 1작은술, 다진 마늘 1큰술, 겨자 1큰술, 설탕 1큰술, 식초 3큰술

做法

- 1 五花肉切成涮火锅用的薄片。
- 2 水里对啤酒煮沸后把肉焯一下捞出。
- 3 大葱只用葱白部分，切成5厘米长的细丝，泡入凉水里，把辣味泡掉后捞出，放网筛上沥水。
- 4 甜辣椒、红辣椒、洋生菜、胡萝卜切丝。
- 5 用备好的沙司料兑成沙司。
- 6 容器里放焯好的五花肉、蔬菜，用沙司拌匀即可。





凉拌鸡肉丝

닭고기냉채

材料

鸡胸脯肉 400克，洋葱 1个，胡萝卜 1/2根，黄瓜 1根半，甜辣椒 1个，大枣 6~8个，栗子(去皮) 5个，柠檬 1片，清酒 1大匙，姜汁少许。

芥末沙司料：蛋黄酱 6大匙，蒜末 2小匙，芥末 1大匙，食醋 1大匙，柠檬汁 1大匙，白糖 2大匙，精盐 1小匙，白胡椒粉少许。

재료

닭 가슴살 400g, 양파 1개, 당근 1/2개, 오이 1.5개, 피망 1개, 대추 6~8개, 깎은 밥 5개, 레몬 1조각, 청주 1큰술, 생강즙 약간

겨자 소스 | 마요네즈 6큰술, 다진 마늘 2작은술, 겨자 1큰술, 식초 1큰술, 레몬즙 1큰술, 설탕 2큰술, 소금 1작은술, 흰 후춧가루 약간

做法

- 1 在沸水里放入柠檬、清酒、姜汁，再放洗净的鸡肉，煮熟捞出晾凉。
- 2 洋葱切丝，在凉水中浸泡，黄瓜、胡萝卜、甜辣椒切成6~7厘米长的细丝。
- 3 栗子、大枣切丝，鸡肉按纹理撕成丝与其他材料一起放容器里拌匀。
- 4 用备好的芥末沙司料兑成芥末沙司，放冰箱里放凉，食用前浇在鸡肉丝上拌均匀即可。

