

阿妈妮浓情
韩国料理



烧烤

〔韩〕晓星出版社 编 文忠实 译

定价 11.00 元

辽宁民族出版社

구이



阿妈妮浓情 韩国料理 烧烤

煎牛肉
烤大酱猪肉
烤酱油猪肉
烤辣酱猪肉
烤鸡串

煎辣酱刀鱼
煎辣酱鳗鱼
煎糯米牛肉
煎牛排
煎沙参



定价=10元

ISBN 978-7-80722-389-4



9 787807 223894 >

辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2007年第38号

Copyright © 2006 by

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

图书在版编目 (CIP) 数据

烧烤：朝汉对照/韩国晓星出版社编；文忠实译. —沈阳：辽宁民族出版社，
2007.4

(阿妈妮浓情韩国料理)

ISBN 978-7-80722-389-4

I. 烧… II. ①韩… ②文… 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040267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

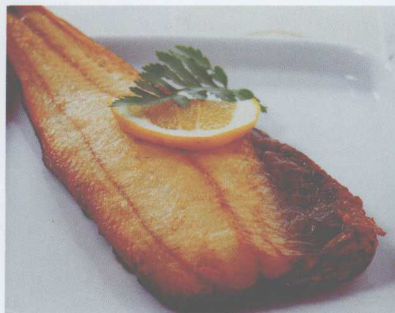
烧烤 · 구이

[韩] 晓星出版社/编

文忠实/译



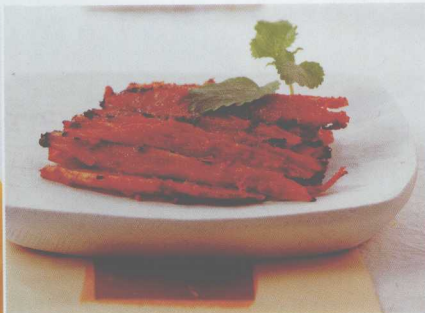
目录



- 煎牛肉 [5] 불고기
- 煎明太鱼 [6] 북어구이
- 煎鸡肉 [7] 닭불고기
- 煎五花肉 [9] 돼지불고기
- 烤大酱猪肉 [10] 된장돼지불고기
- 煎酱油猪肉 [11] 간장돼지불고기
- 烤辣酱猪肉 [12] 매운돼지불고기
- 中式煎猪肉 [13] 중국식 돼지불고기

- 烤酱油鲑鱼 [14] 삼치간장구이
- 烤蒜味虾 [15] 새우마늘장구이
- 烤大酱钱鱼 [16] 전어된장구이
- 烤辣椒酱晶鱼 [17] 병어고추장구이
- 煎年糕串 [19] 떡꼬치
- 烤棒鱼 [21] 꽂치소금구이
- 干煎远东多线鱼 [22] 임연수구이
- 干煎黄花鱼 [23] 조기구이

차레



- 烤辣酱刀鱼 24 갈치포양념구이
- 烤蛋黄酱鲑鱼 25 삼치마요네즈구이
- 煎辣酱鳗鱼 26 장어구이
- 煎糯米牛肉 27 쇠고기참쌀구이
- 煎牛排 29 너비아니
- 煎排骨肉 30 LA갈비구이
- 煎护心肉 31 안창살소금구이
- 煎胸脯肉 33 차돌박이양념구이

- 煎上脑肉 35 등심불고기
- 烤大酱五花肉 37 삼겹살된장구이
- 煎葡萄酒五花肉 38 삼겹살와인구이
- 煎姜味猪肉 39 돼지고기생강구이
- 煎酱油猪肉 41 간장불고기
- 烤鸡串 43 닭꼬치구이
- 煎辣鸡翅 45 매운닭날개구이
- 煎沙参 47 더덕양념구이



煎牛肉

불고기

材料

牛肉(上脑或里脊肉)200克, 食油少许, 洋葱1/2个, 小葱30克, 松子粉或芝麻少许。

调味料: 酱油2大匙, 白糖1大匙, 葱花1大匙, 蒜泥2小匙, 芝麻盐1/2大匙, 香油1/2大匙, 胡椒面1/3小匙。

재료

쇠고기(채끝살 또는 등심) 200g, 식용유 적당량, 양파 1/2개, 실파 30g, 잣가루 또는 통깨 적당량

불고기 양념장 | 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 깨소금 1/2큰술, 참기름 1/2큰술, 후춧가루 1/3작은술

做法

- 1 牛肉切成宽5~6厘米的薄片。切之前可稍加冷冻, 这样就能切得薄而整齐。
- 2 如果肉里有血水, 则盛入网筛中控出。这时洒一点清酒, 可去膻味。
- 3 将洋葱切成丝, 小葱切成4厘米长的段。
- 4 用备好的调味料兑成调味酱。
- 5 将控尽血水的牛肉片, 用调味酱一点一点地拌匀, 使肉入味。
- 6 把洋葱和小葱拌入肉中。
- 7 扣上保鲜膜, 腌渍约30分钟。
- 8 煎锅上火烧热, 改小火, 放油滑锅, 将拌好的牛肉铺上薄薄的一层煎透。不要一开始就来回翻炒, 以免锅温低, 肉出水, 会影响色泽。一面煎成黄色时再翻过来煎另一面。煎时要用筷子来回翻动, 这样容易煎透。



煎明太鱼

복어구이

材料

干明太鱼2条。

调味料：烤牛肉作料酱5大匙，水1杯，糖稀2大匙。

재료

복어 2마리

복어 양념장 | 불고기 양념장 5큰술, 물 1컵, 물엿 2큰술



做法

- 1 在调味料中放入糖稀和水，兑成调味酱。
- 2 用清水浸泡干明太鱼。回软后捞出，压干水分。用剪子剪掉鱼头、鱼尾和鳍。
- 3 除去鱼肉中的刺，翻过来在带皮的一面剖三四刀。
- 4 将明太鱼皮朝下放入容器中，码一层鱼，加一层调味酱。
- 5 当作料渗透到肉里之后，取出明太鱼压干水分，用中火煎。先煎鱼肉一面，再煎鱼皮一面，这样鱼形才好看。



煎鸡肉

닭불고기

材料

鸡肉500克，甘蓝80克，苏子叶4片，青辣椒1个，胡萝卜少许，洋葱1/2个，食油少许。

调味料：烤牛肉作料酱5大匙，姜汁1/2小匙，清酒1大匙。

재료

닭 500g, 양배추 80g, 깻잎 4장, 매운 고추 1개, 당근 약간, 양파 1/2개, 식용유 적당량

닭불고기 양념장 | 불고기 양념장 5큰술, 생강즙 1/2 작은술, 청주 1큰술

做法

- 1 鸡肉除去血块儿，用清水洗净，切成小块。
- 2 将甘蓝旋去粗心，切成2.5~3厘米大小的片。苏子叶洗净，掐去把，中间切开，分成3份。辣椒洗净，斜切成1厘米宽的片。胡萝卜和洋葱均切成与甘蓝大小的片。
- 3 在调味料中加入姜汁、清酒，放入鸡块喂上1小时。
- 4 锅烧热，放油（2~3大匙）滑锅，放入鸡块两面煎熟。
- 5 煎熟后，放入甘蓝、胡萝卜、洋葱煸炒，再放苏子叶、辣椒翻炒即可。





煎五花肉

돼지불고기

材料

猪肉200克，啤酒或清酒适量，食油适量。

调味料：辣椒酱2大匙，辣椒面2大匙，酱油1/2大匙，清酒1大匙，葱花1大匙，蒜泥1大匙，白糖1小匙，糖稀1小匙，芝麻盐2小匙，香油2小匙，胡椒面少许。

재료

돼지고기 200g, 맥주 또는 청주 적당량, 식용유 적당량

기본 양념장 | 고추장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 간장 1/2큰술, 청주 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 설탕 1작은술, 물엿 1작은술, 깨소금 2작은술, 참기름 2작은술, 후춧가루 약간

做法

- 1 猪肉切成5~6厘米宽的薄片。
- 2 猪肉上洒些啤酒或清酒，盛入网筛控30分钟左右，以去血水和腥味。
- 3 用备好的调味料兑成调味酱。
- 4 将调味酱均匀地抹在猪肉的两面。
- 5 锅烧热，放油滑锅，薄薄地铺上一层猪肉。不要一开始就来回翻炒，因锅温低，肉易出水，会影响菜肴的色泽和味道。一面变黄后翻过来，再烤另一面，待两面都黄了再用筷子翻炒即可。



烤大酱猪肉

된장돼지불고기



材料

五花肉150克，食油适量。

大酱调味料：大酱2小匙，料酒1大匙，白糖1小匙，葱花1大匙，蒜泥1小匙，清酒1小匙，辣椒面1/2小匙，胡椒面少许。

재료

삼겹살 150g, 식용유 적당량

된장 양념장 | 된장 2작은술, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 대파 다진 것 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 청주 1작은술, 고춧가루 1/2작은술, 후춧가루 약간

做法

- 1 将五花肉切成薄片。烤肉时易糊，所以肉要切薄，以便熟得快。切厚的肉，要用调味酱多喂一会儿，不宜在火上直接烤。
- 2 用备好的调味料兑成大酱调味酱。
- 3 将猪肉放入大酱调味酱中拌匀。肉切得薄就不用喂调味酱。
- 4 铁算子上铺烹饪用锡纸，用中火，放底油烤。



煎酱油猪肉

간장돼지불고기

材料

血脖肉150克，啤酒3大匙，食油适量。

酱油调味料：酱油2大匙，白糖1大匙，葱花1大匙，蒜泥2小匙，芝麻盐1/2大匙，香油1/2大匙，胡椒面1/3小匙，姜汁1/2小匙。

재료

목살 150g, 맥주 3큰술, 식용유 적당량

간장 양념장 | 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 파 1큰술,
다진 마늘 2작은술, 깨소금 1/2큰술, 참기름 1/2큰술,
후춧가루 1/3작은술, 생강즙 1/2작은술

做法

- 1 将血脖肉切得稍厚些，洒些啤酒，喂上15分钟。
- 2 把猪肉盛入网筛控去水分。用备好的调味料兑成酱油调味酱。
- 3 用调味酱把猪肉拌匀。
- 4 锅上火，放油滑锅，放适量的猪肉煎熟即可。





烤辣酱猪肉

매운돼지불고기

材料

五花肉150克，食油少许。

辣味调味料：番茄酱2大匙，辣调味汁1大匙，智利胡椒1/2大匙，蒜泥1/2大匙，糖稀1大匙，胡椒面少许，清酒1大匙。

재료

삼겹살 150g, 식용유 약간

매운 양념장 | 토마토케첩 2큰술, 핫소스 1큰술, 칠리페퍼 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 물엿 1큰술, 후춧가루 약간, 청주 1큰술



做法 -----

- 1 将五花肉切薄片(比一般烤肉片还要薄)待用。
- 2 用备好的调味料兑成辣味调味酱。
- 3 在(1)中加入辣味酱轻轻拌匀。
- 4 锅上火，放油滑锅，铺一层肉片煎烤。用铁算子烤时，须将铁算子预热后再放肉片，以免猪肉出汁。

中式煎猪肉

중국식 돼지불고기

材料

五花肉150克，食油2大匙。

豆瓣酱调味料：葱花2小匙，蒜泥1小匙，姜末1/2小匙，食油2大匙，豆瓣酱1大匙，清酒1大匙，白糖1大匙，酱油少许。

재료

삼겹살 150g, 식용유 2큰술

두반장 양념장 | 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진 생강 1/2작은술, 식용유 2큰술, 두반장 1큰술, 청주 1큰술, 설탕 1큰술, 간장 약간

做法 -----

- 1 将五花肉切成薄片待用。
- 2 先做豆瓣酱。用除葱花、蒜泥、姜末之外的调味料拌和。
- 3 将锅上火烧热，放油滑锅，放入葱花、蒜泥、姜末炒出香味，再放肉翻炒。
- 4 肉变色时加入豆瓣酱，炒至入味即可。





烤酱油鲅鱼

삼치간장구이

材料

鲅鱼1条，芝麻粒少许。

酱油调味料：酱油3大匙，料酒3大匙，白糖2大匙，姜汁少许。

재료

삼치 1마리, 통깨 약간

간장 양념장 | 간장 3큰술, 맛술 3큰술, 설탕 2큰술, 생강즙 약간

做法

- 1 切去鱼头，除去内脏，在流水中洗净，用干洁布搥去水分。刀贴脊骨片出整片鱼肉。
- 2 鱼肉切成5厘米长的块，在鱼皮一面剖几刀。
- 3 把酱油、料酒、白糖、姜汁拌匀，放入锅里烧开后，晾凉，即成酱油调味酱。
- 4 鱼块中放入调味酱拌匀，喂约30分钟，放阴凉处晾凉。
- 5 将锅烧热，放油滑锅后下鱼片煎烤，边烤边往烤熟的一面抹调味酱反复煎烤至熟。