

阿妈妮浓情
韩国料理



泡菜

刘晓星出版社 编 边京爱 译

定价 11.00 元

辽宁民族出版社

김치



辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2007年第39号

Copyright© 2006 by

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

图书在版编目(CIP)数据

泡菜：朝汉对照/韩国晓星出版社编；边京爱译. —沈阳：辽宁民族出版社，
2007.4

(阿妈妮浓情韩国料理)

ISBN 978-7-80722-393-1

I. 泡… II. ①韩… ②边… III. 泡菜—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040263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

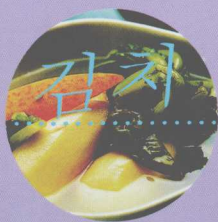
定 价：10.00元

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

泡菜 · 김치

[韩] 晓星出版社/编
边京爱/译



目录



- 整棵辣白菜 [5] 통배추김치
- 卷心菜卷 [7] 양배추말이김치
- 口感筋道的辣白菜 [8] 졸깃한배추김치
- 小白菜泡菜 [9] 얼갈이배추김치
- 平壤辣白菜 [11] 평양식배추김치
- 萝卜缨泡菜 [12] 무청김치
- 小萝卜泡菜 [13] 충각김치
- 萝卜泡菜 [15] 깍두기

- 萝卜秧泡菜 [16] 열무버무리김치
- 茼蒿泡菜 [17] 순무김치
- 萝卜水泡菜 [19] 동치미
- 南瓜泡菜 [20] 호박김치
- 莲藕泡菜 [21] 연근김치
- 小萝卜芥菜泡菜 [23] 알타리갯김치
- 洋葱泡菜 [24] 양파김치
- 苏子叶泡菜 [25] 깻잎김치

차레



- 小萝卜水泡菜 [27] 총각무동치미
- 香葱泡菜 [28] 파김치
- 芥菜泡菜 [29] 갓김치
- 小白菜水泡菜 [31] 열갈이배추물김치
- 苦蕒菜泡菜 [32] 고들빼기김치
- 萝卜干泡菜 [33] 무말랭이
- 萝卜秧水泡菜 [35] 열무물김치
- 鲜参萝卜片泡菜 [36] 수삼나박김치

- 甜菜汁水泡菜 [37] 비트나박김치
- 白菜水泡菜 [39] 비트를넣은배추물김치
- 黄瓜水泡菜 [41] 오이물김치
- 即食辣白菜 [42] 배추겉절이
- 黄瓜夹馅泡菜 [43] 오이소박이
- 鲈鱼酱 [45] 가자미식해
- 明太鱼酱 [47] 명태식해



整棵辣白菜

통배추김치

材料

大白菜2棵(盐水一大粒盐3杯, 水15杯), 萝卜1/2个, 芥菜60克, 水芹菜100克, 香葱60克, 牡蛎300克, 松子1大匙。

调味料: 辣椒面1.5杯, 干辣椒100克, 鲮鱼酱1/2杯, 虾酱3大匙, 精盐1大匙, 白糖1大匙, 凉米饭2/3杯, 蒜2头, 姜2块, 刺松藻少许。

재료

통배추 2포기 (소금물—끓은 소금 3컵, 물 15컵)

무 1/2개, 갓 60g, 미나리 100g, 쪽파 60g, 굴 300g, 잣 1큰술

양념 | 고춧가루 3/2컵, 건고추 100g, 멸치젓 1/2컵, 새우젓 3큰술, 꽃소금 1큰술, 설탕 1큰술, 찬밥 2/3 컵, 마늘 2통, 생강 2쪽, 참각 약간

做法

- 1 将白菜除去老帮洗净, 切开根部后用手掰成两半。用刀切时白菜心易碎, 所以要用手掰。在盐水中泡一会儿, 然后往菜茎部分撒些盐, 腌渍约8~10小时后捞出洗净。
- 2 萝卜切成丝, 芥菜、水芹菜、小葱均切成4厘米长的段。
- 3 牡蛎去壳取肉, 用淡盐水洗净。
- 4 松子去蒂后用洁布擦净。
- 5 干辣椒去把弹去籽儿。亦可留些籽儿, 以便增加辣味。
- 6 将所有调味料放入搅汁机磨成末做成调味酱。用凉米饭取代糯米糊亦可。
- 7 先把萝卜放入调味酱搅拌, 再放入大葱、芥菜、水芹菜搅拌, 最后加入松子、牡蛎轻轻拌匀。
- 8 逐层掰开白菜叶抹匀调味酱, 用外层大叶片裹严以防走料, 层层码入缸中要压实。



卷心菜卷

양배추말이김치

材料

卷心菜1/2棵(大粒盐1杯, 水2杯), 苏子叶30张, 萝卜1/3个, 水芹菜100克
调味料: 蒜泥2大匙, 姜末1小匙, 虾酱1/3杯, 辣椒面1/2杯, 白糖1大匙

재료

양배추 1/2통 (굵은 소금 1컵, 물 2컵), 깻잎 30장, 무 1/3개, 미나리 100g
양념 | 다진 마늘 2큰술, 다진 생강 1작은술, 새우젓 1/3컵, 고춧가루 1/2컵, 설탕 1큰술

做法

- 1 卷心菜切掉粗茎展开, 用盐水腌渍1小时, 菜叶柔软后洗净。
- 2 苏子叶用流水一张张洗净。
- 3 萝卜按卷心菜长度切成细丝, 水芹菜也按卷心菜长度切成段。
- 4 用备好的调味料兑成调味酱, 把萝卜和水芹菜各自拌匀。
- 5 卷心菜展平铺上苏子叶, 上面摆上(4), 像紫菜包饭一样卷起来。
- 6 放一天使其入味后, 食用时切开即成。



口感筋道的辣白菜

쫄깃한 배추김치

材料

白菜1棵(大粒盐1/2杯, 水5杯), 干鱿鱼1条, 香葱50克

调味料: 辣椒面1杯, 糯米糊1/2杯, 鲮鱼酱1/2杯, 糖稀2/3杯, 白糖1大匙, 蒜泥2大匙, 姜末2小匙, 芝麻1大匙, 精盐1小匙

재료

배추 1통 (굵은 소금 1/2컵, 물 5컵)

마른 오징어 1마리, 쪽파 50g

양념 | 고춧가루 1컵, 찹쌀풀 1/2컵, 멸치젓 1/2컵, 물엿 2/3컵, 설탕 1큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진생강 2작은술, 통깨 1큰술, 꽃소금 1작은술

做法

- 1 白菜用盐水腌渍片刻, 铺在箩筐上在阴凉处晾干。
- 2 鱿鱼在水中泡发去皮, 切1×4厘米片状, 香葱切4厘米段。
- 3 鱿鱼和白菜用调味料拌匀后, 放入香葱拌匀, 撒上芝麻。
- 4 用精盐调味。



小白菜泡菜

얼갈이배추김치

材料

小白菜一捆(大粒盐1杯, 水5杯), 萝卜段(4厘米长), 香葱100克, 水芹菜30克。

调味料: 辣椒面 1/2杯, 糯米糊1杯, 红辣椒200克, 蒜1头, 姜1块, 梨1/2个, 洋葱1/2个, 鲑鱼酱1/2杯, 虾酱3大匙。

재료

얼갈이배추 1단 (굵은 소금 1컵, 물 5컵), 무 4cm 토막, 쪽파 100g, 미나리 30g

양념 | 고춧가루 1/2컵, 참쌀풀 1컵, 붉은 고추 200g, 마늘 1통, 생강 1쪽, 배 1/2개, 양파 1/2개, 멸치액젓 1/2컵, 새우젓 3큰술



做法

- 1 小白菜切去根洗净, 用盐水(大粒盐的2/3杯)腌渍。剩余大粒盐均匀地撒在茎部。1~2个小时后捞出清洗。
- 2 香葱、水芹菜切成4厘米长的段, 萝卜切成丝。
- 3 将调味料放入搅汁机磨成末, 做成调味酱。
- 4 将萝卜、香葱、水芹菜用调味酱搅拌, 均匀地抹匀小白菜即可。





平壤辣白菜

평양식배추김치

材料

大白菜2棵，萝卜丝8杯。

腌白菜：水8杯，大粒盐1杯，细盐1杯。

腌萝卜：炒盐2大匙。

调味料：萝卜丝1杯，辣椒面6大匙，刀鱼酱4大匙，面条鱼酱4大匙，姜沫2大匙，蒜泥2大匙，香葱(4厘米长)1杯，鲜虾泥4大匙，白糖3大匙。

泡菜汤：水12杯，炒盐3大匙，白糖3大匙。

재료

배추 2포기, 곁들임용 무 8컵

배추 절임 | 물 8컵, 굵은 소금 1컵, 옷소금 1컵

곁들임용 무 절임 | 볶은 소금 2큰술

소 | 무채 1컵, 고춧가루 6큰술, 갈치숙젓 4큰술, 까나리액젓 4큰술, 다진 생강 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 쪽파(4cm 길이로 썬 것) 1컵, 다진 생새우 4큰술, 설탕 3큰술

김치국물 | 물 12컵, 볶은 소금 3큰술, 설탕 3큰술



做法

- 1 腌白菜：**摘掉白菜蔕帮，在根部切成十字花，将白菜分成4份，在盐水里腌15分钟左右，待白菜发蔫后捞出，在白菜的每叶之间均匀撒些大粒盐。腌约4~5小时后，用清水将白菜洗净，控水。
- 2 做调味酱：**萝卜洗净后切成4厘米长的细丝，放到容器里，再把准备好的调味料倒进去，并反复搅拌成粥状。
- 3 抹调味酱：**往腌好的白菜(1)的从最外层的叶片开始，每三片抹一把调味酱，用最外层两片帮叶缠包抹好调料酱的白菜。
- 4 装盒：**在泡菜盒底部铺一层切成6厘米长，3厘米厚的萝卜，并均撒些炒盐。在萝卜上面将辣白菜依次放好。同样，放一层萝卜，放一层辣白菜。这样，待辣白菜充分发酵后，辣白菜和辣白菜汤都很清爽。另外，萝卜的味道也很有风味。
- 5 发酵。**水里放盐和白糖做成汤，待辣白菜过了一夜后，将汤倒进去，并把盖子盖好。

萝卜缨泡菜

무청김치

材料

萝卜缨5捆(大粒盐1杯, 水10杯), 小葱100克。

调味料: 辣椒面1杯, 鲮鱼酱1/2杯, 凉米饭1/2杯, 洋葱1/2个, 梨1/4个, 蒜2头, 姜1块, 白糖2大匙, 精盐1小匙。

재료

무청 5단 (굵은 소금 1컵, 물 10컵), 실파 100g

양념 | 고춧가루 1컵, 멸치액젓 1/2컵, 찬밥 1/2컵, 양파 1/2개, 배 1/4개, 마늘 3/2통, 생강 1쪽, 설탕 2큰술, 꽃소금 1작은술

做法

- 1 萝卜缨要留一点头切下, 摘去老帮洗净, 用盐水腌渍。
- 2 小葱切成4厘米长的段。
- 3 辣椒面里加入 鲮鱼酱、凉米饭、蒜、姜、白糖、洋葱、梨, 用搅汁机磨成末, 做成调味酱。
- 4 将腌渍好的萝卜缨用清水反复清洗后控去水, 加入小葱和调味酱拌均匀。



小萝卜泡菜

총각김치

材料

小萝卜1捆(大粒盐1杯, 水2杯), 香葱80克。

调味料: 辣椒面1杯, 虾酱1/4杯, 面条鱼酱1/4杯, 凉米饭3大匙, 蒜1头, 姜1大块, 洋葱1/2个, 梨1/4个, 甜味剂1大匙。

재료

총각무 1단 (굵은 소금 1컵, 물 2컵), 쪽파 80g
양념 | 고춧가루 1컵, 새우젓 1/4컵, 까나리액젓 1/4컵, 찬밥 3큰술, 마늘 1통, 생강 1톨, 양파 1/2개, 배 1/4개, 올리고당 1큰술



做法

- 1 小萝卜选用小而坚实的, 掐去黄叶。用刀轻轻削去皮, 剥去萝卜缨旁边的硬皮, 去泥洗净。
- 2 小萝卜大的在头部削一刀或两刀, 小的则不用削, 撒上大粒盐, 均匀地浇上水, 腌渍1~2个小时, 捞出控水。
- 3 小葱也和小萝卜一起稍加腌渍。用搅汁机将调味料磨成末, 做成调味酱。
- 4 把小萝卜和小葱放入大盆内, 用调味酱拌均匀。
- 5 将适量小萝卜和小葱放一起拧成一个个小把, 一层层码入缸内。





萝卜泡菜

각두기

材料

萝卜1个(大粒盐1杯), 萝卜缨50克, 香葱50克。

调味料: 辣椒面1杯, 凉米饭1/2杯, 洋葱1个, 梨1/2个, 虾酱1/2杯, 蒜1头, 姜1/2个, 红辣椒2个。

재료

무 1개 (굵은 소금 1컵), 무청 50g, 쪽파 50g

양념 | 고춧가루 1컵, 찬밥 1/2컵, 양파 1개, 배 1/2개, 새우젓 1/2컵, 마늘 1통, 생강 1/2 쪽, 붉은 고추 2개

做法

- 1 用刷子洗净萝卜, 用去皮刀去皮。如果用刀尖刮皮, 萝卜很快就会变软, 须注意。萝卜切成2.5厘米见方的丁, 萝卜缨切成3厘米长的段。
- 2 在萝卜和萝卜缨上撒些大粒盐, 腌渍30分钟后捞出待用。
- 3 香葱切成3厘米长的段, 红辣椒去籽。
- 4 将辣椒面和其余调味料都放入搅汁机磨成末, 做成调味酱。
- 5 将萝卜、萝卜缨和香葱用调味酱拌匀即可。

