

健康滋补系列05

盛益文化

许英玉◎著 张奔腾 韩龙昊◎菜肴总监 杨跃祥 李求学◎摄影



家常滋补韩食



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康滋补系列05



许英玉 © 著
张奔腾 韩龙昊 © 菜肴总监
杨跃祥 李求学 © 摄影

家常滋补韩食

한식요리



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

家常滋补韩食 / 许英玉著; 杨跃祥, 李求学摄. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

(健康滋补系列; 05)

ISBN 978-7-5381-5236-4

I. 家… II. ①许… ②. 杨… ③. 李… III. 菜谱—韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第152911号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2008年1月第1版

印刷时间: 2008年1月第1次印刷

策 划: 盛益文化 李 夏

责任编辑: 陈 馨

封面设计: 水长流文化发展有限公司

版式设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5236-4

定 价: 25.00元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

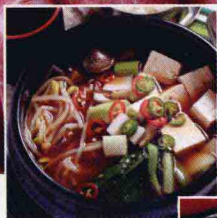
E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

目录

Contents



酱类

大酱	2
辣椒酱	2
烤肉汁	3
烤肉酱	3
料油	3
调味酱	4
醋辣酱	4

泡菜类

萝卜块泡菜	6
小萝卜泡菜	6
辣白菜	7
圆白菜泡菜	8
黄瓜泡菜	8
辣椒萝卜泡菜	9
小葱泡菜	10
小白菜泡菜	10
西葫芦泡菜	11
水泡菜	11

白泡菜	12
盖菜泡菜	13
茄子泡菜	13
芹菜根泡菜	14
韭菜泡菜	14

凉菜类

牛蹄筋肉冻	16
酱莲藕	17
凉拌海鲜	18
白菜卷	19
凉拌鱿鱼	20
生拌牛肉	21
拌桔梗	22
拌青蒜	22
拌杂菜	23
拌小根蒜	24
拌刺嫩芽	24
拌明太鱼	25
拌海白菜	26
拌黄豆芽	27
拌蕨菜	28
拌菠菜	28

炒类

炒鱿鱼	30
-----	----

炒螃蟹	31
炒芦笋	32
西葫芦炒海蛎子	33
炒米糕条	34
炒八爪鱼	35
炒小银鱼	36
香肠炒鹌鹑蛋	37
辣白菜炒口蘑	38

炸类

炸蔬菜	40
炸鱿鱼	40
炸沙参	41
炸刺嫩芽	41
炸大虾	42

煎类

煎黄花鱼	44
煎豆腐	45

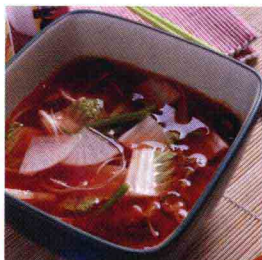
海鲜葱饼	46
葱饼	47
土豆饼	48
大白菜饼	49
煎明太鱼	50
煎鳕鱼	50
煎蟹柳葱串	51
辣白菜饼	52

烤类

烤牛肉	54
烤牛舌	55
烤牛里脊	56
烤五花肉	57
烤鸡排	58
烤大虾	59
烤鳗鱼	60
烤鱿鱼	60
烤平鱼	61
烤羊里脊	62

酱烧类

牛肉酱小土豆	64
酱鸡翅	65





西兰花烧猪排	66
酱烧牛排	67
酱鸡蛋	68
酱烧带鱼	68
酱烧牛尾	69
牛腱子烧山药	70

汤锅类

盒豆腐汤	72
辣白菜沙锅	72
大酱汤	73
牛尾汤	74
辣肉酱汤	75
狗肉汤	76

火锅类

土豆猪排火锅	78
--------	----

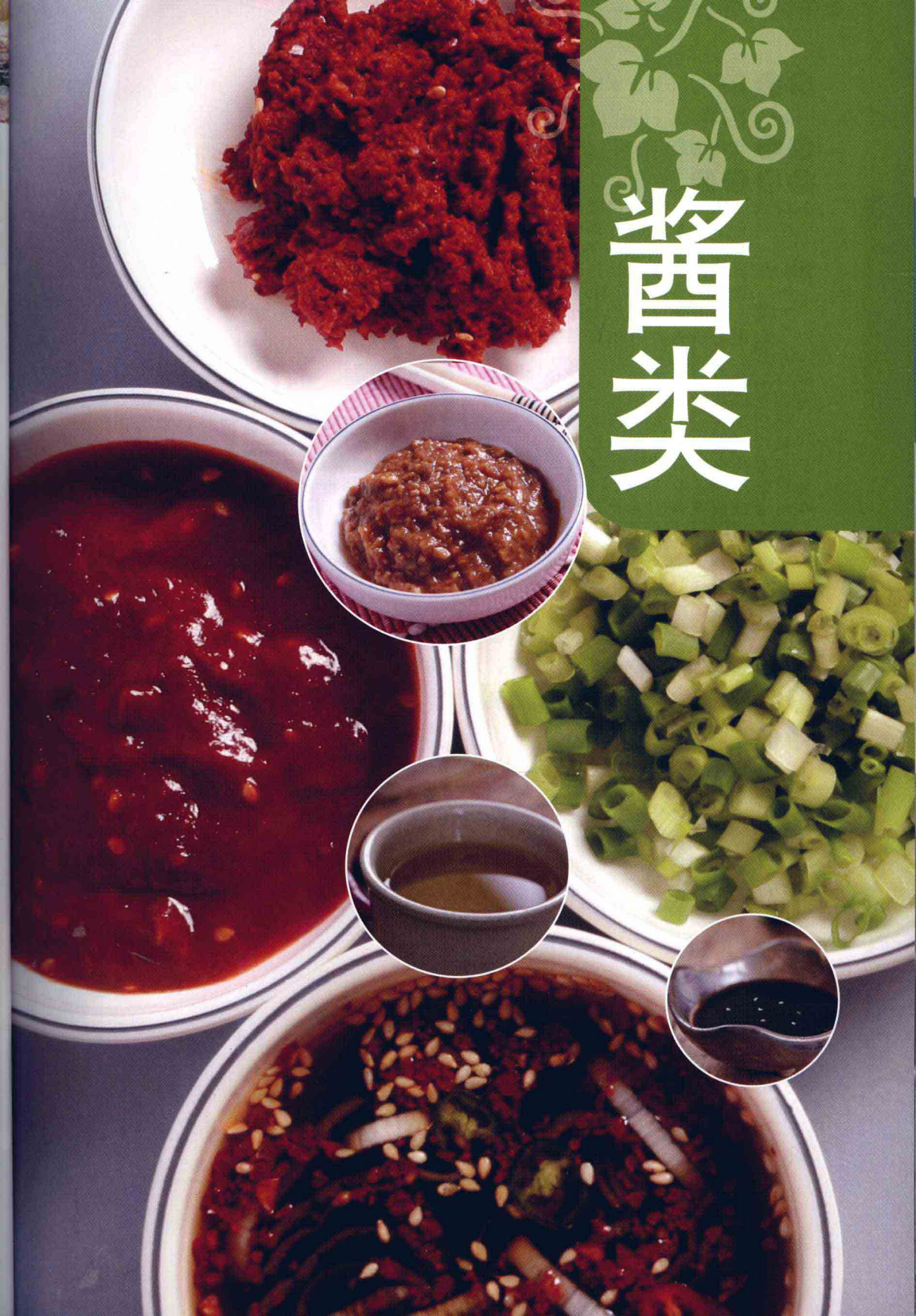
海鲜火锅	79
牛肉火锅面	80
鳕鱼豆腐火锅	81
土豆炖鲫鱼火锅	82

主食类

红豆糯米饭	84
五谷饭	84
糯米鸡饭	85
石锅拌饭	86
辣白菜炒饭	87
紫菜包饭	88
冷面	89
热面	90
拌面	90
人参鸡粥	91
红豆粥	91



酱类



材料 黄豆1250克, 水5000毫升, 木炭1块

调料 盐1500克

制作方法

1. 将黄豆洗净, 用清水浸泡12小时, 使其充分涨发后放入锅中煮开, 转小火煮3小时, 至黄豆熟烂。
2. 捞出黄豆控净水, 趁热用搅拌机打碎, 做成长方形的酱坨子, 放在30℃左右的环境中约50小时。酱坨子会长出白毛, 再放在常温下1~2个月。
3. 待其颜色呈黄色时, 将酱坨子上的毛刷掉, 放在阳光下晒干。然后掰成小块, 放入洗净的缸内, 倒入盐水(盐用开水溶化后晾凉), 盐水要高高没过酱块。将木炭烧透后也放入酱缸内, 封口。
4. 将酱缸放置在阳光充足且通风好的地方, 1个月后即可食用。



小提示

大酱是制作韩国料理必不可少的调味料之一。按照传统的制作方式, 每到晚秋季节, 将黄豆煮烂捣碎, 做成方形砖块状发酵至表面长白毛, 里面呈深色。到了正月, 再把酱坨放进盐水里浸泡, 等到大酱入味时即可食用。大酱一般用于烹制汤、石锅煲类和生菜包烤肉等, 包饭和吃煎饼时也要加上点大酱, 煮牛舌时, 放点大酱能去膻味。

材料 细辣椒粉200克, 糯米160克, 大酱60克

调料 糖200克, 糖稀100克, 盐适量

制作方法

1. 将糯米煮成较黏稠的粥。
2. 趁热将细辣椒粉、大酱、糖、糖稀和盐放入糯米粥里搅拌均匀, 然后倒入坛子中, 待凉后密封。
3. 将坛子放置在阴凉的地方, 半个月后即可食用。



小提示

辣椒酱是很有代表性的韩国调味品之一。是用辣椒粉、大酱和糯米等为主要原料制成的, 一次制作量大, 一般可久存。辣椒酱也是制作酱汤的主要调味料之一, 可蘸食, 也可在制作凉拌菜、热菜或烧烤食物时作为调味料。辣椒粉最好选用东北或韩国产的。

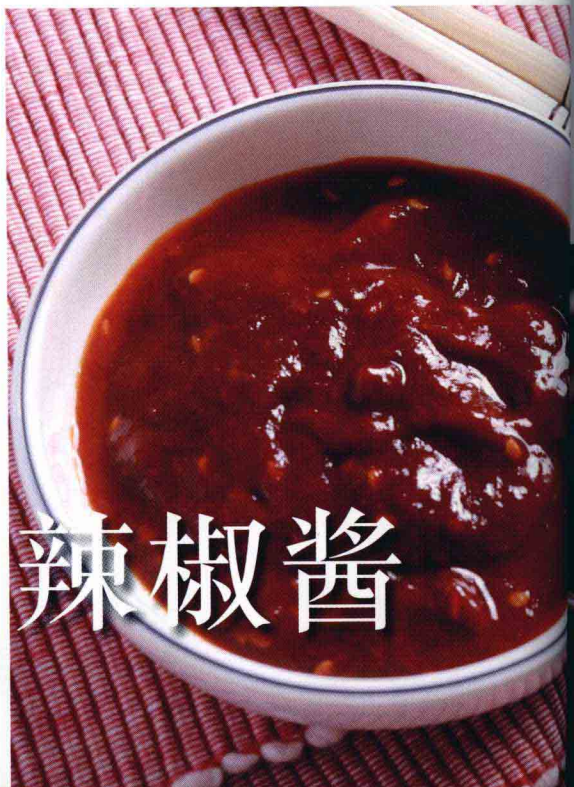
特点

辣椒酱经过发酵, 具有独特的鲜香和微辣口感。可增进食欲, 促进血液循环, 对风湿痛和腰肌痛有疗效。



大酱

特点 大酱含有丰富的蛋白质及多种人体所需的氨基酸、钙、镁和锌等营养素。



辣椒酱

烤肉汁

材料 生抽、水各200毫升，苹果1个，洋葱1/2个，葱1根（切段），姜片5克，糖、糖稀各10克，海带50克，胡椒粉、味精各2克，白醋、香油各3毫升，柠檬汁30毫升，姜汁、蒜汁、芝麻盐各适量

制作方法

- 1.将生抽、水、海带、糖、糖稀、苹果、洋葱、姜片和葱段放入锅中煮开，转小火熬10分钟关火，捞出海带。待凉后加入味精、胡椒粉、白醋、姜汁和柠檬汁调匀，然后用细网筛子将渣子捞净。
- 2.放入蒜汁、芝麻盐和香油调匀即可。

烤肉酱

材料 黄豆100克，大酱50克，辣椒酱20克，香油5毫升，芝麻盐5克

制作方法

- 1.将黄豆泡12小时涨发后煮熟晾凉，再用搅拌机打碎（可加入适量煮黄豆的水）。
- 2.将大酱、辣椒酱、香油、芝麻盐和打碎的黄豆搅拌均匀即可。

料油

材料 食用油500毫升，葱段250克，洋葱1个，姜片5克，花椒20粒，大料5个

制作方法

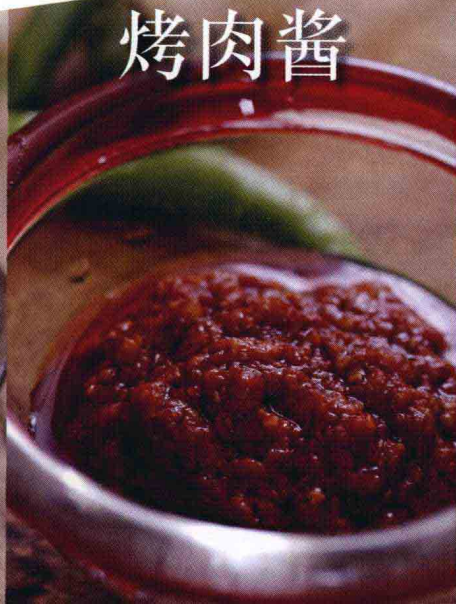
- 1.将洋葱切成丝；葱段顺长切成两半。
- 2.将所有材料放入加热的食用油中炸出香味，过滤后，待凉备用。

酱类

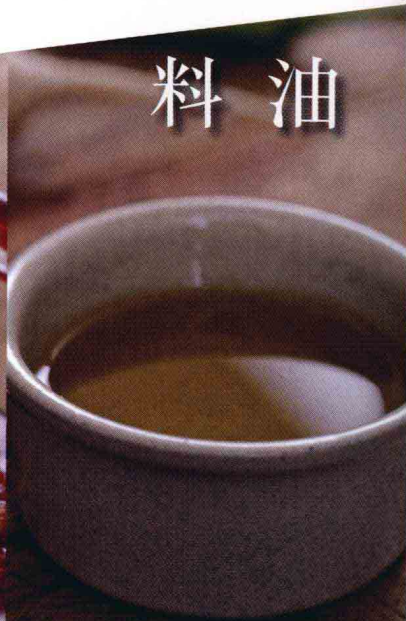
烤肉汁



烤肉酱



料油



材料 粗辣椒粉500克，高汤（煮牛肉或牛骨头汤）适量，芝麻酱100克，姜末、葱末各100克，蒜泥50克

调料 味精5克，糖50克，生抽100毫升，香油5毫升，盐、芝麻各适量

制作方法

- 1.将粗辣椒粉放在较大的盆里；高汤冷却后撇去油。
- 2.将芝麻酱用水稀释，再放入生抽、高汤、味精、盐、芝麻、香油、糖、葱末、姜末和蒜泥，再倒入盛有粗辣椒粉的盆内搅拌均匀，然后装入容器内密封。
- 3.将拌好的调味酱放入冰箱冷藏，随时取用。



小提示

这是制作凉菜时经常用到的调味酱。此酱可作为冷面辣酱、火锅调味酱和炒菜时的调味等。



调味酱

特点

用多种调味料混合制作的调味酱，突出了辣、咸、甜、香等独特的味道，也包含了多种有利于健康的营养素，有增进食欲和杀菌的功效。

材料 辣椒酱200克（制作方法参考第2页）

调料 白醋25毫升，香油5毫升，酱油5毫升，糖10克，芝麻盐5克，味精5克，蒜末5克

制作方法

- 1.将辣椒酱用白醋和酱油稀释。
- 2.将蒜末、糖、味精、芝麻盐和香油放入稀释的辣椒酱里搅拌均匀后，装入容器密封即可。可放入冰箱冷藏保存，随时取用。

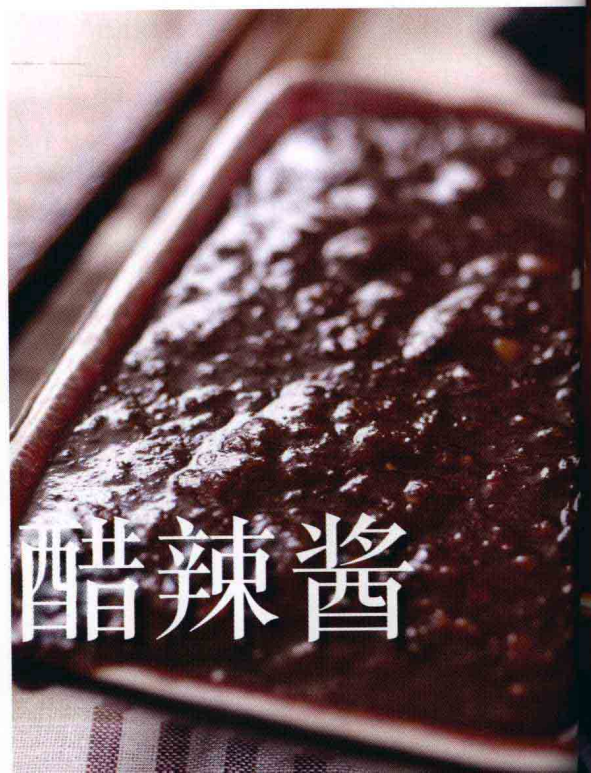


小提示

吃生鱼片（或生薄肉片）、拌饭和拌面条时可搭配醋辣椒酱食用。制作时掌握好调料的配比，调料的配比会直接影响菜肴的味道。但应尽快食用，不宜久存。

特点

醋辣酱具有开胃消食和温中去寒的功效。



醋辣酱

泡菜类



韩国菜肴中最著名的菜肴，除了广为人知的白菜泡菜外，还有用萝卜和黄瓜等多种蔬菜腌制发酵的泡菜，因所使用的作料不同，各地区的泡菜往往呈现出不同的风味，味道均不相同。

泡菜的营养健康特点：经发酵后的泡菜会产生氨基酸和维生素C等营养成分，不但口感佳，还能补充人体所需的营养。

材 料 白萝卜1000克, 梨1个(榨汁)

调 料 细辣椒粉100克, 虾酱100克, 葱1根, 蒜汁、姜汁各25毫升, 糖50克, 鱼露5毫升, 味精5克, 盐适量

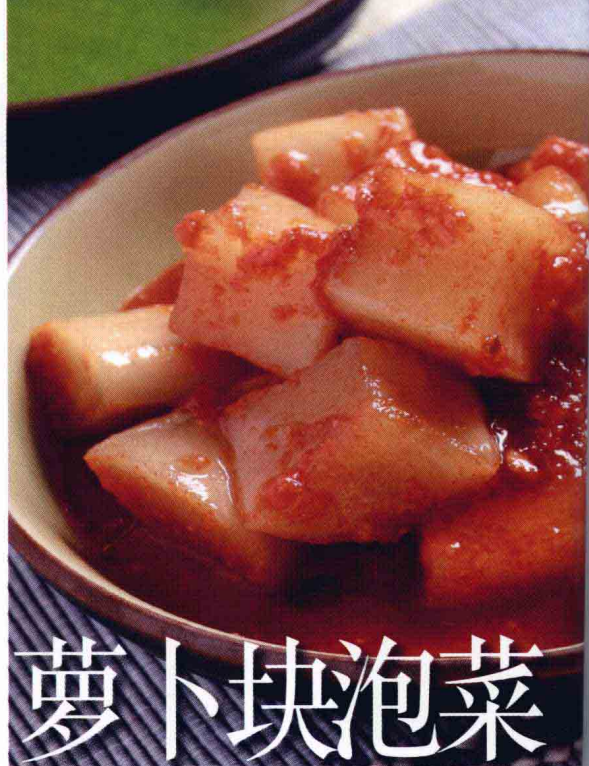
制 作 方 法

- 1.将白萝卜去皮, 切成2厘米见方的块, 先撒上少许盐和糖腌一夜, 再将白萝卜块沥净水; 葱切成2厘米长的段。
- 2.将虾酱加入适量水烧开, 再加入细辣椒粉、糖、鱼露、味精、盐、姜汁、蒜汁和梨汁拌匀后待凉, 然后放入白萝卜块和葱段。
- 3.将拌好的白萝卜装入坛子里密封, 待发酵, 7天后即可食用, 应放入冰箱冷藏保存。



小·提示

如夏天时制作, 2天后即可放入冰箱冷藏保存。



萝卜块泡菜

特点

白萝卜性凉, 味辛甘, 能化痰清热、下气宽中且解毒。但萝卜属寒凉蔬菜, 阴盛偏寒体质及脾胃虚寒者不宜多食。

材 料 小白萝卜1000克, 梨1个, 蒜末20克, 姜20克

调 料 盐水适量, 大粒盐55克, 辣椒粉100克, 虾酱50克, 鱼露25毫升, 糖5克, 味精2克

制 作 方 法

- 1.选带缨子的小白萝卜洗净, 用盐水腌2天; 姜榨汁; 梨去核后打成泥。
- 2.将虾酱加适量水煮开, 倒入辣椒粉搅拌均匀, 再加入大粒盐、糖、味精、鱼露、梨泥、蒜末和姜汁调匀, 晾凉备用。
- 3.将腌软的小白萝卜沥净水, 与调好的调料拌匀, 再装入坛中封口。7天后即可食用, 可放入冰箱冷藏保存。

特点 小白萝卜泡菜含有维生素C、β-胡萝卜素、钙和铁等多种营养物质。小白萝卜中的维生素C能够促进皮肤和细胞间结合的胶原蛋白生成, 减少皱纹的生成, 有美容的作用。



小萝卜泡菜



材料 大白菜2棵，白萝卜丝500克，韭菜250克

调料 蒜100克，姜50克，梨250克，辣椒粉300克，味精10克，糖250克，精盐50克，虾酱100克，鱼露40毫升，大粒盐250克

制作方法

1. 将大白菜的根、黄叶和老帮去掉后洗净，切成两半，按一层大白菜一层大粒盐的方式码入坛中，上面压上重物再注入淡盐水（盐与水的比例为1:20）腌一晚，然后取出用清水冲净并沥净水分。
2. 将韭菜择洗干净，切成段；梨、姜和蒜放入搅拌机中打成汁；虾酱对入适量水烧开，趁热倒入辣椒粉搅拌均匀，再加入盐、糖、味精和鱼露搅拌成糊状，待凉后加入姜蒜梨汁，与白萝卜丝和韭菜段拌均匀。
3. 将拌好调料抹入白菜帮儿之间，用最外边的菜叶包住整个半棵白菜，防止调料露出来。
4. 将抹调料的辣白菜一层一层地码入坛子里，每层都要撒上少量的盐。将碎菜叶盖在最上层，再用干净的石头压实，往坛中注入淡盐水封口。放在阴凉处发酵后，可放入冰箱冷藏，随时取用。



小提示

白菜一定要均匀地腌透，捞出来控水的时间不宜过长，以免影响味道。冬天时，储存辣白菜的坛子也可放在北面阳台或楼道阴面。辣白菜发酵的温度在2~6℃为宜，如果温度一直达不到2℃就发酵不了，如果温度过高则会腐烂，所以，泡菜坛子要放在阴凉无光又不结冻的地方。

特点

大白菜含有丰富的维生素，秋冬季节空气干燥，多吃大白菜可起到很好的护肤和养颜效果。另外，大白菜中的纤维能起到润肠和促进毒素排出的作用。

辣白菜



材料 圆白菜1000克

调料 盐25克, 糖100克, 蒜1头, 醋精(或白醋)少许, 姜末5克, 辣椒粉15克, 味精2克

制作方法

1. 将蒜切成末; 盐放入适量水中溶化。
2. 将圆白菜洗净切片, 洒上盐水拌匀腌渍12小时。中间需翻动使之腌渍均匀。
3. 将腌软的圆白菜捞出控水, 再加入糖、醋精、味精、辣椒粉、蒜末和姜末拌匀并用手按实, 然后封口放在阴凉处待发酵, 3天后即可食用。



圆白菜泡菜

特点 圆白菜含有多种维生素, 圆白菜汁对胃及十二指肠溃疡有止痛和促进愈合的作用。多吃圆白菜, 可增进食欲、促进消化且预防便秘。

材料 黄瓜1000克

调料 葱25克, 蒜10克, 姜10克, 辣椒粉10克, 盐适量, 糖10克, 香油5毫升, 味精、胡椒粉各少许

制作方法

1. 将黄瓜洗净后, 切成6~7厘米长的段, 用刀切“十”字形, 但不要切断, 用盐腌渍12小时; 葱切成3厘米长的细丝, 姜和蒜也切成丝, 三者均用盐腌软。
2. 将葱丝、姜丝和蒜丝加入辣椒粉、盐(5克)、糖、胡椒粉、味精和香油拌匀。
3. 将腌好的黄瓜沥干水分, 黄瓜条间抹入拌匀的调味料, 整齐地码在容器里。上面压上干净的重石块, 放一晚上出水后即可食用。腌好后应放入冰箱冷藏。



黄瓜泡菜



小提示

做黄瓜泡菜时也可放入萝卜丝、胡萝卜丝、梨丝、虾酱和鱼露调味。

特点 黄瓜水分多, 含有多种维生素, 亦蔬亦果, 具有清热、解渴、利水和消肿的功效。

材料 小白萝卜（或大白萝卜）500克，尖椒500克

调料 糖25克，姜末3克，味精3克，大粒盐适量，辣椒粉50克，鱼露15毫升，蒜1/2头

制作方法

- 1.将尖椒洗净后沥干水分，用牙签扎出很多小洞，撒上大粒盐（50克）拌均匀，再用石头压实放2天（可注入少量水）。
- 2.将小白萝卜择洗干净（如果用大白萝卜则需切成粗条），再用少许大粒盐腌渍1天。
- 3.将腌软的尖椒和小白萝卜控净水分。
- 4.将蒜捣成泥，与辣椒粉、糖、鱼露、味精和姜末拌匀，再与尖椒和小白萝卜拌均匀后放入坛中，用较重的干净石块压住，然后调少量淡盐水（盐与水的比例为1:20）注入坛中，封口后放在阴凉处储存，几天后即可食用。



小提示 也可用制作辣白菜的调料拌辣椒萝卜泡菜。

特点 辣椒营养价值很高，富含维生素A，具有散寒、开胃和消食的作用，但食用不宜过量。患胃炎、十二指肠急性肠炎及咽喉痛等病时应慎食。



泡菜类

辣椒萝卜泡菜



材料 小葱400克

调料 姜末5克, 生抽10毫升, 盐2克, 鱼露5毫升, 干辣椒丝少许, 辣椒粉50克, 炒芝麻6克, 蒜末15克

制作方法

1. 将小葱洗净后控干水分, 用生抽腌渍约5分钟。
2. 将蒜末、姜末、辣椒粉、干辣椒丝、盐和鱼露拌匀。
3. 将腌软的小葱放入调好的调味料中拌匀, 用2~3根葱的葱叶缠绕捆绑好, 装入坛子里, 然后撒上炒芝麻, 再把剩余的汤倒在小葱上, 按实后密封坛口, 放在阴凉处储存即可。



小葱泡菜

特点 小葱柔嫩且辛香味浓郁, 具有解腥杀菌的作用。小葱中含有维生素C, 有舒张毛细血管和促进血液循环的作用。平时吃葱可防止呼吸道和肠道传染病的发生。

材料 小白菜500克, 黄瓜250克

调料 蒜末3克, 姜末、糖各2克, 盐2克, 味精2克, 辣椒粉4克, 鱼露3毫升

制作方法

1. 将小白菜择洗干净, 控净水分。
2. 将黄瓜洗净后剖成4条, 再切6厘米长的段。
3. 将小白菜和黄瓜条放入盆中, 再加入盐、鱼露、糖、味精、辣椒粉、姜末和蒜末拌匀, 装入坛子里按实并封口, 然后放入冰箱中冷藏保存。



小提示

小白菜泡菜稍有点自然酸味更好吃, 应随做随吃。

特点 小白菜泡菜质地脆嫩, 口味清新。小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的蔬菜, 其中, 钙和磷能够促进骨骼的发育, 加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能。



小白菜泡菜



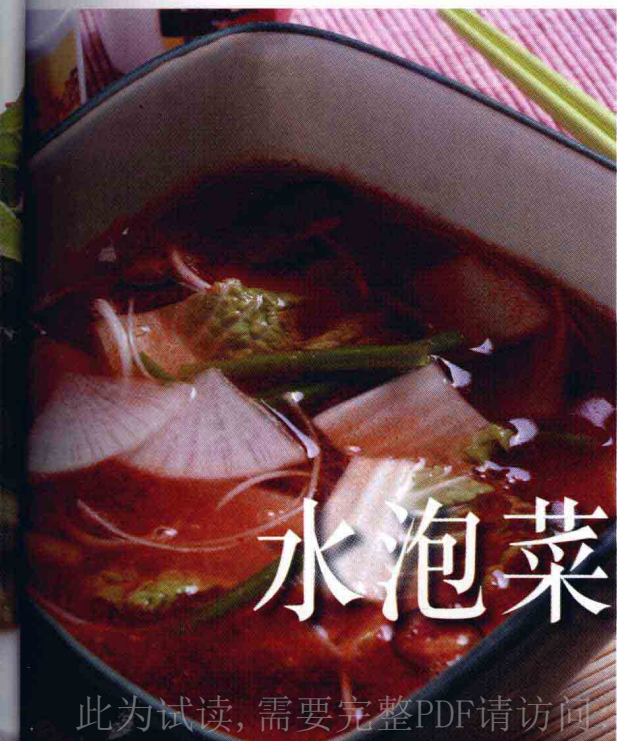


西葫芦泡菜

特点 西葫芦含水量丰富，有滋润肌肤、清热利尿、除烦止渴和润肺止咳的功效。

材料 白萝卜1/2根，胡萝卜1/2根，大白菜1/4棵，洋葱1/2个，小银鱼20条

调料 小葱段50克，姜末、蒜泥各15克，辣椒粉、糖各少许，盐适量



水泡菜

材料 嫩西葫芦500克，栗子50克，小青萝卜500克

调料 大粒盐适量，葱2根，辣椒粉100克，蒜1头，味精少许

制作方法

- 1.将西葫芦剖开，切成1厘米厚的月牙片；小青萝卜带缨子洗净，削去根部的须子，洗净后控水；栗子去皮后加水煮10分钟；葱切段；蒜切末。
- 2.将西葫芦和小青萝卜撒上大粒盐腌6小时。
- 3.将西葫芦和小青萝卜腌软后用水冲洗，控净水分，再用辣椒粉、蒜末、葱段和味精拌匀，然后倒入煮栗子的水，并用干净的石头压住。7天后即可入味食用。

制作方法

- 1.将白萝卜、大白菜和胡萝卜切成长3.5厘米、宽3厘米的方片，用少许盐腌渍30分钟；将洋葱打成泥；用腌菜汤调味，加入糖少许，辣椒粉少许，姜末和蒜泥放纱布袋里扎紧袋口，放入汤里。
- 2.将洋葱泥与小银鱼加水煮开后晾凉，倒入汤里来回摇晃，至汤水变红，纱布袋弃去不用，加盐调味。再放入小葱段，密封后放冰箱中冷藏，2天后即可食用。



小提示 入味后不宜久放，要尽早食用，放久过于发酵就不能食用了。

特点 常吃水泡菜能促进消化、增加食欲、健胃和解酒等。在干燥的季节里，吃些水泡菜还能滋润皮肤。