

韩国流行 许英万 食客系列

韩国食客

凉拌·生鲜



吉林科学技术出版社

「韩」许英万
食客料理组
金丽娜 译
著

前所未有的正宗料理全书
韩国饮食 经典荟萃

图书在版编目 (CIP) 数据

韩国食客. 凉拌 生鲜 / (韩) 许英万, 食客料理组著;
金丽娜译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4142-0

I. 韩… II. ①许…②食…③金… III. 菜谱—韩国
IV. TS972. 183. 126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042898号

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1937
여름보양식© 2008 by Hur Young Man. Originally
published by Gimm-Young Publishers, Inc.
All rights reserved.
Simplified Chinese Translation rights arranged by
Gimm-Young Publishers, Inc.
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by
Jilin Science & Technology Publishing House

韩国食客 凉拌 生鲜

【韩】许英万 食客料理组 ■ 著
金丽娜 ■ 译
助理翻译 ■ 马 赫 具杨花 梁荣华
责任编辑 ■ 崔 岩
封面设计 ■ 崔 岩

内文设计 ■ 陈 聪 韩志武 吴凤泽 崔美善 李 璐 王 伟
吉林科学技术出版社出版、发行
社址 ■ 长春市人民大街 4646 号
邮编 ■ 130021
发行部电话 ■ 0431-85600611 85670016 85677817
85635177 85651759 85651628
传真 ■ 0431-85635185
储运部电话 ■ 0431-84612872
编辑部电话 ■ 0431-85635186
网址 ■ www.jlstp.com
实名 ■ 吉林科学技术出版社
印刷 ■ 长春人民印业有限公司
如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1000mm
16 开 12.5 印张 128 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5384-4142-0
定价 ■ 29.90 元

韩国
食客

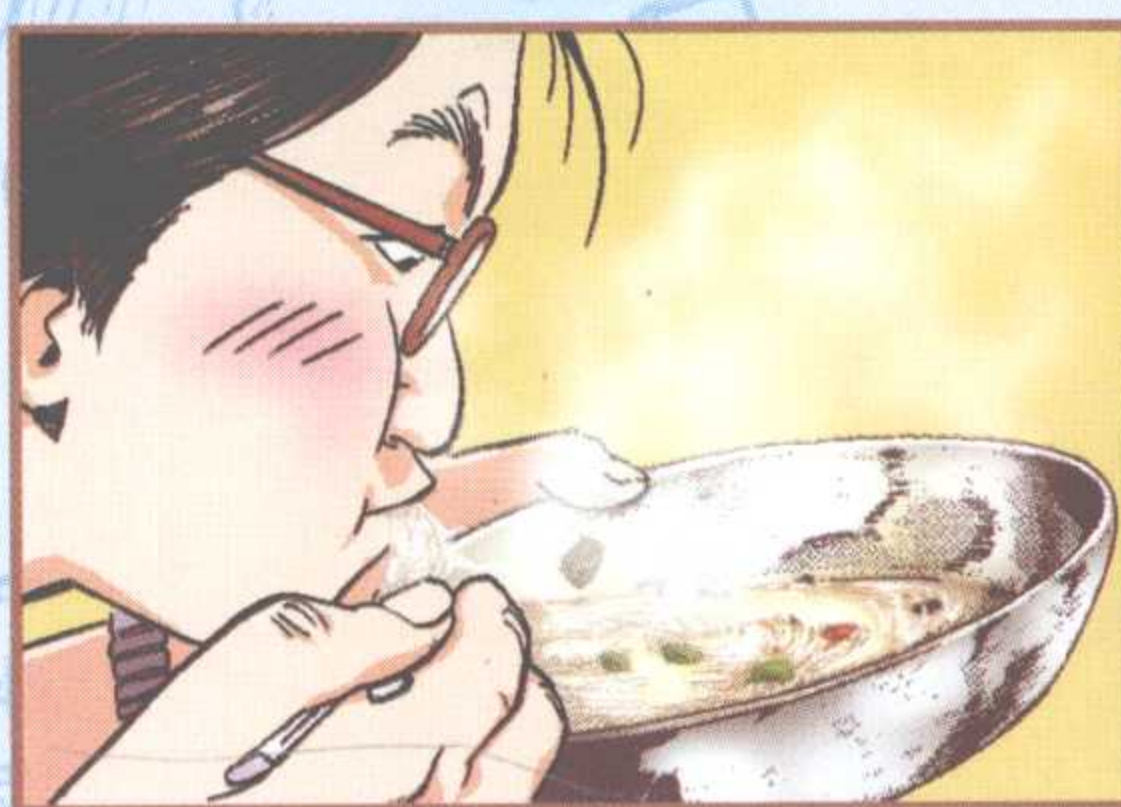
凉拌 生鲜

【韩】许英万
食客料理组
● 著

译 ■ 金丽娜

吉林科学技术出版社





寻找生活中 最美味的饮食

饮食，看似平凡无奇的料理，
但却是我们每天生活的关键。
每天3顿，每个月90顿，每年1080顿，十年10800顿……
如果每一次的用餐都能成为我们享受美味的时刻，
这算不算是一种奢望呢？

让我们带你品尝真正的美味，
一道正宗的料理不能简单地靠舌尖品味，
而是要通过自己亲手烹饪，用心体会这其中的滋味。

Contents 目录

Part 01 准备篇.....7

Part 02 料理篇.....19

生拌白萝卜.....	20	牛舌拌萝卜.....	62
荏胡麻汁蜂斗菜.....	22	芥菜豆芽.....	64
拌马齿苋.....	24	柚子花菜.....	66
豆腐拌小萝卜叶.....	26	凉拌青鳞鱼.....	68
鲈鱼菜.....	28	拌蒿.....	70
鸡肉水参凉菜.....	30	玉米凉粉.....	72
鱿鱼拌海蜇.....	32	拌黄苞魔芋.....	74
拌凉粉.....	34	拌韭菜.....	76
猪肉凉菜.....	36	酱拌生菜.....	78
月果菜.....	38	拌野菜.....	80
牛肝凉拌香辛菜.....	40	拌当归叶.....	82
生碟鱼片.....	42	拌菠菜.....	84
拌莲藕.....	44	凉拌香菜.....	86
拌香菇.....	46	凉拌小根蒜.....	88
拌松口蘑.....	48	拌干碟鱼.....	90
拌牛肺.....	50	拌木耳.....	92
萝卜拌牛肉.....	52	荏胡麻拌蜂头叶.....	94
玉筋鱼条.....	54	酱拌海囊.....	96
拌萝卜.....	56	拌豆腐羊栖菜.....	98
拌青蟹.....	58	凉拌苦菜.....	100
生拌鲫鱼.....	60	苦菜拌平鱼.....	102

河蚌大葱烤串·····	104
宫廷年糕条·····	106
打卤辣白菜·····	108
炒刺松藻·····	110
辣炒猪皮·····	112
核桃拌菜·····	114
正月十五山野菜·····	116
辣拌蚶子·····	118
凉拌马尾藻·····	120
两色生拌菜·····	122
生拌牛肉·····	124
生河蚌片·····	126
生拌鸟蛤·····	128
大酱生拌海参·····	130
拌莼菜和紫菜·····	132
海带包干青鱼·····	134
辣白菜拌凉粉·····	136
小米拌碟鱼·····	138
鳕鱼鳃乳·····	140

干鳕鱼拌饭·····	142
炸酥海带和紫菜·····	144
药鳕鱼·····	146
茶食·····	148
药果·····	150
南瓜拌芥菜叶·····	152
晶果·····	154
速成马格利酒·····	156
生姜梨片粥·····	158
沙参三色拌菜·····	160
金达莱花汁·····	162
草莓汁·····	164
桑葚酒·····	166
桃花菜汤·····	168
五味子大麦汤·····	170
西瓜鸡尾酒·····	172
香雪梨·····	174
柚子茶·····	176
山草莓酒·····	178

Part 03 材料篇·····	181
------------------	-----

阅读说明

●在本书中能够看到有关料理材料的详细说明，通过“食材要这样选择”可以获得更好的材料，了解什么样的材料最新鲜，如何鉴别优质材料的真假。

●在每道料理前面，我们可以了解到对本道料理更多的饮食评价，包括饮食文化、营养成分、健康食疗等等。

●每道料理都配有详细的步骤图操作说明，通过“料理高手告诉你”可以了解到关于本道料理更多的烹饪知识、操作要点和关键步骤提醒。

●在每道料理名字旁，会提示这道料理的3点贴士：

**分钟——制作此料理所需的时间。

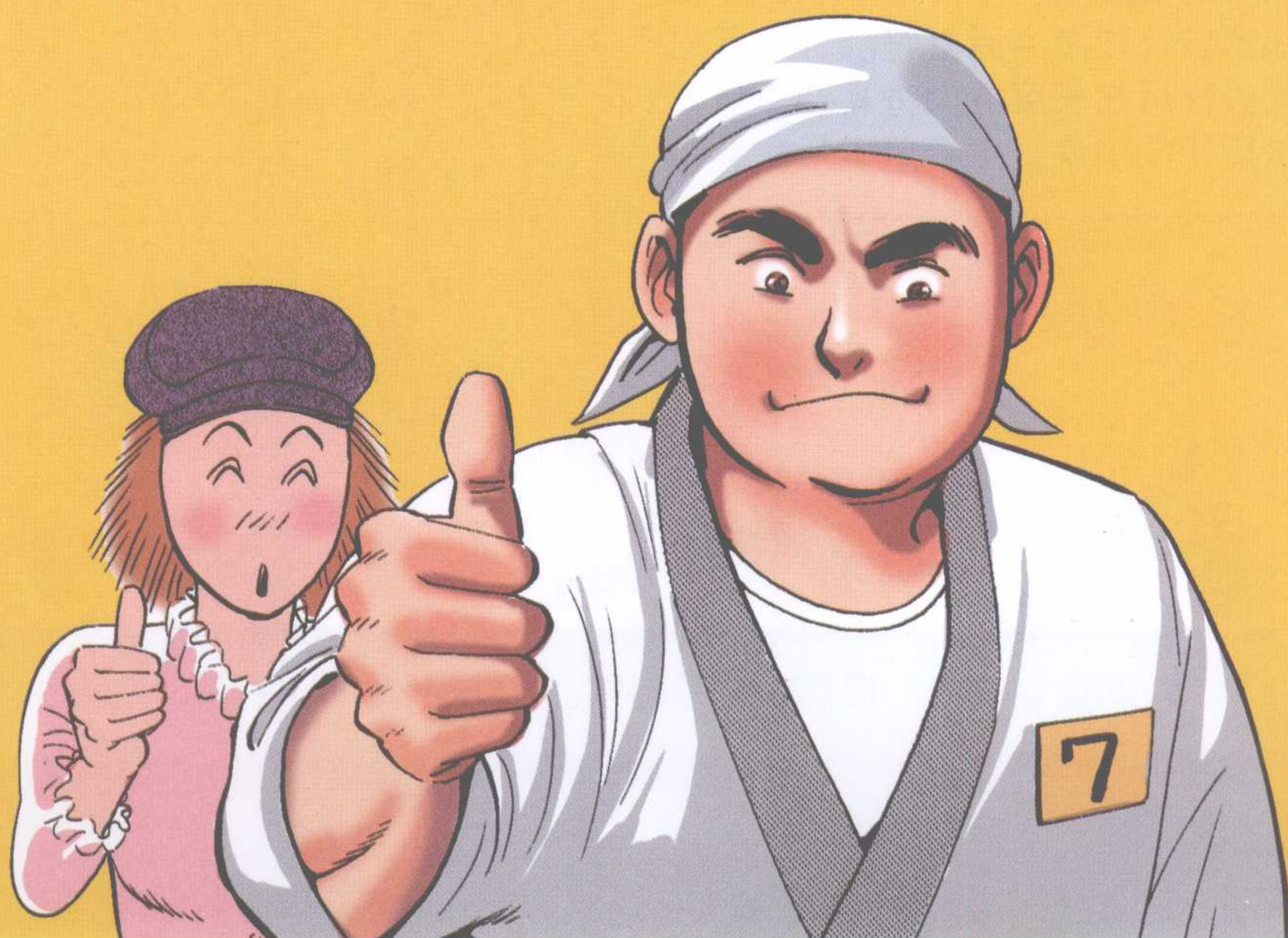
**千卡——以1人份为标准时计算的热量。

**人份——料理计量是制作料理的最基本单位，如果以4人份为标准，酱菜、乳酱类等是可储存的食品，因此以1天的量为标准。

食客

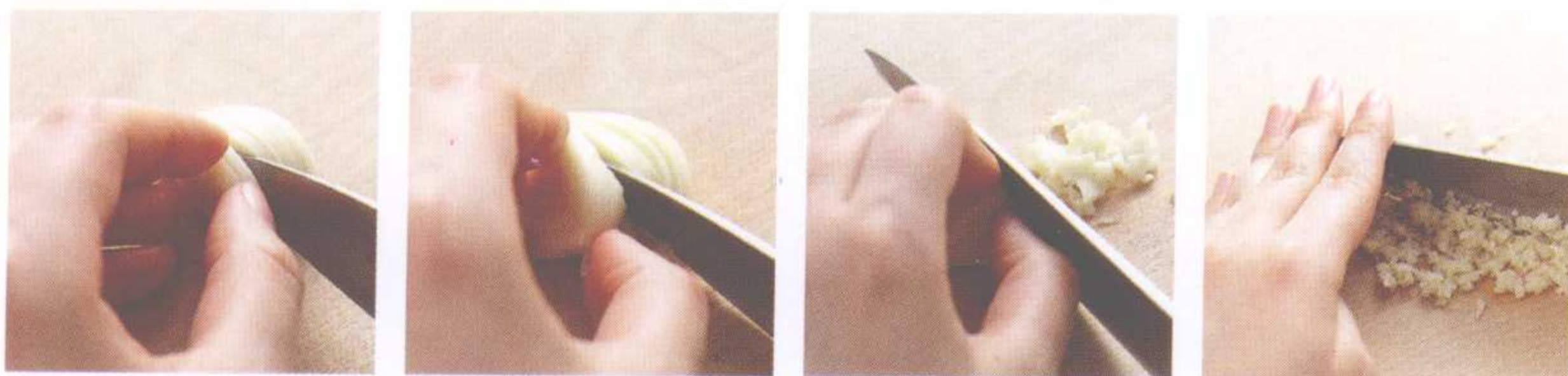
Part 01

准备篇



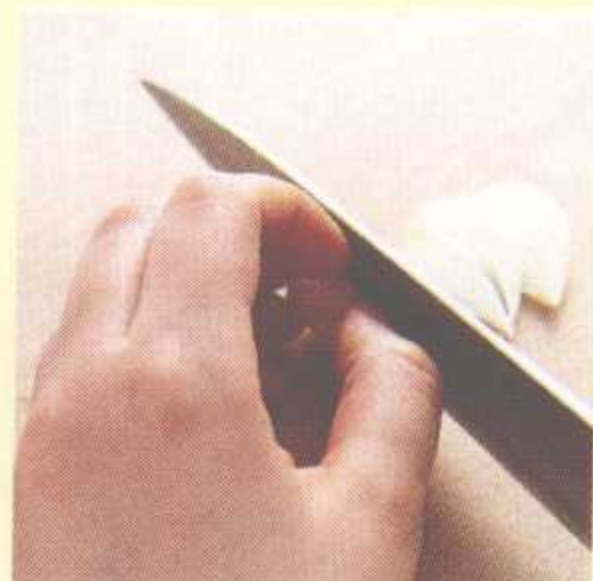
切材料

切碎蒜瓣



1. 将蒜的凸面朝上平放，垂直下刀切片。
2. 再从侧面插入刀。
3. 把蒜片切成丝。
4. 右手抓住刀把，左手按住刀尖，左右来回捣碎。

把蒜切成片



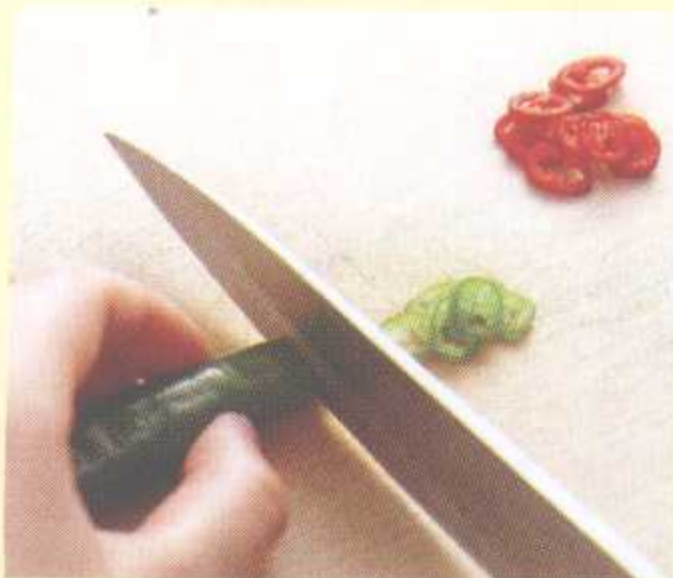
按长度切成薄片。

切碎辣椒



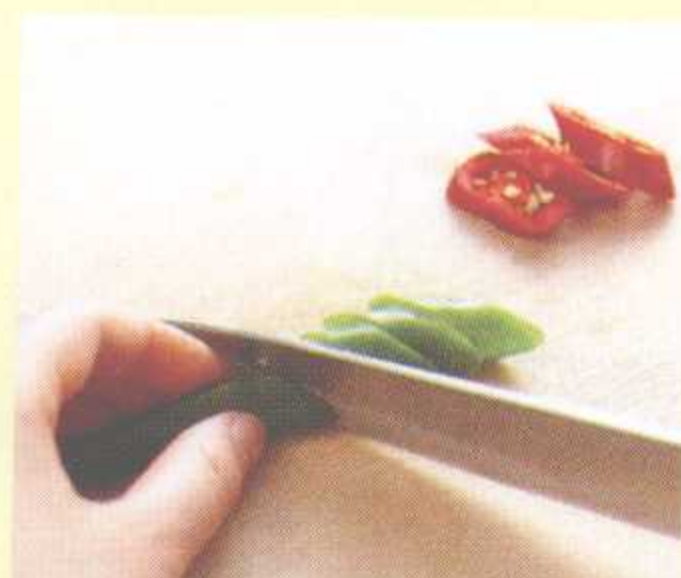
1. 择掉辣椒蒂。
2. 竖着切成两半。
3. 辣椒切成两半后去籽。
4. 去籽后在长度方向将其切成丝。
5. 横切成小块。主要用于做作料。

把辣椒切成片



按形状切成小片。

斜着切辣椒



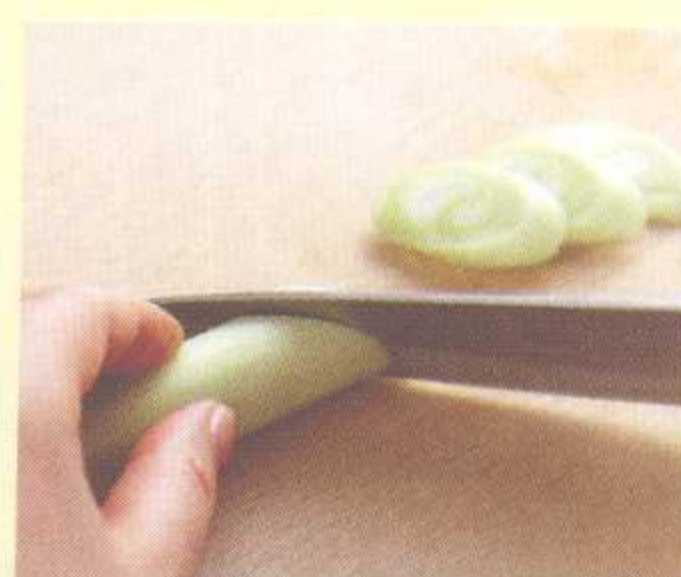
把辣椒大致斜切。

切成葱花



按形状切成葱花。

斜着切大葱



把大葱大致斜切。

切碎大葱



- 1.把葱白部分切成5厘米~6厘米长的段。
- 2.竖着把大葱切半。
- 3.去除大葱里面的部分。
- 4.把大葱铺开后按原先的长度切细。
- 5.把切细的大葱抓在一起切碎。

切碎生姜



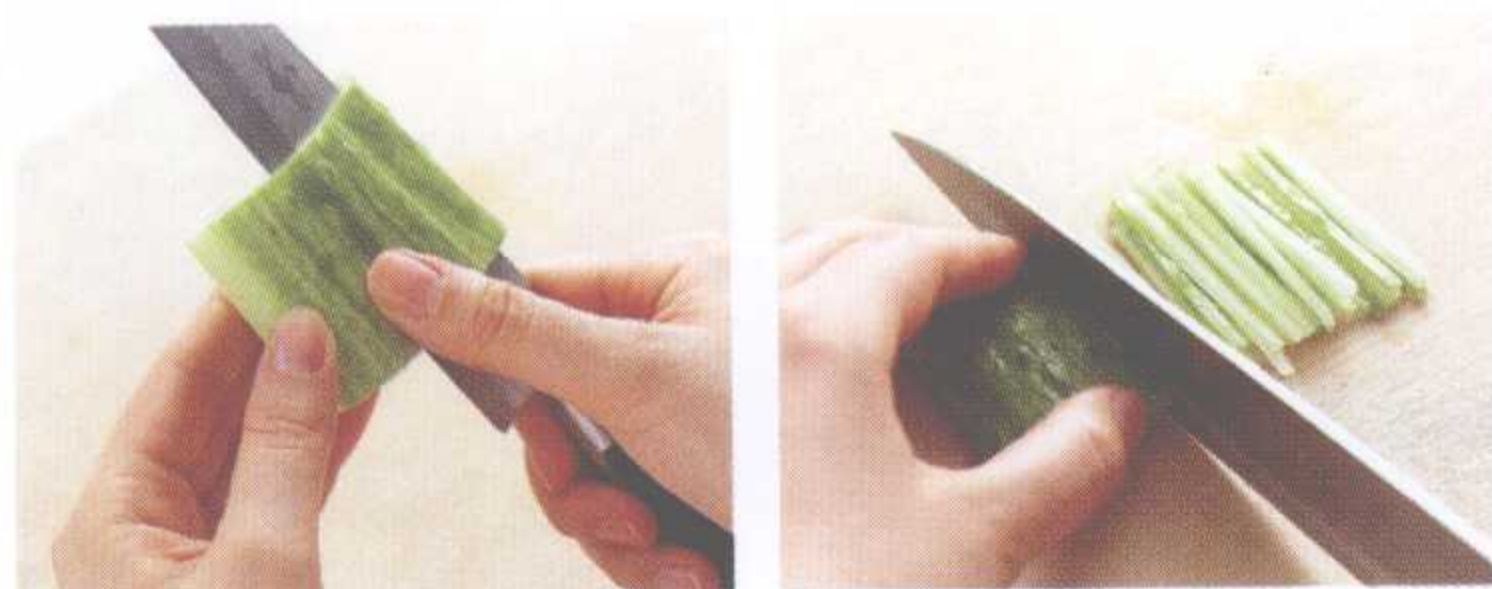
- 1.把片状的生姜切成细条。
- 2.将生姜丝切碎。
- 3.刀尖贴在菜板上用左手轻按后，左右移动着刀切碎生姜。

生姜切成片



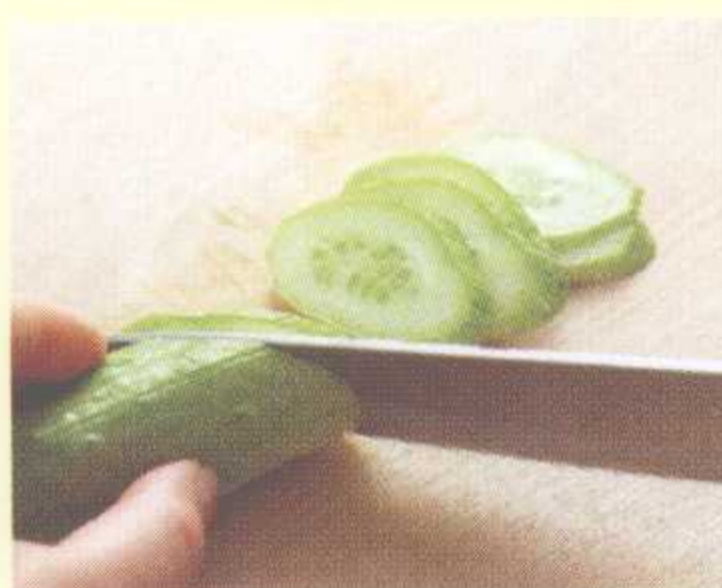
按形状切成薄片。

切黄瓜



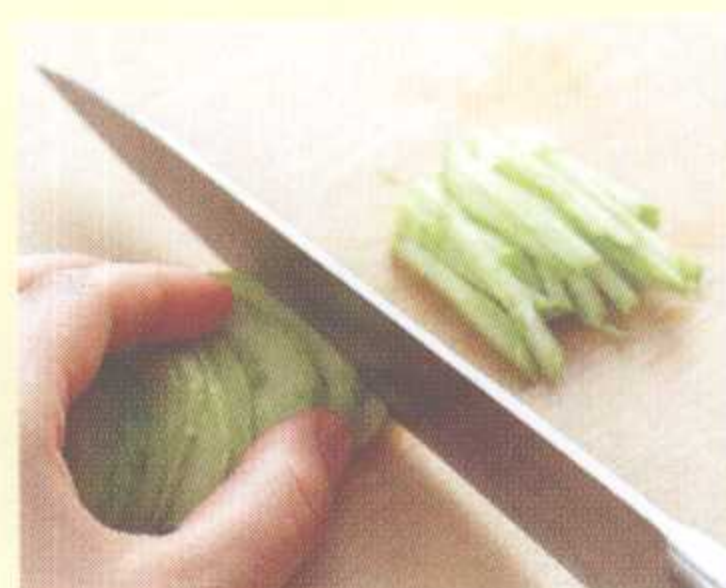
- 1.把黄瓜切成适当的长度，用刀削去黄瓜皮。
- 2.把黄瓜皮切成细条。

黄瓜切片



斜着切成片。

黄瓜切成条



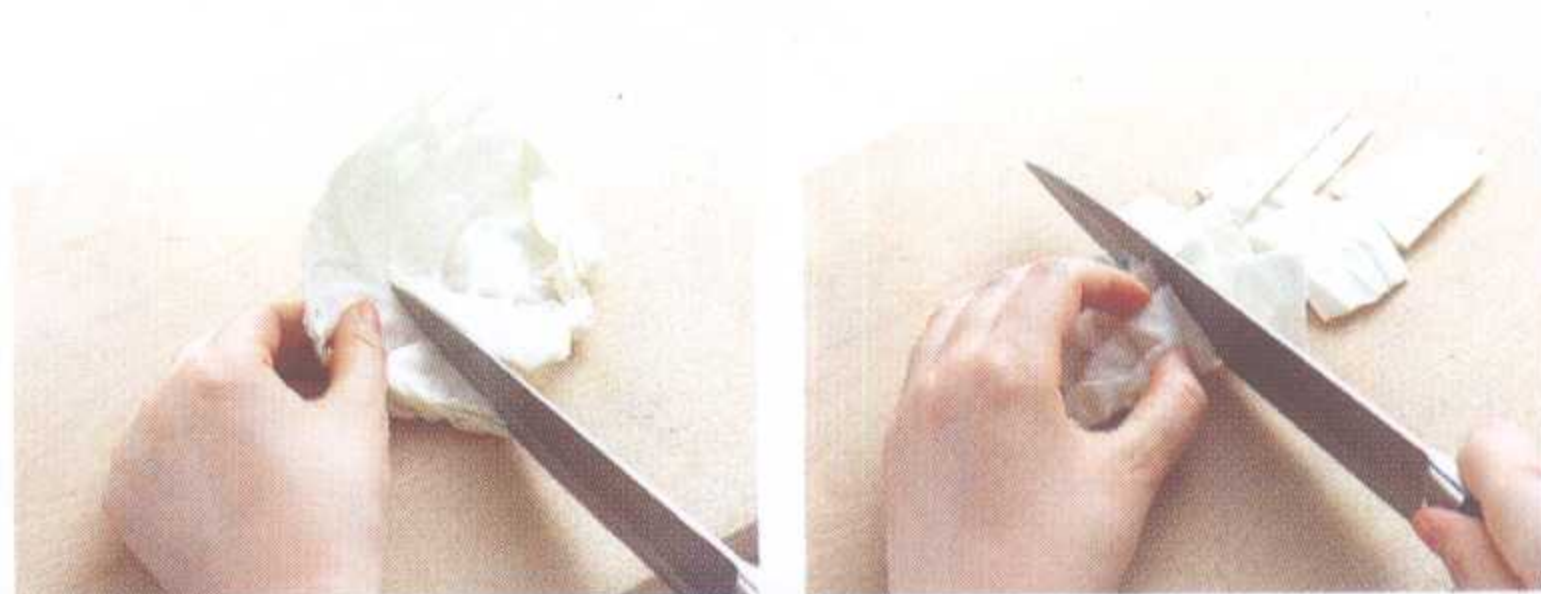
叠在一起切成细条。

切卷心菜



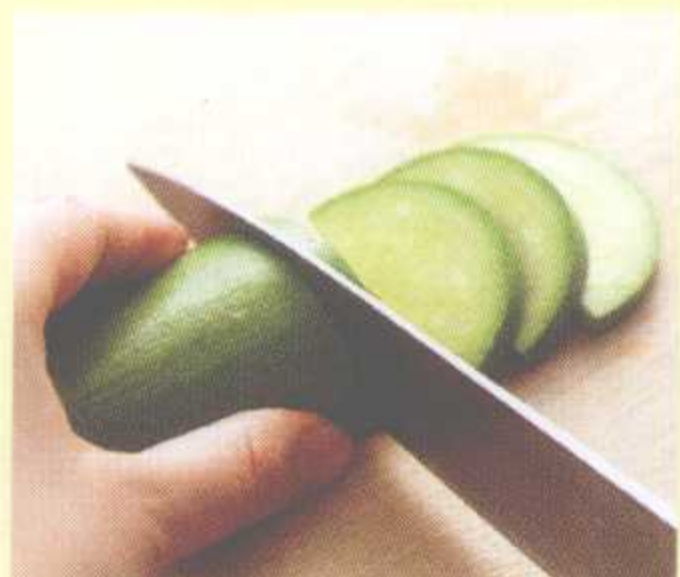
- 1.把1/4的卷心菜切成3等份。
- 2.把切成3等份的卷心菜按适当大小切开。

把卷心菜切成片



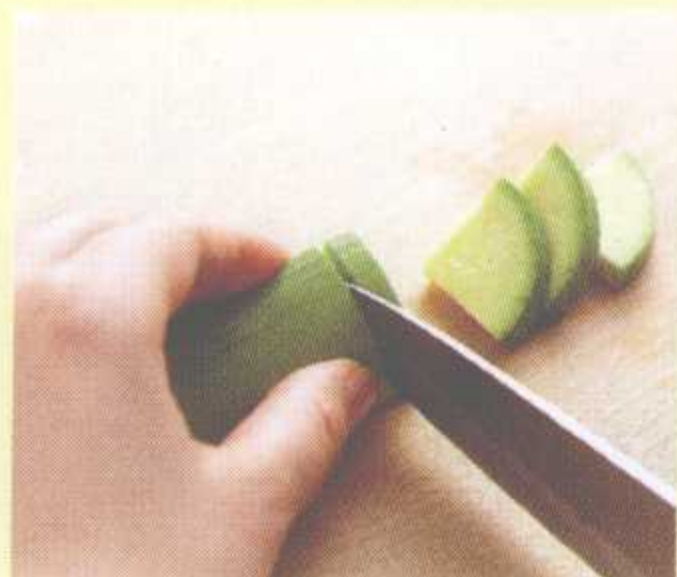
- 1.竖着切一片片卷心菜。
- 2.聚拢切好的卷心菜，再切成片状。

角瓜切成半圆形



把竖着切半的角瓜放平切成片。

角瓜切成伞状



把切半的角瓜切成1/4等份的大小。

角瓜切成片

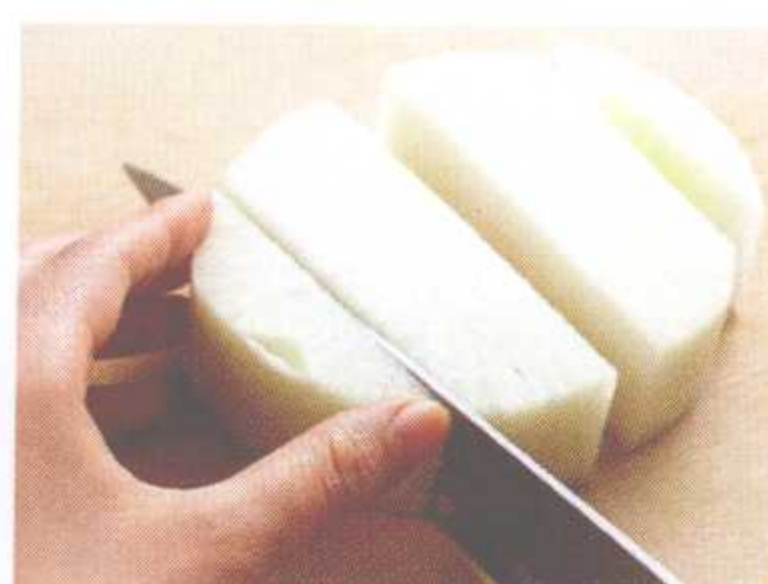


竖放角瓜，切下整个角瓜。

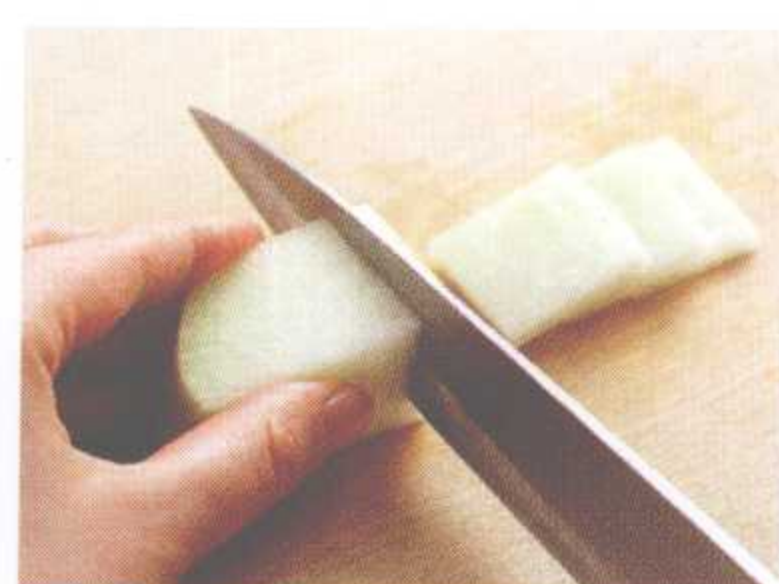
萝卜切成块



1.把萝卜按适当大小切下来。
2.削掉萝卜皮。



3.把去好皮的萝卜切成4等份。
4.把4等份的萝卜切成正方形。

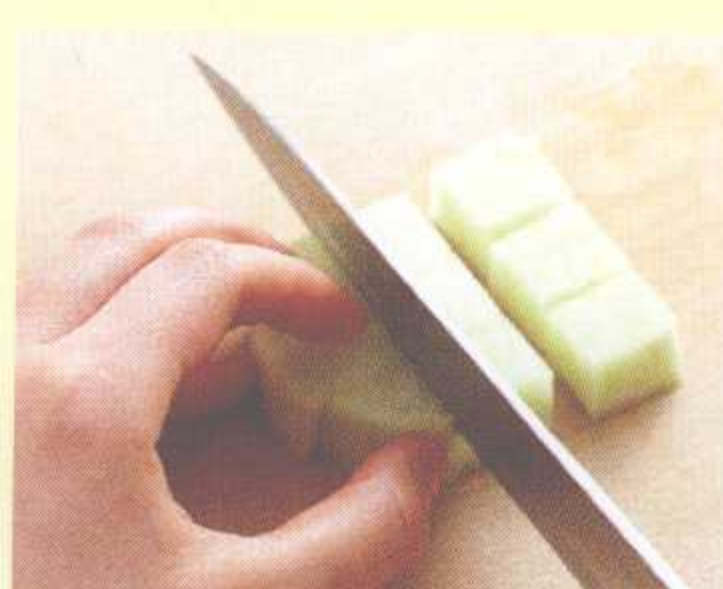


萝卜切成条



1.把萝卜切成薄片。
2.聚拢切薄的萝卜片将其切成细条。

切成萝卜块



把萝卜切成适当大小的块。

随意切萝卜



刀放到45度，切成想切的形状。

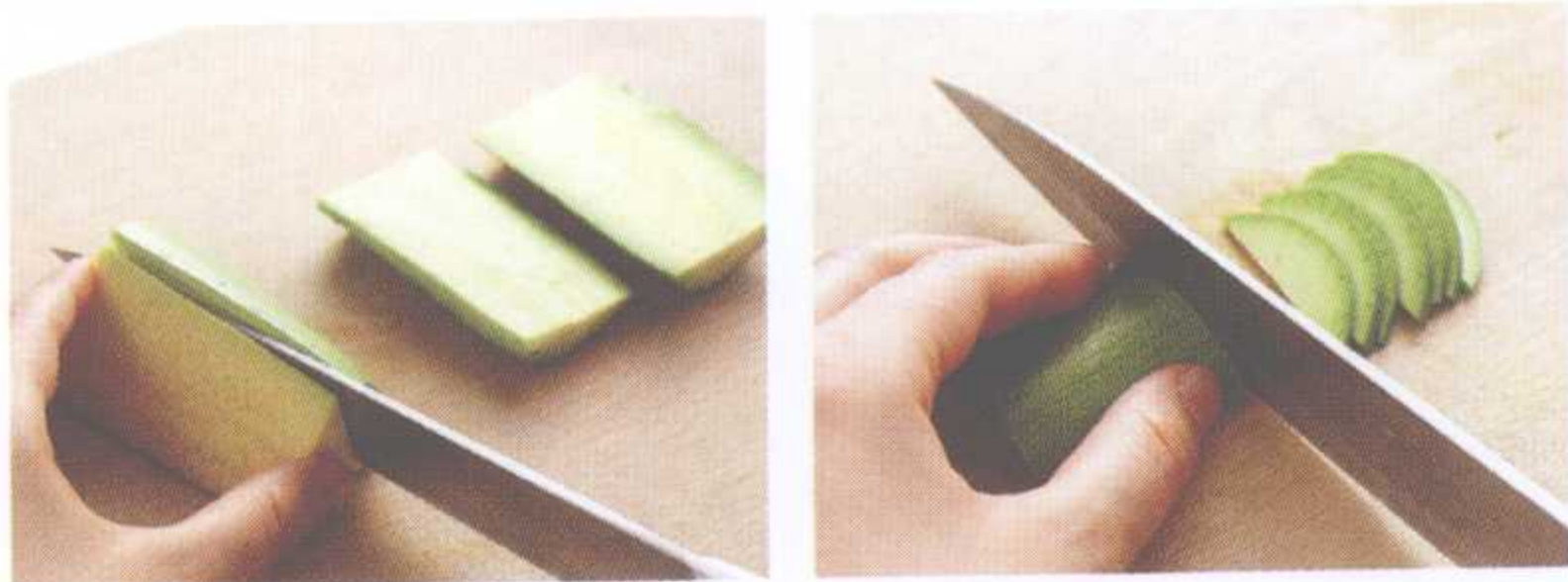
切辣白菜



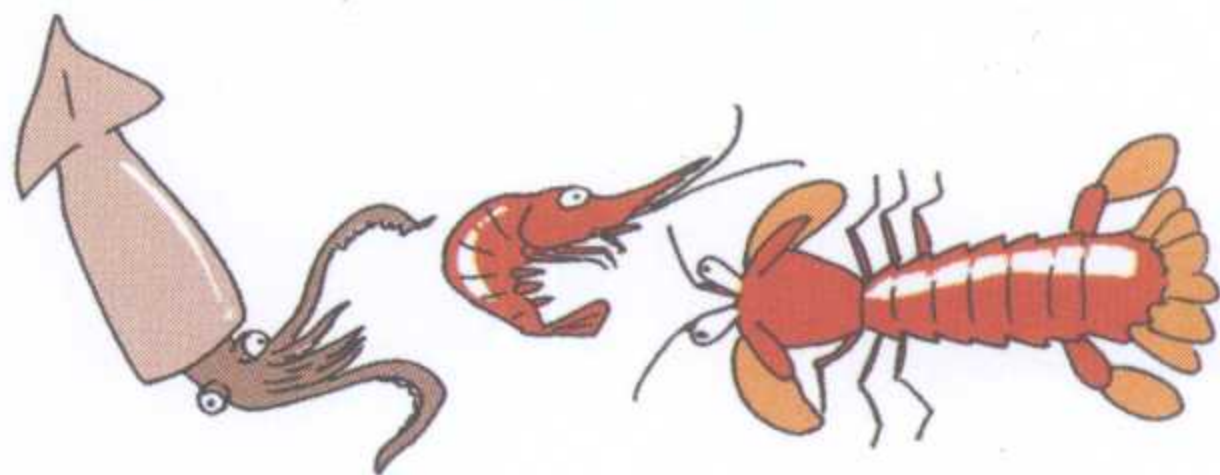
1.挤出辣白菜汁。
2.用刀刮下留在辣白菜中的辣椒等调料。
3.切掉辣白菜的根部。

4.竖放着切成2~3等份。
5.按适当的大小切辣白菜。

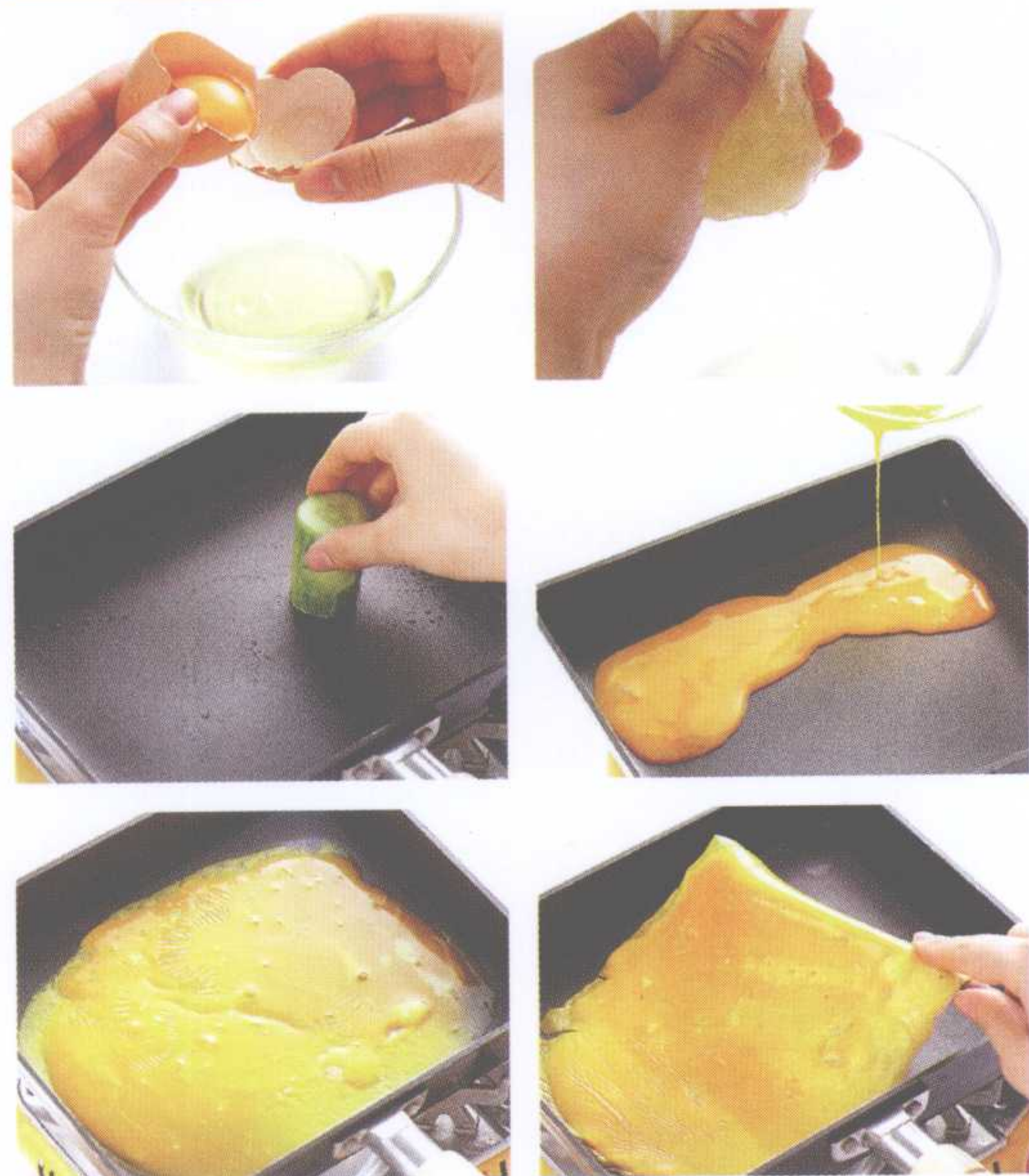
把角瓜切成弧形片



- 1.按三角形的截面切下角瓜皮部分。
- 2.把切下来的部分切成薄片。

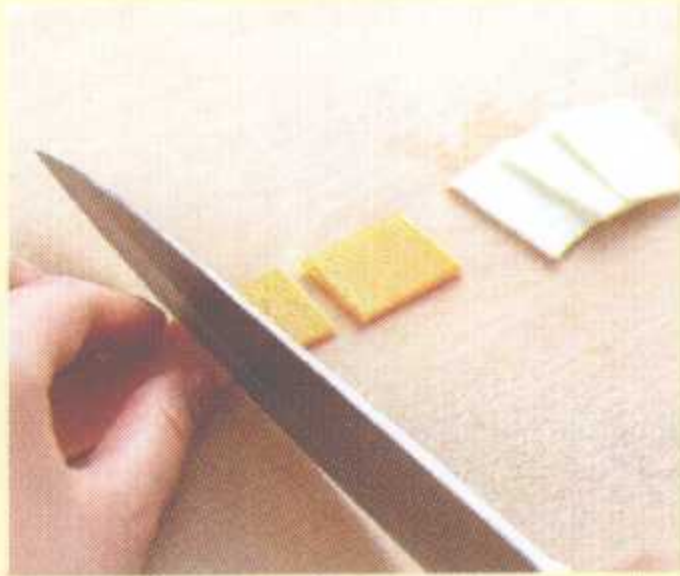


煎鸡蛋



- 1.磕打鸡蛋，分离蛋清和蛋黄。在蛋黄中放入少许盐之后开始搅拌。
- 2.在蛋清中也加入盐少许，包在棉布中过滤去除杂质。
- 3.在不粘锅中倒入少许油，用剩下的黄瓜抹锅底。这样能节省油的使用量。
- 4.把搅拌好的蛋黄倒入锅中。注意要从锅的一侧缓缓倒入。
- 5.使蛋黄均匀地贴在锅底，煎成蛋饼。
- 6.翻鸡蛋时利用筷子从一侧翻开。

把煎蛋切成片



把煎鸡蛋按适当大小切成方形片状。

把煎蛋切成条



把鸡蛋重叠3层后切成细条。

把煎蛋切成菱形



把鸡蛋按适当大小切成菱形。



收拾材料

煮面条



1. 在沸水中放入少许盐。
2. 水烧开后把面条放入锅中。
3. 等水烧开再倒入一些凉水。反复此过程2次。
4. 煮好的面条捞出来放在凉水中。
5. 将面放在凉水中过一遍。
6. 将洗好的面条用手挤掉水分。
7. 用手把面条扭成一团儿。
8. 把面团放在筛子上控去水分。

香菇



1. 把香菇泡在凉水中洗净。
2. 在温水中放入少许白糖。
3. 在白糖水中浸泡香菇。
4. 挤掉香菇的水分。泡香菇的水留作汤水。
5. 用刀或剪子切下蘑菇的根茎。
6. 用刀把底部轻轻按压香菇背面会使香菇变得筋道。
7. 把香菇薄薄地切成2~3片。
8. 把香菇片切成细条。

鱿鱼1



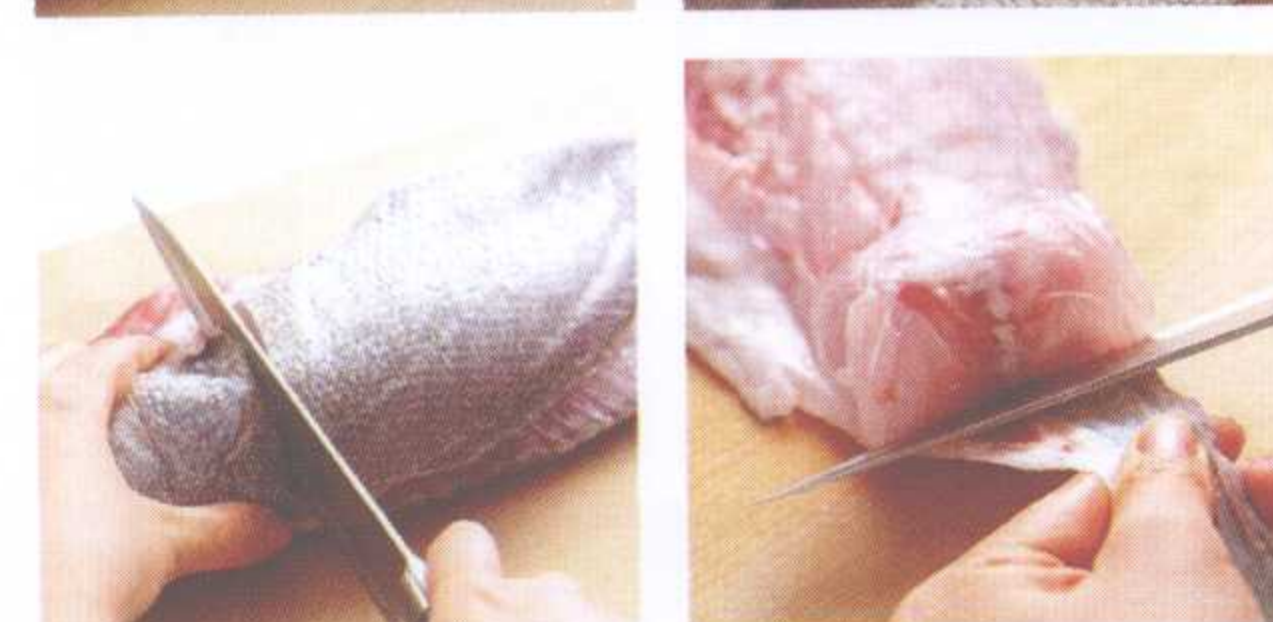
- 1.拽出鱿鱼的腿部分，掏出内脏。
- 2.把鱿鱼的脊骨也拽出来。
- 3.切除粘在腿部的内脏。
- 4.用刀尖切下鱿鱼的腿部上方。
- 5.去除鱿鱼的眼睛。

鱿鱼2



- 1.用刀尖把鱿鱼从反侧围绕着剖腹。
- 2.拨开鱿鱼的肚子，去除内脏和尾巴。
- 3.去除脊骨。
- 4.剥下头部一侧的皮。
- 5.利用粗盐也剥下身体的皮。
- 6.切下还粘有皮的尾部。
- 7.在自来水中洗净。

黄姑鱼



- 1.利用工具刮下鱼鳞。
- 2.切除背部、肚子、侧面的鱼鳍。
- 3.从尾部开始入刀剖腹至头部一侧。
- 4.去除鱼鳃和内脏。
- 5.把去好内脏的黄姑鱼切半。
- 6.切除鱼头。
- 7.抓住尾鳍，把刀放入肉和皮之间剥下鱼皮。

鲍



- 1.用刷子刷净鲍的足部和肉。
- 2.在壳和肉粘一起的部分放入刀尖。
- 3.从厚的部分向前切下来。从壳中分离鲍。
- 4.去除内脏。
- 5.用剪子剪下边缘的足部。剩下
- 6.的足部可以在熬粥时使用。
- 7.切除嘴部分。
- 8.收拾好的鲍就再洗一次，去除水分后切成薄片。

淡水鱼



- 1.用刀尖从尾部开始刮下鱼鳞。
- 2.用剪子剪掉鱼鳍。
- 3.利用刀尖剖腹。
- 4.扒开鱼肚。
- 5.去除鱼鳃和内脏。

鸡



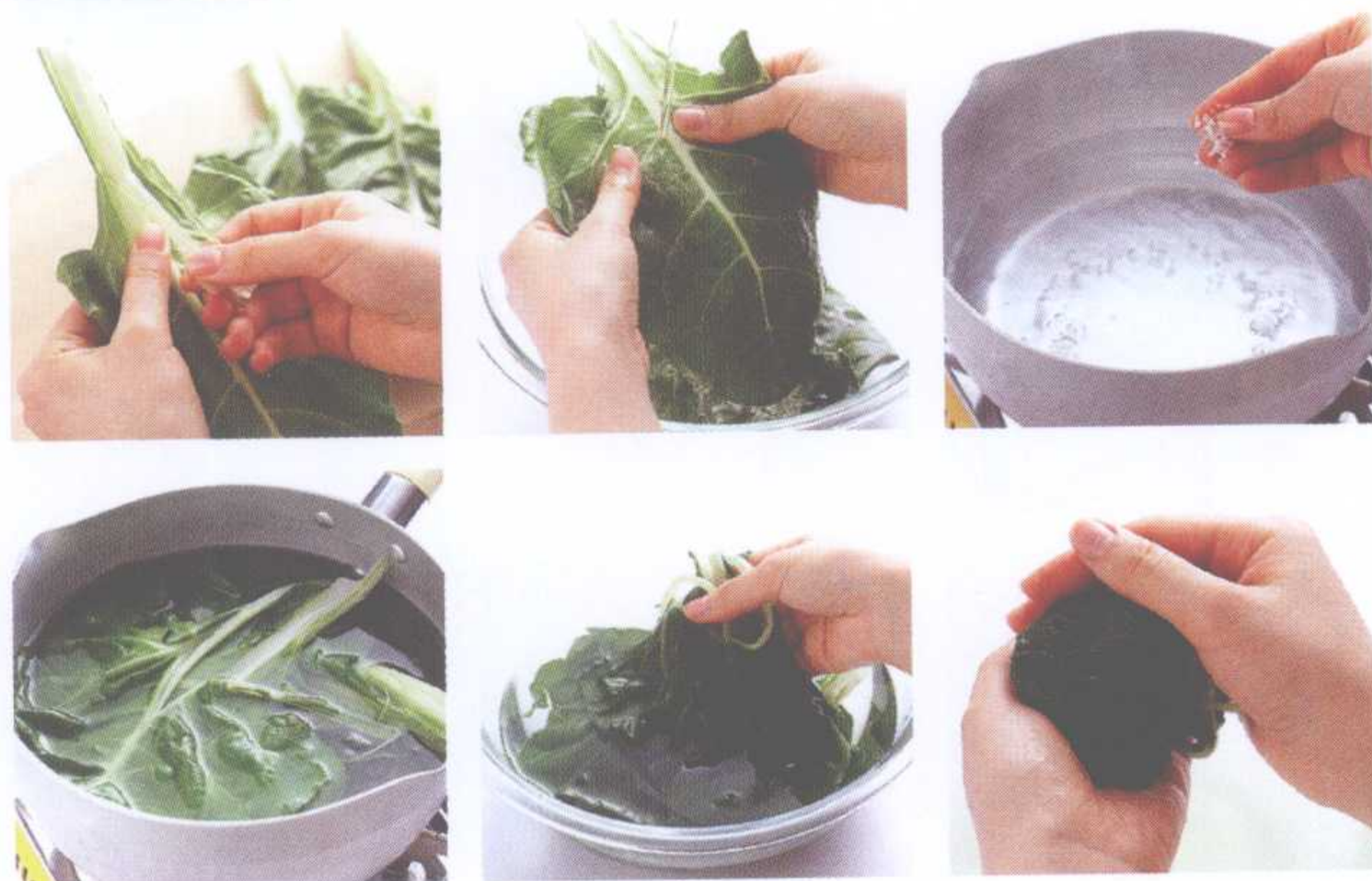
- 1.去除鸡胗。
- 2.去除鸡的内脏。
- 3.切下鸡尾。
- 4.切除鸡腿与尾部的骨头。

魁蚶



- 1.使魁蚶朝上抓好，插入刀。
- 2.放入右侧分离壳和肉。
- 3.掰开壳。
- 4.从壳中取出肉。
- 5.去除杂质和泥沙。
- 6.用勺刮下嘴。

牛皮菜



- 1.折弯牛皮菜的茎，去除纤维质。
- 2.把去好纤维质的牛皮菜放在自来水中洗净。
- 3.在沸水中放入少许盐。
- 4.在加入盐的沸水中烫牛皮菜。
- 5.立即捞出烫好的牛皮菜，放入凉水中洗净。
- 6.挤好洗净的牛皮菜水分，切成适当大小烹饪。

蜂斗菜



- 1.择下蜂斗菜的茎部分。
- 2.在沸水中放入少许盐。
- 3.在加入盐的沸水中放入蜂斗菜烫一下。
- 4.剥下烫好的蜂斗菜的皮。
- 5.粗的就掰成两半或切成4等份。
- 6.泡在凉水中去除辣味和苦味。
- 7.切成适当大小再烹制。