



从0开始做韩餐家常菜

韩国料理全图解呈现
超详细制作一学就会

经典 美味 正宗

- ★精选韩国地道菜品制作详解
- ★600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★后附特色食材选购指南及替代选择

王青 周学武◎主编

专为中国
家庭定制

免费提供
网络教学视频

中华工商联合出版社

1408406

从0开始做 韩餐家常菜



王青 周学武 ◎ 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从0开始做韩餐家常菜 / 王青, 周学武主编. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5158-0164-3

I. ①从… II. ①王… ②周… III. ①家常菜肴-菜谱-韩国 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037892号

从0开始做韩餐家常菜

作 者: 王 青 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李伟伟

参编人员: 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜 孙 燕
刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻 种雅春
张鹏程 陈 波 刘少博 王 芸 张彩慧 阎士稳

菜品制作: 王 青

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹: 双福 文化·出版
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福 文化·出版
www.shuangfu.cn

装帧设计: 双福 文化·出版
www.shuangfu.cn

责任审读: 孟 波

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0164-3

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



目录 CONTENTS

Part 1 以辣见长的韩国美食

韩国料理特色	2
韩国料理的关键词	3
韩国特色美食	4



Part 2 酱香传奇——韩国汤

土豆辣酱汤	6	海味大酱汤	34
年糕片汤	8	油豆腐汤	36
芥菜大酱汤	9	紫菜汤	37
海虹豆花汤	10	香菇芝麻汤	38
清鱼汤	12	煨鸡汤	40
牡蛎萝卜汤	13	小根大蒜芥菜汤	42
鱿鱼混合汤	14	酱酱汤	43
萝卜辣汤	16	花蟹海鲜汤	44
豆芽汤	17	虾仁大酱汤	46
排骨汤	18	蛤蜊清汤	48
海藻汤	20	艾草汤	49
泡菜牡蛎汤	21	辣牛肉汤	50
芝麻海带汤	22	海味豆花汤	52
扇贝汤	24	海带大酱汤	54
豆腐虾仁汤	25	鸡肉丸汤	55
芥菜蛤蜊汤	26	大酱炖西葫芦	56
芥菜辣酱汤	28	泡菜炖西葫芦	57
猪血解酒汤	30	牛尾汤	58
牛肉丸汤	31	萝卜虾皮辣汤	60
西葫芦蛤蜊酱汤	32		





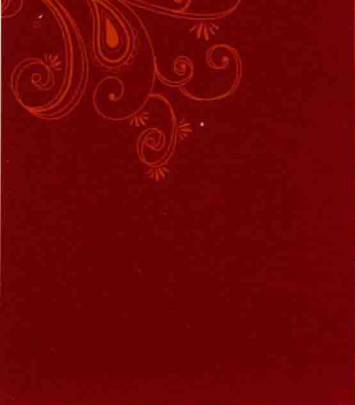
CONTENTS

Part 3 精致美观——韩国家常菜&主食

拌明太鱼	62
拌牛肉	64
桔梗泡菜	66
泡菜拌冷面	67
生拌牛肉	68
拌沙参	70
萝卜泡菜	71
炒年糕	72
韩国冷面	74
菊花萝卜泡菜	76
泡菜牛肉炒饭	78
石锅拌饭	80
泡菜卷	82
泡菜饭团卷	84
泡菜炖黄花鱼	85
泡菜饼	86



紫菜包饭	88
辣白菜泡菜	90
培根泡菜饭卷	92
附录：特色食材选购指南	93



Part 1

以辣见长的 韩国美食

韩国饮食特点十分鲜明，比较清淡，少油腻，而且基本上不加味精，蔬菜以生食为主，用凉拌的方式制作，味道的好坏全掌握在厨师的手中。



韩国料理特色

调料

多用香油、酱油、盐、蒜、姜等，尤以大蒜的食用最为普遍。



烹调

因受气候影响，必须依季节而进行调整。冬天时农产品不丰富，必须食用泡菜、酱瓜等传统腌制菜，这些腌制菜通常在入冬前被佐以食盐放在大瓮中存放。

食具

韩国传统食具包括筷子和匙。筷子以金属制成，多呈扁平而长；匙亦多为金属制品。特别的是，韩国人一般吃饭、喝汤都用匙，筷子多用来夹菜品。



视觉

不论是烤肉、泡菜还是糕点，给人以五颜六色的视觉享受，保持食品原有的新鲜色彩，是韩国料理的最大特点。

味道

“辣”是韩国料理的主要口味之一，但这种辣却与别的辣有所不同，有人曾经这样描述过，川菜的是麻辣，透着鲜美；湘菜的是火辣，直冲冲的，不加任何掩饰；而韩国菜的辣却是入口醇香，后劲十足，会让你着实地把汗出透。



营养

高丽参、鸡、新鲜牛肉、海产品、青菜……单是听到这些词汇已经觉得它们是很健康营养的美食了。韩国料理一般选材天然，加之不破坏营养成分的烹调方式，荤素搭配合理并且少而精的制作方式，既能保证足够的营养，又不会让人暴饮暴食。

韩国料理的关键词



泡菜

韩国人对泡菜情有独钟，每家都有专门保管泡菜的“泡菜冰箱”。泡菜味道辛辣，非常的爽口。即使发酵一冬天的泡菜吃起来也是很爽口的。特别是吃油腻东西的时候吃泡菜是很美味的搭配。韩国的泡菜以酸味为主，自然发酵而成的韩国泡菜与其说是食物，不如说是药物，因为在发酵的过程中产生的乳酸菌非常有助于消化。泡菜蕴含着韩国人的民族魂，是韩国料理特有的代名词。

酱

韩国人一直深信“食物味道全靠酱味”，再好的原料，若没有酱味做铺垫，也是做不出什么好菜的。因此大酱、辣酱和酱油是韩国家庭饮食中最重要的配料，这三种酱料蕴含了韩国饮食的秘诀。

由大豆做出来的大酱，含有丰富的蛋白质和植物性脂肪等营养成分，还含有丰富的维生素E能有效地消除胆固醇，对预防疾病十分有效。现在，在商店里很容易见到大酱、辣酱的身影。但是，也有很多家庭仍用着自己独特的秘方做酱吃。



酱缸

在韩国农村住家的向阳地，总是能见到整整齐齐摆放着大大小小的酱缸。延续了数千年的酱，放在酱缸里，味道越久越浓郁。酱缸能吸走对人体有害的毒素。若装水，则可以滤掉水中的有害成分。虽然一年四季气候变化，但是由于酱缸能保持内部温度，所以酱味不会变，食物能长期保持新鲜。酱缸可以说是储存韩国风味的宝库。



韩国特色美食

韩国烧烤

讲究肉质鲜嫩，配以泡菜、生菜等，可以搭配出多种口味，较有特色的是烤牛肉、烤五花肉等。烤肉时，把切好的肉片放在中间略高四周稍低的烤盘上摊开，等烤肉成了金黄色，就可以食用了。诱人的烤肉，脆嫩香甜，加上配料后风味更是别具一格。搭配大酱、葱丝、青椒、蒜头、泡菜等，食客可以调制出自己喜欢的口味。将加上配料的烤肉放在干净的生菜上，包裹成条状，吃起来肉质鲜嫩不油腻，又不失烤肉的香脆。

石锅拌饭

石锅拌饭是韩国人非常喜爱的家常饭之一，把蔬菜与米饭在石锅中加热后，在“滋滋”做响中，把营养和美味拌在一起，如果再加上一个生鸡蛋和一大勺辣酱，那真可以说是美味不可阻挡了。面对多种材料混合在一起的浓浓香味，即使再挑食的人也能吃个锅底精光。

紫菜包饭

韩国本地产的紫菜有独特的香味，包裹着加入了蟹黄、黄瓜、蟹柳、鸡蛋等材料的米饭，再加入一小块腌白萝卜，使得味道清淡的紫菜包饭藏有一丝酸甜，让人越吃越有食欲。

大酱汤

在韩国，女性以会做大酱为荣，酱是韩国的国食，在《饮食杂记》和医书《东医宝鉴》里都有关于大酱的记载。大酱汤是韩国的一种特色料理，用韩国大酱（豆酱）为主要材料煮成的汤，其他材料有蔬菜、海鲜及豆腐，在韩国是很具代表性的平民料理。

大麦茶

大麦茶是将大麦炒制后经过沸煮而成的，闻之有一股浓浓的麦香，喝它不但能开胃、助消化，还有减肥的作用。





Part 2

酱香传奇

——韩国汤

汤是韩国料理中的重要组成部分，一般用海带汤或骨汤作为底汤，放入各种新鲜的肉类、蔬菜、海鲜等，再加入适量的大酱、辣椒酱，酱味浓郁，开胃可口。



土豆辣酱汤

难易度 ★★

时 间 30分钟



制 作



材 料

土豆250克，牛肉150克，西葫芦50克，洋葱适量。

酱 料

辣酱10克，大酱5克，酱油10毫升，大葱、大蒜、辣椒粉、食盐、胡椒粉、香油各适量。



0失败窍门

1. 凡腐烂、霉烂或生芽的土豆，因含过量龙葵素，极易引起中毒，一律不能食用。

2. 土豆去皮不宜厚，越薄越好，因为土豆表面含有较丰富的营养物质。



1. 土豆去皮洗净，切厚片。



2. 西葫芦洗净切片。



3. 牛肉洗净，切成小片。



4. 洋葱去皮切片，大葱切段，大蒜切成末。



5. 锅内注香油，放入牛肉炒熟，放入土豆略炒，添水煮开。



6. 加入洋葱、大蒜、西葫芦、辣酱、大酱煮开。



7. 加入大葱、酱油、辣椒粉略煮，撒食盐、胡椒粉调味。



8. 装入碗中即可。

年糕片汤

难易度 ★

时 间 25分钟



材 料

年糕片、牛里脊各150克，鸡蛋1个，洋葱适量。

酱 料

淡酱油10毫升，葱、大蒜、姜、食盐、胡椒粉、香油各适量。



0失败窍门

1.牛肉加洋葱、大蒜煮熟后，可以关火，让汤自然冷却，牛肉可以更入味。

2.鸡蛋磕开一条细缝，可以将蛋清自然流出，剩下蛋黄。



1.葱切葱花。



2.大蒜、姜切末。



3.洋葱去外皮洗净，切丝。



4.牛肉洗净焯烫，加葱、姜、洋葱、大蒜煮熟，将牛肉取出撕成丝，用淡酱油拌好，原汤留用。



5.鸡蛋取蛋清、蛋黄，分别摊成皮，切象眼片。



6.牛肉汤加年糕片、蒜、葱花、食盐、胡椒粉煮开，淋香油。



7.将备好的鸡蛋片、拌好的牛肉放在最上面即成。

芥菜大酱汤

难易度 ★

时 间 25分钟



材 料

芥菜100克，
鲱鱼、土豆、西
葫芦、洋葱、香菇
各适量。

酱 料

大酱10克，大
葱、大蒜、辣椒
粉、酱油各适量。



1. 芥菜去黄叶，放
入开水中烫一下备用。



2. 土豆去皮切厚片，
西葫芦洗净切厚片。



3. 洋葱洗净切丝，
香菇洗净切丝。



4. 鲱鱼去内脏，加
水煮沸，捞出鲱鱼，制
成原汤。



5. 大蒜去皮切末，
大葱切花。



6. 锅内倒原汤，加
大酱、土豆片、西葫芦
片煮片刻，加洋葱、香
菇煮开。



7. 加辣椒粉、大
蒜、酱油调味，放芥
菜、大葱即可。

制
作

海虹豆花汤

难易度 ★★

时 间 25分钟



制 作



材 料

海虹200克，嫩豆腐150克，鸡蛋1个，海带汤1000毫升，洋葱、青尖椒、红尖椒各适量。

酱 料

大葱、大蒜、食盐、辣椒粉、胡椒粉、香油各适量。



0失败窍门

1.海虹肉上的系带记得要撕去，避免影响成菜效果。

2.放入嫩豆腐后，宜用小火煮煮，大火沸腾容易导致嫩豆腐散碎。



1.青尖椒、红尖椒、洋葱分别切末。



5.鸡蛋摊成蛋皮，切象眼片。



2.大葱斜切成马蹄状，大蒜去皮切末。



6.海带汤放入嫩豆腐、海虹煮开，加辣椒粉、大蒜末、胡椒粉，淋香油。



3.嫩豆腐切块。



7.放入青尖椒、红尖椒、洋葱、大葱、食盐出锅，撒入鸡蛋片即可。



4.海虹洗净，放入开水中略烫（不要开口）。

清鱼汤



难易度 ★★

时 间 30分钟



材 料

黄花鱼200克，
茼蒿100克，牛肉50
克，鸡蛋1个，骨汤
1000毫升。

酱 料

香葱、大蒜、酱
油、香油各适量。



0失败窍门

1.黄花鱼须去内
脏，剪去鱼鳍等，这样
收拾得干净一些。

2.黄花鱼先用少
许油煎一下再用来做
汤，可以减少鱼腥味。

制
作



1.黄花鱼去内脏，
洗净。



2.牛肉洗净切片，
茼蒿洗净切段。



3.鸡蛋摊成蛋皮，
切成丝。



4.香葱洗净切末，
大蒜去皮切末。



5.锅内注香油烧
热，放入牛肉炒香，倒
入骨汤煮开。



6.放黄花鱼煮开，
加酱油、大蒜末、香葱
煮开。



7.出锅前放入蛋皮
丝、香葱、茼蒿即可。