

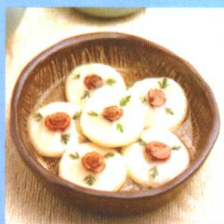
传统

한식요리

韩式料理

(社)世界饮食文化研究院院长 梁香子 著

(사) 세계음식문화연구원장 양향자 지음



青岛出版社

传统 韩式料理

한식요리



ISBN 7-5436-3722-7



9 787543 637221 >

ISBN 7-5436-3722-7 定价: 45.00元

传统

한식요리

韩式料理

(社)世界饮食文化研究院院长 梁香子 著

(사) 세계음식문화연구원장 양향자 지음



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统韩式料理 / 梁香子 (韩) 编. — 青岛: 青岛出版社, 2006.6

ISBN 7-5436-3722-7

I.传... II.梁... III.菜谱-韩国 IV.TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第066550号



梁香子

- 世界饮食文化研究院 理事长
- 韩国新闻记者联合会 咨询委员
- 南部大学 食品设计系 教授
- 韩国传统饮食观光协会 理事
- 美国国际大学 食品烹饪系 教授
- 日本河口学校 客座教授
- 中国山东省商业职业管理大学 客座教授
- 青岛酒店管理大学 客座教授
- 梁香子料理 & 烹饪艺术学院 院长
- 富川国际料理食品学院 院长

- 현,사단법인 세계음식문화연구원 이사장
- 현,사단법인 한국언론인연합회 자문위원
- 현,남부대학교 푸드디자인과 교수
- 현,사단법인 한국전통음식관광협회 이사
- 현,아메리칸 인터네셔널대학교 식품조리과 교수
- 현,일본 가와꾸찌학교 객원교수
- 현,중국산둥성 상업직업관리대학 객원교수
- 현,청도 주점관리대학 객원교수
- 현,양향자요리&코디학원장,부천국제요리제과학원장

书 名	传统韩式料理
编 著	梁香子 (韩)
翻 译	青岛市国际商务翻译事务所
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话	(0532) 85814750 85814611-8666
责任编辑	张化新 周鸿媛
责任校对	杨子涵
制 版	青岛艺鑫制版有限责任公司
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2006年6月第1版, 2006年6月第1次印刷
开 本	16开 (889×1194毫米)
印 张	9
字 数	100千字
书 号	ISBN 7-5436-3722-7
定 价	45.00元

前言

百闻不如一“吃”。

我们平常总是仅仅听说某个国家的美食而已，现在如果我们能够亲自动手制作并品尝，会更加了解那个国家的美食，进而更加理解他们的文化。

韩国和中国在历史、地理、经济等方面都具有密切友好的关系。特别是饮食文化方面，两国都发展了各自独具特色的饮食文化。在韩国，来自中国的丰富多样且精美的功能性美食广泛受到韩国普通百姓的好评，韩国人随处可以享受这些美食。

中国也受到“韩流”及“大长今”热的影响，越来越多的中国朋友希望能够接触韩国的饮食文化，但是相关资料不足及缺乏亲身的体验确是实情。

2006年4月，由世界饮食文化研究院主办、社会科学联合会协办的中韩饮食文化交流展在山东省成功举办，使我有机会向更多的人介绍韩国饮食文化。我们借此良机在中国出版这本介绍韩式料理的书《传统韩式料理》。积累了数十年的教学经验和丰富的工作经验，我在这本书中结合这些心得体会收录汇总了多种韩国美食的详细做法，以便于中国朋友了解掌握，希望能够帮助更多的中国朋友了解韩式料理。

韩国和中国作为友好邻邦，希望在饮食文化方面也有更多的交流活动，也真诚祝愿两国的饮食文化得到长足的发展。

最后，向为本书编著提供协助的各位人士表示深深的谢意！

大韩民国世界饮食文化研究院 理事长
南部大学校 食物设计学科 教授
梁香子 2006.6.1

머 리 말



백문이 불여일식(食)이라고 합니다.

음식이 맛있다는 이야기를 듣는것보단 이제 직접 만들어보고 먹어보아야 제대로 그나라의 음식을 알수 있으며,문화도 이해할수 있을 것입니다.

한국과 중국은 역사,지리,경제적으로 가장 밀접하게 우호를 유지하고 있는 우방국입니다.

특히 음식과 문화는 두나라가 서로의 특징을 살린 독특한 식문화로 발전시켜 왔습니다.

한국에서는 중국의 매우 다양하고 기교넘치는 기능성음식들이 대중성있게 한국의 일반인들에게 좋은 호평을 받고있으며,어느곳에서나 쉽게 접할수있는 요리가 되었습니다.

중국에서도 한류와 대장금의 영향으로 중국의 많은 분들이 한국의 식문화를 접해보길 원하고있지만 아직 관련자료나 한국음식체험전이 아직 부족한 실정입니다.다행히 지난 4 월에 사단법인 세계음식문화연구원 주관으로 중국 산둥성에서 사회과학계연합회의 후원을 받아 한.중식문화교류전을 성공리에 실시하여 한국음식문화에 대해 알릴수있는 기회를 가졌으며,이를 기점으로

중국 전역에 한국음식에 대해 소개하고자 한국요리서를 발간하게 되었습니다.

본서는 필자가 수십년간 강단에서 접한 강의및 실무경험을 토대로 중국인들이 접하기 쉽도록 다양한 한국의 음식들을 자세히 수록하였습니다.

아무쪼록 중국의 많은 일반,학생분들이 한국요리에 대한 이해를 해주었으면 하는 바램입니다.

앞으로 한국과 중국은 우방국으로서 음식문화를 통해 더욱 많은 교류가 이루어지고 양국의 식문화가 한차원 발전되는 계기가 되었으면 합니다.

끝으로 본서 편찬을 위하여 도와주신분들및 관계자 여러분들께 깊은 감사를 드립니다.

대한민국 사단법인 세계음식문화연구원 이사장
남부대학교 푸드디자인학과 교수
양 향 자
2006.6.1

目录



饭 · 粥类 밥 · 죽류

- 01. 拌饭 (비빔밥)12
- 02. 酱汤粥 (장국죽)14
- 03. 豆芽饭 (콩나물밥)16

面 · 饺子类 면 · 만두류

- 04. 汤面 (국수장국)20
- 05. 拌面 (비빔국수)22
- 06. 饺子汤 (만두국)24
- 07. 刀切面 (칼국수)26

汤 · 炖菜 · 火锅类 국 · 찌개 · 전골류

- 08. 豆腐炖海鲜 (두부젓국찌개)30
- 09. 炖鱼汤 (생선찌개)32
- 10. 丸子汤 (완자탕)34

蒸品 · 羹类 찜 · 선류

- 11. 蒸猪排 (돼지갈비찜)38
- 12. 蒸鸡块 (닭찜)40
- 13. 蒸明太鱼 (북어찜)42
- 14. 蒸西葫芦 (호박선)44
- 15. 卧鸡蛋 (수란)46
- 16. 蒸黄瓜段 (오이선)48
- 17. 蒸鱼肉卷 (어선)50
- 18. 蛋羹 (알찜)52

煎饼 · 串烧类 전 · 적류

- 19. 圆肉饼 (육원전)56
- 20. 鱼肉饼 (생선전)58



目 录

21. 香菇盒 (표고전)	60
22. 尖椒盒 (풋고추전)	62
23. 肉馅糕 (섭산적)	64
24. 花式串烧 (화양적)	66
25. 葱肉串烧 (파산적)	68
26. 米糕串烧 (떡산적)	70
27. 什锦串烧 (지짐누름적)	72
28. 蛋饺 (알쌈)	74



烧烤类 구이류

29. 烤牛肉片 (너비아니구이)	78
30. 烤猪肉片 (제육구이)	80
31. 烤明太鱼 (북어구이)	82
32. 烤辣味鱼 (생선양념구이)	84
33. 烤沙参 (더덕구이)	86



烹·炒类 조림·볶음류

34. 酱海红 (홍합초)	90
35. 熬豆腐块 (두부조림)	92
36. 炒鱿鱼 (오징어볶음)	94



泡菜·酱菜类 김치·장아찌류

37. 夹馅黄瓜 (오이소박이)	98
38. 泡菜包 (보쌈김치)	100
39. 爽口泡菜 (나박김치)	102
40. 萝卜酱菜 (무속짬아찌)	104
41. 黄瓜酱菜 (오이속짬아찌)	106

目 录



凉菜·熟菜类 생채·숙채류

- 42. 凉拌萝卜丝(무생채) 110
- 43. 凉拌桔梗(도라지생채) 112
- 44. 生拌黄瓜(오이생채) 114
- 45. 生拌沙参(더덕생채) 116
- 46. 七绝盘(칠절판) 118

拌菜类 무침류

- 47. 什锦菜(잡채) 122
- 48. 荡平菜(탕평채) 124
- 49. 拌明太鱼丝(북어부포라기) 126
- 50. 芥末拌菜(겨자채) 128

生拌肉类 회류

- 51. 生拌牛肉(육회) 132
- 52. 牛肉芹菜卷(미나리강회) 134

饭后甜品 후식류

- 53. 花式煎饼(화전) 138
- 54. 蒸梨(배숙) 140
- 55. 魔术果(매작과) 142



第一部分

饭·粥类

- 拌饭
- 酱汤粥
- 豆芽饭

part 1

밥·죽류

- 미음밥
- 장국죽
- 콩나물밥





비빔밥

01 拌饭

饭·粥类 밥/죽류





조리법

- 01 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
- 02 파, 마늘은 곱게 다진다.
- 03 애호박은 0.3×0.3×5cm로 채 썰어 소금에 절여 물기를 짜둔다.
- 04 도라지도 0.3×0.3×5cm로 채 썰어 소금을 뿌려 주물러서 씻어 쓴맛을 뺀다.
- 05 소고기 일부는 다져서 양념하여 약고추장에 쓰고 나머지는 채 썰어 양념한다.
- 06 청포묵은 0.5×0.5×5cm로 채 썰어 소금, 참기름으로 무쳐둔다.
- 07 고사리의 딱딱한 줄기는 잘라내고 5cm 길이로 채 썬다.
- 08 달걀은 황, 백으로 나누어 지단을 부쳐 5cm 길이로 채 썬다.
- 09 번철에 기름을 두르고 애호박, 도라지, 쇠고기를 볶아 낸 다음 고사리는 부드럽게 물을 조금씩 넣어 볶는다.
- 10 다시마는 기름에 튀겨서 잘게 부순다.
- 11 두꺼운 냄비에 양념한 다진 쇠고기를 볶다가 고추장, 설탕, 물을 넣어 부드럽게 볶아서 약고추장을 만들고 밥 위에 준비한 재료를 색 맞추어 돌려 담은 뒤 튀긴 다시마, 약고추장, 달걀 지단을 얹어서 낸다.



做法

01. 米焖制成米饭, 要做得干一些。
02. 葱剁细末, 蒜捣烂成蒜泥。
03. 西葫芦切成0.3厘米×0.3厘米×5厘米的丝, 用盐水浸泡, 挤干水分。
04. 桔梗切成与西葫芦同样的丝, 撒盐, 揉搓去苦味。
05. 牛肉取一部分剁馅, 剩下的切成丝, 用盐水腌好。
06. 绿豆凉粉切成0.5厘米×0.5厘米×5厘米的条, 加入盐和香油拌好。
07. 蕨菜去掉干硬部分, 切成5厘米长的段。
08. 蛋黄和蛋白分别煎成薄饼状, 再分别切成5厘米长的丝。
09. 锅里放油, 分别煸炒西葫芦丝、桔梗丝、牛肉丝和蕨菜。煸炒蕨菜时要加少许水。
10. 海苔油炸后捣成末。
11. 在厚底锅里先炒牛肉馅, 稍后加入辣椒酱、白糖、水, 做成炒辣酱。在盛好的饭上转圈摆上准备好的食料, 搭配好颜色。最后浇上炒辣酱, 撒上海苔末即可。



재료

쌀(보린쌀)..... 1컵	간장..... 1T,S
애호박..... 30g	설탕..... 1/2T,S
도라지..... 30g	다진 파, 다진 마늘,
고사리..... 30g	깨소금, 후추, 참기름,
청포묵..... 50g	다시마,
쇠고기..... 50g	약고추장재료
달걀..... 1개	쇠고기, 고추장, 설탕,
	물



原料

米(用水泡过)..... 1杯	鸡蛋..... 1个
西葫芦..... 30克	酱油..... 1汤匙
桔梗..... 30克	白糖..... 1/2汤匙
蕨菜..... 30克	葱末、蒜泥、芝麻盐、
绿豆凉粉..... 50克	胡椒粉、香油、海苔
牛肉..... 50克	炒辣酱材料:
	牛肉、辣椒酱、白糖



注意事项 (유의사항)

- ① 밥을 지을 때 눈지 않도록 불 조절을 잘한다.(센 불→끓으면 중불→약불(뜸))
- ② 나물은 가장자리에 밥이 보이도록 색맞춰 보기 좋게 담는다.

- ① 焖饭时要掌握好火候, 不要烧糊(旺火→煮沸时调成中火→小火焖好)。
- ② 摆放食料时, 要露出里面的米饭, 色彩搭配要美观。



장국죽

02 酱汤粥

饭·粥类 밥/죽류





조리법

- 01 쌀을 깨끗이 씻어 불린 후 건져서 웅배기에 넣고 약간만 부순다.
- 02 쇠고기는 곱게 다지고 표고버섯은 채썰어 양념한다.
- 03 냄비에 참기름을 붓고 쇠고기, 표고, 쌀을 넣고 볶다가 약 6배의 물을 넣고 끓인다.
- 04 퍼지지 않게 중간에 잘 젓고 간장으로 간을 한다.



做法

01. 米淘净后泡好, 放入砂锅里, 稍微捣碎。
02. 牛肉剁细, 香菇切成段, 加标准调味酱腌制。
03. 瓦锅内倒入香油, 加入牛肉、香菇、米翻炒, 加入约为米量6倍的水烧开熬粥。
04. 煮制过程中不时用木铲搅拌, 防止糊底。最后点上清酱调咸淡。

재료

불린쌀	180g	표준 양념장
쇠고기	30g	간장 1T.S
표고버섯	1장	다진 파 1/2T.S
참기름	10ml	다진 마늘 1/4T.S
물, 청장		후추, 깨소금, 참기름 약간

原料

米	180克
牛肉	30克
香菇	1个
香油	10毫升
清酱适量	

标准调味酱:

酱油	1汤匙
葱末	1/2汤匙
蒜泥	1/4汤匙
胡椒粉、芝麻盐、香油	各少许



注意事项 (유의사항)

- ① 다진 쇠고기와 표고를 볶은 다음 쌀을 넣어 다시 볶다가 물을 붓는다.
- ② 쌀을 충분히 불려(쌀 양의 6배의 물) 센불 → 중불로 불 조절을 하며 눌지 않도록 가끔씩 나무주걱으로 저어준다.
- ③ 간은 마지막에 맞추어야 식지 않는다.
- ④ 죽 농도와 빛깔에 주의하고 뜨거울 때 제출한다.

- ① 将剁碎的牛肉末和香菇煸炒后要加入米继续煸炒, 最后加水。
- ② 要先把米泡透, 煮粥时先用旺火, 烧开后改用中火, 不时用木铲搅拌, 防止糊底。
- ③ 调咸淡要在最后一步进行。
- ④ 熬粥时要注意粥的稀稠及色泽, 煮好后要趁热盛出。





콩나물밥

03 豆芽饭

饭 · 粥类 밥/죽류





조리법

- 01 쌀은 미리 미지근한 물에 씻어 불린다음 물기를 뺀다.
- 02 콩나물꼬리를 다듬어 살살 씻어 물기를 뺀다.
- 03 쇠고기는 결대로 0.3cm×5cm 길이로 채썰어 갖은 양념에 버무린다.
- 04 냄비에 쌀과 쇠고기, 다듬은 콩나물을 얹은후 분량의 밥물을 잘박하게 부어 뚜껑을 덮어 불조절을 하여 밥을 지어 뜸을 들인다.
- 05 간장에 고춧가루, 파, 마늘, 깨소금, 참기름을 넣어 양념간장을 만든다.
- 06 밥이 고슬고슬하게 되면 섞어서 대접에 담은 다음 양념간장을 곁들인다.
- 07 밥은 전량 제출하고 양념간장(고춧가루 사용)을 곁들여 내시오.



做法

01. 米提前用温水淘净，泡一会儿，沥水备用。
02. 豆芽去须，洗净后沥干水。
03. 牛肉切成0.3厘米×5厘米的条，加入调料拌好。
04. 瓦罐内加入米、牛肉、豆芽，倒入水，盖锅盖并调整火候，将饭焖熟。
05. 酱油中加入辣椒面、葱末、蒜泥、芝麻盐和香油，拌匀成酱油调味料。
06. 将饭盛到碗里，酱油调味料另外盛盘端出即可。



재료



불린쌀	1컵	쇠고기 양념
콩나물	50g	간장 1작은술, 다진파 약간.
쇠고기	50g	다진마늘 약간, 깨소금 약
물	1컵	간, 후추 약간, 참기름 약간
		양념간장
		간장 1작은술, 고춧가루, 다
		진파, 다진마늘 약간, 깨소
		금, 참기름 약간



原料



米	1杯
豆芽	50克
牛肉	50克
水	1杯

牛肉调料:

酱油1小勺, 葱末、蒜泥、芝麻盐、胡椒面、香油各少许

酱油调味料材料:

酱油1小勺, 辣椒面、葱末、蒜泥、芝麻盐、香油各少许



注意事项 (유의사항)

- ① 콩나물 손질시 폐기량이 많지 않도록 한다.
- ② 쇠고기는 굵기와 크기에 유의한다.
- ③ 밥이 끓기 시작하면 불을 줄이고 뚜껑을 열지 않는다.

- ① 豆芽不可去掉太多。
- ② 注意牛肉的粗细和长短。
- ③ 蒸米饭时，水开后即改文火，中间不可揭开锅盖。

