

# 289道

当下最流行的韩国料理  
做法简单，味道纯正  
足不出户就可品尝到正宗韩国风味菜肴



■ 102 条食物储存方法、烹饪技巧、温馨提示贴近您的生活

■ 泡菜、酱菜、家常菜味道与众不同，让异域风味走进您的生活  
附加页中韩国主妇将与您一起分享烹饪过程中的心得体会



# 韩味家常菜



韩国三省出版社第三编辑部 编

亚志国 译



吉林科学技术出版社

韩味家常菜系列

# 韩味 家常菜

韩国三省出版社第二编辑部 编

王志国 译



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

韩味家常菜 / 省出版社第二编辑部编; 王志国译. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2009. 6  
ISBN 978-7-5384-4256-4

I. 家… II. ①韩…②王… III. 菜谱-韩国 IV.  
TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075477号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经韩国三省出版社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1794

원만한 간식은 다있다 ©2008by Samsung Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co.,Ltd.

though Shinwon Agency Co.,Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2008 by Jilin Science & Technology

Publishing House

韩味家常菜系列

# 韩味家常菜

韩国三省出版社第二编辑部 编

王志国(吉林华侨外国语学院) 译

助理翻译 张宇峰 刘丹 徐峰 白杨 李常晖

插图设计 陈雷 刘晓东 靳明莉 刘福祥 姚丽 张秀艳

陶宝 张立 李军路 孟欣 陆卫

封面设计 张虎

责任编辑 李红梅 潘竞翔

出版 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话 0431-85610611

网址 [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

印刷 长春新华印刷有限公司

开本 710mm×1000mm 16开 16.5印张 260千字

版次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-4256-4

定价 29.90元

韩味家常菜系列

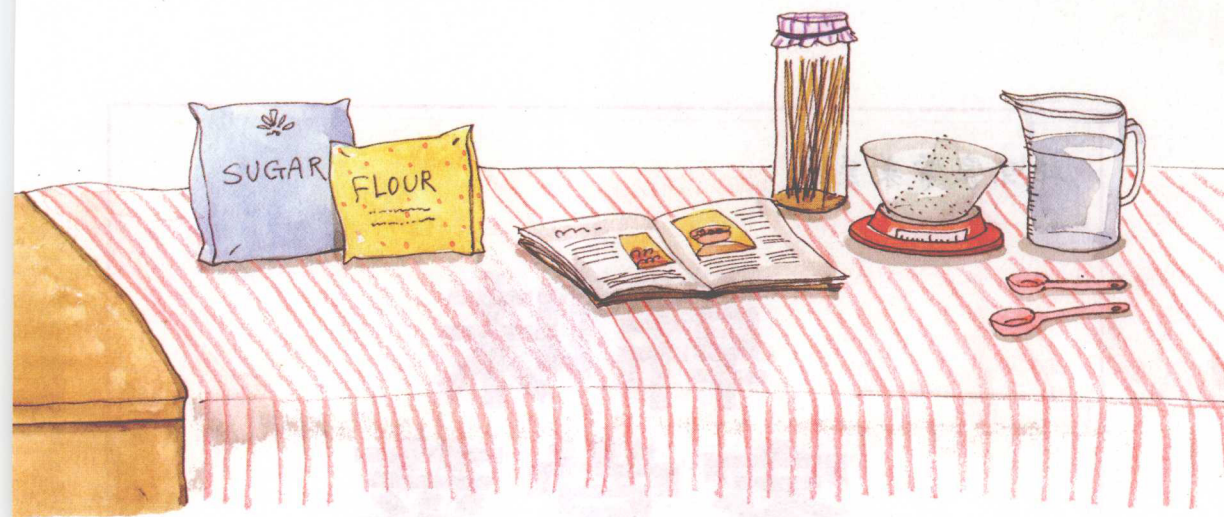
# 韩味 家常菜

韩国三省出版社第二编辑部 编

王志国 译



吉林科学技术出版社



“今天的晚餐真棒！”  
幸福的感觉慢慢产生。

不是想做大餐，  
只不过是几个小菜和一碗汤，怎么就那么难……  
无论是新媳妇还是结婚10年的家庭主妇，  
似乎都会为“今天吃什么？”而烦恼。  
即使是用尽浑身解数也是每天在重复，端到饭桌上的菜差不多都一样，  
您是否会看着买回来的菜，  
而不知如何下手呢？

**现在开始满怀信心吧！**

《韩味家常菜》共收录了289种菜肴，不但包括百喝不厌的汤煲、香喷喷的家常菜肴，  
还包括了多种多样的宴客菜。  
本书从食材处理到菜肴的制作过程，都有详细的介绍，  
所以按照本书的步骤便可烹调出不一样的美味。  
分类明确，查找方便。  
制作了几道菜之后，便在不知不觉中使您的厨艺慢慢进步。

吉林出版集团

本书汇集了节省时间的经验、勤俭持家的方法、  
以及使菜肴美味可口的窍门，是家庭主妇们多年持家经验的总结

为了家人而制作的菜肴，最重要的便是诚心和手艺。

但是，忙碌的生活，

让您没有心情为了一顿饭而花费几个小时奋战在厨房，

也不可能在做菜的同时还保持厨房整洁干净。

烹饪也要懂得些方法。

从准备材料到制作过程，您想做得很熟练吗？

那么您不妨学学既能省时又能省料的好方法。

拟定一个简单的计划，把烹调习惯再稍微改一改，

在短短的时间内烹调出一顿丰盛的晚餐是完全可能的。

### 请在《韩味家常菜》中掌握烹调技法吧

如何能把每天都喝的汤做得更美味些？

昨天吃剩下的半块豆腐该如何处理？

腥味十足的鱼又该如何变得味道鲜美？

您在制作菜肴时产生的大大小小的疑问，此书都进行了详细的解答。

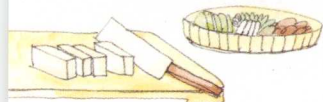
坚持“用最小的努力来换取最大的成功”这个节俭的经济原则，烹调菜肴会乐趣无穷。



# CONTENTS

## 2/序言

### Part 1 烹饪基础



- 10/ 准备料理工具 12/ 准确计量 14/ 切菜的基础 16/ 处理食材的基础  
18/ 食材的选择、处理及保存 24/ 冰箱收纳法  
26/ 加热工具的使用技巧 28/ 基本调料酱 32/ 好吃的米饭

### Part 2 汤与火锅

- 36/ 准备工作·味道浓 53/ 豆渣汤 70/ 饺子辣白菜锅  
厚香醇的7种老汤 54/ 鱼子汤 71/ 饺子海鲜锅  
38/ 牛肉萝卜清汤 55/ 海鲜汤 72/ 章鱼汤锅  
39/ 荠菜浅蜊汤 56/ 大酱汤 73/ 牛肉杂菜火锅  
40/ 豆芽明太鱼汤 57/ 金枪鱼辣白菜汤 74/ 粉丝牛肉火锅  
41/ 裙带菜汤 58/ 辣白菜猪肉汤 75/ 牛肉火锅  
42/ 长柄蛤汤 59/ 辣椒酱土豆汤 76/ 附加页·做汤要点  
43/ 鱼糕汤锅 60/ 辣椒酱鱿鱼汤 77/ 炖牛肉排骨汤  
44/ 芋头汤 61/ 秋刀鱼汤 78/ 猪骨汤  
45/ 鸡蛋汤 62/ 辣白菜鲭鱼汤 79/ 牛排骨汤  
46/ 饺子裙带菜汤 63/ 明太鱼汤 80/ 大骨头牛肉汤  
47/ 菠菜酱汤 64/ 附加页·学作天然调味料 81/ 牛尾汤  
48/ 冬葵汤 65/ 油菜丸子汤 82/ 芝麻鸡肉汤  
49/ 附加页·煮汤调味的方 66/ 豆腐火锅 83/ 人参鸡汤  
50/ 西葫芦酱汤 67/ 面条火锅 84/ 大葱牛肉汤  
51/ 牛排白菜酱汤 68/ 辣白菜豆腐火锅 85/ 辣白菜牛肉汤  
52/ 冻明太鱼汤 69/ 蘑菇汤火锅 86/ 豆芽凉汤  
87/ 裙带菜黄瓜凉汤



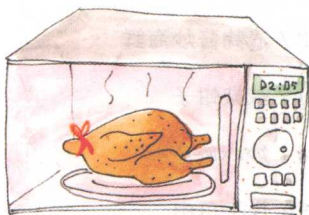
## Part 3

# 每日精选 菜肴



- |                      |                |                     |
|----------------------|----------------|---------------------|
| 90 / 准备工作 · 使用       | 111 / 金枪鱼拌长豆   | 131 / 附加页 · 绿色饭桌的原则 |
| 新鲜的应季食品              | 112 / 酱油烤金枪鱼   |                     |
| 92 / 牛肉炒蔬菜           | 113 / 烤鳗鱼      | 132 / 清麴酱炒海鲜        |
| 93 / 炖排骨肉            | 114 / 酱拌荠菜     | 133 / 辣椒蚬子          |
| 94 / 牛肉焖蛋            | 115 / 酱拌干菜     | 134 / 炒小咸鱼          |
| 95 / 五花肉炒白菜          | 116 / 白菜叶拌香菇   | 135 / 炒干贝肉          |
| 96 / 卷心菜猪肉卷          | 117 / 炒东风菜     | 136 / 苏子叶蒸小咸鱼       |
| 97 / 烤猪排             | 118 / 酱拌芹菜     | 137 / 辣椒炒咸鱼         |
| 98 / 煎蔬菜             | 119 / 附加页 · 蔬菜 | 138 / 煎鱼糕           |
| 99 / 煎猪肉饼            | 晾干保存           | 139 / 蘑菇酱嫩豆腐        |
| 100 / 炒鸡胸肉           | 120 / 蔬菜大全     | 140 / 蘑菇杂菜          |
| 101 / 西蓝花炒鸡腿肉        | 121 / 醋拌沙参     | 141 / 炒卷心菜          |
| 102 / 胡椒粒烤鲑鱼         | 122 / 三色土豆丝    | 142 / 烤干明太鱼         |
| 103 / 附加页 · 做鱼时的注意事项 | 123 / 黄瓜拌桔梗    | 143 / 拌鱿鱼干          |
| 104 / 烤鲭鱼            | 124 / 酸甜汁拌鲜鱿鱼  | 144 / 煎小咸萝卜         |
| 105 / 干烧黄花鱼          | 125 / 鱿鱼炖水芹    | 145 / 鱼子酱煎豆腐        |
| 106 / 辣白菜烧秋刀鱼        | 126 / 鱿鱼烧萝卜    | 146 / 酱油焖豆腐         |
| 107 / 辣白菜卷鲑鱼         | 127 / 青海苔拌萝卜   | 147 / 萝卜丝炒干虾        |
| 108 / 鲭鱼炖萝卜          | 128 / 炒墨斗鱼     | 148 / 红番椒炒鱼糕        |
| 109 / 烧冻明太鱼          | 129 / 炒贝柱      | 149 / 炒辣椒酱          |
| 110 / 鳕鱼蒸芹菜          | 130 / 刺嫩芽拌海螺   | 150 / 烤香菇           |
|                      |                | 151 / 豆芽荠菜丝         |

## Part 4 精致的菜肴



- |                        |                    |                      |
|------------------------|--------------------|----------------------|
| 154 / 准备工作 · 快速制作菜肴的方法 | 171 / 金枪鱼卷饭        | 187 / 咖喱烤鸡肉          |
| 156 / 苏子叶拌饭            | 172 / 金枪鱼拌意大利面     | 188 / 生蚝蔬菜粥          |
| 157 / 猪肉菜包饭            | 173 / 肉丸炒面         | 189 / 牛肉蔬菜粥          |
| 158 / 辣白菜竹笋盖饭          | 174 / 海鲜拌面         | 190 / 裙带菜鲍鱼粥         |
| 159 / 金枪鱼西蓝花料理         | 175 / 豆芽拌面         | 191 / 金枪鱼蔬菜粥         |
| 160 / 海鲜饭              | 176 / 附加页 · 煮面条的秘诀 | 192 / 虾肉汤羹           |
| 161 / 牛肉蔬菜饭            | 177 / 拌冷面          | 193 / 洋葱土豆羹          |
| 162 / 飞鱼子生蚝饭           | 178 / 黑芝麻素面        | 194 / 奶油玉米糊          |
| 163 / 鳗鱼盖饭             | 179 / 荞麦面条         | 195 / 胡萝卜牛奶糊         |
| 164 / 贻贝汤盖饭            | 180 / 奶酪烤鸡肉        | 196 / 莴苣大马哈鱼三明治      |
| 165 / 蘑菇盖饭             | 181 / 春饼牛肉卷        | 197 / 油炸蔬菜卷          |
| 166 / 萝卜泡菜拌饭           | 182 / 牛肉春卷         | 198 / 玉米沙拉           |
| 167 / 荞麦冻拌饭            | 183 / 杏仁鸡翅         | 199 / 附加页 · 味道一流的沙拉酱 |
| 168 / 豆芽拌饭             | 184 / 五香酱肉         | 200 / 绿色蔬菜沙拉         |
| 169 / 豆芽汤饭             | 185 / 梅子猪肉卷        | 201 / 裙带菜水果沙拉        |
| 170 / 鸡蛋饭卷             | 186 / 炸奶酪鸡肉        |                      |

## Part 5 体面的宴客菜



- |                        |             |                      |
|------------------------|-------------|----------------------|
| 204 / 准备工作 · 制作待客菜肴的原则 | 209 / 烤五花肉  | 215 / 附加页 · 选择葡萄酒的方法 |
| 205 / 合理搭配菜单           | 209 / 煎饼卷大虾 | 216 / 江米牛肉           |
| 206 / 大马哈鱼四喜饭          | 210 / 牛肉煎蔬菜 | 217 / 松仁沙司拌大虾        |
| 207 / 日式炸大虾            | 211 / 猪肉炒韭菜 | 217 / 大马哈鱼卷水参        |
| 208 / 大虾拌海蜇            | 212 / 芥菜丝   | 218 / 凉拌羊肠皮          |
| 208 / 凉拌鸡肉             | 213 / 三色面卷  | 219 / 烤扇贝            |
|                        | 214 / 海鲜锅巴汤 |                      |

- |              |            |              |
|--------------|------------|--------------|
| 220 / 辣椒酱炒贻贝 | 226 / 煎绿豆糕 | 232 / 拌蜗牛肉   |
| 221 / 三色蔬菜   | 227 / 八宝饭  | 232 / 烤鸡肉串   |
| 222 / 五色蒸鱼   | 228 / 炒香肠  | 233 / 海鲜葱油饼  |
| 223 / 烧鸡块    | 229 / 烤鱿鱼饼 | 234 / 金枪鱼生鱼片 |
| 224 / 炒桔梗    | 230 / 烤鱼串  | 235 / 奶酪薯片   |
| 225 / 烤沙参    | 231 / 炒章鱼  |              |

## Part 6 四季小菜



- |                          |                                   |                           |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 238 / 准备工作 · 制<br>作小菜的秘诀 | 248 / 卷心菜韭菜咸菜                     | 256 / 拌蒜薹                 |
| 240 / 拌辣白菜               | 249 / 油菜泡菜                        | 257 / 拌咸蒜                 |
| 241 / 生蚝萝卜块              | 250 / 附加页 · 能够<br>提高泡菜味道的天然<br>材料 | 258 / 拌贝肉                 |
| 242 / 黄瓜块                | 251 / 水芹泡菜汤                       | 259 / 拌生鱿鱼                |
| 243 / 萝卜泡菜               | 252 / 小萝卜泡菜汤                      | 260 / 附加页 · 在家<br>轻松制作海鲜酱 |
| 244 / 雪里蕻泡菜              | 253 / 茄子咸菜                        | 261 / 酸黄瓜                 |
| 245 / 苏子叶泡菜              | 254 / 辣椒咸菜                        | 262 / 酸西蓝花                |
| 246 / 新葱泡菜               | 255 / 拌酸黄瓜                        | 263 / 拌番茄                 |
| 247 / 青辣椒咸菜              |                                   |                           |

※所有的菜肴的材料都是4人分量

本书所收录的菜肴都是以4人分量为标准的。

1小匙=5毫升，1大匙=15毫升（3小匙），

1杯=200毫升（约13大匙），

如果没有计量工具，可以用容积为200毫升的牛奶盒来替代，使用饭勺（1大匙）或是茶匙（1小匙）也是很便利的。

※材料当中的“老汤”，按照记号分别为牛肉老汤、海鲜老汤、或蔬菜汤等。



# Part 1

## 烹饪基础

### 一碗老汤？该用多大的碗呢？

下定决心做一顿美食，于是翻开了菜谱，但计量单位又那么模棱两可。

1大匙或是1小匙到底是多大的勺子，

碗又到底是多大的碗呢？

给贝类去腥味，到底该如何去做呢？

此刻，很想放弃。

本书汇集成为烹饪高手而必知的内容，  
而且是基础中的基础。

有这样一句话：知识就是力量。

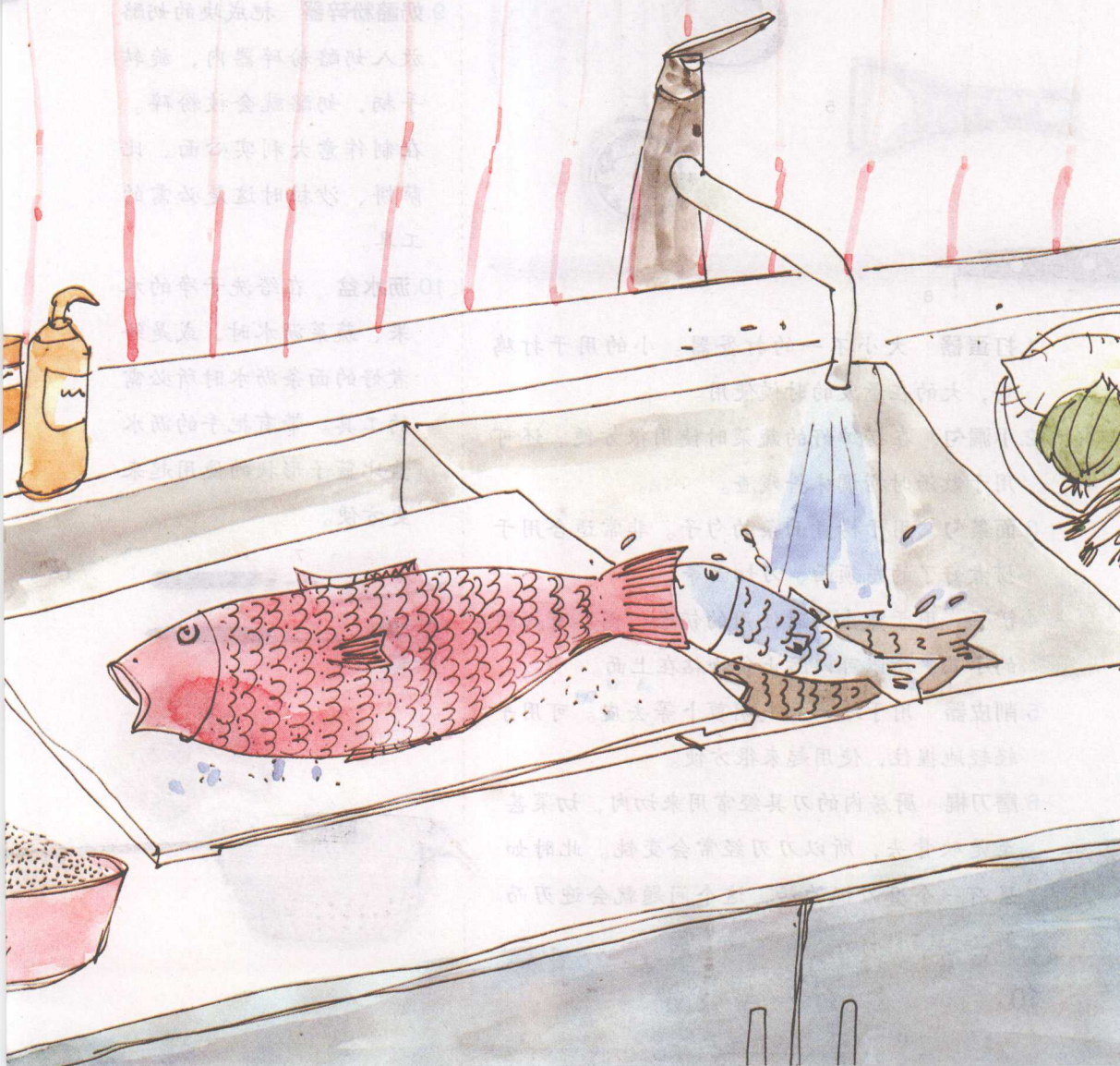
这句话同样适用于烹饪。只有掌握了基础知识，才有可能进行挑战。

如果一无所知，便不会有挑战的勇气。

为了制作出美味佳肴，本书详细地记录料理工具、计量单位、食材的选择、  
食材的处理、食材的保存等必知的信息。



# 具工野味畜家



# 准备料理工具



1.打蛋器 大小不一的打蛋器。小的用于打鸡蛋，大的在量大的时候使用。

2.小漏勺 在捞焯好的蔬菜时使用很方便。还可用于做汤时捞调味料残渣。

3.面条勺 用于捞煮面条的勺子。非常适合用于捞煮好了的龙须面、刀切面等。

4.铲子 用于煎东西时使用的铲子。因其有规则的小孔，所以可以防止食物粘在上面。

5.削皮器 用于给土豆或胡萝卜等去皮。可用手轻轻地握住，使用起来很方便。

6.磨刀棍 厨房内的刀具经常用来切肉、切菜甚至是砍骨头，所以刀刃经常会变钝。此时如果有一个磨刀棍的话，这个问题就会迎刃而解。

7.蛋糕铲子 移动蛋糕时所必备的工具。把铲子水平插入蛋糕下面，然后垂直抬起，便会干净利索地取走蛋糕。

8.沙拉叉子 用来拌沙拉的叉子。另外在制作不能用手拌的菜时，也可使用，比如制作拌大闸蟹时也可以使用。

9.奶酪粉碎器 把成块的奶酪放入奶酪粉碎器内，旋转手柄，奶酪就会被粉碎。在制作意大利实心面、比萨饼、沙拉时这是必需的工具。

10.沥水盆 在给洗干净的水果、蔬菜沥水时，或是给煮好的面条沥水时所必需的工具。带有把手的沥水盆比篮子形状的使用起来更方便。





**11.手持搅拌器** 只要把刀头放入装有材料的容器内即可，所以使用起来很方便。但是使用时，一定要小心材料飞溅出来。

**12.过滤网** 用于过滤汤中不食用的残渣。网眼很密实，所以即使不加纱布也能过滤干净。另外，因为其形状为倒圆锥形，所以在过滤面粉等粉末时，不会四处飞溅。

**13.鸡蛋卷专用煎锅** 锅底设计了很多槽子的鸡蛋卷专用煎锅。槽子的间隔成逐渐增宽形，故使卷鸡蛋变得很容易。

**14.捣末器** 在捣煮土豆或煮鸡蛋时使用的工具。因不必把材料挪到粉碎机内，直接用此工具放在材料上捣碎即可，使用起来十分方便。

**15.榨汁器** 把大蒜和生姜放入其内，然后按压手柄即可榨出汁来。

**16.臼** 在研磨材料和捣碎材料时使用。白的内表面有许多小槽，所以很容易捣碎和研磨材料。对于家庭来说，体积较小的更适合。

**17.蔬菜造型刀架** 能把蔬菜切成各种形状。此刀架不会伤到手。

**18.榨汁机** 用于磨碎材料。没有水分的材料可以用粉碎机来磨，但有水分的材料用榨汁机更方便。只有把适量的水和材料一起放入，才可能磨好。

**19.粉碎机** 用于研磨干咸鱼、干虾、干蘑菇等材料。可根据材料来选择刀头。



# 准确计量



## 量勺

用于计量精盐、白糖、辣椒粉、酱油、食醋等粉末或液体调料。一般来说，1大匙为15毫升，1小匙为5毫升。液体的量，指的是由于液体表面张力而稍微突起于勺子的量；粉末的量，指的是和勺子上边缘平行的量。

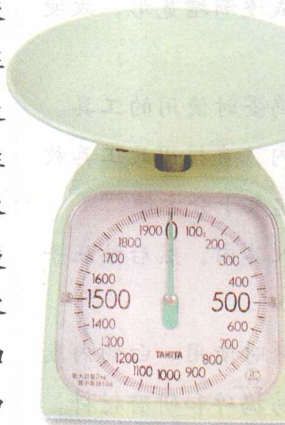
tip | 用饭勺代替量勺的方法

## 量杯

1杯为200毫升，用于计量酱油、牛奶、老汤等液体材料的体积。如果没有量杯，可以使用容量为200毫升的牛奶盒或平常使用的杯子。在称量面粉等粉末状材料时，一定要先用筛子筛完后再进行称量。在测量液体读数时一定要保持视线和刻度在同一水平线上。

## 秤

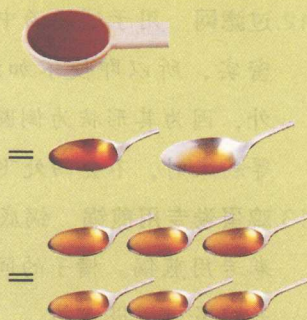
用来测量肉、蔬菜等食材时使用。家庭用秤，刻度的单位为5~10克，最大称重量为1~2千克老式秤即可。在制作蛋糕和面包时，使用更加准确的电子秤为好。在称量液体材料时，一定要把秤放在水平面上，然后确认指针是否归零，在读数时同样要注意视线与刻度保持在同一水平线上。如果称重时必须使用容器的话，一定要先将容器放在秤上，然后使指针归零，最后将材料放入容器中称重。



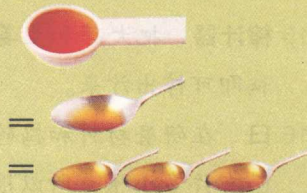
### 1. 量勺1大匙（粉末） = 冒尖1饭勺



### 2. 量勺1大匙（液体） = 1饭勺半或6茶匙



### 3. 量勺1小匙 = 半饭勺或3茶匙



## 按材料目测100克的方法



豆腐 半块



苏子叶 4把



辣椒 5~6个



洋葱 个头大的半个



大蒜 中等大小的13~14瓣



蘑菇 中等大小的10个左右



胡萝卜 中等大小的半个



土豆 中等大小的1个



生姜 中等大小的3~4块



精盐 半捧左右

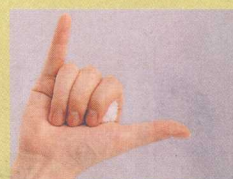
tip | 目测  
量勺的方法



1. 少许 用拇指和食指轻轻捏起的量。大约1/8量勺。



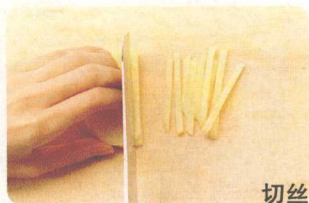
2. 适量 拇指、食指、中指三根手指轻轻捏起的量。大约1/4量勺。



3. 充分 用手抓起，大约1大量勺。

# 切菜的基础

## 9大切菜技术



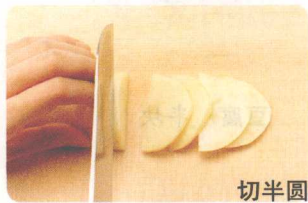
切丝

在制作凉拌菜、炒菜、寿司馅等时，或处理萝卜、西葫芦、黄瓜等食材的方法。切丝时可按需决定粗细长短。



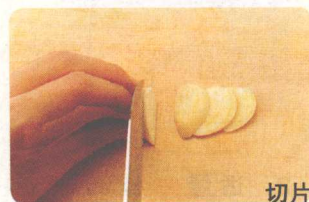
切方块

做泡菜用的萝卜块、咖喱中的土豆块、麻婆豆腐中的豆腐块等都可用切方块的方法。制作时，可先将此材料切成粗条状，然后再切成四方块。



切半圆

先将材料切成两半，然后再切成适当的厚度即可。这是在制作汤或炒菜时，切土豆、胡萝卜、西葫芦等的方法。



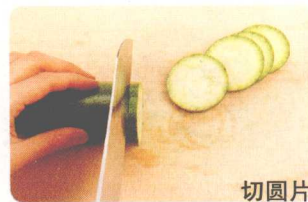
切片

切片是切大蒜、生姜等食材的方法。比起末状材料，看起来更干净，而且断面较大，更容易入味。



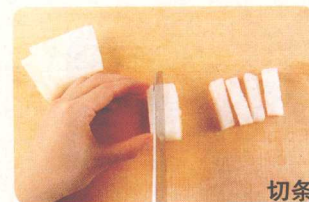
切方片

先将萝卜切成适当厚度和大小，然后再切成片状。在制作萝卜片泡菜和牛肉萝卜汤时，切萝卜的方法。



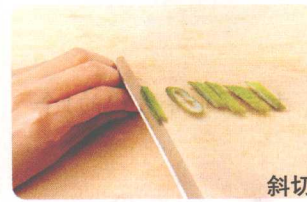
切圆片

要注意不要切得太薄，厚度要均匀合适，要美观。这是在制作莲藕、煎西葫芦或拌黄瓜时的切法。



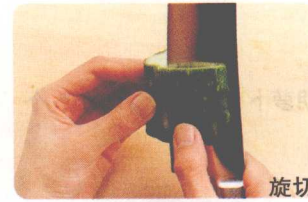
切条

在制作沙拉时，用于处理黄瓜、胡萝卜等蔬菜的方法。切时，先将材料切成适当的厚度，然后再切成条状。



斜切

把材料摆放整齐，沿刀刃斜切即可。这是切放入菜肴中的葱花的最一般方法。



旋切

将刀沿着表皮旋转着切即可，注意不要过厚，去籽后切黄瓜、西葫芦、大枣等方法。