

Zai Jia Zuo Han Shi Xiao Cai

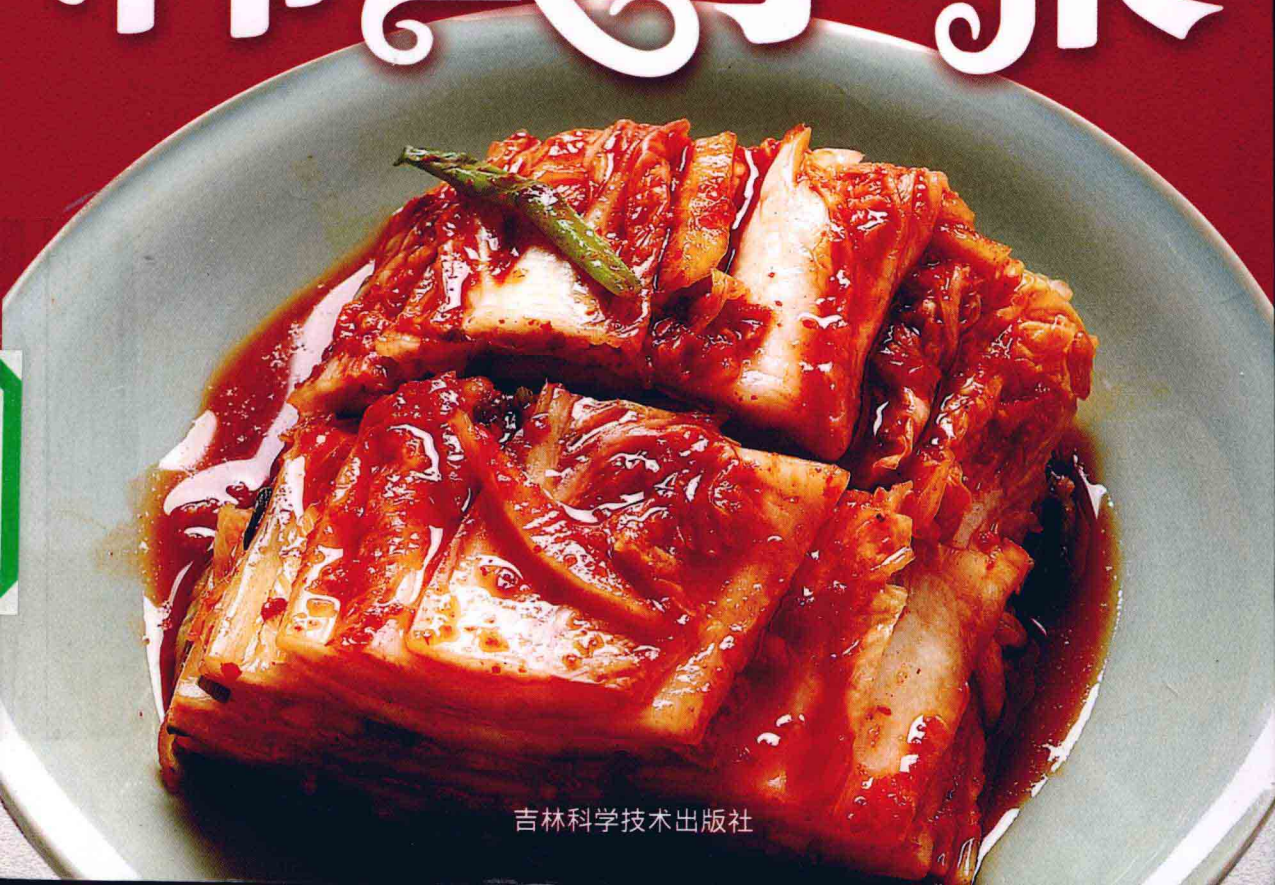
教你料理味道最正宗的韩国风味小菜

- 辣白菜、海带丝、小银鱼、凉拌黄瓜……
- 现做现吃的美味小菜
- 储存起来每天都能吃到的可口小菜

【韩】金志玹●著 朱银姬●译



在家做 韩式小菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家做韩式小菜 / (韩)金志玹著; 朱银姬译. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5384-4542-8

I. 在… II. ①金…②朱… III. ①菜谱—韩国②凉菜—菜
谱—韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第222038号

在家做韩式小菜

S-book 2-3 불멸의 밑반찬 © 2009 by Kim ji hyun

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Jilin

Science & Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2226

【韩】金志玹●著

朱银姬●译

助理翻译●金丽娜 崔 城 马 赫

责任编辑●崔 岩 晋 欣

封面设计●于 通

责任校对●李 萍

内文设计●吴凤泽 王 伟 李 璐 韩志武 韩淑兰

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/传真●0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-86037590

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

印刷●沈阳新华印刷厂

710mm×1000mm 16开

9印张 150千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4542-8

定价●25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换



在家做 韩式小菜

【韩】金志炫●著 朱银姬●译

Zai Jia Zuo Han Shi Xiao Cai



吉林科学技术出版社

味道正宗的韩式小菜料理

你每天是不是还在为做什么饭菜而苦恼？

邻居家会吃什么呢？

小时候最爱吃的菜是什么来着？

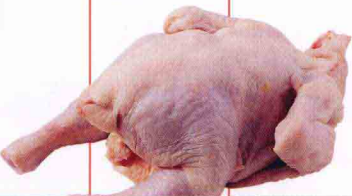
本书汇集了60多道韩式传统小菜。不要以为这一碟小菜很普通，在韩国，无论男女老少都爱吃这些小菜，它不会随时间而过时。不要以为只有山珍海味、鲍鱼龙虾、鱼翅熊掌这些才是美味佳肴，在百姓生活中，吃的人最多的菜不就是日常小菜吗？泡菜一碟，汤一碗，再加上本书的一两个小菜，就是一顿超级美味的晚餐。

韩式料理是不是材料很难买，做起来也不是很简单吧？请不用担心不会做，为了容易学习，本书的每个小菜都有详细的分步骤图解，加上经验值不菲的小贴士，从今天开始，跟着学做味道正宗的韩式小菜，慢慢的你也可能会成为料理高手。



应季小菜食材一览表

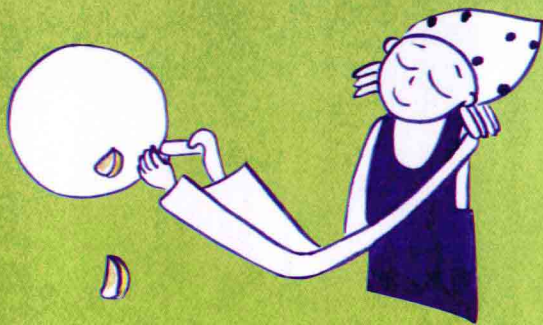


不同季节	蔬菜	海产品	水果	小菜	泡菜	酱菜	虾酱
春	蒿草、荠菜、韭菜、香菇、沙参、洋葱、卷心菜、菠菜、黄瓜、苦菜 	青蟹、贝、银鱼、北鱼 	菠萝、草莓、猕猴桃	沙参拌菜、作料虾酱、酱油虾酱、烤银鱼、明太鱼丝拌菜、三色北鱼丝、干浒苔拌菜	辣白菜、腌白菜、苦咸菜、沙参泡菜、牛蒡泡菜、大葱泡菜、春斗笠泡菜	萝卜条酱菜 	墨斗鱼酱、贝酱、鲎酱、大蛤酱、红贻贝酱、银鱼酱、鱿鱼酱
夏	小南瓜、辣椒、蒜、土豆、红灯笼辣椒、苣荬菜、苏子叶、黄瓜、卷心菜、茄子	沙丁鱼、虾 	西红柿、梅实、香瓜、桃	炒沙丁鱼、炒孤鸟辣椒、沙丁鱼菜、炒鱿鱼、辣的鱿鱼花生菜、炒粉、煎小土豆、烤北鱼、虾蒜炒菜、酸黄瓜、海草拌菜、酸黄瓜拌菜、蒜茎拌菜	黄瓜心、韭菜泡菜、白菜萝卜咸菜、卷心菜泡菜、中国式黄瓜咸菜 	苏子叶酱菜、蒜酱菜 	沙丁鱼酱、虾酱、刀鱼酱、鱿鱼酱
秋	香菇、松菇、大葱、牛蒡、胡萝卜、姜、地瓜、萝卜	青花鱼、秋刀鱼、青蟹、刀鱼 	苹果、梨、柿子、葡萄	煎牛蒡、作料虾酱、酱油虾酱、煎香菇、煎鱼、江米条、明卵酱拌菜、煎松茸酱	腌秋季白菜、嫩萝卜块泡菜、腌嫩萝卜泡菜、大葱泡菜、辣椒叶泡菜、秋斗笠泡菜	腌辣椒叶、萝卜酱菜、咸菜 	蟹酱、虾酱、刀鱼酱、辣牡蛎酱
冬	南瓜、萝卜、莲根 	贝、牡蛎、海草、生海带、紫菜、鱿鱼	橘子、柚子	油炸海草、腌紫菜、煎鱿鱼鸡蛋、煎花生、煎核桃、煎甜南瓜牛肉、煎莲根	青菜泡菜、嫩萝卜块泡菜、萝卜咸菜、泡菜、大白菜泡菜	洋葱酱菜、海草酱菜、核桃酱菜	牡蛎酱、北鱼酱、明卵酱、辣牡蛎酱
四季	豆芽、西兰花	鸡蛋、牛肉、猪肉、鸡肉 	豆、豆腐	油炸豆、煎牛肉鹌鹑蛋、煎酱、煎鸡胸肉酱、煎豆腐、煎鱼丸、煎海草油腐、煎魔芋	香蕉 	辣白菜、萝卜泡菜	酸黄瓜

目录 CONTENTS

第一章

现吃现做的美味小菜



炒沙丁鱼 14



核桃炒沙丁鱼 16



小辣椒炒沙丁鱼 18



炒鱿鱼丝 20



鱿鱼花生菜 22



炒干虾 24



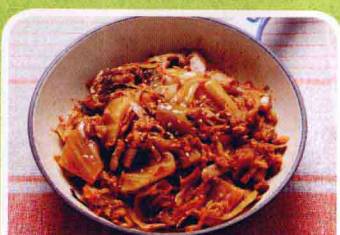
蒜香炒虾 26



烤北鱼 28



炒海带茎 30



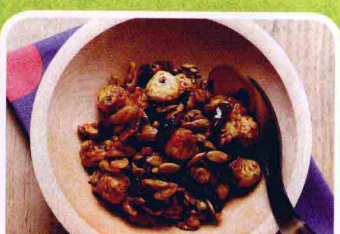
炒辣白菜 32



炒牛肉 34



油炸豆 36



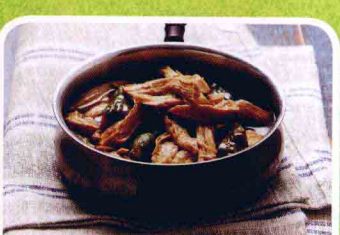
酱核桃 38



酱花生 40



酱牛肉
鹌鹑蛋 42



酱鸡胸肉 44



三色北鱼丝 46



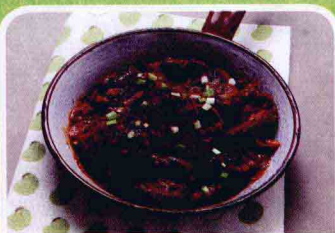
拌明太鱼丝 48



香辣明太鱼 50



酱松菇 52



酱香菇 54



酱莲藕 56



酱牛蒡 58



制作韩式料理的10个小窍门 60



酱小土豆 62



煎豆腐 64



煎鱼丸 66



煎燕鱼 68



南瓜酱牛肉 70



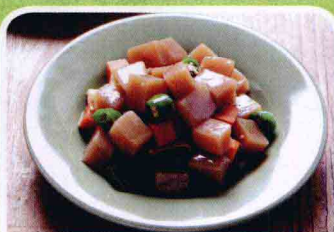
鱿鱼酱鸡蛋 72



酱贻贝 74



海带油豆腐 76



酱魔芋 78



凉拌裙带菜 80



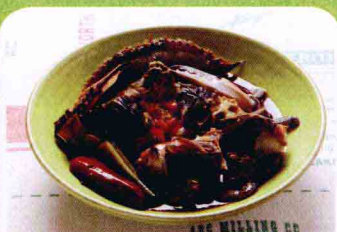
拌海带 82



拌沙参 84



油炸海带 86



酱油蟹 88



辣味蟹 90



缩短烹饪时间，使用微波炉9招

第二章

每天都能吃到的可口小菜



腌酸黄瓜 96



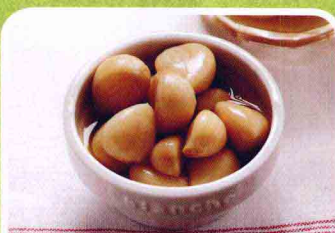
辣味酸黄瓜 98



拌蒜薹 100



酱萝卜条 102



腌甜蒜 104



酱苏子叶 106



腌黄瓜 108



腌泡菜 110



拌鱼子 112



酱鱿鱼 114



酱贝肉 116



牛肉辣酱 108



腌辣白菜 120



萝卜泡菜 122



辣萝卜块 124



甜心黄瓜 126



嫩萝卜块 128
泡菜



香葱泡菜 130



小白菜萝卜咸菜 132



辣白菜 134



黄瓜咸菜 136



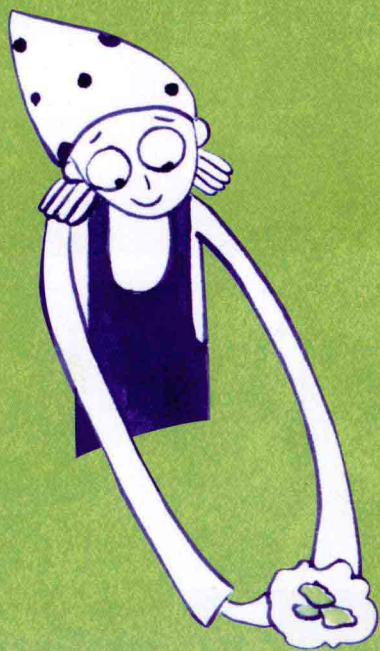
做小菜必备的调料 138



小菜搭配的料理 140

第1章

现吃现做的美味小菜





每天早晚，你都为饭菜发愁吗？
其实，这是每个家庭主妇都会遇到的问题。
即使是单身女性，也会如此。
有了本书为您倾力推荐的小菜。
你就可以在享受美味的同时，轻轻松松度过美好的一周。



炒沙丁鱼

材料 ● 小沙丁鱼100g，芝麻1小勺，食用油少量。
调料 ● 蒜3粒，酱油1小勺，白糖1大勺，糖稀1大勺。

1

收拾沙丁鱼



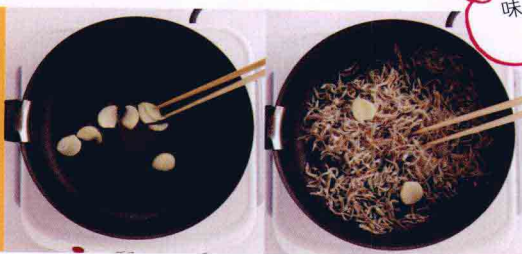
- ① 平底锅里不放油，用小火轻轻炒沙丁鱼5分钟。
- ② 炒过的沙丁鱼用筛子滤去粉。
- ③ 把蒜切成片备用。

料理小提示

沙丁鱼要在锅中快速翻炒，才能做出没有腥味，且不相粘连的佳肴。

2

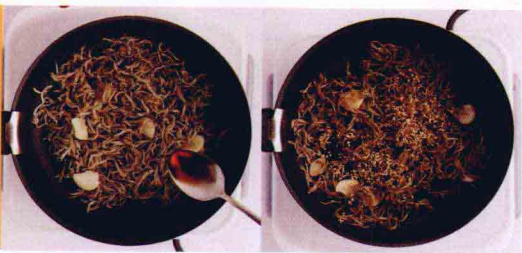
炒沙丁鱼



- ④ 平底锅里放少量的油，将切成片的蒜用小火炒，炒出香味。
- ⑤ 再将收拾好的沙丁鱼放入锅中，炒1分钟，使油能够渗进去。

3

放调料后炒



- ⑥ 火调小之后，放蒜片、酱油、料酒、白糖、糖稀，炒匀。
- ⑦ 最后撒芝麻。

质量好的沙丁鱼，鱼身呈明显的银色或略带点蓝色。吃起来不要太咸，淡淡的有一些海味儿既是新鲜的。

