

Zai Jia Zuo Han Shi Xian Tang

114道美味韩式汤的料理方法

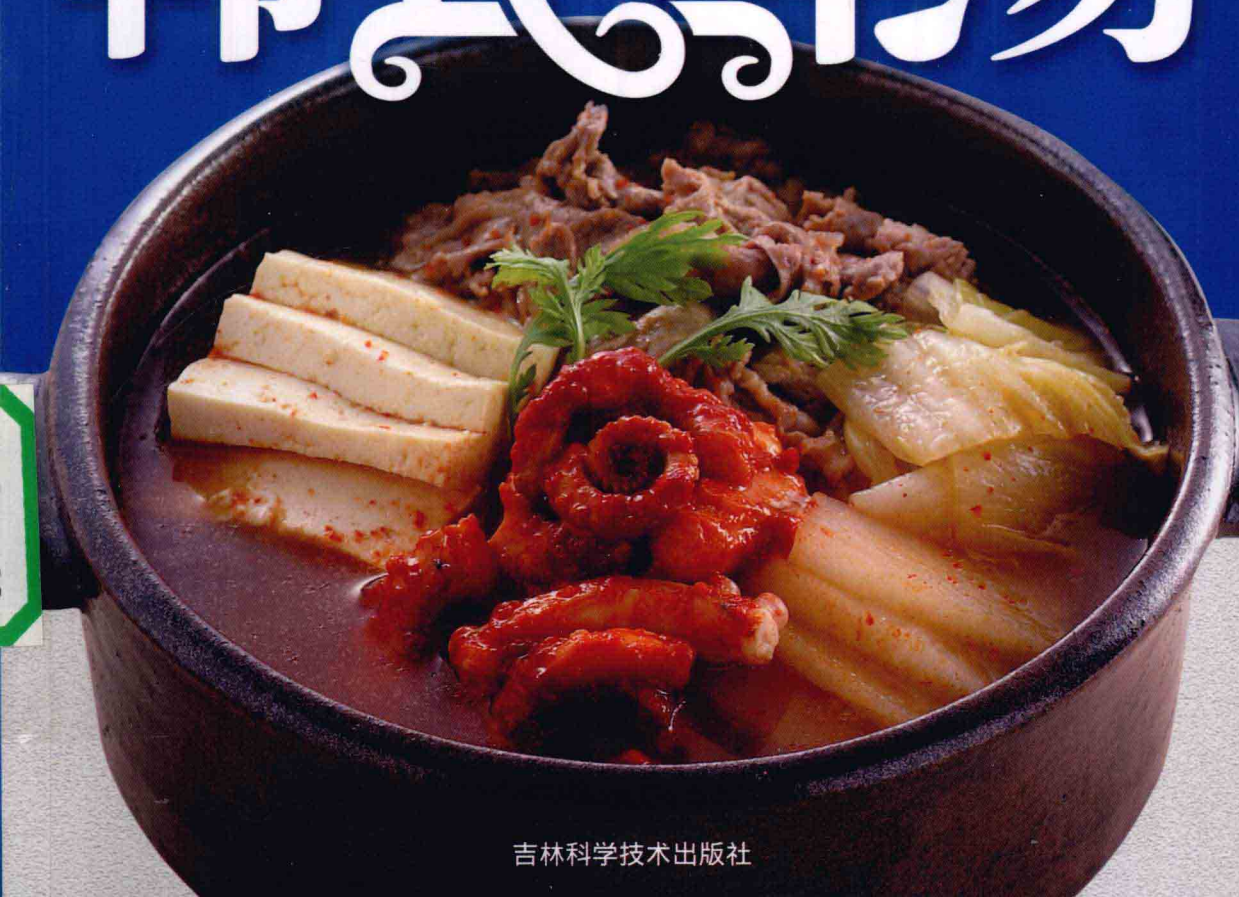
用简单的材料也能调出正宗的味道

- 爽口的辣汤和酱汤，冒热气的炖汤……
- 选择应季食材做出正宗的韩国靓汤
- 每天都吃不腻的营养料理

【韩】龙东姬●著 朱银姬●译



在家做 韩式鲜汤



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

在家做韩式鲜汤 / (韩) 龙东姬著; 朱银姬译. —长春:
吉林科学技术出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5384-4543-5

I. 在… II. ①龙…②朱… III. 汤菜—菜谱—韩国
IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222086号

在家做韩式鲜汤

S-book 2-2 매일 먹는 국찌개 © 2009 by Yong dong hee

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 07-2009-2227

【韩】龙东姬 ● 著

朱银姬 ● 译

助理翻译 ● 马 赫 金丽娜 崔 城 曹 芳

责任编辑 ● 崔 岩 解春谊

责任校对 ● 李 萍

封面设计 ● 一行设计 于 通

内文设计 ● 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

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

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印刷 ● 延边新华印刷有限公司

16 开 710mm × 1000mm

9 印张 116 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4543-5

定价 ● 25.00 元

在家做 韩式鲜汤

【韩】龙东姬●著 朱银姬●译

吉林科学技术出版社

Zai Jia Zuo Han Shi Xian Tang



目录

CONTENTS

8 看这本书的方法

9 食材的目测估量法

10 不同季节使用，营养丰富的材料

第一章

每天喝的汤



做基本的汤 14



牛肉海带汤

16



豆芽汤

17



干明太鱼汤

18



牛肉萝卜汤

16



菠菜酱汤

20



白菜汤

21



清鱼丸汤

22



土豆酱汤

23



牛肉打糕汤

24



贝酱汤

25



干虾露葵汤

26



干菜汤

27



干贝海带汤

28



芝麻海带汤

29



小丸子海带汤

30



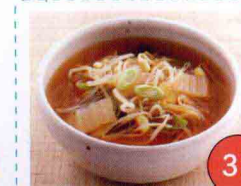
饺子汤

31



干明太鱼豆芽汤

32



泡菜豆芽汤

33



韭菜鸡蛋汤



泡菜干明太鱼汤



辣牛肉汤



猪血汤



牡蛎汤



蚬汤



苔菜汤



海藻汤



紫菜汤



艾草汤



清芥菜汤



小根蒜芥菜汤



豆腐鱼籽汤



油豆腐汤



泡菜牡蛎汤



冬耕酱汤



酱汤



蛤仔菜汤



嫩豆腐菠菜汤



泡菜萝卜汤



泡菜鱼丸汤



卷心菜汤



牛骨头汤



黄瓜凉汤



58

苔菜凉汤



59

海带凉汤



60

豆芽凉汤



61

橡子乳汤



62

老汤



63

魔芋凉汤



做好汤的天然调料粉 64

第二章

提口味的
酱汤

常用材料的加工与保存 68



70

猪肉泡菜酱汤



71

南瓜酱汤



72

土豆辣酱汤



73

部队汤



74

豆瓣酱汤



75

姜酱汤



76

烤肉粉条砂锅



77

明太鱼汤



78

豆腐虾酱汤



79

豆渣酱汤



80

干贝混合汤



81

鱿鱼混合汤



82

清豆花汤



83

海味豆花汤



84

蛤仔豆花汤



85

干贝豆花汤



86

火腿奶酪豆花汤



87

火腿泡菜豆腐汤



88

金枪鱼泡菜豆腐汤



89

鱼丸泡菜豆腐汤



90

秋刀鱼泡菜豆腐汤



91

青花鱼泡菜豆腐汤



92

嫩萝卜泡菜汤



93

芥菜大酱汤



94

海味大酱汤



95

五花肉大酱汤



调味时使用的
作料与调汁 96

第三章

营养丰富的 火锅汤



调出味道独
特的汤

100



102

贝汤



103

干贝汤



104

鱼籽汤



105

软泡汤



106

牛肉丸汤



107

虾丸汤



108

泥鳅鱼汤



109

土豆酱汤



110

蘑菇芝麻汤



111

冬花苏子汤



112

蟹肉鸡蛋汤



113

石斑鱼辣汤



114

蘑菇辣汤



115

海味汤



116

醋鸡汤



117

清老头鱼汤



118

辣老头鱼汤



119

青蟹汤



120

膝肉汤



121

牛杂碎汤



122

排骨汤



123

参鸡汤



124

鸡肉汤



125

煨鸡汤



126

牛肉汤



127

炖饺子



128

炖打糕牛肉



129

炖蘑菇



130

炖饺子咖喱



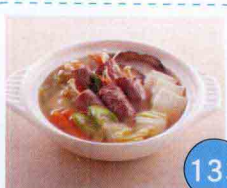
131

炖豆腐



132

炖卷心菜



133

牛肉火锅



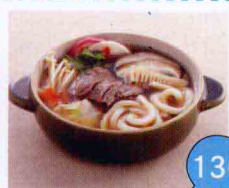
134

鸡肉火锅



135

海味火锅



136

日本火锅



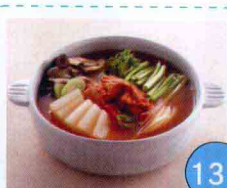
137

炖面条



138

炖鱼丸



139

炖牛小肠



140

炖鱿鱼



141

炖烤肉鱿鱼



火锅汤还可以这样用 142



看这本书的方法



难易度

为方便初学者观看，难易度以星星的符号标出。一颗星星是最简单的料理，五颗星星是最难的料理。

料理时间

完成料理所需的预想时间。



火候调节

要想做出好汤，调节火候很重要。本书很清楚地写了在大火、中火、小火之间需要煮多长时间，没有另写做料理之前的火候调节。

大火

中火

小火

关火后料理

没有标时间的火候调节跟做火锅的一样，是指料理完成后放在火上边煮边吃的这个过程。



料理照片

材料

另需要准备的作料和材料和主材料分别记载。

牛肉海带汤

材料：干海带10g、牛肉100g、水4杯、酱油1/2勺、香油2小勺、蒜泥1小勺、盐、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将海带放入凉水里泡10分钟左右，胀起来后揉搓洗净，再按7cm×2cm大小切开。
2. 牛肉切成薄片，放1小勺香油、蒜泥、盐、胡椒粉，搅拌均匀。
3. 在锅里放1小勺香油匀擦，将牛肉放入用小火炒，炒到褐色时将海带放进去一起炒。
4. 待海带炒好后再倒入，水煮10分钟，再把火关小点后用酱油与盐来调味。

料理过程

因为本书中只有料理过程的文字阐述而没有图片，所以为方便读者理解，文字阐述写得详细。

料理的名称

本书因为直接把材料的名字表现出来，所以读者很容易想象出材料跟味道。

食材的 目测估量法

用杯、勺 估量



1杯米=100g



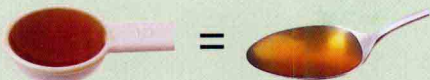
1杯水=200g



1杯白糖=180g



估量勺1大勺(粉)=饭勺满满1勺



估量勺1大勺(液体)=饭勺平平1勺



估量勺1小勺=饭勺1/2勺或茶匙3勺

用眼估量 (100g)



大土豆1/2个



大洋葱1/2个



普通大小的蒜8~9块



黄豆芽2把



巴非蛤5~6个



肉类3cm厚度, 半径5cm



洋香菇10个



豆腐1/2块



普通大小的花菜1朵



普通大小的胡萝卜1/2个



山蒜1捆



芝麻叶4~5捆



小沙参5根



大南瓜切成7cm~8cm



普通大小的萝卜
切成3cm~4cm

不同季节使用， 营养丰富的材料

春



青蟹

青蟹含有丰富的葡糖胺，能使人头脑清醒，有助于大脑发达。

山蒜

有丰富的维生素C和钙。在中医处方中是用于女性疾病的药材。

水芹菜

在春季营养最丰富且味道也好。有提高食欲、预防便秘的效果。



木芽儿

促进食欲，预防昆虫病。有让人心情舒畅的效果。

荠菜

在春天的野菜中蛋白质含量最高，有丰富的维生素。

巴非蛤

在春季进食能促进食欲，并摄取其产卵期之前所有的营养。



墨鱼

含有丰富的牛磺酸有助于肝功能，而且能使血液变清。

夏

黄瓜

水分和无机物、维生素丰富，有助于防止便秘。



韭菜

作为维生素的宝库，若跟贝类一起煮，能将贝类固有的味道充分地调出来。

嫩南瓜

热量低，维生素、无机物、纤维物等含量均衡。特有的甜味会使汤的味道更柔和。



鱼

含有丰富的钙、不饱和脂肪酸、动物性蛋白质、维生素、无机物，对骨质疏松症效果良好。



土豆

热量低，土豆的维生素C在做料理的过程中不会被破坏，其营养丰富。

鲍鱼

具有提高视力的作用。在人体内的吸收率较高，有助于消化，因此多成为补充营养的材料使用。

虾

胆固醇含量较高，含有对身体有宜的成分及预防老化的葡糖胺。

可使用的料理：干明太鱼汤、贝酱汤、干明太鱼豆芽汤、清荠菜汤、青蟹汤、山蒜荠菜汤、鱿鱼混合汤、荠菜大酱汤

可使用的料理：土豆汤、韭菜鸡蛋汤、黄瓜凉汤、土豆酱汤、南瓜酱汤

秋

白菜

97%以上是水分，所以热量很低。解酒，促进消化，对便秘也有疗效。



糙皮侧耳蘑菇

在菌类中尼克酸的含量最高。对食欲不振、感冒、经常性疲劳效果佳。

香菇

富含利于钙吸收的维生素D，要是晒干的话，维生素D会变得更丰富。



鱼籽

含丰富维生素E，对防止老化效果很好。对保护视力和皮肤健康也很有帮助。

胡萝卜

热量低，饱腹感强，所以对减肥很有效。它含有的胡萝卜素成分可防癌。



萝卜

含丰富的维生素C，有助于消化。放到汤里会有爽口的味道。

青花鱼

和其他肉类比含有更丰富的钙，还含有谷物缺少的氨基酸。

冬

明太鱼

脂肪少，所以味道很清淡。和青椒一起煮的话，味道会更不错。



鱿鱼

主要的成分是蛋白质，也含有丰富的无机物和维生素等。

大葱

葱的刺激性味道有很强的杀菌作用。



裙带菜

钙、钾等矿物质很丰富。对甲状腺疾病和贫血有很好的效果。

海带

有丰富的褐藻酸，对血压高的人群有良效，也有防癌的效果。

章鱼

强化肝功能，可治疗呕吐、腹泻。但对消化不好，所以肠胃不好的人最好少吃。



牡蛎

被称为“海里的牛奶”，含有丰富的营养。但在5~8月味道一般，而且容易伤身体。



可使用的料理：牛肉萝卜汤、白菜汤、青花鱼泡菜豆腐汤、鱼籽汤、蘑菇辣汤、炖蘑菇

可使用的料理：牛肉海带汤、贝汤、干贝海带汤、牡蛎汤、泡菜牡蛎汤、明太鱼汤、软泡汤、炖鱿鱼





第一章 每天喝的汤

- 牛肉海带汤 • 豆芽汤 • 干明太鱼汤 • 牛肉萝卜汤 • 菠菜酱汤 • 白菜汤
- 清鱼丸汤 • 土豆酱汤 • 牛肉打糕汤 • 贝酱汤 • 干虾露葵汤
- 干菜汤 • 干贝海带汤 • 芝麻海带汤 • 小丸子海带汤 • 饺子汤
- 干明太鱼豆芽汤 • 泡菜豆芽汤 • 韭菜鸡蛋汤 • 泡菜干明太鱼汤
- 辣牛肉汤 • 猪血汤 • 牡蛎汤 • 蚬汤 • 苔菜汤 • 海藻汤 • 紫菜汤
- 艾草汤 • 清荠菜汤 • 小根蒜荠菜汤 • 豆腐鱼籽汤 • 油豆腐汤
- 泡菜牡蛎汤 • 冬耕酱汤 • 酱汤 • 蛤仔菜汤 • 嫩豆腐菠菜汤
- 泡菜萝卜汤 • 泡菜鱼丸汤 • 卷心菜汤 • 牛骨头汤 • 黄瓜凉汤
- 苔菜凉汤 • 海带凉汤 • 豆芽凉汤 • 橡子乳汤 • 老汤 • 魔芋凉汤



做基本的汤

鱼汤

材料：海带1张（5cm×5cm），鱼适量，水6杯。

做法：

1. 去掉鱼的头与内脏之后拿湿的厨房用纸擦干净。
2. 把1的鱼放到锅里煎2~3分钟，消除腥味。
3. 在2的锅里放入水和海带，在不盖锅盖的情况下煮。待水开后把海带捞出来，用小火再煮10分钟。
4. 关火后将3用纱布过滤，只接汤水。



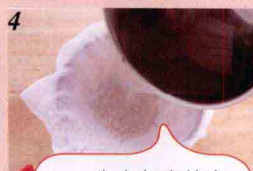
放干明太鱼的头一起煮，能调出更浓更香的汤。

牛肉汤

材料：牛肉（牛排骨）200g，大葱1根，蒜2块，水6杯。

做法：

1. 把牛肉放到凉水里浸泡10分钟，去除残留的血迹，再用厨房用纸包着擦净。
2. 锅里倒入水后把1中的牛肉和切成大块的葱、蒜都放入水里。
3. 不盖锅盖的状态下煮30分钟，在煮的过程中将泡沫随时撇出。
4. 牛肉煮熟时将其捞出，用棉布过滤，只接汤水。



牛肉包在棉布里用重物压着，作为其他料理的肉片来使用。

贝汤

材料：巴非蛤(或蛤仔)1袋，干虾20g，水6杯，盐少许。

做法：

1. 把贝放入盐水里泡10分钟，充分地消除淤泥。
2. 把水和贝放在锅里煮，煮到贝将嘴张开时捞出。
3. 在2的汤水里放进干虾煮10分钟。
4. 用棉布过滤，只接汤水。



捞出来的贝壳在煮汤或煮酱汤时，最后再将其放入。

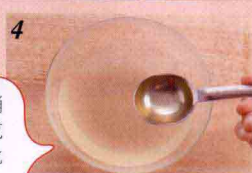


菜汤

材料：杂菜(萝卜，白菜，洋葱等)200g，香菇2个，料酒1大勺，水6杯。

做法：

1. 将杂菜、香菇洗净，并切成大块。
2. 水放到锅里煮一会儿，放入香菇、蔬菜，再煮10分钟后关火。
3. 用棉布过滤，只接汤水。
4. 将料酒放入汤水里。



放料酒能够消除杂味，做肉汤或者贝壳汤时可用此方法。