

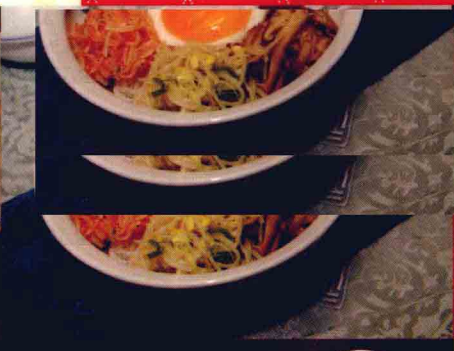
尚雅文化

一学就会的

韩国料理



[韩] 陆明姬 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的韩国料理 / (韩) 陆明姬著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.3
ISBN 978-7-5064-6194-8

I. ①一… II. ①陆… III. ①菜谱—韩国 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第224106号

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-7659

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强
封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 6

字数: 111千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

(韩) 陆明姬 著

摄影：金定民

料理辅助：姜丞妍、李玟庚

一学就会的 韩国料理



中国纺织出版社



序

2006年6月，作为韩国人的我曾有幸参加了北京大学企业总裁人文学堂研修班的学习，接触了古人圣贤的传统谋略与人生智慧，聆听了专家学者畅谈儒墨道法与现代企业经营之道，虽然似懂非懂，但获益匪浅。其实最让我难忘的是我们班那些来自五湖四海的同学，在不算长的学习期间，大家心心相印，情同手足。

在班里，因为我年龄虚长大家几岁，同学们都亲切地称我为“大姐”，尽管他们都是中国各地大企业的代表、政府机关的领导，年龄也都不小。他们对韩国都怀着浓厚的兴趣，而我也经常用并不十分流利的汉语，热心地向他们介绍韩国的文化和生活习俗等，从中我明白了虽然我们来自不同国度、文化各异，但是只要心灵相通，就会很容易沟通的道理。

在日常交流的过程中，同学们对韩国料理表现出了极大的兴趣，我也经常给他们介绍韩国菜简单的制作方法。每当他们向我炫耀全家人如何爱吃按照我教他们的韩国菜肴时，我都感到非常荣幸，内心充满了自豪感。

在北京大学学习一年以后，我进入清华大学E-MBA培训班继续深造，在这里我结识了更多的同窗好友。我用最简单易做的烹调方法教他们做韩国菜，他们都很喜欢。我觉得韩国料理很值得推荐，特别是“参鸡汤”是我最想推荐给大家的，它营养丰富，味道鲜美，而烹调方法却比较简单，是非常具有韩国特色的菜肴。

我十分提倡烹调方法要简单易学，这还得从我的家庭生活谈起。在韩国我们家属于真正的大家庭，光直系亲属就有32人，而我是这个大家庭的长媳。每当周末来临，大家都要欢聚一堂，真是热闹非凡，而作为长媳的我则要负责做30多人的三顿饭，还要准备点心、零食，往往忙得不可开交。于是我开始摸索又快捷又省劲的烹调方法，好让自己在短时间内做出一大家人的三餐来。

也许正是出于这个原因吧，我在家庭聚会的实践中，渐渐总结出了一套属于自己的、快捷省劲的韩国菜的烹调方法。我觉得这也 very 符合现代的快节奏

生活。

近年来，韩国料理越来越受到世界各国人民的欢迎和喜爱。我从很早以前就有一个愿望，那就是让韩国的饮食文化走出国门，走向世界。我一直很想撰写一本介绍韩国菜的书，弘扬韩国的饮食文化。不过当我刚刚开始动笔的时候，我周围的韩国朋友都劝阻我说：“都什么时代了？现在厨房都在消失呢，谁还有闲工夫下厨做菜？你却要写书介绍什么韩国菜？还要弘扬什么饮食文化？……”听了这些话，我开始迟疑了。正当我犹豫不决的时候，我的朋友——苏州艺术西洋糕点学校的王校长得知我的想法以后，却给了我很大的鼓励，使我又有了继续做下去的勇气。俗话说“有志者事竟成”，如今我的这本小书终于完成了。

韩国是个四季分明的国家，山清水秀，每个季节都有每个季节的饮食材料和特别的美味佳肴，但是，发展到现代，四季分明的饮食习惯已逐渐被简单方便的饮食生活所取代，现在只有在过年和中秋节这样的节日里还能品尝到保持我们传统风格的饮食。在这本书里，我所介绍的都是韩国平常百姓家的家常便饭，我希望尽自己的所能，把韩国的传统饮食文化介绍给大家。

书中的图片都是我、我的儿媳和孙子一起拍摄完成的，眼前还有我孙子天真可爱的戏耍场面。图片中使用的炊具和锅碗瓢盆全部是我家里原有的，书中融入了很多珍贵的亲情。

还要感谢我的同窗好友们，在北京大学、清华大学学习深造的那段日子给我留下了太多美好的回忆，你们对韩国菜的关心和兴趣，是我写书的动力。

最后，希望喜爱韩国菜的朋友们，能够学做韩国菜，天天好胃口！

陆明姬

2009年8月于韩国首尔



我在清华大学与同学合影



在北京大学企业总裁人文学堂

目录

Part1

韩国料理基础

- 6 高汤的制作方法
- 7 大酱及韩国酱油的制作方法
- 8 辣椒酱的制作方法

Part2

韩式泡菜

- 9 韩式泡菜的制作工艺
- 10 白菜泡菜
- 12 萝卜块泡菜
- 13 包泡菜
- 14 小萝卜泡菜
- 15 小黄瓜泡菜
- 16 腌蒜



Part3

韩式家常菜

● 凉拌菜

- 17 凉拌桔梗
- 18 拌水芹菜
- 19 拌党参
- 20 辣萝卜丝

- 21 凉拌茼蒿
- 22 凉拌绿豆凉粉
- 23 拌橡子凉粉
- 24 凉拌蚶子

● 热菜&汤煲

- 25 酱猪排骨
- 26 酱牛肉
- 27 牛肉酱蒜薹
- 28 红烧鲑鱼
- 29 红烧带鱼
- 30 酱半干明太鱼
- 31 酱海兔
- 32 酱鱿鱼丝
- 33 酱牛蒡
- 34 宫廷烤牛肉饼
- 35 散灸
- 36 煎鲑鱼
- 37 煎带鱼
- 38 尖椒炒鳀鱼
- 39 辣炒章鱼
- 40 虾酱炒西葫芦
- 41 炒萝卜丝
- 42 蒸鲍鱼
- 43 清蒸大虾
- 44 韩式乱炖
- 45 牛肉章鱼火锅





- 46 炖鸡
- 47 开城炖萝卜
- 48 花蟹辣汤
- 49 炖豆腐脑
- 50 大酱火锅
- 51 泡菜汤
- 52 大酱汤
- 53 鸡蛋羹
- 54 黄瓜凉汤
- 55 橡子凉粉凉汤
- 56 萝卜汤
- 57 白菜汤
- 58 海带汤
- 59 豆芽汤
- 60 韭菜饼
- 61 泡菜煎饼
- 62 海鲜葱煎饼
- 63 土豆煎饼

● 粥饭面

- 64 年糕汤
- 65 拌饭
- 66 紫菜包饭
- 67 南瓜粥
- 68 辣拌面
- 69 宴会汤面
- 70 面片汤

● 间食

- 71 西瓜华彩
- 72 蒸白米糕
- 73 韩式甜酒

Part4

韩国节日美食

● 春节

- 74 煎鱼饼
- 75 煎肉饼
- 76 散灸串
- 77 三色蔬菜

● 正月十五

- 80 正月十五——炒干菜
- 83 正月十五——五谷饭

● 中秋节

- 85 芋头汤
- 87 松糕
- 88 炖排骨

Part5

韩国冬夏美食

● 夏季美食

- 89 醋鸡汤
- 90 参鸡汤
- 91 煮五花肉

● 冬季美食

- 92 酱油炒年糕
- 93 辣炒年糕
- 94 烤肉
- 95 追求美与爱的极致

本书的计量单位换算如下：

量取液体时：1杯≈200毫升，1大勺≈15毫升，1小勺≈5毫升

量取固体时：1大勺≈15克，1小勺≈5克

高汤的制作方法

韩国料理主要是由米饭、汤、菜等组成，在做汤的时候，必不可少的是高汤。高汤的种类很多，常用的主要有以下四种，即牛肉高汤、蔬菜高汤、鳀鱼高汤和鸡肉高汤，下面介绍几种高汤的制作方法。

制作高汤的方法	在煮高汤的过程中，一定要不断地把汤里的浮沫和浮油撇净，只留下清汤，并且要用盐调味。
制作高汤的共同材料	水3~4升，盐1大勺，洋葱半个，干辣椒2个
高汤的名称	材料（除共同材料外）
牛肉高汤 （煮60分钟）	10厘米见方的海带1张，大葱2根，干香菇4朵，萝卜300克，生姜1块，牛肉600克，胡椒粒1小勺 ※ 要把牛肉放在冷水里泡一个小时去掉血水
蔬菜高汤 （煮20分钟）	制作高汤的共同材料：水3~4升，盐1大勺，洋葱半个，干辣椒2个 10厘米见方的海带1张，大葱1根，干香菇4朵，胡萝卜1/4根，料酒1杯，清酒1/2杯，大葱根（带须子）10克
鳀鱼高汤 （煮20分钟）	制作高汤的共同材料：水3~4升，盐1大勺，洋葱半个，干辣椒2个 10厘米见方的海带1张，干虾仁10克，鳀鱼10克，清酒2大勺，大葱（带须子）10克，胡椒粒少许 ※ 鳀鱼必须把内脏除掉，放在微波炉内烘烤40秒，去除腥味后再使用
鸡肉高汤 （煮30分钟）	制作高汤的共同材料：水3~4升，盐1大勺，洋葱半个，干辣椒2个 鸡1只，大葱1根，蒜2瓣，生姜1小块，清酒2杯，胡椒粒1小勺 ※ 去掉鸡皮，留下鸡油一起熬汤

大酱及韩国酱油的制作方法



主料 주된 재료

酱引子	10升
粗盐	约5千克
水	20升
木炭	少许
大枣	5颗
干辣椒	5个
酱油	适量



Tips

1. 干辣椒：可以去掉酱油的杂味，还可以杀菌。
2. 木炭：可以去掉不好的味道，使大酱的口味更纯正。
3. 大枣：可以增加大酱的甜味。
4. 酱油的用途：做汤和炖菜时，可以用韩国酱油调味。

做法 방법

1. 将酱缸洗净。酱缸要挑选口大的，太阳容易晒进去的。
2. 做大酱一两天之前，在水里放盐溶化，做成盐水，过筛，备好待用。
3. 酱引子用刷子刷洗净，放在太阳下晒干。
4. 把酱引子过筛后碾碎，碾碎的时候要边放油边碾，直到酱引子湿润的时候为止，然后装进酱缸里。
5. 酱引子装进酱缸里后，在上面撒盐。
6. 放入木炭、干辣椒、大枣。
7. 盖好盖子搁置三天后用纱布把酱缸口封上，晴天要经常打开缸盖晒太阳，晚上盖上盖子，促进发酵。
8. 经过40天即可发酵，将酱引子在笊篱里过筛后即成为大酱，过滤出的液体即为生酱油。
9. 生酱油要在锅里煮熟，开始用大火，煮开以后用中火，撇去浮沫，小火煮到没有浮沫的时候熄火，晾凉保存。过筛后的大酱碾碎后装进酱缸里，在上面撒上盐。

辣椒酱的制作方法

做韩国料理，最基本的是要有辣椒酱、大酱和酱油。以前家家户户都自己制作辣椒酱，可是因为制作工序比较麻烦，时间又长，所以现在越来越多的人购买成品，但是我还是坚持自己制作，在此，我想向有兴趣自己制作大酱的人传授我的制作方法。



主料 주된 재료

辣椒粉	650克
酱引子	2大勺
麦芽糖	1千克
蜂蜜	150毫升
水	1杯
白酒	500毫升
红糖	1杯
盐	2.5杯

做法 방법

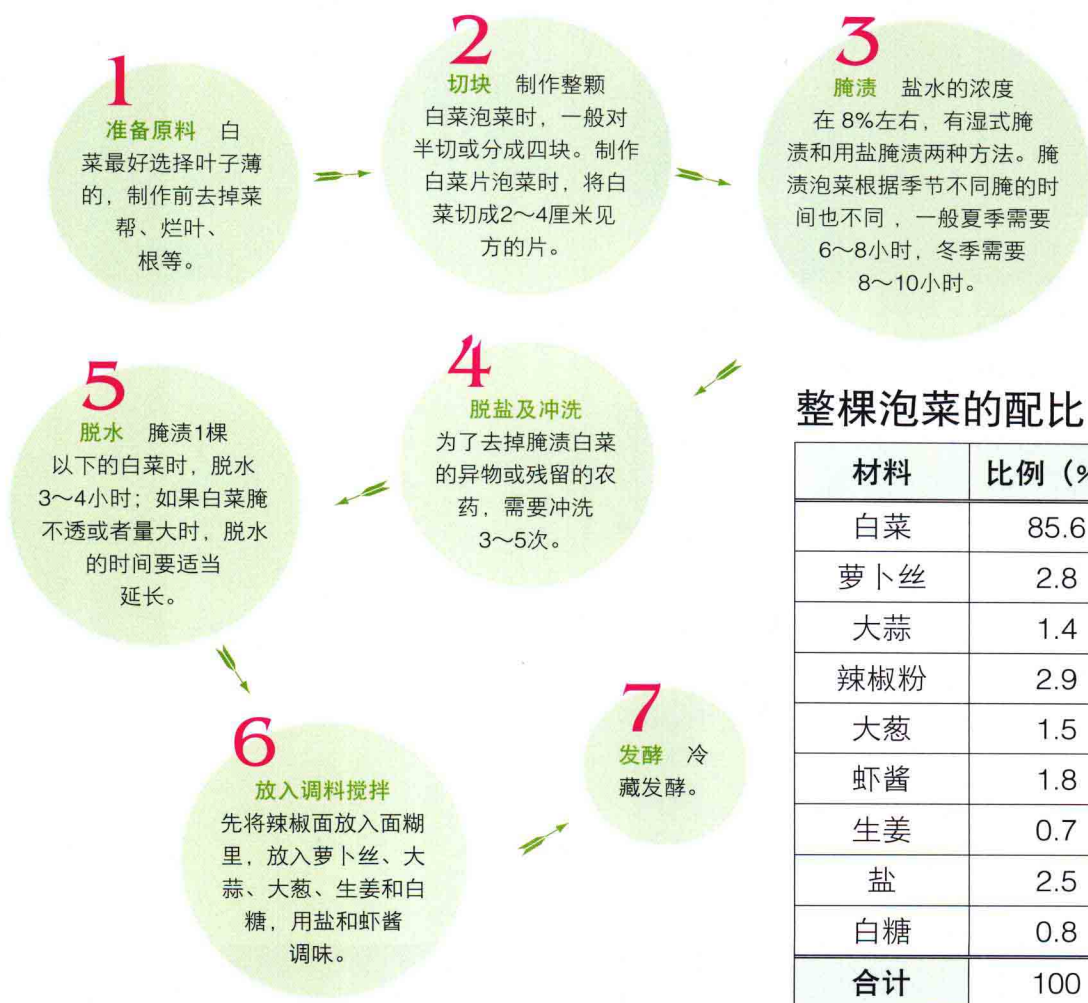
1. 除了辣椒粉和酱引子以外，其他主料全部放在锅里煮，用小火煮到成为糖稀为止。
2. 把煮好的麦芽糖晾凉。
3. 晾凉的麦芽糖里放辣椒粉和酱引子，搅匀，用勺子舀一下，像断线一样一块块坠下来，就是很好的辣椒酱。

韩式泡菜的制作工艺

泡菜是与米搭配的主要副食之一，在不产新鲜蔬菜的冬季储藏和食用得更多。泡菜根据不同的原料、制作方法、气候和产地等分为很多种。在韩国一般家庭都自己制作泡菜，但近些年买现成泡菜的人也很多。

白菜泡菜分为整棵泡菜、白菜片泡菜和酸白菜泡菜三种。整棵泡菜是用刀把白菜竖着切成2~4瓣后，用盐腌好，洗净脱水，在白菜里抹上调料发酵而成。白菜片泡菜是将白菜切成2~3厘米见方的片，用盐腌好，洗净脱水，拌上调料，白菜片泡菜吃起来非常方便。酸白菜泡菜是不放辣椒酱的泡菜，也就是咱们东北的酸菜。

传统辣白菜泡菜的制作过程



整棵泡菜的配比

材料	比例 (%)
白菜	85.6
萝卜丝	2.8
大蒜	1.4
辣椒粉	2.9
大葱	1.5
虾酱	1.8
生姜	0.7
盐	2.5
白糖	0.8
合计	100



배추김치
白菜泡菜

主料 주된 재료

- 白菜…………… 2棵
- 小葱…………… 50克
- 洋葱…………… 50克
- 芹菜…………… 50克
- 萝卜…………… 1/2个

调料 양념

- 小鱼酱…………… 1/2杯
- 辣椒粉…………… 1杯
- 虾酱…………… 少许
- 生姜…………… 少许
- 面糊…………… 4大勺
- 蒜泥…………… 2大勺
- 盐…………… 适量
- 水…………… 适量

做法 방법



1. 白菜从中间劈成两半。



2. 用刀切除白菜的根部。



3. 用手轻轻地 把白菜掰开一点。



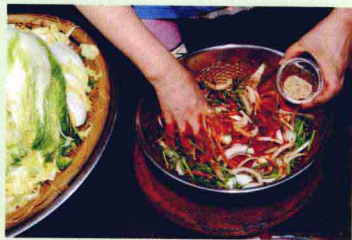
4. 把盐均匀地撒在收拾好的白菜上。



5. 白菜根部的中间也撒上盐腌渍。



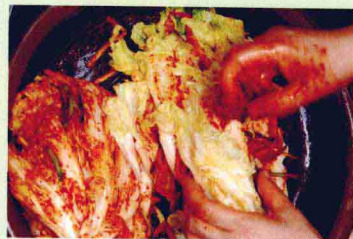
6. 辣椒粉泡开，洋葱、萝卜切丝，小葱、芹菜切成5厘米长的段。



7. 将切好的萝卜丝涂上泡好的辣椒粉，再把其他菜和剩下的调料倒进去一起搅拌，做成泡菜调料。



8. 把泡菜调料抹在腌好的白菜上。



9. 一层一层地抹均匀。



10. 最后整齐地装在容器里发酵即可。



根据面糊的浓度，调整加水的量。



Tips

洋葱、芥菜没有也无妨。冬天还可以放点牡蛎，这样更好吃。秋冬的萝卜更适合制作萝卜块泡菜。



萝卜块泡菜

깍두기



做法 방법

主料 주된 재료

- 萝卜 2个
- 小葱 50克
- 洋葱 1/2个
- 芥菜 1/3捆

调料 양념

- 蒜泥 2大勺
- 辣椒粉 2杯
- 虾酱 1/4杯
- 小鱼酱 少许
- 白糖 2大勺
- 盐 1/2杯



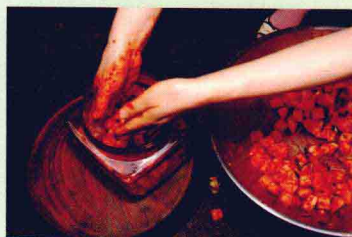
1. 萝卜、洋葱切成2厘米大小的块。芥菜、小葱切成3厘米长的段。



2. 先用辣椒粉搅拌萝卜块，使其上色。



3. 萝卜上色以后，把除辣椒粉外的所有调料倒进去搅拌，最后放小葱和洋葱。



4. 最后整齐地装在容器里发酵即可。



包泡菜 보쌈김치

主料 주된 재료

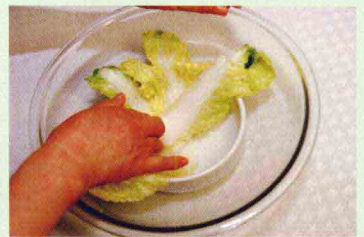
- 白菜 1/2棵
- 萝卜 150克
- 梨 1/2个
- 章鱼 1条
- 鲜虾 200克
- 鲍鱼 1只
- 小葱 7根
- 芹菜 7棵
- 干辣椒 适量



调料 양념

- 粗盐 2杯
- 辣椒粉 2/3杯
- 虾酱 1/2杯
- 盐 少许
- 蒜泥 2大勺
- 生姜泥 1/2大勺
- 栗子 5颗
- 大枣 5颗
- 松子 1大勺

做法 방법



3. 水产品、洋葱和萝卜放在容器里。蒜泥、生姜泥和小葱放在一起，用辣椒粉和虾酱搅拌，最后用盐调味。



4. 将切好的梨块放入做法3的材料中，再放入白菜叶内。



5. 放入大枣、栗子、松子、芹菜、干辣椒丝等，最后用白菜叶包好，装在容器里即可。



알타리김치

小萝卜泡菜



主料 주된 재료

- 小萝卜…………… 1捆
- 小葱…………… 1/3捆
- 芹菜…………… 1/3捆

调料 양념

- 粗盐…………… 1.5杯
- 蒜泥…………… 2大勺
- 小鱼酱…………… 1/2杯
- 辣椒粉…………… 1杯
- 虾酱…………… 少许
- 面糊…………… 4大勺
- 生姜…………… 少许

做法 방법



1. 用刀刮净萝卜的外皮，去掉萝卜缨。



2. 用粗盐腌渍萝卜。



3. 准备好调料，小葱和芹菜切成5厘米长备用。



4. 萝卜里放入所有的调料搅拌，最后放小葱和芹菜。



5. 整齐地装在容器里发酵即可。

오이소박이

小黄瓜泡菜



主料 주된 재료

小黄瓜……………20根

调料 양념

粗盐……………1杯
 辣椒粉……………2/3杯
 韭菜……………200克
 辣椒粉……………1杯
 小鱼酱……………1/2杯
 蒜泥……………6大勺
 生姜……………1大勺
 盐……………少许
 白糖……………6大勺
 红辣椒……………10个

做法 방법



1. 小黄瓜洗净，用粗盐轻轻揉搓，搁置10分钟左右，切成5厘米的段，在汽水里腌渍2小时，切十字花刀，但不要切断。韭菜切成1厘米长的段，红辣椒切丝。



2. 辣椒粉里放小鱼酱调匀，略稠一点，搁置10~20分钟。泡开辣椒粉。



3. 辣椒粉里放韭菜、白糖、红辣椒丝、蒜泥、生姜搅拌均匀好，用盐调味成为调味料。



4. 在黄瓜的十字花里面塞进拌好的调味料，并整齐地码进容器里。



5. 在拌调味料的容器里放水，加盐调味，顺着装好黄瓜泡菜的容器的边部倒进去，刚好使黄瓜不浮起来即可，在室温下搁置2~3日，发酵后冷藏保存。