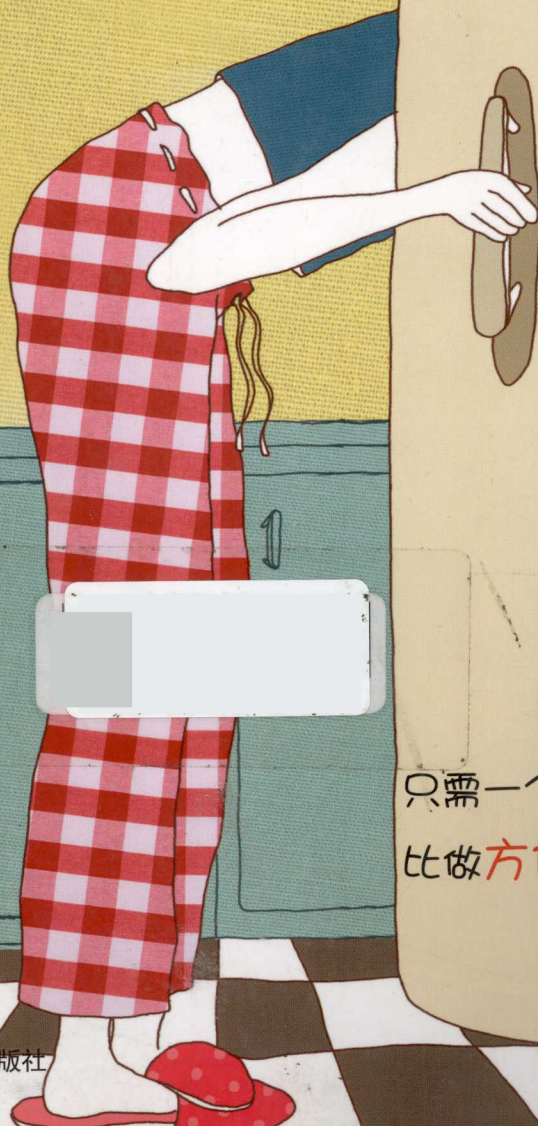
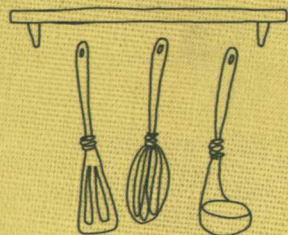


首尔世界观光饮食展览会金奖
不愿意做饭时而选择的料理

家常饭菜

【韩】金善美◎著
吕春海◎译



只需一个饭勺就 **OK!**
比做方便面还容易!

图书在版编目 (CIP) 数据

家常饭菜 / (韩) 金善美著 ; 吕春海译. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5384-5086-6

I. ①家… II. ①金… ②吕… III. ①菜谱—中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第238884号

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2010-2438

Wheeriric Dining Table by Kim Seon Mi 金善美

Copyright ©2009 by Kim Seon Mi 金善美

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 200x by Jilin Science & Technology
Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with
CHOSUN LIVING MEDIA INC.through Eric Yang Agency Inc.

家常饭菜

著 金善美
译 吕春海
责任编辑 张伟泽
封面设计 张 跃
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 12.5
印 数 1-5000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 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 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5086-6

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

家常饭菜



【韩】金善美◎著
吕春海◎译



序 言

致韩国料理初学者

在阳光明媚的周日早上，系上漂亮的围裙筹备好早餐的材料后，听着煤气炉上的汤煮开的声音，我的心情顿时也变得愉悦。

想这样开开心心做料理，像我这样专业的料理师也会觉得冰箱里总缺几种必要的食材。一般料理初学者的做法是：首先将各种碗筷和特殊的香辛料等备齐，然后打开电视看料理讲座或看家居杂志。

这次出料理书时，我的想法就是出版一本用大众食材和简单方法就可轻而易举地完成的料理书，即出版一本用附近超市或市场上容易找到的大众料理材料和较为常见的厨房来做料理的“实用料理书”。料理的制作步骤应比较简单，特别适用于正在为制作料理感到困惑的单身族或小家庭。

在该书中，食材的计量工具为家里每天都用的饭匙和纸杯，而食材基本上属于常见的食材，其中也有一些香辛料和奶酪等几种西餐食材，这些西餐食材在超市里也很容易购买到。另外，为了让初学者能更好地领会和操作，该书中有各材料的

说明和使用方法、可购买处等的详细描述。我第一次学料理时也什么都不会，不停地问老师基本食材的使用方法，所以在该料理书中我努力把料理初学者想知道的内容随时写进去以备他们随时可以查得到，并写上了小窍门（Tips）和特别提示，希望能让初学者做到不用翻阅整本书，只看书面文字和图片就能根据制作步骤做出料理。

该书不仅叙述了所使用的简单食材和烹饪法，而且也介绍了专业学习者学料理时应掌握的材料组合及味道的协调等问题，另外还为想尝试新方法的人介绍了plus cooking和各种方法的应用问题。

料理是件开心的事，认真完成料理后跟挚友亲朋一起分享的乐趣并不亚于其他任何活动。我希望朋友们能在繁忙的日常生活中抽空自己亲手制作料理，然后跟家人一起分享来度过美好的时光，以此来体会料理给我们带来的乐趣。

对我来说料理是令人感到幸福的活动，希望这本书的读者能在做料理的过程中也有同感。

具有独特风格的料理师和料理传播者

金善美

目录

序言/致韩国料理初学者

KNOW-HOW 料理技巧

计量方法	010
逛市场的窍门	011
冰箱中必备的食材	012
非常实用的作料	016
食材的保管方法	018
常用汤汁的制作	020
常用的烹饪厨具	022

PART 1

没胃口时制作的
一品料理

辣白菜炒饭	026
泰式虾仁炒饭	028
鸡蛋鸡肉盖饭	030
卷鸡蛋蔬菜饭	032
蟹肉奶油烤菜	034
卷心菜包饭	036
鸡肉咖喱调味饭	038
红蛤饭	040
奶酪蛋包饭	042
飞鱼子豆芽拌饭	044
金枪鱼脍盖饭	046
橡子冻饭	048
麻婆土豆	050
打糕条饺子汤	052
大酱菠菜打糕条汤	054



PART 2

5分钟就可做出食用一周的 菜肴

酱拌芝麻叶·····	058
拌菠菜·····	060
凉拌豆芽·····	062
凉拌垂盆草黄瓜·····	064
炒黄瓜·····	066
凉拌干明太鱼萝卜干·····	068
炒海带茎·····	070
炒鳀鱼核桃·····	072
炒牛肉蘑菇·····	074
煎豆腐·····	076
沙锅鸡蛋糕·····	078
酱焖鱿鱼·····	080
腌肉蒜薹卷·····	082
角瓜饼·····	084
鱼糕饼·····	086
炖刀鱼·····	088



PART 3

10分钟就能做成的热乎乎的 汤和酱汁

豆芽汤·····	092
金枪鱼辣白菜酱汁·····	094
牛肉海带汤·····	096
干明太鱼醒酒汤·····	098
海鲜水豆腐汤·····	100
角瓜土豆酱汁·····	102
牛肉泡菜汤·····	104
豆腐海带大酱汁·····	106
臭酱汁·····	108
蛤蚌汤·····	110
鲜明太鱼清汤·····	112
鱿鱼辣酱汁·····	114
牡蛎豆腐清汤·····	116
黄瓜冷汤·····	118

PART 4

马上就能制作完成的 面条和意大利面

小萝卜拌面条·····	122
宴会面·····	124
酱油拌面条·····	126
鱼卷面条·····	128
豆芽冷面·····	130
炒乌龙面·····	132
蛤仔刀削面·····	134
海鲜意大利面·····	136
蒜香意大利面·····	138
蘑菇酱油意大利面·····	140
烤面条加干酪沙司·····	142
扇贝意大利面·····	144
宽意大利面·····	146



PART 5

让人有食欲的 零食

泡菜土豆煎饼·····	150
煎饭·····	152
烤肉豆腐蘑菇卷·····	154
五花肉泡菜卷·····	156
辣鸡翅·····	158
鸡胸肉串·····	160
烤鱿鱼·····	162
烤大马哈鱼·····	164
炸香草虾·····	166
炒鱿鱼·····	168
番茄奶酪串·····	170
卡珍土豆·····	172
橄榄土豆烘烤菜肴·····	174
法国棍子面包土豆比萨·····	176
拔丝地瓜杏仁·····	178
烤玉米奶酪·····	180
酱油炒米条·····	182
年糕粉条汤·····	184
红蛤汤刀削面·····	186
越南包饭·····	188

PART 6

在繁忙的早上或无聊的周末下午食用的 三明治

BLT三明治·····	192
鸡蛋三明治·····	194
金枪鱼三明治·····	196
新月形面包火腿奶酪三明治·····	198
黄棕色香蕉三明治·····	200
奶酪三明治·····	202
水果开式三明治·····	204
大马哈鱼乳酪三明治·····	206
南瓜地瓜三明治·····	208
蜂蜜花生三明治·····	210

PART 7

在不想吃饭时，用来代替饭的 沙拉

鸡蛋沙拉·····	214
蘑菇沙拉·····	216
鲑鱼沙拉·····	218
奶油芝士水果沙拉·····	220
豆腐沙拉·····	222
冷意大利面沙拉·····	224
大米糕沙拉·····	226
海鲜沙拉·····	228
鲜橙鸡胸肉沙拉·····	230
牛排沙拉·····	232

PART 8

在身体不适时可调理身体的
蔬菜汤和粥

土豆汤	236
胡萝卜汤	238
西蓝花干酪汤	240
蘑菇汤	242
玉米汤	244
鸡肉汤	246
番茄蔬菜汤	248
牛肉蘑菇粥	250
蔬菜金枪鱼粥	252
辣白菜黄豆芽粥	254
甜豆粥	256
甜南瓜粥	258

PART 9

利用5分钟就可制作出给人以清爽感觉的
软饮料、果汁和奶昔

草莓酸奶果昔	262
土豆果昔	264
地瓜果昔	266
苹果酸奶果昔	268
梅实膳食果昔	270
香蕉膳食果昔	272
鲜橙汽水	274
猕猴桃汽水	276
番茄胡萝卜果汁	278
黄瓜果汁	280
香蕉奶昔	282
红甜椒酸奶	284

PART 10

简单易做的
糕点、蛋糕和小甜饼

草莓糯米饼	288
绿茶汤圆	290
甜南瓜饼蛋糕	292
角瓜牛油蛋糕	294
甜南瓜核桃松饼	296
苹果卷饼	298





KNOW-HOW





料理技巧

初学者在做韩国料理前应掌握
逛市场时的注意事项、挑选食材的妙诀、食材保存法、
必需的作料和烹饪道具等几个要点。

计量方法

日常做饭菜时通常用匙来计量。其实没有几个人用计量匙来做料理，大部分人都用日常饭匙来衡量材料的多少。分量较多的材料，如液体或面粉常用的纸杯，蔬菜则用手来衡量分量。

匙



1匙



0.8匙



1/2匙



0.3匙



少许



辣椒酱或大酱等
酱类或液体作
料，需盛稍微多
一点。

纸杯



将材料放入纸杯中，用筷子抹平。多用来计量肉汤、面粉、肉酱等食料。

一把



拇指和食指轻轻掐而使材料不掉下来时是一把的量。多用来计量蔬菜等食材。

逛市场的窍门

购买材料是料理的开始。每次去超市都会购买一堆食材，但真正要做饭菜时总找不到需要的材料，并且不知挑选对不对。其实，逛市场、逛超市也有一些注意事项。虽是一些简单的，基本的事情，但料理初学者很容易忽视。只要掌握好以下窍门，就能买到物美价廉的食材。

逛市场时要拿着写有必买目录的小纸条

去市场或超市时，买到要买的东西就回家。人们逛超市时很容易失去理性，觉得超市里的食材都是必要的，很快不必要的食材就会塞满购物车。所以逛市场前先检查冰箱，把需要买的东西写在小纸条上，拿着它去逛，这样就不会买一些不必要的食材或买重已有的食材。肚子饿时逛街很容易过度消费，因为饿时见什么都觉得好吃，所以逛市场前一定要先填饱肚子哦。

最好在大型超市买水果

市场里很容易买到让人不满意的水果。大型超市里的水果一般是经过检查进来的，没有挑水果的技巧也很容易买到新鲜的水果，这样就比较让人安心。虽然价钱比市场贵一点，但是这确实是个好方法。

市场的蔬菜更便宜

超市会把挑好洗好的蔬菜经过精细包装后再卖，让人觉得很美观，但是这种蔬菜的价格因为含有洗涤、包装等费用，其价格一般是市场上同类蔬菜价格的2~3倍。如果家附近有市场，就当作散步去那里吧，总能买到很多物美价廉的蔬菜。

在看到番茄罐头时要买一罐

喜欢意大利面或比萨饼的人很多时候都会用到番茄罐头，但如一些进口产品断货在一段时间内是不易补货的。突然来客人时只要用番茄罐头加上虾仁或海鲜类炒一炒就能做出美味的意大利面，周末肚子饿时做着吃也很好。不要总把方便面当“非常食粮”，看到番茄罐头时就买一个吧，既便宜又保质期长，多买点也不错，况且每次想到时买一个拎回家也不会觉得沉。

肉类在超市按不同部位购买

超市里的肉类是按不同部位切好包好后卖的，可轻松地根据想做的料理挑选适量的肉。这种经过包装的肉在购买时看好新鲜度和色泽。特别留意包装底部有无积水，包装后过一段时间的肉类很容易在包装袋里有积水哦。

不要错过特价当季海鲜

逛超市时总能看到特价的鲑鱼等海鲜，在货多的季节里总会有打折活动，这时候买一些回来冷冻吧，青花鱼、刀鱼、黄花鱼、鱿鱼等喜欢的海鲜在打折时购买回来分成适合每次料理的份儿后急速冷冻，至少能在一两个月内吃到很多喜欢的海鲜。很多人觉得买海鲜比较麻烦，但用这个方法就可以常吃了。

买些乳制品或冷冻制品

去大型超市总会购买酸奶、奶酪等乳制品或冷冻馒头等冷冻制品，这种制品在常温下其新鲜度会极速下降，所以最好在购完其他东西后最后把它们放进购物车内，乳制品的新鲜度是很重要的，挑时看清保质期再购买，放在一起的乳制品的保质期有时也不一样。

冰箱中必备的食材

这部分介绍的是基本食材的特征和保存法。大家应该都有买了很多食材因保管不当扔掉的经历吧？只要能对购买回来的食材好好保存也能节省很多食材费用。虽不可能保存所有的食材，但可以先考虑自己擅长的料理，再常备那些所需的食材。



土豆

冰箱内常备2~3个土豆，在繁忙时做汤或炖土豆，或者放进微波炉煮熟，再做成土豆沙拉也是不错的选择。用报纸包上后防止土豆变潮，再包入塑料袋内冷藏。



洋葱

洋葱是很常用的食材，但放在潮湿的地方很容易发芽，发芽的洋葱味道会变差。洋葱放在干燥通风的阴凉处保存，至少能保存1个月。一般使用一半的洋葱很容易坏掉，最好尽快使用，若要保存就在切断面扣上保鲜膜，再放入塑料袋中冷藏。



胡萝卜

胡萝卜在潮湿的环境中很容易变质，保存时应先擦干水分，再用报纸或塑料袋包起来保存，先煮熟再冷藏也是个好办法。根据做菜汤和炒饭等用途，可切成适当大小，将其用开水焯后再冷藏，使用起来非常方便。



黄瓜

黄瓜凹凸不平的部分需用粗盐搓洗才能洗净，特别是在这些部分会有很多农药残留需搓洗干净。这样黄瓜的颜色也会变得更绿，黄瓜皮也会变嫩，更好吃。



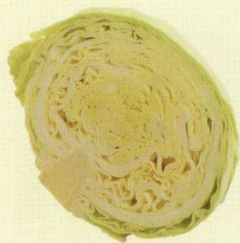
角瓜

炖海鲜或拌菜时用角瓜作配菜，味道很好。夏天的角瓜大小适中，没有籽，比较好。挑选时黄绿色、有光泽、表面光滑和蒂未干燥的角瓜是新鲜的。需冷藏保存。



萝卜

萝卜也是常用蔬菜。既可在做凉拌萝卜、炖海鲜时用，也可放进臭酱汤里。秋天的萝卜最好吃，冬天里的萝卜既没甜味还会变干。用报纸包好，再放入塑料袋内冷藏，可减缓水分蒸发，保存较长的时间。



卷心菜

以实心、叶子较厚、有光泽的卷心菜为佳。一般不能一次吃完，不要先把整个菜心剔除，切适量剔心后烹饪。卷心菜有特有的气味，先按用途切好，然后在洗净时滴入一滴食醋即可去味。



彩椒

彩椒可放入沙拉中或用于炒菜，因其特有的脆感和漂亮的色泽使料理变得更美味。但其表面凹凸不平而不易切。可先纵向把彩椒切成两半，再剔除蒂和籽，让外面朝向菜板，从嫩的里面开始切，这样切刀不易打滑，比较容易切好。



菜花

菜花先掰成小朵，放入水中浸泡一段时间，再用流水冲洗，这样才能洗净异物。中央的粗茎也不要扔，先去掉厚皮，跟松茸一起焯透，菜花会变得更美味。



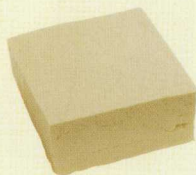
蘑菇

蘑菇最好不要水洗，因为会丧失蘑菇特有的风味。可以先掸掉上部的异物或土，再用厨房用的抹布或洗碗巾擦洗即可。吃剩的香菇在太阳下晒一晒再冷藏。



豆芽

先把豆芽浸在水中用手搓洗，放入水中太长时间豆芽中的维生素C容易丢失，应尽快洗净。豆芽煮太长时间会失去特有的脆感，将煮熟的豆芽放入冷水中浸一下，待弯至一定弧度后尽快取出。



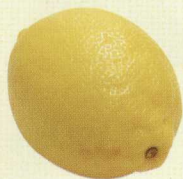
豆腐

吃剩的豆腐放入装满清水的密闭容器内，上面稍微撒点盐，盖上盖冷藏可保存3日。将豆腐捣碎去除水分，扣上保鲜膜冷藏，然后在拌菜或做饺子时使用效果也很好。



大葱

大葱是在制作熬汤或酱汁、调味肉类、炒菜等几乎所有料理中都能用的材料之一。买一捆葱，根据不同部位切好后冷冻保管，用大葱做作料时，以放入蒜的2倍量为宜（如捣碎的葱2匙加捣碎的蒜1匙）。



柠檬

做沙拉或饮料时放一两块，柠檬独有的清爽口味令人回味，柠檬那新鲜又耐人寻味的酸味是食醋或柠檬汁不能相提并论的，并且维生素含量也很丰富。未使用的柠檬扣上塑料薄膜后冷藏保存。



牛肉

超市里的牛肉都是按不同部位出售的。最柔软的里脊适合做牛扒；含有较少脂肪的排骨可用于做牛扒或牛排；臀部肉可切成丝后放在各种料理内；熬汤时头部或尾部肉最合适。



猪肉

带有粉红色光泽和透明感的猪肉为佳，不新鲜的猪肉色较深，包装袋里会渗出血水，买之前要注意观察一下。



鸡肉

鸡肉是肉类中最容易变质的。鸡肉最好一次用完，如有剩余的鸡肉要洗掉肉汁，用洗碗巾吸掉水分后覆上保鲜膜冷藏。鸡排骨肉中间带有较粗的筋，需剔除后使用。



鸡蛋

新鲜的鸡蛋壳较厚、较沉，可在冰箱中保管3周左右，要让带呼吸口的尖部朝下保管才能保存较长时间。煮鸡蛋时不要从冰箱取出来就直接放入锅里，应先在室温放约30分钟再使用，可防止其破裂。



切成块状的海鲜

现在海鲜在超市里是切成块再卖的。在不立即吃的情况下先冷冻保管，冷冻的海鲜使用前需解冻，烤冷冻状态的海鲜时会先流出水分，丢失原有的风味而只留下腥味，因此海鲜需解冻后彻底去除水分再使用。



鱿鱼

鱿鱼是在炒菜、拌菜、油炸等料理中都能用到的食材，可一次性购买后去掉内脏冷冻保存。做炒菜或油炸时可能因鱿鱼腿部的水分较多而导致油或作料容易溅出，可先切除腿部末梢。在做有汤汁的料理时就不会有这个问题。



海带

海带泡好后的量是原来的10倍，干海带泡在足量的水中约10分钟即可膨胀，海带泡在水里太长时间会失去黏液，煮时失去形态而很难做出好看的料理。泡好的海带应先去除水分，再切成适当大小后使用。



海鲑和海带

熬汤时把海鲑和海带一起放入会让汤汁更美味。切适量海带后用湿抹布擦掉表面水分，做肉汤时先在水里泡30分钟后使用会提升汤的味道。海鲑必须切除内脏彻底干燥后才能做出没有苦味或腥味的肉汤。



扇贝类

在超市里，一般以一袋200克的袋装扇贝销售，扇贝类买好后应先在阴凉处泡在盐水里去掉淤泥，这样才能做出没有异物的干净料理。冷冻保管时也要先去掉淤泥，冷冻过的扇贝类是不能去掉淤泥的。