

品质生活  
大伟的美食厨房

把日韩剧中的美味料理轻松学到手

最经典地道的

日韩料理

李健伟 主编

高级西餐烹调师 高级营养师  
金勺奖大厨


中国纺织出版社

大伟的美食厨房

# 最经典地道的日韩料理

李健伟 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

最经典地道的日韩料理/李健伟主编. —北京:  
中国纺织出版社, 2012.10  
(大伟的美食厨房)

ISBN 978-7-5064-8973-7

I. ①最… II. ①李… III. ①菜谱—日本②菜谱—韩国  
IV. ①TS972.183.13②TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186812号



---

策划编辑: 尚知韩婧      责任编辑: 韩婧  
特约编辑: 冷寒风 史倩      责任印制: 刘强

---

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

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 198千字 定价: 29.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Happiness



## 料理幸福味道



什么是料理？且听我娓娓道来！因为语言的原因，在日本和韩国，饭菜一词就是用料理来表示的，尤其是在日本，“料理”二字更是直接用中国的汉字来表达。在中国似乎不会说美国料理或法国料理，但在日本或者韩国，只要表示某国风味的菜都会在国家的名称后面加上料理一词。

日剧中有一段关于料理的温柔概括：“美好的食物充满着幸福的味道。”也许，这是因为制作食物的人饱含温柔之心，深知亲手烹制食物是一件幸福的事情。所以，他们做出的料理，都饱含着最真实的情意，不管是谁吃下这一餐美食，都会为其别致的造型而赞叹，更为其绝顶的口感而倾倒……

美味的韩国石锅拌饭、可口的各色寿司、浓香的韩式酱汤、清淡的日式汤粥、暖暖的爽口烧酒……说起来，你是不是已经口水直流了？

生活节奏的加快，让人们无暇停下脚步，快餐食品充斥着我们的生活！汉堡、可乐、炸鸡，是不是已经使你食之无味了？每天都没有时间陪家人吃顿饭，是不是应该给大家做一顿好吃的料理了呢？也许，你吃腻了家常菜和快餐，那这些精致的日韩料理，必将把你领入美食的华丽殿堂，让你深陷其中而不能自拔。

食物的意义，不仅仅在于烹饪或享用。捧起这本书吧，为我们爱的人，和那些爱我们的人，烹制一桌美味的料理！料理的滋味，全家享受，幸福的味道，你来掌控！



鲑鱼卵手卷

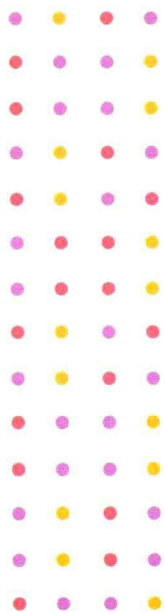


## 与日韩料理的第一次亲密接触

- 10 了解日韩饮食文化
- 12 日韩家庭厨房中的秘密
- 18 能够一手掌握的美味料理——寿司、饭团
- 22 最爱健康荞麦面

## PART 1 开胃小菜 餐餐必备的华丽配角 25

- 26 白菜泡菜
- 28 萝卜泡菜
- 30 苏子叶
- 31 拌桔梗
- 32 金枪鱼蛋卷
- 33 蒜香油菜心
- 34 香果魔芋
- 35 韩式辣味牛板筋
- 36 虾仁蟹肉茶碗蒸
- 38 和风沙拉
- 39 鲷鱼野菜沙拉
- 40 章鱼烧
- 42 醋酸海裙带
- 43 韩式拌明太鱼

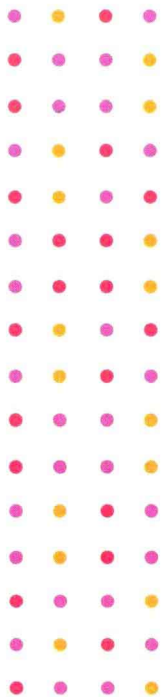


## 2 传统汤品

### 传承久远的浓香精华 45

- 46 泡菜汤
- 48 大酱汤
- 50 豆芽菜蛤蜊汤
- 51 白菜猪骨汤
- 52 人参鸡汤
- 54 牛肉海带汤
- 55 手工豆腐汤
- 56 饺子年糕汤
- 58 风味三鲜汤
- 59 龙凤汤
- 60 萝卜明太鱼汤
- 61 什锦海鲜味噌汤
- 62 日式味噌豆腐汤
- 64 裙带豆芽汤
- 65 五行蔬菜排骨汤
- 66 炖牛尾汤



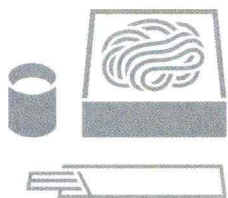


## PART 3 传统主菜 垂涎欲滴的纯正诱惑 69

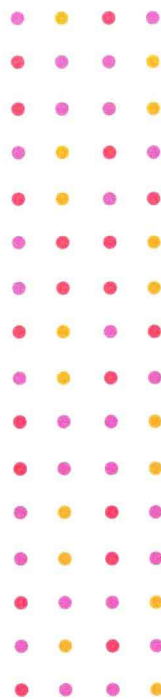
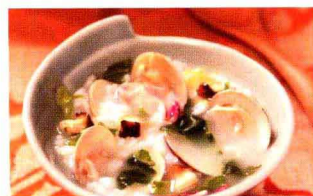
- 70 安东炖鸡
- 72 蒸煮猪排骨
- 74 纳豆拌鲭鱼
- 75 韩式烤肉
- 76 韩式拌杂菜
- 78 炒米条
- 79 辣炒猪肉
- 80 炸蔬菜
- 81 韩味炖银鳕鱼
- 82 韩式炖真鲷
- 84 日式炸猪排
- 85 风味烤鳗鱼
- 86 炭烤牛排
- 87 鲜蟹海味火锅
- 88 三文鱼刺身
- 89 鳗鱼炒蛋
- 90 牛蒡石狩锅
- 92 鲜虾可乐球
- 94 牛肉寿喜烧

## PART 4 美味主食 最正宗的日韩乡土民情 97

- 98 牛肉石锅拌饭
- 99 什锦蔬菜石锅拌饭
- 100 墨鱼鱿鱼片石锅拌饭
- 102 爽口泡菜炒饭
- 104 金枪鱼泡菜炒饭
- 105 朝鲜荞麦冷面



- 106 明洞手擀面
- 107 韩国冷拌面
- 108 韩式肉丁炸酱面
- 110 韩式火锅面
- 111 真味海鲜葱饼
- 112 韩式拉面炒年糕
- 114 泡菜饼
- 115 紫菜包饭
- 116 红豆韩式粥
- 117 韩式南瓜菠萝粥
- 118 海味鳗鱼粥
- 120 极品白蛤粥
- 121 鲜菇海鲜粥
- 122 韩式辣白菜锅贴
- 124 咖喱猪排饭
- 125 鲑鱼茶渍泡饭
- 126 日式照烧鸡排饭
- 128 酱香油饭饭团
- 130 天妇罗寿司卷
- 132 风情北极贝寿司
- 134 鲔鱼蟹肉卷
- 135 松脆鲑鱼子手卷
- 136 芥末鸡肉粒饭团
- 137 和风鲑鱼炒饭
- 138 和风鳗鱼炒饭
- 139 日式牛肉乌龙面
- 140 和风豚骨拉面
- 141 清爽蔬菜味噌拉面
- 142 锅烧乌龙面
- 143 酸辣笋尖拉面









## 与日韩料理的第一次亲密接触

日本料理是出了名的一丝不苟。它强调食物的原味，烹调细腻精致，追求美食与艺术的高度结合，每一样食物中都散发着最天然淳厚的味道。

入口香醇、后劲十足的韩国辣，高蛋白、低胆固醇的牛肉烧烤，清淡少油的各式泡菜……韩国料理特点鲜明，毫无矫揉与造作，别有一番风味。

# 了解日韩 饮食文化

因地理位置的关系，日本、韩国的传统饮食受到了中国历史文化的影响，因此具有许多共同点。但由于风俗民情的不同，又各自衍生出特有的饮食文化。

## 1 日韩的主食——米饭

在韩国、日本，米饭是最重要的主食，甚至一日三餐早、中、晚饭都离不开它。米饭的种类以白饭居多，有时候顾及营养，也在米饭中加入大麦、玉米、黑豆、红小豆等做成五谷饭。还经常在米饭上摆入蔬菜、海鲜、泡菜等一起蒸。还有一种最熟悉的做法，就是在白饭上放上已熟切丝的肉类和蔬菜，然后加入甜辣酱一起拌食的“拌饭”。在韩国、日本，粥的制作方法和中国大同小异，多放一点水在锅中熬煮后即可完成。他们经常喝的粥有松子粥、鳗鱼粥、鲍鱼粥、芝麻粥、胡桃粥、绿豆粥等品种。



米饭

## 2 餐餐必备的汤品

日韩饭桌上最不可或缺的就是汤品料理，日本人、韩国人经常熬煮的汤有海带汤、大酱汤、辣牛肉汤、泡菜汤、味噌汤等。使用的原料非常多样，有牛肉、海鲜、各种蔬菜等，调味料也是多种多样，盐、酱油、味噌酱、韩式大酱、海鲜酱、韩式辣椒酱等。韩式汤品的味道一般比较浓烈，使用辣椒酱、大酱、海鲜酱等调味的汤料，又被称为“石锅汤”。另外韩国人还喜欢直接将生原料、调味料摆放好，大火将汤煮沸；而日本人的口味就相对清淡很多。

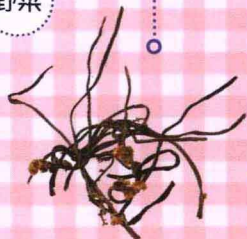


汤料

## 3 野菜类

野菜也是日本、韩国饭桌上必备的食物，分生食、熟食两种。一般时令野菜多半是经过发酵、晒干后食用。绿色蔬菜则一般是用沸水烫熟后，加调味料调味食用。蕨菜、桔梗类则多于煮熟后调味火炒。生食类野菜多是该季节产的新鲜蔬菜。

野菜





串料理

## 4 大火伺候的烤煎类

一般的肉类做法中，最早使用的可算是“烤”，不需要特别的工具，直接在火上烧烤至熟即可。将牛肉调味后，放在铁丝网中烧烤成烤牛肉片，这样烤出的牛肉鲜嫩多汁。串料理一般是用新鲜的肉、蔬菜、香菇等以竹扦串起来，加入调味料腌渍，烘烤即可。还有煎炸的饼类，将主要的原料和面粉拌匀后，放入油锅中煎成圆饼。一般在家中常见的油煎饼类有南瓜饼、海鲜饼、泡菜饼等。

## 5 腌渍的发酵食品

各式各样的泡菜，是韩国家喻户晓的腌渍发酵食品。至于韩国人喜欢吃泡菜到什么程度呢？据说是到了没有泡菜，就食之无味的地步。可见泡菜对韩国人的重要性。泡菜按地区、佐料、原料本身的不同有很多种，各地的泡菜会有不同的风味，色泽、味道也会有所差异。

泡菜



生食

## 6 日韩味十足的特色饮食：生食类、包食类、凉拌类

生食类的食物包括肉类、鱼类等，蘸酱则为酱油、香油等。特别值得一提的是，韩国独有的包食习惯，海苔、白菜、芝麻叶、地瓜叶、生海带、紫苏叶等都用来包，方法是把这些叶菜摊平在手心上，将饭、小菜、大酱等一起包起来食用即可。日本、韩国饮食中，凉拌类也是不可缺少的，加上酱油和葱食用，十分爽口。

## 7 年节桌上不可或缺的年糕和韩果

年糕和韩果占据了日本、韩国大小庆典，同时也是他们喜爱的饭后甜点。年糕有用蒸笼的热气蒸出的蒸糕；还有为使年糕很黏很劲道，在制作过程中不断翻打的打年糕；还有将面粉团揉和，小小的带馅的豆沙年糕；还有与粳米一起蒸的粳米蒸饼。韩果是向米、麦等谷粉类中，放入蜂蜜、糖浆、砂糖等。拌匀后，油炸或加入植物根部的萃取物做成的，分为茶食、正果、药果等，是韩国家庭茶余饭后的最佳甜品。



年糕



Spices articles

## 调料篇

## ●● 辣香甘美——辣椒粉

就算你没有去过韩国，也肯定看过韩剧，吃过韩国料理吧！对韩国菜最初的印象就是那满桌的红色。大大小小的盘子、碗，都是红红的颜色。制作韩国菜，辣椒粉可是必备的材料。与中国的辣椒粉不同，韩国的辣椒粉颜色不仅又红又艳，口感上辛辣中还带有一丝甜味。所以最辣的韩国菜也会有一丝甘味入口。在韩国，辣椒粉的价格不菲，颜色最为漂亮红艳的辣椒粉，称之为“金粉”也不为过！其实辣椒粉的制作很简单，就算我们不在韩国，也能制作出口感一级棒的辣椒粉。制作正宗的韩国料理，可以在辣椒粉中加入少许细砂糖，只要一点点，就可以达到意想不到的效果了！

## ●● 鲜香浓郁——鱼露

市售的瓶装鱼露的主要成分是鳀鱼汁、盐、糖、水，经常作为海鲜食材的蘸

汁。鱼露口感鲜甜，因此中国南方及某些东南亚地区会将鱼露当成酱油来使用。但鱼露与酱油最大的差异是，鱼露不仅具有咸味，还有甘甜的鲜味。鱼露又称味露，它的制作工艺主要是用海鱼加上盐腌渍后，使其发酵后蒸馏所得。鱼露本身闻起来腥味比较重，但轻尝后却又觉得其滋味清爽可口、鲜美无比。

## ●● 清爽怡人——泡菜汤头

泡菜汤头是一种非常清爽的饮品，在吃烤肉的时候，配上一碗泡菜汤头，清爽怡人，爽口舒心。只要将腌渍好的泡菜，配以清水、米酒、白糖搅拌均匀，熬煮至沸腾，这样就使泡菜汤头的味道非常浓郁了。

## ●● 秘密武器——石锅拌饭酱

一般韩国家庭都是自制辣酱、大豆酱的，石锅拌饭酱也不是单纯的甜味辣

椒酱。将辣椒酱、味噌、生抽、姜汁、蒜泥、香油、熟芝麻搅拌均匀后，即为正宗的石锅拌饭酱。

## ●● 清爽这一口——水泡菜

制作水泡菜也非常简单。只要将圆白菜、白萝卜洗净，切片，用盐搅匀后，腌渍，青红椒切细丝，用纱布包将辣椒粉裹严，盛入容器中，加入清水、盐、糖、辣椒粉，密封冷藏一天即可。

## ●● 百变灵动——味噌

味噌是由黄豆发酵而制成的，一般为糊状，是日韩地区的主要调味料。味噌用途广泛，除了味噌汤外，还可以作为凉拌菜的淋酱、火锅汤底、各式烧烤的蘸料等。味噌不宜久煮，所以煮汤时一定要最后放入味噌，搅拌均匀后，略煮一下便关火，以免味噌的香气流失，只留下浓重的咸味。如果是用味噌来炖煮原料，可以分两次加入味噌，先将2/3的



味噌融入煮汁中使各种原料充分入味，起锅前再加入剩余的味噌提香、提味就可以了。

### ●● 鲜滋共享——虾酱

虾酱是韩国重要的调味品，可以生食或是加到菜品中，提鲜的同时能让人胃口大开。虾酱一般直接去买市售的就可以了。在摊鸡蛋饼、鸡蛋卷的时候，加入1小匙虾酱在蛋液之中搅拌均匀，这样成品会鲜美无比。但虾酱比较咸，加入虾酱后的鸡蛋，在其他用料上就要考虑盐的比重减少，否则口感不好，对身体也不好。

### ●● 信手拈来——牛肉粉

牛肉粉在日韩料理中经常用到。牛肉粉是一种调味料，具有浓郁的牛肉味及天然的鲜味，加入菜品之中使各式菜肴的原味都会更加醇香，味道更加鲜美，菜品中，尤其是荤菜料理，牛肉

味浓郁、醇厚、鲜香，使人胃口大开。而且牛肉粉具有丰富的营养成分，对人体健康十分有益。牛肉粉用途非常广泛，煎、炒、烹、炸、炖、拌、炆、蒸都可以。还可以把牛肉粉来加入馅料之中，味道极为鲜美。

### ●● 家家必备——干海带

晒干的海带是韩国、日本家庭必备的干物之一。干海带泡发后可以用来做拌菜，但更多的还是用来煲煮一碗清爽的生日海带汤。海带汤的熬煮不在原料，而在手艺。制作海带汤前，海带一定要充分浸泡至软，并且将其表面的盐分洗净，然后放入高汤之中，保持微滚状态，熬煮4个小时。将海带煮到入口即化的口感时，加入调味料就可以了。

### ●● 冰凉透心——甜米酒

韩国、日本喝米酒的传统由来已久，每到夏季，家家冰箱中都会有一大瓶子

甜米酒。米酒味道比较淡，做法基本上等同于中国的酒酿，只是味道稍淡，做法也基本相同，相对酒曲放得少一些。米酒对人体非常有好处，更有美容养颜的神奇效果，是女士的健康饮品。

### ●● 香酥享受——烤紫菜

烤紫菜更是日韩料理中必不可少的食物。在煎锅中刷上一层薄薄的香油，然后放入成片的紫菜，以小火烘烤紫菜的双面，直至闻到浓郁的紫菜香味后，盛出，放凉后用剪刀将紫菜剪成小块，这就是最正宗的韩国烤紫菜。烤紫菜一次可以做上好几张，然后装在密封的容器中，放入冰箱保存，每次吃饭的时候将烤紫菜取出，裹着米饭吃，再来一碗大酱汤，配着几口清爽的泡菜，谁能不爱这份惬意呢？而在日本，多用烤紫菜做成寿司后食用，味道同样很好。



### ●● 石锅

在韩国料理中，石锅饭是出现率最高的主食，而这美味都要归功于韩国石锅的力量。石锅采用韩国青石与麦饭石，经高温提炼制作而成，一般在制作拌饭时使用。石锅可直接在火上加热，制作石锅拌饭的时候，在石锅内层涂上一层薄薄的香油后，放在火上加热会有一种独特的香味，能够保证菜品的原汁原味、汁浓味厚，更是属于当下流行的无烟烹饪。石锅是韩国特有之物。从很早以前便有关于石锅的记载，后来慢慢在民间流传开来，逐渐成为韩国家庭必备的容器。

### ●● 烤肉盘

烤肉盘是韩国、日本家庭在家里制作烤肉时必备的用具，一般将烤肉盘直接用在电磁炉上，或是卡式炉上。烤肉盘使在家烧烤食物，变得非常轻松。烤肉盘会有独特的漏油孔、导油管，在煎烤五花肉、牛排、口蘑时是非常好的用具。多余的油脂会顺着漏油孔、导油管排出烤肉盘，只要在底下放一个简单的小碗接住渗出的油就可以了。

### ●● 鸡蛋皮煎锅

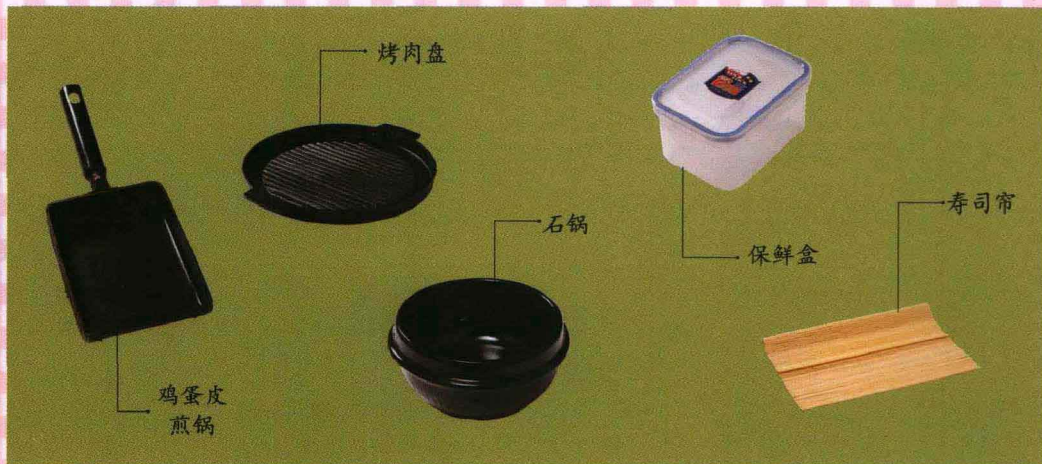
鸡蛋卷、鸡蛋皮的制作都离不开标准的鸡蛋皮煎锅。用来摊鸡蛋皮的煎锅首先要是平底造型，其次直径最好不要超过20厘米，还有就是煎锅的底最好要厚一些，保证倒入蛋液后，不会一面深一面浅。

### ●● 寿司帘

寿司帘一般都是竹杆连接而成，是做寿司时的必要用具。寿司帘绝不是一劳永逸的，每次使用后都要充分清洗，放在阳光下晒干，最后装入塑料袋中放置在阴凉处保存。

### ●● 保鲜盒

韩国人、日本人对于餐具的要求都是尽善尽美的，就连保鲜盒也不例外。日韩的保鲜盒种类很多，因为韩国人、日本人都很喜欢腌渍的小菜，用保鲜盒来盛装这些小菜，既不会串味，而且保存时间也长。一般玻璃保鲜盒比较受欢迎，无论里面盛装什么，都不会影响下一次使用，也不会留下异味，而且容易清洗，是主妇的好帮手。



甜味  
Sauce  
辣酱

## 材料 Ingredient

糯米粉·····	60克	醋·····	1/2小匙
清水·····	50毫升	酒·····	1/2小匙
果糖·····	20克	盐·····	1/2小匙
辣椒粉·····	20克	白芝麻·····	适量

## 做法 Method

- 1 将糯米粉放入一个稍大的容器中，分次少量加入清水，边加入清水，边搅拌糯米粉，直到将所有清水加入糯米粉后，再搅拌成浆糊状备用。
- 2 将果糖、辣椒粉、醋、酒、盐放在容器中，搅拌均匀，制成调味料备用。
- 3 将糯米糊与准备好的调味料混合，并充分搅拌均匀，撒入少许白芝麻即可。

## point

糯米粉的量可以根据实际情况一点点添加，不要让面粉成团，不然就不好吃了。

烤肉  
Sauce  
汁

## 材料 Ingredient

高汤·····	20毫升	砂糖·····	40克
生抽·····	100毫升	柠檬汁·····	10毫升
清酒·····	20毫升	白芝麻·····	10克

## 做法 Method

- 1 将高汤、生抽、清酒、砂糖放入小锅中，搅拌均匀，以小火熬煮。
- 2 待锅中的高汤等充分煮沸后关火，放在阴凉处冷却备用。
- 3 待酱汁完全冷却后，淋入少许柠檬汁调味，再撒上白芝麻即可。

## point

烤肉汁的口味多变，可以在烤肉汁中加入少许蒜蓉、芝麻、香葱花，搅拌均匀，这样更符合中国人的口味。如果没有清酒用普通白酒代替也可以，但要注意，白酒要控制量，以清酒用量的一半为最佳。



## 韩式拌 Sauce 面酱



## 煎饼 Sauce 蘸汁



### 材料 Ingredient

韩式辣椒酱……100克	大蒜……………2瓣
香醋……………50毫升	香葱……………10克
柠檬……………1个	香油……………15毫升
砂糖……………1大匙	芝麻……………15克

### 做法 Method

- 1 将韩式辣椒酱盛入小碗中，加入香醋充分搅拌均匀备用。
- 2 将柠檬洗净，对半切开后，充分挤出其中的柠檬汁备用；香葱洗净，去蒂，切成香葱末备用。
- 3 将炒锅烧热，这个时候不要放油，放入芝麻炒熟盛入小碗中备用；大蒜去皮，洗净，去蒂，切成蒜蓉备用。
- 4 向做法1调好的酱汁中加入柠檬汁、砂糖、蒜蓉、香葱末、香油、熟芝麻拌匀即可。

### point

醋的种类很多，在此可以将其换成果醋，如苹果醋、梨醋等。每种味道的醋都能调出口味特别的拌面酱，味道更好。其实在给拌面酱调味的时候，还可以加入少许清酒，用清酒的味道提升拌面酱的香气，吃起来别有一番风味。

### 材料 Ingredient

生抽……………50毫升	大蒜……………2瓣
辣椒粉……………1大匙	香油……………1大匙
砂糖……………1大匙	芝麻……………1小匙
葱……………5克	猕猴桃……………20克
姜……………5克	

### 做法 Method

- 1 将猕猴桃去皮，切成小碎块，放入食物搅拌机中，搅打成猕猴桃酱备用。
- 2 将葱洗净，去掉外皮，去蒂，切成葱花；姜刮去外皮，榨成姜汁；大蒜去皮，洗净，切成蒜蓉备用。
- 3 将炒锅烧热，这个时候不要放油，放入芝麻炒熟盛入小碗中备用。
- 4 将猕猴桃酱与生抽、辣椒粉、砂糖、葱末、姜汁、蒜蓉、香油、熟芝麻混合均匀即可。

### point

煎饼蘸汁的用途广泛。可以在夏天的时候，煮上一碗荞麦面，放入冰水中浸凉后取出，沥干水分，加入这款煎饼蘸汁，再配上些黄瓜丝、豆芽搅拌均匀食用，是非常清爽的夏日主食。