

特别推荐

食

家庭美食系列



韩国风味



焦守正 编著

中国建材工业出版社

前 言

韩国人民在长期的发展过程中逐渐形成了淳朴、整洁、尊老爱幼和好客的美风良俗。创造了具有浓厚民族特色的饮食。随着社会经济的发展和近代文化的传播,饮食烹调艺术文化也发生了巨大的变化,不仅保持、发展了民族传统饮食的特色和优点,而且,更加注意烹调的科学性和营养价值,花色品种也更加丰富多彩。

韩国很早就开始种水稻、大麦、小麦、谷子、黍子、高粱、大豆和小豆等,并饲养各种家畜。古时候,韩国人就懂得酿造酱和酒,会做各种蒸糕、烤饼、烤肉、肉脯、咸菜以及蜂蜜食品等。

韩国人的饮食主要分主食、副食和饮料三种。主食有饭、粥、糕、面条等,其中主要的是饭。副食有可口的汤、泡菜。喜食牛肉、猪肉和鸡肉,不太爱食羊肉和鸭肉。而狗肉是韩国人招待宾客的上品。韩国盛产海产品,把鱼和肉、鸡一起烹调。喜用海藻,特别是干紫菜(韩国人叫“吉姆”)来作调味品。韩国人过去不吃海蜇,现在也开始食用了,丰富的海蜇资源因而得以充分利用。

韩国盛产人参,利用人参的小苗、叶、茎等加工的人参茶是韩国特有的饮料。过去老百姓基本上没有喝茶和咖啡的习惯。现在,喜爱这两种饮料的人逐步增多。

韩国人喜爱吃辣味食品,日常家庭菜肴里,几乎全加辣椒,每年入秋,买大量辣椒做辣椒面的家庭比比皆是。

“神仙炉”是韩国著名风味菜肴。炉用黄铜制成,非常精

美,炉盖上刻有华丽的花边,形状如中国的火锅。炉中可放木炭、酒精或化学固体燃料。“神仙炉”原名叫“悦口子汤”,据说早在朝鲜三国时代就开始盛行,成为宫廷名菜之一。随后流入民间。

“蜡石火锅”传热缓慢,越受热就变得越坚硬,因此,蜡石炊具越用越耐用。蜡石锅抗热,不易烧糊,保热持久,菜不易凉。而且用蜡石炊具做的菜肴,绝对不会变味,能保持菜肴的原汁原味。

韩国人吃饭时喜欢用银筷和银匙,因为银器碰到毒药会变色,因此,他们认为用银器吃饭才安全。

韩国人用碗而不是用盘子盛饭。所有吃的东西——米饭、汤、鱼、鸡、牛肉、辣味调料、甜调料、酸调料、各种蔬菜和各种泡菜,同时端上餐桌。用餐后不用甜食,却往往是喝一碗凉开水。

韩国民族饮食、风味独特,历史悠久,各类大菜及风味小菜,酸辣多味,鲜美爽口,开胃健胃,而且经济实惠,制作简便。

冷菜是韩国人普遍喜爱的菜,在宴席上多作为第一道菜,讲究色彩协调,形式美观,烹制方法为拌、炆、卤、卷、冻、煮等。

本书对韩国菜从原料名称、佐料配方、烹制方法作了切实可行的说明,书中既有家常菜,也有中、高档菜。适于城乡家庭、餐馆、酒家、饭店、职业学校烹饪专业参考,对喜爱韩国菜的烹饪爱好者有实用临厨的价值。

由于作者水平有限,本书的缺点和不妥之处一定很多,恳请专家和广大读者给予指正。

作者

1995.12 于北京

目 录

韩国风味

第一章 狗肉类	(1)
红烧狗肉	(1)
清炖狗肉	(1)
罐子狗肉	(2)
炸蒸狗肉	(2)
黄焖狗肉	(3)
焖烧狗肉	(3)
火柿狗肉	(4)
口蘑烩全狗	(4)
红炖狗肉	(5)
软炸狗脑	(5)
余千里风	(6)
炒金银丝	(6)
滑狗里脊	(7)
炒狗肝	(7)
软溜狗肉片	(8)
白蹦狗肉丁	(8)
狗肉粥鲜桃仁	(9)
玛瑙狗	(9)
叉烧狗肉	(10)
葵花狗肉	(10)
冰糖狗腿	(11)
炸指盖	(11)
生煎狗柳	(12)

炸溜狗丸	(12)
螺蛳肉	(13)
菜心狮子狗肉头	(13)
枇杷狗肉	(14)
桂花狗肉	(15)
卷筒狗肉	(15)
走油狗肉	(16)
第二章 牛肉类	(17)
蜡石烤牛肉	(17)
烤牛肉	(17)
烤牛排	(18)
炸牛肉串	(19)
炸牛排	(19)
炸牛肉饼	(20)
五香牛肉	(20)
蒸牛肉卷	(21)
生菜牛肉	(21)
辣子牛肉丁	(22)
红煨牛肉	(22)
炒牛肉片	(23)
黄瓜炒牛肉	(23)
葱爆牛肉	(24)
花生米炒牛肉丁	(24)
苹果炒牛肉片	(25)
苹果焖牛肉片	(25)
蘑菇炒牛肉丝	(26)
酱爆牛肉丁	(26)
白果烧牛肉	(27)
粉丝煨牛肉丝	(27)
香辣牛肉	(28)
麻辣牛肉	(28)
虾须牛肉	(29)
炒杂烩	(29)
红烧牛头	(30)
炖牛掌	(31)

红炖牛尾	(32)
拌牛舌	(32)
红烧牛肉狮子头	(33)

第三章 猪肉类

罐装猪肉	(34)
烧猪肉条	(34)
辣炒猪肉丝	(35)
辣子四丁	(35)
酱爆猪肉丁	(36)
滑溜猪里脊	(37)
凤凰里脊	(37)
糖醋里脊	(38)
锅塌里脊	(38)
粉蒸肉	(39)
马不停蹄	(39)
芝麻猪肉丁	(40)
油爆里脊丁	(40)
樱桃肉	(41)
四鲜丸子	(41)
干煨肉条	(42)
蛋白丸子	(42)
锅烧肘子	(43)
炸烹肉段	(43)
全家福	(44)
芙蓉蹄筋	(45)
绣球蒸菜	(45)
芝麻猪蹄膀	(46)
炸猪肉蛋卷	(47)
黄瓜炒猪肉片	(47)
红烧猪肉丸子	(48)
青椒炒猪肉	(48)
杏仁炒猪肉丁	(49)
栗子烧猪肉	(49)
菊花猪肉	(50)

第四章 家禽类	(51)
罐焖鸡	(51)
人参炖鸡	(51)
元蹄炖鸡	(52)
党参炖鸡	(52)
糯米全鸡	(53)
八宝全鸡	(53)
锅烧全鸡	(54)
明月红松鸡	(54)
煨鸡块	(55)
辣椒嫩鸡	(55)
红枣煨鸡	(56)
草菇煨鸡块	(57)
咖喱鸡	(57)
栗子焖鸡	(58)
白雪鸡	(59)
脆皮嫩鸡	(59)
酱鸡	(60)
蘑菇炖鸡	(61)
红煨笋鸡	(61)
香酥鸡腿	(62)
雪花鸡腿	(62)
辣炒鸡丁	(63)
麻辣子鸡	(63)
酱爆鸡脯核桃	(64)
鸡丝鸟窝	(64)
辣炒鸭块	(65)
蒸鸭卷鲜	(66)
清蒸八宝鸭	(66)
荷叶鸭子	(67)
第五章 野味类	(68)
松蘑炖鹌鹑	(68)
熘鹌鹑	(69)
鲍鱼鹌鹑	(69)

红煨鹌鹑	(70)
走油鹌脯	(70)
脆皮鹌鹑	(71)
香酥鹌鹑	(71)
红油鹌鹑	(72)
松仁炒鹌鹑丁	(73)
百花鹌鹑	(73)
红花焖鹌鹑	(74)
扒莲蓉鹌鹑	(75)
烹鹌鹑	(75)
鹌脯桂圆羹	(76)
八宝鹌鹑	(76)
箸头春	(77)
炸鹌排	(77)
杏仁鹌脯	(78)
荷叶鹌鹑片	(78)
鱿鱼鹌脯	(79)
酥炸野兔	(80)
桂花兔肉	(80)
麻辣兔肉	(81)
酸辣兔肉	(81)
红烧兔肉	(82)
扒野兔肉	(83)
油爆兔肉	(83)
生烤野兔	(84)
煮兔腿	(84)
氽兔肉圆	(85)

第六章 鱼类

大酱鳊鱼	(86)
葱辣鳊鱼条	(86)
鳊鱼丝油菜	(87)
炸鳊鱼	(87)
辣烧鳊鱼	(88)
酱汁鲳鱼	(88)
焖鲳鱼	(89)

干烧鳊鱼	(89)
清蒸鳊鱼	(90)
生拌鳊鱼	(90)
红烧辣鲤鱼	(91)
干烧鲤鱼	(91)
蛋清红鲢鱼条	(92)
红鲢鱼丸	(92)
两吃鲈鱼	(93)
溜鲈鱼	(94)
干炸鲢鱼片	(95)
三吃鲢鱼	(95)
炸溜黄鱼	(96)
绣球黄鱼	(97)
黄焖草鱼	(97)
辣炒鲢鱼片	(98)
干烧鲫鱼	(98)
泥鳅穿豆腐	(99)
清蒸甲鱼	(99)
酱焖加级鱼	(100)
辣炒鱿鱼丝	(100)
鳊鱼冻	(101)
拌墨鱼	(101)
砂锅海鳗	(102)

第七章 虾和螃蟹类

花生米炒虾仁	(103)
清炒虾仁	(103)
豌豆炒虾仁	(104)
虾仁干贝	(104)
虾仁扒海参	(105)
奶卤虾仁	(105)
牡丹虾仁	(106)
芙蓉虾仁	(107)
桔形虾仁	(107)
辣酱虾仁锅巴	(108)
面包虾仁	(108)

黄瓜炒小虾	(109)
爆炒虾仁	(109)
芝麻虾球	(110)
杨梅虾球	(110)
炸琵琶明虾	(111)
铁排明虾	(111)
罗汉大虾	(112)
油爆大虾	(113)
锅塌明虾	(113)
拌毛蟹肉	(114)
酿海盖	(114)
浇汁螃蟹	(115)
盐水毛蟹	(115)
软炸蟹油	(116)
蟹黄色翅	(116)
蟹里藏珠	(117)
蟹黄排翅	(118)
炸板全蟹	(118)
蟹黄扒白菜	(119)

第八章 贝螺类 (120)

辣炒干贝	(120)
鸡丁鲜贝	(120)
翡翠鲜贝球	(121)
红烧干贝	(121)
一品鲜贝	(122)
拌鲜贝	(122)
莲蓬鲜贝	(123)
干贝黄肉翅	(123)
干贝鱼肚	(124)
干贝海参	(125)
肉末海参	(126)
蘑菇海参	(126)
海参鹌鹑蛋	(127)
烂鸡海参	(127)
虾子烧海参	(128)

鸡丝炒海螺·····	(128)
韭菜炒海螺·····	(129)
炸海螺·····	(129)
油爆海螺·····	(130)
拌海螺·····	(130)
鸭丝炒鲍鱼·····	(131)
辣油鲍鱼·····	(131)
炸鲍蛋·····	(132)
三鲜鲍鱼·····	(133)
鲍鱼裙边·····	(133)
炒贻贝·····	(134)
炒蚶子·····	(134)
红烧裙边·····	(135)
韭菜炒蛤蜊·····	(136)
贝茸燕菜·····	(136)

第九章 蔬菜类····· (138)

大白菜泡菜·····	(138)
青酱泡菜·····	(138)
黄瓜泡菜·····	(139)
金达莱花菜·····	(140)
齿绿苦苣菜·····	(140)
海米炒蕻菜·····	(141)
荠菜炒鸡片·····	(141)
苋菜黄鱼羹·····	(142)
炸大叶芹·····	(143)
地枣狗肉条·····	(144)
牛肉丁豆腐·····	(144)
虾仁豆腐·····	(145)
什锦豆腐·····	(145)
大酱豆腐·····	(146)
美人豆腐·····	(146)
家常豆腐·····	(147)
酸甜海参·····	(147)
凉拌三丝·····	(147)
酸辣芹菜·····	(148)

辣炒茄子·····	(148)
软炸番茄·····	(149)
锅塌番茄·····	(149)
炒什锦西红柿丁·····	(150)
番茄黄焖鸡块·····	(150)
紫菜蛋卷·····	(151)
萝卜沙拉·····	(152)
软炸豆角·····	(152)
素炒什锦·····	(153)
旱蒸南瓜·····	(153)
素炒双丁·····	(154)

第十章 汤类····· (155)

狗肉汤·····	(155)
牛肉丸汤·····	(156)
牛肉汤·····	(156)
牛肉清汤·····	(157)
牛杂碎汤·····	(157)
番茄牛肉菠菜汤·····	(158)
牛肉泡菜汤·····	(158)
牛尾汤·····	(159)
酸辣豆腐汤·····	(159)
翡翠鸡茸豆腐汤·····	(160)
三鲜汤·····	(161)
鸡丝海螺汤·····	(161)
吉姆鸡丝汤·····	(162)
鸡茸葵花汤·····	(162)
鸡茸银耳汤·····	(163)
茉莉银茸汤·····	(163)
鸽蛋银茸汤·····	(164)
鲜干贝汤·····	(164)
雪莲鱼肚汤·····	(165)
鲳鱼汤·····	(165)
桂鱼汤·····	(166)
清汤鲤鱼丸·····	(166)
鲜蘑鸭汤·····	(167)

竹荪肝糕汤.....	(167)
平菇鲫鱼汤.....	(168)
神仙炉.....	(168)
海带冷菜汤.....	(169)
菠菜豆芽汤.....	(170)
南瓜酱汤.....	(170)
黄瓜羹.....	(171)

第十一章 其他类菜肴..... (172)

炒章鱼.....	(172)
杏仁豆腐.....	(172)
核桃酪.....	(173)
柚子花菜.....	(173)
美味香蕉.....	(174)
双色果仁.....	(174)
锅塌香菇盒.....	(175)
酱爆双脆.....	(175)
锅塌蛰子.....	(176)
凤凰余牡丹.....	(176)
炉肉烧驼掌.....	(177)
红烧驼峰.....	(178)
清炖哈士蟆.....	(178)
三鲜鱼唇.....	(179)
红烧熊掌.....	(180)
白扒燕菜.....	(180)
八宝辣酱.....	(181)
金酿豆腐.....	(182)
走油田鸡.....	(182)
如意蛋卷.....	(183)
美味双耳.....	(184)
双味海带.....	(184)
金银扣肉.....	(185)
黄白兔圆.....	(185)
煨炒猴头蘑.....	(186)
银花海参.....	(187)
焖炒平菇.....	(188)

陈皮炸鹅·····	(188)
双味鹅颈·····	(189)
甜辣鸽丝·····	(190)
第十二章 饭面点类 ·····	(191)
盖浇饭·····	(191)
鸡蛋包饭·····	(192)
八宝饭·····	(192)
包饭菜·····	(193)
蘑菇焖饭·····	(194)
大虾鸡蛋炒饭·····	(194)
五谷饭·····	(195)
二宝饭·····	(195)
腹鱼素菜鸡蛋饼米饭·····	(196)
蟹肉素菜饭·····	(196)
冷面·····	(197)
油豆腐面·····	(197)
菠菜面条·····	(198)
松蘑切面·····	(199)
辣卤面·····	(199)
打糕·····	(200)
蒸糕·····	(200)
春饼·····	(201)
馄饨·····	(202)
牛肉饺子·····	(203)
烙盒子·····	(204)
松饼·····	(204)
三合面发糕·····	(205)
甲皮饼·····	(205)
油煎饼·····	(206)
绿豆饼·····	(206)
明太食开·····	(207)
刚釘·····	(207)
油蜜果·····	(208)
软炸薯条·····	(208)

第一章 狗肉类

在韩国,只有招待极为尊贵的客人时,才请吃狗肉。

红烧狗肉

原 料

鲜狗肉 1000 克,干红辣椒 15 克,大蒜瓣 25 克,生姜 15 克,大蒜 25 克,植物油 75 克,料酒 50 克,酱油 50 克,熟芝麻面 10 克,味精 2 克,精盐 20 克。

制 作

1. 将狗肉放入清水中浸泡一天。
2. 大蒜去皮,洗净,切段;大蒜瓣去皮,拍碎末;生姜去皮,洗净,切薄片,辣椒洗净,去蒂,切段,待用。
3. 再将狗肉取出,洗净,控水,剝成 3 厘米见方的块,放进锅里。加清水直到没过肉块为好,烧开后,捞出,再用清水冲洗三次,控干水分。
4. 把油放入锅里烧热,投入狗肉,用旺火煸炒 4 分钟,烹入料酒和酱油,待水干后,放入葱段、辣椒段和清水,用温火慢煮,待肉烂时,放入盐、大蒜末、味精,烧开后盛入碗内,撒上熟芝麻面,趁热吃,即可。

特 点

汤汁浓郁,味道香辣,狗肉细嫩。

清炖狗肉

原 料

鲜狗肉 1000 克,大葱 40 克,生姜 15 克,植物油 75 克,胡椒粉 2.5 克,料酒 50 克,熟芝麻面 10 克,味精 2 克,精盐 20 克。

制 作

1. 用凉水把狗肉洗净,放入清水中浸泡一天。
2. 把狗肉捞出,冲洗干净,控干,切成 1 厘米见方的小块丁,放入煮锅里,加入凉水,烧开后,捞出,再用清水冲洗三次,控干。
3. 大葱去皮,洗净,切成块;生姜去皮,洗净,切片,待用。
4. 将植物油放入锅里烧热,投入狗肉块丁,用旺火煸炒四分钟,烹

入料酒，待水分干生，加入生姜片、葱块、盐和 1000 毫升左右的清水，烧开后，去沫，改用小火炖烂熟，加入味精、胡椒粉和熟芝麻面，即成。

特 点

汤清味香，狗肉嫩鲜，原汁原味。

罐子狗肉

原 料

带皮狗肉 1500 克，大葱 25 克，大蒜瓣 25 克，干辣椒 1 个，植物油 15 克，黄酒 100 克，胡椒粉 6 克，芝麻 20 克（焙好），精盐 10 克，味精 2 克，生姜 25 克。

制 作

1. 先把带皮狗肉洗净，放入清水中浸泡 4 小时。
2. 再把带皮狗肉捞出，冲洗干净，切成两块，每块约 750 克左右，放入锅内，加入凉水，烧到断生时，捞出，用清水洗净。
3. 大葱去皮，切成 3 厘米长的段；生姜去皮，取 15 克切片、10 克剁碎末；干辣椒洗净，去蒂，切丝，待用。
4. 将狗肉块放入锅内，加清水，水要淹没肉块，加入葱段、姜片、黄酒，盖上盖，用旺火烧开，再改用小火焖至八成熟，捞出，拆骨，再将骨头放回汤中继续熬。
5. 把狗肉控干，切长 2 厘米，宽 5 厘米，厚 0.5 厘米的片。
6. 取植物油倒入炒锅中烧热，下狗肉煸炒几下，烹入 50 克黄酒、狗骨汤（要淹没狗肉即可）、干辣椒、盐、味精，盖好盖，焖 5 分钟，再将焖好的狗肉和汤分装在小罐内，上笼蒸 30 分钟，上桌时，撒上焙好的芝麻，即可。

特 点

口味鲜香，狗肉嫩软，咸香微辣。

炸蒸狗肉

原 料

熟白狗肉 250 克，山药 250 克（或冬瓜），香油 500 克（实耗 60 克），干辣椒 2 个，酱油 15 克，大酱 10 克（韩国称炖酱），料酒 15 克，狗骨汤 50 毫升，生姜 15 克，大葱 25 克，大料 5 克，味精 2 克。

制 作

1. 将熟白狗肉片去皮，切成厚片，剞上浅花刀，再切成骨牌块，放入碗内，用酱油、料酒拌匀；把山药洗净，去皮，切成滚刀块，待用。
2. 大葱去皮，洗净，切小段；鲜姜洗净，去皮，切块；干辣椒洗净，去

蒂；大料用水清洗一下，待用。

3. 炒锅上火，放入香油烧热，下入拌匀的肉块；炸至呈金黄色，捞出，控油，码在碗中的狗肉片上，加上味精、大酱、狗骨汤、葱段、姜块、干辣椒、大料，上屉蒸熟。取出，捡去葱、姜、干辣椒、大料，扣入碗中，即可。

特点

肉嫩汤鲜，醇香适口，咸鲜微辣。

注：

大酱 与中国的大酱或日本的红豆酱相似，但韩国的大酱，也叫“炖酱”，味道更好，据说营养价值更高，味道香醇，是用大豆作原料发酵制成的；有辣味，但不象一般辣味菜那么辣。

黄焖狗肉

原料

熟狗肉 250 克，土豆 250 克，狗骨汤 150 毫升，红汁 50 克，酱油 15 克，料酒 15 克，淀粉 15 克，香油 500 克（实耗 50 克），味精 2.5 克，精盐 10 克。

制作

1. 先制出红汁：

炒锅上火，放入香油，烧热，下入大料，稍炸后，再下入葱段、姜片稍炸，然后，下入大酱，稍加煸炒，即烹入料酒，下入酱油、狗骨汤、精盐，烧开后，小火煮至汤汁变浓时，将汤汁过罗，即成红汁。

2. 将熟狗肉片去皮，切成骨牌块，土豆去皮，洗净，切成滚刀块。

3. 再将炒锅烧热，放入香油，烧至七成热时，下入土豆块，炸至呈金黄色，捞出，控油，倒去余油。

4. 净锅。烧热，加入红汁、狗骨汤、炸好的狗肉块、土豆块、味精、料酒、酱油，烧开后，小火煨入味，放入水淀粉勾芡，淋入明油，翻炒均匀，盛入碗中，即可。

特点

色泽杏黄，狗肉软烂，味道咸香。

焖烧狗肉

原料

熟狗肉 250 克，鸡蛋 100 克，淀粉 75 克，面粉 25 克，香油 500 克（实耗 75 克），白糖 75 克，米醋 15 克，料酒 5 克，大葱 25 克，生姜 15 克，狗骨汤 100 毫升，精盐 20 克，干辣椒 1 个。

制作

1. 将熟狗肉片去皮，切成小骨牌块；把鸡蛋磕入碗内，加入淀粉、面