

[韩] 郑敬芝 孙由真 编著
宁 海 译

韩食家常菜谱

炖菜火锅



看图照着做，我也能做出可口美味的韩国料理！

DUNCAI HUOGUO

[韩] 郑敬芝 孙由真 编著
宁 海 译

韩食家常菜典

炖菜火锅



黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

黑版贸审字 08-2014-066 号

1,000 원으로 국,찌개 만들기(개정판)

Copyright © 2010 by youngjin.com

Seoul, Korea

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

韩食家常菜典. 炖菜火锅 : 汉朝对照 / (韩) 郑敬芝, (韩) 孙由真编著; 宁海译. — 哈尔滨 : 黑龙江朝鲜民族出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5389-2030-7

I. ①韩… II. ①郑… ②孙… ③宁… III. ①火锅菜—菜谱—韩国—汉、朝 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160534 号

书 名 / 韩食家常菜典——炖菜火锅

编 著 者 / (韩) 郑敬芝 孙由真

译 者 / 宁 海

责任编辑 / 吴民虎

责任校对 / 赵海霞

封面设计 / 许俊灿

出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社

发行电话 / 0451-57364224

电子信箱 / hcxmz@126.com

网络出版 / 东北网络台 (www.dbw.cn)

支持单位

印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 15.75

字 数 / 100 千字

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版

印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5389-2030-7

定 价 / 48.00 元



Intro

料理烹调基础知识
요리 기본기 다지기

没有计量工具也能计量出准确的量?

계량도구 없이도 정확한 양을 준비해요...6

使汤味更致香的制汤基本要领

국물맛을 더 좋게 하는 기본국물내기 요령...10

使汤味致香的要领

국물맛 살리기 포인트...16

Part 1 初学者也能做的汤料理 초보도 할 수 있는 국요리

- 豆芽清汤 맑은콩나물국...25
- 乳白干明太鱼汤 보얀복어국...27
- 超简单辣白菜汤 초간단김치국...29
- 牛肉裙带菜汤 소고기미역국...31
- 鱿鱼萝卜汤 오징어부국...33
- 菠菜大酱汤 시금치된장국...35
- 竹笋鸡蛋汤 죽순달걀국...37
- 豆腐裙带菜大酱汤 두부미역미소국...39
- 干虾露葵大酱汤 건새우아욱토장국...41
- 大蛤清汤 맑은대합국...43
- 红蛤裙带菜大酱汤 홍합미역된장국...45
- 软豆腐清汤 연두부맑은국...47
- 牛肉萝卜汤 소고기부국...49
- 蛤蜊白菜汤 모시조개배춧국...51
- 早餐豆腐汤 아침두부국...53
- 土豆汤 감자국...55

Part 2 像老手炖出喷香的汤料理 베테랑처럼 맛을 내는 국요리

- 筛骨白菜帮汤 사골우거지국...59
- 鳀鱼海带汤 우럭미역국...61
- 绿豆凉粉汤 청포묵국...63
- 年糕饺子汤 떡만두국...65
- 大酱炖春白菜 얼갈이배추된장국...67
- 鲜鱼凉粉清汤 맑은어묵국...69
- 艾蒿汤 쑥국...71
- 苏子蕨菜汤 들깨고사리국...73
- 牛肉大葱酱汤 소고기파장국...75
- 白菜芯大酱汤 통배추속대국...77
- 老黄瓜大酱汤 늙은오이토장국...79
- 牛肉萝卜汤 소고기부탕국...81
- 豆芽解酒汤 콩나물해장국...83
- 角瓜叶苏子汤 호박잎들깨국...85
- 韭菜牡蛎汤饭 부추굴국밥...87

Part 3 喷香的炖菜和汤料理 맛 만(滿)한 찌개&탕요리

- 炖辣白菜 국민김치찌개...91
- 大酱炖牛胸脯肥肉 차돌박이된장찌개...93
- 炖土俗清曲酱 청국장토속찌개...95
- 炖豆腐脑 순두부찌개...97
- 辣白菜炖冻明太鱼 김치동태찌개...99
- 金枪鱼炖土豆 참치감자찌개...101
- 辣椒酱炖牛肉 소고기고추장찌개...103
- 辣白菜卷棒鱼 콩치말이김치찌개...105
- 炖总角萝卜泡菜 총각김치찌개...107
- 虾酱炖豆腐 두부새우젓찌개...109
- 大酱炖荠菜 냉이된장찌개...111
- 大杂烩 부대찌개...113
- 牛肉蘑菇砂锅 버섯뚝불고기...115
- 蝴蝶蛤金针蘑汤 팽이버섯조개탕...117
- 明太鱼子酱炖豆腐 두부명란젓찌개...119
- 腐竹大虾汤 유부새우탕...121
- 红蛤汤 홍합탕...123
- 葱花鸡蛋砂锅 파송송달걀탕...125

Part 4 鲜香美味的炖菜和汤料理 맛 만(满)찮은 찌개&탕요리

- 大酱炖小鲷鱼 잔멸치강된장찌개...129
大酱炖干菜叶鲷鱼 시래기멸치된장조치...131
萝卜炖短蛸 주꾸미무조치...133
豆渣炖猪排 돼지갈비비지찌개...135
鳕鱼蔬菜汤 대구지리탕...137
干红蛤什锦蘑菇汤 건홍합모듬버섯탕...139
鳕鱼辣汤 우럭매운탕...141
黄花鱼辣汤 부서조기매운탕...143
鲜明太鱼清汤 생태맑은탕...145
鲜明太鱼子汤 생태알탕...147
炖干明太鱼 황태찌개...149
炒鸡肉汤 닭볶음탕...151
宫廷螃蟹汤 궁중꽃게탕...153
三鲜麻面汤 삼선짜뽕탕...155
香辣炖红蛤 퓨전매운홍합찜...157

Part 5 浓香的汤和火锅料理 음식의 맛을 살리는 탕&전골요리

- 牛肉汤 육개장...161
营养排骨汤 영양갈비탕...163
螃蟹海鲜汤 꽃게해물탕...165
鲍鱼参鸡汤 전복삼계탕...167
辣白菜土豆汤 김치감자탕...169
香辣排骨火锅 매운갈비전골...171
筛骨煨汤 사골곰탕...173
韭菜炖鸡汤 부추담곰탕...175
猪肉辣白菜火锅 돼지고기김치전골...177
炒八爪鱼火锅 낙지볶음전골...179

Part 6 神秘而致香的汤和火锅料理 음식의 선을 살리는 탕&전골요리

- 牛肉八爪鱼火锅 불낙전골...183
腐竹袋火锅 유부주머니전골...185
鲜鱼凉粉串火锅 꼬치어묵전골...187
饺子火锅 만두전골...189

- 日式牛肉火锅 스키야키...191
石榴汤 석류탕...193
海鲜锅巴汤 해물누룽지탕...195
八爪鱼软泡汤 낙지연포탕...197
大虾丸子清汤 맑은새우완자탕...199
豆腐牛肉火锅 두부소고기샌드전골...201

Part 7 比碳酸饮料还清爽的凉汤 탄산음료보다 더 시원한 냉국

- 黄瓜裙带菜凉汤 오이미역냉국...205
茄子凉汤 가지냉국...207
芝麻汤 팥국...209
豆芽凉汤 콩나물냉국...211
自助式石花凉粉 분식집우무냉국...213
黏高粱汤圆 차수수경단 냉공국...215
橡子凉粉 냉묵사발...217

Part 8 迷人而清爽的水泡菜 국물맛에 반하는 개운한 물김치

- 小萝卜水泡菜 열무물김치...221
萝卜白菜水泡菜 막물김치...223
金达菜水泡菜 진달래물김치...225
白水泡菜 백물김치...227
黄瓜夹馅水泡菜 오이소박이물김치...229
简易小萝卜水泡菜 간편동치미...231

Part 9 汤及炖菜料理 수프 및 스투

- 玉米奶油汤 옥수수크림수프...235
豌豆草绿汤 완두콩초록수프...237
青蛤肉汤 클램차우더...239
南瓜奶油汤 단호박크림수프...241
土豆奶油汤 감자치즈수프...243
粟黏米面汤 밤라이스수프...245
番茄炖海鲜 토마토해산물스튜...247
牛奶炖鸡肉 닭고기우유스튜...249

[韩] 郑敬芝 孙由真 编著
宁 海 译

韩食家常菜典

炖菜火锅



黑龙江朝鲜民族出版社

2015·哈尔滨



Intro

料理烹调基础知识
요리 기본기 다지기

没有计量工具也能计量出准确的量?

계량도구 없이도 정확한 양을 준비해요...6

使汤味更致香的制汤基本要领

국물맛을 더 좋게 하는 기본국물내기 요령...10

使汤味致香的要领

국물맛 살리기 포인트...16

Part 1 初学者也能做的汤料理 초보도 할 수 있는 국요리

- 豆芽清汤 맑은콩나물국...25
- 乳白干明太鱼汤 보얀복어국...27
- 超简单辣白菜汤 초간단김치국...29
- 牛肉裙带菜汤 소고기미역국...31
- 鲈鱼萝卜汤 오징어부국...33
- 菠菜大酱汤 시금치된장국...35
- 竹笋鸡蛋汤 죽순달걀국...37
- 豆腐裙带菜大酱汤 두부미역미소국...39
- 干虾露葵大酱汤 건새우아욱토장국...41
- 大蛤清汤 맑은대합국...43
- 红蛤裙带菜大酱汤 홍합미역된장국...45
- 软豆腐清汤 연두부맑은국...47
- 牛肉萝卜汤 소고기무국...49
- 蛤蜊白菜汤 모시조개배춧국...51
- 早餐豆腐汤 아침두부국...53
- 土豆汤 감자국...55

Part 2 像老手炖出喷香的汤料理 베테랑처럼 맛을 내는 국요리

- 筛骨白菜帮汤 사골우거지국...59
- 鳕鱼海带汤 우럭미역국...61
- 绿豆凉粉汤 청포묵국...63
- 年糕饺子汤 떡만두국...65
- 大酱炖春白菜 얼갈이배추된장국...67
- 鲜鱼凉粉清汤 맑은어묵국...69
- 艾蒿汤 쑥국...71
- 苏子蕨菜汤 들깨고사리국...73
- 牛肉大葱酱汤 소고기파장국...75
- 白菜芯大酱汤 통배추속대국...77
- 老黄瓜大酱汤 늙은오이토장국...79
- 牛肉萝卜汤 소고기무탕국...81
- 豆芽解酒汤 콩나물해장국...83
- 角瓜叶苏子汤 호박잎들깨국...85
- 韭菜牡蛎汤饭 부추굴국밥...87

Part 3 喷香的炖菜和汤料理 맛 만(满)한 찌개&탕요리

- 炖辣白菜 국민김치찌개...91
- 大酱炖牛胸脯肥肉 차돌박이된장찌개...93
- 炖土俗清曲酱 청국장토속찌개...95
- 炖豆腐脑 순두부찌개...97
- 辣白菜炖冻明太鱼 김치동태찌개...99
- 金枪鱼炖土豆 참치감자찌개...101
- 辣椒酱炖牛肉 소고기고추장찌개...103
- 辣白菜卷棒鱼 콩치말이김치찌개...105
- 炖总角萝卜泡菜 총각김치찌개...107
- 虾酱炖豆腐 두부새우젓찌개...109
- 大酱炖荠菜 냉이된장찌개...111
- 大杂烩 부대찌개...113
- 牛肉蘑菇砂锅 버섯뚝배고...115
- 蝴蝶蛤金针蘑汤 팽이버섯조개탕...117
- 明太鱼子酱炖豆腐 두부명란젓찌개...119
- 腐竹大虾汤 유부새우탕...121
- 红蛤汤 홍합탕...123
- 葱花鸡蛋砂锅 파송송달걀탕...125

Part 4 鲜香美味的炖菜和汤料理 맛 만(满)찮은 찌개&탕요리

- 大酱炖小鲷鱼 잔멸치강된장찌개...129
- 大酱炖干菜叶鲷鱼 시래기멸치된장조치...131
- 萝卜炖短蛸 주꾸미무조치...133
- 豆渣炖猪排 돼지갈비비지찌개...135
- 鳕鱼蔬菜汤 대구지리탕...137
- 干红蛤什锦蘑菇汤 건홍합모듬버섯탕...139
- 绿鱼辣汤 우럭매운탕...141
- 黄花鱼辣汤 부서조기매운탕...143
- 鲜明太鱼清汤 생태맑은탕...145
- 鲜明太鱼子汤 생태알탕...147
- 炖干明太鱼 황태찌개...149
- 炒鸡肉汤 닭볶음탕...151
- 宫廷螃蟹汤 궁중꽃게탕...153
- 三鲜麻面汤 삼선짜뽕탕...155
- 香辣炖红蛤 표전매운홍합찜...157

Part 5 浓香的汤和火锅料理 음식의 맛을 살리는 탕&전골요리

- 牛肉汤 육개장...161
- 营养排骨汤 영양갈비탕...163
- 螃蟹海鲜汤 꽃게해물탕...165
- 鲍鱼参鸡汤 전복삼계탕...167
- 辣白菜土豆汤 김치감자탕...169
- 香辣排骨火锅 매운갈비전골...171
- 筛骨煨汤 사골곰탕...173
- 韭菜炖鸡汤 부추닭곰탕...175
- 猪肉辣白菜火锅 돼지고기김치전골...177
- 炒八爪鱼火锅 낙지볶음전골...179

Part 6 神秘而致香的汤和火锅料理 음식의 선을 살리는 탕&전골요리

- 牛肉八爪鱼火锅 불낙전골...183
- 腐竹袋火锅 유부주머니전골...185
- 鲜鱼凉粉串火锅 꼬치어묵전골...187
- 饺子火锅 만두전골...189

- 日式牛肉火锅 스키야키...191
- 石榴汤 석류탕...193
- 海鲜锅巴汤 해물누룽지탕...195
- 八爪鱼软泡汤 낙지연포탕...197
- 大虾丸子清汤 맑은새우완자탕...199
- 豆腐牛肉火锅 두부소고기샌드전골...201

Part 7 比碳酸饮料还清爽的凉汤 탄산음료보다 더 시원한 냉국

- 黄瓜裙带菜凉汤 오이미역냉국...205
- 茄子凉汤 가지냉국...207
- 芝麻汤 팻국...209
- 豆芽凉汤 콩나물냉국...211
- 自助式石花凉粉 분식집우무냉국...213
- 黏高粱汤圆 차수수경단 냉콩국...215
- 橡子凉粉 냉묵사발...217

Part 8 迷人而清爽的水泡菜 국물맛에 반하는 개운한 물김치

- 小萝卜水泡菜 열무물김치...221
- 萝卜白菜水泡菜 막물김치...223
- 金达莱水泡菜 진달래물김치...225
- 白水泡菜 백물김치...227
- 黄瓜夹馅水泡菜 오이소박이물김치...229
- 简易小萝卜水泡菜 간편동치미...231

Part 9 汤及炖菜料理 수프 및 스투

- 玉米奶油汤 옥수수크림수프...235
- 豌豆草绿汤 완두콩초록수프...237
- 青蛤肉汤 클램하우더...239
- 南瓜奶油汤 단호박크림수프...241
- 土豆奶油汤 감자치즈수프...243
- 粟黏米面汤 밤라이스수프...245
- 番茄炖海鲜 토마토해산물스튜...247
- 牛奶炖鸡肉 닭고기우유스튜...249



Intro

요리 기본기 다지기

어떤 국물요리를 할 것인가에 따라 어울리는 국물도 각각 달라지게 마련이지요. 구수한 맛에는 멸치나 디포리 국물, 깔끔하고 개운한 맛에는 조개국물, 감칠맛 나는 깊은 맛에는 소고기국물을 준비해야 제격이에요. 기본 국물만 잘 만들어두면 어떤 국물요리를 하더라도 맛이 제대로 살아나요. 한꺼번에 넉넉하게 끓여서 냉동시켰다가 필요한 요리에 넣으면 기본 국물 제대로 맛내는 비법을 소개할게요.





料理烹调基础知识

做什么样的汤料理，对其适用的汤当然也不同。致香可口的汤料理要用鲷鱼汤或青鳞鱼；鲜亮而爽口的汤料理要用蛤蜊汤；美味可口而浓香的汤料理要用牛肉汤。将基本汤汁制出准备好的话，无论做什么样的汤料理都能味香可口。现将一次性多制出来并冷冻好，必要时放入料理的基本汤汁的制作秘法介绍给大家。



没有计量工具 也能计量出准确的量？

计量勺和计量秤



计量秤是为便于计量材料的数量而制作的工具。电子秤跟机械秤相比计量更为准确，因此更受人们喜爱。若是没有计量秤，为计量出调料的数量，必须准备好计量勺。近来，市面上

很容易买到烹调时用起来十分方便的看起来像哑铃似的一头带大勺另一头带小勺的计量勺，而且还能购买到比这个更能准确计量出材料的数量且分得更细的计量勺，例如：大勺、小勺、1/2小勺、1/4小勺直到1/8小勺。1大勺是15毫升，1小勺是5毫升，3个小勺等于1大勺。有了计量勺，就能烹调出本书所介绍料理的味道相接近的料理，因此初次挑战料理的人必须得使用计量勺，而且也为了记住自己烹调出的味道而利用计量勺，还是最佳的选择。

怎样才能计量出准确的量？

像酱油等液体，用勺盛满的程度为标准。像食盐或辣椒面等固体，因盛满的程度不一，盛出后必须用手指或筷子等刮平才准确。像大酱或辣椒酱等，盛出时不容易盛满的要盛出后压实再刮平。

계량스푼과 계량저울

계량저울은 재료의 양을 가늠하기 편리하도록 나온 도구예요. 기계식 저울보다는 전자식 저울이 더욱 정확한 양을 가늠할 수 있어 좋아요. 계량저울은 없더라도 양념의 양을 재기 위해 반드시 필요한 것은 계량스푼인데요, 요즘 시중에서는 1큰술과 1작은술이 양쪽에 달려 아령처럼 생겨 조리 시 편리하도록 나온 계량스푼도 쉽게 구할 수 있고, 보다 정확한 양을 계량할 수 있도록 1큰술, 1작은술, 1/2작은술, 1/4작은술, 1/8작은술까지 상세하게 나누어진 계량스푼도 어렵지 않게 구입할 수 있어요. 1큰술은 15ml이고 1작은술은 5ml로 3작은술이면 1큰술이 돼요. 계량스푼이 있다면 저자의 맛과 가장 가깝게 맛을 낼 수 있기 때문에 처음 도전하는 요리라면 반드시 계량스푼을 하는 것이 바람직해요. 뿐만 아니라 자신이 낸 맛을 기억하기 위해서라도 계량스푼을 이용하는 것이 좋아요.

정확한 양을 계량하려면?

간장과 같은 액체는 스푼에 가득히 담긴 모습으로 계량해요. 소금이나 고춧가루 등의 고체는 스푼에 가득 담기는 정도가 다르기 때문에 계량스푼에 담은 후 반드시 손가락이나 젓가락 등으로 깎아 사용하셔야 정확해요. 된장이나 고추장은 계량스푼에 빈 공간이 생기지 않도록 꼭꼭 눌러 담은 후 깎아 사용하세요.



계량도구 없이도 정확한 양을 준비해요

没有计量勺的时候呢?

没有计量勺的时候,可利用成人用饭勺计量。因饭勺的大小不同,肉眼的估量而会有差异,但这也是一种计量必要分量的方法,在没有计量勺的情况下可用此方法。



葱花1大匙,是将一般粗细的7厘米长葱白段细切的分量。

蒜泥1大匙,是将3个大蒜瓣或中等个蒜瓣4~5个细剁后盛出的分量。1小匙(5毫升)是,相当于1/3大匙,因此,它是等于1个大蒜瓣或1.5个中等个蒜瓣细剁的分量。



将固体粉末材料用一大匙盛出后推平的量,是相当于成人用饭勺盛出带尖的量。

将固体粉末材料用一小匙盛出后推平的量,是相当于成人用饭勺盛平的量。



将液体材料用一大勺盛满的量,是相当于两个成人用饭勺盛平的量。

将液体材料用一小勺盛满的量,是相当于1个成人用饭勺盛少一点的量。



大酱等湿漉的材料,用一大勺不留空隙地盛出1大匙并压实后稍带尖的量,是相当于成人用饭勺盛出带尖的量。

大酱等湿漉的材料用一小勺不留空隙盛出1小匙并压实后的量是相当于成人用饭勺盛出1/3的量。

계량스푼이 없어요?

계량스푼이 없을 때에는 집에서 흔히 사용하는 어른 밥숟가락을 이용해 비교해 보아요. 밥숟가락이 크기와 눈 대중에 따라 약간씩 양이 달라질 수 있지만 필요한 분량을 준비할 수 있는 방법일 수 있으니 계량스푼이 없다면 눈여겨 보세요.

다진 파 1큰술은 일반적인 굵기의 대파의 흰 부분 7cm 토막을 잘게 다져놓은 분량이에요.

다진 마늘 1큰술은 굵은 마늘 3개이나 중간 크기의 마늘 4~5개를 다져서 담은 분량이에요. 1작은술(5ml)은 1/3큰술이므로 굵은 마늘 1개나 중간 크기 1.5개를 다진 양이에요.

고체 분말 재료를 1큰술에 담아 깎아 계량한 양은 어른 밥숟가락에 소복이 담은 양이에요.

고체 분말 재료를 1작은술에 담아 깎아 계량한 양은 어른 밥숟가락에 평평하고 납작하게 채운 정도의 양이에요.

액체 재료를 1큰술에 가득 담아 계량한 양은 어른 밥숟가락 2개에 평평하게 담은 양이에요.

액체 재료를 1작은술에 가득 담아 계량한 양은 어른 밥숟가락 1개에 조금 모자라게 담은 양이에요.

된장 같은 질퍽한 재료를 빈틈없이 꼭꼭 눌러 1큰술에 담아 계량한 양은 어른 밥숟가락 1큰술에 동그랗게 소복이 올라오는 정도의 양이에요.

된장 같은 질퍽한 재료를 빈틈없이 꼭꼭 눌러 1작은술에 담아 계량한 양은 어른 밥숟가락 1/3정도에 동그랗게 소복이 올라오는 정도의 양이에요.



同样的材料和调料以及运用相同方法，但每次烹调后味道都不一样，这是材料和调料的用量不同而造成的。为了便于记住自己所放的材料和调料的量，要熟练掌握并使用好计量工具。尤其是边翻菜谱边学做料理的初学者，为了烹调出自己所期待的味道，尤其需要计量出准确的量。对烹调熟练的妈妈只靠手和肉眼的估量就能烹调出适口的料理，但作为初学者，为记住自己所用的材料和调料的量，要利用计量工具或为了便于记住投入的量，要事先定好标准。

1杯是多少?

1杯通常是指200毫升。量杯要透明，刻度也应清晰，这样就便于计量。计量时视线要与盛入物平行，这样计量最为准确。没有计量杯时可利用纸杯或200毫升奶盒。用纸杯盛满的量是离1杯还稍微差一点，因此盛至稍带尖可达到1杯。200毫升奶盒剪掉折叠成型的上半部分，盛至稍微不足1厘米便可达到1杯。利用纸杯或奶盒计量的量，可利用厨房中常使用的杯或容器盛出并记住它，不必每次都使用纸杯或奶盒计量。



此外

食盐少许是拇指和食指夹出的量，稍不足1/8小匙。胡椒面少许是将胡椒粉1~2遍筛出的量或将胡椒粉磨出2~3遍的量。材料中的制品重量多为用克来表示。比如金针蘑1袋是150克，要求放30克的话，就放1/5袋即可。熟悉如此的计量方法并记住经常使用的量，便用肉眼也能估量出大概。另外烹调时用尺子不方便，因此平时将自己小指的长度量好，需要量材料时，将小拇指对准材料上，就能估计出材料的长度。

1컵이란?

1컵은 200ml를 말해요. 계량컵은 눈금을 읽기 좋도록 투명한 컵에 눈금이 명확한 것이 좋아요. 내용물을 계량컵에 담아 시선과 평행이 되도록 담아 눈금에 오도록 계량하는 것이 가장 정확해요. 계량컵이 없을 경우에는 종이컵이나 200ml 우유팩을 이용할 수 있어요. 종이컵에 가득 담은 양은 1컵에 조금 못 미치는 양이니 소복이 따라 부으면 1컵이 될 수 있어요. 200ml 우유팩의 뽀족하게 접힌 윗부분을 잘라내고 몸통에 1cm가 조금 안되도록 남겨 따라 넣으면 1컵이 됩니다. 종이컵이나 우유팩을 이용하여 계량한 양은 주방에서 자주 사용하는 컵이나 용기에 담아 그 양을 기억해 매 번 종이컵이나 우유팩을 이용하지 않아도 좋아 편리해요.

이밖에

소금 약간은 엄지와 둘째 손가락으로 쥐어지는 양으로, 1/8작은술에 약간 못 미쳐요. 후춧가루 약간은 후춧가루를 1~2번 정도 쳐서 나오는 양이나 통후춧가루를 2~3번 정도 간 양을 말해요.

재료 중에는 제품의 중량이 g으로 표시된 경우가 많아요. 예를 들어 팥이버섯 1봉지는 150g으로 판매되므로 30g을 넣으라는 것은 1/5봉지를 사용하면 돼요. 이렇게 계량하는 것에 익숙해져 자주 사용하는 재료의 양을 기억해두면 눈대중으로도 계량할 수 있어요.

또한 요리를 할 때는 자를 이용하기가 불편하므로 평소 자신의 새끼손가락 길이를 재어두면 손가락을 재료에 대어 길이를 가늠할 수 있어 편리해요.

똑같은 재료와 양념, 방법인데도 할 때마다 맛이 다르다면 재료와 양념의 양을 기억하기 쉽도록 계량도구와 친해져야 해요. 특히 요리책을 보며 배워가는 사람이라면 저자가 의도한 맛과 비슷한 맛을 내기 위해서는 정확한 양이 필요해요. 요리에 익숙한 어머니들은 손대중과 눈대중만으로도 항상 일정한 맛을 내지만, 초보자들은 자신이 사용하는 재료와 양념의 양을 기억할 수 있도록 계량도구를 사용하거나 나름의 양을 기억할 수 있는 기준치를 만드는 것이 좋아요.

要使用传统方法制作的大酱、辣椒酱、汤酱油

用家里以传统方法制作的大酱、辣椒酱、汤酱油熬汤味道最好。若没有自家做的酱而不得已使用市场上销售的酱，最好是挑选以传统方式发酵酱块做的酱。市场上销售的大酱分为将大豆发酵后做出的大酱和用煮熟的大豆做酱块并发酵后做出的大酱两种。烹调汤料理，最好使用以传统方式发酵的酱块做出的大酱、辣椒酱、汤酱油，这样才味道不甜而浓香。

本书以普通商店或超市中最容易买到的传统式大酱、辣椒酱、汤酱油为标准介绍了烹调法。若没有此类商标的酱，购买经发酵的传统式酱也可。汤的味道就是酱的味道，这并不是夸大其词，说明酱的味道对汤有很大影响。因此仔细看好商品说明并慎重购买。

재래식 된장, 고추장, 국간장을 사용해요

집에서 담은 된장과 고추장, 국간장으로 국을 끓여야 가장 맛이 좋아요. 하지만 집장이 없어 부득이하게 시판용을 구매해야 한다면 재래식으로 메주를 직접 떠서 담은 장으로 골라야 해요. 시판용 된장은 콩을 발효해 담은 된장과 삶은 콩으로 메주를 만들어 발효해 담은 된장으로 나뉘는데 국물요리에는 반드시 전통방식 메주로 발효한 재래식 된장, 고추장, 국간장을 사용해야 맛이 달지 않고 깊은 맛이 나요.

이 책에서는 일반 마트나 슈퍼에서 가장 흔하게 구할 수 있는 재래식 된장, 고추장, 국간장을 기준으로 레시피를 만들었어요. 꼭 이 상표의 장이 아니더라도 맛있게 발효된 재래식 장을 구매하셔도 좋아요. 국물맛은 장맛이라고 해도 과언이 아닐 정도로 장맛은 국물맛에 많은 영향을 주므로 꼼꼼하고 신중히 읽어보시고 맛있는 장을 마련하세요.



使汤味更致香的 制汤基本要领

海带汤

为使料理鲜亮、清淡可口，最好用海带汤。对清淡的汤料理，清爽的凉汤，海带汤最为适合。海带要挑选色黑，略有厚度，表面覆盖一层白色粉末的，切小块冷冻储藏，必要时一块块取出使用。

1. 海带表面的白色粉末要用湿棉布擦净。
2. 锅里添水，下海带烧开。
3. 下锅烧沸8分钟后海带捞出，只取汤待用。



1



2



3

补充一句

想要用清亮而干净的海带汤，将洗净的海带凉水浸泡30分钟后捞出使用。用泡发的海带制海带汤，只待水开就将海带捞出。若用干海带，要待汤烧开8分钟后就捞出。如果烧沸时间过长，海带中渗出黏糊糊的津液，会使汤混浊。另外，将海带和其他材料一起制汤，若是开锅时间超过8分钟，因海带吸收一起下锅的其他材料放出来的美味成分，会使汤没有味道，因此海带不要熬久，先捞出海带后继续煮其他的材料。假如因时间紧，需要快速地制出海带汤，那么在海带的边缘用剪刀剪个刀口，可加快制汤速度。

다시마국물

깔끔하고 담백하면서 감칠맛을 주고 싶을 때에는 다시마국물이 제격입니다. 담백한 국물요리, 냉국의 감칠맛을 내는 데에도 제격이지요. 다시마는 김고 도톰하고 표면에 흰가루가 덮인 것으로 골라, 작게 잘라 냉동시켜두고 필요할 때마다 1장씩 꺼내 쓰면 좋아요.

1. 다시마는 표면의 하얀 가루를 씻은 면포를 이용해 닦아내요.

2. 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣어 끓여요.

3. 다시마를 넣고 물이 끓은지 8분이 지나면 다시마는 건져 내고 국물만 받아 사용해요.

더디쉬 한마디

맑고 깨끗한 다시마국물이 필요하면 깨끗이 손질한 다시마를 찬물에 담가 30분 정도 우려 사용하세요. 불린 다시마로 다시마국물을 낼 경우에는 물이 끓기 시작하면 바로 건져내지만 건다시마는 국물이 끓어 오르지 8분이 지나면 건져요. 오랜 시간 우려내면 다시마에서 끈끈한 진액이 빠져나와 국물이 탁해져요. 또한 다시마와 다른 재료를 함께 국물 낼 경우에 끓어 오르지 8분 정도가 지나면 다시마가 다른 재료에서 맛있게 우려난 국물의 성분을 흡수해 맛이 없어지므로 다시마는 오래 끓이지 않고 건져 내고 다른 국물 재료만 끓이는 것이 좋아요. 시간이 없어 빨리 다시마국물을 우려야 한다면 다시마의 가장자리에 가위밥을 주어 우리시면 국물이 한결 빨리 우려나서 좋아요.

국물맛을 더 좋게 하는 기본국물내기 요령

青鱗魚和鯉魚湯

味香而爽口的鯉魚湯，常用于土俗炖菜或其他各种汤料理。要挑选鱼头或鱼腹未坏，呈“ㄣ”字形、鱼鳞呈银色，腹部呈黄颜色的鯉魚。青鱗魚是比鯉魚稍大而扁平的鮮魚晒成的魚干，它的湯比鯉魚湯更浓香又无腥味，更适用于清淡的汤料理。

1. 鯉魚或青鱗魚要去头和内脏。
2. 洗净的鯉魚或青鱗魚下未滑油的干锅，用旺火翻炒以去腥味。
3. 将炒好的鯉魚或青鱗魚下锅添水烧开15分钟，用棉布过滤取汁。



①



②



③

补充一句

若是不去鱼头和内脏，汤便有苦味；若是不用干锅炒黄，汤便有腥味。熬汤时间过长，反而使汤苦涩，要熬10~15分钟左右为好。若是放萝卜一同制汤，不仅去鯉魚的杂味，还能增添萝卜特有的清爽味道。

더디쉬 한마디

내장과 머리를 그대로 사용하면 국물에서 쓴맛이 나고, 마른 팬에서 수분기 없이 노릇하게 볶지 않으면 국물맛이 비릿해져요. 오랜 시간 끓이면 오히려 국물이 텅텅해지므로 10~15분 정도만 끓이세요. 무를 함께 넣고 국물을 내면 멸치의 잡냄새도 없앨 수 있고 무 특유의 개운한 맛을 더할 수 있어 좋아요.

디포리&멸치국물

구수하고 개운한 맛이 나는 멸치국물은 토속찌개나 여러 가지 국물요리에 쉽게 응용할 수 있어요. 머리카배가 터지지 않고 ㄱ자로 구부러진 모양의 밝은 은색 비늘에 배 부분이 노란색을 띠는 멸치로 고르셔야 합니다. 디포리는 멸치보다 약간 크고 납작하게 생긴 생선을 말린 것인데요, 멸치국물보다 더 진하고 고소하고 비린내는 없어 깨끗한 국물요리에 제격이에요.

1. 멸치나 디포리는 머리와 내장을 떼어 준비해요.
2. 기름을 두르지 않은 마른 팬에 손질한 멸치나 디포리를 넣고 센불에서 달달 볶아 비린내를 없애요.
3. 냄비에 볶아낸 멸치 또는 디포리를 넣고 물을 부어 15분 정도 끓여 국물을 낸 후 면포에 걸러 국물을 사용해요.

做什么样的汤料理，对其适用的汤当然也不同。致香可口的汤料理要用鳀鱼汤或青鳞鱼汤；鲜亮而爽口的汤料理要用蛤蜊汤；美味可口而浓香的汤料理要用牛肉汤。将基本汤汁制出来并备好的话，无论做什么样的汤料理都能味香可口。现将一次性多制出来并冷冻好，必要时取出放入料理的基本汤汁的制作秘法介绍给大家。

贝汤

清爽而可口味道的首选汤——贝汤，适用于用海鲜做的爽口炖菜或火锅，也适用于各种大酱汤和土俗炖菜。切记熬制前必须应除去海腥味。适合制汤用的贝是蛤蜊或蛤仔等小型贝类。

1. 贝用其壳相互揉搓或用刷子刷净表面后用3%的盐水浸泡，盖上报纸或置于阴暗处半天以上，以去海腥味(水5杯，晒盐2大匙左右为宜)。

2. 锅里添水，下大葱和贝，边撇去浮沫边烧开，待贝开壳时离火。

3. 贝汤用棉布过滤后使用，贝另放一处，待汤制好后放入汤里。



1

补充一句

除去海腥味的贝开壳时也会吐出不纯物。因此，将贝汤烧沸后，必须用棉布过滤后使用。待贝汤沸开，放少许清酒，不仅除去海腥味，也能提味。为吃贝肉而制汤，将贝放入沸水，以防发硬。为只喝贝汤而制汤，从一开始就用凉水烧开，以充分炖出贝的美味。



2



3

조개국물

시원하고 개운한 맛을 내는 일등공신인 조개국물은 해물을 이용한 시원한 찌개나 전골에도 잘 어울리고 여러 토장국이나 토속찌개에도 잘 어울려요. 하지만 끓이기 전에 반드시 해감을 시켜야 해요. 국물을 내는 조개는 모시조개나 바지락 같은 작은 조개류가 적당해요.

1. 조개는 껍데기를 서로 비비거나 솔을 이용하여 겉면을 깨끗이 씻은 후, 3% 정도 농도의 소금물에 담가 신문지를 덮거나 어두운 곳에 두고 반나절 이상 해감을 시켜요.(물 5컵, 천일염 2큰술 정도가 적당).

2. 냄비에 물과 대파, 조개를 넣어 거품을 걷어내며 끓이다가 조개의 입이 벌어지면 불에서 내려요.

3. 조개국물은 면포에 걸러 사용하고 조개는 따로 두었다가 완성된 국물에 넣어요.

더디쉬 한마디

해감을 잘 한 조개도 입이 벌어지면서 불순물이 나와요. 그래서 조개국물은 끓인 후 반드시 면포에 걸러서 사용하세요. 조개국물이 막 끓어오르는 상태에서 청주를 약간 넣으면 비린내도 날아가고 향도 좋아져요. 조개를 먹기 위한 탕이라면 조개를 끓는 물에 넣어 살이 질겨지지 않도록 하고, 국물을 위한 조개는 찬물에서부터 넣고 끓여 국물이 우러나도록 하세요.