

44

杨桃文化·新手食谱系列

最受欢迎 韩式小菜

50 道正宗韩国味

北仓洞·孙积娥 著 汕头大学出版社

探访韩国严谨而随性的饮食文化
享受真正的味觉满足

超值价
10元



清淡如风

图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎韩式小菜 / (韩) 北仓洞·孙积娥著, -2
版, - 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 7

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-789-7

I. 最... II. ①北... ②孙... III. 小菜- 韩国 IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058371 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体
字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

最受欢迎韩式小菜

作 者: 北仓洞·孙积娥

责任编辑: 佟群英 李小平

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2004 室

电 话: 020-85250785

邮 编: 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2004 年 8 月第 2 版

印 次: 2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-789-7/TS·70

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



最受欢迎

韩式小菜

Contents

·最受欢迎韩式小菜·目录·



4 韩国小菜常用材料搜密

6 家常风味泡菜篇

- 7 切片白菜泡菜
- 8 白菜泡菜
- 10 淡味白菜泡菜
- 11 高丽菜泡菜
- 12 水泡菜
- 14 萝卜泡菜
- 15 葱泡菜
- 16 小白菜泡菜
- 16 青江菜泡菜
- 17 萝卜丝泡菜
- 18 黄瓜泡菜
- 19 韭菜泡菜
- 20 油菜泡菜

21 泡菜衍生吃法

- 21 炒泡菜
- 22 泡菜炒饭
- 22 番茄粥
- 23 泡菜锅
- 23 肉桂柿子茶

24 久存风味小菜篇

- 25 凉拌螺肉
- 26 生腌鱿鱼
- 27 辣炒小鱼干
- 27 拌炒樱花虾

- 28 辣味生腌螃蟹
- 29 淡味生腌螃蟹
- 30 凉拌紫菜
- 30 凉拌莲藕
- 31 凉拌桔梗
- 32 酱煮莲藕
- 33 酱煮紫苏
- 33 炖黑豆

34 即食风味小菜篇

- 35 生腌蚶仔
- 36 炒鱿鱼
- 37 炖带鱼
- 38 排骨炖萝卜
- 39 萝卜炖鱿鱼
- 39 凉拌鱿鱼
- 40 凉拌山茼蒿
- 41 凉拌凉粉
- 42 凉拌粉丝
- 42 凉拌茄子
- 43 韩式沙拉
- 43 凉拌黄豆芽
- 44 什锦冷菜
- 44 辣拌芦笋
- 45 蒜炒什锦菇
- 45 清炒什蔬
- 46 韩式寿司





韩国小菜

常用材料搜密

制作韩国小菜的生鲜材料在一般市场里大多都可以买得到，但是有一些特殊的材料，像韩式冬粉、韩式辣椒粉、辣椒酱，在口味上与本地产品差异甚大，要品尝韩国小菜的道地原味，一定要使用这些韩国料理所使用的传统材料与调味料。有些大型的超市里可以购买到常用的韩式调味品，但想要一次购齐的话还是跑一趟专卖店吧！

食材类

荞麦凉面——除了作为主食，韩国人也常简单地加点辣椒酱、白醋和白糖做成凉拌的可口小菜，或再搭配少许萝卜丝、蛋皮丝，更增添营养与美味。韩国制的荞麦面口感特别香Q爽口，韧性强适合用来凉拌，滚水煮3分钟即可，相当方便。

海带芽——含有丰富的钙质与铁质，常见的做法是煮汤与凉拌，尤其稍微炒过之后搭配牛肉或排骨炖汤更是韩国人生日时不能少的美食。

冬粉——韩国道地的冬粉是以地瓜制成，未经过漂白处理因此颜色较灰，也比台式冬粉粗许多，弹性极佳，适合凉拌或煮汤，尤其做成凉拌小菜，只要吃过一次就令人难以忘怀其好滋味。

年糕——韩国年糕的口感扎实，吃法也很随性，可以煮汤、烧烤或是加点辣椒酱拌炒一下，简单方便又具有特色。

泡菜——泡菜除了当作小菜之外，也能变化成各种不同的料理，像是泡菜炒饭、泡菜锅，除了自己做泡菜也可以直接购买道地口味的现成泡菜。



调味料类

▶ **辣椒粉** —— 要制作出正宗的韩国小菜，辣椒粉是不可或缺的材料，韩国辣椒粉的颜色艳红、香气浓郁，辛辣较台式辣椒粉适中，且带有甘味。以颜色最为亮红的A级辣椒粉品质最佳。



▶ **辣椒酱** —— 以辣椒粉为原料，再加上糯米、鱼露等材料所制成，因为已经经过调制，使用起来比辣椒粉更加的方便，也可用来增加菜肴艳红亮丽的色泽。



▶ **鱼露** —— 鱼露是制作韩国泡菜的主要基本原料之一，除了提鲜之外更具有促进泡菜发酵的作用，本身具有咸味，也可直接用来凉拌或当作蘸酱使用。



▶ **虾酱** —— 虾酱是韩国人很爱用的调味料，具有特殊的气味，这种腥味对中国人来说却显得过于刺激，所以大多不太使用，如果要尝尝道地韩国味则可以酌量添加。



▶ **海鲜粉** —— 韩国小菜常用少量的海鲜，像是生蚝、墨鱼当作调味料用以增加鲜味，也可使用现成的海鲜粉来取代，用法上类似中国人所使用的味精、鲜鸡粉或香菇精。



家常风味泡菜篇



利用白菜、白萝卜等叶菜或根茎类蔬菜，先用盐脱水再发酵增添风味所制成的小菜。

泡菜是最具有传统特色的韩国小菜，大量使用了辣中带甘的韩式辣椒酱或辣椒粉，经过1~3天发酵后即可食用，只要冷藏保存得宜，可以慢慢品味相当长的时间。

切片白菜泡菜



【备注】在做法1里的浸泡至柔软的时间长短，会因温度高低而有些许变化，夏天的温度高，白菜叶片只需约腌2~3小时就可以变得柔软，冬天天气冷则需要5~6小时。

1杯=240ml

1大匙=15ml

1小匙=5ml

以下皆同

材料：

山东白菜……………2棵
葱……………5支
蒜泥……………130克
姜泥……………40克

调味料：

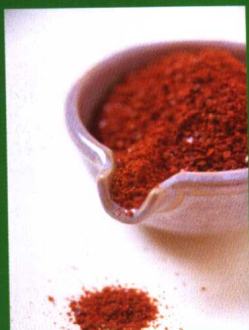
辣椒粉……………1杯
鱼露……………2大匙
糖……………2大匙
盐……………适量

做法：

1. 山东白菜洗净，切成5厘米的片状，撒上1杯盐拌匀，放入容器中静置至叶片变柔软时，以清水清洗2次，沥干水分。
2. 葱洗净切段备用。
3. 将其它材料与做法1.2的材料及调味料一起放入大盆中搅拌均匀即可食用，放置1天后风味更佳。



白菜泡菜

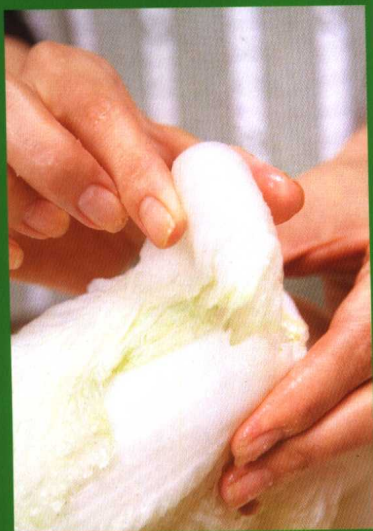


材料:

山东白菜……………2 棵
 白萝卜……………1 又 1/2 个
 红萝卜……………1/2 个
 蚵仔(即牡蛎, 后同) ……100 克
 葱……………4~5 支
 姜泥……………1 大匙
 蒜泥……………300 克

调味料:

辣椒粉……………150 克
 鱼露……………3 大匙
 糖……………3 大匙
 盐……………1 大匙



做法:

1. 山东白菜洗净, 对切成四等份, 泡入盐水中约 3 分钟, 捞出后稍微沥干水分, 在表面及叶片抹上适量盐, 放入容器中静置至叶片变柔软, 以清水清洗 2 次后沥干水分。
2. 红萝卜、白萝卜均洗净, 去皮切丝; 葱洗净切段; 蚵仔洗净沥干备用。
3. 山东白菜之外的所有材料与所有调味料一起放入大盆中拌匀, 再均匀填入山东白菜的叶片中并抹匀, 放入密封容器中冷藏 2 天后即可。

【备注】 在做法 1 中浸泡的盐水, 盐: 水的比例为 10 杯水加入 1 又 1/2 大匙盐搅拌均匀即可, 以下每一道泡菜浸泡用的盐水比例也是一样的!

淡味白菜泡菜



材料:

山东白菜……………2棵
 白萝卜……………1又1/2个
 蚬仔……………100克
 黑木耳……………1朵
 香菇……………6朵
 栗子……………10粒
 松子……………1/2杯
 红枣……………15粒
 红辣椒……………2根
 葱……………10支
 蒜泥……………300克
 姜泥……………适量

调味料:

鱼露……………2大匙
 糖……………1又1/2大匙
 盐……………1大匙



做法:

1. 山东白菜洗净后对切成四等份，泡入盐水中约3分钟，捞出后稍微沥干水分，在表面及叶片抹上适量的盐，放入容器中静置至叶片变柔软时，以清水清洗2次、再沥干水分。
2. 红萝卜、白萝卜均洗净，去皮切丝；黑木耳及红辣椒洗净切丝；香菇及红枣泡软切丝；栗子洗净切小粒；葱洗净切段；蚬仔洗净沥干备用。
3. 将山东白菜之外的所有材料与所有调味料一起放入大盆中拌匀，再均匀填入做法1的山东白菜并抹匀，放入密封容器中冷藏2天后即可食用。



高丽菜泡菜

材料:

高丽菜(卷心菜).....2 棵
韭菜.....75 克
山芹菜.....40 克
葱.....5 支
姜泥.....30 克
蒜泥.....120 克

调味料:

盐.....1 大匙
鱼露.....1 又 1/2 大匙
糖.....2 大匙
辣椒粉.....1 杯



做法:

1. 高丽菜洗净后切成 5 厘米方片状，撒上少许盐拌匀，放入容器中腌至叶片变柔软(约 3 ~ 4 小时)，以清水清洗 2 次后沥干水分。
2. 葱、韭菜、山芹菜均洗净切段备用。
3. 所有材料及调味料放入容器中搅拌均匀，密封后放入冰箱冷藏 2 天即可食用。





水泡菜

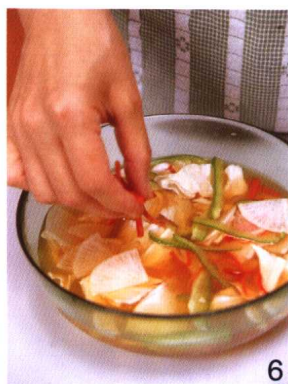
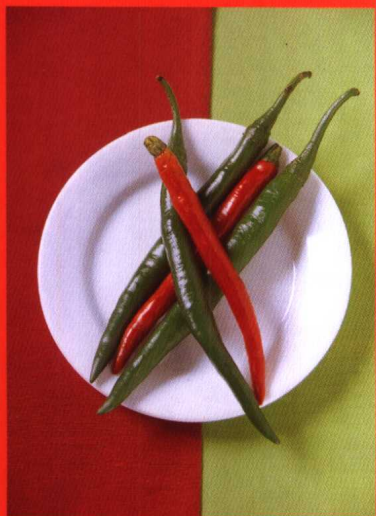


材料:

高丽菜.....1/2 棵
白萝卜.....1/4 个
青辣椒.....3 根
红辣椒.....2 根
葱.....2 支
姜片.....2 片

调味料:

辣椒粉.....1/2 大匙
盐.....3 小匙
糖.....2 小匙



做法:

1. 高丽菜洗净，切 2 又 1/2 厘米方片；白萝卜洗净，去皮后切成 2 厘米的方片状；两样都撒上少许盐拌匀腌 20 分钟，沥干水分。
2. 青辣椒、红辣椒洗净，去籽切丝；葱洗净，切小段；辣椒粉以纱布袋包好备用。
3. 容器中倒入 8 杯冷开水，以辣椒包轻轻涮出红颜色，再放入所有材料及调味料，密封后冷藏浸泡 1 日即可食用。



萝卜泡菜

材料：

白萝卜……………3个
 山芹菜……………40~75克
 蒜泥……………300克
 葱……………6支
 姜泥……………40克

调味料：

糖……………3~4大匙
 鱼露……………1又1/2大匙
 盐……………1/2大匙

做法：

1. 白萝卜洗净，削去外皮后切2厘米方块，撒上少许盐拌匀腌2小时，沥干水分。
2. 葱及山芹菜洗净切段备用。
3. 所有材料及调味料放入容器中搅拌均匀，密封后放入冰箱冷藏3天即可食用。

【备注】萝卜泡菜需放较多量的糖，以去除生萝卜的辛辣味。



葱泡菜

材料:

葱……………300 克
芝麻……………1 大匙
蒜泥……………30 克
姜泥……………少许

调味料:

糖……………1 大匙
鱼露……………1/2 大匙
糯米粉……………1/2 大匙
辣椒粉……………1 小匙
盐……………1/2 小匙

做法:

1. 葱洗净，沥干水分后加入鱼露腌 1 小时。
2. 倒出腌汁与芝麻、姜、蒜及调味料拌匀，再倒回与葱揉匀，放入容器中密封后冷藏 1 天即可食用。



【备注】以鱼露腌葱时需不时翻动，这样才能均匀入味。

