

韩国饮食研究院院长手把手教你

美丽韩国菜

之

四季料理

冬 秋 夏 春

拌饭和小根蒜酱汤 小黄米饭和
艾蒿卷糕 鱼馒头和细葱酱汤等 20 种
荏子鸡汤和大麦水团 大麦饭和
生菜包饭 清炖童子鸡等 17 种
五谷饭和白菜芯汤 牡蛎饭和芋茼汤
拌黄明太鱼和栗子团等 19 种
年糕汤和烤肉串 烤饼牛肉串和拌荞麦凉粉
泡菜煎饼和柚子糖水等 19 种

[韩]韩荣实 院长 著



3. 126

明女子大学食品营养学教授
韩国饮食研究院院长
庆大学食品生命系教授
德国波恩大学食品研究所客座教授
韩国KBS电视台《伟大的饭桌》节目主持人

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽韩国菜之四季料理 / (韩) 韩荣实著; 金贤华译.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2006.1

(美丽韩国菜)

ISBN 7-5613-3500-8

I. 美… II. ①韩… ②金… III. 菜谱—韩国

IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002212 号

图书代号 SK6N0007

版权登记证号 / 陕版出图字: 25-2005-090 号



特约图文编辑 / 李卓

项目创意 / 设计制作 / 紫圖書 ZIT

한영실 교수의 아름다운 우리 음식 © 2005 by Han Youngsil

Translation rights arranged by Sookmyung Women's University Press

through Shinwon Agency Co. in Korea

Simplified Chinese edition copyright © 2006 by Shaanxi Normal University Press

中文简体版由韩国淑明女子大学出版局授权独家出版

美丽韩国菜 / 四季料理

[韩] 韩荣实 / 著 金贤华 / 译

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2006 年 2 月第 1 版

2006 年 2 月第 1 次印刷

开本 / 889 × 1194 毫米 1/24 12.5 印张

字数 / 65 千字

书号 / ISBN 7-5613-3500-8/Z · 24

定价 / 76 元 (二册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

美丽韓國菜



四季料理

「韩」韩荣实 著

金贤华 译



陕西师范大学出版社



韩荣实简介

淑明女子大学食品营养学教授，韩国饮食研究院院长。

毕业于淑明女子大学生活科学学院食品营养学专业，并在该大学获得硕士、博士学位，后又在德国波恩 (Bonn) 大学进修食品工学专业博士后。历任釜庆大学 (原釜山水产大学) 食品生命系教授，德国波恩大学食品工学研究所客座教授，淑明女子大学传统文化艺术研究生院传统饮食生活文化专业主任教授。面向外国人开设了“韩国传统饮食的理解”英语讲座，发表了《韩国传统食品的生理活性》《机能性物质的探索及开发》等诸多论文。

发表作品：《饮食是补药》(1998 年被文化观光部评定为优秀学术图书)、《韩国饮食大观》(合著，韩国文化财产保护财团)、《热能健康法》(玄岩社)、《我们真正要了解的百种饮食常识》(玄岩社)、《韩国传统饮食》(合著，文化观光部，韩文·英文·日文·中文版)、《Traditional Korean Food》(CD，文化观光部，韩国观光协会中央会，英文·日文·中文版)、《易找热能书》(玄岩社)、《糖尿病热能书》等。

一生的料理之缘

转眼间，登上大学讲台已整整20载。

结束三年助教生活，经过课堂讲师，生平第一次以激动的心情接受教授资格证站到讲台的往事仿佛就在昨天，每当回首这20年辛勤且充满缤纷的执教岁月，便会惬意油然！

我母亲出生在韩国金浦一家大户家庭，从小看惯了无数祭祀及制作节日饮食的过程。而母亲又经常像对待长儿媳般严格地训练我，让我从小便开始学习料理制作方法。因此，每逢做大酱，我就连约会也无法按时赴约；下大雨时，首先担心的就是酱缸上摆放的干肉和干菜。

其实，我很早就开始向往离家住宿的大学生活，但从未想过要选择与料理有关的专业，可偏偏事与愿违考入了食品营养学专业，在专攻料理的教授手下担任助教，由此便与料理制作结下了不解之缘。岁月飞逝，转眼我与学生年龄相差近30岁，而恩师与学生更是相差了整整60岁。

而我在上学时早已学会做辣椒酱和大酱，最基本的辣白菜自然也不在话下，此外，还会用不同季节的时令青菜制作风味泡菜。有汤和火锅类实习课时，我会主动做饭，并用剩余的各种材料煲汤，以至下课后几乎没有垃圾。我会事先按组分类准备实习材料，亲自坐公交车，换乘三四次，到京东市场和马场东市场采购忘忧草、玉簪、皱缘(羊蹄)、新鲜桔梗、喜林芋、毛肚、牛舌、牛心，并且在课前整理得干干净净。

但如今，所有材料几乎都用电话订购，就连大酱、辣椒酱及辣白菜都买着吃。有汤和火锅课程时，我便嘱咐学生“一定要记得带饭”，因此通知单里便多了“太阳饭”(韩国一种著名品牌的方便饭)。每当讲课结束后，我和助教在垃圾桶里就能看到一堆的葱段和萝卜块等，此外，每当给学生看毛肚，学生便会现出难忍其味的表情，看到牛舌又吓得尖叫。由此，我突然意识到，如果孩子到了我这般岁数，我们的传统饮食还会留传下多少？不由得十分担忧。此刻，突然想到母亲和老师的口头禅：“这算什么，跟我们以前做过的简直没法比，你一定要先学会，才能交给下一代的孩子们，其间若出现断代便很难再接上”。因此，我便开始整理母亲的料理手册以及从助教时期就开始认真记录的讲课笔记。饮食材料与做法尽可能遵照古时标准，而餐具和小备品也是为方便上桌的需要而配备。

在此我要衷心感谢赞助著书事业研究费的淑明女子大学的李景淑校长及出版局，还有鼓励我把此书写下去、并认真校订原稿的江景熙小姐。此外，还要感谢与我共患难、一直为我鼓劲儿的同学们，以及韩国饮食研究院的同仁们。

希望随着岁月的更迭，哪怕与学生年龄相差60岁或更大，韩国的饮食文化也能渊源流长，在我们孩子手中发扬光大。

2005年 期盼新春 韩荣实

目录

美丽的四季料理



春天的饭桌

拌饭和小根蒜酱汤 拌饭 · 13/ 小根蒜酱汤 · 14/ 生拌槐木芽 · 15/ 春季的野菜 · 17/ 蒸豆腐 · 19/ 山菜饼 · 20/ 五味子糕 · 21
小黄米饭和艾蒿卷糕 小黄米饭 · 26/ 荠菜汤 · 27/ 面卷 · 29/ 凉拌水参 · 30/ 艾蒿卷糕 · 31/ 切面 · 32/ 凉粉饼 · 33

鱼馒头和细葱酱汤 银杏饭 · 38/ 细葱酱汤 · 39/ 鱼馒头 · 41/ 杂菜 · 43/ 小蒸糕 · 44/ 辣白菜 · 45



夏天的饭桌

茭子鸡汤和大麦水团 茭子鸡汤 · 53/ 拌角瓜 · 54/ 黄姑鱼饼 · 55/ 炒黄瓜 · 56/ 大麦水团 · 57

大麦饭和生菜包饭 大麦饭 · 62/ 美味酱汤 · 63/ 生菜包饭 · 64/ 包饭大酱 · 65/ 烤猪肉 · 66/ 平鱼辣酱汤 · 67/ 炒日本对虾 · 68/ 酱牛肉 · 69

清炖童子鸡 清炖童子鸡 · 74/ 酱大蒜 · 75/ 煎饼和辣椒酱饼 · 77/ 条糕水团 · 79

美丽的四季料理



秋天的饭桌

五谷饭和白菜芯汤 五谷饭 · 86/ 白菜芯汤 · 87/ 烤排骨
饼 · 88/ 烤松菇 · 89/ 牡蛎饼 · 91/ 南瓜蒸糕 · 93/

牡蛎饭和芋艿汤 牡蛎饭 · 99/ 芋艿汤 · 100/ 酱茄子 · 101/
炒萝卜丝 · 102/ 木瓜茶 · 103/ 松糕 · 105

拌黄明太鱼和栗子团子 豆饭 · 110/ 锦葵大酱汤 · 111/ 海鲜葱饼 · 113/ 煮黄明太鱼 · 114/ 凉
拌沙参 · 115/ 栗子团子 · 116/ 蜜柑糖水 · 117



冬天的饭桌

年糕汤和烤葱肉串 年糕汤 · 125/ 煎明太鱼 · 126/ 烤葱
肉串 · 127/ 绿豆煎饼 · 128/ 煎豆包儿 · 129/

烤饼牛肉串和拌荞麦凉粉 红薯饭 · 134/ 豆瓣儿酱汤 · 135/
酱明太鱼 · 136/ 拌荞麦凉粉 · 137/ 八宝饭 · 138/ 烤饼牛肉
串 · 139/ 小葱泡菜 · 140/ 三色元宵 · 141

泡菜煎饼和柚子糖水 白米饭 · 146/ 牛杂碎汤 · 147/ 泡菜煎饼 · 149/ 芝麻糖 · 150/ 柚子糖水 · 151/
柚子清 · 153

美丽的四季料理



我们韩国四季分明,按节气所衍生出了丰富的节食和时食等佳肴。正月十五的五谷饭,阴历三月初三的花煎、六月流头的大麦水团、伏天的参鸡汤、中秋节的豆馅蒸糕、冬至的红豆粥……我们把“不吃百里之外的食物”的祖先们的“身土不二”的精神铭记在心,准备了春、夏、秋、冬的饭桌。



春

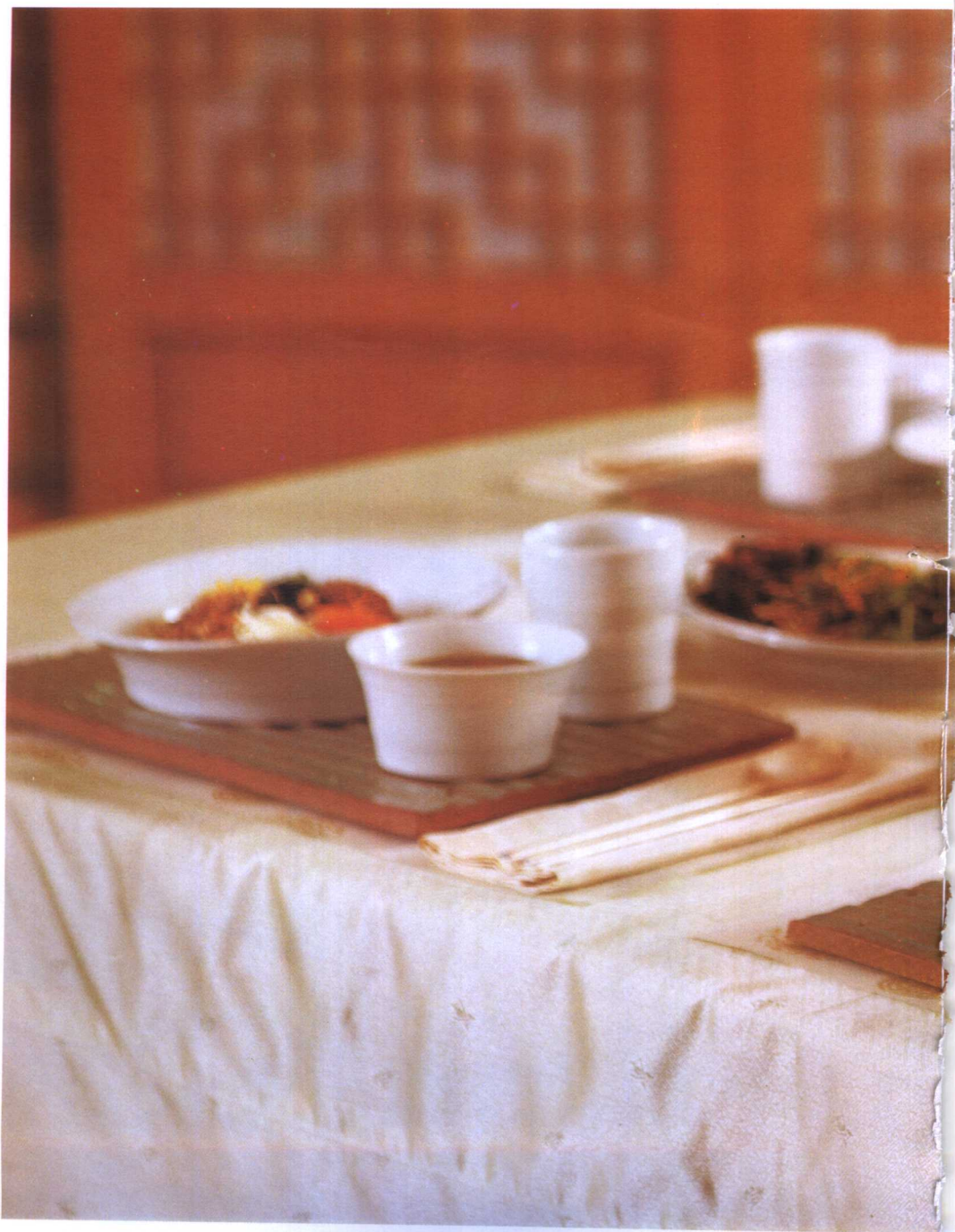
美丽的四季料理 ①

寒冷的冬季结束之后，那些整个冬天都卷缩在地底下的新芽都钻出地面。葱、芥菜、当归芽、水芹、萝卜、小根蒜芽菜、苦菜、蒲公英、车前子、艾蒿、佛甲草、忘忧草、萎蒿等都具有坚强的生命力。而且，维生素 C 和 A 等各种无机质和叶绿素都很丰富。

早春，母亲用笋、水芹、佛甲草、玉簪花等各种野菜，加上辣椒酱给我们做拌饭。外婆家有小的荷花池，当山茱萸花遮盖墙垣的时候，用水莲的莼菜做成莼菜拌饭摆上桌。用吸收了土地的生气的野菜做拌饭，酱汤、饼、糕，摆上了春天的饭桌。



拌饭和小根蒜酱汤







小根蒜是和荠菜一起告知春天到来的野菜，在全国各地都可以挖到。从早春开始就一大片一大片地长在旱田和水田边上。块根直径大约1厘米左右，块根越大辣味越强，跟葱有相似的香味。每次没有食欲的时候，可以增强你的食欲。细的就拌凉菜，粗的、辣味强的放进酱汤里的话使酱汤更有味。有丰富的维生素A、B、C，特别丰富的是钙。对消除贫血，改善肝脏的功能，预防动脉硬化有很好的效果。

做法也很多样，把须根收拾干净，沥干水分之后，用调料凉拌的小根蒜是激活你的春天味觉的首选食品。在酱油里放适量切好的小根蒜、辣椒面、芝麻盐，搅匀之后再撒点醋的这种小根蒜调料，在你没有食欲的时候拌饭吃，能增强你的食欲。在面团里放深红辣椒和小根蒜、蒜、煎出来的饼是营养百分百的食品。在适量的小根蒜里放点切成丝的萝卜、酱，像拌凉菜一样拌好之后，放点盐水做小根蒜泡菜又香又好吃。



拌饭是“用各种材料均匀搅拌的饭”的意思。用牛排骨和肉、清汤做饭，按季节放各种蔬菜材料。用各种色彩装饰的拌饭，加上小根蒜酱汤、生拌葱木芽，还有野菜饼，就摆成了可以给我们整个春天的身体增强生机的饭桌。



拌饭

牛肉 150 克，薇菜 70 克，桔梗 100 克，黄豆芽 150 克，

黄瓜（1 个）150 克，胡萝卜（1 个）150 克，石耳 2 个，香菇 6 个，鸡蛋 2 个，油炸海菜少许。

薇菜调味料：酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙，葱花 1 小匙，香油 1 小匙，蒜泥 $\frac{1}{2}$ 小匙，芝麻盐少许，

桔梗调味料：香油 1 大匙，盐 $\frac{1}{2}$ 小匙，芝麻盐少许，

肉调味料：酱油 1 大匙，白糖 $\frac{1}{2}$ 大匙，葱花 1 小匙，蒜泥 $\frac{1}{2}$ 小匙，香油 1 小匙，芝麻盐，胡椒粉少许。

醋酱：水 1 杯，醋 1 大匙，白糖 1 大匙，盐 1 小匙。

糯米辣椒酱调料：辣椒酱 3 大匙，白糖 $\frac{1}{2}$ 大匙，蜂蜜 1 大匙，牛肉 30 克，水 3 大匙，酱油 1 小匙。

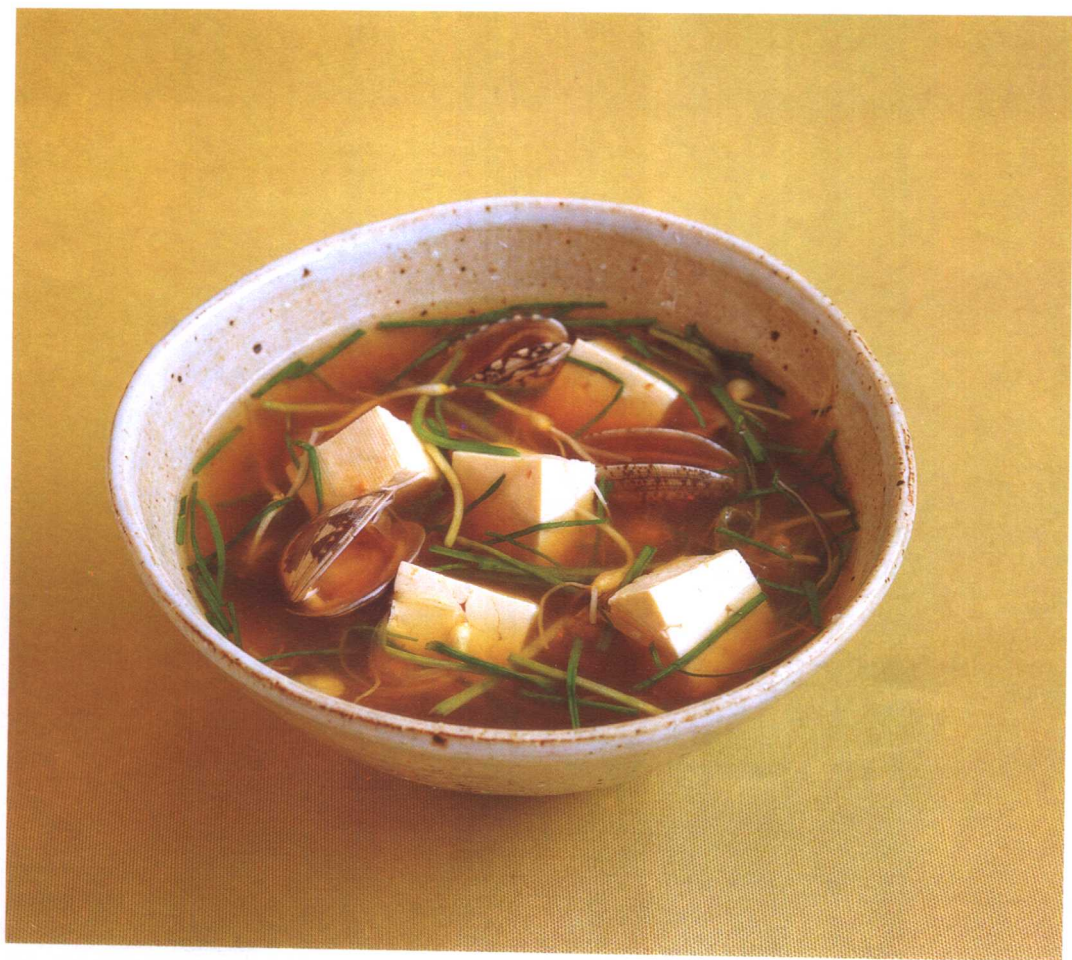
白糖 $\frac{1}{2}$ 小匙，葱花 1 小匙，蒜泥 $\frac{1}{2}$ 小匙，胡椒粉少许。

做法

1. 把饭做得不软不硬。
2. 把薇菜切成 2 厘米的段，加薇菜调料用油炒。
3. 在桔梗上放点盐，用劲捏，撕成细丝，放在水里洗，
去除水分之后切成 2 厘米的长度，在锅里放食用油，放点香油、盐微炒，撒上芝麻盐。
4. 把黄豆芽的头尾摘掉后，在盐水里烫。
5. 把牛肉切成丝或者捣碎，加肉调料用油炒。
6. 把黄瓜切成 5 厘米的段，削皮，切成丝，胡萝卜也切成跟黄瓜一样长度的丝，把黄瓜和胡萝卜腌一下。
7. 香菇和石耳泡在温水里，沥干水分后去蒂切成丝，用油小炒。
8. 把鸡蛋分成蛋黄和蛋清之后，用平底锅煎薄饼，然后切成 5 厘米左右的丝。
9. 在大碗里放米饭、薇菜、桔梗、黄豆芽之后拌匀。
10. 在小饭碗里放拌好的饭，做好形状，然后放在大碗里。在饭的上面放黄瓜、胡萝卜、香菇、石耳、鸡蛋、肉、油炸海菜，调好色放好。

<药辣椒酱调料做法>

1. 牛肉捣碎，调好料之后，放在小的沙锅里炒。
2. 放辣椒酱、白糖、香油、水、炒好的牛肉，混好之后再炒。



小根蒜酱汤

海带1片(10×10厘米),
海带清汤3杯,大酱3大匙,
小根蒜200克,豆腐160克,
青椒1个,红辣椒 $\frac{1}{2}$ 个,
青蛤(1袋)200克,
蒜泥 $\frac{1}{2}$ 大匙,大葱5厘米。

做法

1.把海带放在水里煮一会儿,然后捞出来。2.小根蒜切成2~3厘米的长度,把豆腐切成小根蒜长度一样的块。3.红辣椒和青椒斜切,大葱也斜切。4.在海带清汤里放点大酱,煮开之后,放进豆腐和青蛤,再煮。5.豆腐和青蛤煮熟之后,放小根蒜和辣椒再煮一会儿,然后放蒜泥和大葱。



生拌槐木芽

槐木芽儿 200 克，盐 1 小匙。

糖醋辣椒酱：辣椒酱 4 大匙，醋 2 大匙，

白糖 2 大匙，蒜泥 1 小匙，

生姜汁 1 小匙。

做法

1. 槐木芽儿选短的，壮的，剥外层皮，把梗的硬部分和刺去掉。2. 在根底部用刀深刻“十”字形，在开水里放点盐，把槐木芽儿烫一下，把槐木芽儿的新鲜劲弄蔫。3. 再用凉水洗干净，沥干水分。4. 做糖醋辣椒酱。5. 把槐木芽儿放在碟子里，放糖醋辣椒酱。