

韩国饮食研究院院长手把手教你

美丽韩国菜

之

美丽摆宴



[韩]韩荣实 院长 著

摆酒菜桌

干九切板 鱼卷 神仙炉等 12种

茶宴

药果 茶点 麦芽糖糕点等 16种

面食桌

面条 酱汤 汤平菜 串饼等 6种

粥宴

粥 粥宴相匹配的菜等 18种

摆饭桌

饭汤 火锅 凉菜 素菜 炖酱 干餐 炒菜 煎饼 泡菜等 62种

陕西师范大学出版社

月女子大学食品营养学教授
国饮食研究院院长
天大学食品生命系教授
大学食品研究所客座教授

台《伟大的饭桌》节目主持人

83. 126

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽韩国菜之美丽摆宴 / (韩) 韩荣实著; 李峰实译.

— 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李… 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 ZITO®

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 / 美丽摆宴

[韩] 韩荣实 / 著 李峰实 / 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

之

「韩」韩荣实 著
李峰实 译

美丽摆宴



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专业教授，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，在同大学院获得硕士、博士学位，又在德国波恩大学进修食品工程专业博士后。历任釜庆大学（原釜山水产大学）食品生命科学专业教授，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学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》等多部论文。

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，韩国文化再保护集团）、《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，登上大学讲台已过了整整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。而母亲又经常对我进行犹如训练一个长儿媳般严格的训练，故，从小便开始料理制作方法。因此，每逢做大酱，就连约会也无法按时赴约；下大雨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，在料理教授手下担任助教，由此便与料理制作结下了不解之缘。岁月飞快流逝，转眼我与学生年龄相差近30岁，而恩师更是相差了整整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等。有汤和火锅类实习课时，我会主动做饭，并用剩余各种材料煲汤，以至下课几乎没有垃圾。我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)、新鲜结梗、喜林芋、毛肚、牛舌、牛心，并且课前整理得干干净净。

但最近，所有材料几乎用电话订购，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“日斑”(一种著名韩国方便饭)。每当讲课结束后，我和助教在垃圾桶里就可看到一堆的葱段和萝卜块等，此外，每当给学生看毛肚，便会现出难忍其味的表情，看牛舌又吓得尖叫。由此，突然意识到，如果这些孩子到了我这般岁数，我们的传统饮食会留传下多少？不由得令人担忧。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，并认真指导原稿的江景熙老师。此外，还要感谢与我共患难、一直为我鼓劲儿的同学们，韩国饮食研究院同仁们。

希望随着岁月的更迭，与学生年龄差60年或更久，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

美丽的韩国摆宴

摆饭桌

饭 红豆饭 · 14/ 大麦饭 · 20/ 大米饭 · 28/ 糙米饭 · 29/ 粘高粱米饭 · 30/ 大豆饭 · 31/

小米饭 · 32/ 黑米饭 · 33/ 五谷饭 · 34/ 红薯饭 · 35

汤,火锅 萝卜清酱汤 · 15/ 豆腐汤 · 19/ 丸子汤 · 21/ 酱蟹 · 27/

黄豆芽汤 · 36/ 北鱼汤 · 37/ 海带汤 · 38/ 葱丝汤 · 39/

土卵汤 · 40/ 白菜心汤 · 41/ 菠菜汤 · 42/ 艾汤 · 43/

豆曲酱汤 · 44/ 生太汤 · 45/ 豆腐火锅 · 46

凉菜,素菜 炒腌酱黄瓜 · 16/ 凉拌沙参 · 17/

桔梗菜 · 22/ 蕨菜 · 23/ 菠菜 · 23/ 凉拌萝卜丝 · 24/

黄豆芽 · 48/ 拌黄瓜 · 49/ 黄瓜菜 · 49/

茄子菜 · 50/ 水芹菜强围 · 51



炖,酱 炖干明太鱼 · 16/ 炖带鱼 · 24/ 酱肉 · 52/ 酱土豆 · 53/

酱青椒 · 53/ 酱鸡肉 · 54/ 酱豆腐 · 55/ 酱排骨 · 57/

鸡蛋羹 · 57

干餐,炒菜,煎,饼 原汁烤牛肉 · 18/ 苏子叶饼 · 19/

煎猪肉 · 25/ 辣椒饼 · 26/ 海鲜饼 · 58/ 丸子饼 · 59/

香菇饼 · 60/ 角瓜饼 · 61

泡菜 黄瓜夹心 · 62/ 辣白菜 · 63/ 包泡菜 · 65/ 水泡菜 · 66/ 葱泡菜 · 67/ 萝卜块泡菜 · 69/

雪里红泡菜 · 69/ 小萝卜泡菜 · 70/ 酱泡菜 · 71

美丽的韩国摆宴



粥宴

粥 松子粥·76/ 红豆粥·80/ 黑芝麻粥·81/ 白米粥·82/
栗子粥·83/
驼酪粥·84/ 南瓜粥·85/ 大枣粥·86/ 大酱粥·87/
鲍鱼粥·88/ 红蛤粥·89/

粥宴相匹配的菜 牡蛎豆腐汤·78/ 萝卜泡菜·78/
酱烤肉串·79/

三色北鱼(明太鱼)毛头·79/ 整块萝卜泡菜·91/ 酱红蛤92/ 紫斑结93

面食桌

面条酱汤·99/ 汤平菜·100/ 绿豆煎饼·101/ 石榴汤·103/ 芥末菜·104/ 串饼·105

茶点

药果·112/ 茶点·113/ 麦芽糖糕点·113/ 糖栗子·114/ 糖枣儿·114/ 栗子蒸饼·115/ 五味子花
菜·115/ 梅叶果·116/ 枣儿卵·118/ 栗子卵·118/ 生姜卵·118/ 八宝饭·120/ 熟梨·121/ 杂
果糕·123/ 柿饼核桃卷·125/ 水晶果·125



摆酒菜桌

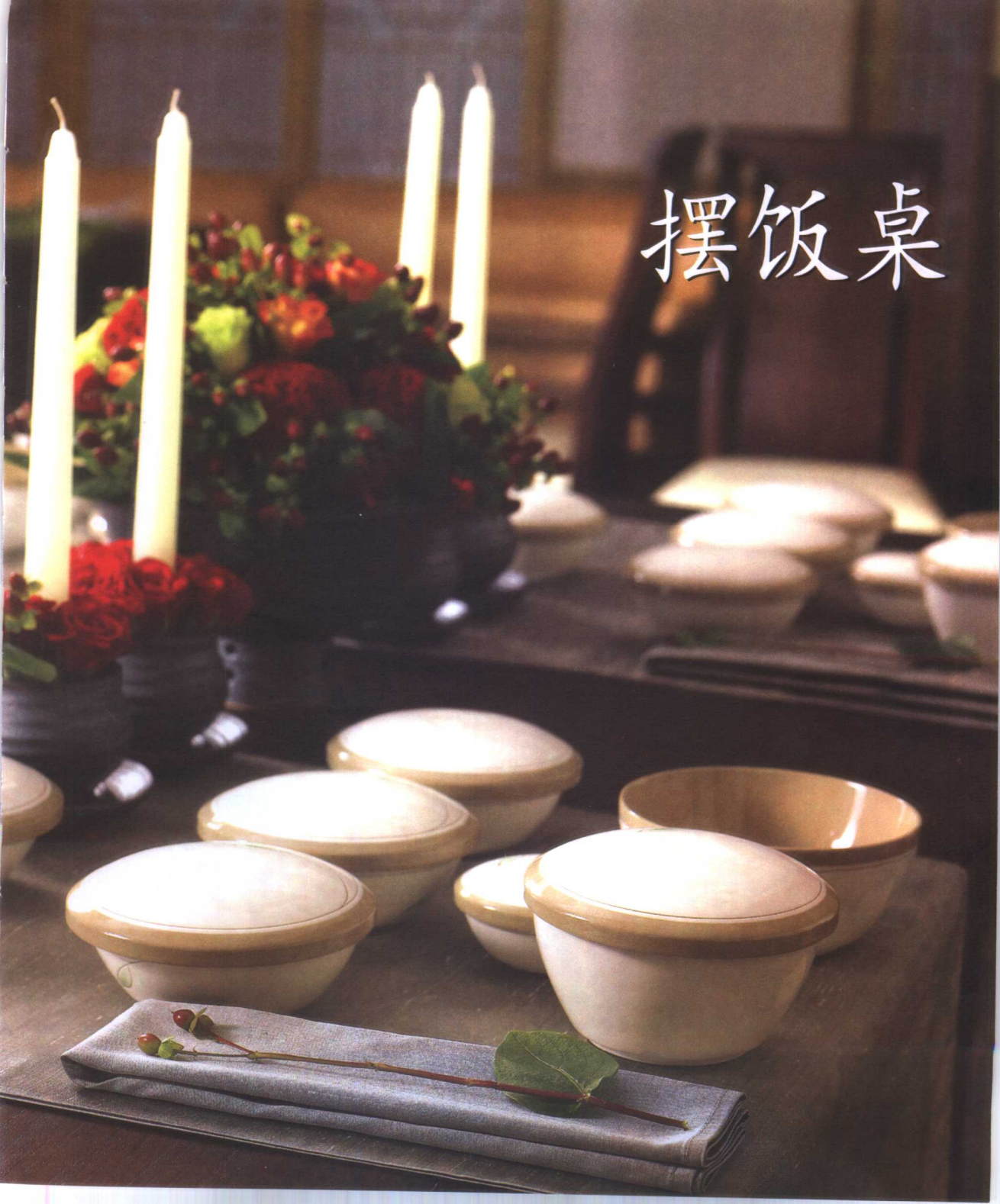
干九切板·132/ 鱼卷·133/ 酱排骨·134/ 神仙炉·135/
九切板·137/ 瓜干儿正果·138/ 牛蒡子正果·139/
银杏串·140/ 炸核桃仁·141/ 三色端子·143

美丽的韩国摆宴



韩国的宴席按主食种类分为套餐、粥宴、茶点、酒宴等。此外还有不分主、副食，为多数人聚餐而准备的象征各种礼仪的宴席。如：生日宴、婚宴、丧宴、花甲和回婚宴等。传统摆桌把所有的食物都放在一起，虽然受到摆桌烦琐和食物浪费的批评，但考虑到料理中用的材料种类、制作方法、热量、还有颜色，乃至味道和营养、摆桌美观等方面都不亚于世界任何国家的宴席。

摆饭桌

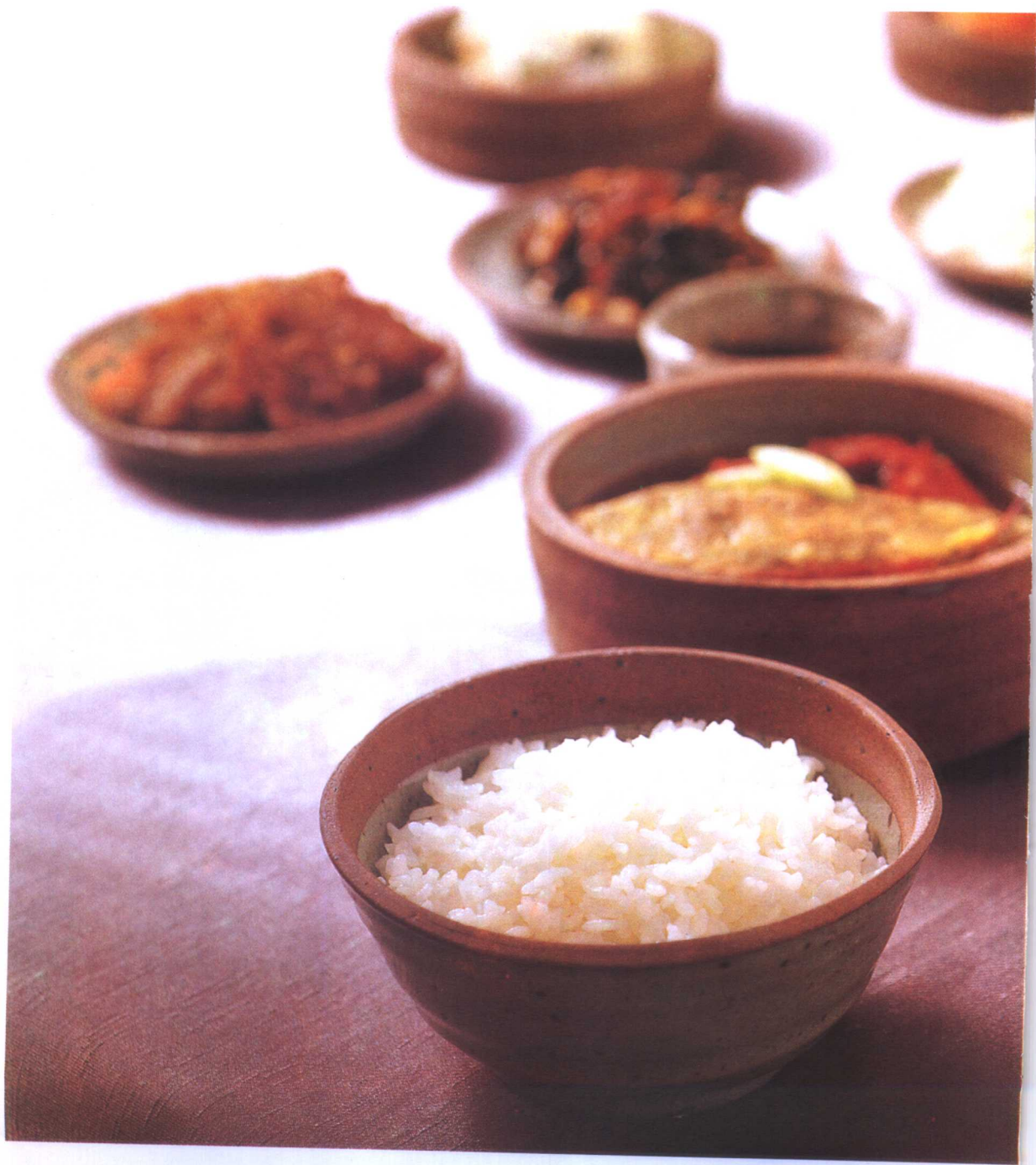


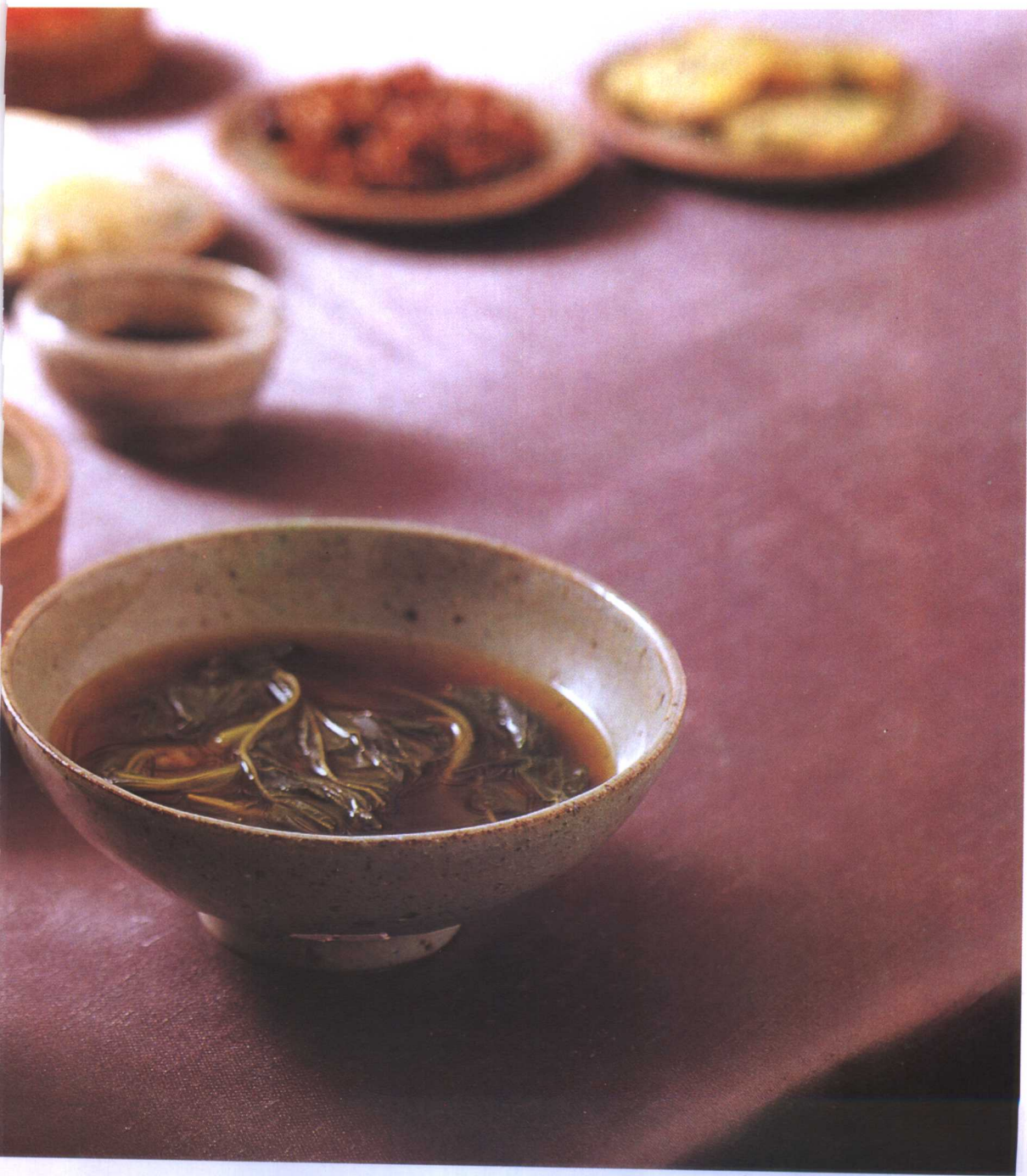




摆饭桌

摆饭桌主要以饭和菜构成,根据菜的种类可分3套、5套、7套、9套和12套饭桌。套数包括饭,汤,泡菜,炖菜以及还有放在碗里的酱油、醋酱等菜的数量。3套饭桌以饭、汤、炖菜、泡菜、素菜、凉菜、煎类或酱类构成。5套饭桌是我们最常见的日常摆饭桌法。根据5套饭桌增加多种饭菜而形成7套和9套。12套豪华饭桌是曾在宫中供皇上用的。





5套饭桌摆法

韩国的气候和水土很适合农作物的生长，因此从新石器时代后期起，农业便开始了种植杂谷，此后水稻的种植得到了逐渐传播。韩国人的日常饮食是以饭和菜构成的主、副食分离型样式，从三国时代后期，落实了正规饮食的基本型一日三餐。

饭桌上普遍摆放的是饭、汤、泡菜、豆酱。5套饭桌上是摆炖菜，7套饭桌上是摆酱类或火锅。煎、生拌菜、偏肉食品上桌的时候，搭上蘸着吃的醋酱、辣椒醋酱、芥末汁等。泡菜也是随着饭菜数量的增加摆上两三种。



5套饭桌摆法



5套饭桌摆法

根据接受饭桌的人身份的不同，饭桌名称也不同。如晚辈的称饭桌，长辈的称饭桌（敬语），皇上的称御膳桌。

3套饭桌是平民百姓的饭桌，5套饭桌是较富裕的平民阶层的饭桌，7套饭桌是较富裕的家里针对新郎、新娘时使用的饭桌，9套饭桌是普通家庭里最上等的饭桌。12套饭桌是在宫中供皇上用的饭桌，以摆放饭和饭菜的大圆盘为中心，旁边摆放着旱地御膳和综合火锅，酱类等小圆盘，还有熬汤、炖类、火锅平锅等搭配的附加饭桌。

红豆饭

小时候，我不喜欢吃红豆饭，妈妈便对我说“吃红豆，魔鬼不会跟着你”。就这样妈妈曾喂我吃红豆饭。那个曾经对白天玩捉迷藏时还了如指掌的藏身处，一到晚上就畏惧得连门都不敢出的小孩，如今已长到了比当时妈妈的年龄还大的我，每当做起红豆饭时就想起了妈妈。

我们的祖先，认为红豆的红色象征有咒术的意思，因此每到冬至和搬家的时候，要做红豆粥。先把红豆用水煮过，然后加米做饭，或者不要红豆，只用煮过的红豆水直接加米做饭也可，这样做出的饭，颜色呈红色，叫做“红豆饭”。



做法

大米3杯，红豆 $\frac{1}{2}$ 杯，水（或煮红豆水）4杯。

1.大米洗净，用水泡30分钟。**2.**把红豆洗净后，倒入适量的水，煮到快破皮为止，捞出。煮红豆水另放备用。**3.**米和红豆合在一起放入小锅或锅里，再倒入煮红豆水。**4.**参考做大米饭的方法（参考28页“大米饭”）制作即可。

萝卜清酱汤

深秋，当萝卜最好吃的时候，放入芝麻和豆曲酱搅拌后的牛肉，放入油中清炒后熬出的萝卜味道很甜。妈妈在厨房切萝卜时，递给我的那萝卜，真像蜂蜜一样甘甜。

自古以来，有多吃萝卜不得病的说法。因为，萝卜中含有各种消化酵素。萝卜中含有丰富的维生素C，尤其萝卜上皮和皮中更加丰富，因此不要削掉，洗净后吃效果会更佳。



做法

取萝卜300克，生牛肉200克，芝麻油少许，

厚海带（手掌大小）10厘米，大葱 $\frac{1}{2}$ 根，水6~7杯，胡椒粉少许。

肉调料：豆曲酱1大勺，盐 $\frac{1}{2}$ 小勺，蒜泥1小勺，芝麻油2小勺。

1.将萝卜切成2.5厘米×2.5厘米×0.5厘米大小片状。**2.**肉也切成同样大小，放入调好的料。**3.**平锅里放入芝麻油，下肉进行翻炒，再放入萝卜翻炒片刻，倒入水熬汤。**4.**用湿棉布将厚海带擦净，切成与萝卜同样大小，大葱切成斜片。**5.**汤煮开后，放入厚海带，小火，汤充分入味为止。**6.**萝卜熟时，将浮出的泡沫捞出，放入大葱熬一段时间，撒一点胡椒粉。

* 海带片也可以不用放那么早，在盛汤前加入也可。

模样直而无疤痕，肉皮坚固而细密的萝卜是上等萝卜。