



한국최신건강요리

韩国时尚健康料理

BEST COOKING BOOK

泡菜&拌菜

김치 · 밑반찬

[韩]白智媛 朴京美 著
文忠实 译



辽宁民族出版社



한국최신건강요리
韩国时尚健康料理

BEST COOKING BOOK

泡菜&拌菜

김치 · 밑반찬



[韩国]白智媛 朴京美 著
文忠实 译



辽宁民族出版社

目录



泡菜 김치

原料的选择及初加工 기초 재료 고르기&손질하기	5
辣白菜 통배추김치	7
白菜心包五花肉 배추속쌈	11
小萝卜泡菜 총각김치	12
萝卜缨泡菜 무청김치	13
萝卜泡菜 각두기	15
酿黄瓜泡菜 오이소박이	17
小白菜泡菜 열갈이배추김치	18
小葱泡菜 파김치	19
芥菜泡菜 갓김치	20
茼蒿泡菜 고들빼기김치	21
萝卜水泡菜 동치미	22
小萝卜水泡菜 총각무동치미	23
拌白菜 배추겉절이	24
拌葱白 파겉절이	25

小菜 밑반찬

酱牛肉 장조림	26
辣椒炒鳀鱼 파리고추 멸치볶음	28
蒸苏子叶 깻잎찜	29
拌萝卜条 단무지무침	30
咸黄瓜拌酱肉 오이지장조림무침	31
拌紫菜 김무침	32
拌咸辣椒 삭힌 고추무침	33
拌鱿鱼酱 오징어젓무침	34
鱼子酱紫菜卷 명란젓김말이	35

蔬菜类菜肴 야채반찬

煎沙参 더덕구이	37
炒茄子 가지볶음	39
蒸豆芽 콩나물찜	41
炒豆芽 콩나물볶음	42
拌刺嫩芽 두릅초무침	43

© 辽宁省版权局著作权合同登记号: 06-2004 年第 83 号
Copyright © 2002 by Hyosung publishing Co., Ltd. Allright reserved.
Original Korean edition published by HYOSUNG PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

韩国时尚健康料理. 泡菜 & 拌菜 / (韩) 白智媛, (韩) 朴京美著, 文忠实译. — 沈阳: 辽宁民族出版社, 2004. 5
ISBN 7-80644-905-1

I. 韩... II. ①白... ②朴... ③文... III. 食谱—韩国—朝鲜语、汉语 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036000 号

出版发行者: 辽宁民族出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市第二印刷厂

幅面尺寸: 285mm × 210mm

印张: 5

字数: 100 千字

出版时间: 2004 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 文忠实

封面设计: 杜江

责任校对: 边京爱

定价: 29.00 元

联系电话: 024-23284348

邮购热线: 024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

차례

煎蘑菇肉串 버섯산적	45
白菜炒干虾 배추마른새우볶음	46
拌豆芽 콩나물	48
炒角瓜 호박나물	48
炒萝卜丝 무나물	49
炒桔梗 도라지나물	49
凉拌白菜 겉절이	50
凉拌生菜葱 상추파생채	50
凉拌黄瓜桔梗 도라지오이생채	51
凉拌萝卜丝 무생채	51

家常菜肴 매일반찬

酱藕牛蒡 연근우엉조림	52
酱土豆 감자조림	55
拌明太鱼 북어포무침	57
炖金枪鱼 참치지짐	58
炒土豆丝 감자채볶음	59
煎豆腐 두부구이	61
五花肉炒豆腐 두부두루치기	62
炒绿豆凉粉 묵볶음	63
鸡蛋卷 달걀말이	65
韩式小炒 잡채	66
煎干明太鱼 북어구이	67

汤饭 국밥

牛肉汤饭 쇠고기국밥	69
明太鱼醒酒汤饭 북어해장국밥	70
豆芽菜汤饭 콩나물국밥	71
牛肉汤饭 불고기국밥	73

下酒菜 술안주

土豆汤 감자탕	75
土豆炖鸡块 닭도리탕	76
豆腐炒辣白菜 두부김치	79
猪肉炒甘蓝 돼지고기양배추볶음	80



泡菜

김치

2 糯米糊熬法 참쌀풀 끓이기

把糯米糊或面糊拌入作料，辣白菜的味道就更加鲜美。但如果糯米糊放多了，辣白菜酸得快，所以要根据作料的稠稀度适量加入。略稠的糯米糊加纯净水稀释后可直接用于腌制水泡菜。用做辣白菜作料时，把凉饭磨成糊代用也可以。

참쌀풀 또는 밀가루풀을 양념에 넣어 버무리면 감칠맛이 난다. 그러나 참쌀풀을 너무 많이 넣으면 김치가 빨리 시어지므로 양념의 농도를 조절해가며 적당하게 넣어야 한다. 되직한 참쌀풀은 생수에 희석해서 물김치에 사용해도 되고 버무리는 김치에는 참쌀풀 대신 찬밥을 갈아 이용해도 좋다.



1 糯米粉和水的比例是1:2。先按1:1的比例泡成糯米汁，剩余的水下锅煮开。

참쌀가루와 물의 비율은 1:2로 한다. 우선 참쌀가루와 물을 1:1로 잘 섞고 나머지 물은 냄비에 끓인다.



2 开水中倒入糯米汁。

끓는 물에 잘 풀어놓은 참쌀가루 물을 붓는다.



3 熬制时要不停地搅动。

재빨리 저어주면서 끓인다.



4 开锅后气泡不断冒出即关火放凉。

기포가 생기듯 끓으면 불을 끄고 식힌다.

原料的选择及初加工

기초 재료 고르기 & 손질하기

1 辣椒、蒜、姜的加工与保管

손질하기 & 보관하기



辣椒 要选个头匀称富有光泽的，用洁布擦干净。辣椒的辣味主要来自籽儿，若用水浸泡后剥皮，虽然剥皮容易，辣味却失去很多。用于泡菜的蒜要硬，皮略红者最佳。磨辣椒面时一起磨。要想长期保存红辣椒，须去籽儿后放置于通风处。



蒜 要选用六瓣蒜。在干的状态下剥皮。若用水浸泡后剥皮，虽然剥皮容易，辣味却失去很多。用于泡菜的蒜要硬，皮略红者最佳。



姜 要选手感硬而较平滑的，用匙或刀背轻轻去皮后洗净。泡菜用姜要以纤维质少的老品种为宜。泡菜要想保存时间长，最好少放姜。

고추 모양이 고르고 윤기가 나며 주름이 없는 것으로 골라 마른 행주로 잘 닦는다. 고추의 매운 맛은 노란 고추씨에서 많이 나오기 때문에 매운 맛을 좋아한다면 고추를 갈기 전에 기호에 따라 고추씨를 남겨둔다. 오래두고 먹을 경우 고추씨를 빼고 통풍이 잘 되는 곳에 보관한다.

마늘 한 통에 6쪽이 들어있는 육쪽 마늘로 골라 마른 상태에서 깎는다. 물에 담가 두었다가 껍질을 까면 껍질을 손쉽게 벗길 수는 있지만 매운 맛이 많이 사라지는 것이 흠. 김치에 쓸 마늘은 단단하고 껍질이 약간 붉은 기를 띠는 것이 좋다.

생강 손으로 만져봐서 단단하고 굴곡이 적은 것으로 골라 손가락이나 칼등으로 껍질을 살살 긁어내고 깨끗이 씻는다. 김치를 담글 때는 섬유질이 적고 굵은 재래종이 적당하다. 단, 오래두고 먹을 김치에는 생강을 많이 넣지 않는 것이 좋다.



3 辣椒面与辣椒末

고춧가루 VS 붉은 고추 간 것

辣椒面以色泽鲜红、用当年产的辣椒磨成的粉为最佳。腌制泡菜时，先将辣椒面浸泡在用鱼虾等鲜味料加盐制成的酱汁中，会使红色更加鲜亮，拌在泡菜里更令人爱吃。辣椒面有防腐作用，所以加入鱼酱的泡菜最好也加入辣椒面。把红辣椒现磨成末放入泡菜，可品味出辣丝丝的香味。这种辣椒末主要用于泡菜和夏季辣白菜的制作。

고춧가루는 선명한 밝은 선홍색이 도는 햇고추를 빻은 것이 좋다. 김치를 담글 때 고춧가루를 젓갈에 미리 불려놓으면 붉은 색이 선명해 김치가 먹음직스럽게 보인다. 또한 고춧가루는 방부제 역할을 하기 때문에 젓갈을 넣는 김치에는 꼭 넣는 것이 좋다. 붉은 고추 간 것을 김치에 넣으면 칼칼하면서도 매콤하고 얼큰한 맛을 즐길 수 있다. 주로 물김치에 많이 쓰이고 여름철 배추김치에 넣어도 좋다.

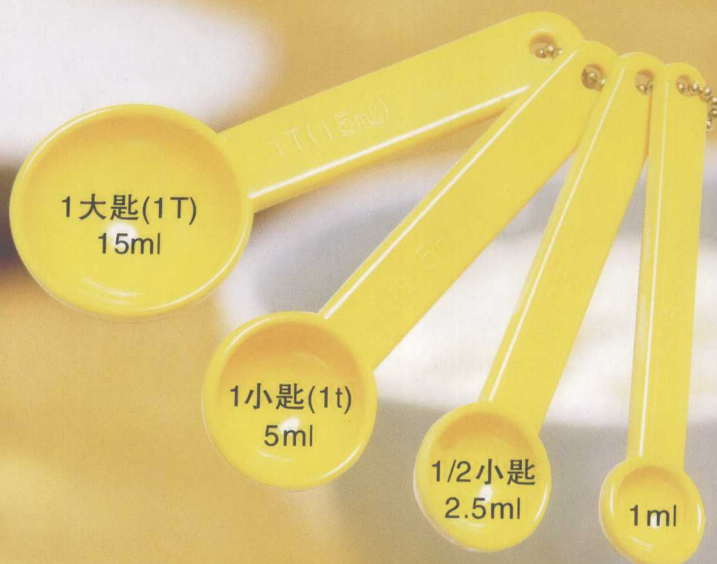
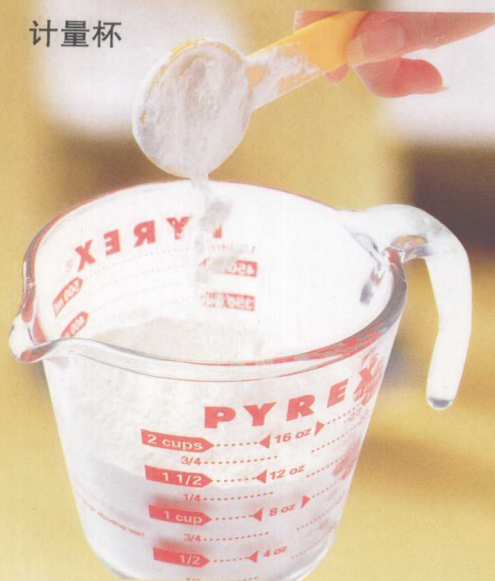
4 大粒盐与精盐

굵은 소금 VS 꽃소금

腌制泡菜时，先用大粒盐腌渍白菜、萝卜等，调咸淡时用精盐。大粒盐卤水多时有苦味，因此干一些的好。腌渍白菜、萝卜时，要使盐水刚好没过菜，中间要上下翻动一两次，才能把菜腌匀。

굵은 소금은 호염, 꽃소금은 재염이라고 한다. 김치를 담글 때 굵은 소금은 배추나 무 등을 절이는 용도로 쓰고 꽃소금은 간을 맞출 때 주로 사용하는데 특히 굵은 소금은 간수가 많으면 쓴맛이 나기 때문에 간수를 뺄수록 맛있으므로 건조한 것이 좋다. 배추나 무를 절일 때는 소금만 쓰는 것보다 재료가 잠길 정도의 소금물에 한두 번 뒤적여 주는 것이 고르게 절이는 비결!

计量杯



辣白菜 통배추김치

原料

大白菜2棵(盐水一大粒盐3杯,水15杯),萝卜1/2个,芥菜60克,水芹菜100克,小葱60克,牡蛎300克,松子1大匙。
作料:辣椒面1.5杯,干辣椒100克,鲰鱼酱1/2杯,虾酱3大匙,精盐1大匙,白糖1大匙,凉米饭2/3杯,蒜2头,姜2块,刺松藻少许。

操作方法

- 1 将大白菜除去老帮洗净,切开根部后用手掰成两半。用刀切时白菜心易碎,所以要用手掰。在盐水中泡一会儿,然后往菜茎部分撒些盐,腌渍约8~10小时后捞出洗净。
- 2 萝卜切成丝,芥菜、水芹菜、小葱均切成4厘米长的段。
- 3 牡蛎去壳取肉,在淡盐水中搅动洗净。
- 4 松子去蒂用洁布擦净。
- 5 干辣椒去把弹去籽儿。亦可留些籽儿,以便增加辣味。
- 6 将调料都放入搅拌机磨成末。用凉米饭取代糯米糊亦可。
- 7 先把萝卜放入作料搅拌,再放大葱、芥菜、水芹菜搅拌,最后加入松子、牡蛎轻轻拌和。
- 8 揭开一层层白菜叶抹匀作料,用外层大叶片裹严以防走料,层层码入缸中要压实。

재료

통배추 2포기 (소금물 - 굵은 소금 3컵, 물 15컵)

무 1/2개, 갓 60g, 미나리 100g, 쪽파 60g, 굴 300g, 잣 1큰술

양념: 고춧가루 1 1/2 컵, 마른 고추 100g, 멸치젓 1/2 컵, 새우젓 3큰술, 꽃소금 1큰술, 설탕 1큰술, 찬밥 2/3 컵, 마늘 2통, 생강 2쪽, 청각 약간

만들기

- 1 배추는 겉잎을 떼어 내고 씻어 밑동 부분에 칼집을 넣어 손으로 양쪽을 꼬인다. 칼로 다 자르면 연한 배추 속잎이 부서지므로 반드시 손으로 꼬인다. 소금물에 담갔다가 줄기 부분에 소금을 뿌려 8~10시간 절인 다음 행궈 건진다.
- 2 무를 채 썰고 갓, 미나리, 쪽파를 4cm 길이로 썬다.
- 3 굴은 잘 손질해 연한 소금물에 흔들어 씻은 다음 행궈 건진다.
- 4 잣은 고깔을 떼고 마른 행주로 닦는다.
- 5 마른 고추는 꼭지를 따고 씨를 대충 털어낸다. 고추씨를 어느 정도 같이 넣어야 매콤한 맛이 난다.
- 6 양념을 모두 믹서에 넣고 간다. 참쌀풀 대용으로 찬밥을 넣어도 김치가 감칠맛이 나고 좋다.
- 7 양념에 무를 넣고 버무린 후 쪽파, 갓, 미나리를 넣고 버무린다. 마지막에 잣과 굴을 넣고 살살 버무린다.
- 8 배추의 커커로 양념을 넣고 속이 빠지지 않도록 겉잎으로 등글게 싸서 항아리에 꼭꼭 눌러 차곡차곡 담는다.

◇白菜的挑选

大白菜一般选重1.5~2公斤一棵,大小均匀,心实的为好。叶片抱心的菜比较鲜嫩,如果外层有黑斑,菜心里也有黑斑,所以要选用干净的菜。白菜心尝起来香甜的是上品,已掰去老帮的说明已不太新鲜最好不要买。储藏时要用报纸将整棵白菜包几层,立放在阴凉处。

◆ 좋은 배추 고르기

배추는 보통 1.5kg~2kg 정도의 무게가 나가는 것이 알맞다. 같은 크기면 들어보았을 때 더 무거운 게 속이 꽉 차 있는 것이다. 잎 끝이 속으로 단단히 모아진 배추가 싱싱하고 겉에 검은 반점이 나 있는 것은 속에도 그럴 경우가 많으니까 되도록 깨끗한 것을 고르는 것이 좋다. 배추 속잎을 떼어 먹어보았을 때 달고 고소한 맛이 나면 좋고 겉잎을 벗겨내고 파는 배추는 시들어서 떼어낸 것이니까 사지 않는다. 저장할 때는 통째로 신문지에 여러 겹 싸서 서늘하고 그늘진 곳에 세워둔다.



1 腌制辣白菜

배추김치 담그기



1 将大白菜除去老帮洗净。

배추는 겉잎을 떼어내고 깨끗이 씻는다.



3 一直切到底白菜心易碎，所以要用手掰成两半。

칼로 전부 자르면 연한 배추 속잎이 부서지므로 손으로 쪼갬다.



5 往菜茎部分撒些盐腌渍。

배추줄기 사이사이로 소금을 뿌려 절인다.



2 在根部切开10厘米左右。

뿌리 쪽에 10cm 정도 칼집을 넣는다.



4 将切面朝上浸入盐水中，使菜茎部分浸透。

자른 면이 위로 오게 하여 살이 많은 줄기부분이 소금물을 충분히 머금게 한다.

Point!

2 怎样腌渍白菜 배추 절이기의 기본

腌渍白菜用盐不如用盐水。盐与水的比例根据白菜的大小而有所不同，但一般是一棵大白菜（中等的）用大粒盐1~1.5杯加水5杯。

分出一半盐放入水中待溶解后，把白菜切面朝上浸入盐水中，剩余的盐均匀地撒在菜茎之间。中间要上下翻动一两次，这是把菜腌匀的秘诀。腌渍时间为夏季4~6小时，冬季8~10小时。腌至白菜柔软，尝起来稍咸一些，这样做出的泡菜才有味。白菜腌好后，用流水冲洗3遍左右，放一边控水，把水控至有潮湿感即可。

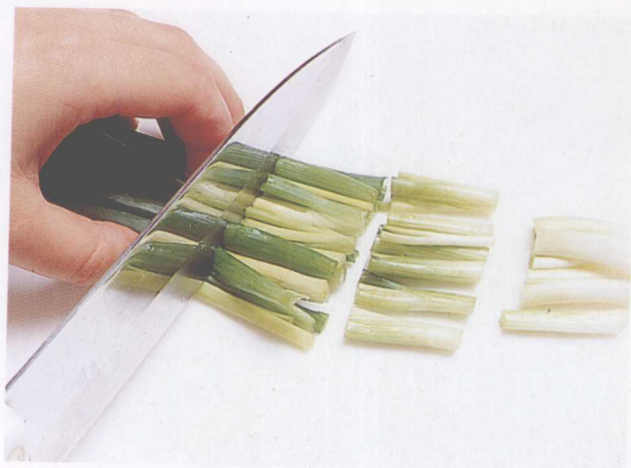
배추는 소금으로만 절이는 것보다 적당한량의 소금물에 절이는 것이 더 잘 절여진다. 소금과 물의 분량은 소금의 염도와 배추의 크기 등에 따라 다르지만 중간 크기의 배추 한 포기를 기준으로 굵은 소금 1컵~1.5컵에 물 5컵을 타면 된다.

소금을 반 정도만 물에 풀고 배추는 자른 단면이 위로 오게 담근 후 배추 줄기 사이사이에 나머지 소금을 뿌려준다. 중간에 한 번 뒤집어 주는 것이 골고루 잘 절여지게 하는 비결. 여름에는 4~6시간, 겨울에는 8~10시간 정도 절여주는데 배추가 휘어질 정도까지 절이면 간이 맞는 것이고 먹어 보았을 때 약간 짭짤하다 싶어야 김치를 만들어 놓았을 때 맛있다. 다 절여진 배추는 흐르는 물에 세 번 정도 행구어 촉촉한 감이 있을 정도로 물기를 뺀다.



6 萝卜切成丝。

무는 채 썬다.



7 小葱切成4厘米长的段。

쪽파는 4cm 길이로 썬다.



8 用搅汁机把调料磨成末。

양념재료는 믹서에 넣고 간다.



9 作料里放入萝卜, 用辣椒面大致揉红后加入大葱、芥菜、水芹菜搅拌, 最后放牡蛎和松子轻轻拌匀。揭开一层层白菜叶抹匀作料。

양념에 무를 넣고 고춧가루 물을 들인 후 쪽파, 갓, 미나리를 넣고 마지막에 굴과 잣을 넣고 살살 버무린다. 배추 사이사이에 양념을 골고루 넣는다.



◇ 刺松藻

刺松藻系附着在大海岩石上的海藻的一种, 形似鹿角。味道和海带相似, 加入泡菜里可除去鱼酱油的腥味, 调和蒜味, 使泡菜的味道更好。

◆ 청각

청각은 바닷속 바위에 붙어서 사는 해조류이다. 마치 사슴뿔과 같이 생겼다고 해서 청각채(靑角菜) 또는 녹각채(鹿角菜)라고도 한다. 다시마와 비슷한 향이 나며 김치에 넣으면 젓갈의 비린내를 완전히 가시게 하고 마늘 냄새 등을 중화시키는 역할을 해서 김치의 맛을 더 좋게 한다. 경동시장에서는 사철 살 수 있고 주로 김장철에 시장에서 살 수 있다.



原料

大白菜1/2棵，萝卜1/2个（精盐1/2杯），猪肉（五花肉）900克（姜2块，蒜3瓣，大葱1根，大酱2大匙），牡蛎300克，水芹菜30克，小葱30克，芥菜30克。

作料：辣椒面1/3杯，面条鱼液2大匙，鳀鱼液1大匙，蒜泥2大匙，姜末1小匙，白糖1大匙，精盐1小匙，芝麻1大匙。

재료

배추 1/2 포기, 무 1/2 개 (소금 1/2 컵), 돼지고기 삼겹살 900g (생강 2쪽, 마늘 3쪽, 대파 1대, 된장 2큰술), 굴 300g, 미나리 30g, 실파 30g, 갓 30g

양념: 고춧가루 1/3 컵, 까나리액젓 2큰술, 멸치액젓 1큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진 생강 1작은술, 설탕 1큰술, 소금 1작은술, 통깨 1큰술



1 萝卜切丝。

白菜心包五花肉

배추속쌈

❁ 操作方法

- 1 将五花肉放入锅内，放姜、蒜、大葱、大酱，加宽水漫过猪肉，上火烧煮。用竹签扎一扎不出血水，说明肉已熟透，捞出放凉后切成小片。
- 2 萝卜切丝，用盐略腌后攥干水分。白菜洗净，掰出嫩心备用。
- 3 水芹菜、小葱、芥菜切成3厘米长的段。牡蛎用淡盐水搅动洗净，盛入网筛控水。
- 4 作料里先放萝卜拌一下，再放水芹菜、小葱、芥菜搅拌，最后加牡蛎轻轻拌和。
- 5 在一片白菜叶上放一片五花肉，再放少许拌好的萝卜丝，包好后即可食用。将白菜和萝卜一起腌渍后包着肉吃亦可。

만들기

- 1 돼지고기는 고기가 잠길 정도의 물에 생강, 마늘, 대파, 된장을 넣고 함께 끓인다. 꼬치로 찔러 핏물이 나오지 않으면 익은 것이므로 건져서 식힌 후 한입 크기로 썬다.
- 2 무는 채 썰어 소금에 절여 찐다. 배추는 깨끗이 씻어 연한 속잎만 떼어내 준비한다.
- 3 미나리, 실파, 갓은 3cm 길이로 썬다. 굴은 연한 소금물에 살살 흔들어 씻어 체에 밭쳐 둔다.
- 4 양념에 무를 넣어 버무린 후 미나리, 실파, 갓을 넣고 버무린다. 마지막에 굴을 넣고 살살 버무린다.
- 5 배춧잎 한 장에 돼지고기, 양념한 무를 얹어 낸다. 배추를 무와 같이 절여 싸먹어도 맛있다.

◇ 鱼液

做泡菜时有的用鱼酱，有的用鱼液。面条鱼因其刺软内脏少，味道清香，所以多用于做鱼液原料。由于它几乎没有鱼腥味，有时也代酱油使用，如果用于泡菜，可长期保持泡菜特有的清爽和新鲜。



◆ 액젓 이야기

김치에는 건더기가 있는 젓갈을 사용하기도 하지만 깔끔하게 액젓을 쓰기도 한다. 특히 까나리는 뼈가 연하고 내장이 발달하지 않아 액젓으로 많이 만드는데 맛이 담백하고 향기가 좋다. 생선 특유의 비린내가 거의 나지 않아 간장 대용으로도 많이 쓰이고 김치에 사용하면 먹었을 때 김치 특유의 시원한 맛과 신선도가 오래 유지된다.



2 撒上精盐腌渍。



3 小葱、水芹菜、芥菜切成3厘米长的段。



4 最后加入牡蛎轻轻拌和，以免揉碎。



小萝卜泡菜 충각김치

原料

小萝卜1捆 (大粒盐1杯, 水2杯),
小葱80克。

作料: 辣椒面1杯, 虾酱1/4杯, 面条
鱼液1/4杯, 凉米饭3大匙, 蒜1头,
姜1大块, 洋葱1/2个, 梨1/4个, 甜
味剂1大匙。

재료

총각무 1단 (굵은 소금 1컵, 물 2컵), 쪽파
80g

양념: 고춧가루 1컵, 새우젓 1/4 컵, 까나리
액젓 1/4 컵, 찬밥 3큰술, 마늘 1통, 생강 1
톨, 양파 1/2 개, 배 1/4 개, 올리고당 1큰술



1 小萝卜要剥去萝卜缨旁边的硬皮,
去泥洗净。

操作方法

- 1 小萝卜选用小而坚实的, 掐去黄叶。用刀轻轻削去皮, 剥去萝卜缨旁边的硬皮, 去泥洗净。
- 2 小萝卜大的在头部削一刀或两刀, 小的则不用削, 撒上大粒盐, 均匀地浇上水, 腌渍1~2小时, 捞出控水。
- 3 小葱也和小萝卜一起稍加腌渍。用搅汁机将调料磨成末, 拌成泡菜作料。
- 4 把小萝卜和小葱放入大盆内, 用泡菜作料一点点拌匀。
- 5 将适量小萝卜和小葱放一起拧成一个个小把, 一层层码入缸内。

만들기

- 1 총각무는 작고 단단한 것으로 골라 누런 잎을 떼어 낸다. 칼로 껍질을 살살 벗기고 무청이 붙어 있는 검은 부분을 도려낸 다음 깨끗이 씻는다.
- 2 총각무는 작은 것은 그대로 쓰고, 굵은 것은 반 또는 넷으로 칼집을 넣는다. 굵은 소금과 물을 고루 뿌려 한두 시간 절인 후 건져 물기를 뺀다.
- 3 쪽파는 총각무 절인 물에 같이 살짝 절인다. 믹서에 양념 재료를 넣고 간다.
- 4 넓은 그릇에 총각무와 쪽파를 담고 김치 양념을 넣어 고루 잘 버무린다.
- 5 총각무와 쪽파를 고루 잡아 또아리를 틀어 묶어서 항아리에 차곡차곡 담는다.



萝卜缨泡菜 무청김치



1 萝卜缨要留一点头切下，摘去老帮。



2 用盐水腌渍均匀。不要过多翻动，以免产生青菜味。

原料

萝卜缨5捆(大粒盐1杯,水10杯),小葱100克。

作料:辣椒面1杯,鳀鱼液1/2杯,凉米饭1/2杯,洋葱1/2个,梨1/4个,蒜2头,姜1块,白糖2大匙,精盐1小匙。

操作方法

- 1 萝卜缨要留一点头切下，摘去老帮洗净，用盐水腌渍。
- 2 小葱切成4厘米长的段。
- 3 辣椒面里加入鳀鱼液、凉米饭、蒜、姜、白糖、洋葱、梨，用搅拌机磨成末，取出拌成泡菜作料。
- 4 将腌渍好的萝卜缨用清水反复清洗后控去水，加入小葱和作料搅拌均匀。

재료

무청 5단 (굵은 소금 1컵, 물 10컵), 실파 100g

양념: 고춧가루 1컵, 멸치액젓 1/2컵, 찬밥 1/2컵, 양파 1/2개, 배 1/4개, 마늘 1 1/2통, 생강 1쪽, 설탕 2큰술, 꽃소금 1작은술

만들기

- 1 무청은 밑동을 조금 남긴 채로 잘라서 길이를 떼어내고 씻은 다음 소금물에 절인다.
- 2 실파는 4cm 길이로 썬다.
- 3 고춧가루에 멸치액젓, 찬밥, 마늘, 생강, 설탕, 양파, 배를 넣고 믹서에 갈아 양념을 만든다.
- 4 절인 무청을 맑은 물에 여러 번 행구어 물기를 뺀 다음 실파와 양념에 버무린다.



萝卜泡菜 깍두기

原料

萝卜1个(大粒盐1杯), 萝卜缨50克, 小葱50克。

作料: 辣椒面1杯, 凉米饭1/2杯, 洋葱1个, 梨1/2个, 虾酱1/2杯, 蒜1头, 姜1/2个, 红辣椒2个。

操作方法

- 1 用刷子洗净萝卜, 用去皮刀去皮。如果用刀尖刮皮, 萝卜很快就会变软, 须注意。萝卜切成2.5厘米见方的丁, 萝卜缨切成3厘米长的段。
- 2 在萝卜和萝卜缨上撒些大粒盐, 腌渍30分钟后捞出待用。
- 3 小葱切成3厘米长的段, 红辣椒去籽。
- 4 将辣椒面和其余调料都放入搅汁机磨成末, 拌成泡菜作料。
- 5 将萝卜、萝卜缨和小葱用作料拌匀。

萝卜的挑选与食用

要选用长的光滑而坚实的萝卜。折断一根萝卜缨看看糠没糠, 如果萝卜缨里没有水分了, 萝卜肯定也是糠的, 不宜购买。萝卜皮比起瓢含有成倍的维生素C, 应该洗净全部食用。切成长丝的萝卜, 由于纤维素太长而不易消化, 所以应切成段再切成丝。储藏时要把萝卜缨单独晾干, 萝卜则用报纸包裹好放置阴凉处。

좋은 무 고르기 & 맛있게 먹기

무는 모양이 매끈하고 단단한 것이 좋다. 무청을 잘라보아 바람이 든 것은 무도 바람이 든게 확실하므로 구입하지 않는다. 무 껍질에는 속보다 비타민 C가 배로 들어있어서 깨끗이 씻어 껍질도 같이 먹는 것이 좋다. 무를 길게 채 썰면 섬유소가 긴 채로 남아서 소화에 좋지 않으므로 둥글게 토막내서 채 썬다. 무를 보관할 때는 무청은 따로 말리고 무는 신문지에 싸서 통풍이 잘 되는 서늘한 곳에 둔다.

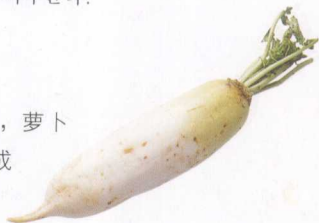
재료

무1개 (굵은 소금 1컵), 무청 50g, 쪽파 50g

양념: 고춧가루 1컵, 찬밥 1/2 컵, 양파 1개, 배 1/2 개, 새우젓 1/2 컵, 마늘 1통, 생강 1/2 쪽, 붉은 고추 2개

만들기

- 1 무는 솔로 깨끗이 씻은 다음 필러로 껍질을 얇게 벗긴다. 칼끝으로 굵으면 무가 빨리 무르므로 조심한다. 손질한 무를 사방 2.5cm 크기로 깍둑 썰고, 무청을 3cm 길이로 썬다.
- 2 무와 무청에 굵은 소금을 뿌려 30분간 절인 다음 건져둔다.
- 3 쪽파는 3cm 길이로 썰고, 붉은 고추는 씨를 발라낸다.
- 4 고춧가루와 준비된 양념 재료를 넣고 믹서에 간다.
- 5 무와 무청, 쪽파를 양념에 버무린다.



1 萝卜用刷子洗净, 用去皮刀去皮。



2 切成2.5厘米厚的片。



3 再切成2.5 x 2.5 x 2.5厘米见方的块。



4 萝卜上撒些大粒盐腌渍30分钟。



5 小葱切成3厘米段。



6 将萝卜、萝卜缨和小葱用作料拌匀。

