

WOMAN SENSE COOKING



韩式美味菜谱
한식 기초요리

就饭菜

맛있는 밥반찬

韩式美味四季菜谱

■蔬菜&蘑菇菜肴 ■鸡蛋&豆腐&快餐菜肴
■应季蔬菜菜肴 ■鲜鱼&海鲜菜肴 ■丰盛的肉类菜肴

사계절 메뉴가 모두 들어 있어요

■야채·버섯 반찬 ■달걀·두부·인스턴트 반찬 ■제철 나물 반찬
■생선·해물 반찬 ■푸짐한 고기 반찬

1

★ [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译



黑龙江
朝鲜民族出版社

黑版贸审字 08-2009-036 号

© 2005 by Seoul Cultural Publishers, Inc. (Seoul 文化社)

All rights reserved.

First published in Korea in 2005 by Seoul Cultural Publishers, Inc.

Chinese translation rights arranged with Seoul Cultural Publishers, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

韩式美味菜谱. 1, 就饭菜: 汉韩对照 / 韩国首尔文化社编辑部著; 宁海译. — 哈尔滨: 黑龙江朝鲜民族出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5389-1595-2

I. 韩… II. ①韩…②宁… III. 菜谱—韩国—朝鲜语、汉语 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040182 号

丛 书 名 / 韩式美味菜谱 (1)
书 名 / 就饭菜
著 者 / (韩) 首尔文化社编辑部
译 者 / 宁 海
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
责任编辑 / 赵海霞
责任校对 / 朱英华
封面设计 / 咸成镐 李光吉
印 刷 / 哈尔滨博奇印刷有限公司
开 本 / 889mm×1194mm 1/16
印 张 / 8.5
字 数 / 70 千字
版 次 / 2009 年 5 月 第 1 版
印 次 / 2009 年 5 月 第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5389-1595-2
定 价 / 29.00 元

韩式美味菜谱

한식 기초요리

WOMAN SENSE COOKING



就饭菜

맛있는 밥반찬

1

★ [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译



黑龙江朝鲜民族出版社

CONTENTS

目录·차례

part1

蔬菜&蘑菇菜肴 야채&버섯 반찬

- 5 辣白菜煎金枪鱼 / 김치참치전
- 7 煎角瓜土豆饼 / 애호박감자전
- 9 煎角瓜牛肉 / 애호박고기전
- 11 煎角瓜片 / 애호박지짐
- 13 炒角瓜 / 애호박볶음
- 15 土豆炒甜椒 / 감자피망볶음
- 17 煎土豆芝麻 / 감자통깨전
- 19 土豆炒猪肉 / 감자돼지고기볶음
- 21 芥酱凉拌豆芽 / 콩나물겨자냉채
- 23 炒黄瓜 / 오이볶음
- 25 生拌黄瓜 / 오이생채
- 27 拌平菇 / 느타리버섯무침
- 29 平菇串 / 버섯산적
- 31 香菇什锦 / 버섯잡채

part2

鸡蛋&豆腐&快餐菜肴 달걀&두부 &인스턴트 반찬

- 33 酱烧豆腐 / 두부두루치기
- 35 干烧豆腐 / 두부조림
- 37 蒸鸡蛋糕 / 달걀찜
- 39 鸡蛋蔬菜卷 / 달걀야채말이
- 41 拌橡子凉粉 / 도토리묵무침
- 43 辣白菜拌荞麦凉粉 / 메밀묵김치무침
- 45 韭菜拌绿豆凉粉 / 부추청포묵무침
- 47 干烧鱼糕 / 어묵조림
- 49 煎金枪鱼饼 / 참치전

part3

应季蔬菜菜肴 제철 나물 반찬

- 51 炒角瓜干 / 마른애호박나물
- 53 拌马蹄菜 / 취나물
- 55 拌紫菜小根蒜 / 김달래무침
- 57 拌石上菜 / 돌나물
- 59 现拌茼蒿 / 상추겉절이
- 61 生拌桔梗黄瓜 / 도라지오이생채
- 63 拌刺老芽 / 두릅나물
- 65 大酱拌芥菜 / 냉이된장무침
- 67 大酱拌小萝卜缨 / 열무된장무침
- 69 炒萝卜丝 / 무나물볶음
- 71 拌豆芽 / 콩나물무침
- 73 拌茼蒿菜 / 비름나물
- 75 拌山芹菜 / 참나물
- 77 生拌萝卜丝 / 무생채
- 79 现拌春白菜 / 봄동달래겉절이
- 81 拌三色 / 삼색나물



part4

鲜鱼&海鲜菜肴 생선&해물 반찬

- 83 萝卜炖刀鱼 / 갈치무조림
- 85 萝卜炖鲈巴鱼 / 고등어무조림
- 87 大酱烤棒鱼 / 콩치된장구이
- 89 干烧棒鱼 / 콩치조림
- 91 煎咸鲈巴鱼 / 자반고등어구이
- 93 土豆烧鲑鱼 / 삼치감자조림
- 95 酱烤晶鱼 / 병어양념장구이
- 97 干烧黄花鱼 / 조기조림
- 99 小葱生拌牡蛎 / 생굴실파초회
- 101 萝卜拌牡蛎 / 굴무채무침
- 103 辣炒八爪鱼 / 낙지매운볶음
- 105 醋拌海螺 / 소라초무침
- 107 萝卜干烧鱿鱼 / 오징어무조림
- 109 醋拌鱿鱼 / 오징어초무침
- 111 烤鱿鱼 / 오징어불고기
- 113 蔬菜炒鱿鱼 / 오징어야채볶음
- 115 海蜇凉拌大虾 / 해파리새우냉채
- 117 炖半干明太鱼豆芽 / 코다리콩나물찜

part5

丰盛的肉类菜肴 푸짐한 고기 반찬

- 119 辣烧鸡肉 / 닭고기매운조림
- 121 蒸鸡 / 닭찜
- 123 猪肉韭菜什锦 / 돼지고기부추잡채
- 125 拌炒五花肉 / 삼겹살두루치기
- 127 煎肉丸子 / 고기완자전
- 129 番茄酱干烧牛肉丸子 / 쇠고기완자케첩조림
- 131 烤牛肉 / 불고기
- 133 牛肉蔬菜卷 / 쇠고기야채말이
- 135 蒸牛排 / 갈비찜



PART

1

蔬菜&蘑菇菜肴

야채&버섯 반찬



辣白菜煎金枪鱼

김치참치전



【材料】(四人份)

辣白菜(发酵好的)200克,金枪鱼罐头120克,洋葱1/2个,小葱4根,红辣椒1个,面粉1杯,清水、精盐各少许,食用油适量

【制法】

材料的初加工

- 1.挑发酵好的辣白菜略挤去水,抖去馅,剁细。
- 2.金枪鱼罐头放入筛网控油后,剁碎。
- 3.洋葱切半,细切剁细。小葱细切,红辣椒切圆圈。

和面法

- 4.将面粉放入器皿,添清水和好,和得稍硬些。待和无疙瘩而滑溜时,下辣白菜和洋葱混匀,用精盐调咸淡。

煎法

- 5.将锅烧热滑足油,用勺将④中和好的面舀入锅中。
- 6.待底面开始煎熟而呈黄色时,在中间放金枪鱼碎末,再放小葱花、红辣椒,翻过来再煎,煎至前后呈黄色。

【재료】 (4인분)

배추김치(잘 익은 것) 200g, 참치 통조림 120g, 양파 1/2개, 실파 4뿌리, 붉은 고추 1개, 밀가루 1컵, 물·소금 조금씩, 식용유 적당량

【이렇게 만드세요】

재료 준비하기

- 1 배추김치는 잘 익은 것으로 준비해 국물을 살짝 짜고 소를 던 뒤 잘게 다진다.

- 2 참치는 통조림으로 준비해 체에 쏟아 기름을 빼고 살을 으낸다.

- 3 양파는 반 갈라서 채 썰 후 잘게 다지고, 실파는 다듬어 씻어 송송 썬다. 붉은 고추는 모양대로 동글게 저며 썬다.

반죽하기

- 4 볼에 밀가루와 물을 붓고 약간 되직하게 반죽한다. 멍을 없이 매끈하게 되면 배추김치와 양파를 넣고 섞어 소금으로 간한다.

지지기

- 5 팬을 뜨겁게 달군 후 기름을 넉넉히 두르고 ④의 반죽을 손가락으로 떠 올린다.

- 6 밀면이 노릇하게 익기 시작하면 가운데에 참치살을 얹은 후 실파, 붉은 고추를 올리고 뒤집어 앞뒤로 노릇하게 익혀 낸다.



1. 细剁辣白菜
배추김치 다지기



2. 将金枪鱼罐头控油
참치 통조림 기름 빼기



3. 洋葱、小葱、红辣椒的切法
양파, 실파, 붉은 고추 썰기



4. 和面法
밀가루 반죽하기



5. 用勺将和好的面舀入热锅中
달군 팬에 반죽 떠 올리기



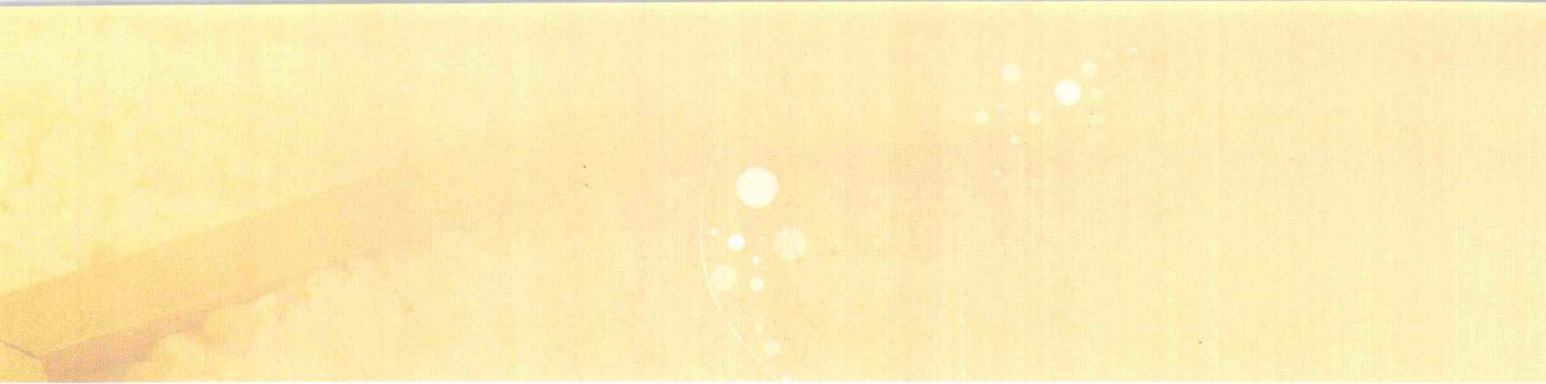
6. 将金枪鱼、小葱、红辣椒放其上
참치살, 실파, 붉은 고추 얹기

Cooking note

煎得薄而筋道,才有味道
要想饼煎得筋道而味道好,首先要和好面。面和得过硬,煎出来发硬而没有味道,过稀时,易碎易散而没有模样。另外,煎时尽量薄一点好,这是因为饼过厚不筋道而没有味道。煎时用铲或饭勺转圈颠一颠,饼煎得既薄又有模样,这是诀窍。

얇고 쫄깃하게 부쳐야 맛있어요

부침을 쫄깃쫄깃 맛있게 하려면 반죽이 잘 돼야죠. 너무 되직하면 타박타박 맛이 없고 반대로 너무 묽으면 부서지고 모양이 흐트러지기 쉽거든요. 또 두께는 되도록 얇은 것이 좋아요. 두툼하면 쫄깃한 맛이 없기 때문이죠. 국자나 손가락을 빙글빙글 움직이면서 알맞게 모양을 잡는 게 요령입니다.



煎角瓜土豆饼 애호박감자전



【材料】(四人份)

角瓜1个, 土豆3个, 红辣椒1个, 淀粉2大匙, 精盐1小匙, 食用油适量

醋酱油 酱油2大匙, 醋1/2大匙, 香油、芝麻、辣椒面各1小匙

【재료】 (4인분)

애호박 1개, 감자 3개, 붉은 고추 1개, 녹말가루 2큰술, 소금 1작은술, 식용유 적당량

초간장 간장 2큰술, 식초 1/2큰술, 참기름•통깨•고춧가루 1작은술씩

【制法】

材料的初加工

1. 角瓜洗净, 取其一半用礫菜板细礫, 剩下一半切细丝。

2. 土豆用礫菜板细礫后, 放入筛网控水, 红辣椒切半去籽, 切丝。

和面法

3. 将礫好的角瓜和土豆混匀, 放淀粉, 用精盐调咸淡。再放角瓜丝、红辣椒丝, 和好面。

煎法

4. 热锅滑食用油, 将和好的面一勺勺舀入锅中, 煎至前后呈黄色。将备好的材料混匀, 制成醋酱油, 拼配角瓜土豆饼一同上桌即可。

【이렇게 만드세요】

재료 준비하기

1 애호박은 깨끗이 씻어 절반은 강판에 갈고 나머지 절반은 곱게 채 썬다.

2 감자는 강판에 곱게 간 뒤 체에 쏟아 물기를 빼고, 붉은 고추는 반 갈라 씨를 털어낸 후 채 썬다.

반죽하기

3 갈아 둔 애호박과 감자를 한데 넣고 녹말가루를 넣은 후 소금으로 간한다. 여기에 채 썬 애호박과 붉은 고추를 넣어 반죽한다.

지지기

4 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 숟가락씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 지진다. 준비한 재료를 고루 섞어 초간장을 만든 후 애호박감자전과 함께 낸다.



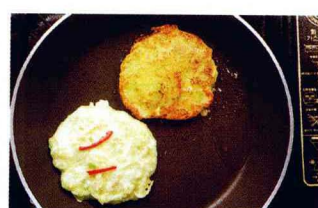
1. 角瓜一半切细丝, 一半细礫 애호박 채 썰고 나머지 강판에 갈기



2. 土豆细礫后控水 감자 강판에 갈아 물기 빼기



3. 放红辣椒丝和面 붉은 고추 넣고 반죽하기



4. 热锅滑油煎烤 달군 팬에 지지기

Cooking note

放淀粉更酥脆

盛产角瓜的夏天, 全家团坐在一起, 煎吃角瓜土豆饼, 既有味道又有家庭氛围。放礫好的土豆煎烤时, 筋道而更有味道。和面时放淀粉, 更酥脆。不过放土豆虽然更有味道, 但煎烤时容易粘锅, 这是它的缺点。一次小量, 煎小一点, 乃是不失败的捷径。

녹말가루를 섞으면 더 바삭해요

애호박이 한창인 여름철에 온 가족이 둘러앉아 부쳐 먹으면 참 즐겁고 맛있어요. 감자 간 것을 넣고 부치면 쫄쫄한 게 맛이 더 좋죠. 또 반죽에 밀가루 대신 녹말가루를 넣으면 더 바삭거립니다. 감자를 넣으면 맛은 더 좋지만 부칠 때 팬에 들러붙기 쉬운 게 단점이에요. 조금씩 떠서 작게 부치는 것이 실패하지 않는 지름길 이죠.



煎角瓜牛肉 애호박고기전



【材料】(四人份)

角瓜1个, 牛肉末100克, 面粉1/2杯, 鸡蛋2个, 精盐少许

牛肉调料 蒜末、精盐各1小匙, 白糖、香油各1/2小匙, 胡椒粉少许

【재료】(4인분)

애호박 1개, 다진 쇠고기 100g, 밀가루 1/2컵, 달걀 2개, 소금 조금

쇠고기 양념 다진 마늘·소금 1작은술씩, 설탕·참기름 1/2작은술씩, 후춧가루 조금

【制法】

角瓜的腌渍法

1. 角瓜切0.5厘米厚的圆片, 在中间有籽的部分, 用模具打出洞后, 撒少许精盐腌渍好。

抹面粉法

2. 待角瓜略腌渍, 用纸巾擦净水气并在洞的周围抹匀面粉。

填肉馅法

3. 在牛肉末中放备好的牛肉调料抓匀, 制成肉馅。在角瓜片的中间填满备好的肉馅。

煎法

4. 鸡蛋分蛋清和蛋黄搅匀, 制成蛋糊。将备好的角瓜片略蘸面粉后, 挂一层鸡蛋糊, 煎至前后呈黄色。

【이렇게 만드세요】

애호박 절이기

1 애호박은 0.5cm 두께로 동글게 썬 후 가운데 씨 부분을 모양 틀로 도려 구멍을 내고 소금을 조금 뿌려 절인다. 밀가루 바르기

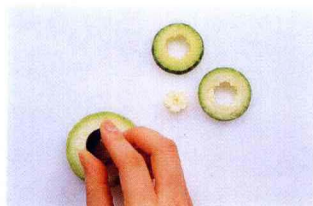
2 애호박이 살짝 절여지면 종이타월로 물기를 닦은 후 구멍의 둘레에 빙 둘러가며 밀가루를 고루 바른다.

고기 소 채우기

3 다진 쇠고기에 준비한 쇠고기 양념을 넣고 주물러 고기 소를 만든다. 애호박의 가운데 구멍에 준비한 고기 소를 조금씩 채워 넣는다.

지지기

4 달걀은 흰자와 노른자를 분리해서 각각 곱게 풀어 달걀 물을 만든다. 준비한 애호박에 밀가루를 살짝 묻힌 후 달걀물을 씌워 앞뒤로 노릇하게 지진다.



1. 角瓜片用模具打圓洞
모양 틀로 애호박 도리기



2. 在洞的周围抹面粉
가운데에 밀가루 바르기



3. 肉馅的制法
고기 소 만들기



4. 挂面粉挂蛋糊煎烤
밀가루, 달걀물 입혀 지지기

Cooking note

角瓜要擦净水气后再煎

只将角瓜切片煎烤也可, 但在中间打出圆洞填满肉馅煎烤, 虽然麻烦一些, 但角瓜与牛肉调和, 营养会更高。煎角瓜时, 必须用纸巾擦净角瓜上的水气, 这样才使蛋衣不脱落。鸡蛋分蛋清和蛋黄, 不仅味道清淡可口, 而且还能做出两种菜色。

야채는 물기를 닦고 부치세요

애호박만 썰어 부쳐도 되지만 가운데에 동그랗게 구멍을 뚫어 고기를 채워넣고 부치면 한결 고급스러워요. 좀 번거롭지만 호박과 고기가 어우러져 영양 면에서도 더 좋지요. 야채전을 부칠 때는요, 반드시 종이타월로 야채의 물기를 닦아야 부침옷이 떨어지지 않습니다. 달걀은 그냥 풀어 써도 되지만 흰자와 노른자로 나눠 풀면 맛도 담백하고 색도 두 가지로 낼 수 있어 보기도 좋아요.



煎角瓜片 애호박지짐



【材料】(四人份)

角瓜1个, 食用油适量

调味酱 红辣椒1个, 葱花2大匙, 蒜末、辣椒面各2小匙, 汤酱油、虾酱汁各1大匙, 香油1/2小匙, 芝麻盐少许

【재료】(4인분)

애호박 1개, 식용유 적당량

양념장 붉은 고추 1개, 다진 파 2큰술, 다진 마늘·고춧가루 2작은술씩, 국간장·새우젓국 1큰술씩, 참기름 1/2작은술, 깨소금 조금

【制法】

角瓜切法

1. 角瓜洗净, 切1厘米厚的圆片。

调味酱的制法

2. 红辣椒去籽剁细, 虾酱加少许水挤取汁, 待用。在器皿中放备好的所有材料混匀, 制成调味酱。

煎法

3. 热锅滑油, 放切好的角瓜片, 煎至前后呈黄色。

调味酱的泼法

4. 煎好的角瓜盛入器皿, 将②的调味酱用茶匙一勺勺泼其上。

【이렇게 만드세요】

애호박 썰기

1 애호박은 깨끗이 씻은 후 1cm 두께로 도톰하고 동글게 썬다.

양념장 만들기

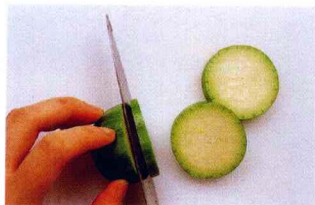
2 붉은 고추는 씨를 빼 잘게 다지고, 새우젓은 물을 조금 넣고 꼭 짜서 국물만 받는다. 불에 준비한 재료를 모두 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.

지지기

3 달군 팬에 기름을 두르고 썰어 놓은 애호박을 얹어 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다.

양념장 끼얹기

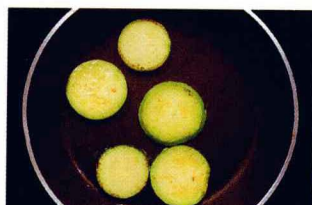
4 지진 호박을 그릇에 담고 ②의 양념장을 커커로 조금씩 끼얹는다.



1. 角瓜切1厘米厚的圆片
애호박 1cm 두께로 동글게 썰기



2. 放虾酱汁制调味酱
새우젓국 넣고 양념장 만들기



3. 热锅煎角瓜片
달군 팬에 애호박 지지기



4. 盛出泼调味酱
접시에 담고 양념장 끼얹기

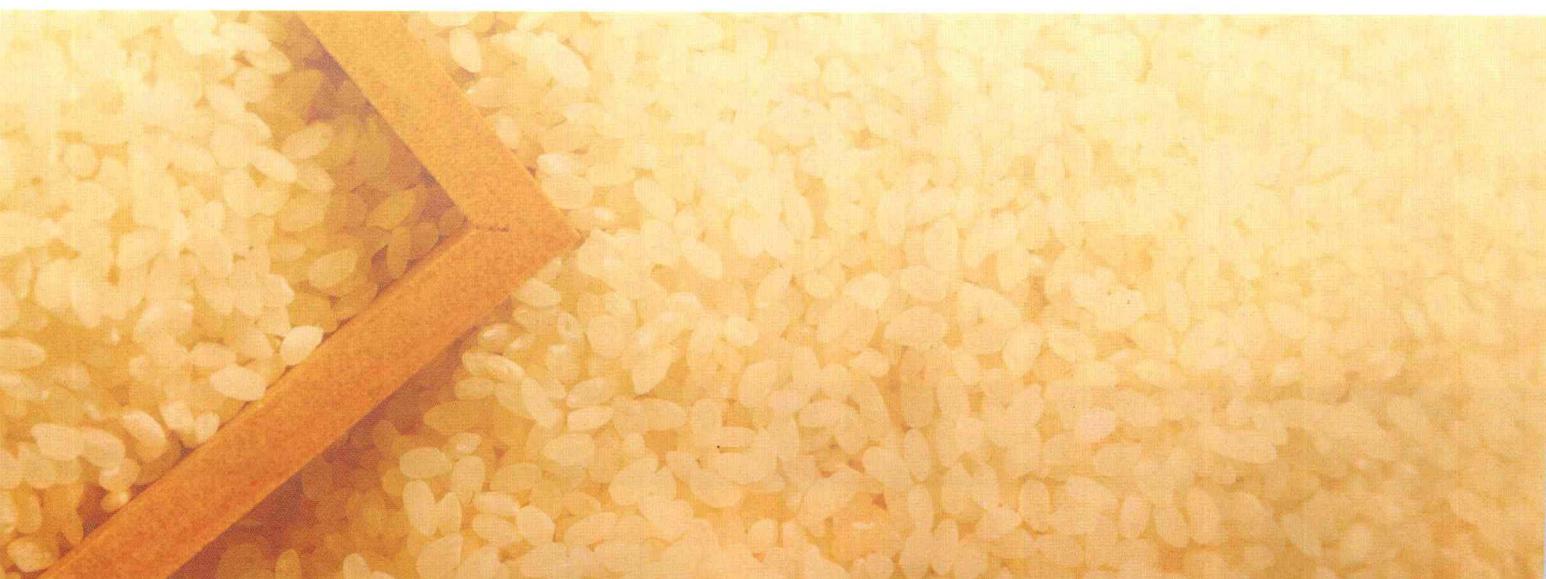
○ Cooking note ○

煎角瓜片要迅速

从前妈妈喜欢给我们做清淡可口的角瓜菜, 现在也能品尝到。因角瓜含有丰富的溶脂性维生素A, 如果用食用油煎, 会使角瓜更有营养。切角瓜略有厚度, 这样煎出来不散架且保持美观。另外, 煎角瓜时要用旺火迅速煎出, 才能保住绿色, 这样才色泽好看, 营养又少遭破坏。

애호박은 재빨리 지지세요

옛날 우리 어머니들이 즐겨 만들어 주시던 반찬으로 담백한 애호박의 풍미를 그대로 즐길 수 있죠. 애호박에는 지용성 비타민인 비타민 A가 풍부하기 때문에 기름에 지지면 영양 면에서 효과적 이죠. 애호박은 조금 도톰한 듯 썰어야 지질 때 모양이 흐트러지지 않아요. 또 센 불에서 재빨리 지져 파릇파릇한 빛깔을 살려야 색도 곱고 영양소도 덜 파괴되지요.



炒角瓜 애호박볶음



【材料】(四人份)

角瓜1个, 精盐少许, 食用油适量

煸炒调料 青辣椒、红辣椒各1/2个, 小葱1根, 虾酱2小匙, 蒜末1/2大匙, 精盐、芝麻盐、辣椒面、香油各少许

【制法】

角瓜的初加工

1. 角瓜洗净, 切两半, 再切0.5厘米厚的月牙片, 撒上盐腌渍好。

2. 待腌到渗出水气时, 用棉布包好, 略挤去水。

调味酱的制法

3. 青辣椒和红辣椒切半去籽, 斜切成适当大小的丝。小葱也择洗干净, 斜切成同样大小的丝。虾酱挤干接其汤汁另放一处待用。挤干的虾酱剁细待用。

炒法

4. 锅中滑足油烧热, 下角瓜片煸炒。待角瓜炒半熟时, 下准备好的青辣椒、红辣椒、小葱花、剁细的虾酱和虾酱汁、蒜末煸炒。放香油、辣椒面、芝麻盐混匀, 用精盐调咸淡。

【재료】 (4인분)

애호박 1개, 소금 조금, 식용유 적당량

볶음 양념 풋고추·붉은 고추 1/2개씩, 실파 1뿌리, 새우젓 2작은술, 다진 마늘 1/2큰술, 소금·깨소금·고춧가루·참기름 조금씩

【이렇게 만드세요】

애호박 준비하기

1. 깨끗이 씻어 준비한 애호박은 반으로 갈라 0.5cm 두께로 반달썰기한 뒤 소금을 뿌려 절인다.

2. 물기가 배어 나올 정도로 절여지면 면보자기에 넣고 살짝 비틀어 물기를 짠다.

양념 준비하기

3. 풋고추와 붉은 고추는 반 갈라 씨를 털고 적당한 크기로 어슷어슷 썬다. 실파도 다듬어 씻어 같은 크기로 어슷하게 썬다. 새우젓은 물기를 꼭 짜서 젓국은 따로 준비하고, 건더기는 곱게 다진다.

볶기

4. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 뜨거워지면 애호박을 넣어 볶는다. 애호박이 반쯤 익으면 준비한 풋고추, 붉은 고추와 실파를 넣고 다진 새우젓과 젓국, 다진 마늘을 넣어 볶는다. 참기름과 고춧가루, 깨소금을 넣어 고루 버무리 소금으로 간을 맞춘다.



1. 角瓜切半月片, 用食盐腌渍
• 애호박 반달썰기해 소금에 절이기



2. 角瓜腌后挤去水
• 절인 애호박 물기 짜기



3. 辣椒、小葱切法及虾酱细剁法
• 고추, 실파 썰고 새우젓 다지기



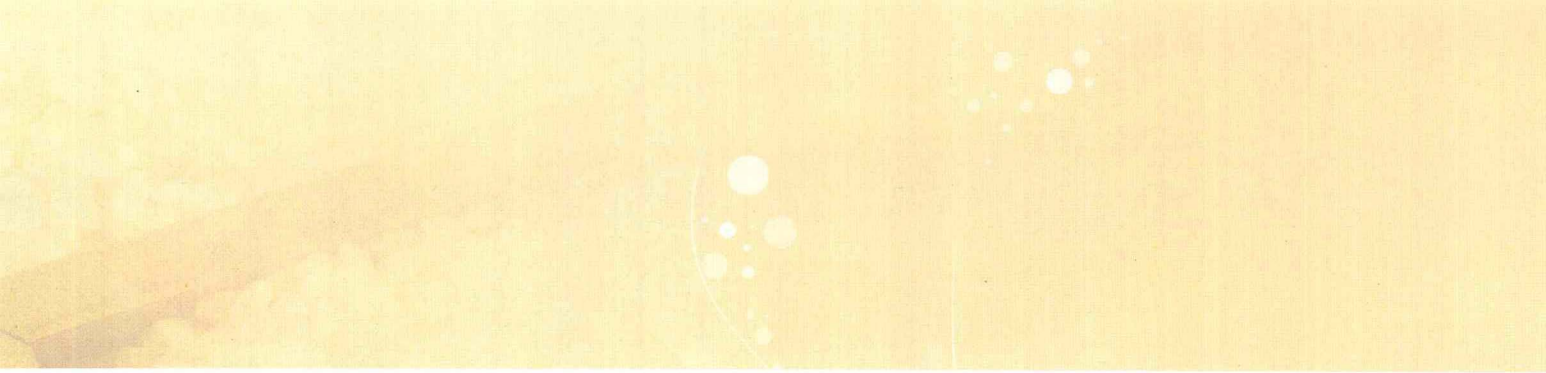
4. 油炒用虾酱调咸淡
• 기름에 볶다가 새우젓으로 간하기

Cooking note

角瓜用精盐腌渍才香脆。因角瓜与虾酱合卤, 用虾酱调咸淡时, 能使角瓜入味而味道鲜美。要想角瓜脆香, 将角瓜用精盐略腌, 并挤去水用旺火迅速炒, 炒好的角瓜装碟后摊开, 使其迅速凉下来, 既不变软, 又不变色。保持绿色不变色, 说明维生素和无机物尚未破坏。

애호박은 소금에 절여야 아삭해요

애호박은 새우젓과 궁합이 좋아 새우젓으로 간하면 속까지 간이 배어 맛있어요. 살짝살짝 씹는 맛을 즐기려면 소금에 살짝 절였다가 물기를 짜고 볶으면 되지요. 또 센 불에 재빨리 볶아야 물러지지 않아요. 볶은 호박을 접시에 펼쳐 놓고 재빨리 식하면 물러지지나 빛깔이 죽지 않아요. 푸른빛이 살아 있는 것은 비타민, 무기질이 살아 있다는 증거이기도 하지요.



土豆炒甜椒 감자피망볶음



【材料】(四人份)

土豆2个, 甜椒1/2个, 精盐少许, 食用油适量
煸炒调料 蒜末1小匙, 精盐、胡椒面、芝麻各少许

【재료】(4인분)

감자 2개, 피망 1/2개, 소금 조금, 식용유 적당량
볶음 양념 다진 마늘 1작은술, 소금·후춧가루·통깨 조금씩

【制法】

材料的初加工

1. 土豆去皮, 切0.2厘米厚的细丝, 用放入少许盐的凉水略腌。甜椒洗净切半去籽和瓢, 斜切成细丝。

炒法

2. 热锅滑足油, 下控水的土豆丝煸炒, 用精盐调咸淡, 放蒜末1小匙, 炒至土豆略熟。

3. 待土豆炒至柔软时, 下甜椒丝, 略炒至不变色的程度后, 用精盐、胡椒面调咸淡。

盛法

4. 待土豆炒熟离火, 盛盘时将土豆和甜椒装匀, 再撒少许芝麻粒盛出。

【이렇게 만드세요】

재료 준비하기

1 감자는 껍질을 벗겨서 0.2cm 두께로 채 썬 후 찬물에 소금을 넣어 살짝 절이고, 피망은 깨끗이 씻어 반으로 가른 후 씨와 속을 빼내어 어슷하게 채 썬다.

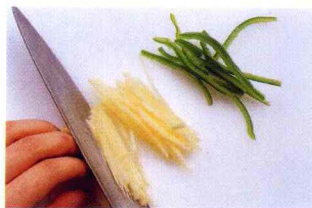
볶기

2 달군 팬에 기름을 넉넉히 두른 후 물기를 뺀 감자를 넣고 볶다가 소금으로 간을 맞추고 다진 마늘 1작은술을 넣어 감자가 살짝 익을 때까지 볶는다.

3 감자가 말랑거릴 정도로 익으면 채 썬 피망을 넣고 색이 죽지 않을 정도로 살짝 볶아 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.

담기

4 감자가 다 익으면 불에서 내린 후 접시에 감자와 피망이 고루 섞이도록 담아 통깨를 살짝 뿌려 낸다.



1. 土豆、甜椒切丝法
감자, 피망 채 썰기



2. 热锅炒土豆丝
달군 팬에 감자 볶기



3. 放甜椒煸炒
피망 넣어 볶기



4. 盛盘后撒芝麻粒
접시에 담고 통깨 뿌리기

Cooking note

土豆在炒之前去淀粉
 炒土豆时不去淀粉容易粘锅, 所以, 土豆切丝后, 用水浸泡, 以去淀粉。但是为了防止土豆粘锅而过多地放食用油, 会使土豆被油腌渍而没有味道。或煸炒时用小火慢炒也会使土豆被油腌渍。除了甜椒外, 取洋葱切丝同炒, 味道更浓香。

감자는 미리 전분을 빼세요

감자볶음을 할 때는 미리 전분을 제거하지 않으면 볶을 때 팬에 들러붙어 음식이 지저분해져요. 감자를 채 썬 후 물에 담갔다가 건져서 전분을 제거하는 것이 포인트예요. 팬에 들러붙지 않게 한다고 식용유를 너무 많이 넣으면 감자가 기름에 절여 맛이 없어요. 볶을 때 불을 약하게 해도 기름에 절게 되니 주의하세요. 피망 이외에도 양파를 채 썰어 함께 볶으면 맛이 좀더 깊어져요.