

188道

独具风味的韩式火锅
誉满全球的韩式泡菜
大师手把手教你亲手搞定

韩式 家常菜

步步详解
美味超简单

大厨教做

- 44种美味鲜汤的做法
- 14种制作肉类料理的简单方法
- 36种高级韩式泡菜的分解做法
- 10种火锅的简单做法
- 50道最有档次的宴客料理
- 果盘和3种小甜点的做法
- 7套针对长辈、朋友不同口味的宴客套餐



[韩]熊津出版社编辑部 编著 崔冬梅 译



吉林科学技术出版社

大厨教做 韩式家常菜

[韩]熊津出版社编辑部 编著

崔冬梅 译



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨教做韩式家常菜 / 熊津出版社编辑部编著;
崔冬梅译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4167-3

I. 大… II. ①熊…②崔… III. 菜谱-韩国 IV.
TS972.183.126
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第046205号

Cooking Encyclopedia for the Newly Married

Copyright © Editorial Dept., 2005

All rights reserved.

Chinese (Simplified) Translation copyright © Jilin Science and Publishing House. 2009

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由韩国熊津出版社授权,

同意经吉林科学技术出版社出版简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式重排, 转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

07-2009-2048

大厨教做韩式家常菜

编 著 [韩] 熊津出版社编辑部

译 崔冬梅

责任编辑 李 征

封面设计 张 虎

技术插图 张 虎 李 雷 李小明 黄永日 赵 冲

李艳春 孙 也 王守君 朱长虹

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

85600611 85670016

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

710mm×1000mm 16开 9.5印张 170千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4167-3

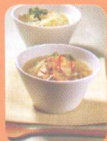
定价: 25.00元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

CONTENTS



PART 1 汤类，火锅



利用新鲜的应季食材来
制作汤和火锅

美味的汤头 12

汤头的食材 & 调味料 15

简单的晨汤 & 美味汤 16

牛肉萝卜汤 17

菠菜蛤蜊味噌汤 17

泡面调料制作的汤头 18

牛肉海带汤 18

金针菇味噌汤 19

马铃薯鱼板汤 19

牛排汤 20

白菜豆粉汤 20

冬菇虾仁汤 21

鱿鱼马铃薯汤 21

辣牛肉汤 22

牛骨白菜汤 22

排骨白菜汤 23

猪排马铃薯汤 23

解酒汤 24

干明太鱼汤 25

黄豆芽蛤蜊汤 25

蛤蜊韭菜汤 26

葱汤 26

香菇蛋花汤 27

蔬菜蛋花汤 27

传统锅 & 美味锅 28

豆腐夏南瓜味噌汤 29

海鲜味噌砂锅 29

烤肉粉丝砂锅 30

明太鱼卵砂锅 30

嫩豆腐辣汤 31

浓味噌汤 31

清曲酱汤 32

夏南瓜虾酱汤 32

明太鱼辣汤 33

黄姑鱼辣汤 33

鲑鱼罐头泡菜汤 34

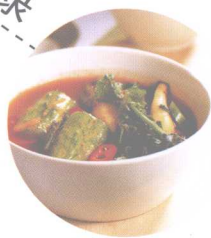
香菇辣椒酱汤 34

螃蟹汤 35

田螺汤 35

猪肉泡菜汤 36

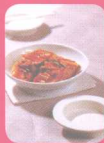




CONTENTS

杂汤·····	36
拉面海鲜汤·····	37
鲮鲤汤·····	37
丰盛的火锅 ·····	38
烤肉墨鱼火锅·····	39
牛肉火锅·····	39
牛肉蘑菇火锅·····	40
海鲜锅·····	40
牛小肠火锅·····	41
日式面·····	41
鱼板火锅·····	42
鳕鱼清汤·····	42
猪排泡菜火锅·····	43
水饺火锅·····	43

PART 2 美味的泡菜



亲手腌渍春秋季节的
泡菜

亲手腌渍的泡菜·····	46
辣白菜·····	47
萝卜块·····	49
小萝卜泡菜·····	50
小黄瓜泡菜·····	51
腌渍秋天泡菜 ·····	52
泡菜材料&调味料 ·····	53
海鲜辣白菜·····	56
白萝卜泡菜·····	57
胡葱泡菜·····	58
芥菜·····	59
四季美味泡菜&特色泡菜 ·····	60
黄瓜韭菜泡菜·····	61
小萝卜开胃泡菜·····	61
五花泡菜·····	62
韭菜泡菜·····	62
白菜包黄瓜泡菜·····	63
生拌牡蛎·····	63



CONTENTS



高丽菜泡菜·····	64	腌大蒜·····	77
沙参泡菜·····	64	蒜苗辣酱菜·····	77
芝麻叶泡菜·····	65	腌洋葱·····	77
黄豆芽泡菜·····	65	拌腌黄瓜·····	78
辣椒泡菜·····	66	腌萝卜干·····	78
凉拌桔梗·····	66	腌辣椒·····	78
洋葱泡菜·····	67	酸黄瓜·····	79
茄子泡菜·····	67	酱绿花椰菜·····	79
混泡菜&生拌菜 ·····	68	酸辣椒·····	79
萝卜片混泡菜 ·····	69	大蒜酱菜·····	79
小萝卜黄瓜泡菜 ·····	69		
佛甲草混泡菜 ·····	70		
沙参混泡菜·····	70		
高丽菜混泡菜 ·····	71		
水参混泡菜·····	71		
生拌白菜·····	72		
白菜萝卜混泡菜 ·····	72		
生拌萝卜·····	73		
生拌白菜黄瓜 ·····	73		
生拌佛甲草山蒜 ·····	74		
生拌洋葱韭菜 ·····	74		
做出更美味的泡菜 ·····	75		
酱菜&腌菜 ·····	76		





CONTENTS

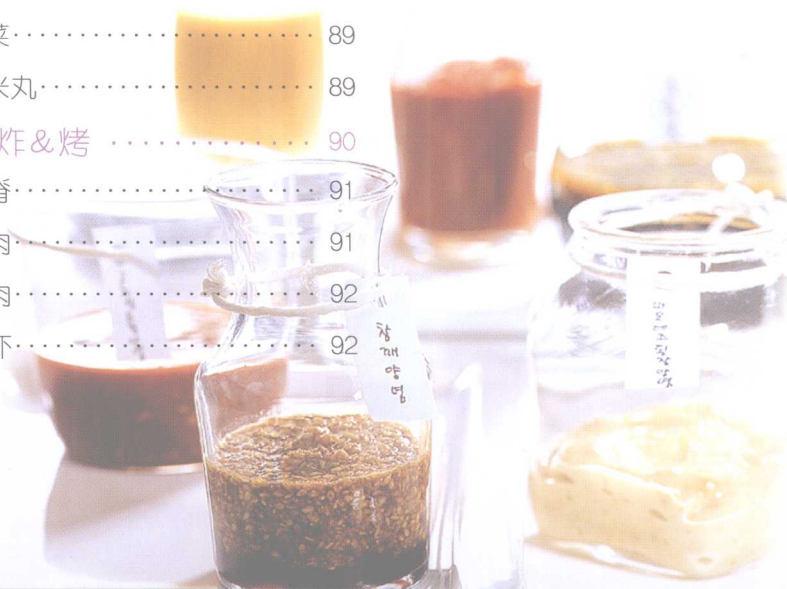
PART 3 家庭宴客菜



愉悦地接待客人吧！

蒸菜&热炒	84
煎牛排	85
蒸猪排	85
白肉鱼蒸番茄	86
蒸味噌蛤蜊	86
炒鸡肉	87
咖喱鸡块	87
鲛鰵炒海鲜	88
味噌猪肉	88
炒杂菜	89
蒸糯米丸	89
煎&炸&烤	90
烤里脊	91
烤牛肉	91
烤猪肉	92
烤大虾	92

烤海鲜串	93
烤盐虾	93
烤香菇	94
烤豆腐沙拉	94
油炸白色海鲜	95
油炸鸡肉卷	95
凉拌菜	96
适合做凉拌菜的3种调味料	97
蟹肉凉拌菜	97
鱿鱼沙拉	98
五花肉卷	98
拌凉粉	99
牛肉片凉菜	99



CONTENTS



沙拉·····	100
挑选沙拉酱·····	101
鸡肉沙拉·····	102
牛排沙拉·····	102
猪肉片沙拉·····	103
玉米薄饼沙拉·····	103
意大利面沙拉·····	104
干贝蔬菜沙拉·····	104
鲑鱼马铃薯沙拉·····	105
熏鲑鱼沙拉·····	105
家庭沙拉·····	106
蔬果沙拉·····	106
马铃薯泥沙拉·····	107
南瓜沙拉·····	107
美味的下酒菜·····	108
鱿鱼韭菜卷·····	109
鱿鱼空心面·····	109
凉拌海螺干鱿鱼·····	110
肉包蔬菜·····	110
烤鸡肉·····	111
瑞士风味马铃薯饼·····	111
炒鸡肉·····	112
牛肉炒糯米糕·····	112

迷你牛排·····	113
煎牡蛎串·····	113
烤年糕串·····	114
烤鱿鱼·····	114
凉拌鱿鱼·····	115
生拌鲑鱼·····	115

套餐1：招待长辈的韩式宴席

·····	116
招待长辈的餐具搭配·····	117
凉拌海蜇皮·····	118
萝卜卷·····	118
蟹肉饼·····	119
海鲜蔬菜·····	119
松茸火锅·····	120





CONTENTS

烤肉串·····	120
凉拌菜·····	121
三色凉拌菜·····	121
黄瓜水饺·····	122
排骨饼·····	122
蒸虾·····	123
酱汁鲷鱼·····	123
黄瓜膳·····	124
蘑菇沙拉·····	124
煎牛肉·····	125
明太鱼卵寿司·····	125
三色饼·····	126
煮排骨水参·····	126
招待长辈的饮料·····	127
米酒·····	127
柿饼汁·····	128
梨汁·····	128
套餐2: 招待朋友的宴席·····	129
适合招待好友的餐桌装饰·····	130
红萝卜沙拉·····	131
鲑鱼卷·····	131
红酒五花肉·····	132
鱼酱饭·····	132

油炸马铃薯虾卷·····	133
海鲜锅巴汤·····	133
黄豆芽水芹凉拌菜·····	134
牛肉片·····	134
辣豆腐·····	135
烤肉醋饭·····	135
煎鳗鱼·····	136
油炸白肉鱼卷·····	136
适合宴请朋友的饮料·····	137



CONTENTS



柠檬汁·····	138
红酒饮料·····	138
五味子梨汁·····	138
果茶调味汁·····	138

套餐3: 招待老公朋友的酒席

·····	139
-------	-----

美观的酒桌 ····· 140

火锅沙拉·····	141
凉拌海螺·····	141
鱿鱼烤肉面条 ·····	142
日式煎饼·····	142
蒸明太鱼·····	143
芝麻汤·····	143
炒蛤蜊·····	144
荞麦面蔬菜沙拉 ·····	144
冷冻鱿鱼炒大蒜 ·····	145
煎海鲜·····	145
油炸橄榄·····	146
煎猪肉·····	146
色香味俱全的点心 ·····	147
装饰蛋糕·····	147
装饰糕点·····	148
装饰水果·····	149

制作美味小甜点 ····· 150

水果甜点·····	150
饼干或面包甜点 ·····	150
新鲜蔬菜甜点 ·····	151

味噌: 一种日本大酱。

天妇罗: 日式料理中油炸食品的总称。

太白粉: 生的马铃薯淀粉。

薄口酱油: 一种口味比较清淡的日本酱油。

水芹: 又名野芹菜, 原产欧洲, 现广泛移栽于世界各地。

冬葵: 又名冬苋菜、冬寒菜、葵菜、冬寒(苋)菜。

鲭鱼: 又名金枪鱼。

鲛鳢鱼: 又名海蛤蟆、蛤蟆鱼、老头鱼、结巴鱼, 产于我国东东北部以及黄海。

胡葱: 又名干葱、冬葱, 我国东北俗称小根蒜。

佛甲草: 又名火烧草、火焰草、半支莲。

花椰菜: 又名菜花。

鳀鱼: 鳀科部分鱼类的统称, 又名鳀抽条、海蜒等, 广泛分布于东海、黄海和渤海。

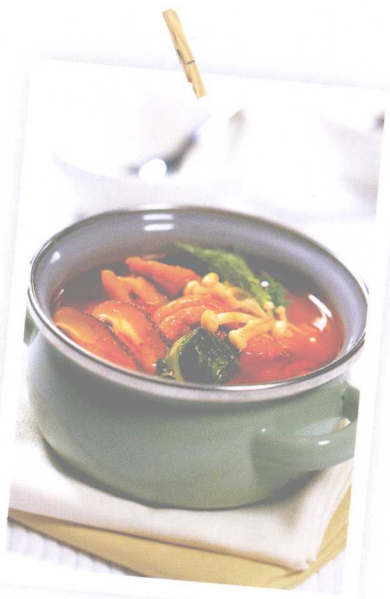


Part
1

利用新鲜的应季食材来制作汤和火锅

汤类, 火锅





虽然餐桌上有各式各样的料理，但没有汤的话，就显得不完整。特别是早晨起床或喝完酒的时候，特别想喝汤。利用肉或海鲜煮出的汤不但美味而且提神。然而，许多新婚的妻子不知道每天该煮什么汤。汤也有凉爽、清淡、辣味等各种口味。平常，我们可以利用小鱼干、海带、蛤蜊煮出美味的汤之后，放入新鲜的时令蔬菜，让汤汁变得更加诱人。



美味的汤头

■放入不同的调味料，料理的味道也会大相径庭，而每种料理也有可以搭配的汤。下面让我们开始做美味的汤、凉爽的汤、清淡的汤等各种口味的汤吧！烹调时常用的汤，可以一次性多做一点，方便随时使用。

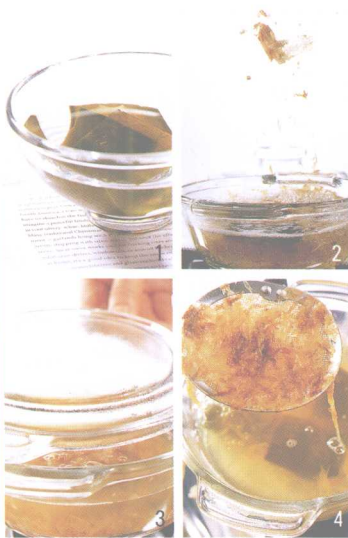


爽口、美味的汤

柴鱼汤

一般使用于日式火锅、海鲜清汤、火锅和海鲜丸子等料理。

材料：海带（4cm×4cm）4片，柴鱼片1/4杯，水4杯。



制作方法

- 1.将4片海带放入适量的水中浸泡30分钟左右。
- 2.将浸泡过海带的水放入锅中煮，沸腾后放入柴鱼片。
- 3.再将步骤2中的汤煮5分钟，然后熄火。
- 4.盖上锅盖放置片刻，然后用筛子过滤海带和柴鱼片，美味的汤就熬出来了。

Tips

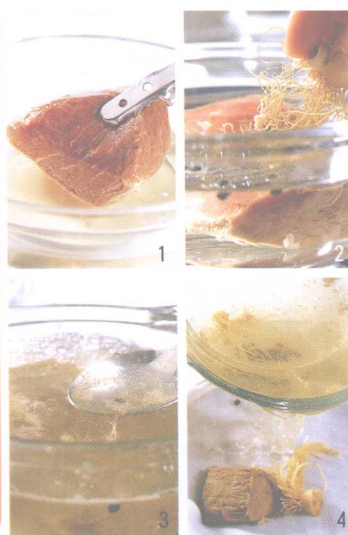
用海带和柴鱼片熬出来的汤，比小鱼干汤的味道更纯净、更爽口。放入柴鱼片后，煮的时间不能太长，稍微煮一下即可熄火，然后放置片刻，让柴鱼的味道溶入汤里。

浓汤

牛肉浓汤

如果在火锅中放入萝卜汤、大酱汤、味噌汤的话，会让料理的味道更浓。

材料：牛肉300克，海带汤6杯，葱3根，料酒1大匙，胡椒粒5粒。



制作方法

- 1.将牛肉洗净，放入凉水中浸泡1小时，去除牛肉中的血水。
- 2.将牛肉、葱、料酒和胡椒粒放入锅中煮30~60分钟。
- 3.汤沸腾后将火调至中火，并将漂浮的杂质捞出，然后用小火熬煮2小时。
- 4.待肉变嫩后将其捞出，然后用棉布过滤汤汁。

Tips

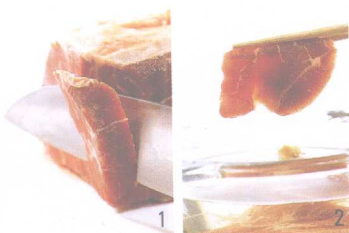
做牛肉浓汤的时候要用小火慢慢煮。煮好后放置片刻，等汤变凉，然后用棉布过滤凝固的油和杂质，这样汤会清澈、干净。

美味肉酱汤

速成牛肉汤

将牛肉片放入海带汤中熬成的汤, 可以放入味噌汤或炒菜中。

材料: 牛肉100克, 海带汤6杯, 葱3根, 胡椒8粒。



制作方法

1. 把牛肉切成薄片。
2. 将牛肉放入冷水中清洗后捞出, 沥干血水。
3. 将葱、胡椒粒以及肉放入海带汤里煮。汤沸腾后, 捞出浮在上面的杂质。
4. 煮20分钟后将肉捞出, 用筛子过滤汤汁。

Tips

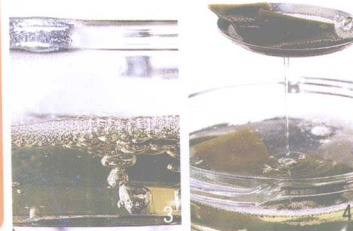
汤沸腾时, 浮上来的杂质要舀出, 汤才会比较清爽爽口。海带如果煮的太久, 味道会不好, 所以煮一段时间就要捞出。

清淡的汤

海带汤

可以放入肉汤、海鲜汤、豆腐汤中, 也可用在蒸菜和炒菜中。

材料: 海带4片, 水4杯。



制作方法

1. 用棉布将海带表面擦干。
2. 将海带放入锅中, 放入适量的水, 浸泡30分钟左右。
3. 将浸泡好的海带煮5分钟左右, 用筛子捞出即可。

Tips

海带煮的太久会有苦味, 汤的颜色也会变黑。另外, 若海带浸泡太久, 其汁液会渗透出来, 汤会变涩。海带汤提前做好备用, 可以放入各式汤和料理中。

爽口的汤

小鱼干海带汤

放入味噌汤或火锅中, 美味又方便。

材料: 小鲷鱼干20条, 海带4片, 水5杯, 葱3根。



制作方法

1. 将小鲷鱼对半切开, 去内脏。
2. 将海带放入水中浸泡30分钟; 将葱放入浸泡海带的汤中煮5分钟。
3. 将清理好的小鲷鱼干放入步骤2的汤中, 再煮10分钟。
4. 放棉布里裹住筛子, 过滤汤汁。

Tips

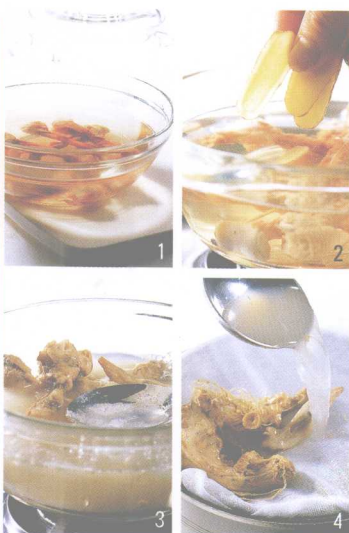
小鱼干汤不能煮太久, 不然汤会变涩。汤烧开后煮10~15分钟即可。如果想要放入味噌汤或浓汤中, 可以煮久一点, 但要先捞出海带。

浓汤

鸡汤

放入鸡肉粥、鸡肉面、火锅或米饭中，味道更香浓。

材料：鸡骨200克，生姜片5片，葱3根，胡椒5粒，水5杯。



制作方法

1. 将鸡骨放入冷水中浸泡2小时，去除腥味和血水。
2. 将生姜片、葱以及胡椒粒放入5杯水中。
3. 将鸡骨放入步骤2的汤中烹煮。
4. 汤煮开时产生的杂质要捞出，煮好后用棉布过滤汤汁。

Tips

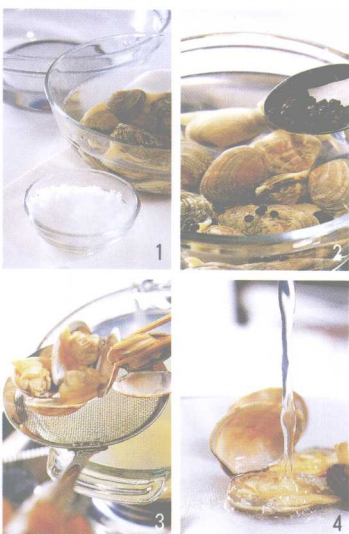
可将鸡骨放入冷水中浸泡片刻，捞出放入锅中慢慢熬，这样汤会比较浓。由于鸡汤的味道比较浓，所以最好放入味噌汤或加水食用。

鲜美的汤

蛤蜊汤

放入海鲜汤、火锅等料理中，增加鲜味。

材料：蛤蜊（或海瓜子）1杯，海带汤5杯，料酒1大匙，胡椒4粒。



制作方法

1. 将蛤蜊放入盐水中浸泡，待吐沙完毕再洗净外壳。
2. 将蛤蜊、料酒和胡椒粒放入海带汤里煮。
3. 煮的时候用汤勺搅拌，使蛤蜊开壳，浮沫要去掉，最后要将蛤蜊捞出。
4. 将步骤3的汤汁用棉布过滤。

Tips

做蛤蜊汤时最重要的就是煮之前要确定蛤蜊已吐沙干净。煮汤的贝类最好要像海瓜子或蚬一样，个体比较小。如果放入虾皮煮的话，汤会更香浓，而放入孔雀蛤煮的话，汤头会更爽口。

解酒汤

干明太鱼汤

用香油将明太鱼的头炒一下再煮，汤会更加美味。

材料：干明太鱼头3个，香油1小匙，葱3根，洋葱1/2个，胡椒5粒，水5杯。



制作方法

1. 用木棍敲打干明太鱼的头部，并切成3~4块。
2. 将香油放入锅中，将步骤1的干明太鱼头部放入锅中炒。
3. 将葱、洋葱、胡椒粒以及炒好的明太鱼头部放入另一个锅中，再放入适量的水煮，煮的时候要去除浮沫。
4. 煮好后将鱼头捞出，并用筛子过滤汤汁。

Tips

干明太鱼汤要用小火煮1小时以上，汤头会更鲜美。

汤头的食材 & 调味料

■想做出喜欢的汤，那么挑选新鲜的食材和利用合适的调味料，才是真正的秘诀。让我们来了解一下适合煮汤和做火锅的食材以及调味料吧！



- 1. 海带** 味道爽口，可以用于制作各种料理。要挑选颜色深、比较厚且带有白色粉末（盐粒）的海带。买回家后，要将粉末抖掉，且要用棉布擦干净。煮之前要将海带浸泡30分钟。
- 2. 干明太鱼** 用木棍捶打干明太鱼后放入水中浸泡一个晚上。捞出后剥皮并用手撕开后再煮，鱼的鲜味更容易溶入汤里。
- 3. 蛤蜊** 要用盐搓揉蛤蜊，去除泥沙和杂质，放入盐水中浸泡吐沙。蛤蜊洗净后放入开水中煮。贝壳张开后用棉布过滤一次，如果滴入1~2滴料酒，还能去除腥味，而且味道更鲜美。
- 4. 小鲮鱼干** 市场上可以买到用

来熬汤的小鲮鱼干。要挑选形状稍微弯曲且呈白色的。去除小鲮鱼干的头部和内脏，用干锅炒一下再煮，就可以去除腥味。

5. 柴鱼片 柴鱼片是将鲣鱼晒干之后加工而成的。在制作日式汤头或海鲜丸子时经常会用到柴鱼。如果放入海带与柴鱼一起煮，汤的味道会更好。

6. 牛肉 如果想要汤浓，可以将整块肉放入锅中慢慢煮。急需牛肉汤时，可以将牛肉切片，用油炒一下，然后倒入水煮。

7. 鸡骨 鸡汤一般用于制作中餐。熬鸡汤时一定要放入葱、蒜，以去除鸡肉的腥味。

美味汤头的基本材料



- 1. 盐** 决定味道好坏的基本调味料。可以用于制作味噌、腌蔬菜、腌海鲜。
- 2. 辣椒粉** 增加料理的辣味，将辣椒晒干磨成粉，颜色和味道都好。
- 3. 薄口酱油** 一般用于制作凉拌菜或放入汤里。
- 4. 辣椒酱** 比较辣，主要用来制作鱼类料理和海鲜汤。腌好之后放置4~5个月的辣椒酱味道最好。
- 5. 味噌** 是富含蛋白质的发酵食品，可用来制作味噌汤，而且可以增添料理的香味。
- 6. 生姜** 可以去除海鲜和肉类的腥味。一般都将生姜剁碎、切片、磨碎后放入料理中。
- 7. 洋葱** 可以去除海鲜和肉类的

腥味，使用时先放入冷水中浸泡。

8. 大蒜 大部分料理中都会放入大蒜，将大蒜剁碎后放入汤里。

9. 干辣椒 做辣汤的时候可以放入干辣椒。切丝的辣椒还可以用来调味。

10. 虾酱 可以用来煮汤和制作凉拌菜。虾酱的味道非常可口。

11. 葱 可以去除食材中的腥味和腥味，还可以让料理更加美味。

12. 青椒 如果后放入汤里的话，汤就会带点辣味。

13. 胡椒粒 胡椒可以增添料理的鲜味和香味，并且让人产生食欲。

14. 葱根 煮汤的时候放入葱根，可以去除里面的杂质和腥味。

美味汤头的基本调味料





简单的晨汤&美味汤

- 今天该做什么汤呢？
- 对于新手来说，最难做的就是汤了。
- 先学习制作简单的汤，再学习母亲常做的美味汤吧！
- 首先，准备好新鲜的食材和调味料，再跟着书上的说明耐心地学，就能在不知不觉中做出美味可口的汤。