WOMAN SENSE COOKING

# 韩式美味菜谱
## 한식 기초요리

# 美味小菜
# 밑반찬 & 마른반찬

韩式美味四季菜谱
■美味小菜■干汁菜
■酱菜&鱼虾酱
사계절 메뉴가 모두 들어 있어요
■계절별 밑반찬■재료별 마른반찬■장아찌 & 젓갈

2

★[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. 2, 美味小菜 :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 (2011.1 重印)
ISBN 978-7-5389-1596-9

Ⅰ. 韩… Ⅱ. ①韩…②宁… Ⅲ. 小菜—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 040281 号

丛 书 名 / 韩式美味菜谱 (2)
书　　名 / 美味小菜
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 / 朱英华
责任校对 / 赵海霞
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 / 2011 年 1 月 第 2 次印刷
书　　号 / ISBN 978-7-5389-1596-9
定　　价 / 29.00 元

# 韩式美味菜谱

한식 기초요리

WOMAN SENSE COOKING

# 美味小菜

## 밑반찬 & 마른반찬

2

★ [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
## 美味小菜 / 맛깔 밑반찬


5 干烧豆腐 / 두부조림
7 蒸苏子叶 / 깻잎찜
9 蒸小辣椒 / 꽈리고추찜
11 土豆烧鳀鱼 / 감자멸치조림
13 土豆烧鱼糕 / 감자어묵조림
15 干烧小土豆 / 알감자조림
17 干烧地瓜 / 고구마조림
19 干烧莲藕 / 연근조림
21 干烧牛蒡 / 우엉조림
23 干烧香菇柄 / 표고버섯기둥조림
25 炒香菇大蒜 / 표고버섯마늘볶음
27 炒萝卜酱菜香菇 / 무장아찌버섯볶음
29 炒橡子凉粉干 / 마른도토리묵볶음
31 拌萝卜干 / 무말랭이무침
33 炒地瓜秧干 / 마른고구마줄기볶음
35 大酱炒萝卜缨干 / 시래기된장볶음
37 酱拌大豆 / 콩양념무침
39 酱烧黑豆 / 콩자반
41 干烧花生核桃 / 땅콩호두조림
43 酱拌泥蚶 / 꼬막양념무침
45 拌花蟹 / 꽃게무침
47 拌紫菜 / 김무침
49 拌萝卜莼菜 / 파래무생채
51 醋拌裙带菜 / 미역초무침
53 炒裙带菜梗 / 미역줄기볶음
55 蒜薹炒干虾 / 마른새우마늘종볶음
57 萝卜烧干虾 / 마른새우무조림
59 鹌鹑蛋酱烧牛肉 / 메추리알쇠고기장조림
61 酱烧牛肉 / 똑똑이자반
63 蒸猪肉 / 돼지고기찜
65 辣椒酱炒猪肉 / 돼지고기고추장볶음
67 土豆烧鸡肉 / 닭고기감자조림

## part2

### 干汁菜 / 마른 반찬


69 干烧干鲽鱼 / 마른가자미조림
71 干烧黄干明太鱼 / 황태조림
73 小辣椒烧玉筋鱼 / 양미리꽈리고추조림
75 辣椒酱炒鳀鱼 / 멸치고추장볶음
77 炒鱿鱼丝 / 오징어실채볶음
79 干烧干鱿鱼 / 마른오징어조림
81 海带炒鱿鱼丝 / 오징어채다시마볶음
83 干烧干红蛤 / 마른홍합조림
85 干烧干火枪乌贼 / 마른꼴뚜기조림
87 炒干虾 / 마른새우볶음
89 辣椒拌明太鱼脯 / 북어포고추초무침
91 干烧明太鱼脯 / 튀긴북어포조림
93 紫菜炒面条鱼脯 / 뱅어포김볶음
95 青辣椒炒小明太鱼脯 / 노가리풋고추볶음


## part3

### 酱菜&鱼虾酱 / 장아찌&젓갈


97 拌咸黄瓜 / 오이지양념무침
99 拌萝卜咸菜 / 무짠지무침
101 拌青辣椒咸菜 / 풋고추짠지무침
103 萝卜咸菜凉汤 / 무짠지냉국
105 整头大蒜酱油酱菜 / 통마늘간장장아찌
107 洋葱酱油酱菜 / 양파간장장아찌
109 拌茄子酱菜 / 가지장아찌무침
111 拌萝卜丝酱菜 / 무채장아찌무침
113 苏子叶酱油酱菜 / 깻잎간장장아찌
115 拌黄瓜酱油酱菜 / 오이간장장아찌무침
117 蒜薹酱油酱菜 / 마늘종간장장아찌
119 西芹酱油酱菜 / 셀러리간장장아찌
121 香菇酱油酱菜 / 버섯간장장아찌
123 拌沙参辣椒酱酱菜 / 더덕고추장장아찌무침
125 拌萝卜辣椒酱酱菜 / 무고추장장아찌무침
127 拌青辣椒辣椒酱酱菜/풋고추고추장장아찌무침
129 拌萝卜大酱酱菜 / 무된장장아찌무침
131 拌香菇大酱酱菜 / 표고버섯된장장아찌무침
133 酱油酱花蟹 / 간장게장
135 牡蛎酱 / 어리굴젓


此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

PART 1

# 美味小菜 / 맛깔 밑반찬

# 干烧豆腐

**材料（4人份）**

豆腐1块，淀粉1/2杯，精盐少许，食用油适量。
干烧酱：大葱1根，大蒜2瓣，生姜（小的）1块，酱油3大匙，辣椒面2小匙，白糖、料酒各1大匙，芝麻盐、香油各1/2大匙。

**制法：**

◎豆腐煎法
1. 豆腐切4～5厘米见方、1厘米厚的片，撒匀精盐预先腌渍后，用抹布擦净水。
2. 将腌好的豆腐蘸匀一层淀粉后，放入滑上油的锅中，煎至前后呈黄色。
◎干烧酱的制法
3. 大葱只取葱白部分，切3厘米长的细丝，大蒜和生姜也切丝。
4. 将份量的材料共混匀，制成干烧酱。
◎干烧法
5. 将②煎过的豆腐放入锅中，隔层泼上干烧酱后，添少许水烧开。
6. 待沸开时改中火，用勺泼鲜汤，干烧至里外入味。

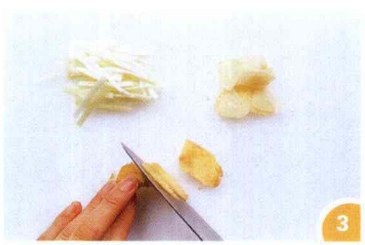
1. 豆腐切后撒精盐
2. 挂淀粉煎烤
3. 大葱、大蒜、生姜切丝法
4. 干烧酱的制法
5. 放锅后添清水
6. 边泼干烧鲜汤边干烧

1. 두부 썰어 소금 뿌리기
2. 녹말가루 묻혀 지지기
3. 파・마늘・생강 채 썰기
4. 조림장 만들기
5. 냄비에 안치고 물 둘러 붓기
6. 조림 국물 끼얹어가며 조리기

# 두부조림

**재료(4인분)**

두부 1모,녹말가루 1/2컵, 소금 조금, 식용유 적당량
**조림장** 굵은 파 1대, 마늘 2쪽, 생강(작은 것) 1톨, 간장 3큰술, 고춧가루 2작은술, 설탕・맛술 1큰술씩, 깨소금・참기름 1/2큰술씩



**이렇게 만드세요**

◎두부 지지기
1. 두부는 사방 4~5cm 크기, 1cm 두께로 도톰하게 썬다. 소금을 고루 뿌려 밑간했다가 행주로 물기를 닦는다.
2. 밑간한 두부에 녹말가루를 골고루 묻힌 후 기름 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 낸다.
◎조림장 만들기
3. 굵은 파는 흰 대 부분만 준비해 3cm 길이로 곱게 채 썰고, 마늘・생강도 채 썬다.
4. 분량의 재료를 모두 섞어 조림장을 만든다.
◎조리기
5. 냄비에 ②의 지진 두부를 안치고 ④의 조림장을 켜켜이 끼얹은 후 물을 자작하게 둘러 조린다.
6. 끓기 시작하면 중간 불로 줄인 후 숟가락으로 국물을 끼얹어가며 속까지 간이 배도록 조려낸다.

**Cooking note**

要想豆腐烧得有光泽，请挂一层淀粉
干烧豆腐时，因不入咸味而味淡的现象较多。如用精盐预先腌渍，因赋入了咸味，不仅味道好，又因减少水分不易烧煳，使菜肴干净利落。将豆腐轻轻挂一层淀粉，也是使菜肴有光泽的干烧秘诀。另外，添海带鲜汤代替清水，味道更好。

**Cooking note**

윤기 나게 조리려면 녹말가루를 입혀요
두부조림을 하다 보면 두부에 간이 배지 않아 심심한 경우가 많아요. 소금으로 미리 밑간하면 간이 배어 맛있을 뿐 아니라 물기가 빠져 지질 때 타지 않고 요리가 깔끔하죠. 두부에 녹말가루를 살짝 입히는 것도 깔끔하고 윤기나게 조리는 비결이에요. 또 물 대신 다시마국물을 두르면 더 구수하죠.

# 蒸苏子叶

1. 苏子叶洗净法
2. 调味酱的制法
3. 一叶叶抹匀调味酱后腌渍
4. 边泼鲜汤边蒸

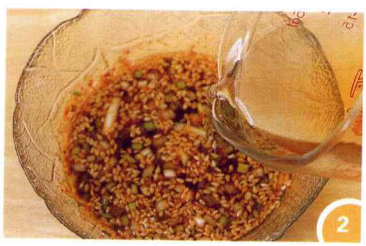
1. 깻잎 깨끗이 씻기
2. 양념장 만들기
3. 양념장 켜켜이 발라 재기
4. 국물 끼얹어가며 찌기

**材料（4人份）**

苏子叶 50叶
调味酱：酱油2大匙，辣椒面1/2大匙，葱花2大匙，蒜末1/2大匙，芝麻盐少许，红辣椒末1个份量，鲽鱼鲜汤1/2杯。

**制法：**

◎**苏子叶的初加工**
1. 苏子叶1次叠2～3个叶，用流水轻轻揉搓背面洗净。最后泡入足够量的水中晃洗干净后，放入筛网控去水。
◎**调味酱的抹法**
2. 将酱油、辣椒面、葱花、蒜末、芝麻盐、红辣椒末、鲽鱼鲜汤等放入器皿混匀，制成调味酱。
3. 控干的苏子叶1次取3～4个叶，大小弄齐后，整齐地放入锅中，抹匀调味酱，在其上再放3～4叶苏子叶，再抹匀调味酱，如此反复多次。
◎**蒸法**
4. 抹匀调味酱的苏子叶放置片刻，使其入好味。待入好味后，置上火口用文火烧开，边泼调味鲜汤边蒸，待冒热气时熄火。



# 깻잎찜

**재료(4인분)**

깻잎 50장
**양념장** 간장 2큰술, 고춧가루 1/2큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 깨소금 조금, 다진 붉은 고추 1개분, 멸치국물 1/2컵

**이렇게 만드세요**

◎**깻잎 손질하기**
1. 깻잎은 2~3장씩 겹쳐 흐르는 물에 뒷면을 살살 비벼가며 씻는다. 마지막에는 충분한 양의 물에 담가 흔들어 씻은 다음 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
◎**양념장 바르기**
2. 그릇에 간장・고춧가루・다진 파・다진 마늘・깨소금・다진 붉은 고추・멸치국물 등을 넣고 잘 섞어서 양념장을 만든다.
3. 물기를 뺀 깻잎은 서너 장씩 크기를 맞추어 가지런히 냄비에 담은 뒤 양념장을 바른다. 그 위에 다시 깻잎 서너 장을 얹고 양념장을 바르기를 계속 반복한다.
◎**찌기**
4. 양념 바른 깻잎을 잠깐 그대로 두어 간이 배게 한다. 양념 맛이 들면 약한 불에 올려 양념 국물을 끼얹어가며 찌다가 김이 오르면 바로 불을 끈다.

**Cooking note**

调节好火候才不发硬
含有丰富的钙、磷、无机物、维生素等的苏子叶，以它独特的香味，提升菜肴的味道。用像苏子叶的嫩叶蔬菜做蒸菜时，要调节好火候才行。火候过大时与纤维质发软的相反，会使叶茎组织发硬而没有味道。蒸苏子叶时，用中火蒸7分钟左右为宜，要掌握好这个时间，这样才柔软适当，味道好。另外，将苏子叶叠放得过多时，因下头和上头致熟的速度不同，蒸出来没有味道，因此，一次要叠放适量才好。

**Cooking note**

불 조절을 잘해야 질기지 않아요
칼슘・인・미네랄・비타민 등이 듬뿍 담겨 있는 깻잎은 특유의 향으로 음식의 맛을 더해 줘요. 깻잎같이 여린 잎 채소로 찜을 할 때는 불 조절을 잘해야 돼요. 불이 너무 세면 섬유질이 물러지는 반면 잎줄기 조직은 질겨져서 맛이 없어지죠. 깻잎을 찔 때는 중간 불에 7분 정도로 시간을 정확하게 지키세요. 그러면 적당히 부드럽고 맛있답니다. 또 깻잎을 너무 많이 겹쳐 놓고 찌면 아랫부분과 윗부분이 익는 속도가 달라 맛이 없으니 적당량씩만 조리하세요.

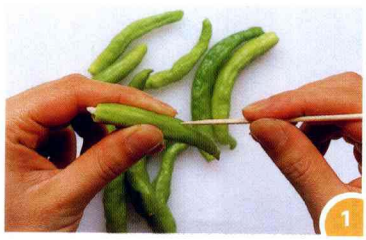
# 蒸小辣椒

**材料（4人份）**

小辣椒200克，面粉2大匙。
调味酱：酱油3/2大匙，辣椒面1/2大匙，芝麻盐1/2大匙，香油1小匙，蒜末1/2大匙，葱花1大匙，胡椒面少许。

**制法：**

◎**小辣椒钻洞法**
1. 小辣椒去蒂洗净，用牙签钻好小洞。
◎**面粉蘸法**
2. 将小辣椒装入塑料袋，再放面粉后轻轻摇晃，以蘸匀面粉。
◎**蒸法**
3. 在蒸锅中添水烧开，待冒出蒸汽时，铺上棉布放②的小辣椒蒸5分钟，待小辣椒蒸熟时，开锅盖撒少许凉水。
◎**拌法**
4. 将份量的材料混匀，制成调味酱，下③的小辣椒调拌，使小辣椒蘸匀调料。



1. 小辣椒钻洞法
2. 装塑料袋蘸面粉
3. 用蒸锅蒸出
4. 放调味酱拌匀

1. 꽈리고추 구멍내기
2. 비닐봉지에 넣고 밀가루 묻히기
3. 찜통에 찌기
4. 양념장에 무치기

# 꽈리고추찜

**재료(4인분)**

꽈리고추 200g, 밀가루 2큰술
**양념장** 간장 3/2큰술, 고춧가루 1/2큰술, 깨소금 1/2큰술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 파 1큰술, 후춧가루 조금

**이렇게 만드세요**

◎**꽈리고추 구멍내기**
1. 고추는 꼭지를 떼고 깨끗이 씻어 이쑤시개로 구멍을 낸다.
◎**밀가루 묻히기**
2. 비닐봉지에 고추를 넣고 밀가루를 넣은 후 살살 흔들어 밀가루가 고루 묻도록 한다.
◎**찌기**
3. 찜통에 물을 넣고 끓여 김이 오르면 젖은 면보자기를 깔고 ②의 고추를 넣어 5분간 찐다. 고추가 익으면 뚜껑을 열고 찬물을 조금 뿌린다.
◎**무치기**
4. 분량의 재료를 고루 섞어 양념장을 만든다. 여기에 ③의 고추를 넣고 양념이 고루 묻도록 버무린다.

**Cooking note**

酥炸也好吃
将小辣椒蒸出调拌时，用鳀鱼液酱调咸淡，味道也好，有鲜爽的味道。蒸小辣椒时，多蒸出来晒干后储备起来，没有菜吃的时候很方便。将晒干的小辣椒略炸后用调味酱调拌出来，比直接蒸出调拌的菜更有风味。喜欢吃辣的人，用辛辣的青辣椒代替小辣椒酥炸也好，用糯米面代替面粉，筋道而且味道更好。

**Cooking note**

부각을 만들어 놓아도 좋아요
꽈리고추를 쪄서 무칠 때 멸치액젓으로 간을 맞춰도 맛있어요. 감칠맛이 돌아 좋지요. 고추를 찔 때 넉넉히 해서 햇볕에 말려 부각을 만들어 놓으면 반찬 없을 때 요긴해요. 말린 것을 살짝 튀겨서 양념에 무쳐 내면 바로 쪄서 무친 것하고는 색다른 맛이죠. 매운맛을 좋아하는 분들은 꽈리고추 대신에 매콤한 풋고추로 부각을 만들어도 되고요, 밀가루 대신에 찹쌀가루를 사용해도 쫀득쫀득 맛이 좋지요.



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

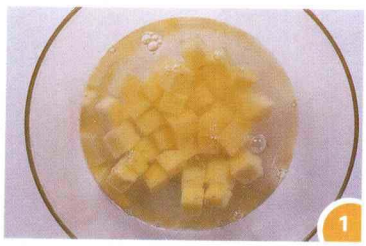
# 土豆烧鳀鱼

材料（4人份）

土豆2个，小鳀鱼50克，小葱3根，芝麻、红辣椒丝各少许，食用油适量。
干烧酱：酱油2大匙，蒜末、葱花、清酒、白糖各1大匙，料酒1/2小匙，胡椒面、精盐、香油、芝麻各少许。

制法：

◎材料的初加工
1. 土豆去皮切1.5厘米见方的块儿，用凉水浸泡，以去淀粉。
2. 鳀鱼放入筛网摇晃，去除碎屑和灰尘。小葱去皮，择洗干净后，切2厘米长。
◎干烧酱的制法
3. 将份量的材料放一起混匀，制成干烧酱待用。
◎干烧法
4. 放油滑锅，下土豆和鳀鱼煸炒后，放③的干烧酱烧开，待烧至材料有光泽时，下小葱搅拌后熄火，盛盘后放芝麻粒和红辣椒丝上桌即可。



1. 土豆切块儿，泡入凉水
2. 鳀鱼筛出碎屑
3. 干烧酱的制法
4. 土豆和鳀鱼煸炒后，放干烧酱烧开

# 감자멸치조림

재료(4인분)

감자 2개, 잔멸치 50g, 실파 3뿌리, 통깨・붉은 고추채 조금씩, 식용유 적당량
**조림장** 간장 2큰술, 다진 마늘・다진 파・청주・설탕 1큰술씩, 맛술 1/2작은술, 후춧가루・소금・참기름・통깨 조금씩

이렇게 만드세요

◎재료 준비하기
1. 감자는 껍질을 벗기고 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰기해 찬물에 담가 전분을 뺀다.
2. 멸치는 체에 담고 흔들어 부스러기와 먼지를 제거한다. 실파는 껍질을 벗기고 깨끗이 다듬어 씻은 후 2cm 길이로 썬다.
◎조림장 만들기
3. 분량의 재료를 한데 넣고 고루 섞어 조림장을 만들어 놓는다.
◎조리기
4. 팬에 기름을 두르고 감자와 멸치를 볶다가 ③의 조림장을 넣어 조린다. 재료가 윤기 나게 조려지면 실파를 넣고 버무린 후 불을 끈다. 접시에 담고 통깨와 붉은 고추채를 올려 낸다.

Cooking note

土豆要用凉水浸泡去淀粉
因小菜中有鳀鱼，钙的含量丰富，对消化不好而体弱的现代人有好处。用土豆做炒菜或干烧时，烹饪前必须将土豆用凉水浸泡去淀粉再烹饪，要不然淀粉易粘锅，菜肴就没有了模样。为使土豆不粘锅，放油滑锅，置上火口烧热后下土豆，这是要领。

Cooking note

감자는 찬물에 담가 전분을 빼요
멸치가 들어가 칼슘이 듬뿍 든 밑반찬으로 소화가 잘 안 되고 체력이 약해진 현대인에게 좋아요. 감자로 볶음이나 조림을 할 때는 반드시 감자를 찬물에 담가 전분을 뺀 다음 조리해야 돼요. 그렇지 않으면 전분 때문에 팬이나 냄비에 감자가 눌어붙고 부서져서 모양이 나지 않죠. 감자가 팬에 들러붙지 않게 하려면 팬에 기름을 둘러 불에 올린 후 뜨겁게 달궈졌을 때 감자를 넣는 것이 요령입니다.

# 土豆烧鱼糕

**材料（4人份）**

土豆2个，鱼糕200克，青辣椒2个，红辣椒1个，大蒜2瓣，食用油适量，芝麻少许。
干烧酱：酱油3大匙，白糖3/2大匙，糖稀1大匙，蒜末1/2大匙，清酒1大匙，香油1小匙，肉汤1/2杯。

**制法：**

◎材料的初加工
1. 土豆去皮，切3厘米见方，泡入凉水去淀粉后，用干抹布擦净水。
2. 鱼糕切2厘米×3厘米大小的片，用沸水焯一下，以去除有害物质和油脂。青辣椒和红辣椒切成两半去籽后，切3厘米长，蒜瓣片薄片。
◎炸法
3. 土豆用160°C左右沸开的食用油炸至里熟外呈黄色。
◎干烧法
4. 将备好的干烧酱放入锅中烧开后，下炸过的土豆和鱼糕、青辣椒、红辣椒、蒜片，烧开至汤汁收浓，入味均匀时，放芝麻粒拌匀盛出。

1. 土豆去淀粉后擦净水
2. 用沸水略焯鱼糕
3. 土豆油炸法
4. 干烧至有光泽时放芝麻粒

1. 감자 전분 빼고 물기 닦기
2. 끓는 물에 어묵 데치기
3. 감자 튀기기
4. 윤기 나게 조려 통깨 넣기

# 감자어묵조림

**재료(4인분)**

감자 2개, 어묵 200g, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 마늘 2쪽, 식용유 적당량, 통깨 조금
**조림장** 간장 3큰술, 설탕 3/2큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 청주 1큰술, 참기름 1작은술, 육수 1/2컵

**이렇게 만드세요**

◎재료 준비하기
1. 감자는 껍질을 벗겨 사방 3cm 정도로 깍둑썰기한다. 찬물에 담가 녹말기를 뺀 뒤 마른 행주로 물기를 닦는다.
2. 어묵은 2cm×3cm 크기로 먹기 좋게 썰고 끓는 물에 살짝 데쳐 유해 물질과 기름기를 없앤다. 풋고추와 붉은 고추는 반으로 갈라 씨를 뺀 뒤 3cm 길이로 썰고 마늘은 저민다.
◎튀기기
3. 160℃ 정도로 끓인 식용유에 감자를 넣어 속이 익고 겉이 노릇하게 될 정도로 튀긴다.
◎조리기
4. 냄비에 준비한 조림장을 넣어 끓이다가 튀긴 감자와 어묵·풋고추·붉은 고추·마늘을 넣는다. 국물이 졸고 간이 고루 배게 끓여 통깨를 넣고 버무려 낸다.

**Cooking note**

土豆要用低温炸好
这是柔软而稍辣、人人喜欢吃的小菜。含有丰富的各种无机质和维生素的土豆和含有丰富的蛋白质和钙的鱼糕相互补充，使人们能均匀摄取到各种营养。土豆也可直接放，但炸出来放味香又不碎。炸土豆时用低温慢炸至里外致熟，这样才酥脆又不易受潮。

**Cooking note**

감자는 낮은 온도에서 튀겨요
부드러우면서도 매콤해 누구나 맛있게 먹을 수 있는 밑반찬이죠. 각종 무기질과 비타민이 풍부한 감자와 단백질·칼슘이 듬뿍 든 어묵이 서로 영양을 보충해 줘 여러 영양소를 고루 섭취할 수 있어요. 감자는 그냥 넣을 수 도 있지만 튀겨 넣으면 맛도 고소하고 부서지지도 않아 좋아요. 감자를 튀길 때는 낮은 온도에서 속까지 익도록 서서히 튀겨야 눅눅해지지 않는답니다.

# 干烧小土豆

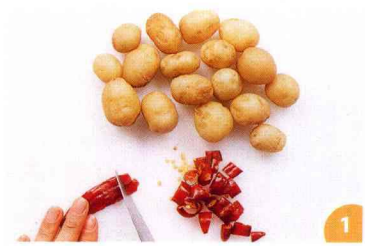
**材料（4人份）**

小土豆300克，干辣椒1个，芝麻少许。
干烧酱：酱油3大匙，白糖、清酒各2大匙，糖稀1大匙，蒜末1/2大匙，鳀鱼海带汤2杯。

**制法：**

◎**材料的初加工**
1. 挑块小的小土豆，连皮搓洗干净并水漂，干辣椒细切。
◎**微波炉致熟法**
2. 收拾好的小土豆用纸巾包好，以防皮发干，放入器皿盖上盖儿，置入微波炉转15分钟左右致熟。
◎**干烧酱的制法**
3. 将备好的份量的材料混匀，制成干烧酱。
◎**干烧法**
4. 将致熟的小土豆装入锅中，放干烧酱用中火烧开后，放切好的干辣椒和芝麻粒。

1. 小土豆洗净，干辣椒细切
2. 小土豆用餐巾纸包好致熟
3. 干烧酱的制法
4. 干烧至入味时，放干辣椒和芝麻粒



# 알감자조림

**재료(4인분)**

알감자 300g, 마른 고추 1개, 통깨 조금
**조림장** 간장 3큰술, 설탕·청주 2큰술씩, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 멸치다시마국물 2컵

1. 알감자 씻고, 마른 고추 송송 썰기
2. 종이타월로 알감자 싸서 익히기
3. 조림장 만들기
4. 맛있게 조려지면 마른 고추·통깨 넣기

**이렇게 만드세요**

◎**재료 준비하기**
1. 감자는 알이 아주 작은 것으로 준비해 껍질째 깨끗하게 문질러 씻어 물에 헹구고 마른 고추는 모양대로 송송 썬다.
◎**전자레인지에 익히기**
2. 손질한 알감자는 종이타월에 싸서 껍질이 마르지 않도록 그릇에 담고 뚜껑을 덮어 전자레인지에서 15분 정도 익힌다.
◎**조림장 만들기**
3. 준비해 놓은 분량의 재료를 고루 섞어 조림장을 만든다.
◎**조리기**
4. 익힌 알감자를 냄비에 담고 조림장을 넣어 중간 불에서 조리다가 송송 썬 마른 고추와 통깨를 넣어 맛이 들게 한다.

Cooking note

小土豆要预先致熟一遍
小土豆要干烧至皮子皱皱巴巴才味香，看着就想吃。用微波炉或蒸锅预先致熟一遍后，再放调味酱干烧，不仅使皮子皱皱巴巴而味香，又可避免外熟里不熟的现象，使土豆里外致熟均匀。另外，在干烧过程中还要频频泼洒调味酱，才能入味均匀，烹制出咸香的干烧小土豆。

Cooking note

알감자는 미리 한 번 익혀요
알감자는 껍질이 쪼글쪼글하게 되도록 조려야 맛도 좋고 보기에도 먹음직스러워요. 전자레인지나 찜통에서 한 번 익힌 다음 양념장에 조리면 껍질이 쪼글쪼글 맛있게 될 뿐 아니라 속이 설익는 일 없이 고루 부드럽게 익어 좋지요. 또 조릴 때 도중에 양념장을 위로 자주 끼얹어야 속속들이 간이 배어 짭짤하고 맛있는 알감자조림이 되지요.



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com