

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

韩式泡菜

制作大全

最受欢迎菜品完全收录

高清图片

详细做法全图解

王青 双福◎等编著



畅享
世界精品美食

超详细
步骤图解

精致·美味
韩国最具人气的泡菜制作
一本全收录!

全方位地介绍韩式泡菜的
食材、特点、制作方法
简单, 美味, 全面
让你足不出户, 体验韩式泡菜的精致



化学工业出版社

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

韩式泡菜

最受欢迎菜品完全收录
高清图片
详细做法全图解

制作 大全

王青 双福◎等编著

畅享
世界精品美食



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

泡菜已经成为韩国的“国菜”，泡菜不仅以其脆嫩香辣的口味深受大众喜爱，而且常食泡菜还具有瘦身、保健等养生功效。本书中将着重讲述30余种经典韩式泡菜的制作方法，以及数十种以韩式泡菜制作的美食，满足您对韩国泡菜美食的热忱。

制作过程将以全程图解、详细文字解说的方式展现，让泡菜美食制作过程更加形象、简单、便捷。而书中介绍的泡菜制作注意事项等内容，更是保证了您制作泡菜美食的成功。

图书在版编目（CIP）数据

韩式泡菜制作大全 / 王青，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2013.6
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-17245-7

I. ①韩… II. ①王…②双… III. ①泡菜—菜谱—韩国
IV. ①TS972.121
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091567号



责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：战河红

摄影：

装帧设计：尹琳琳

双福SF文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张5 字数120千字

2013年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00 元

版权所有 违者必究



目录

CONTENTS

Part1 风靡世界的韩式泡菜

韩式泡菜制作关键	02
韩式泡菜的种类	03
韩式泡菜的营养	03
泡菜的瘦身功效	04

Part2 美味泡菜美食制作

种类繁多的韩式泡菜家族

拌白菜	06
拌海带	07
拌蕨菜	08
拌绿豆芽	09
拌萝卜干	10
拌生菜	11
拌水芹菜	12
拌苏子叶	13
豆芽泡菜	14
拌油菜	16
拌小蒜头	17
枸杞水泡菜	18
黄瓜夹馅泡菜	19
黄瓜水泡菜	20
拌菠菜	22
拌茄子	23
芥菜泡菜	24
薄方白泡菜	25
桔梗拌黄瓜	26
桔梗泡菜	27
辣白菜泡菜	28
萝卜干泡菜	29
萝卜泡菜	30
菊花萝卜泡菜	31
萝卜缨泡菜	32
南瓜泡菜	33
酿黄瓜泡菜	34



目录

CONTENTS



茄子泡菜	35
青椒泡菜	36
水梨辣泡菜	37
水芹菜泡菜	38
苏子叶泡菜	40
鲜参萝卜片泡菜	41
香葱泡菜	42
小白菜泡菜	44
小白菜水泡菜	45
小黄瓜泡菜	46
小蒜头泡菜	47
洋葱泡菜	48

用韩式泡菜制作的美食

炒泡菜豆腐	50
辣白菜炖排骨	51
泡菜虾仁拌面	52
泡菜土豆丝	54
泡菜汤	55
泡菜扇贝	56
泡菜辣味牛肉面	57
泡菜烩肉丸	58
泡菜饺子	59
泡菜拌嫩豆腐	60
泡菜炒饭	61
泡菜炒韭菜	62
泡菜炖鲑鱼	63
泡菜炖刀鱼	64
泡菜炖茭瓜	66
泡菜炖肉条	67
泡菜锅仔	68
炖辣白菜	69
韩式泡菜烩饭	70
泡菜炒肉	71
泡菜卷	72
泡菜炒泡椒	73
泡菜金枪鱼	74
泡菜饼	76

Part 1

风靡世界的韩式泡菜

韩式泡菜制作全图解



「就我们民族而言，米饭是主食，泡菜是副食。再稀奇的山珍海味，如果没有泡菜，也会让人觉得餐桌上缺了什么。而且吃泡菜已经上瘾了，不吃泡菜就受不了了，它是饮食中必不可少的部分……向别人借泡菜或者酱类是非常丢脸的事。」

《朝鲜无双新式料理制法》



◎ 韩式泡菜制作关键

◎ 韩式泡菜的种类

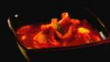
◎ 韩式泡菜的营养

◎ 泡菜的瘦身功效



韩式泡菜

制作全图解



韩式泡菜制作关键

准备新鲜的材料

- 白菜：绿叶多，表皮薄，叶子密实，没有过多需要去除的外层叶子，看起来既干净又新鲜的为上选。
- 萝卜：萝卜以粗大而均匀、无疤痕、新鲜、色泽光润、肉质结实柔软、不太辣、有甜味的为上选。
- 辣椒：使用的辣椒面宜选用在阳光底下晒干的色泽鲜红、肉质厚、表皮光润的尖椒。
- 大蒜：使用味道辛辣的多瓣蒜为佳。
- 葱：大葱挑选根茎粗大而新鲜的，细葱挑选叶子短而新鲜的。两种葱同以葱白部分长而粗，有光泽的为宜。
- 姜：特有的香味和辛辣味道明显的姜为佳。
- 糯米糊：用量不需要太多，可以与辣椒粉等一起拌匀，帮助泡菜发酵。
- 鱼露或虾酱：是腌渍泡菜最必不可少的东西。

制作过程

- 很多材料需要用盐腌渍去部分水分，譬如大白菜需要分成一片一片的，用盐腌至萎缩。
- 蒜可以磨细一些，辣椒粉、糖、虾酱等调料可以根据各人口味决定用量，仔细拌匀。
- 发酵要密封，发酵的时间视温度而定，一般春天4~5天，夏天3天，冬天就需要一个星期。
- 做好的泡菜最好存放于3~5℃的环境中，在3~15℃常温下能保鲜3个月，但也不可留太长时间再食用。

其他方面

- 泡菜坛宜放在温度较低的处所。
- 取食时应注意保持清洁卫生，防止油脂、脏污的东西混入坛内。





韩式泡菜的种类

按照储藏时间的长短，泡菜可以分为两种。一种是储藏时间比较短又容易制作的泡菜，如萝卜片泡菜（放辣椒粉）、夹馅黄瓜泡菜、小萝卜泡菜、芥菜泡菜、大葱泡菜、洋白菜泡菜、牡蛎萝卜块儿泡菜等。另一种则是储藏时间较长的泡菜，如白菜泡菜、萝卜水泡菜、包泡菜、苦菜泡菜等。

此外，不同地区、不同风俗、不同喜好和不同季节的泡菜材料、调料、制作方式和腌泡时间都不同，味道也各不相同。据说，以前王宫的膳食中必须有白菜泡菜、泡萝卜块和萝卜泡菜汤三种。

还有用酱油来调味的酱油泡菜。这是将萝卜和白菜切成大块儿，用酱油腌好后，放入各种作料、梨、栗子、木耳和香菇等，最后加入充分的水制成的。朝鲜时期，这种泡菜只出现在宫廷和贵族家里。因为用材太过豪华，普通老百姓做不起，不过正月大餐或宴席上也能偶尔看到。发酵得当的酱油泡菜，色香兼具，别有风味。

韩国人不仅直接食用泡菜，也用泡菜来做汤、煎饼等。其中，泡菜汤和泡菜煎饼是韩国饮食中极具代表性的料理。泡菜汤是放入熟透带酸味的泡菜和猪肉煮成的。泡菜煎饼则是把泡菜放入揉好的面粉里揉匀后，用油煎成的。

韩式泡菜的营养

◎泡菜是自然发酵食品，不仅含有维生素和无机物，也可以提供蒜、生姜、辣椒等佐料中所含有的各种营养成分。同时泡菜含有大量的纤维质，可以强化肠胃活动、降低体内糖分和胆固醇含量。

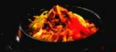
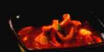
◎泡菜发酵后能产生抗菌作用。有害菌会被发酵过程中产生的乳酸菌抑制，而产生酸味的乳酸菌不仅使泡菜更具美味，还能抑制肠内的其他菌，防止不正常的发酵。

◎泡菜还能预防过分摄取肉类或酸性食品时，因血液的酸性化导致的酸中毒。在泡菜中使用的主材料均含有许多水分。因此，营养素的成分显得比较少。



韩式泡菜

制作全图解



◎泡菜还有助于成人病的预防，对肥胖、高血压、糖尿病、消化系统癌症的预防也有效果。

◎此外，泡菜类因蔬菜类的液汁和食盐等的复合作而有净化胃肠的作用。泡菜可促进胃肠内的蛋白质分解酶——胃蛋白酶的分泌，并使肠内微生物的分布趋于正常化。

泡菜的瘦身功效



泡菜的制作过程使用了大量的辣椒及蒜头，因此它所需要的盐分并不多，是一种低卡路里、低胆固醇的健康食品。一些研究结论证明，每顿饭里都有泡菜，一个月可以甩掉5公斤肥肉！

低热量和高效抗菌作用：泡菜的热量非常低，却又含有丰富的微生物和矿物质。泡菜在发酵过程中因乳酸菌的作用抑制了坏菌滋长，帮助维持肠道健康环境。肠道健康，便秘引起的肥胖自然迎刃而解。

活化身体机能：泡菜的主要材料——辣椒能促进胃液分泌，进而帮助肠胃消化；此外，丰富的维生素亦具有抗酸化作用，并能帮助生理代谢，增进食欲及促进血液循环。泡菜中的辣椒、蒜以及葱、姜等能促进体内新陈代谢，帮助身体排汗。

燃烧脂肪：泡菜主材料热量极低，大蒜具有燃烧脂肪的效果。此外更有大量膳食纤维，能预防便秘及肠炎，防止脂肪囤积并有效燃烧已经形成的脂肪，让身体更加轻盈。

市面上的泡菜有辣(韩式)和不辣(偏日式)两种。要瘦身，当然要越辣越有效，但是如果肠胃不好，就不建议选择辣泡菜了，虽然不辣的瘦身功效稍逊一筹，但因为热量低，用来代替其他食物也是不错的瘦身选择。

泡菜的食用方法可以参考本书的菜谱，想要迅速达到瘦身效果，就要坚持一个月每天食用泡菜，身体就能够迅速瘦下来，并且不易复胖。

Part2

美味泡菜美食制作

韩式泡菜制作全图解



根据腌渍泡菜的主材料来分，泡菜可分为泡菜类、泡菜块儿类、泡萝卜类、腌菜类、咸菜类、食醋类等，若是细分，则远远超过100种。

用韩国泡菜拓展出的泡菜美食，不仅保持了泡菜的香辣风味，材料更丰富，营养更多，也更受欢迎。



◎ 种类繁多的韩式泡菜家族



◎ 用韩式泡菜制作的美食

拌白菜

겉절이

主料

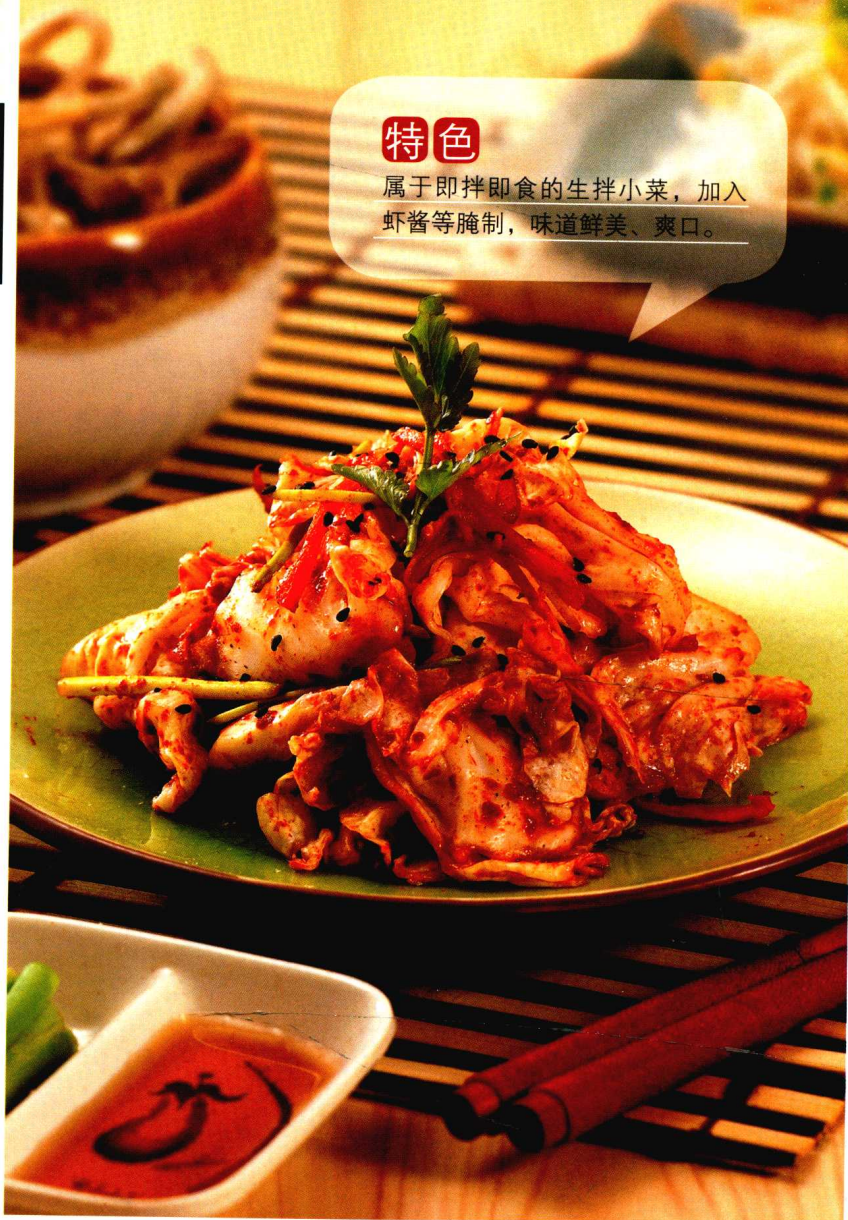
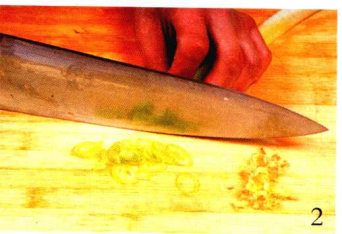
白菜500克。

配料

葱、姜、蒜、芝麻各适量。

调料

盐20克，辣椒碎10克，白醋10毫升，虾酱、味精、糖、糖稀各适量。



特色

属于即拌即食的生拌小菜，加入虾酱等腌制，味道鲜美、爽口。

制作

1. 白菜用手撕碎，加盐腌1小时，洗净控水。
2. 葱切花，姜切末。
3. 蒜制成泥。
4. 将调料倒入葱、姜、蒜中拌匀，制成调味酱。
5. 将调味酱倒入洗净的白菜中拌匀，撒上芝麻即可食用。



主料

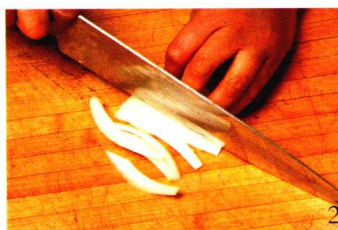
鲜海带250克。

配料

洋葱半个。

调料

辣椒碎、辣椒粉各10克，醋、银鱼鱼露、盐、味精、糖、香油各适量。

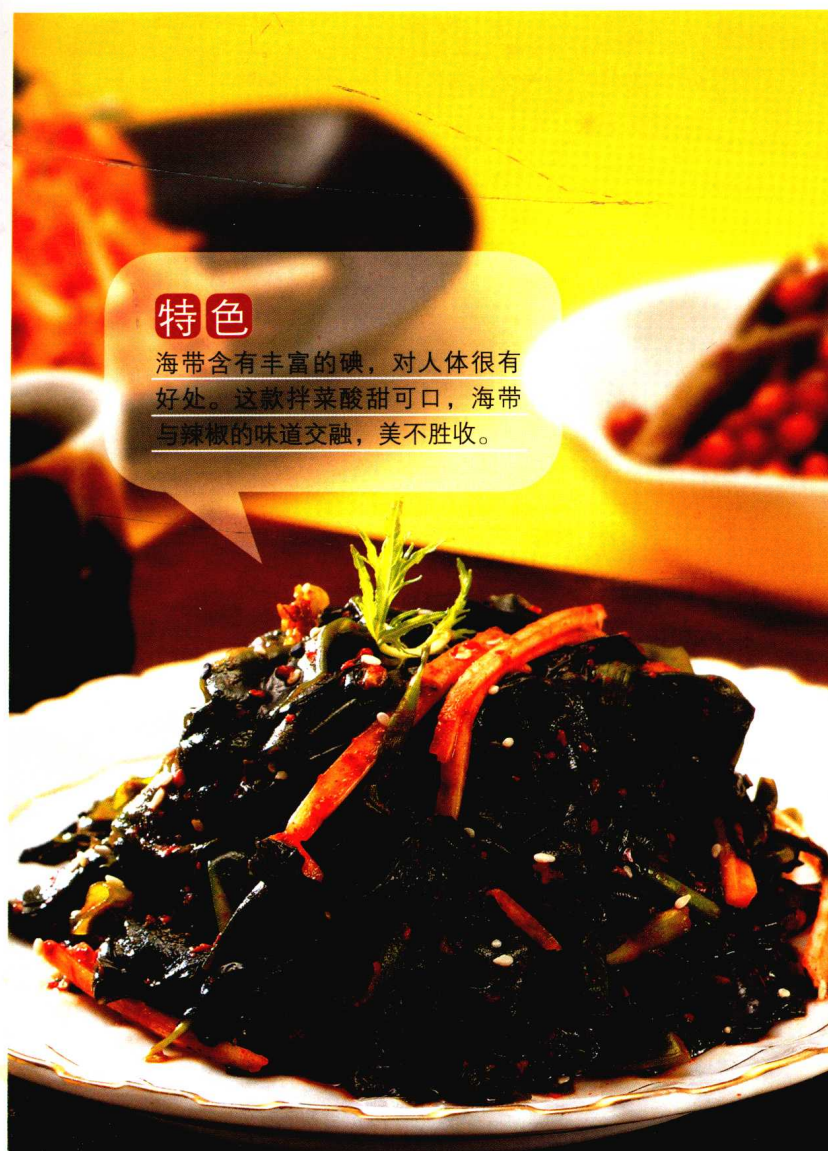


特色

海带含有丰富的碘，对人体很有好处。这款拌菜酸甜可口，海带与辣椒的味道交融，美不胜收。

制作

1. 锅内添水烧开，放入海带焯熟，捞出晾凉。
2. 将晾凉后的海带切段，洋葱切丝。
3. 将调料拌匀，制成调味酱。
4. 将调味酱倒入海带段中，放入洋葱丝拌匀。
5. 盛盘即可食用。



拌海带
물미역무침

拌蕨菜

고사리나물

主料

蕨菜500克。

配料

姜20克。

调料

白糖30克，辣椒碎20克，
白醋40毫升，盐适量。



特色

拌蕨菜是韩国极其著名的一道拌菜，充满浓厚的乡土气息，吃起来鲜嫩、爽口，令人难忘。



制作

1. 锅内添水烧开，放入蕨菜焯熟，捞出沥干切段。
2. 姜切丝。
3. 调料拌匀，制成糖醋汁。
4. 将糖醋汁、姜丝倒入蕨菜段中，拌匀。
5. 盛盘即可食用。

主料

绿豆芽500克。

配料

葱、蒜各10克，芝麻少许。

调料

白糖15克，白醋20毫升，
盐、香油各适量。



特色

绿豆芽作为常见蔬菜，含有丰富的营养物质。这款拌菜加有白糖、白醋，所以味道酸甜、开胃。

制作

1. 锅内添水烧开，放入豆芽焯熟，捞出浸凉，沥干放入碗中。
2. 葱切花，蒜切末。
3. 将调料拌匀，制成糖醋汁。
4. 将糖醋汁倒入豆芽中，拌匀。
5. 盛盘即可食用。

拌绿豆芽
숙주초무침

拌萝卜干

무말랭이무침

主料

萝卜干200克。

调料

辣椒碎15克，糖稀20克，
酱油10毫升，盐、味精、
芝麻、香油各适量。



特色

泡开的萝卜干可以充分吸收调味汁的味道，所以尝起来质地脆嫩，香辣味美，诱人食欲。



制作

1. 萝卜干放入凉水中泡开，捞出沥干。
2. 调料拌匀，制成调味汁。
3. 将调味汁倒入萝卜干中，拌匀。
4. 盛入盘中。
5. 撒芝麻即可食用。



主料

生菜500克。

配料

洋葱100克，蒜1瓣，香葱
适量。

调料

辣椒碎30克，白醋、淡酱
油各10毫升，芝麻、香油
各适量。



特色

加入辣椒碎、白醋拌成的生菜酸辣可口，但是生菜不耐久腌，腌10分钟可以保持一定的脆嫩程度。

制作

1. 生菜洗净，加适量的盐腌10分钟，沥干。
2. 洋葱切丝，蒜切末，香葱切末，一起放入生菜中。
3. 将调料拌匀，制成调味汁。
4. 将调味汁倒入生菜中，拌匀。
5. 盛盘即可食用。

拌生菜
상추겉절이

拌水芹菜

미나리무침

主料

水芹菜500克。

调料

辣椒碎20克，辣椒酱10克，糖、盐、味精、芝麻、香油、辣椒油各适量。



特色

水芹菜的嫩茎与叶柄质地鲜嫩，并且具有独特的香味，无论是生拌还是炒食，味道都不错，加辣椒拌成的这款菜做法就比较经典。

制作

1. 水芹菜洗净。
2. 水芹菜加适量的盐腌片刻，洗净沥干。
3. 调料拌匀，制成调味汁。
4. 将调味汁倒入水芹菜中，拌匀。
5. 盛盘，撒上芝麻即可食用。

