

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

韩国料理

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

最具人气小菜
招牌热菜&汤
百吃不厌主食&点心
韩式寿司&紫菜包饭
韩国最具人气经典料理
一本全收录!

全方位地介绍韩国料理的食材
特点、膳食礼节、烹饪方法
简单、美味、全面
让你足不出户，尽飨韩国盛宴



化学工业出版社

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

韩国料理

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 ·

最具人气小菜、招牌热菜与汤、百吃不厌主食与点心、韩式寿司与紫菜包饭，无论是电视剧中出镜率最高的韩国家常菜，还是料理店中必点的人气菜，你所喜爱的韩国料理均首次全收录本书中。

本书中的每个菜品都配有精美图片，全程图解做法，更有用餐礼仪综合介绍，简单实用，让你轻松做出最棒最正宗的韩国料理本书是学习地道韩国料理、经营韩国餐厅人士的必备指导书！

图书在版编目（CIP）数据

韩国料理制作大全 / 王青，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2013.6
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-17224-2

I. ①韩… II. ①王…②双… III. ①菜谱—韩国 IV.
①TS972.183.126
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091577号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：边涛

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100千字
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 美味韩国料理，入门全攻略

韩国料理特点	02
韩国料理五大名品	03
韩国料理用餐礼仪	04



Part2 美味韩国料理制作

最具人气小菜

拌胡萝卜丝	06	拌沙参	16
凉拌海螺	07	拌香螺	17
拌黄豆芽	08	拌五花肉	18
拌黄瓜	09	拌小银鱼	20
拌鸡丝	10	拌鱿鱼丝	21
拌毛蛤	11	拌紫菜	22
拌明太鱼	12	生拌牛肉	23
拌牛板筋	13	什锦萝卜卷泡菜	24
拌牛肉	14	芥末杂菜	25





招牌热菜&汤

炒茭瓜	26
炒鲜菇	27
炒杂烩	28
煎沙参	29
黄瓜炒牛肉	30
牛肉炒尖椒	31
辣烧鸡翅	32
牛肉海带汤	34
牛尾汤	35
辣白菜炖海鲜排骨	36
炒八带	37
五花肉炒白菜	38
炒鱿鱼块	40
泡菜炖干银鱼	41

泡菜炖黄花鱼	42
大酱炖茭瓜	43
酱莲藕	44
酱黄豆	46
香煎面条鱼	47
辣酱烩豆腐	48
蘑菇锅仔	49
八带锅仔	50
火腿锅仔	51
香辣鸡片	52
南瓜汤	53
大酱汤	54
明太鱼汤	55

百吃不厌主食&点心

炒年糕	56
葱饼	57
煎年糕	58
韩国冷面	60
泡菜拌冷面	61
泡菜牛肉炒饭	62
甜椒饼	63
泡菜培根鸡蛋饼	64
石锅拌饭	66
杂菜拌饭	67
洋葱饼	68

韩式寿司&紫菜包饭

鱿鱼泡菜卷	69
风味军舰卷	70
牛肉卷	71
泡菜饭团卷	72
韩国风味手卷	74
泡菜卷	75
鸡蛋花寿司	76



PART 1

美味韩国料理，入门全攻略

韩国料理的主要特点：高蛋白、多蔬菜、喜清淡、忌油腻，味觉以凉辣为主。

无论是烤肉、泡菜还是糕点，五颜六色的视觉享受，是韩国料理的最大特点。

选材天然，不破坏营养成分的烹调方式，荤素搭配合理并且制作时追求少而精。



- ◎ 韩国料理特点
- ◎ 韩国料理五大名品
- ◎ 韩国料理用餐礼仪

韩国料理特点

韩国料理的主要特点：高蛋白、多蔬菜、喜清淡、忌油腻，味觉以凉辣为主。韩国人自古以来把米饭当作主食，菜肴以炖煮和烤制为主，基本上不做炒菜。韩国人喜欢吃面条、牛肉、鸡肉和狗肉，不喜欢吃馒头、羊肉和鸭肉。



韩国人普遍爱吃凉拌菜。凉拌菜是把蔬菜直接切好或用开水焯过后，加上作料拌成的。包括生拌鱼肉、鱼虾酱等菜肴。生拌鱼肉，是把生肉、生鱼等切成片，加上作料和切成丝的萝卜、梨等，再浇上加醋的酱或辣酱拌制而成。



汤也是韩国人用餐时必不可少的部分，通常用蔬菜、山菜、肉类、大酱、盐等各种原料烹调而成。

韩国人爱吃辣椒，家常菜里几乎全放辣椒。

韩国人有一日四餐的饮食习惯，分别安排在早上、中午、傍晚、夜晚。每个人都有自己的饭碗和汤碗，菜则摆在饭桌中间供大家享用。

作料方面：多用麻油、酱油、盐、蒜、姜等，尤其大蒜食用普遍。

烹调方面：由于受气候影响，必须依季节而有调整。冬天时农作物不兴，必须依赖泡菜、酱瓜等传统腌制菜，这些腌制菜通常在入冬前被佐以盐再放在大瓮中存放。



食具：韩国传统食具包含筷子和匙。

筷子以金属制成，多扁平而长；匙亦多为金属制。特别的是，韩国人一般吃饭、喝汤皆以匙来进行，筷子多用以夹菜。



视觉享受：不论是烤肉、泡菜还是糕点，五颜六色的视觉享受，是韩国料理的最大特点。一方面保持食品原有的新鲜色彩，一方面又通过料理展现出美食的不同形态，韩国料理不仅好吃，而且好看！

味蕾刺激：韩国料理别有风味，富于特色。“辣”是韩国料理的主要口味之一，但这种辣却与别的辣不同，入口醇香，后劲十足，会让你着着实实地把汗出透。

营养健康：高丽参、鸡、新鲜牛肉、海产品、青菜、炖、蒸、烤……，韩国料理一般选材天然，不破坏营养成分的烹调方式，荤素搭配合理并且制作时追求少而精，既保证足够的营养，又不会叫人暴饮暴食。

韩国料理五大名品

◎烤肉，在韩国饮食中最具特色。其做法是将切好的肉用酱油、香油、芝麻和其他调味品腌泡，然后在餐桌上的火盘上烧烤而成。近年随着科技的发展，其烤具亦由高新材料所取代，既可保持原来的美味，又倍加清洁。可以用来烧烤的食品种类很多，尤以烤牛肉最受欢迎，烤五花肉、肥牛肉、多春鱼等也各有特点，佐以生菜和甜辣酱油则极其美味，值得一试。



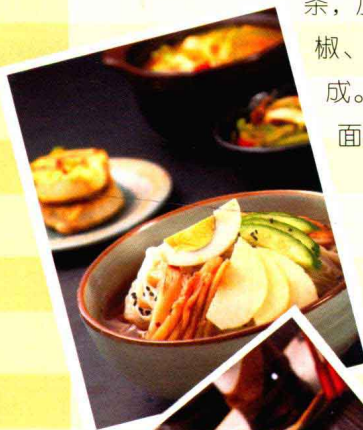
◎泡菜，是韩国菜中最著名的菜肴，辣白菜是韩式泡菜中最具代表性的。泡菜以包裹式泡菜最为美味，将栗子、梨、大枣、鱿鱼、章鱼、虾仁、松籽等原料以大白菜包裹，具有一般泡菜所没有的奢华。除大白菜外，尚有多种材料可制泡菜，如萝卜、黄瓜等，加放葱、姜、蒜、水芹菜、虾酱，口味醇美，营养丰富。

◎韩国冷面，以荞麦为主要原料，辅以面粉和淀粉混合压制成面条，加以牛肉汤或鸡汤，在上面放一些胡椒粉、辣椒、牛肉片、鸡蛋、苹果片、香油等调料精制而成。在享受烤肉之后，再品尝加汤而爽口的水冷面，是最受欢迎的食用方式。



◎韩式拌饭，尤其石锅拌饭是韩国独有的食谱。制作上以米饭上盖黄豆芽等蔬菜、肉类、煎蛋等，盛入滚烫的石锅内，加入适量的辣椒酱后，搅拌而食，由于多种材料相混会产生独特的香味，锅底的锅巴更是一绝，值得品尝。

◎韩国烧酒，有菜无酒不成席，韩国人以活泼开朗、能歌善舞而闻名，把酒当歌称得上是人生一大美事。韩国人最喜爱的酒是烧酒（也叫清酒），其酒精度约为20~25度，饮用时香醇可口，但须谨防过量。



韩国料理用餐礼仪

一个国家的用餐礼仪代表着这个国家的饮食文化和生活内涵，韩国料理的用餐礼仪虽没有日式料理那么繁杂和过于形式化，但细节中体现出其民族文化与历史背景。现在，长幼有别、男尊女卑的传统思想，在韩国料理的用餐中依然有所体现。

◎与长辈一起用餐时，如果是坐矮腿小桌，一定要脱鞋，千万不要因为不习惯而伸直腿，一定要盘腿而坐，男人可以盘腿，孩子最好是跪地坐在自己的小腿上或跪地侧坐。

◎用餐时要等长辈先动筷子，然后才能进餐；用餐速度要与长辈协调，不能快也不能慢，要等长辈用餐完毕，晚辈才能结束用餐，长辈用餐完毕的标志是：长辈放下汤匙和筷子。

◎用餐时还要注意不能端着碗吃饭，在韩国，认为这样的行为不雅。

◎韩餐中用汤的礼仪：韩餐中一般都有汤，要先喝一口汤再吃其他食物，喝汤时用汤匙。韩餐中的汤里一般都会有很多的菜，注意不能用筷子捞汤中的菜。

◎用汤匙时，不同时用筷子，用筷子时，把汤匙放在桌子上，餐具不能搭在碗上。

◎韩国人喜欢喝酒，但在用餐时不会喝太多的酒，如果想喝酒，会等吃饭后去酒吧喝个痛快，餐桌上饮酒只是个热身。

◎在韩国的敬酒与饮酒也是很讲究礼仪的，韩国人喜欢互相斟酒，自己斟酒则视为不礼貌的行为，因为你剥夺了对方给你斟酒的权利。给对方斟酒时，右手拿酒瓶，左手放于右腕或右肘下，左手伸展托右腕或右肘，身体前倾以示礼貌。对方给自己斟酒时，也要点头示意感谢。

◎饮酒时晚辈和女孩子一定要侧过身，用手挡住酒杯然后喝光。

◎用餐中长辈会给晚辈添菜，以示关心，晚辈无论是否爱吃，都不能用手挡住碗拒绝，长辈给晚辈添菜时，晚辈一定要起身但不用站起来，以深深点头示意鞠躬答谢。第一碗的饭一定要吃干净，不能剩下。如果长辈过于热情，第二碗以后的饭或菜是可以剩下的。

◎用餐中，不可以挑出自己不吃食物或作料，更不能用筷子翻菜。如果遇到鱼刺或骨头等不能吃的食物时，要侧身避开用餐的人，吐在纸上包好，不要随便乱扔。

◎吃烤肉的时候，将包好的烤肉一次性放入口中，右手放，左手遮嘴，女孩子一定要侧过身，不能直接对着长辈把烤肉放入口中。

◎就餐完毕后，要保持筷子、汤匙和碗的洁净，不能粘着食物，汤匙和筷子放在开餐时的位置摆好，用过的纸巾要叠好。



PART 2

美味韩国料理制作

韩式小菜久负盛名，主要是拌菜与泡菜，口感酸甜微辣，爽口开胃。

韩国料理的热菜与汤很多是用酱熬制成的，香味醇厚，滋味丰富。

韩国料理主食与点心体现出浓浓的异国风味，无论用于正餐，还是随手拈食，都令人百吃不厌。

韩式寿司与紫菜包饭是将韩国料理的精致特点充分发挥的艺术品。



- ◎最具人气小菜
- ◎招牌热菜&汤
- ◎百吃不厌主食&点心
- ◎韩式寿司&紫菜包饭

拌胡萝卜丝

당근나물

主料

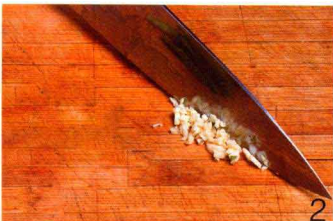
胡萝卜500克。

配料

蒜10克。

调料

白糖20克，辣椒碎10克，白醋20毫升，芝麻少许。



特色

拌胡萝卜丝是韩国人常食的小菜之一。红红的颜色，香辣的滋味，带着清爽的口感，是佐饭佳肴，搭配芝麻，更具有养肺润肺、乌发养发、补充营养的功效。



制作

- 1.胡萝卜洗净去皮，切丝。
- 2.蒜切末。
- 3.将调料与蒜末拌匀，制成糖醋汁。
- 4.将糖醋汁倒入胡萝卜丝中，撒上芝麻拌匀。
- 5.盛盘即可食用。

主料

海螺500克。

配料

洋葱150克。

调料

辣酱30克，辣椒碎、辣椒粉各5克，淡酱油10毫升，糖、味精、芝麻、香油各适量。



特色

韩国人喜食海产品，海螺肉因其含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙等营养素更是备受推崇。这道凉拌海螺尤其适宜肥胖症、高脂血症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝者食用。

制作

1. 海螺洗净煮熟，取肉。
2. 洋葱切成小方块。
3. 调料拌匀，制成调味汁。
4. 将调味汁、洋葱块倒入海螺肉中，拌匀。
5. 盛盘即可食用。

凉拌海螺

소라무침

拌黄豆芽

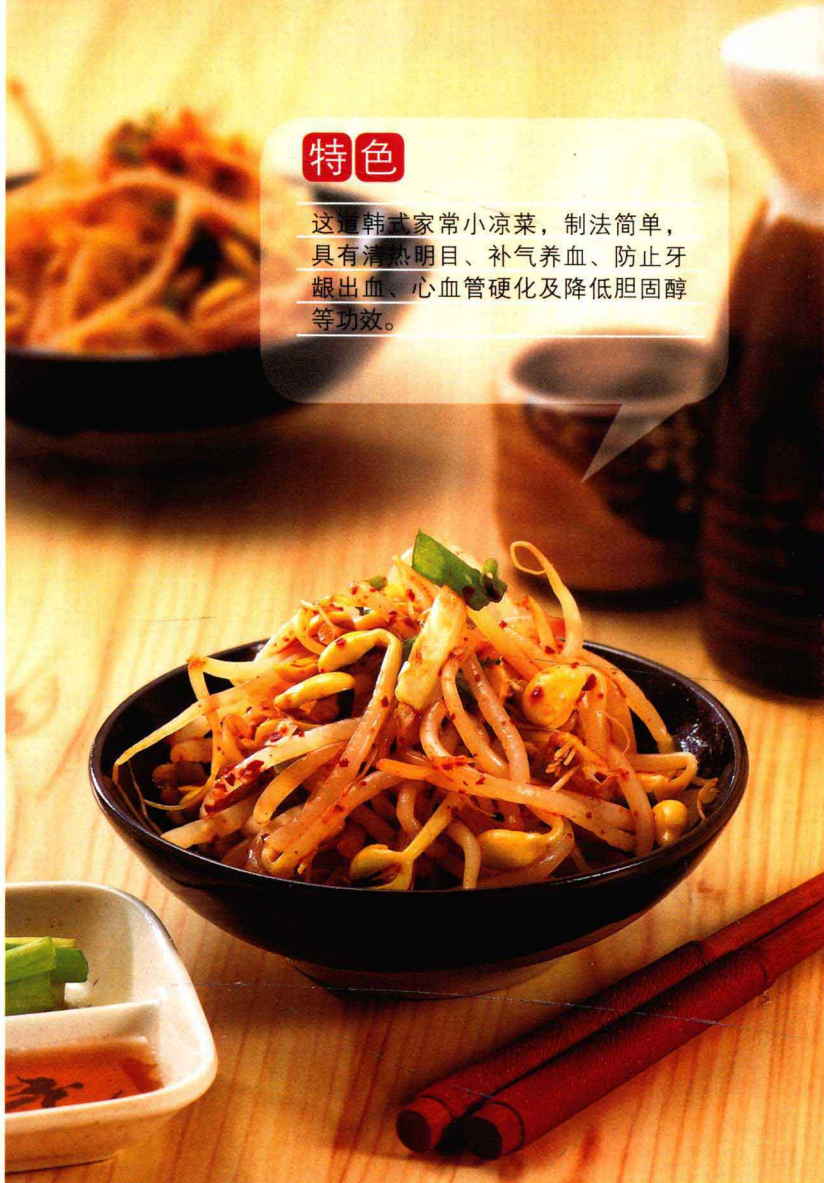
콩나물무침

主料

黄豆芽500克。

配料

蒜1瓣。



特色

这道韩式家常小凉菜，制法简单，具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。

调料

辣椒碎10克，酱油20毫升，盐、味精、糖、芝麻、香油各适量。

制作

1. 黄豆芽洗净，放入开水焯熟，捞出沥干。
2. 蒜切末。
3. 调料拌匀，制成调味酱。
4. 将调味酱倒入黄豆芽中，拌匀。
5. 盛盘即可食用。

////// 最具人气小菜

主料

黄瓜2根。

配料

洋葱50克。

调料

辣椒碎10克，白醋、酱油各10毫升，盐、味精、糖、芝麻各适量。

特色

这道拌黄瓜是韩国家常小凉菜之一，富含维生素C，不但香辣开胃，更具有提高人体免疫功能、抗肿瘤等食疗功效。



制作

1. 黄瓜切片。
2. 洋葱切丝。
3. 将调料拌匀，制成调味酱。
4. 将调味酱倒入黄瓜片和洋葱丝中，拌匀。
5. 盛盘即可食用。

拌黄瓜

오이생채

拌鸡丝

닭고기냉채

主料

鸡脯肉500克。

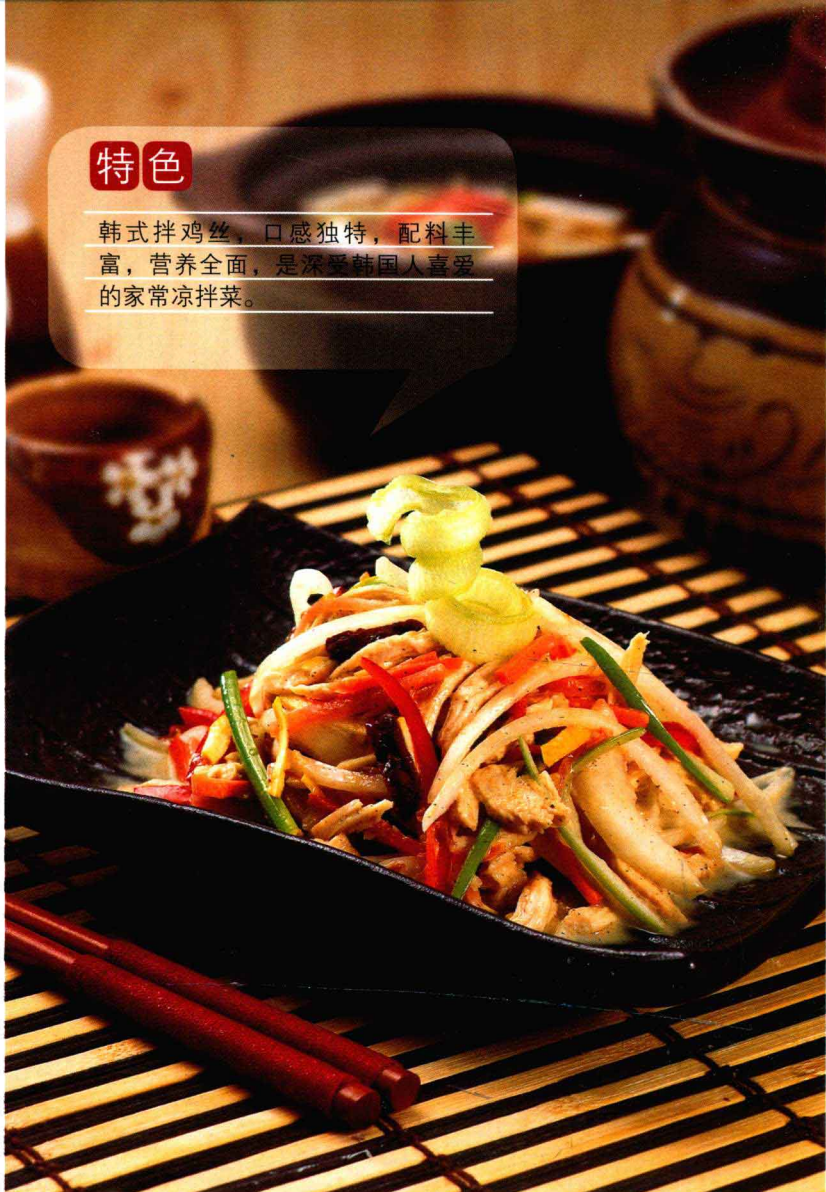
配料

栗子6个，枣、洋葱各10克，胡萝卜、青红尖椒、柠檬各适量。



特色

韩式拌鸡丝，口感独特，配料丰富，营养全面，是深受韩国人喜爱的家常凉拌菜。

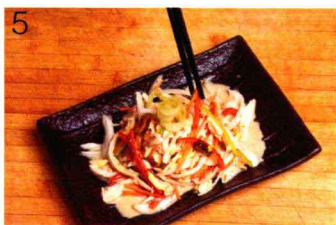


调料

糖20克，盐、味精、胡椒粉各10克，醋10毫升，蛋黄酱、芥末酱各适量。

制作

1. 鸡脯肉洗净，放入加有柠檬片的开水中煮熟。
2. 鸡脯肉捞出沥干，撕成丝，栗子、枣、洋葱、胡萝卜、尖椒均切丝。
3. 调料拌匀，制成调味酱。
4. 将调味酱倒入鸡丝中，放入配料丝拌匀。
5. 盛盘即可食用。



主料

毛蛤蜊500克。

配料

香葱1棵，蒜1瓣，青红辣椒各适量。

调料

辣椒碎、糖稀各10克，酱油10毫升，盐、味精、芝麻、香油各适量。

特色

这道料理鲜甜酸辣香爽，毛蛤蜊嫩鲜，葱、蒜辣味浓，是韩国风味凉菜之一。清洗毛蛤蜊时，在水中加入适量盐，可使其较快吐沙。



制作

1. 毛蛤蜊洗净，放入锅中煮熟，取肉留用。
2. 葱切花，蒜成泥，姜切末，青红辣椒切丝。
3. 调料拌匀，制成调味汁。
4. 将调味汁倒入毛蛤蜊肉中，加葱花、蒜泥、姜末、青红辣椒丝拌匀。
5. 盛盘即可食用。

拌毛蛤

꼬막무침

拌明太鱼

복어포무침

主料

明太鱼3条。

配料

洋葱150克，青红尖椒共50克。



特色

这道凉拌的明太鱼，吃起来酸甜适度，香辣可口。在韩国一般吃海鱼比较多，明太鱼是代表性的海鱼之一，它是鳕鱼的一种，也叫大头腥、石肠鱼。



调料

糖稀100克，辣酱50克，辣椒碎30克，白醋100毫升，淡酱油50毫升，盐、味精、糖、芝麻、香油各适量。

制作

- 1.明太鱼去头去皮顺丝撕条，放入白醋水中浸泡30分钟，捞出沥干。
- 2.洋葱切丝，青红尖椒切丝。
- 3.调料拌匀，制成调味酱。
- 4.将调味酱倒入鱼条中，加尖椒丝拌匀。
- 5.盛盘即可食用。