



专项职业能力考核培训教材

职业技能  
短期培训教材

全国职业培训推荐教材 | 人力资源和社会保障部教材办公室评审通过 | 适合于职业技能短期培训使用

# 韩 式 料 理

HAN

O

LI

● 推荐使用对象：[ ] 人员 | 在职人员

 中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材  
人力资源和社会保障部教材办公室评审通过  
适合于职业技能短期培训使用

# 韩式料理

推荐使用对象:农村进城务工人员/就业与再就业人员/在职人员

中国劳动社会保障出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

韩式料理/于洁编写. —北京:中国劳动社会保障出版社,  
2010

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-8203-4

I. 韩… II. 于… III. 菜谱-韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第023272号

### 中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码:100029)

出版人:张梦欣

\*

北京金明盛印刷有限公司印刷装订 新华书店经销  
850毫米×1168毫米 32开本 1.875印张 45千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

定价:5.00元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64954652

人力资源和社会保障部出台了组织实施专项职业能力考核的有关文件。所谓专项职业能力，即一个可就业的最小技能单元，其适用范围小于“职业”。一个专项职业能力构成一个独立的培训项目，与传统的培训相比，专项职业能力培训的目标直接定位于具体的岗位或工位，培训针对性更强，内容更细化。学员希望从事哪一个岗位的工作，就参加相应的专项职业能力培训。这样的培训，时间短、效率高，既有利于培训机构根据市场需求灵活制定培训计划并开展培训，也有利于学员根据自身情况选择培训项目，以达到上岗和职业技能提升的要求。

针对这一新的培训类型，我们会同中国劳动社会保障出版社组织编写了适合各级各类职业学校、职业培训机构开展专项职业能力考核培训使用的教材。在教材编写过程中，我们始终坚持以职业活动为导向、职业技能为核心的指导思想，根据国家专项职业能力考核规范的要求，确定每本教材的知识点和技能点，力求反映岗位的实际工作环境、工作流程和工作要求。教材以技能操作为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学员理解和对照操作。通过学习，学员能够掌握岗位要求的操作技能，取得专项职业能力证书，从而顺利实现上岗或职业技能提升。

由于编写专项职业能力考核培训教材是一项新的工作，需要在实践中不断探索，教材中会存在不足之处，希望培训教师和学员提出宝贵意见，以便适时修改，使其趋于完善。

# 目录

---

模块一	韩式料理概述	( 1 )
模块二	韩式凉拌菜的制作	( 4 )
模块三	韩式家常酱汁的制作	( 14 )
模块四	大酱、大酱汤、汤的制作	( 17 )
模块五	神仙炉 ( 锅类 ) 的制作	( 24 )
模块六	韩式烧烤的制作	( 26 )
模块七	韩式热菜的制作	( 37 )
模块八	主食类的制作	( 43 )

## 模块一 韩式料理概述

### 一、韩国家庭的进食礼仪

韩国人十分好客，崇尚儒风，就餐时特别讲究礼仪，尤其尊重长者。进餐时，长辈动筷子之后，晚辈才能动筷子。用餐结束，要等长辈放下汤匙和筷子之后，晚辈才能放下。汤匙和筷子不能叠放在碗上。韩国人吃饭通常不端起饭碗，汤匙与筷子不能同时取起，而是习惯用匙去舀。吃饭时不能用匙或筷子翻弄饭菜，不能发出任何声响，不能大声说话，咀嚼声音要小，尽量不谈商业话题。不可把食物残留在匙和筷子上，公用的食物要夹到自己的餐碟上才能享用。遇有不能咽下的骨头或鱼刺，应悄悄吐在纸巾上并包裹起来，不要吐在餐桌上。意欲打喷嚏、咳嗽和使用牙签，要转身用手绢或纸巾掩嘴。用餐后餐具放回原位，使用后的餐巾必须折叠放回桌子。韩国人劝酒时，不能给自己倒酒。韩国人倒白酒通常是七分满。

### 二、韩国人用餐器皿

在韩国料理店的桌面上最常见的是筷子、碗、勺。筷子大都是不锈钢的，不锈钢筷子卫生、经久耐用。韩国饭碗就像僧人用的斋钵，一般为扁圆的形状，有手掌大小。

### 三、韩式料理口味的主要特点

“辣”是韩式料理口味的主要特点，韩式菜肴讲究清淡、少油腻，部分菜肴口味微酸。

### 四、韩式料理常用的食品原料

在药食同源的饮食观念下，葱、蒜、生姜、桂皮、辣椒、香油、芝麻、艾蒿、五味子、枸杞子、沙参、桔梗、木瓜、石榴、

柚子、人参、萱草等原材料广泛用于韩式饮食的烹调中。

一 韩国人的主食主要是大米饭和混合小米、大麦、大豆、小豆等杂谷而做成的杂谷饭。下面具体介绍几种常用的原料。

1. 桔梗。桔梗又名苦根菜，春秋季节采收，除去茎叶，洗净并刮去外皮后晒干储存。于沸水中焯过并撕碎，供食用。用桔梗根腌制成的咸菜鲜脆甜辣，是极好的佐餐小菜。

2. 辣椒。辣椒中的辣椒红素有预防癌症的作用，也能防止动脉硬化。韩式料理中使用的辣椒粉，色红但并不辣，清香中略带甘甜，性温润，这个特点是其他辣椒所没有的。

3. 大头菜（芜菁）。芜菁俗称大头菜或咸酸菜，多制成腌制食品，具有益脾胃的功效，对健康非常有益。

4. 荞麦。荞麦磨粉后多用于制作荞麦冷面，荞麦冷面的韧性足。糯米粉混合荞麦粉可以制成荞麦卷饼。

5. 海带。海带在韩国是一种最普通的食物，海带含有大量的碘，食用后有助于合成甲状腺激素。

6. 大蒜。大蒜中的大蒜素能降低胆固醇的合成，还能预防动脉硬化。大蒜是主要的调味佐料，各种肉类烧烤一般都要配以大蒜食用，有杀菌解腻的作用。

7. 生姜。生姜是一种主要的调味佐料。生姜里的姜油酮能缓解心血管疾病，适度刺激身体，活络肠胃、增进食欲，促进血液循环。

8. 糯米。糯米又叫江米，因其香糯黏滑，常被用来制成风味小吃。

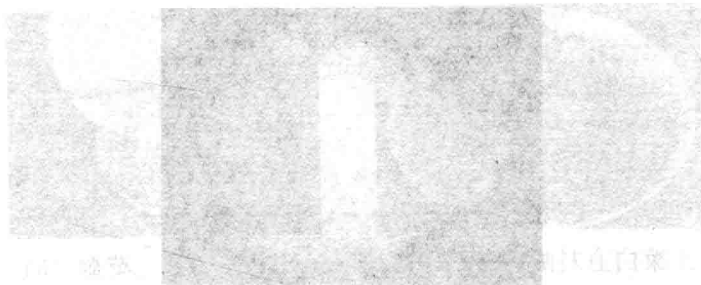
9. 山野菜。食用山野菜不但可以饱口腹之欲，更可以调理身体机理。典型的山野菜有小根蒜、苦菜、刺老芽、柳蒿、萱草等，这些野菜大都焯一下即可凉拌食用，也可以用来熬酱汤。

10. 芥菜。芥菜含有丰富的蛋白质以及钙、铁。特别含有丰富的维生素A，一碗芥菜酱汤含有成年人一天所需维生素的1/3。芥菜可做汤、凉菜、馅等。

11. 萱草。萱草又叫做宜男草，味道甜美，可以刺激食欲。用萱草花做菜或煮汤时，一定要把花蕊摘除，因为花蕊有毒。嫩叶可当菜食用，称宽叶菜。花蕾晒干后也可以食用，叫黄花菜或金针菜。用萱草做菜肴，可用沸水将其焯过后凉拌，也可将其放入酱汤。同时，黄花菜具有利尿、解热、镇咳、止痛之功效，也可用于治疗贫血和浮肿。

### 五、韩式料理的种类

根据原料和制作方式的不同，韩式料理分为副食和主食。副食有韩式凉拌菜，韩式大酱、大酱汤、汤，神仙炉（锅类），韩式烧烤和热菜等；主食有饭、粥、面条、饺子、年糕汤、片儿汤等。



个水时程，日天半 煎菜白 (S)



## 模块二 韩式凉拌菜的制作

### 一、韩式泡菜的制作

泡菜是朝鲜民族最具特色和代表性的一种食品，泡菜有百余种之多，如辣白菜、萝卜泡菜、黄瓜泡菜等。

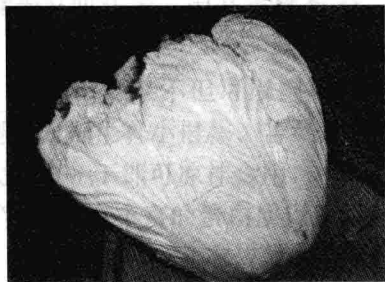
制作泡菜的原料主要是萝卜、白菜等蔬菜。一般泡菜还放入葱、姜、蒜、水芹菜、虾酱等调味料。有的还添加栗子、梨、大枣、鱿鱼、章鱼、鲍鱼、虾、松仁等材料。

最初的泡菜只是用盐来腌制蔬菜，后来还增加了很多以鱼虾为原料的泡菜，用辣椒腌制可以去除鱼类的腥味。泡菜含有多种维生素和无机盐，有助于消除便秘及其他肠道疾病。独特的风味和较高的营养价值，使泡菜十分受欢迎。下面介绍经典的韩式泡菜——辣白菜的制作。

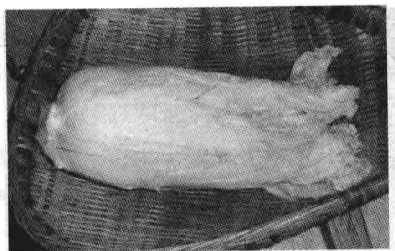
#### 1. 制作要领一

(1) 白菜一棵，剥除外层洗净，里外均匀抹上盐，腌半天。

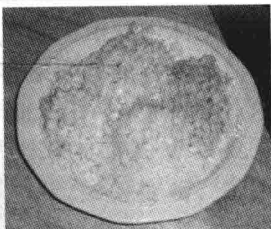
注：辣白菜的制作从头到尾都不能沾一点油。



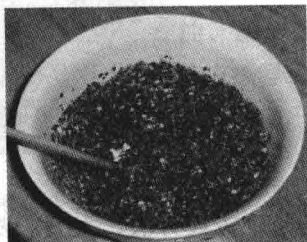
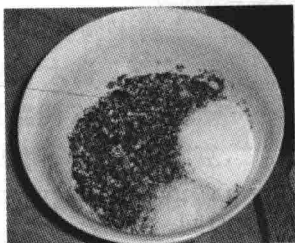
(2) 白菜腌半天后，挤掉水分。



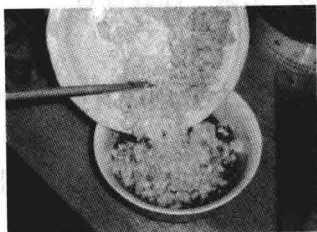
(3) 准备好姜、蒜、苹果、梨，并剁成末儿。



(4) 准备辣椒面、盐、味精，加入适量凉开水调匀。



(5) 把姜、蒜、苹果、梨末儿倒入调好的辣椒面中拌匀。

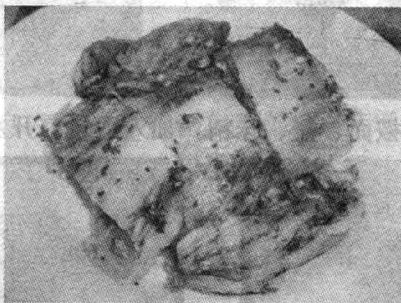


(6) 腌菜。从最内层开始，把调好的辣椒糊抹在白菜上，里外都要抹均匀。



(7) 把抹匀辣椒糊的白菜放入带盖的容器中，注意容器一定要干净，不要有油。如果容器无盖，用保鲜膜封住即可。

(8) 密封 3~5 天后即可食用。



## 2. 制作要领二

这是个古典方法，大概需要 20 天的时间。

**原料：**大白菜 50 千克，盐 250 克，生姜 50 克，大蒜 1 千克，白梨 500 克，辣椒面 250 克，香菜籽、白糖、味精适量。

### 制作方法：

(1) 选棵大、心实的大白菜，去掉老帮，削去青叶，去根，用清水洗三遍，然后整齐地放入坛中。

(2) 烧盐开水，晾凉倒入装白菜的坛中（把白菜淹没为止）。腌 3~4 天，将白菜取出，再用清水洗两遍，控干水分。

(3) 先把生姜、大蒜剁成泥，然后与盐、香菜籽、辣椒面一起拌成泥，取出，放少量水和味精一起搅拌均匀。白梨削皮，横

切成大片，备用。

(4) 把调料均匀地抹在每一片白菜叶上，整齐地码在腌菜坛内，每放几层，铺一层白梨片。

(5) 将剩余的调料和适量的水，放入少许盐，味调淡些，3天之后倒入坛中，使水的高度为20厘米左右。放地窖里，20天左右即可食用。

## 二、凉拌菜的制作

除了泡菜以外，韩式凉拌菜也十分丰富。韩式料理比较清淡，少油腻，而且基本上不加味精，蔬菜以生食为主，用凉拌的方式做成。

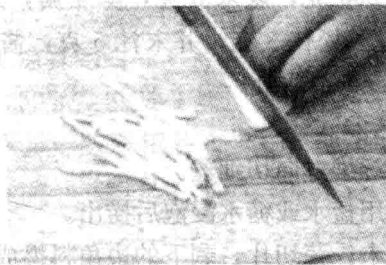
用于制作凉拌菜的材料十分丰富，如绿豆芽、黄豆芽、凉粉、鸡蛋（生的）、菠菜、桔梗、拳菜、松菌、香菇、萝卜、海带、小南瓜、黄瓜、芹菜、红萝卜、葱、茼蒿、生菜、韭菜、核桃、松仁、银杏、栗子、紫菜、山野菜以及各种海鲜和肉类。凉拌菜使用的调味料主要有辣椒酱、芝麻盐、香油、蒜、黑胡椒粉、姜、大酱、辣椒粉等。凉拌菜的种类很多，制作方法容易掌握。

### 【菜例2—1】凉拌桔梗

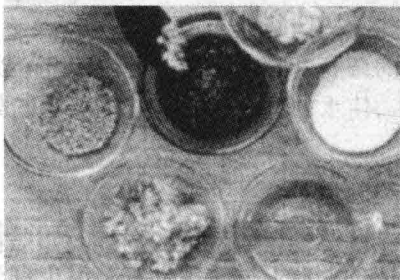
**原料：**桔梗100克，蒜泥3克，葱末5克，盐8克，食醋4克，辣椒酱4克，白糖5克，芝麻盐少许。

#### 制作方法：

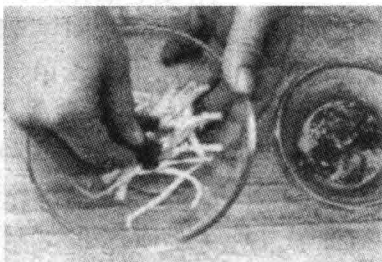
1. 将去皮的桔梗切成丝，加盐揉搓去苦味，用水洗后挤去水分备用。



2. 将葱末、蒜泥、辣椒酱、白糖、食醋、芝麻盐拌匀，做成醋酱。



3. 桔梗丝用醋酱拌匀，加少许芝麻盐即成。



#### 小贴士：

1. 桔梗要切得均匀，加盐揉搓去苦味；挤净水分拌好后才能不出水。

2. 装盘之前再加入醋酱拌制，口感更爽脆。

#### 【菜例 2—2】生拌牛肉

原料：牛肉 200 克，葱末 5 克，蒜 4 瓣，芝麻盐 5 克，梨 1/4 个，香油 5 克，松仁 5 克，芥末汁 5 克，酱油 5 克，白糖 5 克，胡椒粉、盐、味精适量。

#### 制作方法：

1. 牛肉顺肌纤维方向切细丝。

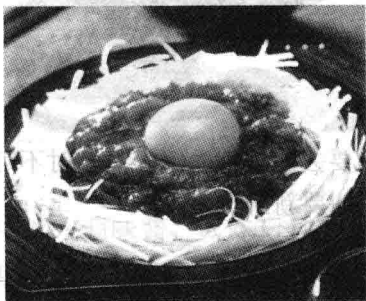
2. 梨切丝，用盐水或糖水浸泡后捞出。

3. 松仁碾成末，蒜切片，剩下的边角料捣成蒜泥。



4. 牛肉中加盐、味精、酱油、葱末、蒜泥（少许）、香油（可适量多放）拌匀。

5. 在盘子四周摆好梨丝，中间放拌好的牛肉丝。蒜片立放在牛肉周围，牛肉顶部放生蛋黄、撒松仁粉即成。



#### 小贴士：

1. 牛肉要取不油腻的牛臀肉，因为要生吃，所以要按肌纤维方向切细丝，多放些白糖、香油拌好。
2. 牛肉要擦净血水，调味时少用酱油，以保持牛肉的颜色。
3. 为防止梨变色，应先放在盐水或白糖水里浸泡。
4. 做生拌菜时，烹调器具必须保持洁净。

#### 【菜例 2—3】凉拌毛蚶

原料：毛蚶 250 克，生姜 1 块，精盐少许。

调味料：红辣椒、尖辣椒各 1 个，酱油 10 克，葱花、蒜泥各 5 克，辣椒面 3 克，芝麻盐、香油适量。

#### 制作方法：

1. 毛蚶搓洗干净，用淡盐水浸泡，放在暗处 3~4 小时去掉

海腥味和泥沙。

2. 水中放入生姜和精盐烧开，为均匀受热，放入毛蚶后边煮边搅动。煮至开壳，捞出控水。

3. 尖辣椒、红辣椒洗净对切，去籽切丁，加入所有调味料做成调味酱。

4. 将毛蚶码入盘后，淋上调味酱即可。



**小贴士：**毛蚶要去泥沙、去腥，煮制时不可过火，否则毛蚶肉会变老变硬；毛蚶要新鲜卫生。

#### 【菜例 2—4】拌明太鱼

**原料：**干明太鱼丝 150 克，水芹菜 30 克，大葱段（4 厘米长），红辣椒少许。

**糖醋汁：**食醋 15 克，白糖 6 克，水 10 克。

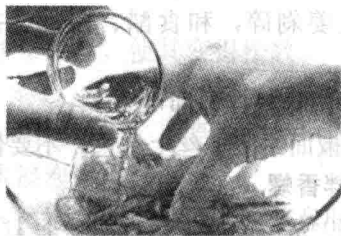
**调味料：**辣椒酱 10 克，辣椒面 5 克，蒜泥 10 克，糖稀 5 克，姜汁少许，芝麻 6 克，酱油 3 克左右，精盐、香油少许。

**制作方法：**

1. 将干明太鱼丝快速清洗后挤干水分，切成大致整齐的段。水芹菜茎切成 3 厘米长的段。大葱、红辣椒切成丝备用。



2. 明太鱼先用糖醋汁腌渍成酸甜味儿，挤干水分。以下操作不用再加这些调味料，有助于菜色明亮。



3. 将备好的调味料兑成调味酱。



4. 往明太鱼中拌入调味酱，入味后加入水芹菜、大葱、辣椒等，拌均匀即可。



**小贴士：**明太鱼先用糖醋汁腌渍成酸甜味儿，之后不用再加这些调味料，因为调味料中水分过多菜色会暗淡。

### 【菜例 2—5】凉拌萝卜丝

**原料：**萝卜 100 克，盐 3 克，白糖 3 克，食醋 5 克，芝麻盐、葱、蒜、姜、辣椒面各少许。

**制作方法：**

1. 萝卜去皮，切成 6 厘米长、0.2 厘米粗的丝。



2. 萝卜丝加盐稍腌，使其脱水。用少许辣椒面拌萝卜丝，将萝卜丝染红。

3. 葱、蒜、生姜剁碎，和食醋、白糖、盐、辣椒面混合，做出调味料。

4. 把萝卜丝用调味料拌匀即可。

**小贴士：**用辣椒面给萝卜丝上红色，不要使用人造色素。

### 【菜例 2—6】拌香螺

**原料：**香螺 400 克，黄瓜 1 根，胡萝卜 1/3 根，大葱 2 根。

**调味料：**酱油 12 克，辣椒面 12 克，白糖 6 克，食醋 12 克，蒜末 16 克，香油 3 克，芝麻盐 3 克。

#### 制作方法：

1. 把香螺洗净烫熟捞出，切成螺片。

2. 黄瓜从中间剖开，顶刀切成薄片。胡萝卜也切成与黄瓜片大小相当的薄片。

3. 大葱只用葱白部分，切成 5 厘米长的段，再切成丝。

4. 把备好的调味料兑成调味酱。

5. 容器里放入香螺和蔬菜，加调味醋搅拌均匀。

**小贴士：**烫制香螺时不能过火，否则香螺肉会发硬；香螺要新鲜，即拌即吃要讲究卫生。

### 【菜例 2—7】生拌沙参

**原料：**沙参 100 克，食醋 5 克，葱末 5 克，白糖 5 克，蒜泥 3 克，盐 3 克，辣椒面 5 克，芝麻盐、酱油、香油各少许。

#### 制作方法：

1. 沙参去皮，对切开，用木棒轻拍，浸泡在水中去除苦味。

