

尚锦文化

尚锦美食生活馆

素玲的拿手

韩国料理

300 多道用爱心制作的美味韩国料理

短的时间+简便的操作方法=完美的一餐

(韩) 李素玲 / 著 李玲 / 译



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

尚锦美食生活馆



素玲的拿手韩国料理

(韩) 李素玲◎著
李 玲◎译



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

素玲的拿手韩国料理/(韩)李素玲著;李玲译.
--北京:中国纺织出版社,2019.7

(尚锦美食生活馆)

ISBN 978-7-5180-5743-6

I. ①素… II. ①李… ②李… III. ①菜谱—韩国
IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第263766号

原书名:小菜铺子

原作者名:李素玲

Copyright ©2014 by Lee Soyoung (李素玲)

本书中文简体版经韩国KPI出版集团授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2015-8135

责任编辑:舒文慧 责任校对:寇晨晨
责任印制:王艳丽 版式设计:八度出版服务机构

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:20

字数:213千字 定价:78.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

基本调味料的制作

- 12 牛肉酱油（炖排骨、烤肉用）
- 12 猪肉酱油
- 12 鸡肉酱油
- 12 蔬菜酱油
- 13 螃蟹酱油
- 13 牛肉酱油（炖菜、汤类用）
- 13 辣椒油
- 13 蔬菜油

第一个小菜故事

充满季节风味的凉拌菜

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 16 拌绿豆芽，拌黄豆芽 | 35 拌茄子，炒茄子 |
| 17 拌菠菜 | 36 凉拌老黄瓜 |
| 18 拌蕨菜 | 37 炒萝卜 |
| 19 炒桔梗，拌桔梗 | 39 凉拌萝卜，萝卜丝拌鱿鱼 |
| 21 炒莼菜，酱料拌莼菜，松仁汁拌莼菜 | 40 炒山萼菜 |
| 22 拌大叶芹，腌大叶芹 | 41 炒干莼菜 |
| 23 辣椒酱拌苋菜 | 43 酱炒干萝卜秧子，清炒干萝卜秧子 |
| 24 拌三角菜，凉拌山蒜 | 45 炒茄子干，炒南瓜干 |
| 25 拌防风草 | 46 茄子蕨菜沙拉 |
| 27 松子汁拌沙参，凉拌沙参 | 47 凉拌菠菜 |
| 28 拌槲木芽 | 48 南瓜沙拉，土豆沙拉 |
| 29 槲木芽饼 | 49 地瓜沙拉 |
| 30 拌蜂斗菜 | 51 白菜心沙拉，萝卜沙拉 |
| 31 拌竹笋 | 53 蓝莓酱，菠萝酱，意大利洋葱酱，梅子清调味汁 |
| 32 炒红薯茎 | |
| 33 炒嫩苏子叶 | |



美味的每日小菜

- 57 蒸青辣椒，青辣椒炖小银鱼
- 58 苏子油蒸苏子叶
- 59 酱小土豆
- 61 蒜薹炒虾，虾酱炒西葫芦
- 62 茄子炒小银鱼
- 63 香菇饼
- 65 炒平菇，炒香菇
- 67 煎蔬菜
- 69 炒海带丝，炖海带丝
- 70 煎沙参
- 71 鸡蛋卷，鸡蛋羹
- 73 煎豆腐炒蘑菇，辣炖豆腐
- 75 鹿尾菜拌豆腐，茼蒿拌豆腐
- 76 辣炒鱿鱼
- 77 拌鱿鱼
- 79 鹌鹑蛋炖鱿鱼，酱鱿鱼
- 80 炖比目鱼
- 81 炖鲳鱼

- 83 炖青花鱼，青花鱼炖辣白菜
- 85 柚子蜜饯炖鲛鱼，酱炖鲛鱼
- 86 炖银鱼
- 87 豆芽炖明太鱼干
- 89 软炸半干明太鱼，炖半干明太鱼
- 90 西葫芦炖带鱼
- 91 炖鲂鱼
- 93 酱烤猪肉，辣酱烤猪肉
- 95 烤牛肉
- 96 辣炖鸡块
- 97 萝卜包熏鸭肉





第三个小菜故事

妈妈的周末惊喜料理

- 101 凉拌芥末鸡，白斩鸡
- 103 炖鸡腿，炸鸡翅
- 104 辣炒鸡排
- 105 白菜包肉
- 106 炖猪排
- 107 大酱烤猪肉
- 108 牛肉蔬菜卷
- 109 烤里脊
- 110 炸米纸牡蛎
- 111 蒸花蟹
- 113 辣炒章鱼，酱章鱼
- 115 鱿鱼糯米肠
- 116 炖鲛鳀鱼
- 117 明太鱼皮果子
- 119 炸牛蒡配芝麻酱，炸莲藕
- 121 油炸海青菜干和毛虾，炸海带
- 122 炸苏子叶
- 123 炸茄子
- 124 炸南瓜干
- 125 拌橡子凉粉
- 127 蘑菇杂菜
- 129 炖泡菜
- 131 葱卷，水芹菜卷
- 132 泡菜饼
- 133 海藻饼
- 135 荞麦饼，土豆西葫芦饼
- 136 白菜平菇烤串
- 137 海鲜葱饼

第四个小菜故事

可长时间保存的小菜、酱菜

- 141 酱油炒小银鱼，辣椒酱炒小银鱼
- 143 小银鱼炖豆子，杏仁炖小银鱼
- 144 酱豆子
- 145 酱核桃花生
- 146 炒鱿鱼丝
- 147 辣椒酱炒鱿鱼丝
- 149 炒干虾，炒鱼脯
- 150 烤银鱼脯
- 151 蘑菇酱牛肉
- 153 酱牛肉，酱鸡蛋
- 155 酱莲藕，酱牛蒡
- 156 三合酱果
- 157 炒牛肉
- 159 黄瓜炒牛肉，萝卜炒牛肉
- 161 酱蟹
- 163 酱油腌蒜薹，辣椒酱腌蒜薹
- 165 腌洋葱，腌整头蒜
- 167 辣椒酱腌沙参，大酱腌沙参
- 169 腌白菜，腌马蹄叶
- 171 酱油腌黄瓜，辣椒酱腌黄瓜
- 173 腌黄瓜，拌腌黄瓜
- 175 酱油腌苏子叶，大酱腌苏子叶
- 177 酱油腌辣椒，大酱腌辣椒
- 178 酱油腌小萝卜
- 179 酱油腌香菇
- 180 辣椒酱腌干明太鱼丝
- 181 辣椒酱腌干黄花鱼



热腾腾的汤、炖菜、火锅



- 185 牛肉萝卜汤
- 187 海带清汤，紫苏海带汤
- 188 豆芽汤
- 189 泡菜豆芽汤
- 190 明太鱼汤
- 191 海藻牡蛎汤
- 192 碧苾菜大酱汤，干虾葵菜大酱汤
- 193 菠菜汤
- 194 白菜大酱汤
- 195 干萝卜秧子大酱汤
- 196 山蒜大酱汤，基本酱汤
- 197 牛肉蘑菇酱汤，萝卜秧子大酱汤
- 198 泡菜汤
- 199 嫩豆腐汤
- 200 清国酱锅
- 201 调味大酱锅
- 202 炖菜帮
- 203 牡蛎豆腐汤
- 204 炖牛肉
- 205 黄豆渣汤，炖豆腐

- 206 花蟹汤
- 207 花蟹海鲜汤
- 208 鳕鱼清汤
- 209 辣味皇姑鱼汤
- 210 鲛鳔汤
- 211 青蛤清汤
- 212 牛杂碎汤
- 213 牛膝骨汤
- 214 排骨汤
- 215 干白菜排骨汤
- 216 参鸡汤
- 217 煨鸡汤
- 218 辣味鸡丝汤，辣味牛肉汤
- 219 苏子水汤
- 221 脊骨土豆汤
- 222 肥肠火锅
- 223 烤牛肉章鱼火锅
- 224 牛肉蘑菇火锅
- 225 豆腐火锅
- 226 饺子火锅
- 227 面条火锅

用一碗解决一顿饭 面、粥、一品饭

- 231 紫苏荞麦面片汤
- 232 小银鱼手擀面
- 233 龙须面大酱汤
- 234 蔬菜拌面
- 235 泡菜拌面，荞麦拌面
- 236 乌冬面
- 237 酱汤拉面
- 238 炒面
- 239 年糕汤
- 240 牛肉粥
- 241 蔬菜粥
- 242 鲍鱼粥
- 243 葵菜粥
- 244 松仁粥
- 245 南瓜粥
- 246 红豆粥
- 247 绿豆粥
- 248 泡菜蘑菇粥
- 249 参鸡粥
- 250 泡菜炒饭
- 251 牛肉蔬菜炒饭
- 252 海鲜炒饭
- 253 贻贝饭
- 254 山蓟菜饭
- 255 黄豆芽饭
- 256 鱿鱼盖饭
- 257 烤牛肉盖饭
- 258 鸡蛋蘑菇盖饭
- 259 咖喱饭
- 260 辣椒酱炒年糕
- 261 宫廷炒年糕

负责四季餐桌的 泡菜

- 265 辣白菜
- 266 白泡菜
- 267 调味泡菜
- 268 小萝卜泡菜
- 269 萝卜片水泡菜，萝卜块泡菜
- 270 鲜辣白菜
- 271 冬白菜泡菜
- 273 白黄瓜泡菜，黄瓜泡菜
- 275 萝卜秧子泡菜，萝卜秧子水泡菜
- 276 苏子叶泡菜
- 277 韭菜泡菜
- 279 圆白菜水泡菜，圆白菜泡菜
- 280 香葱泡菜
- 281 雪里蕻泡菜
- 283 菜包肉泡菜
- 285 水萝卜泡菜，即食水萝卜泡菜
- 287 白菜水萝卜泡菜，小萝卜盐水泡菜
- 289 发酵比目鱼，发酵明太鱼



尚锦美食生活馆



素玲的拿手韩国料理

(韩) 李素玲◎著
李 玲◎译



 中国纺织出版社

前言

“李素玲的备餐室” 18年的经验，
将在咱家的餐桌上重现！

无论是全职主妇，还是职场女性，抑或30年出入厨房的老手，或者结婚1个月的新手主妇……有没有三天两头困惑于“今天又做什么吃呢？”为了给这家家户户都有的烦心事提供一个简便的解决对策，同时为了将喜欢的烹饪作为职业，于是诞生了简朴的“李素玲的备餐室”。韩国的主妇们口味很挑剔，而且百货公司的美食广场竞争激烈，生存下来更是艰难。

但是，怀着一颗诚挚的心以及对烹饪的真心热爱，备餐室得到了现代百货商店、新世界百货商店等挑剔的主妇们的认可。经过18年的岁月，李素玲获得了“小菜匠人”的称呼，受到很多人的认可与欢迎。

本书汇集了“李素玲的备餐室”18年的心血结晶，从在奶奶的餐桌上可以吃到的乡土味的传统小菜，到可以满足年轻一代口味的混合韩国料理，足足写下了300多道小菜。并且制作简单容易，这300多道小菜，将会使您家的餐桌变得美味丰盛。

三下两下就可轻松做出小菜、汤和炖菜

在市场上买了一堆菜回来，拿回家不知道该做什么时，可以列出一个菜单，分为凉菜、小炒、炖菜、汤。凉菜简单而清爽，小炒、炖菜美味而营养，最后来道滋补汤。本书教您以最短的时间、最简便的操作方法，来完成这完美一餐，过程简单到可以用五根手指数出来。





可以填满心灵的酱菜和泡菜

如果吃腻了平常的家常菜，不妨换换口味，腌制一些可以留着慢慢吃的酱菜和小菜吧。腌黄瓜、糖蒜、韭菜泡菜……清脆的口感将为您的餐桌增添一份清爽。

为常吃的饭菜带来不一样的感觉

周末是全家人聚在一起享受生活的日子，可以准备一些平时来不及做的大餐，如鸡排、猪肉、海鲜等，这些本书也包含进去了。有这样一本书，完全能够做出不亚于外面餐厅的丰盛而又健康的饭菜，周末的大餐以及招待客人的料理，还有为喜欢简单风味饭菜的主妇准备的、可以用一个盘子解决一餐的菜谱。一桌特别的饭菜，有着各种各样的选择，在不知做什么的时候，就翻开看看吧。在本书中，您能找到想要的答案。

很多主妇们都想知道，“怎样才能让厨艺变好呢？”答案很简单——不断地做。虽然是一个不太新颖的模范答案，但也没有比它更好的正确答案了。把这本书放在身边，按照食谱做做看吧。慢慢地，您会发现，“李素玲的备餐室”18年的经验会变成自己的东西。如果对烹饪越来越自信，也许您也可以出去开餐馆了。

李素玲



目录

基本调味料的制作

- 12 牛肉酱油 (炖排骨、烤肉用)
- 12 猪肉酱油
- 12 鸡肉酱油
- 12 蔬菜酱油
- 13 螃蟹酱油
- 13 牛肉酱油 (炖菜、汤类用)
- 13 辣椒油
- 13 蔬菜油

第一个小菜故事

充满季节风味的凉拌菜

- 16 拌绿豆芽, 拌黄豆芽
- 17 拌菠菜
- 18 拌蕨菜
- 19 炒桔梗, 拌桔梗
- 21 炒莼菜, 酱料拌莼菜, 松仁汁拌莼菜
- 22 拌大叶芹, 腌大叶芹
- 23 辣椒酱拌苋菜
- 24 拌三角菜, 凉拌山蒜
- 25 拌防风草
- 27 松子汁拌沙参, 凉拌沙参
- 28 拌榉木芽
- 29 榉木芽饼
- 30 拌蜂斗菜
- 31 拌竹笋
- 32 炒红薯茎
- 33 炒嫩苏子叶

- 35 拌茄子, 炒茄子
- 36 凉拌老黄瓜
- 37 炒萝卜
- 39 凉拌萝卜, 萝卜丝拌鱿鱼
- 40 炒山蓟菜
- 41 炒干莼菜
- 43 酱炒干萝卜秧子, 清炒干萝卜秧子
- 45 炒茄子干, 炒南瓜干
- 46 茄子蕨菜沙拉
- 47 凉拌菠菜
- 48 南瓜沙拉, 土豆沙拉
- 49 地瓜沙拉
- 51 白菜心沙拉, 萝卜沙拉
- 53 蓝莓酱, 菠萝酱, 意大利洋葱酱, 梅子清调味汁



美味的每日小菜

- 57 蒸青辣椒，青辣椒炖小银鱼
- 58 苏子油蒸苏子叶
- 59 酱小土豆
- 61 蒜薹炒虾，虾酱炒西葫芦
- 62 茄子炒小银鱼
- 63 香菇饼
- 65 炒平菇，炒香菇
- 67 煎蔬菜
- 69 炒海带丝，炖海带丝
- 70 煎沙参
- 71 鸡蛋卷，鸡蛋羹
- 73 煎豆腐炒蘑菇，辣炖豆腐
- 75 鹿尾菜拌豆腐，茼蒿拌豆腐
- 76 辣炒鱿鱼
- 77 拌鱿鱼
- 79 鹌鹑蛋炖鱿鱼，酱鱿鱼
- 80 炖比目鱼
- 81 炖鲳鱼

- 83 炖青花鱼，青花鱼炖辣白菜
- 85 柚子蜜饯炖鲛鱼，酱炖鲛鱼
- 86 炖银鱼
- 87 豆芽炖明太鱼干
- 89 软炸半干明太鱼，炖半干明太鱼
- 90 西葫芦炖带鱼
- 91 炖鲂鱼
- 93 酱烤猪肉，辣酱烤猪肉
- 95 烤牛肉
- 96 辣炖鸡块
- 97 萝卜包熏鸭肉





第三个小菜故事

妈妈的周末惊喜料理

- 101 凉拌芥末鸡，白斩鸡
- 103 炖鸡腿，炸鸡翅
- 104 辣炒鸡排
- 105 白菜包肉
- 106 炖猪排
- 107 大酱烤猪肉
- 108 牛肉蔬菜卷
- 109 烤里脊
- 110 炸米纸牡蛎
- 111 蒸花蟹
- 113 辣炒章鱼，酱章鱼
- 115 鱿鱼糯米肠
- 116 炖鲛鳓鱼
- 117 明太鱼皮果子
- 119 炸牛蒡配芝麻酱，炸莲藕
- 121 油炸海青菜干和毛虾，炸海带
- 122 炸苏子叶
- 123 炸茄子
- 124 炸南瓜干
- 125 拌橡子凉粉
- 127 蘑菇杂菜
- 129 炖泡菜
- 131 葱卷，水芹菜卷
- 132 泡菜饼
- 133 海藻饼
- 135 荞麦饼，土豆西葫芦饼
- 136 白菜平菇烤串
- 137 海鲜葱饼

第四个小菜故事

可长时间保存的小菜、酱菜

- 141 酱油炒小银鱼，辣椒酱炒小银鱼
- 143 小银鱼炖豆子，杏仁炖小银鱼
- 144 酱豆子
- 145 酱核桃花生
- 146 炒鱿鱼丝
- 147 辣椒酱炒鱿鱼丝
- 149 炒干虾，炒鱼脯
- 150 烤银鱼脯
- 151 蘑菇酱牛肉
- 153 酱牛肉，酱鸡蛋
- 155 酱莲藕，酱牛蒡
- 156 三合酱果
- 157 炒牛肉
- 159 黄瓜炒牛肉，萝卜炒牛肉
- 161 酱蟹
- 163 酱油腌蒜薹，辣椒酱腌蒜薹
- 165 腌洋葱，腌整头蒜
- 167 辣椒酱腌沙参，大酱腌沙参
- 169 腌白菜，腌马蹄叶
- 171 酱油腌黄瓜，辣椒酱腌黄瓜
- 173 腌黄瓜，拌腌黄瓜
- 175 酱油腌苏子叶，大酱腌苏子叶
- 177 酱油腌辣椒，大酱腌辣椒
- 178 酱油腌小萝卜
- 179 酱油腌香菇
- 180 辣椒酱腌干明太鱼丝
- 181 辣椒酱腌干黄花鱼



热腾腾的汤、炖菜、火锅

- 185 牛肉萝卜汤
- 187 海带清汤, 紫苏海带汤
- 188 豆芽汤
- 189 泡菜豆芽汤
- 190 明太鱼汤
- 191 海藻牡蛎汤
- 192 荳蔻菜大酱汤, 干虾葵菜大酱汤
- 193 菠菜汤
- 194 白菜大酱汤
- 195 干萝卜秧子大酱汤
- 196 山蒜大酱汤, 基本酱汤
- 197 牛肉蘑菇酱汤, 萝卜秧子大酱汤
- 198 泡菜汤
- 199 嫩豆腐汤
- 200 清国酱锅
- 201 调味大酱锅
- 202 炖菜帮
- 203 牡蛎豆腐汤
- 204 炖牛肉
- 205 黄豆渣汤, 炖豆腐

- 206 花蟹汤
- 207 花蟹海鲜汤
- 208 鳕鱼清汤
- 209 辣味皇姑鱼汤
- 210 鲛鲸汤
- 211 青蛤清汤
- 212 牛杂碎汤
- 213 牛膝骨汤
- 214 排骨汤
- 215 干白菜排骨汤
- 216 参鸡汤
- 217 煨鸡汤
- 218 辣味鸡丝汤, 辣味牛肉汤
- 219 苏子水汤
- 221 脊骨土豆汤
- 222 肥肠火锅
- 223 烤牛肉章鱼火锅
- 224 牛肉蘑菇火锅
- 225 豆腐火锅
- 226 饺子火锅
- 227 面条火锅



用一碗解决一顿饭 面、粥、一品饭

- 231 紫苏荞麦面片汤
- 232 小银鱼手擀面
- 233 龙须面大酱汤
- 234 蔬菜拌面
- 235 泡菜拌面，荞麦拌面
- 236 乌冬面
- 237 酱汤拉面
- 238 炒面
- 239 年糕汤
- 240 牛肉粥
- 241 蔬菜粥
- 242 鲍鱼粥
- 243 葵菜粥
- 244 松仁粥
- 245 南瓜粥
- 246 红豆粥
- 247 绿豆粥
- 248 泡菜蘑菇粥
- 249 参鸡粥
- 250 泡菜炒饭
- 251 牛肉蔬菜炒饭
- 252 海鲜炒饭
- 253 贻贝饭
- 254 山萵菜饭
- 255 黄豆芽饭
- 256 鱿鱼盖饭
- 257 烤牛肉盖饭
- 258 鸡蛋蘑菇盖饭
- 259 咖喱饭
- 260 辣椒酱炒年糕
- 261 宫廷炒年糕

负责四季餐桌的 泡菜

- 265 辣白菜
- 266 白泡菜
- 267 调味泡菜
- 268 小萝卜泡菜
- 269 萝卜片水泡菜，萝卜块泡菜
- 270 鲜辣白菜
- 271 冬白菜泡菜
- 273 白黄瓜泡菜，黄瓜泡菜
- 275 萝卜秧子泡菜，萝卜秧子水泡菜
- 276 苏子叶泡菜
- 277 韭菜泡菜
- 279 圆白菜水泡菜，圆白菜泡菜
- 280 香葱泡菜
- 281 雪里蕻泡菜
- 283 菜包肉泡菜
- 285 水萝卜泡菜，即食水萝卜泡菜
- 287 白菜水萝卜泡菜，小萝卜盐水泡菜
- 289 发酵比目鱼，发酵明太鱼

