

本书介绍了韩国烧烤、火锅、主食、泡菜等料理的制作方法。所选菜式均为韩国料理中的明星菜式和家庭中常见的美味佳肴，部分菜式是餐饮大赛获奖作品。

本书图片精美、内容丰富、介绍全面，具有较强的欣赏性与可操作性，可作为厨师、烹饪专业学员和对韩国料理感兴趣的读者阅读、使用。

图书在版编目（CIP）数据

时尚韩国料理 / 孟爽主编. —北京：化学工业出版社，
2007.4

（百变大厨系列）

ISBN 978-7-122-00230-3

I.时… II.孟… III.菜谱-韩国 IV.TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第048459号

责任编辑：张彦 王蔚霞
责任校对：王素芹

装帧设计：张辉

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）

印刷：北京市彩云龙印刷有限责任公司

装订：三河市万龙印装有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张2¼ 2007年7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：19.00元

版权所有 违者必究



前言

对韩国人而言，一位杰出的厨师就像用餐者与自然界之间的桥梁，必须追随着四季的节奏，将当令食材的鲜美原味，以最适合的烹调方式牵引出来，满足食用者的味蕾，这种“呈现原味”的精神，便是韩国料理的基础，因此，韩国料理的风味多半清爽不浓腻，主要是通过各式高汤、腌料与酱汁的烘托，凸显食材的原味，并将每种食材的营养价值，发挥到淋漓尽致的境界。

另外，“珍惜万物”也是韩国料理的特色之一，所有来自大自然的素材不分贵贱，都能成为餐桌上的主角，即使是再平凡不过的萝卜或者豆腐，在韩国料理中也会被慎重地对待，当成一道主菜来细心烹调，相对于一般国家偏重肉类或稀有食材的饮食习惯，韩国料理似乎多了一份人生哲学，让人更能用心品尝每一种素材在味蕾绽放的幸福滋味。

本书囊括了韩国料理中的明星菜式和韩国家庭中最常见的美味佳肴，部分菜式是餐饮大赛获奖作品。我们希望广大美食爱好者能借助此书举一反三，开拓思路，大胆创新，不断拓宽中国的餐饮技艺之路。

本书由孟爽主编，张德水、王海峰、任艳、董立鹏、赵明武、朱笑天、王子强等参加了编写工作，在此一并表示感谢！

孟 爽

2007年5月



目 录

工具原料

烧烤

豆酱腌烤鱼	3
韩酱烤鱼	4
韩式烤竹蛭	5
韩式腌咖喱鸡	6
五花肉扎	7
韩式腌肉卷	8
韩式至尊牛肉	9
韩式至尊猪脊	10
咖喱鸡肉片	11
烤酱味五花肉	12
秘制腌羊排卷	13
秘制腌猪排卷	14
香葱鸡肉串	15
腌黑椒牛柳	16
烧烤鉴赏	17

料理

拌百叶	21
-----	----

拌明太鱼	22
饭后开胃汤	23
韩式炒豆芽	24
韩粉拌杂菜	25
韩式拌豆芽	26
韩式拌猪耳	27
芥末白菜卷	28
老醋蛰头	29
凉拌桔梗菜	30
清汤双色丸	31
生拌牛肉	32
新派生拌牛肉	33
料理鉴赏	34

泡菜

韩式泡茄子	41
韩式泡双脆	42
韩式泡香芹	43
泡白菜	44
泡黄瓜	45
泡萝卜块	46
紫苏白菜卷	47
泡菜鉴赏	48

主食

海鲜汤面	49
冷面	50
韩式紫苏饼	51
韩式紫菜卷	52
韩式金牌藕盒	53
韩式煎藕饼	54
韩国大酱豆腐	55
韩式韭菜蛋卷	56
香甜玉米饼	57
生蛋石锅拌饭	58
泡菜牛肉饼	59
主食鉴赏	60

火锅

火锅鉴赏	62
------	----



工具原料



拌饭肉酱



长城干白



大麦茶



淡口酱油



调料粉



下红



韩国白糖



韩国大酱



韩国饭团米



韩国黑色素



韩国酱萝卜



韩国辣椒酱



韩国面粉



韩国小鱼粉



韩国盐



黑胡椒碎



胡椒碎



黄豆酱



煎米茶



芥末粉



辣椒粉



冷面牛肉



料理酒



蒙字(韩国)酱油



妙多牌咖喱粉



牛肉粉



清酒



生抽



酥炸粉



蒜头粉



味淋



味露



鱼汁



玉米茶



真露酒



胡椒器



蝴蝶铲



加厚炒锅



冷面勺



品尝勺



平把煎秤



平底锅



肉叉



肉锤



身上不二



汤勺



锡纸



油壶



直把厚铁锅



竹帘

烧 烤

豆酱腌烤鱼



1



2

1. 苹果100克、姜50克、洋葱100克、芹菜10克，将平鱼改刀切段，果蔬打成汁。
2. 打好花刀的鱼加果蔬汁，加清酒、味淋及鱼汁，腌制码盘造型。



烧 烤



韩酱烤鱼



1. 将鲷鱼去鳃掏膛打一字花刀。
2. 大葱顶刀切细丝，姜、蒜、韩国豆酱打汁。
3. 将打好的豆酱汁加大葱、菠萝、鱼露、清酒、糖浆、鱼粉及盐共同搅拌腌制入味，4小时后，烤熟即可。



烧 烤

韩式烤竹蛏



1



2



3

1. 将洋葱、芹菜、蒜片及苹果去皮去杂切小块，配成小料。
2. 将小料放入打汁机中打成茸泥。
3. 将打成的茸泥兑入少量清水，调稀并用纱布过罗，挤出汤汁。
4. 将竹蛏洗净掰开，加入芹菜及腌肉汁搅拌。
5. 竹蛏内下入清酒、味淋、鱼粉、鸡粉、生抽及盐，浸泡入味后装盘烤制。



4



5



烧烤



韩式腌咖喱鸡



1. 鸡翅选翅中打蓑衣花刀。
2. 将打好花刀的鸡翅加入咖喱粉、生抽、盐、味精及糖浆搅拌。
3. 将调好的原料加入细辣椒粉调色，再加入椰子酒调味，腌制2小时后装盘烤制。



烧 烤

五花肉扎



1. 五花肉精选去皮去油脂，卷成肉扎卷冷冻。
2. 将冻好的肉扎用切片机刨成薄片，码盘造型即可。



烧 烤



韩式腌肉卷



1. 将苹果、洋葱、萝卜及柠檬洗净切块，配成小料。
2. 将配好的小料放入打碎机中，打汁并过罗。
3. 猪里脊用滚刀法切成肉卷。
4. 将肉卷反正面打成蓑衣刀。
5. 将肉卷内部抹一层韩国大酱，再注入腌肉汁浸泡4小时以上，上色后卷卷装盘即可。

烧烤

韩式至尊牛肉



1



2



3

1. 将牛外脊切成正方形的块，并将筋膜去掉。
2. 片成大厚片，打成蓑衣花刀。
3. 将打好刀的牛肉整形，并叠成正方形的块。
4. 将韩国大酱、细粉、生抽、鱼露、姜、蒜汁、梨汁、糖浆、盐及味精调成腌肉汁，将整好形的肉块放入汁中浸泡3~4小时，上色后装盘即可。



4



烧 烤



韩式至尊猪脊

1. 将猪通脊切块，去除筋膜。
2. 将通脊片成一字片。
3. 将片好片的肉打成蓑衣花刀。
4. 将打好花刀的肉反正叠成正方形的墩。
5. 将生抽、苹果、香葱汁、鱼露、味淋及苹果调成腌肉汁，下入通脊腌制3~4小时，上色后烤制即可。



烧烤

咖喱鸡肉片



1



2



3



4

1. 将鸡胸肉抹刀切大薄片。
2. 将片好的鸡片加味淋及盐，腌制入味。
3. 将入好味的鸡片加入糖浆、鸡粉、葱及蒜汁搅拌均匀。
4. 将腌好的鸡片加入咖喱粉及牛奶，入味后装盘烤制。



烧 烤



烤酱味五花肉

1. 将五花肉顶刀切片。
2. 将切好的肉片加入牛肉粉、盐、味精及清酒搅拌。
3. 再将拌好的肉拌入味淋、姜及蒜汁搅拌。
4. 将肉片加入韩国大酱和豆酱，抓匀上色，腌制1小时，烤制装盘即可。

