时尚书系 II－A

韩式料理

制作详解

纯正韩式料理指导书

【韩】诺琴华 著　　许泽琼 译



韩国本土料理厨技大公开！

近200道地道的韩式料理制作详解，网罗韩国时下最流行、最著名的菜肴，
首次对外介绍那些只有韩国人才知道的韩国本土料理，
将初学者一步步带入妙不可言的韩式料理殿堂。

南海出版公司

韩式料理制作详解

[韩] 诺琴华 著
许泽琼 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

韩式料理制作详解/（韩）诺琴华著；许泽琼译.—海口：南海出版公司，2009.4
(时尚书系Ⅱ)

ISBN 978-7-5442-4081-9

Ⅰ.韩 … Ⅱ.①诺… ②许… Ⅲ.生活 Ⅳ.TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第011741号

韩式料理制作详解.cdr

SHISHANG SHUXI Ⅱ(A) —— HANSHI LIAOLI ZHIZUO XIANGJIE

时尚书系Ⅱ(A)——韩式料理制作详解

策　　划	深圳市金版文化发展有限公司
作　　者	(韩)诺琴华
翻　　译	许泽琼
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司　电话（0898）66568511（出版）65350227（发行）
社　　址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼　邮编　570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经　　销	新华书店
印　　刷	深圳市彩美印刷有限公司
开　　本	711mm×1016mm　1/16
印　　张	13
版　　次	2009年4月第2版　2009年4月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5442-4081-9
定　　价	139.20元(共4册)

南海版图书　版权所有　盗版必究
购书电话：（0755）83476130
http://www.ch-jinban.com



目录 CONTENTS

实 用 韩 式 料 理

前言 ……007
配菜小贴士 ……008
韩国的饮食文化 ……009



煮菜·汤菜·蒸菜

牛胫汤 ……012
白萝卜炖牛排 ……014
酸辣三宝 ……015
肉丸汤 ……016
仔鸡汤 ……017
五彩锅仔 ……018
五彩牛肉干锅 ……020
干锅牛肠 ……021
干锅鸡仔 ……022



炖菜·红烧菜·酱爆菜

炖牛排 ……024
牛肉蔬菜卷 ……026
红烧排骨 ……027
白切肉 ……028
牛肉炒粉 ……030
双丝爆牛肉 ……032
炒年糕 ……033
红烧猪肉 ……034
三鲜炒肉 ……035
泡菜炒肉 ……036
火爆双脆 ……037
红烧童子鸡 ……038
红烧牛肉 ……039
土豆烧牛肉 ……040
酱爆牛肉卷 ……041
匠心笋筒 ……042
葵花献肉 ……043
糖醋排骨 ……044
酱爆鸡块 ……045
酥炸鸡块 ……046



烧烤菜·油炸菜

烧烤牛肉 ……048
烧烤牛排 ……049
烤牛肠 ……050
烧烤猪肉 ……051
烧烤猪排 ……052
香辣烤肉 ……053
盛装烤鸡 ……054

目录
contents

炸牛肉 ……055
杏仁牛肉串 ……056
香炸牛肉卷 ……057
炸鸡腿 ……058



煎锅类·串烤类

肉末煎饼 ……060
香脆肺片 ……061
牛肉串 ……062
泡菜肉串 ……063
鸡肉煎饼 ……064
五彩牛肉串 ……065
回锅肉串 ……066
年糕串 ……068



生鲜肉·白切肉

生鲜肉 ……070
生鲜三色卷 ……071
花心鸡块 ……072
白切牛肉 ……073
白切猪肉 ……074

汤·水煮鱼类·炖锅·大杂烩

清汤鱼 ……076
凉海带汤 ……077
鲜辣黄鱼汤 ……078
风铃草根汤 ……079
鲜辣鳕鱼汤 ……080
香辣炖螃蟹 ……081
香炖鳕鱼干 ……082
笛鲷火锅 ……083
章鱼火锅 ……084
蔬菜火锅 ……086



蒸锅·爆炒锅·酱锅

五彩笛鲷 ……088
鲜蒸蛤蜊 ……089
鲜烧鲍鱼 ……090
三色蒸蛤蜊 ……091
清蒸丰满蟹 ……092
清蒸大海螺 ……093
怀胎茄子 ……094
清蒸时蔬饼 ……095
五彩鳕鱼卷 ……096
一品西葫芦 ……097
爆炒章鱼丝 ……098
清炒西葫芦 ……099
青辣椒鱼干 ……100
酱爆干贝 ……101

甜酱鲍鱼 ……102
酱炒带鱼 ……103
酱爆狮子头 ……104
酱爆牛蒡 ……105
卤藕 ……106



烧烤类·油炸类·串烧类·油煎类

鲜烤马鲛鱼 ……108
烤鳗鱼 ……109
烤鱿鱼 ……110
烤加文鱼 ……111
烤鲑鱼 ……112
烤对虾 ……113
香辣奶参 ……114
三色炸虾 ……115
油炸时蔬 ……116
油炸海草 ……117
油炸牡蛎 ……118
辣椒肉饼 ……119
绿豆煎饼 ……120
葱油煎饼 ……121
油炸西葫芦 ……122
蒜瓣火腿串 ……123
烤鲳鱼串 ……124

蔬菜沙拉·凉菜·生肉片

蕨菜沙拉/豆芽沙拉……126
干拌鳕鱼丝 ……127
茼蒿沙拉/凉拌冻豆腐……128
毛尖草沙拉 ……129
黄瓜沙拉/人参沙拉……130
海带沙拉 ……131
风铃草沙拉/白萝卜沙拉……132
水母沙拉 ……133
芥末沙拉 ……134
五色豆芽沙拉 ……135
生鳐鱼片 ……136
五彩生鱼片/五彩葱结……137
心有千千结 ……138



蛋类·豆腐类·豆子类

鸡蛋羹/海鲜豆腐汤……140
辣酱汤 ……141
大豆牛肉汤 ……142
干锅豆腐 ……143
蔬菜煎蛋/虾仁芙蓉蛋……144
轻纱豆腐卷 ……145
马蹄豆腐/清蒸豆腐……146
美味卤蛋 ……147
家常豆腐/盐水豆腐炒肉……148
酱炖黑豆 ……149
五彩鸡蛋卷 ……150
鸡蛋菠菜卷 ……151
什锦沙拉 ……152

目录
contents



米饭类·粥类·面条类

豆芽拌饭/松茸拌饭……154
八宝饭 ……155
什锦拌饭 ……156
松仁糊/黑芝麻糊……157
鲍鱼粥/年糕汤……158
上汤云吞 ……159
石菇粉丝卷/雪顶春色……160



年糕类·甜点类·饮品类

新月年糕/八宝饭团……162
糯米年糕 ……163
五色汤圆/三色甜饺……164
红豆糯米糕 ……165
肉桂板栗·松仁红枣/蜜饯……166
麻花饺 ……167
蜜汁时蔬/五色薄荷饼……168
双色芝麻饼 ……169
众星捧月 ……170
甜米酒 ……171
蜜酿柿饼/蜜酿梨汁……172
什锦果酿 ……173
酒酿西瓜 ……174
葡萄酒/李子酒……175
苹果酒 ……176



韩国泡菜·基本配菜·基本调料

辣白菜 ……178
什锦泡菜 ……179
酸泡菜 ……180
泡萝卜菜/人参泡菜……181
葱结辣萝卜/韩国泡萝卜……182
功夫黄瓜 ……183
辣萝卜块/酱萝卜丝……184
酱黄瓜 ……185
酱拌芝麻叶/酱拌奶参……186
糖拌海藻 ……187
酥脆紫菜/酥脆芝麻叶……188
酱鳕鱼子/酱牡蛎……189
盐渍螃蟹/盐渍鱿鱼……190
酱鱼肠/酱制鳎鱼……191
酱制豆块/酱油……192
豆瓣酱 ……193
红辣椒酱 ……194

菜式安排

家常酒宴 ……195
周岁生日宴 ……196
新娘礼宴 ……198
团年宴 ……200
饮酒宴 ……202
[附录]术语汇编……203

前 言

这本食谱是专为想做地道韩式料理的读者准备的。现在，市场上有不少韩国料理食谱，但这些食谱基本上都只是简单地收录了一些被改造后的韩国菜。本书要教你做的则是原汁原味的韩式料理，因为本书的作者是一名地道的韩国主妇。她在韩国首尔开办了一家韩式料理学校，学员大多是韩国的家庭主妇，学员们将这些菜肴带入了韩国千家万户的日常生活中。

书中所体现出来的韩国风味正是韩国当前的烹饪书或杂志上的美食专栏所描述的风味。

这些菜肴完全源自韩国传统菜肴，是韩国文化遗产中食物与调料完美结合的产物。韩式料理以其独特风味而闻名，在韩国，每个家庭都有自己的调味方式。直到现在，每位刚结婚的新娘都要花较长一段时间跟她的婆婆学习该家族的菜谱，了解其精妙之处，以便更好地照顾自己丈夫的饮食。

对希望依个人口味而丰富自己的菜肴的中国读者而言，这是一本再合适不过的韩式料理食谱。本书中呈现的是依照韩国人的口味，历经多年改造而形成的流行菜肴。

本书中的有些菜肴是首次被翻译过来的。按顺序编排的烹饪程序分解图谱，使菜肴的准备过程变得简单明了，而术语汇编又能使读者更好地了解每种原料，以便读者对每道菜能有一个更好的全盘把握。

希望本书的出版能拓展对韩式料理感兴趣的读者制作佳肴的范围，并能让他们享受到纯正韩国料理带来的快乐。

韩国首尔

雪莉·A·多柔

配菜小贴士

韩式料理的配菜方法和西方有很大不同。在韩餐中，最主要的配菜工作就是切块、切片、调味以及装盘。

切功直接影响着食物装盘的美观度和使用筷子进食的方便度。切片、剁粒、刻痕、分段等技巧直接影响着蔬菜、鱼、肉等食物能否快速煮熟以及是否方便食用。同时，所有材料都需要切成同样的形状、同样的大小、同样的厚薄，那样烹饪起来才会更省时，菜肴也会显得更加干净利索。而且，食物在锅内停留的时间越短，其营养的流失也越少。刻痕就是在肉上刻口子，以便调味料在腌渍过程中能更好地渗透进食物中去，同时，也还可以防止肉片在烹饪过程中出现卷曲现象。将大葱、大蒜、生姜等调味料剁细，可以使其香味更好地散发出来，以渗透到菜肴中。各种调味料可被用来在爆炒或炙烤前将鱼和肉腌渍入味。也有一些调味料适用于蔬菜，调味料或其他配料可以视各人的喜好或口味酌情增减。

以下是一些调味酱的制作方法：

1.**调味酱**：取4勺酱油、2勺糖、2勺料酒、1勺葱末、1勺蒜末、1勺芝麻油、1勺芝麻盐（将芝麻仁烤熟后拌上盐，磨碎）、少量黑胡椒，拌匀。还可以根据自己的口味加入适量松仁和料酒；

2.**甜酱**：将1杯酱油、230克玉米糖浆、1/3杯糖、2/3杯水、1勺姜汁（或者姜片）、1/4杯料酒、1勺黑胡椒、少量味精、放入锅中，小火煮至浓稠；

3.**醋酱**：将4勺酱油、1匙糖、半勺芝麻盐、2匙醋、少量葱末和蒜末拌匀即可；

4.**芥末酱**：将半杯沸水慢慢注入7勺芥末粉中，慢慢搅拌，直至在碗中形成平滑的芥末糊状，将盛有芥末酱的碗倒扣在一个正在加热的锅盖上(比如电饭煲的锅盖上)，10—15分钟后拿起，在透明的芥末糊中加入1勺酱油、3勺糖、半杯醋、1勺盐，拌匀。

5.**香辣酱**：将2勺辣椒酱、2勺酱油、1勺蒜末、2勺葱末、1勺糖、1勺芝麻盐、2勺芝麻油放入锅中，文火煮至浓稠。

烹饪的最后步骤是精心装盘。装盘时应尽量将各种原料按颜色的不同交替摆放，使之更为美观。可将食物集中摆成圆形、放射形或平行等形状，切忌无序摆放。每道菜装盘时都应有最引人注目的点睛之笔，而本菜谱中对此亦有最详实的指导。图片在此起到了一个至关重要的作用。

本书中的菜肴一般来说可以供4~5人食用。

本书中的计量单位都是按美国标准的杯、勺等单位来称量的。

韩国的饮食文化

韩国地处朝鲜半岛，这一地理上的特点使韩国人的食物来源遍及大海、陆地和高山，数个世纪以来皆是如此。

黄海和东海为韩国人的餐桌提供了肥美的鱼类、海藻类、扇贝类食物；肥沃的低地提供了质量上乘的稻谷和菜蔬；植被丰富的丘陵提供了丰富的水果、坚果，如苹果、梨子、李子、板栗、胡桃、松仁、柿子等等；巍峨的大山则提供了野生蘑菇、野菜、人参等。韩国地处温带，四季分明，秋季则物产则最为丰富。

几个世纪以来，那些基本的调味料，比如红辣椒、大葱、酱油、大豆酱、大蒜、生姜、芝麻仁、芥茉、醋、酒等，被用各种方式组合在一起，以便更好地将鱼、肉、海鲜、蔬菜烹调出别具韩国特色的爽辣口味。韩国的各个地区对待调味品都有自己的独特的调配方式，比如说有的地方是又咸又辣，有的地方则辣而不咸；甚至每个家庭都有自己的调味方式。有的家庭可能不用咸虾酱，而有的家庭却有可能食用大量咸虾酱。但是不管是哪种家庭，都会将泡菜视为日常饮食中不可或缺的一部分。

泡菜是一种腌制发酵的辛辣食品，是韩国人的饮食必备菜肴。泡菜一般是将红辣椒、大蒜、大葱、姜、盐、海鲜酱等调料抹在大白菜、甘蓝、黄瓜或时蔬上，然后将之装入陶罐中腌渍而成。韩国家庭一般会制作大量泡菜以备冬天食用。秋季的“泡菜节”，是韩国最为重要的家庭活动之一。泡菜富含维生素C，能够激起人的食欲，泡菜伴着米饭一起食用是一种别具风味的最好搭配。



在韩式料理中，每顿饭基本包括米饭、热汤、泡菜和一些肉、蔬菜等，饭后一般还有餐后水果。韩国人一般更倾向于食用当季的时鲜蔬菜，有时也将时蔬制成菜干或者用地窖加以储藏，以备季后食用。

韩式料理餐桌的摆设可分为三菜桌、五菜桌、七菜桌、九菜桌、十二菜桌等五类。这些分类是依照桌上配菜的多少来划分的。韩国一般家庭的日常饮食是三、四个共享的菜以及人手一份的米饭、汤以及泡菜。

若某家要为一些特殊日子比如婚礼或六十大寿设宴，一般会根据季节来制作十二道甚至更多的可口美食。另外，一些特定日子的宴席如团年宴、中秋宴、宝宝周岁生日宴、祭祖宴、新娘礼宴、饮酒宴等还会有其独特的宴席样式。

韩国人餐桌上的食物是共同分享的。每个人都有自己的米饭和汤，但是其他的菜放在桌上供大家共同食用。主菜和配菜是用量来区别的：量少一点的菜就划为配菜，量大的则划为主菜。再加上米饭和泡菜，就不再需要别的菜了。另外，除了热汤以外，其他所有食物都是一次性摆到低矮的餐桌上，人们围在桌边席地而坐。一起分享的主菜和配菜放在桌子的中间，人手一份的米饭和汤则摆放在每位用餐者面前。餐具是筷子和汤匙。

一般来说，韩式料理因以米饭为主食，且采用大量蔬菜，所以富含纤维素；同时，肉类和果蔬（比如绿豆、黄豆芽、大豆酱、豆瓣酱）的采用，又使其含有足量蛋白质和一定的热量，而糖分和脂肪的含量则比较少。简而言之，韩式料理是一种营养均衡的健康饮食。

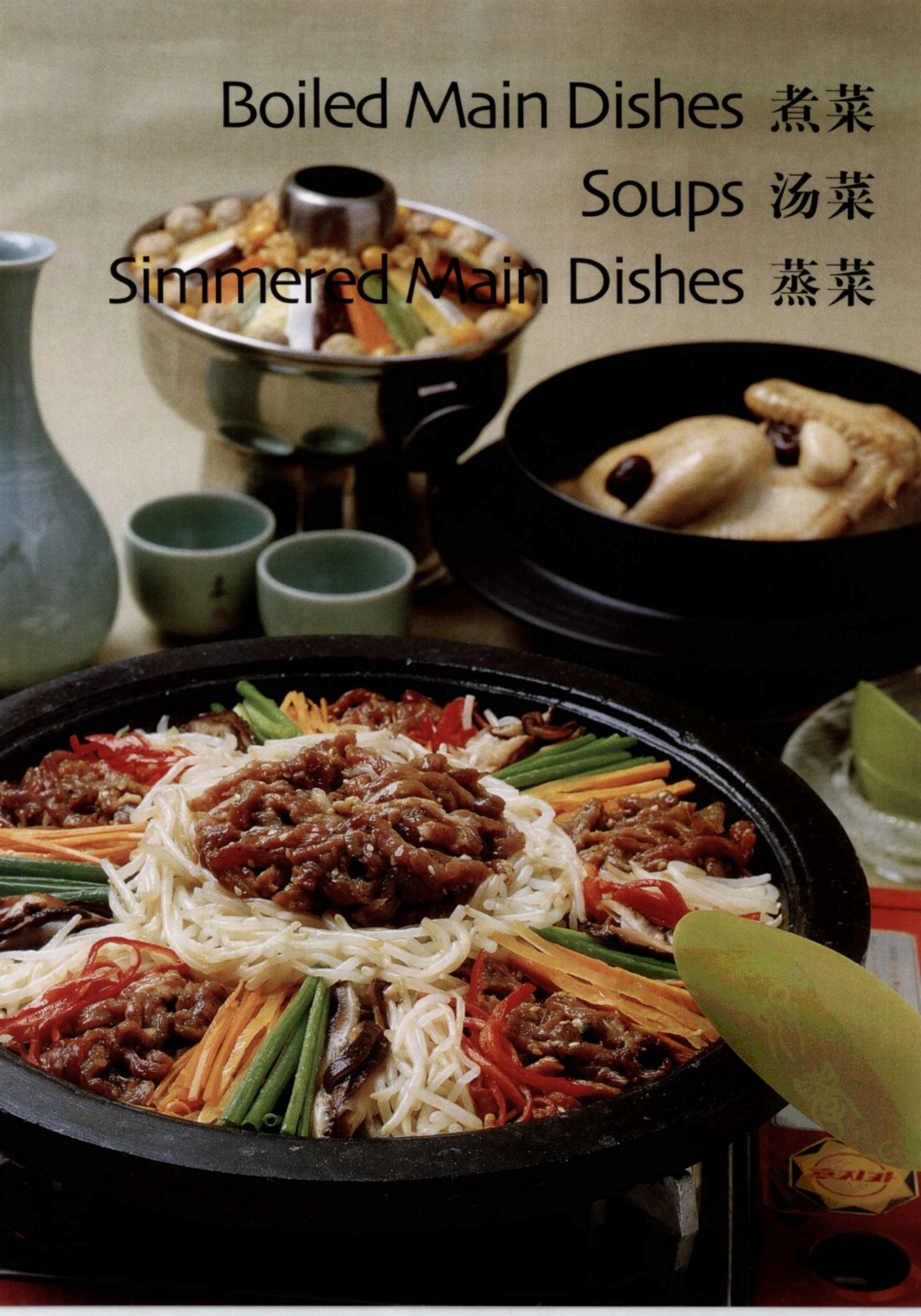
如果在菜肴中加入大量酱油，可能会较咸；如果在菜肴中加入大量辣椒则会辛辣，这些都可因个人喜好而异。

韩式食谱也在改进和发展，但基本的精华菜肴都保存下来了。读者可以将这些料理烹饪出绝佳口味，也可以做适当改动，制作出一些适合自己的、健康的长寿菜肴。

Boiled Main Dishes 煮菜

Soups 汤菜

Simmered Main Dishes 蒸菜



Page 012 牛胫汤

原料：
牛胫600克、韩国白萝卜半个、粉丝115克、大葱1根、蒜瓣5粒、盐若干、黑胡椒若干

制作方法：
1. 牛胫切大块，白萝卜切半，将牛胫和白萝卜放入30杯水中，用大火煮至沸腾，然后用慢火煮一小时，直至牛胫熟透；
2. 将牛胫和白萝卜从汤中捞出，把汤放凉，去除漂浮在表层的油脂，按照纹路将牛胫切成薄薄的小片，将白萝卜切成0.3厘米厚的小片；
3. 将肉片、白萝卜片和捣碎的大蒜放入汤中，并将其煮沸；
4. 将大葱切成圈状，与适量盐、黑胡椒一起放入汤中，待味道调好后出锅。



小窍门：
牛胫汤的烹饪方法同样适用于制作蹄骨汤。







图一：将牛胫切大块；



图二：将白萝卜切半；



图三：将牛肉和白萝卜煮好后从浓汤中取出；



图四：将汤冷却，去除表层油脂；



图五：按照纹路将牛胫和白萝卜切成薄片；



图六：将肉片和白萝卜片放入汤中再次煮沸。

Page 014 白萝卜炖牛排

原料：

牛肉600克，韩国大萝卜1/3个，鸡蛋1个，酱油1大勺，上汤15杯，大葱、蒜子、盐、黑胡椒若干

制作方法：

1.将排骨切成4厘米长的段、并在每段的每隔0.8厘米处刻一道痕；将白萝卜纵向切半；

2.将蛋黄和蛋清分开，分别加盐、搅碎，在平底锅中煎成薄片，盛出，切成细丝；将葱和蒜细细地切好；

3.将牛排和白萝卜放入盛有30杯水的陶罐中，旺火煮沸，待白萝卜熟透后，捞起；小火焖牛排两个小时，使之熟透；

4.将牛排从罐中取出，将白萝卜切成薄片，然后把酱油、黑胡椒、香油、大葱、蒜放入牛排和白萝卜中，拌匀；

5.将高汤放凉，去除表面油脂；

6.将调好味的牛排和白萝卜倒入高汤中，重新煮沸，同时，加入少许黑胡椒；

7.调好味后将牛肉汤盛出。



图一：在排骨上刻痕；



图二：将蛋黄和蛋清分开，煎成两张薄薄的鸡蛋皮；



图三：给排骨和白萝卜调味；



图四：将调好味的排骨和白萝卜放入高汤里煮沸。



酸辣三宝 Page 015

原料：

牛肉230克、牛肚230克、牛小肠230克、羊齿叶150克、4棵大葱、黑胡椒、调味料（3大勺红辣酱、9粒蒜瓣、5大勺芝麻盐、适量麻油、4大勺红辣椒粉、4大勺色拉油）、15杯高汤

制作方法：

1. 牛肉、牛肚洗净，并将牛肚浸泡在热水里，然后用刀背刮去牛肚上的黑色表层；

2. 去除小肠内油脂，并将其切成小块，然后用粗盐将每小块擦洗干净；

3. 牛肉、牛肚、牛肠下锅，加适量水，慢火煮2小时；

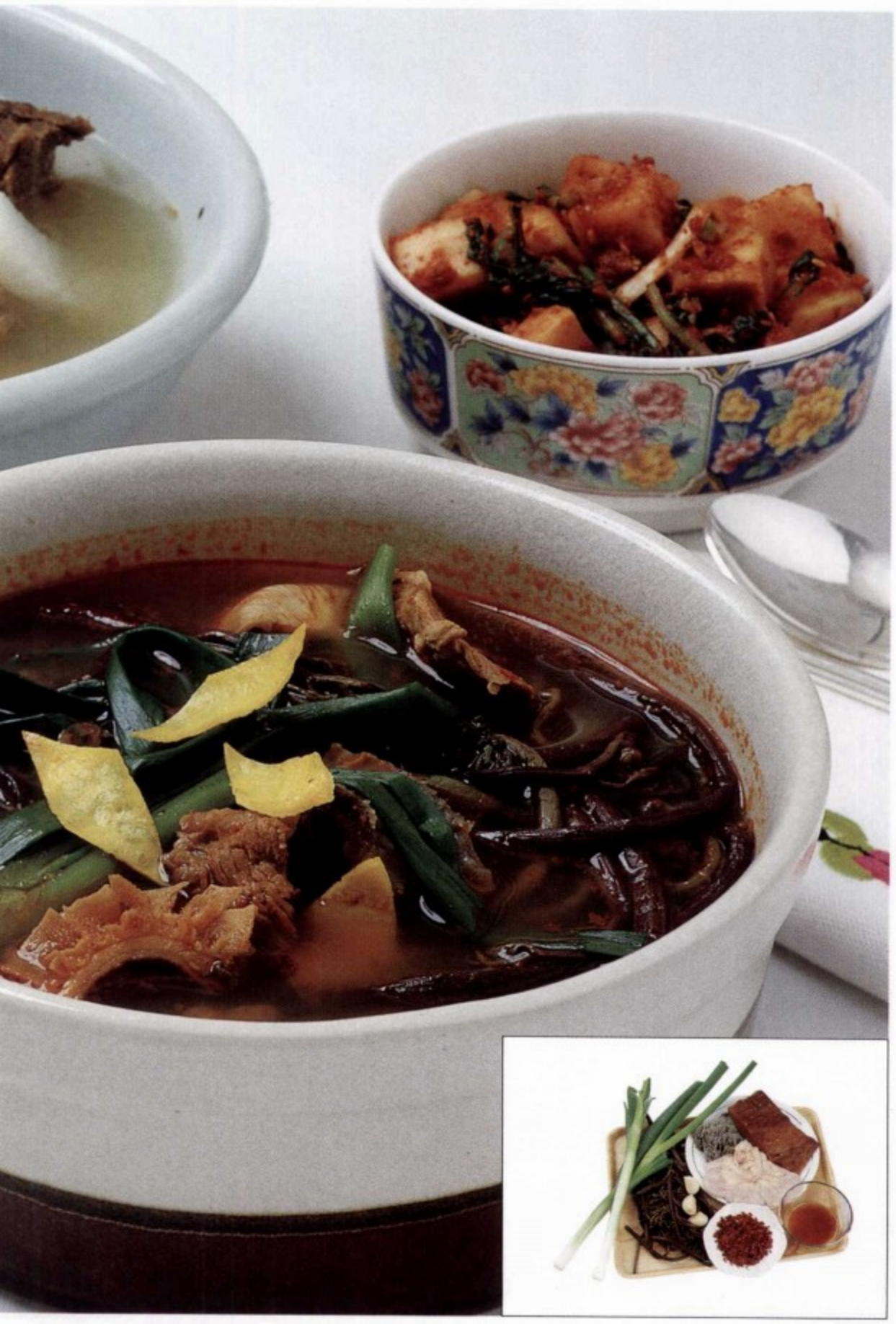
4. 将牛肉切成厚厚的条状（6厘米长，0.6厘米宽），将牛小肠切成便于食用的小块；

5. 将蕨菜和大葱洗净，切成长11厘米的长形体；

6. 将以上原料(除大葱外)放入碗中，并加上调味料，拌匀；

7. 将油和红辣椒粉放在锅里炒，制成辣椒油；

8. 在拌好调味料的牛肉、牛肚、牛肠中注入高汤15杯，煮沸，撒上大葱，稍稍煮一会后起锅。





图一：去除牛小肠上所有油脂；



图二：将羊齿叶、大葱、肉、小肠等撒上调味料，拌匀；



图三：制作辣椒油；



图四：将图二、图三中的原料放入高汤内煮沸。

Page 016 肉丸汤





图一：将牛肉剁细；



图二：将豆腐用一块布包住，挤出其水分；



图三：将豆腐捻成豆腐泥；



图四：将牛肉泥和豆腐混在一起，撒上调味料，拌匀；



图五：将牛肉豆腐做成直径2.5厘米大小的肉丸，



图六：把肉丸放在搅匀的鲜鸡蛋里蘸一下后丢入沸腾的高汤中。

原料：

牛肉末114克、茼蒿适量、洋葱半个、鸡蛋1个、盐半匙、酱油半匙、麻油半匙、芝麻盐半匙、面粉2大勺、高汤7杯

制作方法：

1.将牛肉和蒜瓣剁碎；

2.将豆腐用布包上，挤出水分，然后捣碎；

3.将上面的原料放在一起，撒上酱油、盐、芝麻盐，拌匀；

4.将拌匀的牛肉豆腐捏成直径2.5厘米大小的肉丸，并将成形的肉丸在面粉里滚一下；

5.将高汤倒入锅内煮沸，并用盐和酱油调味；把肉丸在拌匀的鸡蛋里过一下后丢入沸腾的高汤内，待肉丸煮好后将茼蒿叶放入，然后将肉丸汤装盘出锅。

仔鸡汤 Page 017

原料：

童子鸡1只、糯米半杯、蒜瓣10粒、红枣6颗、板栗6颗、生姜1块，盐适量、黑胡椒适量

制作方法：

1.将鸡洗净，并去除鸡内脏、鸡小腿、鸡爪、鸡头；

2.将糯米和5粒蒜瓣放入去除了内脏的鸡腹内，然后用线将鸡腹缝合；

3.将缝好的鸡放入陶罐中，加入足够的水，以文火慢熬；然后将红枣、生姜、剥了皮的板栗、剩余的蒜瓣放入陶罐中，盖上盖子，大火煮沸；煮沸后将火力调小，慢熬1小时；

4.出锅前放盐、黑胡椒、大葱调味。



图一：将糯米和蒜放入鸡腹内；



图二：将鸡腹缝合；



图三：把鸡放入陶罐中，加入适量水，文火慢炖。



Page 018 五彩锅仔

原料：

A.碎牛肉150克、玉蜀黍淀粉3大勺、鸡蛋1个、各种调味料若干；

B.牛肝115克、银鱼片115克、半匙盐、半匙黑胡椒、鸡蛋1个、面粉若干；

C.鸡蛋2个、胡萝卜56克、干香菇3颗、豆瓣菜半把、杏仁30颗、胡桃5颗、干石头菇5颗

D.牛肉条56克、洋葱半个、干香菇1颗

制作方法：

1.在碎牛肉中放入适量玉蜀黍淀粉，加入鸡蛋和各种调味料一起搅拌，拌好后取三分之二出来；

2.将四方形的煎锅放油、加热，将取出的牛肉泥平铺到烧红的煎锅内，煎成一张牛肉饼，然后将煎好的牛肉饼切成便于食用的小方块；用剩下的三分之一的牛肉泥捏肉丸，每个肉丸直径约0.8厘米；将肉丸在面粉里滚一下后放入打匀的鲜鸡蛋里过一遍，然后放入油锅中炸成金黄色；

3.将牛肝切片后放入冷水中浸泡片刻以去除血污，用B组调料上味，调味后先在面粉里蘸一下，接着在打匀的鲜鸡蛋里过一遍，然后在油锅里炸成金黄色；



图五：在火锅中加热炸好的牛肝片；

图六：将杏仁、胡桃仁、肉丸放在火锅最上面做装饰。

4. 将银鱼切成便于食用的小块，用B组调味品调味，在面粉里蘸一下后在打匀的鸡蛋里过一遍，然后在油锅里炸成金黄色；

5. 将56克牛肉、半个洋葱、1个干蘑菇切成细丝，拌上调味料后，放在火锅的最底层；

6. 将炸过的银鱼片、牛肝片、肉片放在第二层；

7. 将胡萝卜切成半个锅长、1.25厘米宽的小片；

8. 把干香菇放在水里浸泡一会后沥干，切成与胡萝卜同样大小的长方形；

9. 去掉豆瓣菜的菜叶，把菜杆铺平、串好；

10. 将带壳的胡桃放在热水里浸泡后沥干、去皮；

11. 将带壳的银杏放在滑脂盘中稍稍翻炒后，去皮，用纸擦净表面；

12. 将串好的豆瓣菜蘸上面粉，在鸡蛋里过一遍后，在油锅中炸成金黄色；

13. 将鸡蛋的蛋清和蛋黄分开打匀后，煎成两张薄片，再将鸡蛋片切成与胡萝卜片同样大小的长方形；

14. 将鸡蛋片和蔬菜片按颜色交替摆放在火锅的最上层；然后用杏仁、胡桃仁、肉丸作装饰；

15. 将肉汤放入火锅中加热，或者在火锅中加水煮沸，然后出锅食用。（火锅的中心有可能是加热用的木炭或者罐装燃料。）



图一：在牛肉中放入玉蜀黍淀粉、鸡蛋，撒上调味料搅拌；



图二：将牛肉泥放入四方煎锅中煎成肉饼；



图三：将牛肉饼切成方便食用的小块；

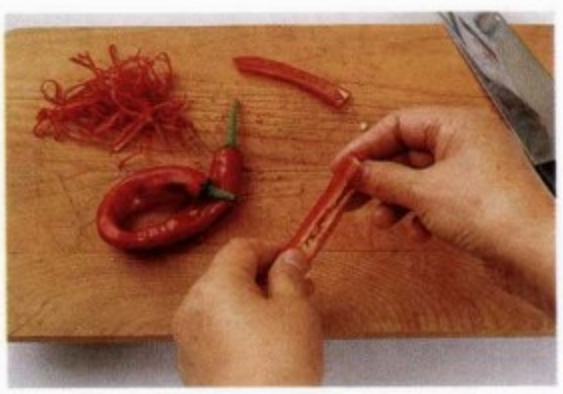


图四：将切成丝的牛肉、洋葱、香菇放入火锅底层；

五彩牛肉干锅的制作方法



图一：在牛肉中加入调味料；



图二：去除辣椒子，然后将辣椒切成丝，



图三：对切成丝的洋葱、香菇、牛肉等进行调味；



图四：将切好的原料按颜色有序交替均匀排列；



图五：将绿豆芽和牛肉丝放到干锅中心处；



图六：将高汤从上面淋入即可食用。

原料：

牛肉450克、干香菇7只、胡萝卜1/4个、绿豆芽150克、小葱56克、红辣椒3个、洋葱1个、糖1勺、黄酒1勺、酱油3勺、芝麻盐1勺、大葱2勺、蒜粒2小匙、黑胡椒若干、盐若干

制作方法：

1. 将牛肉切成细丝，加上调味料，使之入味；将洋葱切成薄片；

2. 将香菇放入水中浸泡，并将香菇柄去除，切成细条状，撒上麻油、酱油、糖稍稍翻炒；

Page 020 五彩牛肉干锅



3. 将绿豆芽的头部、尾部切除，然后在开水里过一遍，沥干，放上麻油和盐；

4. 将胡萝卜切成5厘米长的细条状，将小葱切成同样长短的条状；

5. 将红辣椒破开，去除辣椒子后，将辣椒切成细丝；

6. 将切好的洋葱、1/6的香菇和1/6的牛肉放在平底锅的中间；

7. 将牛肉和豆芽堆在平底锅中部，然后将胡萝卜、小葱、豆芽、香菇、红辣椒、牛肉按颜色有序变换均匀摆放。

8. 用肉制作高汤，用盐和胡椒调味，然后将煮好后的高汤倒入平底锅，在餐桌上煮沸即可食用。

小窍门：
在牛肉中放入糖、黄酒浸渍一会，不仅可以使牛肉更鲜嫩，还可以去腥；绿豆芽不宜用冷水冲洗，那样将有损风味。



干锅牛肠的制作方法



图一：用盐将牛肠洗净；



图二：将牛百叶放在热水中汆一下，以去除其黑色表层；



图三：去除包心菜粗大的茎干；



图四：在牛肠和牛百叶中放入调味料；

干锅牛肠 Page 021

原料：

A.牛肠450克、牛百叶225克、牛腱子肉225克、大葱2棵；

B.干香菇5个、胡萝卜1/3个、包菜115克、洋葱2个、宽粉115克、高汤4杯、茼蒿56克；

C.红辣酱3勺、酱油2勺、糖2小匙、大葱6勺、蒜瓣3粒、芝麻酱2大勺、麻油2小匙、红辣椒粉2大勺、自制调味料（酱油2勺、大葱1匙、蒜瓣1粒、凤尾鱼汤4勺、芝麻盐2匙、黑胡椒若干）

制作方法：

1.去除牛小肠上所有油脂，洗净，用盐擦一遍；

2.将牛百叶在开水里过一遍，沥干，然后用小勺将黑色表层刮除，洗净；

3.将牛肉洗净并切成便于食用的大小；

4.将以上原料放入盛有30杯水的罐中，用大火煮沸，再用文火煨1个小时，直至熟透；

5.将牛肉、牛肠、牛百叶从罐中取出，放入C组佐料调味，拌匀后置于平底锅中；

6.将香菇放入水中浸泡，并剔除其菌柄，在菌盖上划“X”纹；

7.将胡萝卜切成两半后，再斜切成多边新月形；

8.包菜去茎，并将叶子切成长2厘米，宽0.6厘米的小片；

9.将洋葱切成与胡萝卜同样大小的块状；

10.将宽粉放入沸水中焯一下，然后在冷水里过一遍，沥干；

11.将以上原料（香菇、胡萝卜、包菜、洋葱）放入煮牛肠、牛百叶的平底锅中，从蔬菜上淋入四杯高汤，煮沸；在蔬菜煮好后，将宽粉放在平底锅的中心处，并以自制佐料淋之，然后将茼蒿叶装饰在其顶部即可食用。



图五：将洋葱切块；



图六：将所有原料合理、巧妙地摆放到干锅盘中。



Page 022 干锅鸡仔



图一：子鸡去骨；



图二：带皮杏仁放适量盐后在油锅里翻炒；



图三：将热杏仁放在纸上，去皮；



图四：将凉豆腐片制成麻花饺状；



图五：蘑菇和鸡丝分别调味；



图六：将鸡丝放入平底锅中部。

原料：

鸡肉300克、干香菇5个、胡萝卜1/3个、小葱56克、洋葱1个、豆瓣菜56克、茼蒿56克、调味品15克、凉豆腐250克（土豆粉制成，像面条一样使用）、杏仁20粒、鸡蛋2个、大葱1棵、蒜瓣4粒、姜汁若干、酱油2勺、芝麻油1勺、芝麻盐1勺、红辣椒粉1勺、糖半勺、红辣酱1勺、盐若干、黑胡椒若干

制作方法：

1.鸡去骨，鸡肉切丝，鸡骨以文火熬成高汤；

2.香菇放水里浸泡，去除菌柄，菌盖切丝；洋葱、胡萝卜切丝；

3.小葱和豆瓣菜切成5厘米长的小段；

4.杏仁放在油锅里微炸后，置于纸上，剥除表皮；

5.凉豆腐切块（长4.5厘米，宽2厘米，厚0.3厘米），在每小块的中间切一条缝，但首尾不能切断，握住一头，使另一头从小缝中穿过，翻成麻花饺（麻花饺是韩国的一种薄皮食物）状；

6.用小葱、大蒜、酱油、黑胡椒、芝麻油、盐做调味品，并将制好的调味品分别撒在鸡丝和蘑菇丝上；

7.将入味的鸡丝放在平底锅中间，四周有序摆放各色蔬菜，从上淋入高汤，煮沸；待食物的香味散发出来后，加入杏仁、茼蒿，煮沸即食。

小窍门：

在干锅鸡仔中加入凉豆腐可使其更具风味。




Stews 炖菜
Stir-Fried Dishes 红烧菜
Soy-Sauce Glazed Dishes 酱爆菜

Page 024 炖牛排



原料：

牛排1800克、糖4.5勺、黄酒3勺、大葱半杯、蒜粒1勺、酱油9勺、芝麻油2勺、麻油2勺、黑胡椒若干、胡萝卜2个、板栗15颗、杏仁20颗、红枣10颗、韩国白萝卜1个、洋葱2个、水3杯、松仁3勺

制作方法：

1.排骨切成6厘米长的大块，洗净，按斜纹在每隔0.8厘米处刻痕，放入糖和黄酒中浸渍10分钟；

2.用大葱、大蒜、酱油、芝麻油、芝麻盐、黑胡椒做调味酱；

3.胡萝卜和白萝卜切成板栗大小的块状；

4.板栗去皮，红枣洗净；

5.杏仁放入油锅中炸成绿色，然后拭去表皮；

6.将第三、第四、第五个步骤里的原料放入油锅，轻轻翻炒；

7.将剩下的胡萝卜和洋葱切丝；

8.将胡萝卜丝和洋葱丝放入锅底，在其上放入蘸了调味酱的排骨，沿锅沿摆放，锅中心空出，倒入3杯水，加盖，大火煮20分钟，然后文火煮30分钟，加入事先准备好的杏仁、胡萝卜等，文火再煮10分钟；

9.待排骨和其他原料都熟透后，揭掉锅盖再煮一会，直至汤汁变浓稠。

10.将锅内的食物有序装盘，并撒上碾散的松仁作点缀。

小窍门：

1.尽管牛排的分量比较多，但是水煮的话用3杯水应该足够了。

2.待杏仁等煮熟后，倒入高汤，大火烧制片刻。



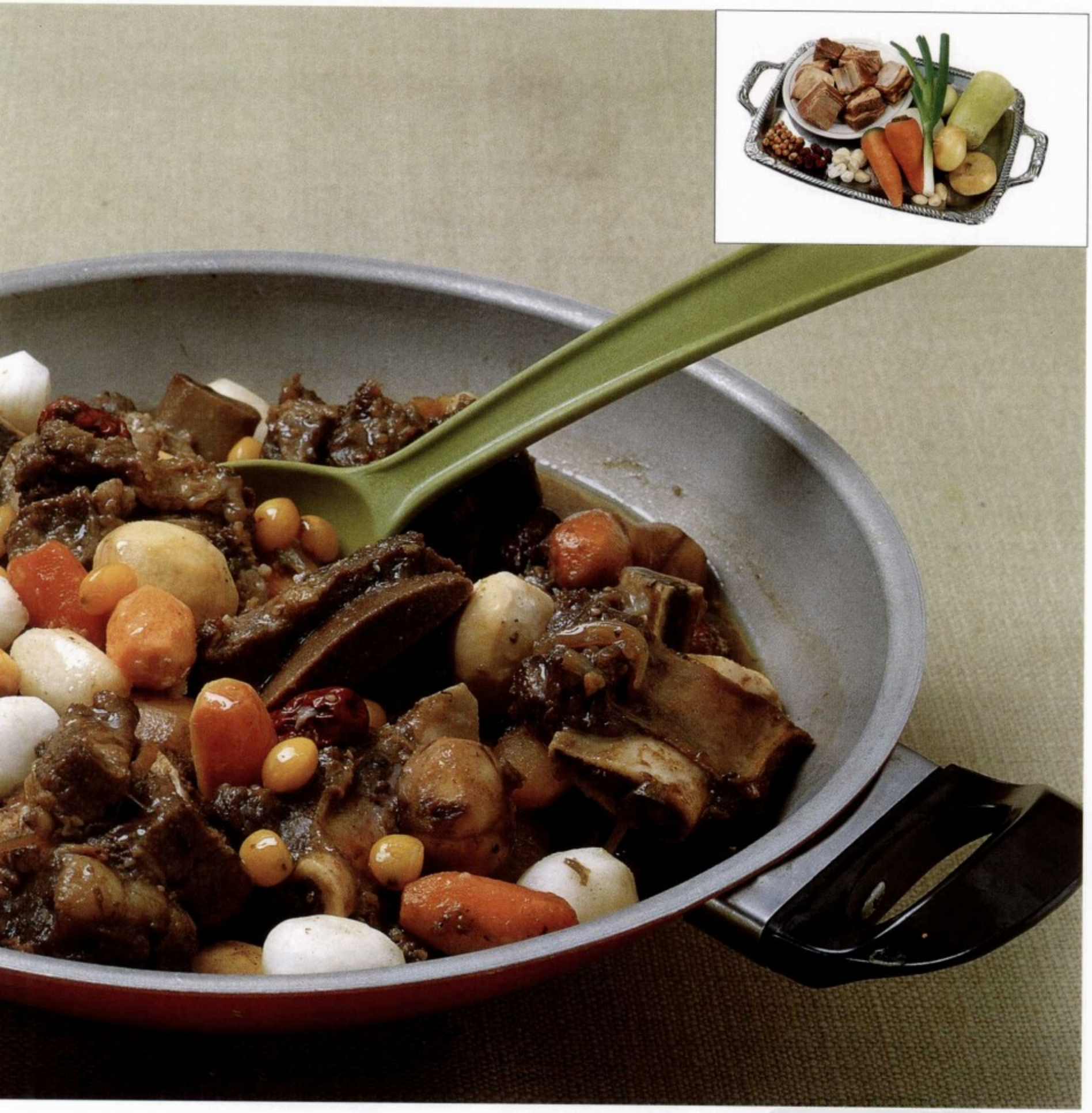
图一：按牛排的纹路在每块牛排上每隔0.8厘米处刻痕；



图二：用糖和黄酒浸渍牛排；



图三：将胡萝卜和白萝卜切成板栗大小的块状；





图四：将蘸过调味汁的牛排放到洋葱的上面一层；



图五：在牛排上面放杏仁、板栗等作点缀；



图六：将原料用高温烹制直至成黏稠状。

Page 026 牛肉蔬菜卷

原料：

A.牛肉450克，包菜大叶子7片；

B.玉米淀粉半杯、鸡蛋半个、大葱6勺、蒜粒2勺、黄酒1勺、酱油2勺、麻油半勺、糖1勺、芝麻盐1勺、盐1匙、黑胡椒若干；

C.胡萝卜半个、青辣椒2个、绿豆芽56克、西芹若干、樱桃若干

制作方法：

1.去除包菜叶的粗茎，并将菜叶切成10平方厘米大小后，在煮沸的盐水中焯过，再用冷水冲；

2.将胡萝卜切成0.6厘米厚的块状，用水焯后再切成0.6立方厘米的小块；将青辣椒对半切开，去除辣椒子后，将其切成0.6平方厘米的小块；将绿豆芽在水里焯好，挤出水分，并将其切成小块。

3.将碎牛肉和切好的蔬菜拌匀，并用B项的调味料调味；调好后在手掌上捏出一个椭圆形的肉丸，蘸上适量淀粉；

4.在包菜叶的里层撒上玉米淀粉，将椭圆肉丸放进空心菜叶内，包成卷状；

5.将包菜卷放入蒸笼，蒸15分钟即可。



图一：包菜去除粗梗；



图二：将蔬菜焯水后，切细；



图三：将肉丸放入菜叶内，制成小卷；



图四：将蔬菜卷入蒸锅蒸15分钟。

红烧排骨 Page 027



原料：

A.排骨600克、色拉油2勺；

B.酱油2勺半、糖1勺半、大葱6勺、蒜2勺、姜汁2勺、黄酒2勺；

C.松仁若干、胡萝卜1/3个、杏仁20粒、土豆2个、大葱2棵、红枣2个

制作方法：

1.将排骨切成几大块，然后在其正反两面均匀刻痕；

2.将杏仁放入有盐的锅里爆炒，直至变成绿色，然后擦掉绿色表皮；

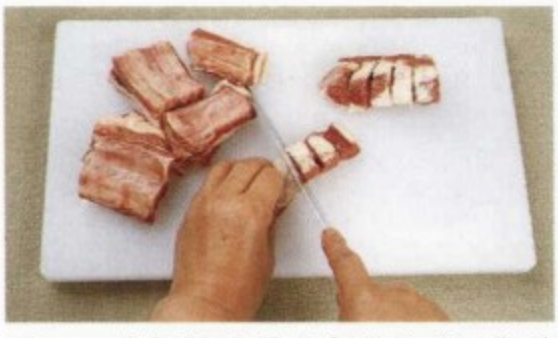
3.将锅内油烧烫，放入排骨，煎成棕黄色，然后去除多余的油，将排骨放入另外一个锅内；

4.将B组调料拌匀，放一半在装有排骨的锅内，加入2杯水，大火煮10分钟；

5.排骨变软时，加入杏仁、花形胡萝卜、花形土豆以及剩下的调味料，不停翻炒至菜肴呈黏稠状；

6.将入味的排骨和蔬菜装盘，撒上红枣丝和松仁粉即可。





图一：在每块排骨上每隔0.8厘米处均匀刻痕；



图二：将排骨放入油锅中炸成金黄色；



图三：将排骨放入另外一个锅中；



图四：将调味料倒一半入装排骨的锅中，蒸20分钟；



图五：将剩下的调味料放入锅中，爆炒即食。

Page 028 白切肉

原料：

猪肉300克、黄瓜1/3个、胡萝卜1/4个、干香菇1个、石菇2个、鸡蛋2个、盐适量、黑胡椒若干、咸虾酱3勺、姜汁1匙、松仁若干

制作方法：

1.选用带少量肥肉的五花肉，将五花肉切成长7.5厘米、宽5厘米的大块，用棉线缠绕后，放入锅里煮；煮好后取出，去皮，并将猪肉均匀切成0.3厘米厚的小块，在每小块的中间深切一刀后将所有小块都放至猪皮上；

2.将黄瓜、胡萝卜切成细丝并稍稍翻炒，将蛋清和蛋黄分别煎成片状



后切丝；

3.将干香菇和石菇切成丝；

4.将以上菜丝按不同颜色交错放入每小块肉中间的缝里，并以咸虾酱和姜汁勾芡，放入蒸笼蒸5分钟即可。





图一：用棉线缠绕猪肉；



图二：在煮好的猪肉上切缝；



图三：将胡萝卜切丝后下锅翻炒；



图四：将各色菜丝交替放入肉缝中间；



图五：将夹了菜丝的猪肉淋上咸虾酱和姜汁，放入蒸笼。

Page 030 牛肉炒粉

原料：

A.牛肉150克、酱油2勺、糖1勺、大葱1勺、蒜瓣1粒、麻油1勺、黑胡椒若干；

B.面条（粉丝）150克、酱油1勺半、糖1勺、芝麻盐1勺；

C.胡萝卜1/3个、风铃草根56克、蒜瓣1粒、盐半匙、洋葱1个、干香菇5只、酱油若干、糖若干、麻油若干、芥菜半把、盐1匙；

D.鸡蛋1个、石菇1个、松仁若干

制作方法：

1.选用嫩牛肉，切丝，在A组调料里浸渍；

2.胡萝卜切丝，在油锅里翻炒，加少许盐；

3.风铃草根在沸水里焯好后，切段，加盐和大蒜翻炒；

4.将洋葱切半后再切丝，放盐在油锅里翻炒；

5.将芥菜切成5厘米长的段，加盐在油锅里炒；





图一：牛肉切丝，并用调味料浸渍；



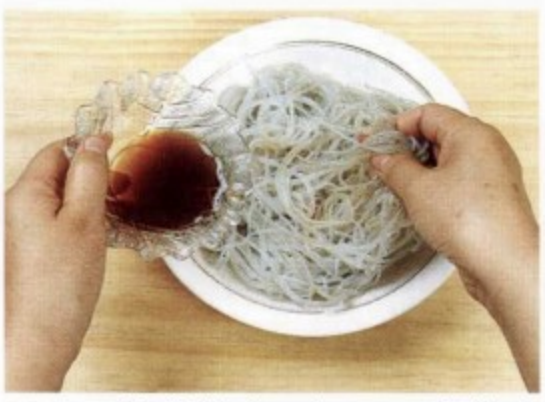
图二：将胡萝卜切成5厘米长的丝；



图三：将胡萝卜丝放盐在油锅里翻炒；



图四：将风铃草根在沸水里焯；



图五：粉丝焯水，沥干，并拌上麻油；



图六：将牛肉丝和香菇丝放入油锅里爆炒；



图七：将所有原料都放入油锅里爆炒，并用调味料调味。



6.将粉丝放入沸水里煮软，并用冷水浸一下后拿起，切成20厘米长的条状，以麻油拌之；

7.将渍好的牛肉和干香菇丝一起翻炒，并撒以糖和酱油；

8.将拌了麻油的粉丝在锅里爆炒，并用酱油、糖、芝麻盐调味，然后将所有原料倒入，放入麻油和黑胡椒调味；

9.将炒好的食物装盘，并用蛋黄皮、石菇丝、松仁饰菜。

小窍门：

1.在将配料进行单独翻炒时，先炒浅色菜，最后炒牛肉和香菇。

2.迟一点放芥菜，以保持其翠绿色泽。



Page 032 双丝爆牛肉





原料：

嫩牛肉225克、黄酒1勺、酱油2匙、玉米淀粉1勺、尖青辣椒3个、尖红辣椒3个、蒜瓣3粒、油1大勺、盐适量、糖若干

制作方法：

1.将牛肉切丝，并用黄酒、糖、酱油、盐、玉米淀粉调味，腌渍10分钟；

2.将青辣椒切丝，在热水里焯一下，去掉辣味；

3.将大蒜切片；

4.将青辣椒丝、红辣椒丝放入油锅翻炒，放适量盐和糖调味；

5.将腌渍过的牛肉丝和蒜片在锅里爆炒片刻后加入双色辣椒丝一起爆炒；

小窍门：

为保持鲜亮色泽，青辣椒丝只能爆炒片刻。青辣椒里富含维生素A。



图一：将切好的辣椒丝洗净、沥干；



图二：将辣椒丝放入锅里翻炒，并佐以适量盐和糖；



图三：将牛肉、蒜瓣爆炒片刻后放入辣椒丝一起翻炒。

炒年糕 Page 033

原料：

A. 年糕300克；

B. 牛肉115克、酱油1大勺、糖半勺、大葱1大勺、蒜瓣1粒、芝麻盐1小匙、麻油半勺；

C. 胡萝卜115克、竹笋56克、干蘑菇3个、黄瓜半条、水半杯

制作方法：

1. 将年糕条切成4厘米长的段，并将每段纵向分成几小块，用沸水焯后浸入冷水中；

2. 将牛肉切成厚条，并用B组调料腌渍；将胡萝卜、竹笋、干香菇、黄瓜切成4厘米长的扁平长方形条；

3. 将腌渍好的牛肉条放入锅内炒熟，加入青菜、年糕和水，煮沸，用糖和酱油调味，搅匀。





图一：将年糕切成4厘米长的小块，在沸水中焯好后浸入冷水；



图二：在牛肉中加入大葱、蒜瓣翻炒，并加入适量水；



图三：将年糕和蔬菜加入图二的锅中，稍稍煮一下，最后加入黄瓜，翻炒一下即可。



Page 034 红烧猪肉

原料：

猪肉300克、洋葱1个、韩国青辣椒2个、韩国红辣椒2个、油3大勺、水1/4杯、调味酱2勺、酱油2勺、大葱1勺、蒜粒1匙、红辣酱2勺、生姜1块

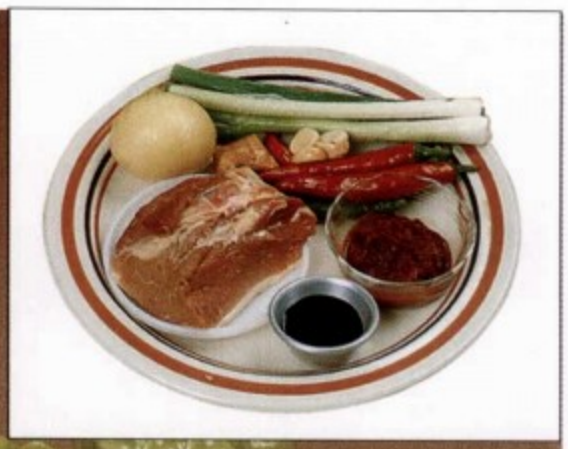
制作方法：

1. 将生姜洗净切碎；将猪肉切成4厘米宽的小片，并拌以调味酱；

2. 将青辣椒从中间破开，去子，切成宽0.8厘米、厚1.2厘米的小块；将洋葱切成同样大小的块状；

3. 将调好味的猪肉放入高温油锅里煎炒，然后加入所有原料爆炒片刻即可。





三鲜炒肉







红烧猪肉

三鲜炒肉 Page 035

原料：

猪肉150克、玉米淀粉3大勺、胡萝卜115克、竹笋1罐、干香菇3个、洋葱1个、黄瓜半条、鹌鹑蛋10颗、酱油2勺、大葱1小匙、蒜瓣1粒、姜汁1匙、盐若干、麻油半匙、高汤1杯、水淀粉2大勺

制作方法：

1.将猪肉切成宽2厘米、长5厘米的薄片，并用盐、黑胡椒和3勺玉米淀粉拌匀；

2.将胡萝卜纵向切半，然后依照其纹路切成0.25厘米厚的长段；

3.竹笋和黄瓜依照其纹路切成新月形；

4.将干香菇放进水里泡软，并剔除其菌柄，切成0.8厘米宽的小片；

5.将洋葱切成厚条状；

6.将油放入锅里加热，然后将胡萝卜、干香菇、竹笋、洋葱和煮熟剥皮后的鹌鹑蛋放入油锅中翻炒，炒好后用盘子盛起；

7.在锅中再次放油，并将大蒜炒香，然后将猪肉倒入，轻轻翻炒；

8.将炒过的蔬菜倒入锅中，加入盐、酱油、糖、姜汁，与猪肉一起翻炒；

9.将高汤倒入菜中，煮沸，加入2勺水淀粉使汤变稠，最后加入黄瓜和麻油。

小窍门：

1.应迟点加黄瓜以保持其翠绿色，黄瓜加入过早会被炒成黄色；

2.最后加入麻油，是为了保留其香味，以使菜肴更具风味，让人垂涎欲滴。

三鲜炒肉的制作方法



图一：将盐、黑胡椒、水淀粉拌入肉中调味；



图二：将胡萝卜、干香菇、竹笋、洋葱和鹌鹑蛋放入锅中爆炒；



图三：将调好味的猪肉放入锅中爆炒；



图四：将图二和图三中的原料拌在一起，并以盐和酱油调味；

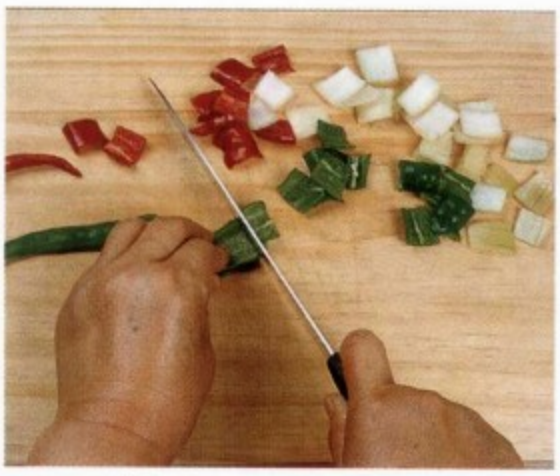


图五：将高汤和水淀粉放入图四的锅中。

红烧猪肉的制作做法



图一：将猪肉切成四厘米宽的小片，并佐以调味料，拌匀；



图二：将辣椒和洋葱切成方形小块；



图三：将入味的猪肉放入锅内爆炒，然后加入半杯水煮；



图四：待猪肉基本煮好时，加入洋葱、辣椒等，翻炒片刻即可。

Page 036 泡菜炒肉

原料：

A.猪肉（带有肥肉和猪皮）300克、泡菜300克、青辣椒2个、红辣椒1个、洋葱半个；

B.红辣椒酱3勺、切好的大葱1勺、切好的大蒜半勺、糖1小匙、芝麻盐若干、黑胡椒若干、香油若干

制作方法：

1.猪肉切片；

2.将B类调味料全部拌在一起，制成香辣酱；

3.在肉片中加入适量香辣酱，拌匀，使之入味；

4.将泡菜里的香料去除，挤干水分后，切成小片；

5.将青辣椒从中间破开，去子后切成厚条；

6.将洋葱切成细丝；

7.将猪肉先在油锅里翻炒一下，然后加入泡菜、辣椒条、洋葱丝等爆炒至熟。

小窍门：

这道菜若用辣豆腐块代替辣白菜，亦很可口。



图一：将猪肉切片；



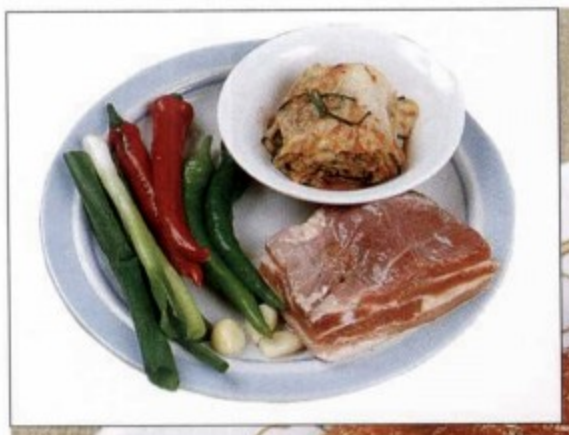
图二：将B类调味料全部拌在一起，制成香辣酱；



图三：将青辣椒切条、泡菜切片；



图四：将猪肉先在油锅里翻炒一下，然后加入泡菜、辣椒条、洋葱丝等爆炒。



火爆双脆 Page 037



原料：

鸡肫300克、鸡肝300克、干香菇3个、竹笋115克、凉豆腐（由土豆粉制成）150克、青灯笼椒2个、蒜瓣4粒、色拉油2大勺、酱油2大勺、盐适量、姜汁若干、黑胡椒若干、玉米淀粉2大勺、肉汤1/3杯、黄酒1大勺、番茄1个

制作方法：

1. 将鸡肫内部的表皮剥除，并用盐将鸡肫擦干净，然后在鸡肫外皮上切几道口子，然后将鸡肝切小块；

2. 将鸡肫、鸡肝放在沸水里汆，然后用冷水冲；

3. 将干香菇在水里泡软，去除菌柄，将菌盖切丝，竹笋切片；

4. 将凉豆腐切成长7厘米、宽2厘米、厚0.6厘米的薄片，在每片的中间切缝，但使其首尾保持连接，按住一头，使另一头从中缝里穿过做成麻花饺形；

5. 将灯笼椒从中间破开，去子，切成厚条；

6. 将切好的大蒜、姜汁与鸡肫、鸡肝一起放入滚烫的油锅里爆炒，然后加入干香菇、凉豆腐、竹笋，继续翻炒片刻，以酱油、糖、盐、黑胡椒调味；

7. 在1/3杯高汤中倒入玉米淀粉，拌匀，倒入正在爆炒鸡肫、鸡肝的锅中，待煮沸，汤汁变黏稠后即可食用。



图一：在鸡肫的外皮上均匀切几道口子；



图二：将鸡肫、鸡肝放入沸水中汆一下；



图三：加入蔬菜，继续翻炒片刻；



图四：加入淀粉水，将菜煮至黏稠。

Page 038 红烧童子鸡

原料：

重约800克的童子鸡1只、咸醉虾酱1/3杯、大葱末5勺、蒜粒1勺、姜汁1勺、麻油1勺、芝麻盐2勺、红辣椒5个、青辣椒5个、洋葱1个、胡椒若干

制作方法：

1.将鸡切成4厘米长的小块，用咸醉虾酱和调味料腌渍入味；

2.将腌渍过的鸡块在锅里轻轻翻炒，注水，使之淹过鸡肉，用文火慢炖；

3.将洋葱、红辣椒、青辣椒切成0.6平方厘米的丁；

4.待锅内的水快煮干时，加入洋葱、辣椒等爆炒片刻即可。





图一：将鸡切块；





图四：在图三的鸡块中放入适量水，文火慢炖；



图二：将调味料和醉虾酱加入图一所示的鸡块中，腌渍入味；



图三：将鸡块放入煎锅里翻炒；



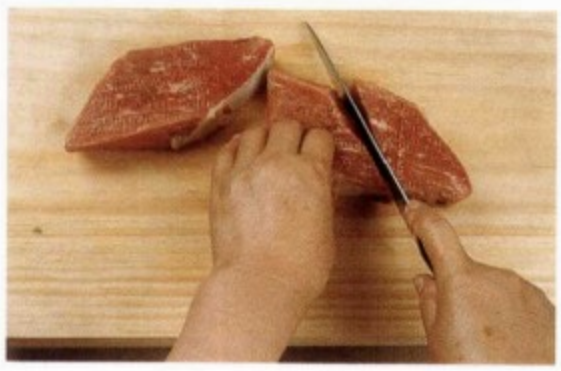
图五：将洋葱和红辣椒丁放入并翻炒。

红烧牛肉 Page 039

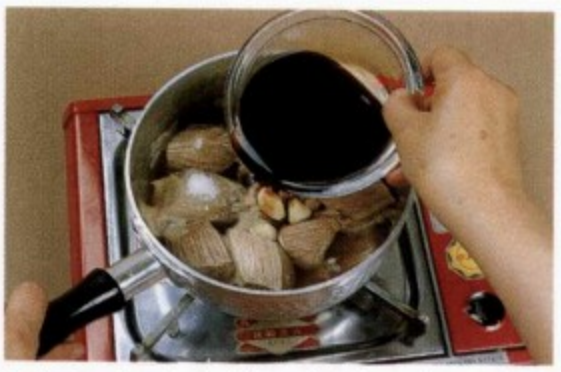
原料：
牛脯肉600克、水6杯、酱油3/4杯、糖3大勺、鹌鹑蛋20个、红辣椒4个、韩国青辣椒4个、蒜瓣20粒

制作方法：
1. 将牛肉切成4厘米宽、5厘米长的小块；
2. 将鹌鹑蛋煮7分钟，滚动鹌鹑蛋使其蛋黄位于中心部位，剥皮；
3. 将青辣椒柄留0.8厘米长；
4. 将牛肉放入锅内，加入足够的水，使之漫过牛肉，大火煮沸，然后用小火慢炖；
5. 待牛肉烂熟后，加入大蒜、酱油、糖，继续用小火炖，最后加入鹌鹑蛋和青辣椒，煮沸；
6. 装盘时将牛肉切丝，辣椒切半。

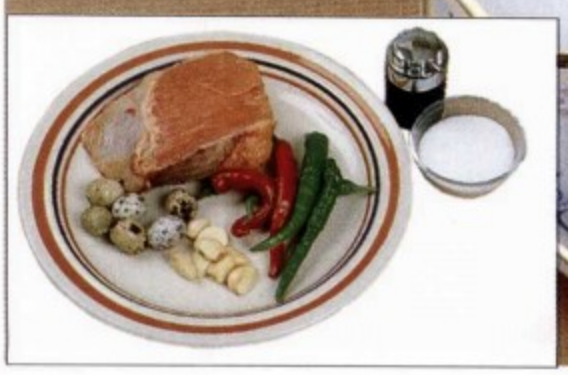
小窍门：
牛脯肉也可以用牛腱子肉代替。


图一：将牛肉切成4厘米宽、5厘米长的小块；


图二：将牛肉放在水中煮沸；


图三：加入大蒜、酱油、糖，文火慢炖；

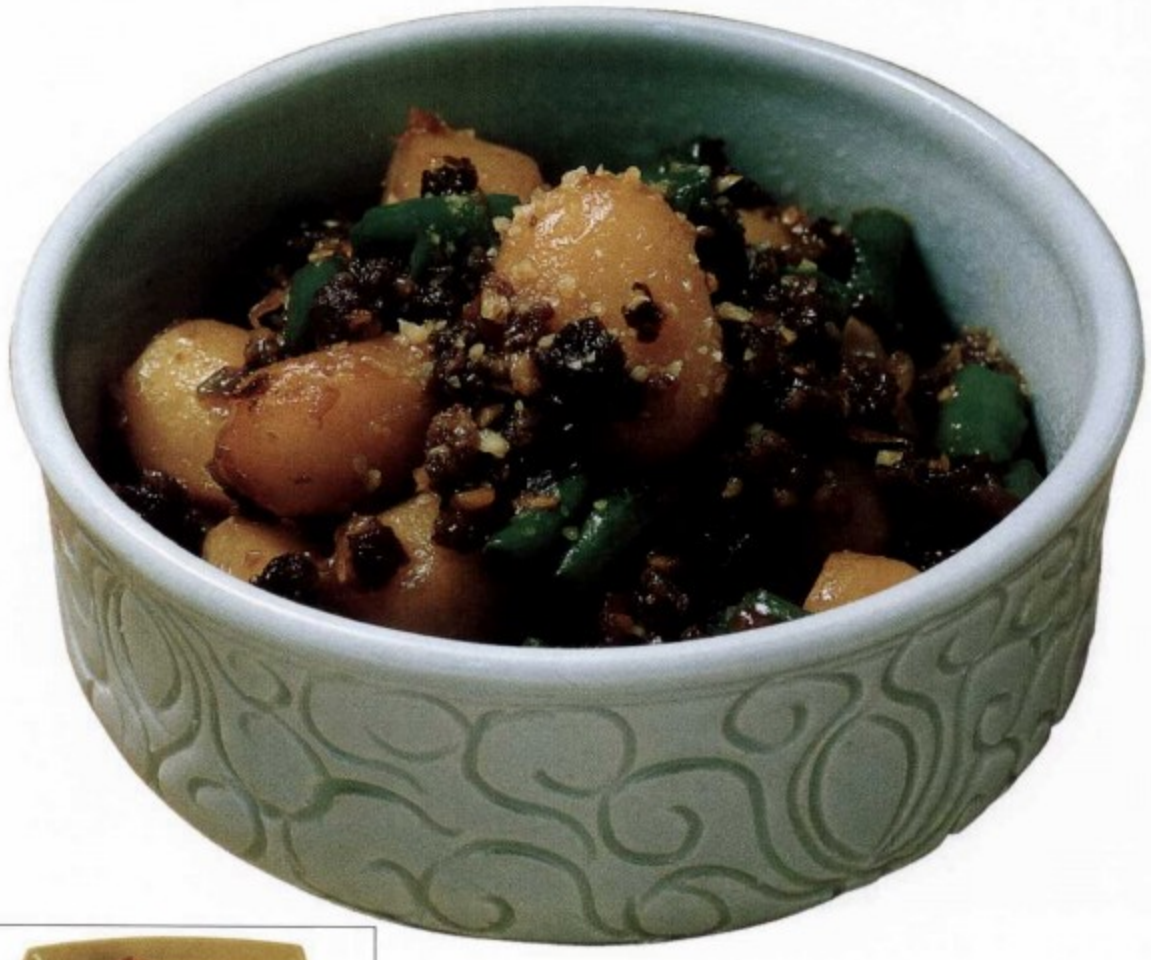

图四：加入鹌鹑蛋和青辣椒，小煮一会即可。



Page 040 土豆烧牛肉

原料：

牛肉30克、大葱若干、蒜若干、芝麻盐若干、酱油3勺、糖2勺、麻油半勺、松仁粉若干、土豆2个、水1杯、韩国青辣椒若干



制作方法：

1.土豆去皮，切成板栗大小的块，将边角削平，使之成椭圆形，洗净；

2.将牛肉剁碎，用大葱、蒜、芝麻盐、酱油、糖、麻油调味，爆炒牛肉粒和土豆，加水煮沸；

3.待土豆基本煮烂后，加入青辣椒，用大火煮；

4.出锅装盘，撒上松仁粉。

小窍门：

为这道菜做调味汁要将半杯酱油、适量黄酒、2勺糖、适量水、适量胡椒拌匀。





图一：将土豆切成板栗大小的块，削平边角；



图三：在土豆牛肉中加一杯水，煮沸；



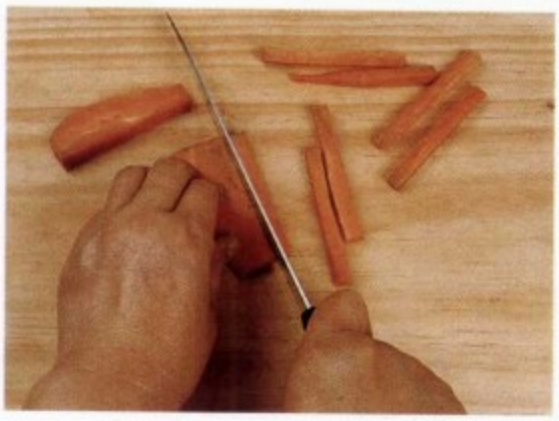
图二：将腌渍过的牛肉和土豆放在锅里爆炒；



图四：待水基本煮干时，加入青辣椒，大火焖煮直至汤汁成黏稠状。



酱爆牛肉卷 Page 041



图一：将胡萝卜切成铅笔粗的长条；



图三：用牛肉片包住蔬菜条，并用牙签将其固定；



图五：大火炖煮，直至黏稠。



图二：将牛蒡放入调味料里煮；



图四：将牛肉卷放入沸腾的调味酱中；





原料：

A.牛肉115克、黄酒1匙、糖1.5匙、酱油2匙、红辣酱2匙、姜1块、水4勺；

B.牛蒡1/4个、水1/4杯、酱油1勺、糖1匙；

C.胡萝卜1/4个、青辣椒3个；

D.番茄半个、生菜叶5片

制作方法：

1.将牛蒡切成铅笔粗的长条，在沸水里焯后，用B组调味料煮；

2.将胡萝卜切成和牛蒡一样的形状，然后用水焯，青辣椒从中间破开，去子，切成宽条状；

3.将牛肉切成厚约0.3厘米的薄片，并用其将青辣椒、牛蒡、胡萝卜裹住，并用牙签将其固定，将A组调料煮稠，放入牛肉卷，直至汤汁基本煮干；

4.将生菜叶在盘子里铺平，置斜切好的牛肉卷于其上，并佐以番茄饰菜。

小窍门：

青辣椒亦可用适量当归代替。

Page 042 匠心笋筒





图一：将笋筒切成5厘米长的圆筒形；



图二：将笋筒的内部挖空；



图三：在笋筒壁上蘸以适量面粉，并以调好味的牛肉末填充之；

原料：

牛肉末230克、罐装笋4筒、葱末1勺、蒜粒2匙、面粉4勺、芝麻盐半勺、麻油1匙、酱油5勺、糖1勺、水半杯、黑胡椒若干

制作方法：

1.将牛肉末拌以适量大葱、蒜、黑胡椒和麻油；

2.将笋筒切成5厘米长的筒形；

3.将笋筒的内部挖空，并在筒壁上蘸以适量面粉；

4.以调好味的牛肉末填充笋筒，填满后蘸上适量面粉；

5.将酱油、糖、水放在锅里煮沸，加入填满了牛肉末的笋筒，小火慢炖，直至汤汁变稠。撒上适量麻油，起锅装盘。

小窍门：

如果用的是鲜笋而不是罐装笋，须将竹笋放入开水里焯一下，使之变软。



图四：将酱油、糖和水煮沸后，加入肉心笋筒，小火慢炖，直至汤汁变稠。

葵花献肉 Page 043

原料：

A.猪肉115克、盐1匙、洋葱1/4个、玉米淀粉2勺、姜汁若干；

B.韩国青辣椒10个、空心菜115克、胡萝卜1/4个、色拉油若干；

C.水1/3杯、红辣酱1勺、黄酒1勺、酱油1匙、糖1匙

制作方法：

1.去除青辣椒柄，并将青辣椒切成2厘米的段；

2.将猪肉捣碎，并以切碎的洋葱、玉米淀粉、1匙盐和适量姜汁调味，将调好味的肉末捏成直径为2厘米左右的肉丸，将肉丸放入淀粉里滚一遍后放入油锅中炸；

3.将C组调味料放入锅中煮沸，将炸好的肉丸放入，文火慢煮，然后加入青辣椒，慢炖片刻，煮好后将肉丸和青辣椒用牙签串起；

4.将空心菜丝放入盘子中间，上面放几块切成花形的胡萝卜块作点缀，周围摆放一圈串好的肉丸青辣椒，使整盘菜呈葵花形。

小窍门：

这盘菜可以用来招待客人，可以做便当的配菜，还可以用来做正餐前的开胃菜。



图一：将洋葱切细；



图二：将洋葱放锅里翻炒；



图三：在肉中拌入调味料和淀粉；



图四：将肉丸在淀粉里滚一遍；



图五：将肉丸放入油锅里炸；



图六：待调味料煮沸后，加入炸过的肉丸，文火慢炖。



Page 044 糖醋排骨

原料：

排骨800克、黑胡椒若干、姜汁若干、玉米淀粉若干、色拉油若干、青辣椒2个、红辣椒两个、洋葱1/4个、胡萝卜1根、蒜瓣2粒、甜酱1/4杯

制作方法：

1. 去除排骨上的多余油脂，将排骨放在锅里煮沸，刻痕，用调味料腌渍入味；

2. 将青、红辣椒从中破开，去子；将辣椒、胡萝卜、洋葱切片，放入油锅里翻炒片刻；

3. 将排骨放入淀粉里滚一遍后，放入油锅炸；

4. 将炸好的排骨、蔬菜和甜酱倒入锅中，小火炖至熟透。

小窍门：

1. 这是一道高级菜，如果你之前就备好了甜酱，一旦有客人来，你就可以很轻松地做出这道菜来做配菜。

2. 制作甜酱的方法：上等的陈年酱油1杯、水2/3杯、麦芽糖（类似于玉米糖浆）230克、姜汁30克、糖1/3杯、黄酒1/4杯，将以上原料放入锅内，小火煮成黏稠状即成。





图一：去除排骨上的多余油脂，将排骨放在锅里煮沸；





图二：将辣椒、胡萝卜、洋葱切片；



图四：将蔬菜放入锅中轻轻翻炒；



图三：将排骨放入淀粉里滚一遍后，放入油锅炸；



图五：加入甜酱，小火慢炖。



酱爆鸡块 Page 045





图一：仔鸡切块；



图二：胡萝卜切滚刀块；



图三：将鸡块在油锅里煎好后，去除多余的油；



图四：加入调味酱和水，大火焖煮至汤汁黏稠。



原料：

仔鸡450克（半只鸡）、油1勺、胡萝卜半个、杏仁10颗、酱油3勺、糖1.5勺、姜汁若干、大葱若干、蒜若干、水1杯

制作方法：

1. 将鸡切块，胡萝卜切滚刀块；
2. 将杏仁连皮放入油锅里炒，直至其表皮呈绿色；
3. 将胡萝卜稍稍翻炒后盛起，将鸡块在油锅里高温煎炸成金黄色；
4. 将鸡块、胡萝卜一并放入锅内，加一杯水和一半的调味料，大火焖煮10分钟，待水快煮干时，加入剩下的调味料，收汁，起锅装盘即可。

Page 046 酥炸鸡块

原料：
仔鸡450克、黄酒1勺、酱油1勺、洋葱1棵、生姜1块、玉米淀粉1杯、洋葱半个、韩国青辣椒2个、胡萝卜半个、蒜瓣2粒、甜酱1/3杯、包菜56克、黄瓜半个、橄榄4颗、番茄若干

制作方法：
1.将鸡切半，用黄酒、酱油腌渍后，撒上姜片、葱片，放在蒸锅上蒸；

2.将蒸好的鸡切块，蘸上面粉后放入油锅炸酥；

3.将洋葱和青辣椒切成大块，胡萝卜切成新月形的薄片，大蒜切片；

4.将第个3步骤里提到的蔬菜放入油锅翻炒片刻，加入鸡块和甜酱，慢火炖至黏稠；

5.将包菜、黄瓜和胡萝卜切成丝，放入玻璃盘后，撒上橄榄和番茄，制成蔬菜沙拉，是为酥炸鸡块的配菜。

小窍门：
将陈年酱油1杯、麦芽糖（和深色玉米糖类似）230克、糖1/3杯、水2/3杯、生姜片30克、黄酒1/4杯、黑胡椒1匙倒入锅中，小火熬至黏稠，甜酱就制成了。


图一：将葱片和姜片放在腌渍过的鸡块上，放入蒸笼里蒸；


图三：将鸡块放入油锅炸呈棕黄色；


图五：将蒜片和蔬菜放油锅里翻炒；


图二：将蒸好的鸡切块，并蘸上面粉；


图四：将蔬菜切块；


图六：将所有材料放在一起，加入甜酱慢炖。



Broiled Foods 烧烤菜
Deep-Fat Fried Foods 油炸菜



Page 048 烧烤牛肉



原料：

上后腰牛肉或菲力牛肉600克、糖3勺、黄酒2勺、葱片5勺、蒜片2勺、酱油6勺、芝麻盐1勺、芝麻油2勺、黑胡椒若干、生菜若干、茼蒿若干、芝麻叶若干、蒜苗若干、小葱若干

制作方法：

1.将牛肉切成薄片，然后在其上刻痕使之口感更柔软，切成小块，然后用糖和黄酒腌渍；

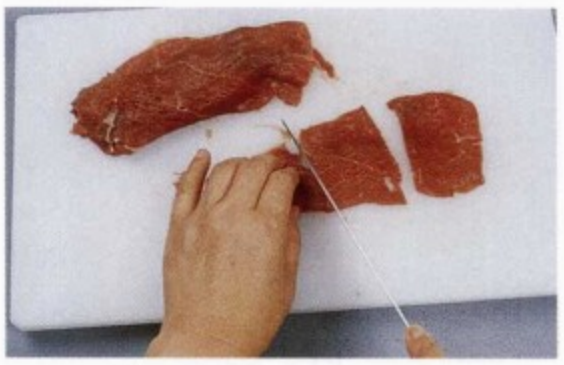
2.在牛肉中再放入酱油、蒜片、芝麻盐、麻油，腌渍，使之入味；

3.将入味的牛肉放入烤架或者烤盘上，用炭火烤，用生菜、芝麻叶、茼蒿和蒜苗做配菜，风味绝佳。

小窍门：

1.牛肉按照其纹路切，将会使口感更嫩；

2.烧烤牛肉一般来说是将烧木炭的炭炉放在桌上，然后将肉放入烤架，用木炭火烤。另外，也可以将烤箱加温到300°C，将肉放入，烤10分钟即可。



图一：将牛肉切成薄片，然后切成小块；



图二：用糖和黄酒来为牛肉调味；



图三：将调味料倒入牛肉中，使之腌渍入味；

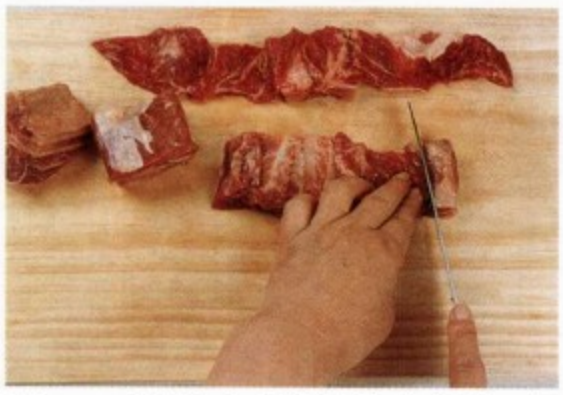


图四：将渍好为的牛肉放在烧烤架上烧烤；



图五：烧烤牛肉被放在烧木炭的烤炉上烤。

烧烤牛排 Page 049



图一：在排骨上肉多的地方刻痕，但是不要切到骨头；



图二：将排骨肉放平，并划几道较深的刻痕；

原料：

牛排1800克、大蒜若干、黄酒6大勺、糖5勺、切好的大葱9勺、酱油3勺、切好的大蒜若干、芝麻盐6勺、芝麻油6勺、生菜叶若干、葱丝若干、洋葱若干、松仁若干

制作方法：

1.洗净排骨，在肉多的地方刻痕，注意不要刻在骨头上。然后将肉放平，深深划痕并将之放入碗内；

2.将糖和黄酒撒在排骨上，拌匀；

3.将酱油、青葱、大蒜、芝麻盐、芝麻油拌在一起，制成调味酱；

4.将调味酱倒入第2步提到的排骨中，腌渍1小时；

5.将腌渍好的排骨放在烧烤架上翻烤。



图三：将调味酱倒在排骨中，拌匀；



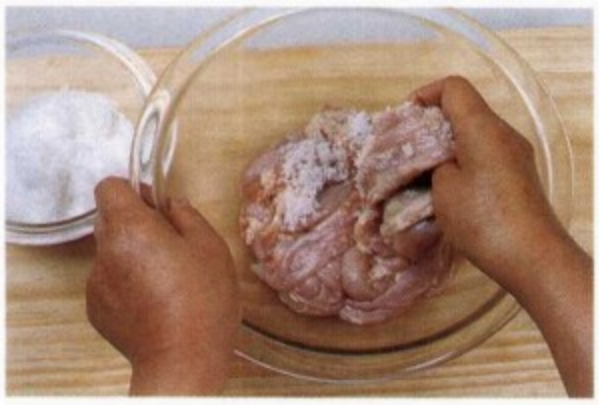
图四：将排骨放在烤架上翻烤。



Page 050 烤牛肠



图一：用剪刀去除小肠的多余油脂；



图二：将小肠剪成10厘米长的小段；



图三：用盐擦拭小肠，使之变干净；



图四：将麻油、盐、黑胡椒拌入牛肠，腌渍入味。





原料：

牛肠600克，盐2勺、大葱1棵、蒜瓣10粒、芝麻油2勺、红辣椒2个、黑胡椒若干、生菜叶若干、茼蒿若干

制作方法：

1.去除牛肠上多余的油脂，并将其切成10厘米长的段，用盐将牛肠擦净，洗净沥干；

2.将牛肠放平，并在其上划刻痕；

3.将大蒜剥皮洗净，将红辣椒切成小圈圈；

4.在牛肠中加入芝麻油、黑胡椒、盐，拌匀；

5.将烤架烧热，抹上一层油，将牛肠放上去翻烤；

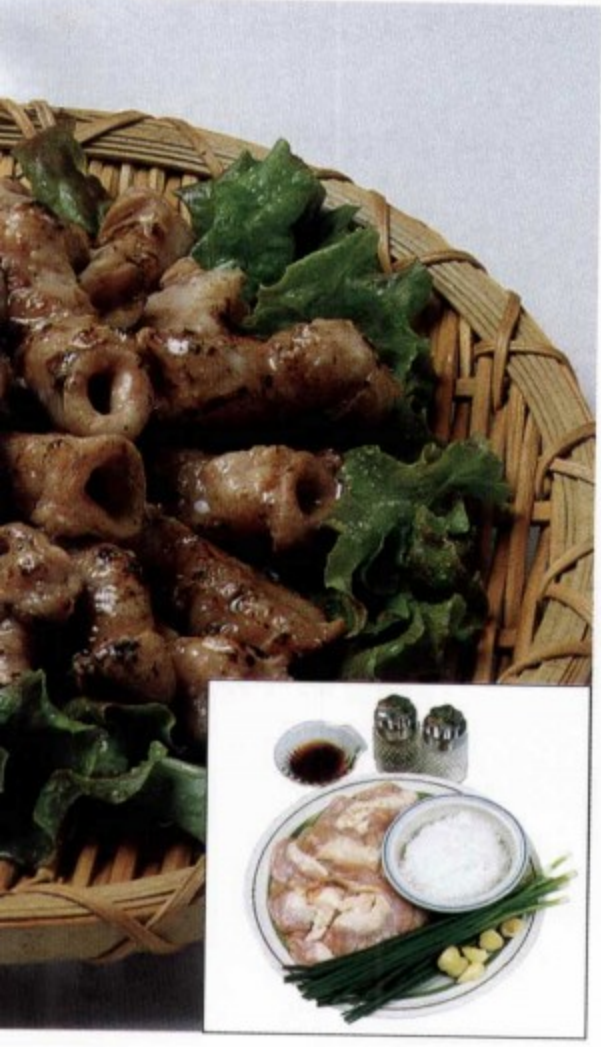
6.将蒜瓣放在烤架边上，小烤片刻；

7.将生菜铺在盘上，将烤熟的牛肠置于其上，并以大蒜、黑胡椒、盐、芝麻盐、红辣椒等调味料佐之。

小窍门：

这道菜要想烤出好味就要用高温炙烤。因为肉汁蒸发后，牛肠很快就会变硬。

烧烤猪肉 Page 051





图一：在肉片上撒上姜汁，拌匀；



图二：将调味酱加入图一所示的肉中，拌匀，腌渍入味；



图三：在烧烤架上刷上一层芝麻油；



图四：将肉放在烤架上翻烤。



原料：

带皮猪肉600克，酱油4勺、咸虾酱1勺、糖3勺、姜汁1勺、小葱若干、蒜瓣10粒、芝麻盐2勺、芝麻油1勺、青辣椒3个、黑胡椒若干；

制作方法：

1. 将猪肉切成薄薄的小片，轻轻刻痕，并在其上撒上姜汁，拌匀；

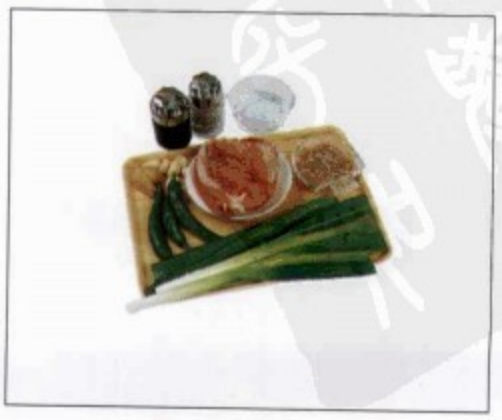
2. 将酱油、咸虾酱、糖、蒜粒、葱丝、芝麻盐、麻油和黑胡椒拌在一起，制成调味酱；

3. 将调味酱倒入肉片中，腌渍入味；

4. 将肉片放到炙热的烧烤架上，不停翻烤。

小窍门：

肉要烤透入味了才格外好吃。



Page 052 烧烤猪排

原料：

猪排1200克、酱油6勺、黑胡椒若干、糖4勺、大葱丝6勺、蒜粒2勺、姜汁1勺、芝麻盐2勺、芝麻油2勺、韩国青辣椒2个、红辣椒1个、洋葱1个、串肉杆6个；

制作方法：

1. 将排骨切成7厘米长的小段，然后每隔0.8厘米划一道刻痕，在排骨上撒上姜汁和糖，拌匀；

2. 将酱油、糖、大葱丝、蒜粒、芝麻盐、芝麻油、黑胡椒拌在一起，制成调味酱；

3. 将调味酱倒入排骨中，将其用手拌匀，以使排骨更加入味；

4. 将排骨放在炙热的烧烤架上翻烤，仔细翻烤以防止调味料烤焦后从排骨上脱落；

5. 在烤好的排骨上面放上几片柠檬佐味。

小窍门：

先用姜汁浸渍排骨，涂上调味酱后在放到烤架上翻烤。



图一：将排骨切成7厘米长的小段，然后每隔0.8厘米划一道刻痕；



图二：在排骨上撒上姜汁和糖，用手拌匀；



图三：将调味酱倒入图二所示的排骨中，腌渍入味；



图四：将排骨和小葱、蒜片一起放在烤架上翻烤。



香辣烤肉 Page 053

原料：

猪肉600克、蒜粒2勺、大葱13勺、红辣椒酱4勺、糖2勺、芝麻盐1勺、芝麻油1勺、姜汁1勺、黑胡椒若干、生菜叶若干、小葱若干、芝麻叶若干、蒜瓣10颗

制作方法：

1.选用瘦肉，切薄片，并在薄片上轻轻划上几道刻痕，在肉片上撒上姜汁，拌匀；

2.将红辣椒酱、酱油、葱丝、蒜片、芝麻盐、芝麻油、糖和黑胡椒拌匀，制成香辣酱；

3.将香辣酱倒入肉片中，抹匀；

4.将入了味的肉片放到烤架上，用中火翻烤；

5.将烤好的肉装盘，并佐以生菜叶、芝麻叶、小葱、蒜片、黄瓜、泡菜等配菜。

小窍门：

在肉片中撒上姜汁可以去腥，烤出来味道会更香醇。



图一：将肉切成薄片；



图二：在肉片上轻轻刻痕；



图三：将姜汁加到图二的肉片中；





图四：将香辣酱倒入肉片中，抹匀；



图五：在烤架上均匀抹上一层油；



图六：先大火烤肉片刻，再用中火慢慢翻烤。

Page 054 盛装烤鸡



图一：将洗干净的鸡用盐、黑胡椒、姜汁腌渍；



图三：使鸡翅朝后放，将鸡腿掰开；



图四：将一部分蔬菜放在烤盘底部，将鸡置于其上，然后将剩下的蔬菜盖在鸡上；



图二：切除鸡头，用鸡脖上的皮包住切口，并用牙签将其固定；





图五：将鸡放入烤箱内炙烤40分钟。

原料：

鸡1只、盐1匙、黄油20克、洋葱1个、胡萝卜半个、甜酱半杯、生姜1块、西芹若干、番茄1个、丝带1条

制作方法：

1.将鸡洗干净，撒上盐、黑胡椒、姜汁，腌渍片刻；

2.洋葱和胡萝卜切成薄薄的条状，切好后放一半在烤盘上，将腌渍入味的鸡放在上面，然后将另一半蔬菜放在鸡上；

3.将鸡和蔬菜放入烤箱烤10分钟；

4.将蔬菜从烤盘中取出，将鸡放入烤炉中单独烤10分钟，然后将鸡取出，涂上甜酱，再烤20分钟；

5.将烤好的鸡装盘，在鸡腿上包上锡纸，在鸡脖上系上粉色丝带，并用番茄和西芹作点缀。



炸牛肉 Page 055



原料：

牛肉450克、玉米淀粉1杯、鸡蛋1个、色拉油若干、黑胡椒若干、米粉56克、盐1匙、西芹若干

制作方法：

1.精选瘦牛肉，切成整齐的薄条；

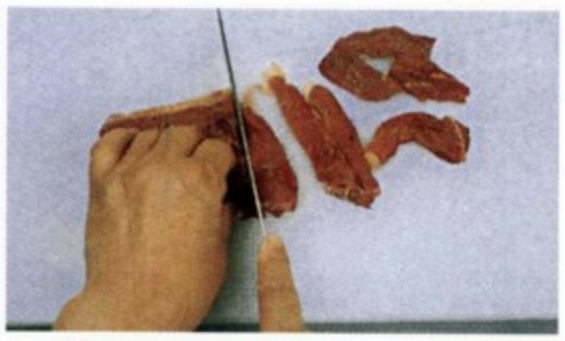
2.将薄牛肉条切成小块，放入盐、黑胡椒和打好的鸡蛋，拌匀，并将之逐个蘸上玉米淀粉；

3.将油锅里的油烧热直至冒烟，然后将肉片放入，炸成金黄色后捞起，放几分钟后再炸一次；

4.将米粉炸好后装盘，并将之铺开，将炸好的牛肉放在米粉上，在盘中放上西芹作装饰，并以泡菜佐之。

小窍门：

炸牛肉时，不要在高温油锅里同时放入太多牛肉。如果一次性放太多肉，将会使油温降低。



图一：将薄牛肉切成小块；



图二：在牛肉中放入盐、黑胡椒和鸡蛋，拌匀、腌渍入味；



图三：将入了味的牛肉蘸上玉米淀粉；



图四：将牛肉放在油锅里炸两次。



Page 056 杏仁牛肉串

原料：

牛肉300克、杏仁半杯、洋葱2个、胡萝卜1个、青辣椒5个、盐1勺、玉米淀粉半杯、黑胡椒若干、竹签10根、西芹若干

制作方法：

1.选择鲜嫩瘦牛肉，切成小块，每块约1.2平方厘米大小。在肉块上轻轻地划上刻痕，然后撒上盐和黑胡椒腌渍；

2.将胡萝卜和洋葱切成与牛肉同等大小的小块；

3.将带皮的杏仁放在油锅里煎成绿色，出锅，去皮；

4.将青辣椒纵向切半，去子，切成1.2平方厘米的小块；

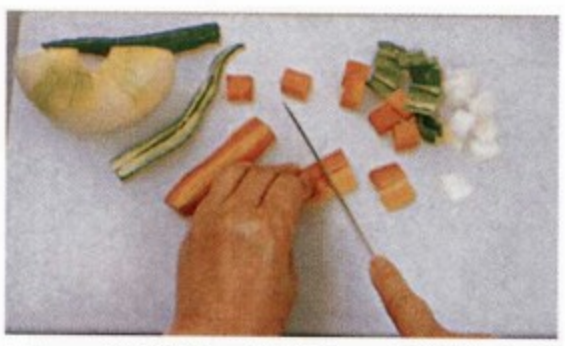
5.将以原料上撒上盐和黑胡椒，腌渍片刻；

6.将牛肉、胡萝卜、洋葱、青辣椒和杏仁按不同颜色交替串起来；

7.在杏仁牛肉串上撒上一层玉米淀粉；

8.将油锅里的油温加热至180℃，然后将肉串放入，每次可同时炸2～3串，炸一次后拿出，几分钟后再炸一次；

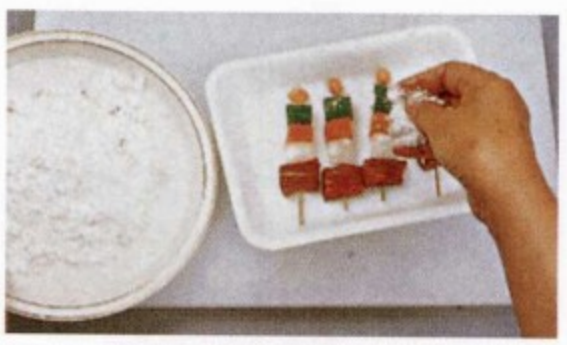
9.将炸好的肉串放在吸水纸上沥干，装盘，并以西芹饰之。



图一：将洋葱、胡萝卜、青辣椒切成1.2平方厘米的小块；



图三：将准备好的原料串起来；



图四：在杏仁肉串上撒上玉米淀粉；



图二：将杏仁放在油锅里翻炒，然后去皮；



图五：将肉串放入油锅里炸熟。



香炸牛肉卷 Page 057





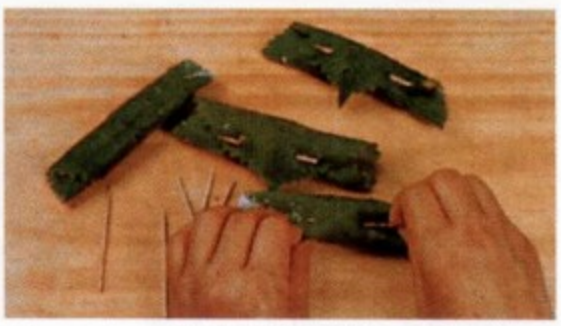
图一：将豆腐泥和牛肉末拌匀，调味；



图二：将芝麻叶洗净，沥干水分，然后在芝麻叶的里层蘸上淀粉；



图三：放1勺调好味的豆腐牛肉泥在芝麻叶上，卷好；



图四：用一根竹签将肉卷固定起来；



图五：将肉卷蘸上面粉和鸡蛋，放入煮沸的油锅里炸熟。

原料：

牛肉300克、芝麻叶10片、豆腐半块、鸡蛋1个、面粉半杯、葱丝2勺、蒜粒1勺、芝麻盐1匙、芝麻油2匙、盐1勺、黑胡椒若干、小串肉签10支、黄瓜半个、西芹2把、红萝卜1个

制作方法：

1. 将牛肉切成薄片，然后剁碎；

2. 用纱布将豆腐包住，挤出多余水分，然后将其捏碎；

3. 将豆腐、牛肉末、葱丝、蒜粒、芝麻盐、芝麻油、黑胡椒和盐放在一起，拌匀；

4. 将芝麻叶洗净、沥干；

5. 在芝麻叶的里层蘸上一层面粉，在每片叶子上放1勺豆腐牛肉泥，将其制成卷状，并用小签固定；

6. 将肉卷先后在面粉和打匀的鸡蛋里蘸一下，然后放入煮沸的油锅里炸熟；

7. 将黄瓜切成薄薄的圆片，沥干，在盘子外围摆成一个圆环形；将肉卷斜切成两半，放在盘子中间，并以西芹和红萝卜饰之。

小窍门：

用高温将食物炸至松脆，将食物竖着沥干，以免食物变软。

Page 058 炸鸡腿

原料：

鸡腿6个、姜汁1勺、盐半勺、鸡蛋1个、玉米淀粉半杯、黑胡椒若干、油若干、西芹若干、红萝卜若干

制作方法：

1. 轻轻将鸡肉从骨头上松开，注意保持其靠近鸡爪的一端依然连接，轻轻在鸡肉上刻痕使其鲜嫩易熟，然后在鸡腿上撒上姜汁、黑胡椒和盐，涂抹均匀，使之入味；

2. 将鸡蛋打匀后均匀倒在鸡腿上；

3. 将入了味的鸡腿在玉米淀粉里蘸一下，放进沸腾的油锅里炸两次；

4. 将炸好的鸡腿装盘，并以西芹和红萝卜饰之。

小窍门：

将黄瓜、胡萝卜、空心菜和煮鸡蛋蛋白切成细丝放进碗内，然后将捣碎了的煮鸡蛋蛋黄撒在最上面，将这些蔬菜沙拉伴着鸡腿一起吃。



图一：轻轻将鸡肉从骨头上松开，注意保持其靠近鸡爪的一端依然连接；



图二：在鸡腿上撒上姜汁、黑胡椒和盐，涂抹均匀，使之入味；



图三：将鸡蛋打匀后均匀倒在鸡腿上；



图四：将鸡腿在玉米淀粉里蘸一下，放进高温油锅里炸熟。

Pan-Fried Foods 煎锅类

Skewered Foods 串烧类



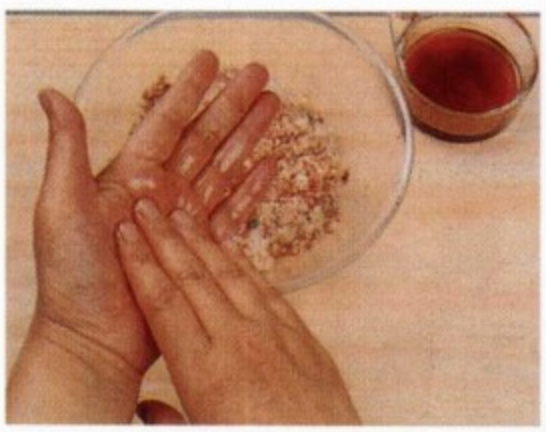
Page 060 肉末煎饼



图一：用布将豆腐包住，挤出多余水分，并将之捣碎；



图二：将肉末、泡菜和豆腐撒上调味料，拌匀入味；



图三：在手上抹一层油，将原料捏成扁平的圆形小饼。





4. 小饼蘸上面粉和鸡蛋，在油锅里煎成金黄色，出锅装盘，以西芹和细葱丝作装饰。



原料：

瘦肉末230克、豆腐1块、面粉半杯、蒜瓣2粒、大葱1棵、泡菜115克、西芹若干、芝麻油若干、鸡蛋2个、盐若干、黑胡椒若干、姜汁1匙

制作方法：

1. 用布将豆腐包住，挤出多余水分，并将之捣碎；

2. 将泡菜里的水分挤出，将泡菜和大葱剁成碎末；

3. 将上两步提到的原料与肉末、蒜粒、盐、黑胡椒、芝麻油拌匀，然后将之捏成扁平的圆形小饼；

小窍门：

1. 将泡菜末和豆腐末搅拌入味时，最好用木勺或者手来拌，那样可以使捏出的小饼更为美观。泡菜也可以用焯过的绿豆芽来代替。将煎饼放在藤条盘里沥干时，最好只摆放一层。

2. 确保所有的肥肉都已经剔除，否则小饼会很油腻。另外，一定要将猪肉煎熟煎透。

香脆肺片 Page 061



原料：
猪肺300克、鸡蛋1个、面粉半杯、盐若干、黑胡椒若干、柠檬若干、橄榄油若干

制作方法：
1.去除猪肺上的薄膜，并用水冲洗干净，去除所有血污；

2.将猪肺切成薄片，在其上轻轻刻痕，然后用盐和黑胡椒腌渍；

3.将肺片蘸上面粉和打匀的鸡蛋；

4.将肺片放在中温油锅里煎成金黄色，出锅装盘，并佐以柠檬和橄榄油。

小窍门：
1.将猪肺放在水中浸泡以去除血污，否则煎出来的肺片就会成为黑色；

2.在肺片上刻痕，否则煎熟的肺片就会卷起来。





图一：去除猪肺上的薄膜，并用水冲洗干净，去除所有血污；



图二：将猪肺切成薄片，在其上轻轻刻痕，然后用盐和黑胡椒腌渍；



图三：将肺片蘸上面粉和打匀的鸡蛋；



图四：将肺片放在中温油锅里煎成金黄色，出锅装盘，并佐以柠檬和橄榄油。



Page 062 牛肉串





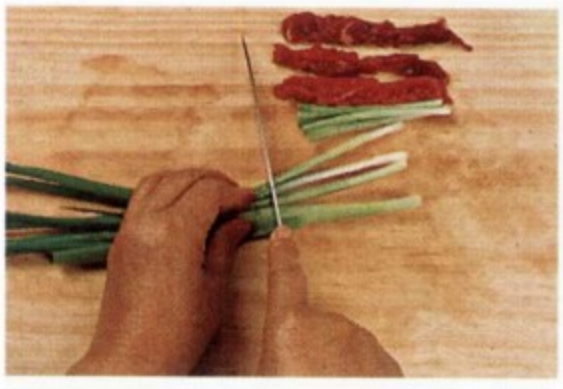
图一：将牛肉切成7.5厘米长、0.8厘米厚、一铅笔宽的长条；



图三：将牛肉放在调味酱中浸渍；



图五：将肉串放在油锅里煎熟；



图二：将小葱切成略短于牛肉的小段；



图四：将牛肉条和葱段按颜色交替串到竹签上；



图六：也可以将肉串放在烤架上烤熟。

原料：

牛肉230克、小葱110克、调味酱（糖1勺、黄酒2匙、酱油2勺、大葱2棵、蒜粒3瓣、芝麻盐1勺、芝麻油2匙）、色拉油若干

制作方法：

1.精选瘦牛肉，切成0.8厘米厚的小片；

2.在牛肉片上刻痕，使之更加鲜嫩易熟，然后将之切成7.5厘米长、一铅笔宽的长条；

3.将小葱摆放整齐，并将之切成比牛肉条短一些的条状；

4.将牛肉浸渍在酱汁中；

5.用小刀将竹签或者木签刻整齐，并将之放在水中浸泡；

6.将牛肉条和小葱条按颜色交替串起来，注意每根签的头尾串的都是肉条，然后在牛肉串上涂上一层调味酱；

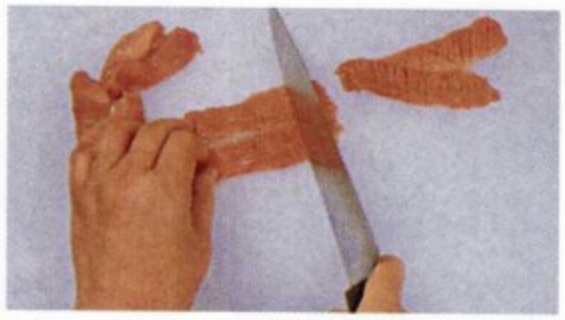
7.将肉串放在高温油锅里煎，两面都要煎熟。

小窍门：

1.肉条熟后会收缩，所以请将肉条切得略长于蔬菜条；

2.把食物往竹签上串的时候，要串食物的顶部。

泡菜肉串 Page 063



图一：将猪肉切成9厘米长、0.8厘米宽的长条，用刀背敲打肉条；



图二：将姜汁、蒜粒、酱油、糖、小葱放入猪肉中，腌渍入味；



图三：将泡菜里的水分挤出后对泡菜进行调味；

原料：

猪肉225克、泡菜225克、糖1勺、芝麻油2匙、小葱10棵、面粉半杯、鸡蛋1个、各种调味料若干、西芹若干、红萝卜若干

制作方法：

1. 将猪肉切成9厘米长、0.8厘米宽的长条，用刀背敲打肉条以使之变嫩，然后将之浸在调味酱中；

2. 将泡菜切成7.5厘米长的条，并将水分挤出，用芝麻油和糖来调味；

3. 将小葱切成7.5厘米长的条；

4. 将肉条、泡菜条、小葱条交替串在肉签上，将肉串的一边蘸上面粉；

5. 将第四步里的肉串放在打匀的鸡蛋里蘸一下，在油锅里煎至金黄色；

6. 起锅装盘，以西芹和红萝卜饰菜，并佐以一份蘸酱。

小窍门：

以当归芽代替泡菜将别有一种风味。



图四：将肉条、泡菜和小葱交替串到肉签上；



图五：将图四里的肉串的一面在面粉里蘸一下；



图六：将肉串放在打匀的鸡蛋里蘸一下，在油锅里煎熟。



Page 064 鸡肉煎饼





原料：
童子鸡1只、葱丝4勺、蒜粒2勺、姜末1勺、芝麻盐1勺、芝麻油2勺、盐半匙、酱油3勺、黑胡椒若干、辣椒丝若干、生菜叶若干、黄瓜若干

制作方法：
1.鸡去骨，然后鸡肉剁碎；

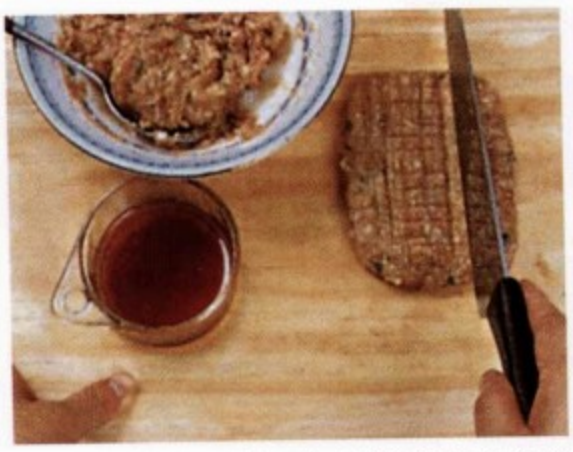
2.将调味酱加入鸡肉中，拌匀，将鸡肉捏成扁平的圆饼；

3.将鸡肉让在高温油锅里煎成金黄，或者在烧烤架上烤至金黄，注意不要烤糊了（也可以在中温油锅里煎熟。）

小窍门：
将所有的调料剁碎拌匀，那样做出的肉饼形状才会好看。这道菜尤其适合用来做学生的午餐便当。



图一：鸡去骨，鸡肉剁碎；



图三：将图二所示的原料在抹了油的砧板上捏成扁平的圆形；



图二：加入调味料，拌匀；



图四：将肉饼放入油锅煎成金黄色。



五彩牛肉串 Page 065



原料：

牛肉120克，风铃草根120克、小葱10棵、蕨菜根56克、胡萝卜半个、干香菇5个、调味酱（酱油3勺、芝麻盐1匙、葱丝1勺、蒜粒半勺、芝麻油若干、黑胡椒若干）适量

制作方法：

1. 将牛肉切成0.6厘米厚的薄片，在其上均匀刻痕，然后将之切成0.8厘米宽、7.5厘米长的薄条；

2. 将风铃草根浸在水中，去除其苦味。然后在沸水中焯好，切成7厘米长、一铅笔宽的小条，再以刀背拍之，使之变软；

3. 将小葱和干蘑菇摆放整齐，将之切成7厘米长的小条；

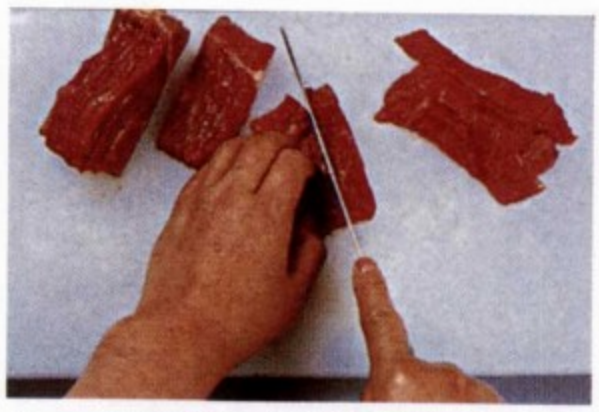
4. 将胡萝卜和蕨菜切成7厘米长、铅笔宽的小条，用水稍稍焯一下；

5. 调制调味酱；

6. 用三分之一的调味酱将牛肉条浸泡20分钟；

7. 在胡萝卜、蕨菜、小葱、风铃草根上撒上调味酱，使之入味；

8. 将以上原料按颜色交替串到肉签上，并将之放入煎锅煎熟。



图一：将牛肉切成0.6厘米厚、0.8厘米宽、7.5厘米长的条状；



图二：将胡萝卜、干香菇、蕨菜、风铃草根切成7厘米长、一铅笔宽的长条；



图三：在牛肉和蔬菜条中撒上调味酱入味；



图四：将以上原料按颜色交替串到肉签上，并将之放入煎锅煎熟。



Page 066 回锅肉串

原料：

回锅肉150克、干香菇6个、风铃草根5条、黄瓜1个、胡萝卜2个、鸡蛋2个、松仁粉1勺、芝麻盐半勺、芝麻油1匙、葱丝1勺、蒜粒1勺、糖半勺、黑胡椒若干、红萝卜若干、酱油2勺

制作方法：

1. 制作回锅肉：将牛肉或者猪肉放在沸水里煮，将煮熟的肉用一块布包住，然后用重物压它；待肉冷却后，将之切成6厘米长、0.6厘米厚的条状；

2. 将干香菇放在水里浸泡，去除其菇柄，将之切成6厘米长的条状；

3. 将风铃草根撕成0.6厘米厚的条状，将胡萝卜切成6厘米长、0.6厘米厚的条状，将这些原料放入沸水中焯好；

4. 选一条小而嫩的黄瓜，将之切成6厘米长、0.6厘米厚的长条，撒上少许盐；



5. 将鸡蛋打碎，蛋黄和蛋白分开，各加入1勺玉米淀粉、1勺水和适量盐，分别拌匀。先后在正方形煎锅里煎成厚片状，待其冷却后将之切成6厘米长的条状；

6. 在所有原料，尤其是鸡蛋条中，加入适量酱油、芝麻盐、黑胡椒、芝麻油、大葱、蒜粒进行调味，然后在油锅里煎炸片刻；

7. 将以上原料按颜色交替串到竹签上，装盘，在其表面撒上适量松仁粉，并以西芹和胡萝卜饰菜。





图一：将肉切成6厘米长、0.8厘米厚的条状；



图二：将蔬菜切成与肉同样大小的条状；



图三：为上图中的肉和蔬菜调味，并煎炸片刻；



图四：将各种原料按颜色交替串在肉签上；



图五：将肉串的两边切整齐。

Page 068 年糕串





原料：

年糕3条、牛肉150克、胡萝卜1个、小葱10棵、干香菇6个、酱油3勺、大葱2棵、蒜粒3瓣、芝麻油1勺、芝麻盐2勺、糖2匙、黑胡椒若干、红辣椒丝若干、竹签10根

制作方法：

1.将年糕切成7厘米长的段，然后将每段竖切成7厘米长的4等份，在沸水里焯好后浸入冷水中；

2.在牛肉上轻轻刻痕，并将其切成7.5厘米长、一铅笔宽的条状；

3.将胡萝卜切成7厘米长、一铅笔宽的条状，并在沸水里焯好；

4.将小葱理整齐，切成7厘米长的条状；

5.将干香菇放入水中浸泡，摘除菌柄，并切成0.8厘米宽、7厘米长的条；

6.将大葱和蒜瓣剁碎；

7.用酱油、葱末、蒜粒、芝麻油、芝麻盐、黑胡椒、糖等制调味酱；

8.将调味酱倒一半在准备好的材料（年糕、牛肉、香菇、小葱）里，浸渍入味；

9.将入味了的材料按颜色交替串在竹签上，年糕串在竹签首尾部分；

10、将剩下的调味酱涂在年糕串上，正反两面都要涂到；然后将年糕串放入平底锅中用油煎，或者放到烤架上去烤。

小窍门：

1.如果年糕硬度好，切出来的年糕条形状就好看；如果年糕太硬了，切好后必须先用沸水焯然后再用冷水浸，最后再用油煎。

2.年糕串的两头要切整齐，那样食物会看着更美观，可以提高食欲。



图一：将年糕切成7厘米长的段，然后将每段竖切成7厘米长的4等份；



图二：将年糕在沸水里焯好后浸入冷水中；



图三：在年糕串上涂上调味酱，放入平底锅中用油煎。


Raw Meats 生鲜肉
Pressed Meats 白切肉

Page 070 生鲜肉

原料：

牛肉300克、酱油2.5勺、糖1.5勺、葱末1勺、蒜末2匙、芝麻盐1勺、芝麻油1勺、韩国脆梨1个、松仁粉2勺、生菜叶4片、鸡蛋黄1个

制作方法：

1.精选新鲜的瘦牛肉，将牛肉切成薄片后再切丝，倒入适量调味料，腌渍入味；

2.将韩国脆梨去皮，切丝，在糖水中腌渍片刻后沥干；

3.将生菜叶放在盘子的中间，牛肉丝堆在生菜上，再在肉丝边上放上脆梨丝；

4.将鸡蛋黄放在肉丝上的中心部位，并撒上一层松仁粉。

小窍门：

因为是将生鲜肉用来直接食用，请最好选用质量上乘的新鲜牛肉



图一：先将牛肉切成薄片，再将之切成细丝；



图二：在牛肉丝中加入适量调味料，腌渍入味；



图三：韩国脆梨去皮，切丝；



图四：将脆梨丝在糖水中腌渍好后沥干；



图五：将牛肉丝和脆梨丝摆放到生菜叶上；



图六：将蛋黄打在肉丝顶部。



生鲜三色卷 Page 071





原料：

牛肺230克、牛肚300克、松仁5勺、芝麻油3勺、盐1勺、黑胡椒若干、芝麻盐若干、生菜叶若干

制作方法：

1.去除肺上薄膜，并将之切成薄片，轻轻擦上一层盐，再用流水冲洗片刻以去除血污；

2.取半张牛肚，擦上一层盐后用水冲洗，再置入沸水中汆，接着再用冷水冲刷片刻后去皮；

3.在剩下的牛肚上擦上盐，冲洗干净，去除异味；

4.将牛肚和牛肺切成5厘米长、2厘米宽的薄片；每片中放入一颗松仁后卷起；

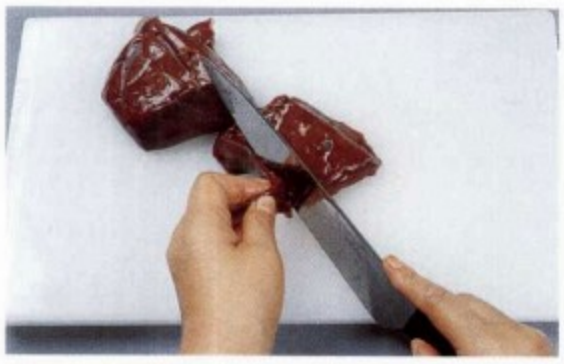
5.将肺片卷和牛肚卷放在盘中的生菜叶上；

6.佐以芝麻油、黑胡椒、芝麻盐和糖；

小窍门：

1.尽管牛肚可以生吃，但是，在沸水中汆过的牛肚食用起来还是安全些；

2.牛肚只需稍稍用水汆一下，以便于剥皮。



图一：去除肺上薄膜；



图二：在牛肚上擦上一层盐后再用流水冲洗，以去除异味



图三：放半张牛肚在沸水里汆好后去皮；



图四：在每张牛肚或肺片上放上一颗松仁，卷好。

Page 072 花心鸡块

原料：
仔鸡450克、水母230克、胡萝卜1个、黄瓜1个、梨1个、鸡蛋2个、芥末酱（芥末粉7勺、糖3勺、盐2勺、酱油1勺、水半杯、醋半杯）、石菇末若干

制作方法：
1.将鸡洗净，涂上酱油，放入油锅中翻炸，然后将炸好的鸡切大块；

2.将蛋清和蛋黄分开，将蛋黄煎成薄片，将石菇末加入蛋清中，拌匀，煎成薄片；

3.将鸡蛋皮、胡萝卜、黄瓜切成扁平的长方形；

4.将水母放在60℃的水中汆片刻后捞起，切成6厘米长的条状，然后拌上糖和醋；

5.取三分之一的黄瓜片切成细丝；

6.将胡萝卜片、黄瓜片、黄白双色鸡蛋片有序地摆放在盘子的四周。将鸡块放在盘子中心，并用水母丝和黄瓜丝将其包住；

7.食用时佐以半杯芥末酱。



图一：将炸过的鸡切大块；



图二：将胡萝卜、鸡蛋片、黄瓜切同样大小的薄片；



图三：在水母丝中加入糖和醋。



白切牛肉 Page 073

原料：

A .牛腱子肉600克、洋葱半个、胡萝卜半个、生菜叶若干；

B.酱油5勺、醋2勺、大葱末2勺、蒜末1勺、糖1匙、黑胡椒若干、芝麻盐若干

制作方法：

1.将牛肉洗净；

2.将洋葱和胡萝卜切丝；

3.将牛肉和胡萝卜丝、洋葱丝一起放入锅中煮沸；

4.将肉从锅中取出后用布包住，再将其置于重物之下；

5.待肉变结实后切成薄片，在盘中摆放生菜叶，并将肉片有序置于其上；

6.用B组调味料制调味酱，当白切肉的配料食用。



图一：将洋葱和胡萝卜切丝；



图三：待肉煮熟后，取出，沥干，用布包好；



图二：将腱子肉和图一所示的蔬菜一起煮；



图四：将肉置于重压下。



Page 074 白切猪肉





原料：

猪肉600克、豆瓣酱2勺、生姜2块、泡菜230克、香虾酱（咸虾酱4勺、大葱末2勺、蒜末1匙、芝麻盐若干、红辣椒粉1勺、黑胡椒若干、芝麻油若干、水适量）、生菜叶若干

制作方法：

1.用冷水将肉冲洗干净，切大块，然后用棉线将之紧紧缠住；

2.将生姜切薄片；

3.将豆瓣酱放入水中拌匀并加热，加入猪肉和生姜煮沸后，将火调小，文火慢炖；

4.去除漂浮在锅表面的油脂和泡沫；

5.待肉炖烂后，沥干，然后用凉水冲洗，再用布包住，并置于重压之下；

6.待肉压结实后，将之切成薄片，将肉片放在生菜叶上装盘，并以泡菜佐之；

7.把咸虾酱和调味料拌匀，如果觉得味道太咸可以加入适量水，调好后用来佐菜。



图一：将肉和生姜片一起放入水中加热；



图二：去除漂浮在肉汤表面的油脂和泡沫；



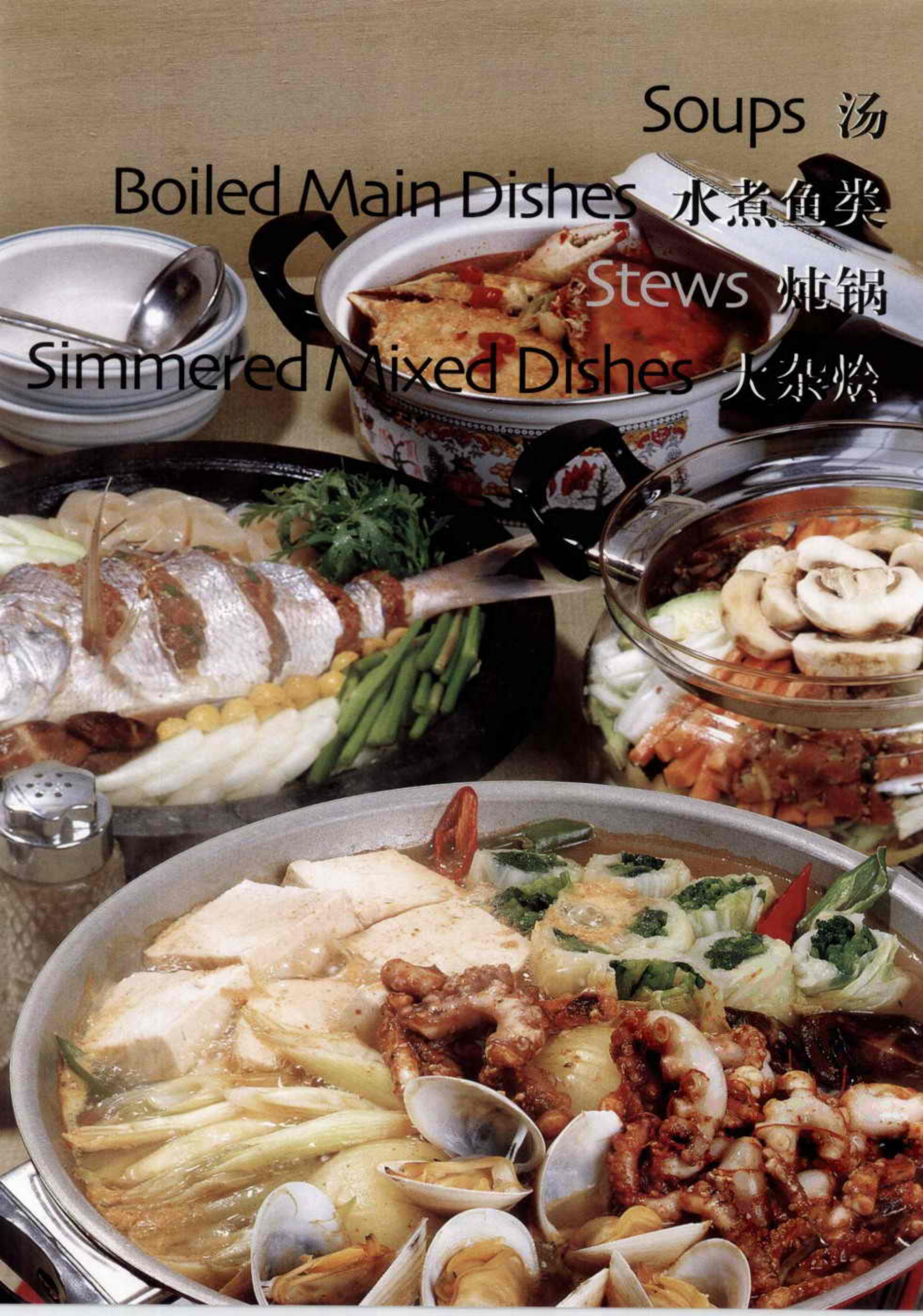
图三：用布将肉包住，并将其置于重压之下；



图四：将调味料加入咸虾酱中制作香虾酱。

小窍门：

用茼蒿、青辣椒或酸辣酱佐以白切肉也别有风味。


Soups 汤
Boiled Main Dishes 水煮鱼类
&
Stews 炖锅
Simmered Mixed Dishes 大杂烩

Page 076 清汤鱼

原料：

黄花鱼1条、牛肉56克、酱油1.5勺、蒜粒半勺、芝麻油半勺、黑胡椒若干、水3.5杯、鸡蛋1个、茼蒿若干、小葱3棵

制作方法：

1.将黄花鱼切成几大块；

2.将牛肉按照纹理切成薄片，调味，过油，然后放入水中加热，制作高汤；

3.待高汤煮沸，将鱼块加入，并将之煮沸；

4.待鱼块煮好后，尝味，并加入小葱和打匀了的鸡蛋，出锅前加入茼蒿。

小窍门：

用筷子将鸡蛋略微挡住，以便减慢将鸡蛋倒入高汤中的速度。



图一：将黄花鱼切块；





图二：在煮沸的牛肉汤中加入鱼块；



图三：待鱼煮熟后，调味，并将打匀的鸡蛋慢慢倒入。



凉海带汤 Page 077

原料：

黄瓜115克、海带半条、水1.5杯，醋1匙、糖1匙、酱油1匙、盐2匙、大葱半根、红辣椒1个、冰块若干、味精若干

制作方法：

1.将黄瓜切成细丝；

2.海带入水浸泡并洗净，然后放入沸水中焯好，以凉水冲刷，切成0.8厘米宽的小条；

3.将水倒入碗中，并撒上醋、糖、盐等调味料，然后加入海带、黄瓜、红辣椒丝、冰块等即成。

小窍门：

1.如果加入的是薄番茄片，那做出来的就是凉番茄汤；

2.确保使用的是冷却了的白开水。



图一：将黄瓜切成细丝；



图二：将洗净的海带焯好后切条备用；



图三：在凉开水中加入醋、糖、盐调味；



图四：将图一、图二中的原料加入图三所示的汤中。



Page 078 鲜辣黄鱼汤





图一：给黄鱼去鳞，并将之切成几大块；



图二：将红、白萝卜切成花形；



图三：待汤煮沸后，把鱼加入；

原料：

黄鱼1条、牛肉115克、西葫芦1个、红辣椒酱2勺、芝麻油1匙、红辣椒粉1匙、蒜瓣2粒、黑胡椒若干、芝麻盐若干、海贝10颗、红辣椒若干、青辣椒若干、米汤3杯、小葱若干、白萝卜1块、胡萝卜若干

制作方法：

1.将鱼切成几大块；

2.将牛肉切薄片，并用刀背敲打牛肉，使之变软，加入红辣椒酱、芝麻油、红辣椒粉、蒜粒、黑胡椒和芝麻盐腌渍调味；

3.海贝放盐水里洗净，西葫芦和青、红辣椒切大块；

4.腌渍入味的牛肉放锅里爆炒，然后将其放入平底锅中，并在锅中加入米汤，煮沸；

5.待汤煮沸后，将鱼和切成花形的红、白萝卜放入锅中煮沸，加入海贝和青、红辣椒以及大葱，再次煮沸。



图四：待汤再次煮沸后，将剩下的原料加入。



风铃草根汤 Page 079

原料：

碎牛肉85克、风铃草根115克、各式调料若干、牛肉55克、洋葱1个、干香菇3个、鸡蛋2个、茼蒿半把、面粉1勺、红辣椒酱1勺、盐2匙、水3杯、葱末1匙、蒜粒1匙、芝麻盐若干、芝麻油若干、红辣椒1个

制作方法：

1.将风铃草根理好，撒上适量盐；

2.将风铃草根洗净沥干，撕薄并剁成小段；

3.在风铃草根中加入碎牛肉、面粉、鸡蛋和调味料，拌匀；

4.将55克牛肉切成薄片，加入调味料腌渍入味并在油锅中稍稍煎炒，然后加入切好的干香菇、洋葱和水，煮沸；

5.将第3步中的原料捏成直径约3厘米大小的肉丸，在打匀的鸡蛋里滚一遍后放入第4步提到的汤中；

6.待肉丸浮到汤锅表面后，将红辣椒丝和茼蒿加入。



图三：将牛肉片煎炒片刻后加入洋葱丝、香菇丝和水，煮沸；



图四：将肉丸在打匀的鸡蛋里滚一圈后放入煮沸的牛肉汤中。



图一：将风铃草根整理干净，并用牙签将其撕成细丝；



图二：在风铃草根中加入碎牛肉、面粉、鸡蛋和调味料，拌匀；





Page 080 鲜辣鳕鱼汤

原料：
鳕鱼两条、牛肉115克、西葫芦个、红辣椒酱2勺、蒜瓣2粒、米汤3杯、干香菇4个、大葱1条、茼蒿3片、豆腐半块、青辣椒若干、红辣椒若干、蛤蜊115克、酱油1勺、芝麻油1匙、芝麻盐若干

制作方法：
1.鳕鱼去鳞，并切成3或4大块；

2.将西葫芦切成半圆形，青红辣椒、大葱切成方形；

3.将干香菇放入水里浸泡，切丝；豆腐切小方块；

4.牛肉按纹路切成小薄片；将牛肉、香菇、西葫芦拌在一起，并加入酱油、红辣椒酱、芝麻盐、芝麻油、蒜粒、拌匀，然后将之倒入锅中翻炒片刻后加入米汤，煮沸；

5.待牛肉汤开始飘香的时候，加入适量红辣椒酱；

6.待牛肉汤沸腾后，将鳕鱼、大葱、青辣椒加入并煮沸；

7.在汤中加入蛤蜊、豆腐块并煮沸，然后在熄火前加入茼蒿，出锅即食。



图一：鳕鱼去鳞，并切成3或4大块；



图二：牛肉切片，加入调味料翻炒片刻；



图三：将米汤加入图二所示的锅中煮沸，然后加入西葫芦、干香菇和剁椒酱；



图四：将鳕鱼加入图三的锅中煮沸，最后再加入蛤蜊和豆腐，再次煮沸。



香辣炖螃蟹 Page 081

原料：

螃蟹3只、牛肉150克、豆腐1块、鸡蛋1个、大葱1棵、芝麻油1匙、葱末2勺、蒜粒1勺、盐若干、黑胡椒若干、红辣椒酱1勺、豆瓣酱1勺、红辣椒粉1勺、红辣椒1个

制作方法：

1. 用刷子将螃蟹洗净；

2. 将螃蟹的上、下壳掰开，去蟹足，并用小勺将蟹肉刮出；

3. 将牛肉剁碎，豆腐捣碎，拌上蟹肉，再加入芝麻盐、大葱、蒜粒、盐、黑胡椒腌渍入味，再加入打匀的鸡蛋，拌匀；

4. 将螃蟹的上壳蘸上面粉，用第3步中的蟹肉泥填充其凹处，填好后蘸上面粉，在打匀的鸡蛋里滚一遍，然后放入煎锅小煎片刻；

5. 将大葱切菱形，将红辣椒酱、红辣椒粉、豆瓣酱放入盛有水的锅中加热，煮沸后加入螃蟹、大葱、小葱末、红辣椒和蒜末，调味出锅。





图一：用小勺将蟹肉从蟹壳上刮出；



图二：将蟹肉和豆腐、牛肉拌匀；



图三：用图二中的原料填充蟹壳；



图四：将填充好的蟹壳放在煎锅中小煎片刻；



图五：待汤沸腾后，加入煎过的蟹壳，再次煮沸。

Page 082 香炖鳕鱼干



原料：

鳕鱼干2条、豆芽150克、红辣椒酱3勺、小葱若干、大蒜若干、青辣椒2个、红辣椒2个、盐1勺、水3杯

制作方法：

1.敲打鳕鱼干，然后将之泡在水中直至变软，剔除鱼刺，将鱼肉切成5厘米长的小段；

2.将红辣椒酱放入水中，加入鳕鱼干，煮沸；

3.加入豆芽、蒜末、葱段、并加入适量盐调味；

4.将青、红辣椒切圈，撒在汤的最上面。



小窍门：

将鳕鱼干泡软后再加热，煮透后再加入豆芽。



图一：将鳕鱼干切成5厘米长的小段；



图三：待鳕鱼干煮透后，加入洗净的豆芽；



图二：将鳕鱼干加入沸腾的汤汁中；



图四：将葱段倒入锅中，并加适量盐进行调味。



笛鲷火锅 Page 083

原料：

笛鲷 1条、牛肉150克、大葱2棵、白萝卜56克、胡萝卜半个、蕨菜半把、茼蒿半把、杏仁20颗、红辣椒1个、洋葱半个、干香菇6个、凉豆腐30克、盐若干、黑胡椒若干、肉汤3杯、酱油3勺、蒜粒1勺、芝麻盐1勺、玉米淀粉2勺、黑胡椒若干

制作方法：

1.笛鲷去鳞，并将其内脏从腮部取出，洗净，并在其上切斜纹；

2.将盐和黑胡椒撒在斜纹处，并撒上一层玉米淀粉；

3.在牛肉中加入洋葱、红辣椒、小葱、蒜粒并加入适量调味料，拌匀后将之填到鱼身上的斜纹处；

4.将干香菇放入水中泡软，去菌柄，切大块；

5.将白萝卜切半，并将其边缘切成花瓣形，将胡萝卜也切成花形，蕨菜切成6厘米长的段；

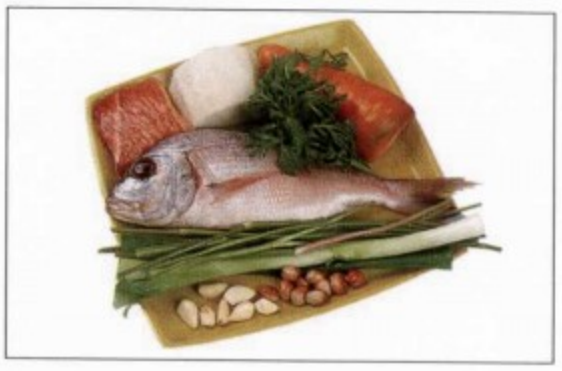
6.将凉豆腐切成2厘米宽、6厘米长、0.3厘米厚的小块，在其中间划一道小口，而首尾依然连接，使一头从小口中穿过，成麻花饺状；

7.将大葱切成菱形，茼蒿切成6厘米长的段；

8.杏仁用盐翻炒片刻，去皮，切半；

9.将牛肉和小葱放入锅中翻炒片刻后加入高汤，待汤煮沸，加入笛鲷，然后将准备好的原料有序地摆放在笛鲷的周围，最后撒上杏仁饰菜。







图一：笛鲷去皮，除内脏，并在其上切斜纹；



图二：在笛鲷斜纹处撒上适量盐和黑胡椒，然后撒上一层玉米淀粉；



图三：将调好味的牛肉泥填充至笛鲷的斜纹处；



图四：白萝卜切半，切成花瓣形的薄片。

Page 084 章鱼火锅

原料：

章鱼2条、包菜115克、菠菜85克、蛤蜊230克、豆腐1块、大葱1棵、青辣椒1个、红辣椒1个、料酒2勺、干香菇3个、洋葱1个、高汤3杯、各式调味料若干

制作方法：

1.将章鱼洗净，并切成6厘米长的小段；

2.将包菜叶和菜梗一起煮至半熟；

3.将菠菜煮至半熟，加入酱油、芝麻油、糖、盐，拌匀。将菠菜的水分挤出，然后用包菜叶将其包住并卷起，将蔬菜卷切成3厘米长的小段；

4.将豆腐切成0.6厘米厚的薄片，将



小葱切成5厘米长的菱形；

5.将蛤蜊放盐水中浸泡一夜，以去除其体内之沉积物；

6.在章鱼中加入红辣椒酱、红辣椒粉和佐料，将以上原料都有序地放入砂锅中；

7.将高汤加入第6步提到的砂锅中，放盐调味，大火煮沸，即食。





图一：将章鱼洗净，切成6厘米长的小段；



图二：将菠菜放入包菜叶中卷起，制成蔬菜卷；



图三：将蔬菜卷切成3厘米的小段；



图四：将豆腐切成0.6厘米厚的片，大葱切成5厘米长的菱形；



图五：将准备好的原料有序地摆放到砂锅中，然后加入调好味的章鱼块。

Page 086 蔬菜火锅

原料：

牛肉300克、凉豆腐115克、西葫芦半个、胡萝卜小半个、松茸10个、洋葱1个、大葱1棵、包菜叶3片、豆芽115克、葱末2勺、蒜粒2勺、芝麻油半匙、酱油3勺、盐1勺、红辣椒粉2勺、黑胡椒若干、清水5杯、茼蒿半把

制作方法：

1.将牛肉切细丝，用酱油、葱末、蒜粒、糖、芝麻油调味；

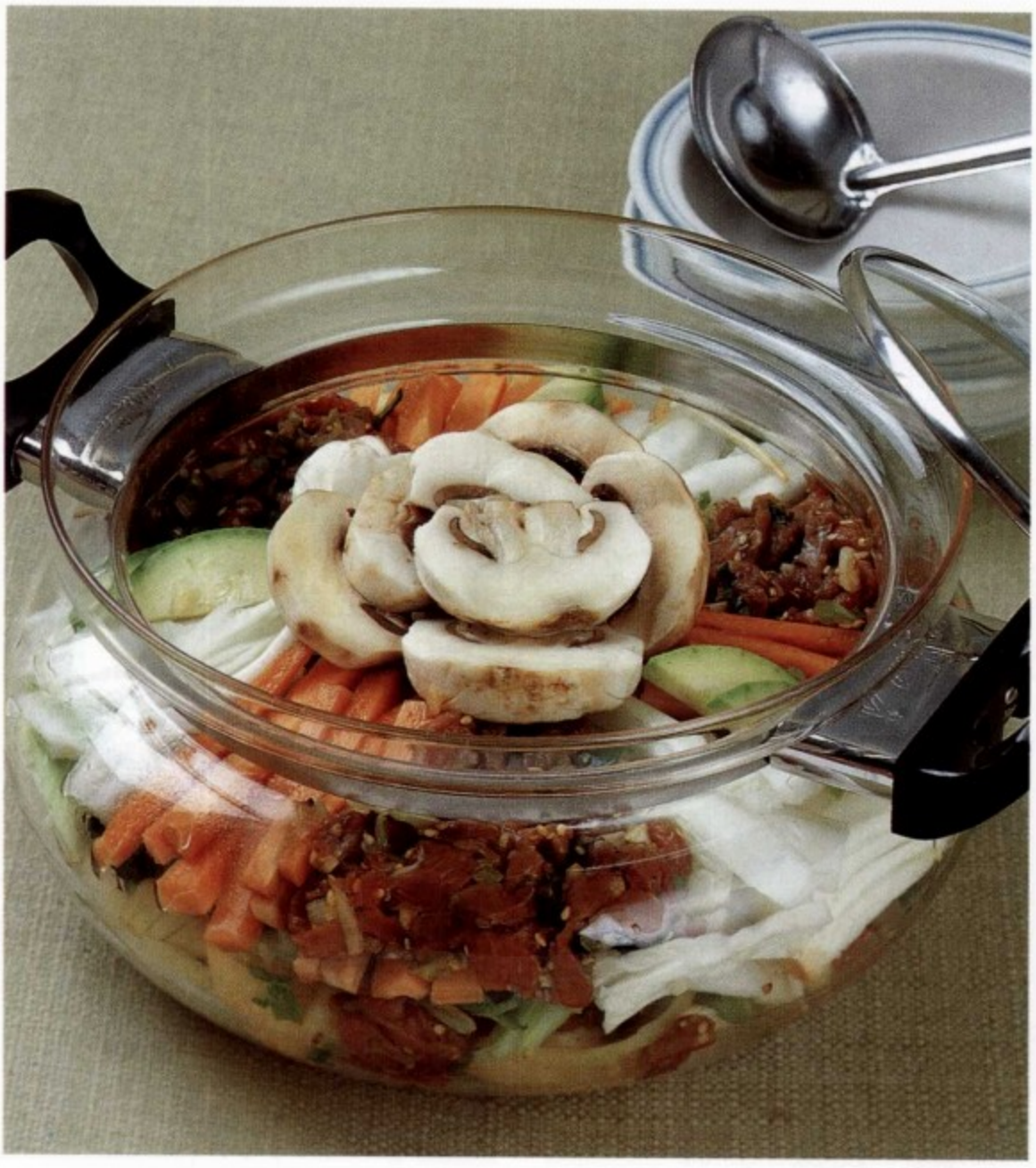
2.将凉豆腐切成2厘米宽、6厘米长的小块，在其中间划一道小口，而首尾依然连接，使一头从小口中穿过，成麻花饺状；

3.将西葫芦和胡萝卜切成半圆形；

4.松茸去皮，切片，将洋葱和包菜切厚条；

5.大葱切方形；

6.将所有原料有序地摆放到火锅中，豆芽放在火锅的正中，豆芽顶上放松茸片，最后倒入调好味的高汤，煮沸即食。







图三：松茸去皮切片；



图四：将西葫芦和胡萝卜切成半圆形；



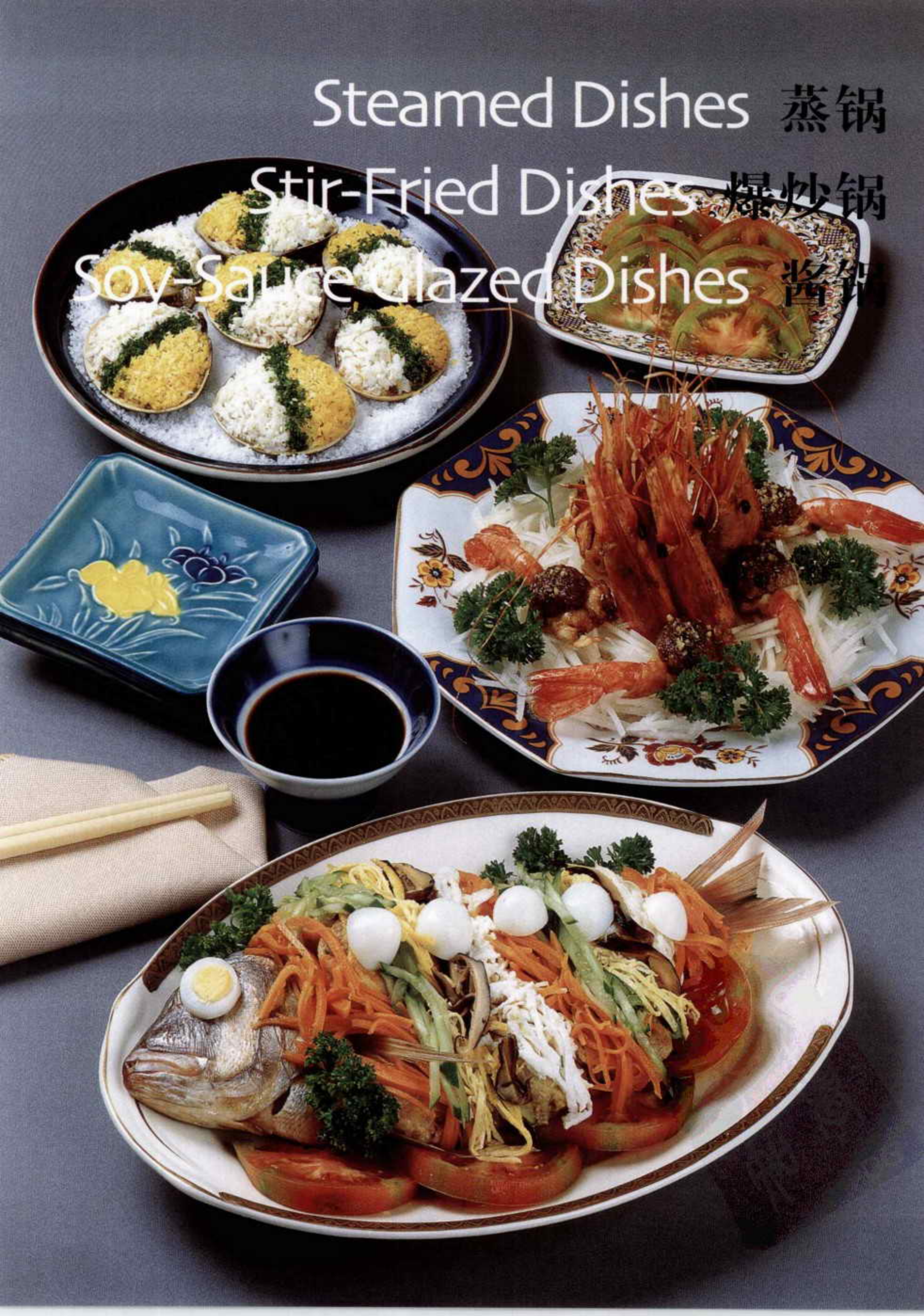
图一：将牛肉切细丝并调味；



图二：将凉豆腐块做成麻花饺状；



图五：将蔬菜切成厚条。


Steamed Dishes 蒸锅
Stir-Fried Dishes 爆炒锅
Soy-Sauce Glazed Dishes 酱

Page 088 五彩笛鲷



原料：

笛鲷1条，盐1匙、黑胡椒若干、牛肉56克、豆腐半块、大葱若干、大蒜若干、芝麻油若干、盐半匙、芝麻盐半匙、酱油1匙、黄瓜半条、胡萝卜半个、干香菇3个、鸡蛋2个、鹌鹑蛋10个、西红柿半个、西芹半把、松仁若干、柠檬少许

制作方法：

1. 笛鲷洗净去鳞，在保持鱼骨刺和头部很好地连接的情况下将鱼肉切下，然后将鱼肉切成小片，撒上盐和胡椒粉腌渍入味；

2. 将牛肉剁碎，把豆腐里的水挤出，然后将豆腐和牛肉拌在一起，撒上酱油、洋葱、蒜末、芝麻盐、芝麻油腌渍入味；

3. 黄瓜切细丝，撒上盐腌渍片刻，然后挤去其中的水分，在锅中翻炒片刻；

4. 干香菇放水里浸泡后切成丝，撒上酱油和汤，翻炒片刻；

5. 胡萝卜切细丝，撒上盐翻炒片刻，鸡蛋黄和鸡蛋清分开煎成片，然后切成细丝；

6. 将笛鲷片蘸上面粉，包住适量牛肉和松仁，卷起，然后将鱼肉卷在打匀的鸡蛋里蘸一下，放入油锅煎至金黄；

7. 将煎过的鱼肉卷摆在鱼骨上，然后将各色蔬菜交错置于其上，再将这盘五彩鱼放在蒸锅中蒸10～15分钟，使之熟透；

8. 将鹌鹑蛋煮熟去皮，对半切开；五彩鱼出蒸锅后，加入少量鹌鹑蛋、番茄、西芹饰之。

小窍门：

1. 在做菜时，将笛鲷的鱼头放置在左边；

2. 如果出蒸锅后盘子里的水分过多，请将笛鲷移至干燥的盘中。





图一：笛鲷洗净去鳞，割取鱼肉；



图二：将牛肉剁碎，把豆腐里的水挤出，然后将豆腐和牛肉拌在一起，撒上酱油、洋葱、蒜末、芝麻盐、芝麻油腌渍入味；



图三：将黄瓜、干蘑菇、胡萝卜切成细丝，并分开放入锅中翻炒片刻；



图四：将笛鲷切成小片，并将图二中的牛肉泥和松仁放鱼片中包成鱼肉卷；



图五：将鱼肉卷蘸上面粉，在打匀的鸡蛋里滚一遍，放入油锅煎至金黄色；

鲜蒸蛤蜊 Page 089



原料：

蛤蜊3杯，酱油4勺、糖半勺、红辣椒粉1勺、蒜末2勺、葱末4勺、芝麻盐2勺、芝麻油1勺、红辣椒丝若干、松仁若干、生菜叶少许

制作方法：

1.用盐擦拭蛤蜊，然后将之浸泡在盐水中，使之排除其体内沉积物，沥干；

2.将酱油、葱末、蒜粒、红辣椒丝、红辣椒粉、芝麻盐、黑胡椒、芝麻油等调制成调味酱；

3.将蛤蜊在沸水中汆，或者在蒸锅里蒸熟，去除蛤蜊的一面壳和并从蛤蜊肉里剔除其器官，将肉和壳稍稍松动一下后浇上适量调味酱和松仁。



图一：将蛤蜊洗净，并在沸水中汆；

图二：去除蛤蜊的一面壳，保留与肉相连的那一面壳；



图三：将蛤蜊肉中的器官剔除；

图四：将调味酱浇在蛤蜊肉上。



图六：将煎过的鱼肉卷摆在鱼骨上；



图七：在鱼肉卷上面有序摆放各式蔬菜；



图八：将五彩鱼放入蒸锅蒸10～15分钟即可。



Page 090 鲜烧鲍鱼



原料：

鲍鱼6枚、胡桃3颗、杏仁6颗、酱油3勺、糖1.5勺、料酒1勺、蒜瓣3粒、生姜1块、黑胡椒若干、芝麻油适量、水半杯、甜青豆3杯、红萝卜1个、西芹少许

制作方法：

1.将鲍鱼洗净，并在沸腾的盐水里汆一次；

2.将蛤蜊的壳和器官剔除，在蛤蜊肉上每隔6毫米横向和纵向分别刻痕；

3.将胡桃放热水里浸泡，用牙签挑除其表皮；

4.银杏用盐炒至表皮变绿，然后轻轻擦掉其绿皮；

5.将调味酱放平底锅内加热，把鲍鱼加入，文火慢炖；

6.用竹签将杏仁、鲍鱼、胡桃仁串起，串好后，将之放在鲍鱼壳内；

7.用盐水将青豆煮熟，再翻炒片刻，然后将青豆撒在盘中，将装有鲍鱼串的鲍鱼壳放在青豆上，并以红萝卜和西芹饰菜。



图一：将鲍鱼洗净并放入盐水中汆；



图二：鲍鱼去壳，清除器官，然后洗净；



图三：在鲍鱼肉上刻痕；



图四：用牙签将胡桃仁上的表皮挑掉；



图五：将鲍鱼放到调味汁中，文火慢炖。

三色蒸蛤蜊 Page 091

原料：
大蛤蜊4个、牛肉56克、豆腐半块、鸡蛋1个、盐小半匙、芝麻盐1匙、芝麻油1匙、大葱少许、蒜少许、黑胡椒若干

制作方法：
1. 将大蛤蜊在水里浸泡过夜，让其将体内的沙粒及污水排除；

2. 将蛤蜊洗净，放沸水里汆好后，将蛤蜊肉从壳上取出剁碎，将壳洗净备用；

3. 将牛肉末在放了油的平底锅中翻炒片刻，剁碎；鸡蛋清和鸡蛋黄分开煎成片；

4. 将豆腐里的水分挤出，捣碎；

5. 将蛤蜊肉、牛肉、豆腐拌在一起，用调味料拌匀；将拌好的肉泥填在洗净的蛤蜊壳内，蛋黄片和蛋清片切成细丝，西芹剁碎，将其巧妙地置于蛤蜊上；

6. 将实心蛤蜊放在蒸笼中蒸10分钟，出锅，将盘中装上粗盐，蛤蜊置于粗盐之上。



图一：蛤蜊放沸水中汆好；



图三：牛肉和蛤蜊肉剁碎；



图五：将蛤蜊、牛肉、豆腐拌在一起，加上调味料入味；



图二：牛肉切细，翻炒片刻；



图四：鸡蛋清和鸡蛋黄分开煎成片；



图六：将图五所示的肉泥填至蛤蜊壳中，并在其表面饰以蛋清丝、蛋黄丝、西芹。



Page 092 清蒸丰满蟹



原料：

螃蟹3只、牛肉115克、豆腐1块、鸡蛋2个、大葱1棵、蒜瓣4粒、芝麻油半勺、盐1匙、黑胡椒若干、石菇3个、红辣椒丝若干、生菜叶少许、西芹少许

制作方法：

1.用盐擦拭螃蟹并洗净，蟹钳留下，蟹足和蟹壳取下，将蟹肉从壳上取出，置于碗中；

2.将牛肉剁碎，豆腐里的水分挤出；

3.将蟹肉、牛肉、豆腐拌在一起，并用大葱、蒜粒、鸡蛋、芝麻油、盐、黑胡椒等调味；

4.将石菇放水中浸泡后切成细丝，鸡蛋清和鸡蛋黄分开煎成片，并切成细丝；

5.在蟹壳内部抹上一层油脂，并将第3步中的肉泥填充在蟹壳中，填好后在其表面摆上鸡蛋丝、石菇丝和辣椒丝，然后将之和蟹钳一起放入蒸锅蒸熟，出锅装盘时，在盘中放上几片生菜叶，将螃蟹置于其上，并以西芹饰之。





图一：将螃蟹底壳和蟹足去掉；



图二：将蟹肉从壳中挖出；



图三：将蟹肉、牛肉、豆腐拌匀，并对其调味；



图四：将图三中的肉泥填于蟹壳内；



图五：将填了肉馅的蟹壳和蟹钳一起放蒸锅内蒸熟。

清蒸大海螺 Page 093

原料：

大海螺6只、鸡蛋1个、西芹半把、红辣椒1个、芝麻油若干、盐若干、煮熟的嫩玉米3个、石菇2个

制作方法：

1.将海螺洗净，并放在蒸锅里蒸熟；

2.将鸡蛋黄和鸡蛋清分开煎成片，并切成细丝；

3.红辣椒去子，切成短而细的条，西芹切细；

4.将石菇放在水里泡软，切成细丝；

5.将海螺肉取出，剔除其内脏，切成薄片，并撒入适量盐和芝麻油调味；

6.将调好味的螺肉放在海螺壳中，并用鸡蛋丝和蔬菜丝装饰之；

7.将煮过的玉米稍稍翻炒一下后盛于盘中，将海螺置于玉米上，并以少许西芹饰之。

小窍门：

蒸食物时，应待水开后再将食物放蒸锅内。如果在锅内温度还很低的时候便将食物放入，因蒸锅内水分太足，蒸出的食物将会显得湿漉漉的。



图三：将海螺肉取出切成薄片，并撒入适量盐和芝麻油进行调味；



图四：将入了味的螺肉放在海螺中，并以各色菜丝饰之。



图一：将海螺洗净，并放在蒸锅里蒸熟；



图二：将西芹切细，煎鸡蛋片和蔬菜都切成细丝；





Page 094 怀胎茄子

原料：

茄子3个、盐少许、牛肉56克、豆腐半块、洋葱1个、大葱半棵、蒜瓣1粒、红辣椒酱1勺、酱油1勺、芝麻盐1勺、黑胡椒若干、芝麻油1勺、高汤半杯

制作方法：

1. 将圆筒形的紫茄拦腰切半，在茄子上切两刀，使之过茄心切破另一面，并在茄心处垂直，而首尾依然相连；将之在盐水中浸泡片刻，然后挤出盐水；

2. 牛肉剁碎，挤出豆腐内的多余水分，将牛肉和豆腐拌在一起，并撒上适量调味料拌匀，拌匀后将之塞入茄子缝中；

3. 在锅底铺一层洋葱，然后加入怀胎茄子，倒入高汤，文火炖熟，或者放在蒸笼中蒸亦可。



图一：茄子拦腰切半，在每块茄子上切两刀，使之过茄心切破另一面，并在茄心处垂直，而首尾依然相连；



图二：将调好味的牛肉泥塞到茄子的四条缝里去；



图三：在锅底铺一层洋葱，然后加入怀胎茄子，文火炖熟。



图一：将空心菜和其他蔬菜切丝；



图二：用盐、黑胡椒、芝麻油为蔬菜调味；



清蒸时蔬饼 Page095



图三：在图二所示的蔬菜丝中撒上少量面粉，然后将黏稠的面粉汁倒入；



图四：将面团捏成方形，放蒸锅中蒸熟；



图五：四季豆在沸水中焯好后小炒片刻，然后用一张紫菜将之包住，拦腰斜切。



原料：

包菜150克，牛肉56克、洋葱半个、蕨菜56克、风铃草根56克、干香菇3个、韩国青辣椒3个、红辣椒1个、胡萝卜56克、面粉2杯、水半杯、盐2匙、黑胡椒若干、芝麻油适量、紫菜适量、四季豆若干、酸酱（酱油4勺、大葱少许、蒜末少许、芝麻盐少许糖1匙、醋2匙）

制作方法：

1.去除包菜的粗梗后入沸水焯好，然后切成细丝；

2.牛肉切细丝，加入调料腌渍入味。干香菇放水中浸泡，去菌柄，切丝；

3.将蕨菜和风铃草根放沸水中过热，切成5厘米长的段；胡萝卜切丝，并入沸水中焯；

4.青、红辣椒破开，去子，切丝；

5.在蔬菜条中加入盐、黑胡椒、芝麻油拌匀，然后撒上一层面粉；

6.在面粉中加适量水，搅拌成黏稠状，然后将之与第5步中提到的蔬菜条和在一起；

7.将第6步提到的蔬菜面团做成正方形，在蒸锅中垫一块湿布，将蔬菜面团放在湿布上面，大火蒸熟；

8.将蒸熟的蔬菜饼切小块，四季豆在沸水中焯好后小炒片刻，然后用一张紫菜将之包住，拦腰斜切。将蔬菜饼和四季豆卷装盘，并在旁边配上酸辣酱。

Page 096 五彩鳕鱼卷

原料：

鳕鱼1条、芥菜半把、胡萝卜115克、干香菇6个、鸡蛋2个、盐1勺、玉面淀粉5勺、包菜叶4片、芝麻油1匙、番茄1个、西芹若干、酱油3勺、醋1匙

制作方法：

1.将鳕鱼切薄片，用盐和黑胡椒腌渍片刻；

2.将芥菜清理干净，加入盐和芝麻油，爆炒片刻；

3.将干香菇放在水中浸软，然后挤出水分，切丝，并撒上酱油、糖、芝麻油后翻炒；

4.胡萝卜切丝，撒上盐翻炒；

5.蛋清和蛋黄分开煎成片，切丝；

6.鳕鱼片蘸上玉米淀粉，包上芥菜、胡萝卜、干蘑菇和鸡蛋丝，卷紧；

7.在蒸锅中放一块湿布，将第6步中的鳕鱼卷放在湿布上蒸熟；出锅冷却，切成4厘米长的段；

8.将酱油、醋、松仁粉拌在一起制成酸酱；

9.在盘中撒一层包菜丝，将鳕鱼卷有序地放入，并用番茄片和西芹佐菜，以酸酱为蘸酱。



图一：将鳕鱼切薄片，用盐和黑胡椒腌渍片刻；



图二：将芥菜、胡萝卜丝、香菇丝分别在锅中炒好；



图三：用鳕鱼将蔬菜丝和蛋丝包住，蘸上玉米淀粉，制成鳕鱼卷；



一品西葫芦 Page 097

原料：
西葫芦2条、牛肉115克、芝麻盐1匙、酱油2匙、盐半匙、芝麻油1匙、黑胡椒少许，蒜末2匙、葱末1勺、干香菇3个、鸡蛋1个、洋葱1个、高汤1杯、石菇1个、松仁若干、盐少许、红辣椒丝若干

制作方法：
1. 选直条的嫩西葫芦，切成5厘米长的筒形，在每个小筒上刻“十”字，撒上盐腌渍片刻；

2. 干香菇在水中泡软，去菌柄，切成细丝；

3. 牛肉剁碎，拌上干蘑菇丝，撒上适量芝麻盐、酱油、盐、芝麻油、黑胡椒、葱末、蒜末拌匀；

4. 洋葱切半，然后切成细丝；

5. 蛋清和蛋黄分开煎成片，煎好后切丝；

6. 将牛肉泥、鸡蛋丝、辣椒丝放入西葫芦的十字开口处；

7. 在锅中放上一层洋葱，然后将西葫芦放洋葱上；

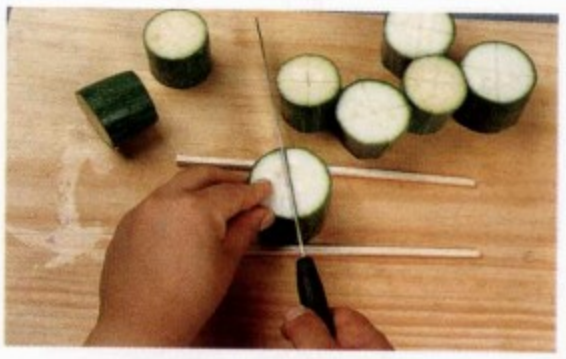
8. 倒入高汤文火慢炖，并用酱油、盐、黑胡椒调味。

小窍门：
在西葫芦上刻“十”字时，为防止切得太深，可以将西葫芦放在两支筷子之间，这样可以有效地防止西葫芦被完全切破。



图四：在蒸锅中放一块湿布，将鳕鱼卷放在湿布上蒸熟。





图一：将西葫芦放在两支筷子之间后，在其上刻“十”字；



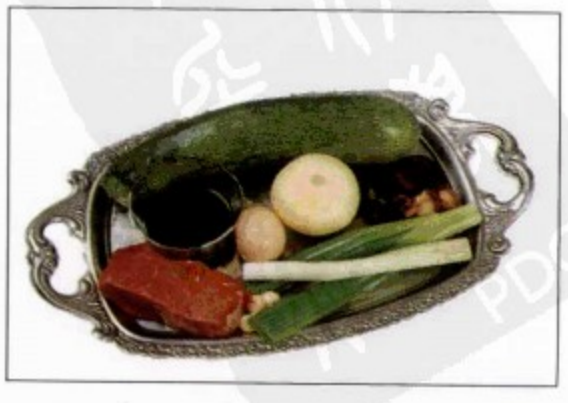
图二：在西葫芦“十”字开口处加上盐；



图三：将牛肉泥等放在西葫芦开口处；



图四：在锅中铺上一层洋葱，再将西葫芦放入。



Page 098 爆炒章鱼丝



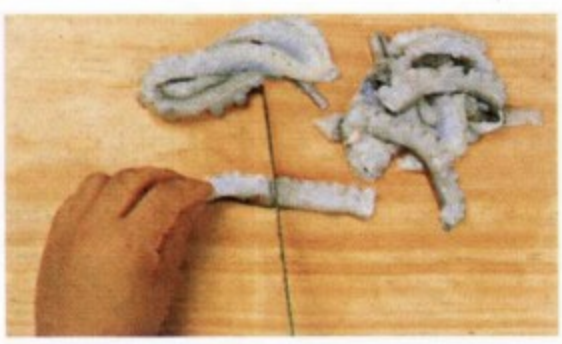




图二：用盐擦拭章鱼，然后用清水冲洗干净；



图四：将蒜放在油锅中翻炒片刻后，加入洋葱、胡萝卜、调味酱等；



图一：章鱼洗净，切成6厘米长的段；



图三：将胡萝卜、洋葱、青辣椒切成同样大小的方形；



图五：将章鱼段加入图四所示的锅中爆炒，炒好后撒上芝麻和芝麻油，拌匀即可。

原料：

章鱼3只、小葱1棵、洋葱2个、胡萝卜半根、黑胡椒若干、糖1勺、红辣椒酱3勺、红辣椒粉2勺、酱油2勺、姜汁少许、大葱少许、蒜瓣少许、芝麻油少许、芝麻若干、韩国青辣椒若干

制作方法：

1.用盐擦拭章鱼，然后用水冲洗干净，并将之切成6厘米长的段；

2.青辣椒去子切方形，胡萝卜切方形，洋葱切半，然后将之切成与青辣椒、胡萝卜一样大小的方块；

3.大蒜切片，小葱切菱形；

4.将大蒜、胡萝卜、洋葱放在油锅中清炒片刻，加辣椒酱、辣椒粉、酱油、糖、葱、青辣椒和章鱼条继续翻炒，炒好后，撒上芝麻、芝麻油，拌匀即可。

小窍门：

也可以在章鱼切段后再用盐擦拭之。

清炒西葫芦 Page 099

原料：
鲜嫩西葫芦1条、牛肉56克、大葱1根、蒜瓣4粒、芝麻盐2匙、芝麻油2匙、咸虾酱2勺、酱油少许、红辣椒丝少许、盐少许

制作方法：
1.西葫芦纵向切半，然后将之切成半圆形薄片，撒上盐，腌渍片刻；

2.牛肉切片，撒上洋葱、大蒜、芝麻盐、芝麻油、酱油，腌渍入味；

3.将用盐腌渍过的西葫芦里的水挤出，爆炒片刻，盛入盘中待用；

4.将牛肉放锅中翻炒片刻，加入西葫芦片，撒上红辣椒丝、咸虾酱调味。

小窍门：
1.先将西葫芦单独爆炒片刻后盛起，将牛肉爆炒片刻后再将西葫芦倒入锅中，口感会更新鲜。

2.西葫芦只需稍稍爆炒一下便可，如果炒的时间过长，西葫芦就失去其原有的口感。



图一：西葫芦切成半圆形的薄片，撒上盐腌渍片刻；



图三：将盐腌渍过的西葫芦里的水分挤出，爆炒片刻；



图四：将牛肉爆炒片刻后，将炒过的西葫芦倒入，翻炒片刻；



图二：牛肉切薄片，加入调味料腌渍片刻；





图五：在锅中加入咸虾酱和辣椒丝调味，出锅即食。



Page 100 青辣椒鱼干

原料：
韩国长青辣椒150克、鱼干115克、酱油3勺、蒜瓣2粒、糖1.5勺、芝麻油1匙、色拉油2勺、芝麻少许、红辣椒丝少许

制作方法：
1.青辣椒洗净沥干，去柄；

2.将鱼干理干净；

3.大蒜切片；

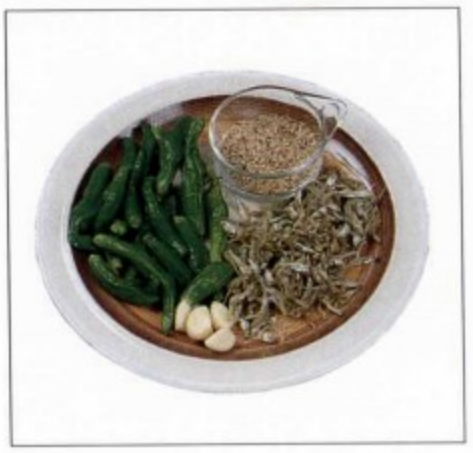
4.将大蒜和鱼干在油锅中爆炒片刻，加入酱油和糖炒片刻后，再加入青辣椒继续翻炒；

5.待锅中所有食物基本炒熟后，加入芝麻油和红辣椒丝，炒匀即可。

小窍门：
1.选择同样大小的鱼干；

2.为保持青辣椒的色泽，青辣椒在锅中翻炒的时间不可过长；

3.要选用韩国长青辣椒（菜椒），不要选用普通辣椒；





图一：将大蒜和鱼干在油锅中爆炒片刻；



图二：将调味料以及青辣椒放入图一所示的锅中，继续翻炒；



图三：待所有原料基本炒熟后，加入芝麻、芝麻油、红辣椒丝，炒匀即可。



酱爆干贝 Page 101



原料：

A.干贝115克、牛肉56克；

B.酱油5勺、糖3勺、蒜瓣5粒、生姜15克、水1杯；

C.芝麻若干

制作方法：

1.蒜瓣切片，生姜切成细末；

2.将干贝放在水中泡软；

3.将牛肉和干贝放在锅里炖，加入大蒜、姜末以及上面提到的B类调味料，炖成黏稠状；

4.将第3步提到的菜肴装盘，并撒上芝麻。



图一：大蒜切片，生姜切末；



图二：牛肉切片；



图三：将图一图二所示的原料加入炖干贝的锅中，炖至黏稠状。



Page 102 甜酱鲍鱼

原料：
鲍鱼6只、甜酱小半杯、包菜叶2片、松仁粉少许、西芹少许

制作方法：
1.将鲍鱼洗净，在盐水中汆好，去其壳、内脏及唇；

2.在鲍鱼上整齐刻痕；

3.将鲍鱼放在锅里炖，加入酱油，炖至黏稠状；

4.将炖好的鲍鱼装入洗净的鲍鱼壳中，撒上松仁粉；

5.在盘中铺上一层包菜丝，将鲍鱼置于其上，并以西芹饰之。

小窍门：
1.将鲍鱼在水中汆一下可以使鲍鱼变软，以便将壳和肉剥离；

2.不一定非得将煮好的鲍鱼置于鲍鱼壳中，也可直接放在盘中。





图一：将鲍鱼洗净，放沸水中汆；



图二：将鲍鱼壳与肉剥离，并去除其肉上的器官；



图三：在鲍鱼肉上刻痕；



图四：将鲍鱼和甜酱放在一起炖熟。



图五：将炖熟的鲍鱼用鲍鱼壳盛出，再在鲍鱼上撒上大蒜即可。



酱炒带鱼 Page 103



原料：

带鱼1条、盐若干、黑胡椒若干、韩国白萝卜半条、蒜瓣3粒、大葱1棵、红辣椒粉1勺、酱油4勺、糖2勺、生姜1块、玉米淀粉半杯、色拉油若干

制作方法：

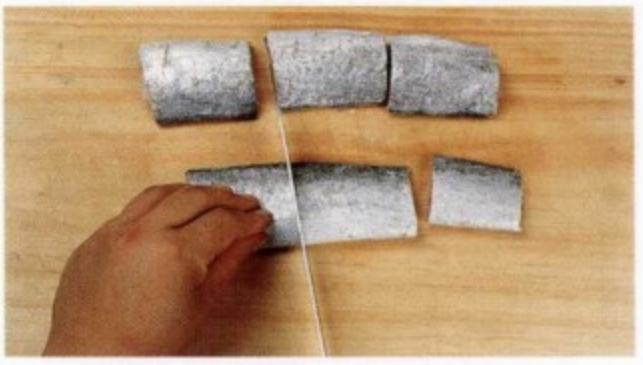
1. 带鱼去鳞，并去除内脏，洗净，切成6厘米长的块，在每小块上每间隔0.6厘米刻一道痕，然后撒上盐和黑胡椒腌渍片刻；

2. 将白萝卜切成3厘米长的小块，在每块上划“十”字，在沸水中焯好后，沥干；

3. 将带鱼块在玉米淀粉中蘸一下后放入油锅中炸熟；

4. 将第2步提到的白萝卜和酱油、红辣椒丝、大葱、大蒜、糖、生姜、水等一起煮，煮沸后加入第3步中炸好的带鱼块，然后撒上红辣椒粉。





图一：将带鱼去鳞洗净，切成6厘米长的块，在每小块上每间隔0.6厘米刻一道痕；



图二：将带鱼块蘸上玉米淀粉后，放在油锅中炸；



图三：在白萝卜上刻“十”字；



图四：将白萝卜放入锅中，加入调味酱，文火慢炖；



图五：将炸过的带鱼块放在图四所示的锅中，炖透。

Page 104 酱爆狮子头



原料：

秋刀鱼2条、洋葱半个、胡萝卜半个、蒜瓣2粒、生姜1块、黄瓜半条、胡萝卜小半块、酱油3勺、红辣椒粉2勺、糖1匙、盐半匙、黑胡椒若干、黑米粉小半杯、面包屑若干、鸡蛋1个、油若干、竹签10支

制作方法：

1.将秋刀鱼的大骨和内脏去除，用水洗净、沥干，剁细；

2.将胡萝卜和洋葱剁细，撒上盐腌渍片刻，挤出水分；

3.将秋刀鱼、洋葱、胡萝卜、大葱、蒜、生姜、盐、黑胡椒、面包屑放在一起，拌匀，捏成直径约2厘米的肉丸，将肉丸在面粉中蘸一下，然后在打匀的鸡蛋里滚一遍后在油锅中炸；

4.在锅中倒入半杯水、适量酱油、大蒜、生姜、红辣椒粉、糖，然后加入肉丸，文火慢炖；

5.将黄瓜、肉丸串在竹签上，在盘中放一张餐用剪纸，将肉串放于其上，将胡萝卜切成花形作饰菜。



图一：秋刀鱼鱼去骨，洗净，剁碎；



图二：将洋葱和胡萝卜剁细，撒上盐腌渍片刻；



图三：将图一和图二中的原料揉在一起，加入面包屑、酱油、盐、糖、大葱和蒜粒调味；



图四：将图三的鱼肉泥捏成肉丸，蘸上面粉，在打匀的鸡蛋中滚一遍，然后放油锅中炸；



图五：将调味料放入锅中，加入肉丸，文火炖熟。

酱爆牛蒡 Page 105

原料：

牛蒡230克、牛肉115克、凉豆腐115克、酱油2/3杯、糖1/3杯、料酒1/4杯、水1.5杯、松仁粉若干

制作方法：

1.牛蒡削皮，在沸水中焯好后切成粗条；

2.牛肉切成0.6厘米厚的条；

3.将凉豆腐切成2厘米宽、6厘米长、0.3厘米厚的小块，在其中间划一道小口，而首尾依然连接，使一头从小口中穿过，成麻花饺状；

4.将牛肉、牛蒡、凉豆腐块和调味料一起放进锅中，盖上锅盖，文火慢炖，等到锅中水分基本煮干时，揭开锅盖，大火炖至黏稠状；

5.将食物出锅装盘，并在盘顶撒上适量松仁粉。



图一：牛蒡去皮，切段，并在沸水中焯好；



图二：将牛肉和牛蒡切条；



图三：将牛肉、牛蒡、凉豆腐放在锅中加热，直至汤汁成黏稠状。



Page 106 卤藕

原料：

莲藕300克、牛肉115克、洋葱半个、酱油半杯、红糖4勺、料酒4勺、浓玉米糖浆40克、油2勺、醋少许、芝麻盐少许、水2杯、红萝卜1个、西芹少许

制作方法：

1. 莲藕去皮，切成0.6厘米厚的片；
2. 在莲藕上撒上醋，放在沸水中焯，然后盛起，将莲藕的边修剪成花形；
3. 牛肉切片，将洋葱切成0.8平方厘米大小；
4. 将油、莲藕、调味料放在锅中，文火慢炖；
5. 待第4步所提到的莲藕锅中的水分基本煮干时，加入牛肉，洋葱，大火煮至汤汁成黏稠状；
6. 出锅装盘，以红萝卜片和西芹饰菜。

小窍门：

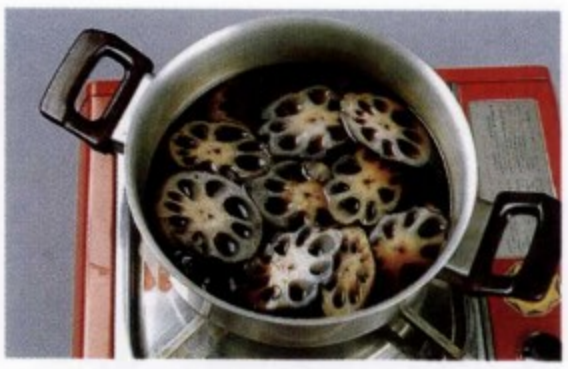
如果想让莲藕保持白色，可以用盐、醋、糖将之腌渍片刻，或者将之放入稀释了的醋中浸泡片刻。



图一：在莲藕上洒上醋，并将之放入沸水中焯；



图二：修剪莲藕的边缘，使之成花形；



图三：莲藕放锅中，加入调味料，以文火慢炖。





Broiled Foods 烧烤类

Deep-Fried Foods 油炸类

Skewered Foods 串烧类

Pan-Fried Foods 油煎类



Page 108 鲜烤马鲛鱼



原料：

马鲛鱼1条、盐3匙、萝卜1/4个、黄瓜少许、柠檬少许、西芹少许

制作方法：

1.马鲛鱼去鳞，洗净，清除内脏，并切成4块，在每块的正反两面都画上“十”字；

2.在鱼块上撒盐，腌渍片刻；

3.在烤架上抹上油，将腌渍过的鱼放上去翻烤至熟。如果是用烤炉来烤，可将鱼放在加热了的盘中烤熟；

4.在盘中铺一层萝卜丝，将烤好的鱼置于其上，并以西芹、黄瓜、柠檬饰菜。

小窍门：

鱼切块后，再把它放入调味酱中浸渍片刻，翻烤的时候再涂上一层调味酱，那样味道会更鲜美一些。



图一：鱼去除内脏，洗净、切段；



图二：在鱼块的正反两面画“十”字；



图三：在鱼块上撒盐，腌渍片刻；



图四：将鱼放在烤架上烤熟。

烤鳗鱼 Page 109



图一：将鳗鱼洗净切成10厘米长的大块；



图三：将鳗鱼块放在烤架上加热；

原料：

A.鳗鱼2条

B.姜汁1勺、糖1.5勺、料酒1勺、酱油5勺、葱末3勺、蒜末1勺、芝麻盐少许、黑胡椒少许、芝麻油少许、水3勺

制作方法：

1.精选新鲜的活鳗鱼，去其头和内脏、然后将之从中间破开；

2.将调味料放在锅中加热，制成浓汁；

3.用刀背敲打鳗鱼，然后将之切成小块，在烤架上将之翻烤；

4.在鳗鱼块上涂上一层调味酱，并将之再次放在烤架上翻烤；

5.将烤好的鳗鱼块装盘，并以黄瓜和红辣椒饰之。



图二：将调味料放入在锅中加热煮浓；



图四：在鳗鱼上涂上一层调味酱，继续翻烤。



Page 110 烤鱿鱼

原料：

鱿鱼2条、酱油2勺、大葱2棵、红辣椒酱2勺、糖0.5勺、蒜末1勺、芝麻盐半勺、红辣椒2个、韩国长青辣椒2个、芝麻油少许、红辣椒丝少许、黑胡椒适量

制作方法：

1.将新鲜鱿鱼纵向切半，洗净；

2.将鱿鱼放平，并用盐擦拭，去其表面；

3.将鱿鱼洗净沥干，在其里层每隔2.5厘米以横向、纵向刻痕，然后将之切成长5厘米、宽4厘米的小块；

4.将鱿鱼放在沸水中汆好后，沥干；

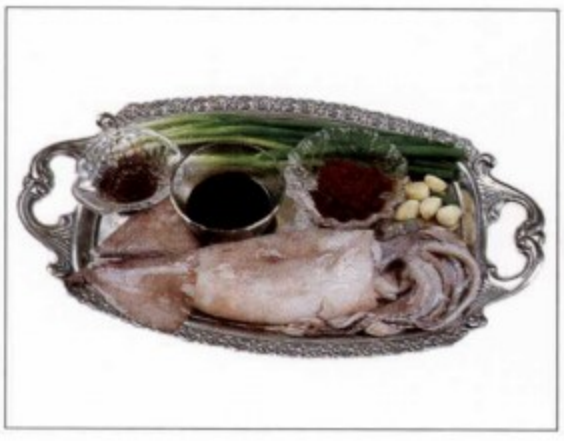
5.用红辣椒酱和酱油制成调味酱；

6.在鱿鱼块上刷调味酱，放在烤架上以中火烤熟。

小窍门：

把一块布蘸上盐后，可以用来擦拭鱿鱼表面去皮。





图一：将鱿鱼去皮；



图二：将鱿鱼纵向切半，并在鱿鱼上刻痕；



图三：将刻了痕的鱿鱼切成小块；



图四：将鱿鱼放在沸水中汆好；



图五：在鱿鱼上涂上调味酱，并放在烤架上烧烤。

烤加文鱼 Page 111



原料：

石首鱼1条、酱油2勺、醋1勺、芝麻盐1勺、葱末1勺、蒜末半勺、姜汁少许、糖1匙、红辣椒粉2匙、芝麻油2匙、黑胡椒若干、西红柿半个、生菜叶少许、黄瓜1/4个

制作方法：

1. 精选新鲜的石首鱼，将之洗净，去除鱼鳞和内脏，洗净、沥干；

2. 在鱼的两面每间隔2厘米处刻痕；

3. 将酱油和各种调味料拌在一起制成调味酱；

4. 在石首鱼上刷上调味酱，放到烤架上用中火翻烤，直至成金黄色；

5. 将鱼装盘，并用生菜叶、西红柿、黄瓜饰之。





图一：将鱼洗净，在鱼的两面每间隔2厘米处刻痕；



图二：将各种调味料拌在一起制成调味酱；



图三：在鱼上涂上调味酱，放在烤架上烤熟。



Page 112 烤鲑鱼

原料：
鲑鱼1条、盐2勺、柠檬半个、酱油少许、料酒适量、糖适量、生菜叶少许

制作方法：
1.将鲑鱼洗净，去腮鳍及内脏，然后将鱼纵向切半，将肉从鱼骨上剥离；

2.将鲑鱼肉切成适当大小的块，并在每块上刻痕，然后撒上盐，腌渍片刻；

3.待鱼腌渍入味后，将之放在炙热的烤架上烤熟；

4.在盘中放一层生菜叶，将鱼放于其上，以柠檬片饰菜。





图一：在鱼块上刻深痕；



图二：在鱼块上撒上盐，腌渍入味；



图三：将鱼放在炙热的烤架上烤熟。





图一：对虾去头，去壳，使其中部的肉和虾尾连在一起；



图二：将对虾的背部切开，去除内脏，撒上盐腌渍入味；



图三：将牛肉捏成椭圆形，在每只虾背上放一个牛肉丸；

烤对虾 Page 113

原料：

对虾2只、牛肉30克、豆腐1/4块，盐少许、黑胡椒少许、蒜适量、芝麻油适量、甜酱适量、白萝卜若干、西芹若干、松仁粉若干

制作方法：

1.对虾去头，去壳，使其中部的肉和虾尾连在一起，将对虾的背部切开，去除内脏，撒上盐腌渍入味；

2.将牛肉剁碎，将豆腐内的水分挤出，捣碎；

3.将牛肉和豆腐拌在一起，撒上调味酱；用调羹将牛肉泥做成椭圆形，然后将椭圆形肉丸置于虾上；

4.将虾放在煎锅或者烤炉中加热10分钟，然后拿出，涂上甜酱，再次加热；

5.在盘中铺一层萝卜丝，然后将对虾摆放于其上，在虾仁上撒上松仁粉，并以西芹饰菜。





图四：将虾仁和虾头同时放进烤炉加热10分钟；



图五：在虾仁上刷上甜酱，继续加热至熟。



Page 114 香辣奶参

原料：

奶参15个、红辣椒酱2勺、红辣椒粉半勺、酱油2勺、蒜末1勺、葱末2勺、糖1勺、芝麻盐1勺、芝麻油1勺、盐适量

制作方法：

1. 将奶参放在水中浸泡，去皮，盐水可以去除其辛辣味，沥干，然后用木槌将其拍扁；

2. 将红辣椒酱和酱油、大葱、大蒜、芝麻盐、芝麻油拌在一起，倒入锅中加入，直至调味酱变浓；

3. 将奶参放在烤架上翻烤，涂上红辣酱。



图一：将奶参放在盐水中浸泡，去除其辛辣味；



图三：用木槌将奶参拍扁；





图二：用一块干布将奶参擦干；



图四：在烤过的奶参上刷上红辣椒酱。





三色炸虾 Page 115

原料：

A.鲜虾6只、鸡蛋2个、面粉半杯、盐适量、黑胡椒适量；

B.黑芝麻半杯、白芝麻半杯、花生末半杯；

C.姜汁适量、酱油2勺、料酒1勺、高汤6杯；

D.柠檬适量、西芹少许

制作方法：

1.将大鲜虾去头，去壳，使其中部的肉和虾尾连在一起；

2.将对虾的背部切开，去除内脏。同时将虾足上的红色须根切除，用刀背将虾拍软，在虾上撒上盐和黑胡椒；

3.将虾仁部分蘸上面粉（虾尾不必蘸面粉）；

4.在打匀的鸡蛋中加入面粉，制成糊状；

5.将虾在糊中蘸一下后，分别蘸上白芝麻、黑芝麻、花生末，然后放入170℃的高温油锅中炸熟。

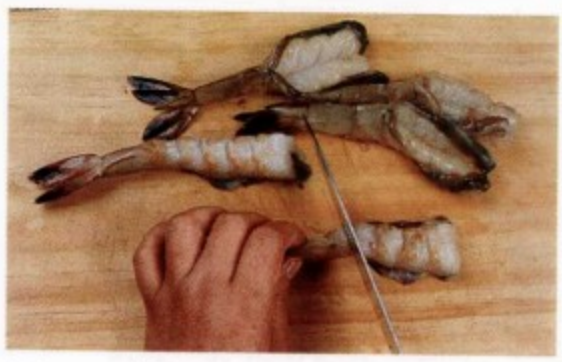
6.将C组调味酱放在锅中加热，去除其表面的泡沫；

7.将虾朝同一个方向摆放，并用西芹和柠檬饰菜，以第6步中的调味酱佐菜。

小窍门：

将虾尾切除0.3厘米，否则在将虾放入油锅中时，可能会有油溅到人身上将人灼伤。





图一：在虾仁上每隔0.8厘米划一道刻痕；



图二：将虾尾切除0.3厘米；



图三：将虾仁部分蘸上面粉（虾尾不必蘸面粉）；



图四：在打匀的鸡蛋中加入适量面粉，制成糊状；



图五：将虾在糊中蘸一下后，再分别蘸上白芝麻、黑芝麻、花生末，然后放在油锅中炸熟。

Page 116 油炸时蔬

原料：

土豆1个、胡萝卜半个、芝麻叶5片、茼蒿4棵、洋葱1个、牛蒡1根、青辣椒3个、面粉1杯、鸡蛋黄1个、冰水2/3杯、食用油若干

制作方法：

1. 土豆去皮，切成0.6厘米厚的片，在盐水中洗净；

2. 将芝麻叶和茼蒿理好，洗净；将洋葱切成0.6厘米厚的片，并用一根牙签横向将其固定；

3. 胡萝卜切丝，牛蒡去皮切片，放沸水中焯好后切成细丝，用盐水浸泡去其辛味；

4. 在青辣椒上轻轻刻痕；

5. 鸡蛋黄加进面粉中，再加上冰水，制成糊；

6. 将准备好的蔬菜在糊里蘸一下后，放入180℃的高温油锅中稍稍翻炸即可。



图一：土豆切成0.6厘米厚的片，在盐水中浸泡；



图二：牛蒡去皮，在凉水中浸泡，然后将牛蒡和胡萝卜切细丝；



图三：将洋葱切成0.6厘米厚的片，并用一根牙签横向将其固定；





图四：在辣椒上纵向轻轻刻痕；



图五：将冰水、蛋黄、面粉拌在一起制成糊；



图六：将准备好的蔬菜蘸上面糊，放入高温油锅翻炸。

油炸海草 Page 117





图一：用湿布将海草包住；



图三：松仁去顶；



图五：将蝴蝶结的边剪成“V”形；



图二：将海草剪成10厘米长、0.8厘米宽的小片；



图四：将松仁置于海草蝴蝶结中部；



图六：将油加热至170℃，将海草蝴蝶结放入，直至炸脆，沥干，并撒上糖。

原料：

海草1片、松仁1/4杯、糖少许、食用油适量

制作方法：

1.将海草用一块湿布包住；

2.待海草变湿后，将之剪成10厘米长、0.8厘米宽的小片；

3.松仁去顶；

4.将海草制成蝴蝶结状，并将松仁置于其中部；

5.用剪刀将海草蝴蝶结的两端剪齐；

6.将油加热至170℃，将海草蝴蝶结放入，直至炸脆，沥干，并撒上糖；

7.在食物篓中铺一张餐用剪纸，将海草蝴蝶结有序放于其上。

小窍门：

油炸时，用中火将之炸脆。这道菜是下酒菜。

Page 118 油炸牡蛎





图一：牡蛎放盐水中洗净、沥干；



图二：在洗净的牡蛎中加上生姜和黑胡椒，拌匀并腌渍片刻；



图三：将图二所示的腌渍过的牡蛎蘸上面粉；



图四：将牡蛎放在打匀的鸡蛋里滚一遍，然后再将其放入油锅中煎熟。



原料：

牡蛎300克、面粉半杯、鸡蛋2个、杏仁10颗、姜汁若干、盐若干、黑胡椒若干、西芹若干

制作方法：

1. 买新鲜的大牡蛎，放盐水中洗净，去壳，沥干；

2. 在洗净的牡蛎上撒上黑胡椒和姜汁；

3. 将牡蛎在面粉里蘸一下，然后在打匀的鸡蛋里滚一遍，将其在抹了油的平底锅中煎熟；

4. 杏仁放锅中加少许盐爆炒，炒熟后去皮；

5. 将煎好的牡蛎装盘，并以杏仁和西芹饰之。

辣椒肉饼 Page 119

原料：

鲜嫩的韩国长青辣椒10个、红辣椒2个、灯笼椒2个、牛肉150克、豆腐1/3块，酱油半匙、盐1匙、大葱1棵、蒜瓣4粒、芝麻盐1勺、黑胡椒1/4匙、芝麻盐2匙、鸡蛋2个、面粉适量

制作方法：

1.青辣椒和红辣椒纵向切半，灯笼椒切成0.6厘米厚的圈，去除辣椒子；

2.将第1步中提到的辣椒放在盐水中浸泡片刻，然后擦干，在辣椒的内部撒上一层面粉；

3.将剁碎的牛肉和捣碎了的豆腐拌在一起，加入调味料调味；

4.在已经撒上面粉的青、红辣椒和灯笼椒圈中填上牛肉泥；

5.将辣椒填有牛肉泥的那一面蘸上适量面粉，涂上打匀的鸡蛋，在油锅中煎熟，然后将辣椒的两面都蘸上面粉，在鸡蛋中滚一遍后，放在油锅中煎至金黄色。

小窍门：

青辣椒中含有大量维生素A，辣味能够刺激胃酸分泌和加速血液循环。







图一：将青、红辣椒切半，灯笼椒切圈，去子；



图二：将图一所示的辣椒放在盐水中浸泡片刻后，沥干；



图三：将豆腐和牛肉拌在一起，加入调料调味；



图四：在辣椒的内部撒上一层面粉，然后将图三所示的牛肉泥填于其中，然后再将填有牛肉泥的一面蘸上面粉；



图五：青辣椒肉饼在鸡蛋里滚一遍后，在油锅中炸至金黄色。

Page 120 绿豆煎饼

原料：

干绿豆1杯，大米1/3杯，水半杯、猪肉30克、生姜少许、蒜瓣1粒、芝麻油少许、泡菜30克、红辣椒丝少许、大葱2棵、樱桃少许、西芹少许

制作方法：

1.将绿豆放在水中浸泡几小时，去皮。将浸泡过的大米和绿豆放入搅拌机中磨碎；

2.猪肉切成细丝，加入蒜末、姜末和调味料，拌匀，腌渍入味；

3.将泡菜中的水挤出，泡菜切丝，拌上芝麻油；

4.用勺将第1步提到的绿豆糊舀至平底锅中，铺成一个个小圆形，并在每个圆形上均匀加入蔬菜丝和肉丝，然后将绿豆饼煎烤至金黄色；

小窍门：

食用植物油如果用猪油代替，口感会更佳。



图一：将浸泡过的大米和绿豆倒入搅拌机中，加入少许水，磨碎；



图二：将泡菜内的水分挤出，切丝，拌上芝麻油；



图三：猪肉切成细丝，加入蒜末、姜末和调味料，拌匀，腌渍入味；



图四：将绿豆糊铺在抹了油的平底锅中，在绿豆糊的表面加上泡菜丝、肉丝、葱丝及红辣椒丝，煎至金黄色。





葱油煎饼 Page 121

原料：

小葱115克、芥菜1/4把、猪肉30克、海贝半杯、大米粉半杯、鸡蛋1个、盐适量、醋少许、酱油少许、生菜叶少许

制作方法：

1.将小葱和芥菜理齐，切成10厘米长的段；

2.将猪肉切薄片，海贝剁细；

3.在大米粉中加入少量水、少许盐和大米糊；

4.在平底锅中铺两层小葱，中间夹一层芥菜；

5.将猪肉和海贝均匀地放在第4步提到的蔬菜中间，并将第3步提到的大米糊浇于其上，小火慢煎，然后在大米糊上面再抹上一层打匀的鸡蛋，煎至金黄即可；出锅后，以酸酱为佐酱，蘸食。



图一：将小葱和芥菜理齐，切成10厘米长的段；



图三：在大米粉中加入少量水、少许盐和大米糊；



图二：将猪肉切薄片，海贝剁细；



图四：将图一、二中提到的原料有序置于锅中，再在上面撒上一层大米糊；





图五：用小火将图四提到的食物稍稍煎一下，再在其表面涂上一层鸡蛋，煎至金黄。



Page 122 油炸西葫芦



图一：将西葫芦切成0.6厘米厚的圆片；



图二：在西葫芦片上撒上少许盐，腌渍片刻；



图三：将牛肉、豆腐拌在一块，撒上调味料，拌匀；



图四：将西葫芦中的水分去掉，蘸上面粉，并在每块的中心均匀铺上一层牛肉泥；



图五：将西葫芦片放在打匀的鸡蛋中滚一遍后，放油锅中煎至金黄色。

原料：

西葫芦1条、牛肉56克、鸡蛋1个、豆腐半块、小葱1棵、蒜瓣1粒、面粉1/4杯、盐适量、红辣椒1个

制作方法：

1. 西葫芦切成0.6厘米厚的圆片，撒上少许盐；

2. 牛肉剁细；

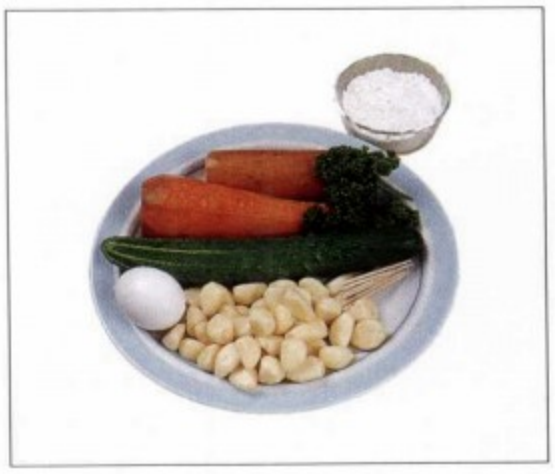
3. 豆腐捣碎，将碎豆腐与牛肉泥、鸡蛋拌在一起，加入适量调味料；

4. 将西葫芦片沥干，蘸上面粉，用勺子将第3步提到的牛肉泥涂到西葫芦片的中心，然后再蘸上面粉，在打匀的鸡蛋里滚一下后，放入锅中煎至金黄色；

5. 以红辣椒饰菜，并以调味酱佐之。



蒜瓣火腿串 Page 123



原料：

蒜瓣40粒、火腿56克、胡萝卜1个、黄瓜1条、酱油2勺、芝麻油适量、鸡蛋2个、面粉半杯、西芹少许、竹签少许

制作方法：

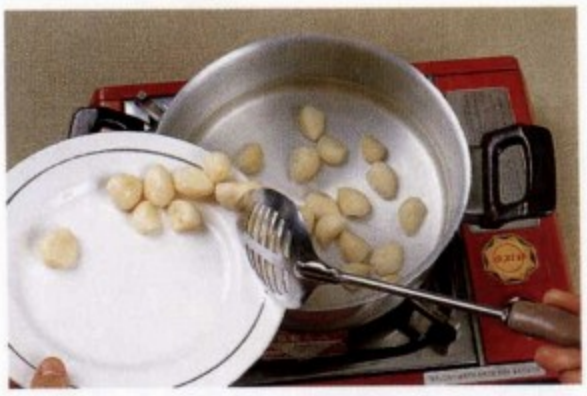
1.将大蒜在高温盐水中稍稍焯一下；

2.将黄瓜、火腿、胡萝卜切成和蒜瓣同样大小的块，然后撒上酱油和芝麻油，拌匀；

3.将大蒜、火腿、黄瓜、胡萝卜有序串在竹签上，并将其一面蘸上面粉；

4.将火腿串放在打匀的鸡蛋里过一遍，放进油锅中煎熟。





图一：将蒜瓣放进高温盐水中稍稍焯一下；



图二：将黄瓜、火腿、胡萝卜切成和蒜瓣同样大小的块；



图三：将图一、图二中的原料中加入酱油和芝麻油，拌匀；



图四：将火腿串的一面蘸上面粉，再在打匀的鸡蛋中过一下，放油锅中煎熟。

Page 124 烤鲳鱼串





图一：牛肉剁碎，加入调味料腌渍入味；



图三：在鱼块中加入盐和芝麻油，腌渍入味；



图五：将牛肉泥填于鲳鱼串的空隙处；



图二：将鲳鱼肉切成0.6厘米宽、6厘米长的长方形薄片；



图四：将鱼块串在竹签上，且在每两块鱼之间留一定的空隙，以便将牛肉泥填在其空处；



图六：用刀背轻轻敲打鱼肉串，使之变软，然后将鱼肉串放在平底锅中煎熟。

原料：

A.牛肉115克、酱油半勺、糖1匙、芝麻油1匙、芝麻盐少许、黑胡椒少许、大葱少许、蒜瓣少许；

B.鲳鱼2条、盐半匙、芝麻油1匙；

C.西芹1把、樱桃6颗、松仁粉若干

制作方法：

1.将牛肉剁碎，用A组调味料腌渍入味；

2.鲳鱼去鳞，去头尾，去内脏，将鲳鱼肉切成0.6厘米宽、6厘米长的长方形薄片；

3.在鱼块中加入盐和芝麻油，腌渍入味，然后将之串在竹签上，且在每两块鱼之间留一定的空隙，以便将牛肉泥填在其空处；

4.将牛肉泥填于鲳鱼串的空隙处，用刀背轻轻敲打鱼肉串，使之变软，然后将鱼肉串放在平底锅中煎熟；

5.出锅装盘，以西芹和樱桃饰菜。

Vegetable Salads 蔬菜沙拉
Cold Vegetable Dishes 凉菜
Raw salads 生肉片



Page 126 豆芽沙拉

原料：
绿豆芽230克、酱油1勺、蒜末1勺、芝麻盐1勺、盐2匙、芝麻油2匙、芝麻若干、红辣椒丝若干

制作方法：
1.豆芽洗净，入盐水中焯好，沥干；

2.将调味料撒在焯过水的豆芽上，拌匀。最后在豆芽表面撒上适量芝麻和红辣椒丝。



图一：将豆芽放入盐水中焯好；



图二：将各色调料拌在一起，制成调味酱；



图三：将调味酱倒入焯好的绿豆芽中，拌匀即可。

蕨菜沙拉

原料：
蕨菜230克、盐适量、酱油1匙、糖1匙、蒜粒1勺、芝麻油1勺、芝麻盐1勺、食用油2勺

制作方法：
1.蕨菜泡水中洗净，去除其坚硬的粗梗，切成10厘米长的小段，并将水分挤干；

2.将蕨菜放在油锅中炒，撒上芝麻盐、蒜末、芝麻油、盐和酱油。

图一：蕨菜泡水中洗净，去除其坚硬的粗梗，切成10厘米长的小段；

图二：将蕨菜放在油锅中爆炒；

图三：为蕨菜调味。

干拌鳕鱼丝 Page 127





原料：

A.鳕鱼干1条；

B.糖1匙、盐1匙、芝麻油半匙、芝麻盐1匙；

C.糖1匙、盐1匙、芝麻油半匙、芝麻盐1匙、红辣椒粉1匙、色拉油3勺；

D.糖1匙、芝麻盐1匙、芝麻油半匙

制作方法：

1.用木槌敲击鳕鱼干，剥皮，将鳕鱼肉和头、骨分离；

2.将鳕鱼肉撕成细丝，用一块湿布将其包住；

3.把湿布包住的鳕鱼放进研钵中，以木槌敲击鳕鱼，使之变蓬松；

4.用手轻揉上面提到的鳕鱼包，使之变软；

5.将鳕鱼分成均等的3份，分别拌以B、C、D三组调味料，在拌C组调料时可加入适量红辣椒油。

小窍门：

买黄鳕鱼干，可以自己用木槌将鳕鱼敲成丝，也可以直接用现成的干鳕鱼丝。





图一：用木槌敲击鳕鱼干；



图二：将鳕鱼肉撕成细丝，用一块湿布将其包住，将鳕鱼包放进研钵中，以木槌敲击之；



图三：用手轻揉上面提到的鳕鱼包，使之变蓬松；



图四：将鳕鱼分成均等的3份，分别拌以B、C、D三组调味料。

Page 128 茼蒿沙拉

原料：
茼蒿1捆、酱油半勺、盐半勺、大葱少许、大蒜少许、芝麻盐少许、芝麻油少许

制作方法：
1.将茼蒿理干净，去除较硬的粗梗；



2.茼蒿在盐水中焯好后用冷水冲洗，沥干；

3.将茼蒿内的水挤出，用葱末和蒜末进行调味。



图一：将茼蒿放沸腾的盐水中焯好（梗先入水，叶其次），然后用凉水冲洗；



图二：用酱油、芝麻盐、蒜末、葱末、红辣椒丝、芝麻油对茼蒿调味。



凉拌冻豆腐



原料：
绿豆冻豆腐2块、胡萝卜半个、黄瓜1条、泡菜56克、黄豆芽110克、鸡蛋1个、灯笼椒30克、酱油半匙、盐半匙、醋1勺、糖1勺、芝麻盐半勺、芝麻油适量、葱末少许、蒜末适量

制作方法：
1.将绿豆冻豆腐切成0.6厘米厚的条，并以芝麻油和盐拌之；将泡菜里的水分挤出，切成细丝，以芝麻油和糖拌之；

2.将牛肉切成细丝，并以葱末、蒜末、酱油、糖、芝麻盐、黑胡椒腌渍片刻，放锅中炒熟，并冷却，胡萝卜切细丝，用盐稍稍翻炒；

3.黄豆芽去根，在盐水中焯好，沥干，拌上芝麻油；

4.灯笼椒去子，红辣椒去子，切细丝；

毛尖草沙拉 Page 129



原料：

奶参115克、芥菜半把、红辣椒酱1勺、醋1勺、糖1勺、大葱少许、大蒜少许、芝麻盐适量、芝麻盐适量、生菜叶少许

制作方法：

1.将奶参用木槌打扁，在盐水里洗净。然后将之撕成细丝，挤干水分；

2.将芥菜切成5厘米长的小段；

3.将芥菜和奶参丝拌在一起，撒上调味料，拌匀，以生菜叶为佐之；

小窍门：

奶参泡在盐水中可以去其辛麻味，在凉拌毛尖草中加入糖和醋可以激起人的食欲，另外，奶参是一种卡路里含量较低的食物。



图一：将奶参放入盐水中洗净，沥干；



图二：将奶参撕成细丝；



图三：将奶参丝和芥菜拌在一起并加上酸辣酱，拌匀。

5.黄瓜切细丝，撒上少许盐腌渍片刻，然后挤出其中水分，入锅稍稍翻炒；鸡蛋打匀，煎成薄片，切丝；

6.将所有原料拌在一起，加入少许酸酱（用盐、醋、糖拌匀制成），拌匀后在表面撒上少许紫菜末即可。



图一：将绿豆冻豆腐切成条，拌上适量芝麻油和盐；



图三：胡萝卜切丝，入锅稍稍翻炒，拌上适量盐；





图二：黄豆芽去根，焯水，拌上适量芝麻油；



图四：将绿豆凉豆腐，豆芽、黄瓜、胡萝卜丝拌在一起，撒上适量酸酱。

黄瓜沙拉





图一：将黄瓜和白萝卜块放入碗中，用醋腌渍片刻；



图二：将切好的柠檬片放入腌眼好的黄瓜和白萝卜块中，拌匀；



图三：撒上芝麻和红辣椒丝，拌匀。

原料：

黄瓜2条、韩国白萝卜1/4个、柠檬半个、醋适量、糖2勺、盐1勺、芝麻1匙、红辣椒丝少许

制作方法：

1.黄瓜在盐水中洗净，沥干，切成5厘米长的段，然后撒上盐腌渍片刻，挤出其中的水分；

2.将白萝卜盐水中洗净，沥干，切成与黄瓜同样大小的段；

3.将柠檬盐水中洗净，沥干，切成银杏叶一样的形状；

4.盐、醋、糖拌在一起，制成酸酱，撒在黄瓜和白萝卜块中，腌渍片刻；

人参沙拉



原料：

人参230克、盐若干、酱油1勺、糖2匙、大蒜若干、大葱若干、芝麻盐半勺、芝麻油1勺

制作方法：

1.人参洗净，沥干；

2.在蒸锅中铺上一层湿布，将人参放在湿布上，蒸熟后用藤条盘盛起；

3.将葱末、蒜末以及各种调味料拌在一起，制成调味酱；

4.将调味酱倒入人参中，拌匀。

小窍门：

哪怕是将酸辣酱倒入人参中，人参浓郁的香味依然会激起人们的食欲。

海带沙拉 Page 131

5.将柠檬加入黄瓜和白萝卜块中，拌匀；

6.在拌黄瓜和白萝卜块表面撒上少许芝麻、红辣椒丝，并用一勺酱油、一勺糖、两勺醋调成调味酱，佐之。

小窍门：
用一块干布将黄瓜包住，轻轻挤出其水分。





图一：将人参洗净、沥干；



图二：将人参放在蒸锅里蒸；



图三：将调味酱倒入人参中，拌匀。

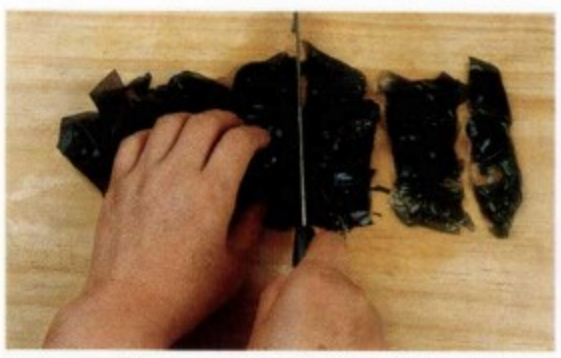
原料：
新鲜海带150克、蟹肉棒115克、黄瓜半条、醋1勺、红辣椒粉1勺、蒜瓣1粒、盐2匙、糖1勺、芝麻盐半匙

制作方法：
1.将新鲜海带洗净，在沸水中焯3分钟，然后用凉水冲洗，切小片；

2.黄瓜纵向切半，然后切成半圆形的片，撒上盐腌渍片刻后，挤出水分；



图一：将新鲜海带洗净，在沸水中焯3分钟；



图二：用凉水冲洗海带，并将之切成小片；

3.将蟹肉棒撕成细丝；

4.将海带、黄瓜、蟹肉棒丝拌在一起，并撒上红辣椒粉、大蒜、芝麻盐、糖、醋等调味料，拌匀。

小窍门：
也可以将海带放在水中煮，而不是焯。



图三：将蟹肉棒撕成细丝；



图四：将海带、黄瓜、蟹肉棒丝拌在一起，并撒上调味料，拌匀。



Page 132 风铃草沙拉

原料：
风铃草根230克、黄瓜半条、红辣椒粉2勺、蒜瓣2粒、葱末1勺、糖1.5勺、盐1匙、酱油半匙、醋1勺

制作方法：
1.用牙签将风铃草根撕成细丝；

2.将风铃草洗净，擦上少许盐，腌渍片刻，并将水分挤出；

3.将黄瓜切成半圆形，撒上盐，腌渍片刻，挤出水分；

4.将风铃草根和黄瓜片拌在一起，撒上醋以及其他各种调味料；

小窍门：
将盐擦在风铃草根上可去除其辛味，黄瓜里的水分要尽量挤出。





图一：用牙签将风铃草根撕成细丝；



图二：在风铃草丝上擦上少许盐；



图三：挤出水分，拌上各种调味料。

白萝卜沙拉

原料：
韩国大白萝卜230克、红辣椒粉半勺、盐1匙、糖1勺、大葱1棵、蒜瓣1粒、醋少许、生菜叶少许

制作方法：
1.白萝卜削皮，切成5厘米长的细丝；

2.在白萝卜中撒上红辣椒丝，拌匀；

3.将糖、盐、红辣椒丝、葱末、蒜末加入白萝卜丝中，拌匀；

4.在白萝卜丝中洒上醋，拌匀。

小窍门：
用盐将白萝卜腌渍片刻，挤出其水分，然后再加入调味料进行调味。



水母沙拉 Page 133



图一：将白萝卜切成5厘米长的细丝；



图二：在白萝卜中撒上红辣椒粉；



图三：将剩下的调味料都加入白萝卜中，拌匀。

原料：

A .水母300克、黄瓜1条、胡萝卜半条、鸡蛋1个；

B.蒜瓣3粒、水1/4杯、醋1勺、盐半勺、糖1勺、酱油半勺、芝麻油半勺；

C.干芥末3.5勺、糖1.5勺、盐1勺、酱油半勺、醋1/4杯、水1/4杯

制作方法：

1.买柔软的水母，将其置于冷水中浸泡，使其吐出体内的海水，然后在60摄氏度的水中汆；

2.将汆过的水母切成丝，用糖和醋调味；

3.将黄瓜和胡萝卜切成细丝；

4.将鸡蛋黄和鸡蛋清分开煎成片，然后切成细丝；

5.将蒜末放入B组调味料中，制成蒜酱；

6.将芥末放入C组调味料中，制成芥末酱；

7.将汆过的水母和黄瓜丝拌在一起，然后放在盘子的中心，在其周围有序摆放鸡蛋丝、黄瓜丝和胡萝卜丝；

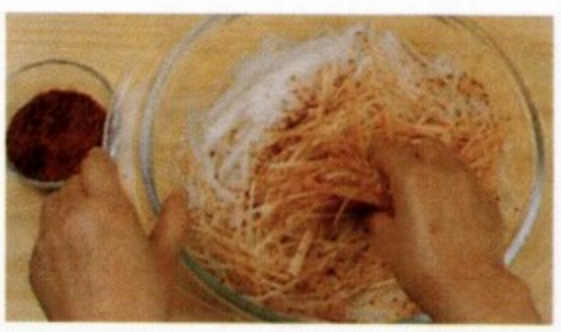
8.用蒜酱和芥末酱佐菜。

小窍门：

如果将水母放在高于70摄氏度的水中汆，水母将变得比较硬。



图一：将黄瓜、胡萝卜、鸡蛋片和水母切成细丝；



图二：在图一的原料中拌上糖和醋腌渍入味；



图三：制作蒜酱。

Page 134 芥末沙拉



图一：将装有芥末的碗倒扣在滚烫的壶上，保持10～15分钟；



图二：将火腿切成细丝；



图三：将黄瓜、胡萝卜、鸡蛋片切成细丝；



图四：在鱿鱼上斜刻网状细痕，然后切成细丝。



图五：将松仁入研钵碾碎，放入芥末酱中。



原料：

火腿115克、黄瓜1条、雪梨1/4个、胡萝卜半个、鱿鱼1条、水母115克、板栗5颗、鸡蛋1个、干芥末7勺、松仁3勺、酱油1勺、糖3勺、盐2勺、醋半杯、水半杯

制作方法：

1.将火腿切成细丝；

2.将黄瓜、胡萝卜、鸡蛋皮切成和火腿同样大小的细丝；

3.梨削皮，切成细丝，并将之浸泡在糖水中；

4.将板栗切成薄片；

5.鱿鱼切半，在其上每隔0.6厘米刻一道痕，横向纵向皆如此，然后将之切成细丝，汆水，冷却；

6.将水母用水冲洗三次，以去除其体内的海水，然后在60摄氏度的水中汆好，切成细丝，拌上糖和醋；

7.将沸水注入盛有芥末的碗中，慢慢搅拌，直至成平整而结实的糊状，然后将盛有芥末糊的碗碗口朝下，扣在一个滚烫的壶上，保持10～15分钟。待芥末炕好后，将酱油、糖、醋、水、盐倒入其中，拌匀。将松仁在研钵中磨碎，然后倒入芥末中，制成一份芥末醋酱；

8.将芥末放在盘中间，四周有序摆放准备好的各色菜丝。

小窍门：

1.将松仁去顶，并在研钵中磨成粉状，那样它就不会浮在芥末酱的表面了。

2.火腿也可以用熟牛肉或者猪肉来代替。

五色豆芽沙拉 Page 135





原料：

芥菜半把、水半杯、胡萝卜半条、盐1.5匙、豆芽230克、鸡蛋1个、牛肉56克、干香菇3个、洋葱半个、芝麻油1匙、大葱1棵、黑胡椒少许

制作方法：

1. 豆芽理净（要摘除豆芽头发丝一样的根），和半杯水、1匙盐一起倒入锅中，盖上锅盖加热至沸腾。煮好后捞出，拌上芝麻油；

2. 胡萝卜切成细丝，用盐翻炒；

3. 芥菜切成5厘米长的段，用盐翻炒；

4. 鸡蛋打匀，煎成片，然后再切成细丝；

5. 牛肉、干香菇和洋葱切细丝，调味，入锅翻炒；

6. 将香菇牛肉摆在盘子的正中间，周围摆放一圈圈的鸡蛋、芥菜、胡萝卜、豆芽。



图一：豆芽和盐、水一起入锅加热；



图三：将鸡蛋片、胡萝卜、芥菜切成细丝；



图二：将煮好的豆芽捞出，沥干，拌上芝麻油；



图四：将牛肉、干香菇、洋葱切丝，入锅翻炒。



Page 136 生鳐鱼片

原料：

鳐鱼1条、韩国黄花梨半个、韩国白萝卜半个、芥菜半把、青辣椒2个、松仁若干、生菜叶若干、红辣椒酱4勺、醋7勺、糖1勺、芝麻盐1勺、芝麻油1匙、大葱1棵、蒜瓣4粒、红辣椒粉1勺、红辣椒2个

制作方法：

1.鳐鱼去鳞，斜切成小块，撒上4勺醋，腌渍片刻，然后挤出其中的水分；

2.将白萝卜和黄花梨切成和鳐鱼同样大小的块；在白萝卜中撒上盐、醋、糖，腌渍片刻后，挤出其中的水分；将梨放在糖水中浸渍片刻，沥干；

3.将芥菜、红辣椒、青辣椒切成和鳐鱼同样大小的块；

4.将第1、2、3步中提到的原料拌在一起，撒上调味料拌匀；

5.在盘中放一层生菜叶，然后将第4步中的鳐鱼片放到生菜叶上，然后在其顶上撒上几粒松仁。



图一：在鳐鱼片中撒上适量醋，腌渍片刻后，将水挤出；



图三：在白萝卜中撒上盐、醋、糖，腌渍片刻后，将水挤出；



图二：将梨和白萝卜切成鳐鱼同样大小的片，将梨放在糖水中浸渍片刻后，沥干；



图四：将图一、二、三中的原料拌匀，撒上辣椒酱。

原料：

金枪鱼230克、鲳鱼1条、鲍鱼2只、鱿鱼1条、紫菜1片、蛤蜊5只、黄瓜1/4条、樱桃3颗、生菜叶2片、甘蓝1块、胡萝卜1截、柠檬汁1勺、红辣椒酱2勺、蒜瓣1粒、大葱1棵、芝麻盐1匙、芝麻油1匙

制作方法：

1.将金枪鱼切片，然后切成小块；

2.鲳鱼去鳞，去内脏，将其肉切成小块；

3.用盐将鲍鱼擦拭干净，去除其内脏，并将鲍鱼肉和壳剥离，在肉上刻细痕，然后将之放入壳中；

4.鱿鱼去头、去内脏、去足，剥皮，



图一：金枪鱼切片，然后切成小块；



五彩生鱼片

然后在鱿鱼肉上刻痕，每道痕的距离为0.6厘米，纵、横皆如此；

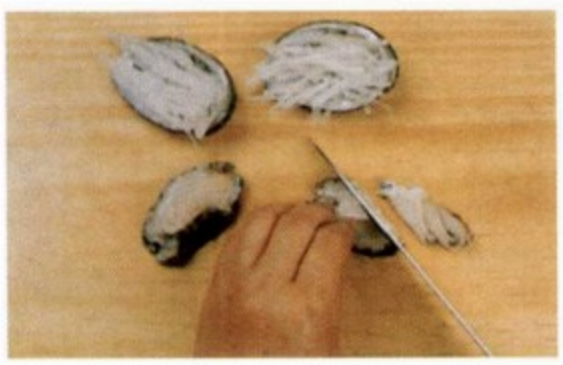
5.将紫菜铺在鱿鱼的里层，卷起，包紧，然后将鱿鱼卷切成圆形片状；

6.将蛤蜊的壳和肉剥离，洗净，切成小块；

7.在盘中铺一层白萝卜丝，然后将准备好的各色生鱼片放于其上，并以黄瓜、樱桃以及刻成花形的胡萝卜饰菜；

8.最后配上一碟酸辣酱佐菜。





图二：在鲍鱼肉上轻轻刻痕，然后将之置于其壳中；



图三：在鱿鱼上刻痕；



图四：在鱿鱼的里层铺一张紫菜，卷紧，然后将鱿鱼卷切成圆形的片。

五彩葱结 Page 137

原料：

小葱1把、鸡蛋2个、火腿230克、松仁2勺、红辣椒丝少许、红辣椒酱1勺、糖1勺、葱末1匙、蒜末1匙、醋1勺、松仁粉少许

制作方法：

1.小葱入盐水中焯（葱梗先入水）；

2.鸡蛋黄和鸡蛋清分开煎成较厚的片，然后将之切成4厘米长、0.8厘米宽的小块；

3.火腿切成与鸡蛋同样大小的块；

4.将鸡蛋白、火腿、鸡蛋黄有序地叠放好，并在其表面放上几根辣椒丝和几颗松仁，然后用小葱将之绑成五彩葱结；

5.在蒜辣酱中撒上少许松仁粉，作为五彩葱结的蘸酱。



Page 138 心有千千结





图一：将芥菜梗在沸腾的盐水中焯好后，用冷水冲洗；



图二：鱿鱼去皮，在鱿鱼肉上刻网状的痕，然后将鱿鱼切丝，在沸腾的盐水中汆；



图三：用焯过水的芥菜梗将鱿鱼绑成结。

原料：

芥菜2把、鱿鱼1条、红辣椒酱2勺、醋1勺、糖1勺、松仁粉1勺

制作方法：

1.芥菜去叶，洗净，将芥菜梗在沸腾的盐水中焯好后，用冷水冲洗；

2.鱿鱼去皮，在鱿鱼肉上刻网状的痕，每道痕的距离为0.6厘米，然后将鱿鱼切丝，在沸腾的盐水中汆。将各种调味酱拌在一起，制成鲜辣酱；

3.将红辣椒丝放在鱿鱼中，然后用焯过水的芥菜梗将鱿鱼绑成结，用红辣椒酱做蘸酱。



图一：小葱入盐水中焯（葱梗先入水）；



图二：将火腿和鸡蛋片切成4厘米长、0.8厘米宽的小块；

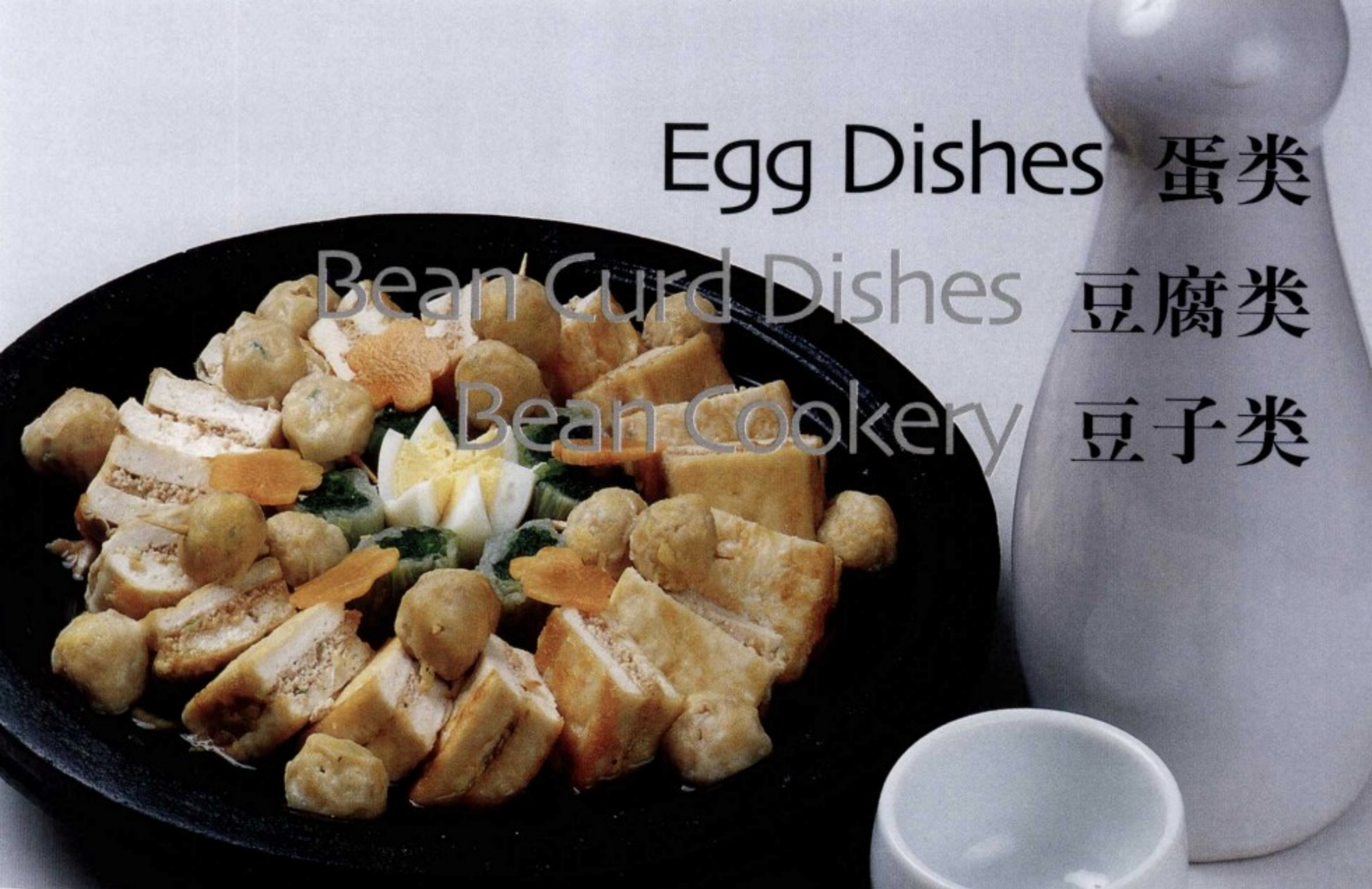


图三：将鸡蛋白、火腿、鸡蛋黄有序第叠放好，并在其表面放上几根辣椒丝和几颗松仁，然后用小葱将之绑成结。

Egg Dishes 蛋类

Bean Curd Dishes 豆腐类

Bean Cookery 豆子类



Page 140 鸡蛋羹

原料：
鸡蛋2枚、牛肉150克、各式调味料适量、干香菇2个、小葱2棵、水5杯、老陈抽1勺、盐适量、黑胡椒适量

制作方法：
1.干香菇加水浸泡，去菌柄，切细丝；

2.牛肉切细丝，为牛肉丝和香菇丝调味；



图一：对牛肉和香菇丝调味；



图二：将小葱和打匀的鸡蛋加入汤中，慢慢搅拌。

3.小葱理净，切成5厘米的段；

4.鸡蛋轻轻打匀；

5.将牛肉和香菇放在汤锅中稍稍翻炒，加水，煮沸，将小葱和打匀的鸡蛋倒入其中，轻轻搅拌，调好味，出锅装盘。

小窍门：
也可以将鸡蛋在碗中打匀，调好味，然后将盛有鸡蛋的碗放在水中煮，直至凝固；然后将鸡蛋糕切成小块，和茼蒿一起加入汤中。



海鲜豆腐汤



原料：
嫩豆腐3杯、蛤蜊肉半杯、猪肉115克、大葱1棵、蒜瓣4粒、酱油适量、红辣椒粉3勺、牛油少许、黑胡椒适量、水1.5杯

制作方法：
1.将红辣椒粉和油一起入锅炒熟，制成红辣椒油；

2.猪肉切丝，蛤蜊洗净，去除内脏；

3.将猪肉丝和大蒜加入红辣椒油中翻炒片刻，倒入酱油调味，然后再倒入1.5杯水，慢慢加热；

4.待第3步中的汤煮沸后，将嫩豆腐加入，再次煮沸，然后加入蛤蜊肉和斜切的大葱，煮沸即可。

嫩豆腐的制作方法
原料：在水中浸泡过的黄豆一杯、水5杯、用于使豆腐凝结的卤水1勺。

辣酱汤 Page 141



图一：将红辣椒粉和油一起入锅炒熟，制成红辣椒油；



图二：将猪肉丝和大蒜加入红辣椒油中翻炒；



图三：待图二中的汤沸腾后，将嫩豆腐加入其中；



图四：将蛤蜊和小葱加入豆腐汤中。

制作方法：

大豆浸泡过夜，用手理出其中松软的外皮，沥干；将大豆和5杯水加入到搅拌机中，碾成汁；将碾出的大豆汁煮沸，待其冷却至82摄氏度时，加入卤水，轻轻搅拌3～4次，嫩豆腐就形成了。



原料：

豆腐1块、蛤蜊115克、干香菇3个、泡菜115克、发酵的大豆6～8勺、牛肉115克、水3杯、大葱少许、蒜瓣少许、酱油适量、红辣椒粉适量、红辣椒少许、青辣椒少许

制作方法：

1.豆腐切大块，香菇切片，牛肉和泡菜切细丝，将它们一起放入锅中爆炒，并加入大葱、蒜末、酱油调味；将水煮沸，放入发酵了的大豆；

2.待汤煮浓后，加入大葱、豆腐块和蛤蜊肉，调味并煮沸。



图一：将香菇片，牛肉丝、泡菜丝一起放入锅中爆炒，并加入大葱、蒜末、酱油调味；



图二：待图一的汤煮沸后，将发酵的大豆加入；



图三：待汤煮浓后，将大葱、豆腐块和蛤蜊肉加入。



Page 142 大豆牛肉汤

原料：

碎牛肉230克、蒜瓣1粒、芝麻盐少许、葱末2勺、芝麻油1勺、黑胡椒若干、杏仁12颗、竹签4支、洋葱半个、干香菇3个、青辣椒1个、红辣椒1个、豆瓣酱2勺、大葱1棵、豆腐半块、芝麻油适量、生姜适量、水3杯

制作方法：

1. 洋葱和香菇洗净，切条；

2. 在碎牛肉中加入芝麻盐、蒜末、葱末、芝麻油、黑胡椒调味，将调好味的牛肉泥捏成正方形，在烤架上烤熟或者在油锅中煎熟，将煎熟的牛肉饼切成小块；

3. 将豆瓣酱、大蒜、生姜、芝麻盐和三杯水倒入锅中，煮沸；

4. 待水煮沸后，将洋葱、香菇、牛肉饼倒入锅中；

5. 杏仁加少许盐入锅中翻炒，炒熟后，剥除其绿皮，用牙签将之串好；

6. 将青、红辣椒和豆腐切成正方形，放入沸腾的锅中。

小窍门：

将这道菜放入陶罐中，小火慢炖，食用时出锅，以保持其原汁原味。



图一：在豆瓣酱中加入大蒜、生姜、芝麻油和水，入锅煮沸；



图二：用放了油的平底煎锅将牛肉泥煎成正方形的牛肉饼。



图三：在沸汤中加入洋葱、香菇、牛肉饼。



干锅豆腐 Page 143





图一：在豆腐上撒少许盐，入锅煎熟；



图二：用包菜叶将菠菜卷起，然后将之切成2厘米长的段；



图三：将豆腐牛肉泥夹在两片豆腐中，在打匀的鸡蛋中滚一遍后，入锅煎至金黄色；

原料：

A.豆腐2块；B.牛肉115克、豆腐半块；C.空心菜叶2片、菠菜叶少许、各色调味料若干；D.洋葱1个、牛肉56克；E.鸡蛋2个；F.肉汤2.5杯；G.酱油少许、盐少许、黑胡椒少许、芝麻盐少许、大葱少许、蒜末少许、芝麻盐少许；H.花形胡萝卜片若干

制作方法：

1.豆腐切0.6厘米厚的片，撒上少许盐，入锅煎熟；

2.将B组原料中的牛肉剁碎，豆腐挤出水分，然后将豆腐和牛肉拌在一起，加入适量调味料，再将豆腐牛肉泥捏成15个直径为0.8厘米的小肉丸，并用竹签串住；将第1步中的豆腐的一面蘸上一层面粉，再将剩下的豆腐牛肉泥夹在两块豆腐之间，在打匀的鸡蛋中滚一遍，入锅煎至金黄色，出锅后拦腰切半；

3.将菠菜和包菜叶焯水，并挤出其中的水分，抹上适量调味料，然后用包菜叶将菠菜卷起，然后将蔬菜卷切成2厘米长的小段，以白水煮蛋，剥皮，切成花形；

4.将D组的牛肉煮熟，切片，将牛肉片和洋葱拌在一起，撒上G组调味料，拌匀后铺在平底锅中，然后将其他原料有序摆放于其上，最后注入适量高汤，煮沸即食。



图四：将豆腐牛肉泥捏成小肉丸，并用竹签串住；



图五：将所有原料有序摆放在平底锅中。

Page 144 蔬菜煎蛋



原料：

牛肉115克、洋葱1个、胡萝卜1/4个、芥菜1/4把、干香菇2个、黑木耳2片、鸡蛋3个、酱油1勺、芝麻油半勺、芝麻盐1匙、黑胡椒1匙、糖1匙、葱末1勺、蒜瓣2粒、盐1匙

制作方法：

1. 牛肉依其纹路切成细丝；

2. 洋葱、胡萝卜、香菇切丝，芥菜切成3厘米长的段；

3. 将牛肉丝和蔬菜丝撒上适量调味料，入锅翻炒，炒好后将鸡蛋直接打破，完整地覆盖在菜丝上，待鸡蛋六分熟后，将菜分成三等份，每份上有一个煎了一面的嫩鸡蛋，出锅即食。



图一：将牛肉和蔬菜切丝；



图二：将图一中的菜丝撒上适量调味酱，入锅翻炒；



图三：待菜丝基本炒熟后，将鸡蛋打破，完整地覆盖在菜丝上，然后将菜分成三等份，每份上有一个煎了一面的嫩鸡蛋。

虾仁芙蓉蛋



原料：

鸡蛋4个、虾5只、干香菇2个、胡萝卜半个、西芹1匙、盐1匙、糖1匙、红辣椒丝少许、咸虾酱2勺、水4勺、芝麻1匙

制作方法：

1. 虾去头，入沸水里汆透，剥壳，仅留虾尾和肉相连；

2. 香菇入水浸泡洗净，挤出水分，切成细丝，胡萝卜切细丝，在油锅中翻炒，撒上糖、盐调味；

3. 将鸡蛋在素烧陶碗或者小陶罐中拌匀，撒上少许糖、盐、咸虾酱调味，并注入适量水，搅匀；

4. 将炒过的香菇和胡萝卜丝加入上面提到的鸡蛋中，入蒸锅中火蒸20分钟；

轻纱豆腐卷 Page 145

原料：

豆腐2块、牛肉230克、胡萝卜半个、洋葱1个、青辣椒4个、葱末1勺、蒜末1勺、芝麻盐半勺、芝麻油半勺、糖半勺、盐1勺、鸡蛋1个、包菜叶5片、面粉3勺、黑胡椒适量

制作方法：

1.将豆腐用布包住，挤出其中的水分；

2.用酱油、大蒜、葱末、芝麻盐、糖、芝麻油、黑胡椒、味精给碎牛肉调味；

3.将胡萝卜、洋葱、青辣椒切细丝，分别入油锅翻炒，并加入少许盐调味；

4.将第1.2.3步中的原料拌在一起，将鸡蛋和调味料加入其中，拌匀；

5.包菜叶焯水，沥干。在包菜叶的里层撒上一层面粉，将第4步中的原料放入其中，卷起；

6.在蒸锅中铺一层湿布，将包菜叶卷放在湿布上，文火蒸熟。

小窍门：

计量好蒸锅中水的量，要使水里和食物有3厘米的间距，那样才能将豆腐卷蒸熟、蒸透。





图一：将豆腐、碎牛肉、炒过的蔬菜和鸡蛋拌在一起，并撒上适量调味料；



图二：将图一的材料包在包菜叶中，卷好。

5.蒸到一半的时候，将红辣椒丝和剁碎的西芹撒在鸡蛋羹的表面；

6.整碗出锅，芙蓉蛋即成。

小窍门：

1.也可以将芙蓉蛋放在电饭煲中蒸：煮饭的时候，将盛有鸡蛋的碗放在米饭上即可；

2.用盐而不是用酱油来给鸡蛋调味；

3.也可以用碎牛肉代替虾仁或者蔬菜。



图一：香菇和胡萝卜切丝入锅翻炒，撒上少许盐调味；



图二：鸡蛋打匀并调味；



图三：将胡萝卜丝、香菇丝放入打匀的鸡蛋中，入蒸锅蒸20分钟。



Page 146 马蹄豆腐

原料：

豆腐2块、牛肉115克、大葱2棵、胡萝卜半个、石菇3个、干香菇5个、鸡蛋1个、鹌鹑蛋3个、盐半勺、葱末1勺、蒜末1勺、芝麻盐半勺、芝麻油半勺、玉米淀粉1勺、黑胡椒适量

制作方法：

1.将豆腐切成3厘米厚、1.6厘米宽、5厘米长的小块，并撒上少许盐。将豆腐放在煎锅中煎至两面都呈金黄色。在每块豆腐顶上切下一个马蹄形的小块，然后用勺子将里面的豆腐挖出；

2.牛肉剁碎，撒上葱末、蒜末、芝麻盐、芝麻油、黑胡椒等，拌匀。石菇和香菇入水浸泡，洗净，切成细丝；

3.大葱切丝；胡萝卜先切成细丝，然后剁碎；鹌鹑蛋带壳煮熟，去壳，每个鹌鹑蛋切2～3等份；

4.用芝麻盐、芝麻油、黑胡椒、玉米淀粉、盐为牛肉、石菇、香菇、葱丝、鹌鹑蛋调味；

5.将上面提到的原料填入豆腐的马蹄形凹处，蘸上适量玉米淀粉，在打匀的鸡蛋里过一遍，盖上之前切走的马蹄形豆腐片，在油锅中炸至金黄，然后在蒸锅中铺一块湿布，将豆腐放在湿布上蒸15分钟；出锅，豆腐拦腰切半，装盘。





图一：将豆腐块的双面煎至金黄；



图三：把备好的原料填入豆腐块中，再撒上玉米粉；



图二：在每块豆腐块顶部切下一个马蹄形的小块并留作盖子，将豆腐内部掏空；



图四：将填充好的豆腐块放入锅中蒸上15分钟左右，然后全部切半即可。



原料：

豆腐230克、碎牛肉115克、干香菇5个、鸡蛋1个、松仁1匙、红辣椒丝少许、盐2匙、葱末1勺、蒜末半勺、芝麻油1匙、黑胡椒少许、水适量、糖1匙

制作方法：

1.将碎牛肉和捣碎的豆腐拌在一处，撒上适量调味料拌匀，制成正方形的饼状；

2.石菇和香菇入水浸泡，泡好后切成细丝；鸡蛋清和鸡蛋黄分开打匀，并分别煎成片，切成细丝；松仁切半；

3.将第一步中的豆腐饼放在蒸锅中的湿布上，并在其表面撒上第2步中的原料做装饰，盖上锅盖将之蒸熟；

4.待蒸熟的豆腐饼冷却后，切成小块，以蒜醋酱佐之。

清蒸豆腐

美味卤蛋 Page147





图一：将碎牛肉和捣碎的豆腐拌在一处，撒上适量调味料拌匀；



图二：将豆腐饼放在蒸锅内，并在其表面撒上适量菜丝、松仁等做装饰。

原料：
鸡蛋5个、盐1勺、酱油1/4杯、糖1勺、水2/3杯、姜汁1匙、生菜叶若干

制作方法：
1.将鸡蛋连壳入盐水中煮12分钟；

2.将鸡蛋用冷水冲凉，剥皮；

3.在锅中放2/3杯水、1/4杯酱油、1勺糖和1匙姜汁，再放入剥了皮的鸡蛋，慢慢加热，待锅中水快煮干时，旺火煮至黏稠；

4.将鸡蛋放凉，切成小块，装盘，以生菜叶和西芹饰菜。



图一：鸡蛋连壳煮熟；



图二：鸡蛋用凉水冲，剥皮。

Page 148 家常豆腐　　盐水豆腐炒肉

原料：
豆腐2块、盐2勺、面粉5勺、干香菇4个、青辣椒4个、红辣椒1个、煎豆腐4片、高汤4杯、糖1.5勺、料酒2勺、酱油2.5勺

制作方法：
1.用一块布将豆腐擦干，将豆腐切成8等份，并撒上适量盐；

2.豆腐块蘸上面粉，用中火在油锅里翻炸；

3.煎豆腐入沸水中焯好，覆上凉水，切半；

4.干香菇用水稍稍焯一下，去除菌柄，切半；

5.清洗辣椒，每个辣椒保留0.8厘米长的梗，青辣椒、红辣椒皆然；

6.在高汤中放入糖、料酒、酱油、炸过的豆腐，煎豆腐片、干香菇丝等，文火慢炖，最后加入青、红辣椒稍稍煮一下，保持辣椒不变色。





图二：将豆腐切成8等份，蘸上盐和面粉；



图四：将豆腐和调味料入锅慢炖；



图一：在豆腐上撒上适量盐，并轻轻挤出其水分；



图三：用中火将豆腐炸至金黄色；



图五：加入青辣椒，稍稍加热即可。

原料：
豆腐1块、牛肉115克、凉豆腐60克、胡萝卜60克、灯笼椒1个、干香菇2个、油1勺、料酒2勺、酱油3勺、糖2勺、水3/4杯、姜汁少许、黑胡椒适量

制作方法：
1.将豆腐切成2厘米宽、5厘米长的块，入沸腾的盐水中焯透，然后浸入凉水；

2.将牛肉、胡萝卜、凉豆腐切成2厘米宽、5厘米长、0.8厘米厚的块；

3.灯笼椒切半，去子，切成上面的原料同样大小的块；

4.干香菇入水浸泡，切半；

5.将牛肉、胡萝卜、香菇、豆腐放入油锅煎炒片刻，然后加水煮沸，待胡萝卜基本煮熟时改用旺火，加入调味料和灯笼椒，爆炒片刻即成。

酱炖黑豆 Page 149



图一：豆腐入盐水中焯透；



图二：将除灯笼椒外的所有原料入锅翻炒，加水煮沸；



图三：待胡萝卜基本煮好后，改用旺火，加入青辣椒爆炒片刻，出锅即成。



原料：

黑豆1杯、酱油4勺、糖3勺、水4杯、芝麻1匙、芝麻油1匙

制作方法：

1.黑豆洗净，用4杯水浸泡三个小时。将黑豆和浸豆的水一起放入锅中，加入2勺酱油和1.5勺糖，文火慢炖；

2.待黑豆煮软后，加入剩下的酱油和糖，中火慢炖；

3.待黑豆基本煮透时，加入芝麻油、芝麻仁，旺火煮至汤汁成黏稠状。

小窍门：

开始煮时，只放一半的调味料，煮至后来再加入剩下的调味料，同时改为旺火快煮。





图一：浸泡过的黑豆和水煮，并加入适量的糖和酱油；



图二：加入剩下的调味料，旺火快煮。

Page 150 五彩鸡蛋卷

原料：

鸡蛋5个、胡萝卜60克、豆芽60克、菠菜60克、紫菜2片、干香菇60克、盐适量、酱油适量、芝麻油适量、糖适量

制作方法：

1.取两个鸡蛋的蛋清，打匀，煎成薄片，加入少许盐，切成细丝；

2.将两个鸡蛋黄和三个整鸡蛋一起打匀，加入少许盐；

3.胡萝卜切细丝，加入少许盐和芝麻油，翻炒片刻；

4.豆芽去根、焯水；菠菜理净，焯水，并挤出其水分；将所有蔬菜拌在一起，并撒上适量盐、芝麻油、糖，拌匀；

5.干香菇入水浸泡，去其菌柄，切细丝，加入适量糖、酱油、芝麻油，翻炒片刻；

6.紫菜上的硬粒拣出，将紫菜放在竹垫上，将一半的胡萝卜、豆芽、菠菜、鸡蛋丝、香菇放在紫菜上，并将之卷起；用剩下的紫菜和蔬菜做一个同样的卷；

7.用方形锅将第2步中提到的鸡蛋煎成薄片，待薄片的一面煎好后，将紫菜卷放在未煎的一面上，用鸡蛋片将紫菜卷卷起，在锅中继续加热至熟透；然后将找一个每根签都呈半圆形的竹垫，将鸡蛋卷放在其上，卷起并用力挤压，将鸡蛋卷压成花朵状；

8.将第7步中的鸡蛋卷切成2厘米长的段，并用醋、酱做蘸酱。





图一：将鸡蛋清煎成片，并切成细丝；



图二：将胡萝卜、香菇、鸡蛋丝、豆芽、菠菜放在紫菜上，做成紫菜卷；



图三：将紫菜卷放在鸡蛋片上，用竹垫挤压，使其形成呈花朵形的鸡蛋卷，然后切成2厘米的段。

鸡蛋菠菜卷 Page 151

原料：

鸡蛋2个、玉米淀粉1匙、水半勺、菠菜230克、盐1匙、糖半匙、芝麻油1匙、酱油2勺

制作方法：

1.鸡蛋打匀；

2.鸡蛋在沸腾的盐水中稍稍汆过，然后用凉水冲洗。挤出其水分，并撒上适量酱油、糖、芝麻油，拌匀；

3.玉米淀粉用半勺水稀释，加入鸡蛋中，同时加入适量糖和盐调味；

4.将匀鸡蛋倒入方形锅中煎成片，待其一面煎好时，将菠菜叶放至未煎的一面上，卷起，停火；用同样的方法继续做鸡蛋卷；

5.将鸡蛋卷放在砧板上，快刀斜切，装盘，用酱油做蘸酱。

小窍门：

不要在鸡蛋片上放太多的菠菜，这样包起来更美观，也更容易切成段。



图一：菠菜焯水，拌上调味料；



图二：鸡蛋入方锅煎成片；





图三：将调好味的菠菜放在鸡蛋片上；



图四：用鸡蛋片将菠菜包住，卷起。



Page 152 什锦沙拉

原料：

豆腐1块、盐1勺、火腿60克、海蜇60克、黄瓜1条、胡萝卜半条、鸡蛋1个、韩国梨半个、醋3勺、蒜末3勺、糖1勺、盐1.5匙、芝麻油半匙、水3勺、酱油1.5匙

制作方法：

1.豆腐切成5厘米长的片，撒上少许盐，入锅煎至金黄色，切成5厘米长的丝；

2.火腿切成5厘米长的丝；

3.选新鲜的青皮小黄瓜，用盐擦拭并洗净，切成和火腿同样大小的丝；将海蜇体内的海水排除，在60摄氏度的水中汆好，切成5厘米长的丝，并用糖和醋腌渍；

4.梨去皮，切成和火腿同样大小的丝，在糖水中浸渍片刻，以保持其雪白色泽，沥干；

5.将豆腐和黄瓜、海蜇拌在一起；

6.将第5步中的原料放在盘子的正中，然后将胡萝卜、火腿、黄瓜、梨、鸡蛋丝有序地围在其周围，用蒜醋酱做蘸酱。



图一：在豆腐片上撒上少许盐，入锅煎成金黄色；



图二：将所有原料切成丝；



图三：制作蒜醋酱



图四：将所有原料有序摆放在盘中。



Rice 米饭类

Gruel 粥类

Noodles 面条类

Page 154 豆芽拌饭

原料：
米饭3杯、豆芽300克、牛肉115克、水3.5杯、调味酱适量

制作方法：
1.米洗净，在水中浸泡30分钟，豆芽理净；

2.用3杯水煮豆芽，煮好后豆芽沥干，水盛起，以备煮米饭之用；

3.牛肉切细丝，用各色调味料调味，入油锅爆炒片刻；

4.将米饭和牛肉拌在一起，倒入煮豆芽用的水，以中火加热；

5.待米饭煮熟，将煮过的豆芽放在最上面，继续加热，直至食物熟透；

6.轻轻搅拌豆芽饭，并将之盛在碗中，加入适量调味料，制成美味拌饭。



图一：将豆芽放在盐水中煮；



图二：牛肉调味后入锅翻炒；



图三：将牛肉和米饭煮沸后，加入豆芽。

松茸拌饭

原料：
A.松茸10个；B.米3杯、水3杯、料酒3勺、酱油1勺、盐1/4匙；C.鸡肉230克、酱油2匙、料酒2匙

制作方法：
1.米洗净；

2.松茸去皮，切成四等份；

3.鸡肉切成小块，并用C组调味料调味；

4.将准备好的米、松茸、调好味的鸡肉放入锅中，拌匀，将B组调味料倒入，旺火煮10分钟，然后将火调小，继续煮10分钟，直至米饭熟透；



八宝饭 Page 155



图一：松茸去皮；



图二：将松茸切成四等份；



图三：在鸡丝中加入酱油和料酒，腌渍片刻；



图四：将米放入锅中，然后加入酱油和盐调味；



图五：将松茸、鸡丝加入米中，旺火烹之。







图二：将黑豆、红豆洗净，并将红豆入锅煮熟；



图一：将糯米、粳米、黍米洗净；



图三：将除小米外所有材料倒入锅中，待沸腾后，将小米均匀加入，继续加热，直至熟透。

原料：

糯米2杯、粳米2杯、黍米1杯、小米1杯、黑豆半杯、红豆半杯、盐适量

制作方法：

1.将糯米和粳米洗净沥干；

2.将黍米用手搓洗干净，直至泡米的水不再呈现红色；

3.将黑豆入水浸泡，沥干；红豆浸泡，用水煮，沥干备用，水盛起备用；

4.小米洗净、沥干；

5.将除小米外的所有原料拌在一起，倒入锅中，并倒入米汤、泡红豆的水、少许盐，慢慢加热；

6.待锅中的米煮沸后，将小米均匀地加入，将火调小，再煮10分钟，直至所有的米都熟透。

小窍门：

米和水的比例为1：1，盐与水的比例为1：100。

Page 156 什锦拌饭





图一：风铃草根焯水，加入适量芝麻油和盐，翻炒片刻；

原料：

A.米2杯、水2杯；B.牛肉60克、酱油1勺、芝麻油半匙、芝麻盐半匙、大葱少许、大蒜少许、黑胡椒少许；C.豆芽230克、盐1匙、芝麻油1匙、大葱少许、大蒜少许；D.煮过的蕨菜115克、酱油1匙、芝麻油半匙、芝麻盐半匙、大葱少许、大蒜少许；E.黄瓜1条、盐1匙、芝麻油少许；F.绿豆冻豆腐半块、盐少许、芝麻油少许；G.焯过水的风铃草根115克、酱油1匙、芝麻油半匙、芝麻盐1匙、食盐1匙；H.鸡蛋2个；I.生菜叶2片、调味酱若干、芝麻油1匙

制作方法：

1.风铃草根撕成细丝并焯水，加入G组调味料翻炒片刻；

2.牛肉切丝，加入B组调味料翻炒片刻；蕨菜切成5厘米长的段，加入C组调味料，翻炒片刻；

3.黄瓜切成半圆形薄片，撒上少许盐腌渍片刻，挤出水分，加入E组调味料，翻炒片刻；

4.用半杯盐水将黄豆芽焯好，沥干，拌上C组调味料；将绿豆凉豆腐切成丝，拌上F组调味料；

5.米饭洗净并煮熟；

6.鸡蛋整个入锅煎成八成熟；

7.将米饭、汤、菜以及辣椒酱装盘后即可食用。



图二：牛肉切细丝，加入调料腌渍片刻，翻炒片刻；



图三：蕨菜焯水后切段，加入调料入锅翻炒；



图四：在黄瓜片上撒上少许盐，腌渍片刻后挤出水分，稍稍翻炒；



图五：豆芽焯水后拌上适量芝麻油，绿豆凉豆腐切条。



图一：将泡过的大米磨碎，然后将黑芝麻糊加入，一起再磨一次；

原料：

黑芝麻1杯、大米2杯、水10杯、盐适量、糖适量、松仁粉若干

制作方法：

1.将黑芝麻洗净，用水浸泡，然后将芝麻放在研钵中碾碎，细细捣锤，去壳，再用水浸泡，然后将之炒干；

松仁糊



图一：红枣切丝，入糖水中浸泡；



图二：用搅拌机将米磨碎；



图三：将图一、图二中的原料一起拌匀。



原料：

米2杯、松仁1杯、水10杯、红枣5颗、盐适量、糖水适量

制作方法：

1. 将大米放水中浸泡；

2. 松仁去顶，将之和一杯水一起倒入搅拌机磨成汁；

3. 红枣去核，切成细丝，将之浸入蜂蜜或糖水中；

4. 将米和两杯水一起倒入搅拌机中，磨成米浆；

5. 将磨碎的米和剩下的水一起放入锅中煮，煮至黏稠时，将松仁汁慢慢倒入，拌匀，煮沸。

黑芝麻糊 Page 157



图二：将图一所示的磨碎的大米和黑芝麻放入锅中加热，并用木勺不停地搅动，直至成为芝麻糊。

2. 将大米放入水中浸泡，泡好后和三杯水入搅拌机磨碎，然后加入黑芝麻，一起磨碎；

3. 将第2步中的大米黑芝麻浆和剩下的水一起倒入锅中，小火慢炖，不停地用木勺搅动，直至煮成黑芝麻糊。

小窍门：

出锅后再用糖和盐调味。



Page 158 鲍鱼粥

原料：
鲍鱼3只、大米1杯、芝麻油1勺、水6杯、盐1勺

制作方法：
1.用刷子将鲍鱼刷洗干净，去其壳及内脏，鲍鱼肉切细丝；

2.将大米浸泡过后在研钵中磨碎，倒入4杯水，将大米粉滤出，大米粉和滤过的水皆盛起备用；

3.将鲍鱼肉放入锅中，用油翻炒，然后将第二步中的大米粉加入，继续翻炒；

4.将剩下的水加入鲍鱼肉中，小火慢炖，直至其呈黏稠状，然后将过滤大米粉的水加入，再次煮沸；

5.待鲍鱼粥煮沸后，用酱油和盐调味。

小窍门：
1.如果一开始就把过滤大米粉的水加入的话，粥会很容易黏锅；

2.粥要用小火慢熬一段时间，如果用大火煮，会不停地冒泡，达不到预期效果。


图一：鲍鱼切片，大米用研钵磨碎；


图二：用净水将磨过的大米过滤一遍；


图三：将炒过的大米和鲍鱼用水煮；


图四：将过滤大米粉的水倒入锅中。



年糕汤

原料：
年糕5条、牛肉115克、牛肉末60克、鸡蛋1个、紫菜末1勺、葱末1勺、芝麻盐1匙、蒜末1匙、芝麻油1匙、面粉少许

制作方法：
1.将软年糕拿出过夜，使其变硬，然后斜切成椭圆形；

2.牛肉切细丝并调味；

3.牛肉末调味，捏成直径为2厘米的肉丸，蘸上面粉，在打匀的鸡蛋里滚一遍后入锅煎熟；

4.将打匀的鸡蛋煎成薄片，切成细丝；

5.将第2步中的牛肉入锅翻炒片刻后，倒入8杯水，慢慢加热；


图一：将牛肉切成细丝，入油锅翻炒片刻；


图二：将水加入炒牛肉的锅中，慢慢加热；


图三：待图二中的汤煮沸时，将年糕加入，煮沸。

上汤云吞 Page 159



6.待肉味渗入汤中后，将年糕片加入，煮沸；

7.在年糕汤中加入酱油、盐、菱形大葱调味，出锅装盘，在其表面加上鸡蛋丝、肉丸、紫菜末。

小窍门：

也可在汤煮沸出锅前，将打匀的鸡蛋倒入其中，而不另做鸡蛋丝来作点缀。

原料：

A.牛肉115克、豆腐半块、打匀的鸡蛋3勺、绿豆芽115克、西葫芦1/3个、干香菇2个；B.松仁2勺；C.高汤6杯、酱油1勺、盐1匙；D.酱油半勺、盐半匙、大葱1棵、蒜瓣3粒、芝麻盐1匙、芝麻油少许、黑胡椒少许；E.面粉半杯、盐1匙、温水半杯；F.酱油3勺、糖1匙、醋2匙、大葱少许、蒜末少许、芝麻盐少许

制作方法：

1.牛肉剁碎，入油锅翻炒；

2.将豆腐里的水挤出；绿豆芽焯水、沥干，剁细，挤出水分；

3.香菇去除菌柄，剁细；西葫芦切成细丝，撒上适量盐腌渍片刻，挤出水分，翻炒片刻；

4.将前面三步中提到的原料拌在一起，并用D组调味料调味；

5.用面粉、水、盐和面；煎面团放在塑料袋中放置30分钟；

6.将面团擀成薄片，然后切成5平方厘米大小的片，每张面片里面包1颗松仁和适量馅，将其四个角捏在一起，制成云吞；

7.将C组原料放在锅中煮沸，并将云吞倒入其中，待其煮沸后，倒入半杯冷水，再次煮沸；

8.上汤云吞出锅装盘，在其表面加上少许鸡蛋丝和葱丝，并用醋酱佐之。



图一：将牛肉和其他调味酱拌在一起，加入调味料，拌匀；



图二：用正方形面片将松仁和馅包住，并将其边捏在一起。



Page 160 石菇粉丝卷 雪顶春色

原料：
粉丝150克、鸡蛋1个、蟹肉棒115克、黄瓜半条、石菇3个、小葱2根、茼蒿叶5片、酱油2勺、米酒1勺、糖1勺、黑胡椒少许、鱼海藻上汤3杯

制作方法：
1.粉丝稍稍煮一下后用凉水浸泡，用筷子上端将粉丝缠成卷，将茼蒿放在藤条盘中，粉丝卷放于茼蒿之上；

2.将鸡蛋清和鸡蛋黄分别煎成片，切成丝，黄瓜切丝，蟹肉棒撕成丝；

3.将鱼3条、海藻1片、水3杯放入锅中煮沸，煮沸后将汤倒入碗中冷却；

4.在第3步中提到的汤中加入调味料，制成上汤酱；

5.在粉丝卷的顶部放上适量石菇片，并将鸡蛋丝、黄瓜丝、蟹肉棒丝等有序地摆放在藤条盘中，以上汤酱为调味酱。



图一：用筷子将粉丝缠成卷，将茼蒿放在藤条盘中，粉丝卷放于茼蒿之上；



图二：将鸡蛋清和鸡蛋黄分别煎成片，切成丝，黄瓜切丝，蟹肉棒撕成丝；



图三：在上汤中加入调味料，制成上汤酱。

原料：
干大豆1杯、水4～5杯、面条115克、黄瓜1条、盐少许、番茄半个、鸡蛋1个

制作方法：
1.将大豆洗净，浸泡过夜，入锅煮15分钟，捞出，用凉水冲洗，取其外壳，将大豆和4～5杯水倒至搅拌机中磨成豆浆汁，加入适量盐调味（如果在大豆中加入少许芝麻一起搅拌，味道会更香醇）；

2.黄瓜和鸡蛋片切丝，将番茄切成8等份；

3.面条入锅煮熟后捞起，用凉水冲洗，沥干，将面条放在大碗中，将雪白的豆浆汁倒入其中，并在其表面饰上黄瓜丝、鸡蛋丝和番茄，撒上少许盐即可。



图一：将浸过的大豆煮15分钟；



图二：将水和大豆一起入搅拌机磨成汁；



图三：过滤豆浆，并用盐调味。

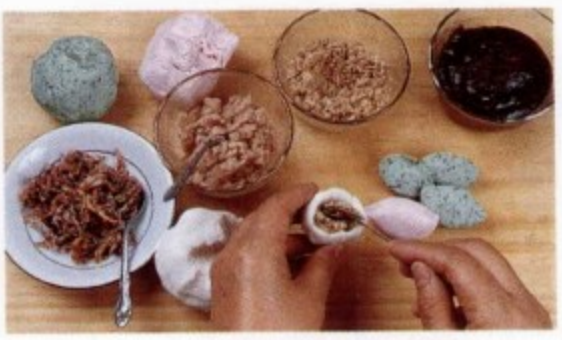



Rice Cales 年糕类
Sweets 甜点类
Beverages 饮品类

Page 162 新月年糕



图一：将大米粉分成三等份，并将之和成团；



图二：将米粉团制成新月年糕，并在其中包上板栗、红枣馅。

原料：大米5杯、盐1勺、食用色素少许、艾蒿60克、板栗10颗、芝麻仁半杯、红枣10颗、红豆粉1杯、盐1匙、蜂蜜2勺、芝麻油2勺、糖半杯

制作方法：

1. 大米洗净，用水浸泡片刻，沥干，用搅拌机磨碎，加入适量盐并过滤；

2. 板栗去壳，煮熟并用筛子过滤；红枣去核，切成细丝；芝麻仁炒熟；红豆粉和半杯糖拌在一起炖；然后将这几样材料都分别拌上盐和蜂蜜；

3. 将大米粉分成三等份，一份加上食用色素和沸水，和成团；一份加上煮后剁细的艾蒿，和成团；剩下的一份直接加上沸水和成团；

4. 将大米面捏成小小的新月，并在其中包上第2步中的馅；

5. 将新月年糕放入蒸锅蒸熟，并刷上一层芝麻油。

八宝饭团



原料：
糯米5杯、红糖2杯、芝麻油3勺、酱油3勺、板栗10颗、红枣20颗、葡萄干2勺、松仁1/4杯

制作方法：

1. 将糯米放在水中浸泡充分后，沥干，将其和板栗一起入锅蒸，蒸热后，加入适量盐，并在其表面撒上少许凉水，继续蒸；

2. 红枣去核，切成四等份；

3. 松仁去顶；

4. 用勺子将滚烫的大米从锅中盛出，并拌上红枣、葡萄干、松仁、红糖、酱油、芝麻油，将之放在抹了油的盘中，再将盘子放入电磁炉中，以230摄氏度的高温炙烤20分钟（如果电磁炉能有这么高的温度的话）。

5. 或者，直接将拌好的大米放在碗中，将碗放在蒸笼里继续用大火蒸，在蒸

糯米年糕 Page 163





图一：将蒸熟的糯米放进研钵中捣成块；



图二：手沾上水后，将糯米捏成条，切成片。

原料：

糯米5杯、盐1勺、干红豆半杯、干黄豆半杯、干绿豆半杯

制作方法：

1.糯米放在水中泡好后沥干，在蒸笼上放一块干布，将糯米放在干布上，并把其中心位置空出来，蒸熟。蒸的过程中可以撒上适量盐，用木勺稍稍翻动；

2.将滚烫的糯米放在研钵中，用木槌将之捣平滑；

3.将红豆泡在水中，完全去壳，将之放在锅上蒸熟，并趁热捣碎；将红豆粉放在滤网上过滤，制成红豆糊；将干黄豆、干绿豆洗净，沥干，翻炒，用搅拌机磨成豆粉；

4.手沾水后将年糕从研钵中拿出，将其放在平板上，然后把它制成扁平的长方形年糕条，然后将其切4厘米长的片，并将其蘸上各种豆粉。

的时候要适时翻动大米。

6.待糯米完全蒸软后，用抹了油的果冻模具或者蛋挞杯将八宝饭盛起，然后将其倒扣出来装盘。



图一：将糯米入水浸泡，然后和板栗一起入锅蒸煮；



图三：翻动糯米，在其滚烫的时候撒上少许盐；



图二：红枣去核切丝，松仁去顶；



图四：糯米煮熟后，加入其他的原料，拌匀。



Page 164 五色汤圆　　三色甜饺

原料：
糯米5杯、干红豆2杯、糖1杯、盐1匙、板栗10颗、红枣20颗、黑芝麻半杯、大豆粉半杯、肉桂粉半杯

制作方法：
1.糯米洗净，入水浸泡，碾碎，撒上少许盐，用筛子过滤；

2.红豆洗净，浸泡过夜，煮熟后碾碎，过滤，将红豆浆里的水分挤干，拌上糖，放在蒸锅里蒸成豆沙馅；

3.板栗去皮，切丝，入凉水浸泡；红枣去核，切丝；

4.将黑芝麻仁浸入水中，揉搓去皮，入锅炒熟，碾碎；

5.大豆洗净、沥干，炒至金黄色，磨碎，过滤；

6.在糯米粉中加入适量开水，揉成面团，将其捏成小汤圆，并将豆沙包在里面，将豆沙汤圆放在沸水中煮熟，然后浸入冷水中，沥干，使之变凉，然后将汤圆放在板栗丝、红枣丝、肉桂粉、黑芝麻、大豆粉中滚一下，五色汤圆即成。





图二：红豆和糖一起入锅煮；



图四：将汤圆放在沸水中煮熟，然后用冷水冲；





图一：将糯米粉调成团；



图三：将豆沙填入汤圆中；



图五：汤圆蘸上大豆粉。

原料：
糯米5杯、盐1勺、红枣20颗、肉桂粉1匙、蜂蜜1匙、食用色素（粉红色、淡绿色）少许、食用油3杯、蜂蜜或者糖浆半杯

制作方法：
1.糯米洗净，入水浸泡，沥干，磨碎，过滤；然后将过滤后的糯米粉分成三等份；

2.用水稀释色素；

3.让一份糯米粉保持白色不变，将粉红色和淡绿色食用色素分别加入到另

外两份糯米粉中，注入适量开水，和成面团；

4.红枣去核，剁碎，将之与蜂蜜、肉桂粉拌匀，做馅；

5.将面团捏成饺子形，并将红枣馅包入其中；

6.将油加热至170摄氏度，并将饺子放入其中炸熟；

7.饺子炸熟后，出锅，并将饺子浸入蜂蜜水中，装盘。

小窍门：
炸饺子的时候一次不要放太多，以免饺子粘在一起。





图一：红枣剁碎，并拌上蜂蜜和肉桂粉；



图二：将糯米面和好，捏成饺子形，并将红枣馅包入其中；



图三：将饺子放在170摄氏度的高温油中炸熟。



原料：
糯米3杯、粳米2杯、盐1勺、红枣1杯、糖6勺、蜂蜜4勺、板栗5颗、艾蒿30克、肉桂粉1匙、干红豆1杯、松仁半杯

制作方法：
1.将糯米和粳米放在水中泡较长时间，碾碎，过滤，米粉分成两等份；

2.艾蒿剁碎，和一半的米粉拌在一块，加热水，和成面；红枣切碎，加在剩下的那份米粉中，加入热水，和成面；

3.将第2步中提到的面团放入锅中蒸熟，然后将其切成小块；板栗煮熟、磨碎，红枣切丝，加入3勺糖和2勺蜜，拌匀；

4.将红豆入水浸泡，然后入锅蒸软，趁热磨碎，制成豆沙酱；

5.将第3步中提到的艾蒿米糕和红枣米糕在红豆酱中滚一遍后，蘸上磨碎的松仁，即可。

Page 166 肉桂板栗·松仁红枣　　蜜饯

原料：
A.板栗30颗、蜂蜜7勺、肉桂粉2勺；
B.松仁粉5勺、红枣20颗、松仁1勺、肉桂粉3勺

制作方法：
1.板栗去皮；并入锅蒸软，然后磨碎，用纱网过滤；将过滤的板栗粉和A组的蜂蜜、肉桂粉拌匀，松仁去顶，在纸上剁碎备用；

2.将加料后的板栗粉的一半用来捏板栗大小的丸，并将之蘸上肉桂粉或是松仁粉；

3.将剩下的捏成红枣大小的丸，一半用来蘸松仁粉，一半用来蘸红枣丝。在每一个饺子顶端缀上1粒松仁。





图一：板栗去皮，蒸熟，磨成粉并过滤；



图二：将板栗和蜂蜜、肉桂粉拌在一起；



图三：将图二中的板栗粉捏成小丸，并在其表面滚上一层红枣丝、肉桂或者松仁粉。

原料：
面粉1杯、芝麻油1勺、盐1匙、蜂蜜或者糖浆2勺、料酒2勺、肉桂粉2勺、姜汁1匙、麦芽糖浆1杯、松仁1匙

制作方法：
1.将面粉、芝麻油、蜂蜜、料酒、1匙肉桂粉和1匙姜汁拌在一起，和匀，直至面团变平；

2.在饼干模具中抹上少许油，放入面团，压成一个个的小饼，然后将小饼放进130～150摄氏度的油锅中，炸熟后捞起，沥干，蘸上麦芽糖浆，然后在其表面撒上松仁。



麻花饺 Page 167

原料：
面粉1杯、糖1.5勺、盐少许、料酒3勺、水2勺、油若干、糖浆适量、松仁粉少许

制作方法：
1.在面粉中加入适量糖和盐，并用筛子过滤；

2.在过滤后的面粉中加入料酒和姜汁，并将之和成面团；

3.面和好后，用擀面杖将之擀平，并切成5厘米长、2厘米宽的小片，在每小片的中间刻一道小口，但首尾依然相连，然后使其一头从小口中穿过；

4.制作糖浆：将红糖浆、水、糖一起低温煮至黏稠状；

5.将麻花饺放入150～160摄氏度的油中炸熟，然后浸上糖浆即可。

小窍门：
蜂蜜糖浆可以用麦芽糖代替。



图一：将糖和盐加入面粉中，并用筛子过滤；



图二：面片切块，并制成麻花饺形；



图三：将麻花饺放入150～160摄氏度的油锅中炸熟，然后蘸上麦芽糖即可。





图一：面粉加上调料，并和成面团；



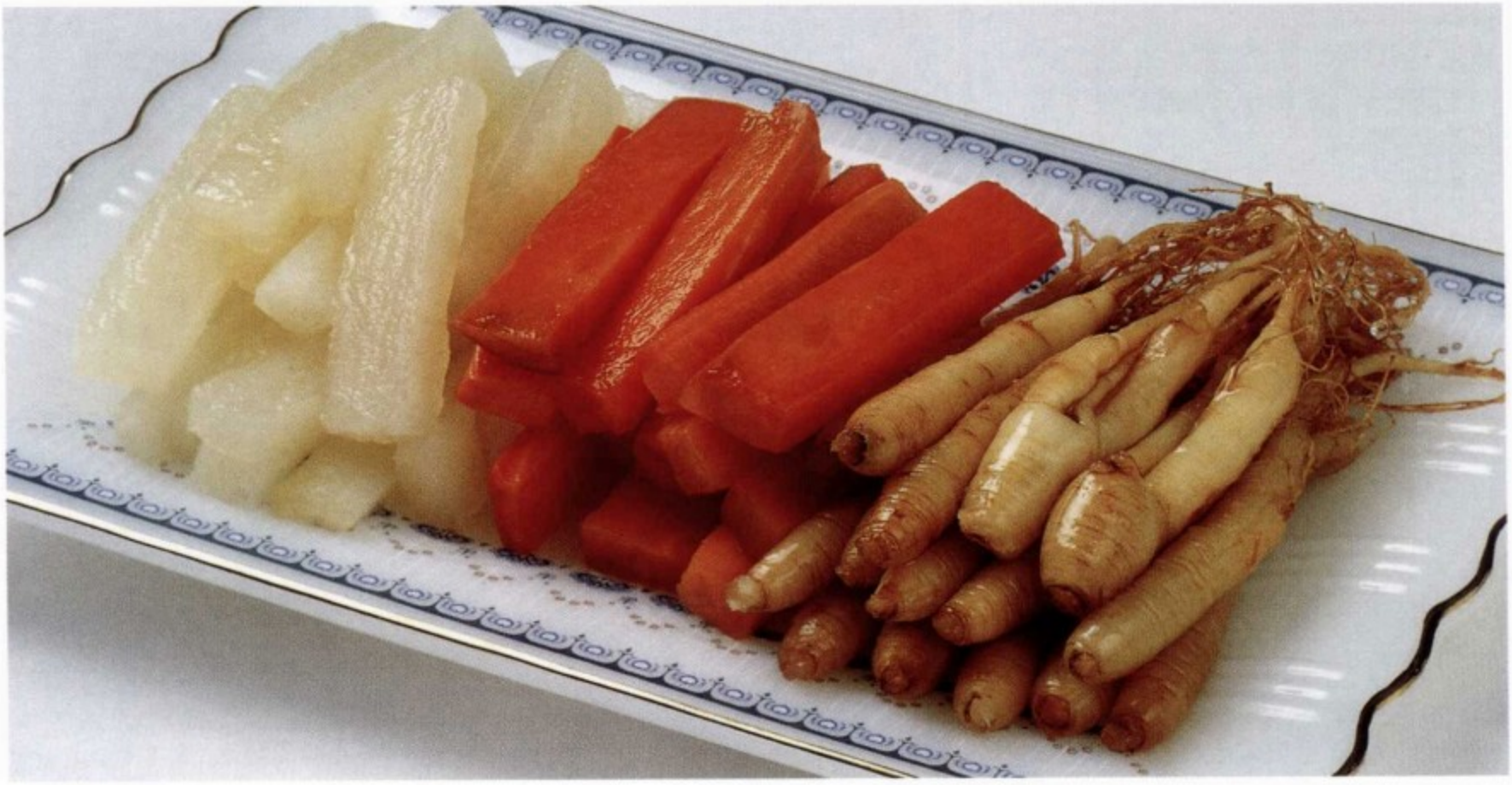
图二：用饼干磨具将面团制成小饼；



图三：饼干炸熟后蘸上麦芽糖浆。

蜜汁时蔬

五色薄荷饼







图一：将胡萝卜和白萝卜焯水后浸入冷水中；



图二：将人参和胡萝卜、白萝卜一起放入糖水中加热，然后将糖浆加入。



原料：

黑芝麻仁半杯、玉米淀粉1杯、绿豆1杯、茶汁1勺、玉米糖浆1杯

制作方法：

1. 将绿豆、黄豆、黑芝麻仁洗净，分别炒熟，磨碎，过滤；在豆粉中加入适量麦芽糖，和成面，用饼干模具制成花形小饼干；在芝麻粉中加入糖浆，和成面，制成花形；

2. 取半杯玉米淀粉，加入适量糖浆，和面，制成小饼干；

3. 在剩下的玉米淀粉中除了加入少许麦芽糖外，再加入茶汁，和面，制成花形小饼干。

双色芝麻饼 Page 169

原料：
人参150克、胡萝卜1个、韩国白萝卜半个、盐2勺、糖1杯、水1杯、稀糖浆1杯

制作方法：
1. 人参洗净；

2. 将胡萝卜和白萝卜切成0.6厘米厚、0.8厘米宽、6厘米长的小片，用盐水焯好后，浸入冷水中；

3. 将人参和萝卜块放入糖水中小火慢煮，然后将稀糖浆倒入慢慢加热，直至汤汁煮干，人参变黏。





图一：在所有原料中都加入糖浆，并和成面；



图二：用模具将面团制成一个个的花形小饼干。

原料：
白芝麻仁半杯、黑芝麻仁半杯、稀糖浆半杯、糖1/3杯

制作方法：
1. 将黑、白芝麻仁分开洗净并炒熟；

2. 将糖倒入稀糖浆中拌匀，并加热至完全融化，然后将之分别倒入白芝麻仁和黑芝麻仁中，然后用擀面杖将芝麻团擀成薄片；

3. 将黑芝麻片放在白芝麻片的上面，并在其冷却之前卷成芝麻卷；

4. 用竹垫将芝麻卷卷结实，并将其切薄片。



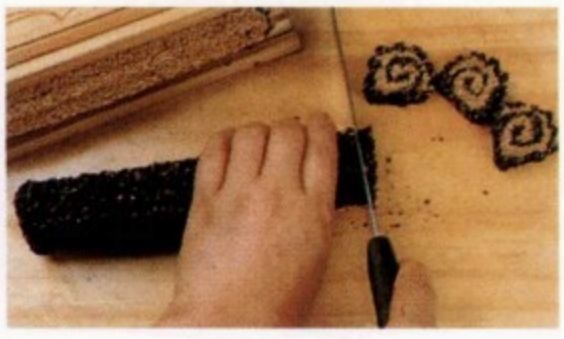
图一：将煮过的糖浆分别倒入黑芝麻和白芝麻中；



图二：将芝麻团擀成片；



图三：将黑芝麻放在白芝麻的上面，并用竹垫将之卷成芝麻卷；



图四：将芝麻卷切成薄片。



Page 170 众星捧月



原料：

A.牛肉90克、酱油2匙、葱末1匙、蒜末半匙、芝麻油1匙、芝麻盐半匙、糖1匙；B.虾150克、盐少许、糖少许、醋少许；C.黄瓜半条、胡萝卜90克、盐2匙、芝麻油2匙；D.竹笋90克、盐1匙、芝麻油1匙； E.干香菇6个、酱油1匙、糖半匙、芝麻油少许； F.鸡蛋1个、盐少许；G.风铃草根90克、盐1匙、芝麻油半匙、蒜末半匙； H.面粉1杯、水1杯、盐少许； I.松仁1勺

制作方法：

1.虾去内脏，将牙签插进虾内，并将虾汆水，去壳；将虾仁切成丝，并拌上盐、糖、醋调味；

2.将牛肉切成细丝，用A组调料调味，并入锅翻炒；

3.香菇入水浸泡，切成细丝，用E组调料调味，并入锅翻炒；

4.胡萝卜和黄瓜切细丝，撒上盐腌渍片刻，挤出水分，入锅翻炒；竹笋切细丝，入锅翻炒；

5.将鸡蛋打匀，煎成薄片，然后切成5厘米长的丝；

6.风铃草根焯水，撕成细丝，用芝麻油翻炒，并用G组调料调味；

7.将H组原料拌匀，调成面浆，用勺子将之挑至放了少许油的煎锅中煎成薄饼；

8.将薄煎饼放在九格盘的中间，并在煎饼的中心部位撒上少许松仁粉，然后将准备好的其他菜肴放入另外八个格子内。





图一：虾煮熟后去壳调味；



图二：牛肉切细丝，调味，翻炒；

甜米酒 Page 171

原料：
糯米3杯、麦芽粉3杯、松仁3勺、糖3杯、水40杯

制作方法：
1. 将麦芽粉倒入40杯水中，浸渍一夜，搅拌并挤压麦芽粉，使其香味渗入水中；用密筛将麦芽粉滤出，留下清澈的麦芽水；

2. 将糯米浸泡好后沥干，放入蒸锅中加热，快蒸熟时在糯米表面撒上少许盐，使其更加黏稠；

3. 将糯米放在大碗中冷却，将过滤后的麦芽水倒入碗中，拌匀；将之置于37度的恒温中使之发酵（或者将之放在处于保温状态的电饭煲中2.5～3小时）；

4. 当有四五颗糯米浮到水面上的时候，将米酒从电饭煲中倒出，待其冷却后，所有的糯米粒都会浮出水面，然后就可以顺利将米粒和米酒水分离；

5. 将米粒洗净，沥干；

6. 将米酒水放在锅中以文火慢炖，并用糖调味，然后将其盛起，待其冷却后储存在玻璃瓶中；

7. 将米酒倒入特制的碗中，并在其表面撒上少许发酵过的糯米粒。

小窍门：在米酒中加入少许姜汁，并随着糯米粒一起加入少许枸杞在米酒中，这样风味会更佳。





图一：将麦芽粉倒入水中浸泡一夜后，用细密的筛网将其过滤出来；



图二：将清澈的麦芽水倒入蒸熟的糯米中，拌匀，使之发酵；



图三：待糯米全部浮出水面后，将糯米粒和米酒水分离，将糯米粒洗净晾干，米酒水文火煮沸。





图三：其他的菜蔬切细丝；



图四：用H组原料调面浆；



图五：煎制小薄饼。

Page 172 蜜酿柿饼　　蜜酿梨汁

原料：
柿饼10个、生姜150克、桂皮7克、水13杯、糖2杯、松仁2勺

制作方法：
1.柿饼去核，并在核的位置上塞上四五颗松仁；

2.生姜洗净、去皮、切片，将姜片和桂皮放入水中慢炖，待有浓烈的香味散发出来时，加糖，小煮片刻；

3.将姜水在细密的筛网上过滤；

4.将过滤后的甜姜水倒入装有柿饼的大碗中；

5.待柿饼变软后，加入少许蜜汁，并撒上几粒松仁即成。







图一：柿饼去核，并在核的位置上塞上四、五颗松仁；



图二：将生姜片和桂皮放在水中煮至香浓；





图三：将甜姜水倒一部分在装有柿饼的碗中，剩下的用罐储藏好。

原料：
韩国大梨2个、桂皮7克、生姜115克、水10杯、糖1.5杯、黑胡椒子3勺、松仁若干

制作方法：
1.生姜去皮切片，姜片和桂皮一起入水煮沸；

什锦果酿 Page 173



图一：生姜去皮切片，姜片和桂皮一起入水煮沸；



图二：将梨切成8等份，去核，并在每块梨上按上四五颗黑胡椒籽；



图三：将梨块倒入锅中，撒上糖腌渍片刻；



图四：将图一中的姜水倒入装有梨块的锅中，小火煮沸；

2.将梨去皮，切成8等份，去核，并在每块梨上按上四五颗黑胡椒，撒上糖，腌渍片刻，然后和姜水一起倒入锅中加热，直至将梨煮软，出锅，在其表面撒上几粒松仁。

原料：

糯米粉半杯、粳米粉半杯、盐半匙、水2.5杯、糖半杯、生姜1块、葡萄干若干、松仁若干、苹果1个、李子1个、桃子1个

制作方法：

1.在米粉中加入盐和热水，将之调成面团，然后将之捏成杏仁大小的块，并在每块中加入几粒葡萄干和松仁，然后再将之捏成小汤圆；

2.将小汤圆放入沸水中煮熟，再浸入凉水中冷却；

3.在水中加入糖和生姜煮沸，然后出锅冷却；将生姜从甜姜水中取出，水果切小块，将汤圆和水果一起放入碗中，并注入适量甜姜水。





图二：将水果切成小块；



图一：在米粉中加入盐和热水，将之调成面团；



图三：在水中加入糖和生姜煮沸，然后出锅冷却。



Page 174 酒酿西瓜

原料：

西瓜1个、汽水1瓶、白兰地半杯、松仁1勺、糖1杯、水1杯

制作方法：

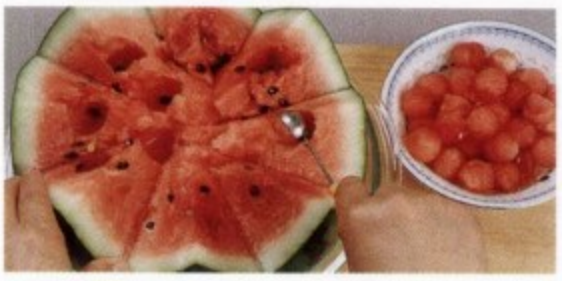
1.将西瓜的上半部呈锯齿状切除，用勺子将西瓜瓤舀成一个个小圆球；

2.将1杯水和1杯糖放在一起煮成糖水；

3.将西瓜球浸泡在糖水中，将西瓜内剩下的瓜瓤挖出用布包住，挤出西瓜汁；

4.将西瓜球、糖水、汽水、白兰地、西瓜汁倒入西瓜壳中，并在其表面放上几块冰块；

5.将酒酿西瓜盛在碗中，并在其表面撒上几颗松仁，即食。



图一：将西瓜的上半部呈锯齿状切除；



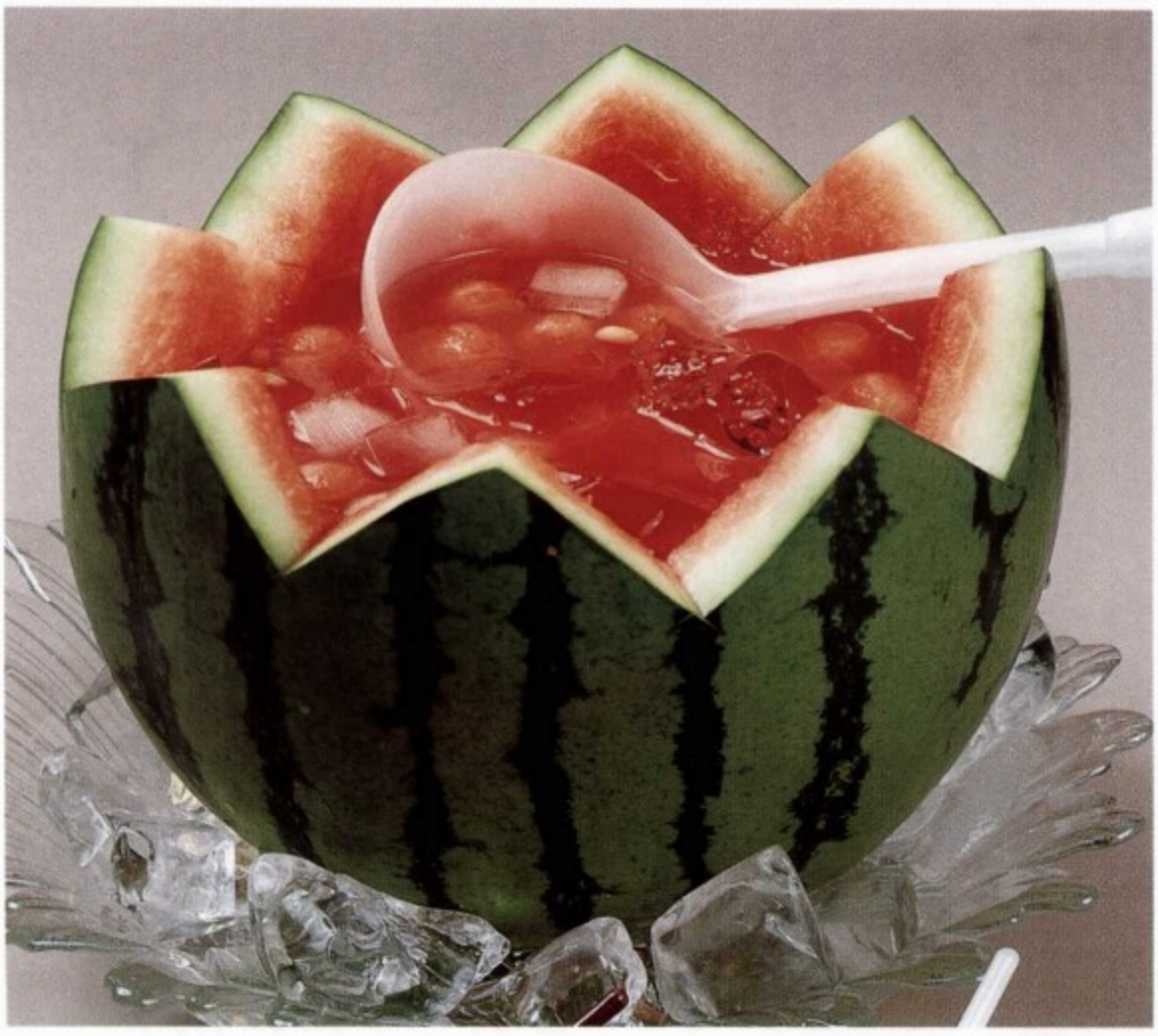
图三：将西瓜内剩下的瓜瓤挖出用布包住，挤出西瓜汁；

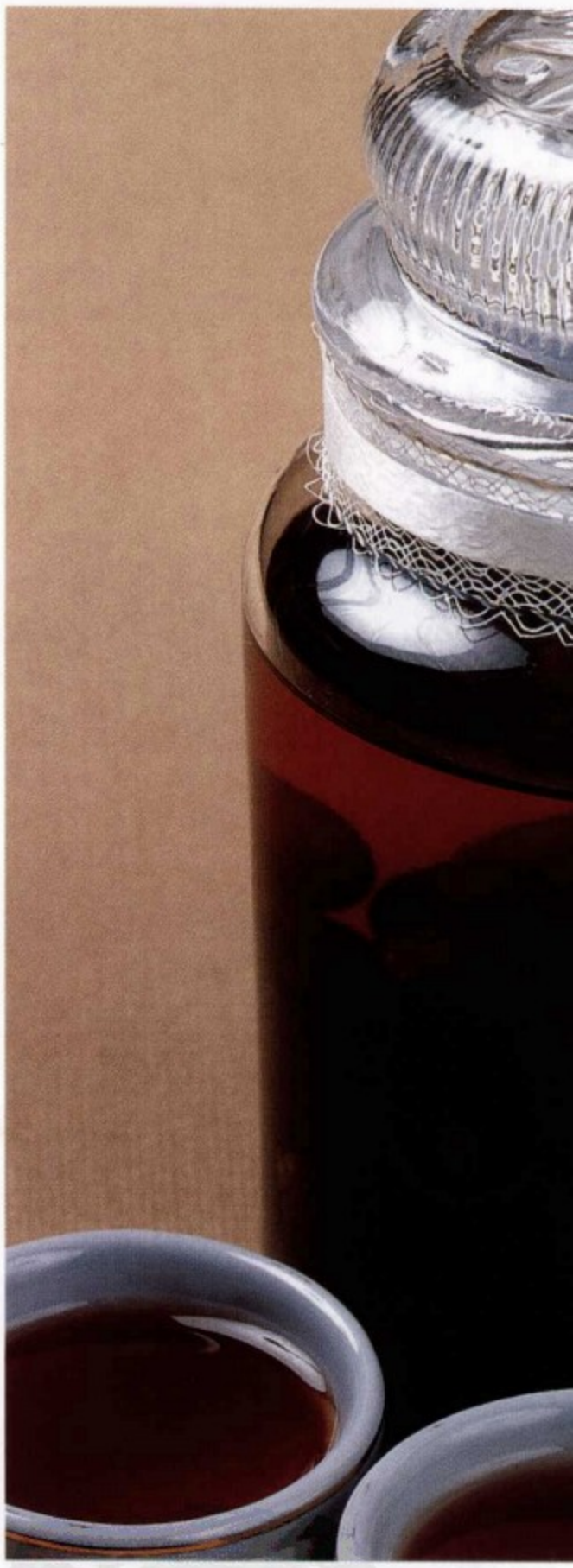


图二：将西瓜球浸泡在糖水中；



图四：将西瓜球、糖水、汽水、白兰地、西瓜汁倒入西瓜壳中。







图一：将葡萄和糖放在大号玻璃罐中腌渍；

葡萄酒

李子酒 Page 175



原料：
葡萄600克、糖115克、韩国清酒（一种度数较高的米酒）1.5升

制作方法：
1.葡萄洗净，并用布擦干，将葡萄和糖放在大号玻璃罐中腌渍一天。然后加入少量清酒把糖溶解，将罐密封；

2.两个月后，将葡萄从玻璃罐中取出，并将葡萄汁用一个细密的筛子滤出，将过滤后的葡萄酒装瓶，密封。





将李子用糖腌渍一夜后，将清酒倒入其中，使其发酵。



图二：两个月后，将葡萄从玻璃罐中取出，并使葡萄汁从一个细密的筛子中滤出。



李子酒

原料：
李子600克、糖115克、韩国清酒1.5升

制作方法：
1.将李子洗净，用布擦干，将李子和糖放在大玻璃罐中腌渍；

2.将李子用糖腌渍一夜后，将韩国清酒倒入其中，密封；

3.待李子完全发酵后（约需一个月时间），将李子放在细密的筛子上过滤，将滤出的李子酒装瓶，密封。

Page 176 苹果酒

原料：
苹果4个、糖115克、韩国清酒1.5升

制作方法：
1.将苹果洗净、擦干，将每个苹果切成八等份；

2.将苹果放入大玻璃罐中，用糖腌渍2天，然后在玻璃罐中注入体积是苹果三倍的韩国清酒，密封；

3.待苹果发酵后（约需三个月时间），将苹果放在细密的筛网上过滤，并将滤出的苹果酒装瓶，密封。

小窍门：
最好用度数高一些的酒，但是一般来说都会用韩国清酒。



图三：在玻璃罐中注入体积是苹果三倍的韩国清酒，密封；



图一：将苹果洗净、擦干，切成8等份；



图二：将苹果放入大玻璃罐中，用糖腌渍2天；



图四：三个月后，将苹果放在细密的筛网上过滤，并将滤出的苹果酒装瓶，密封。




Kimchi 韩国泡菜
Basic Side Dishes 基本配菜
Basic Sauces 基本调料

Page 178 辣白菜

原料：

中国大白菜2棵、粗盐2杯、韩国白萝卜1个、红辣椒粉1杯、咸虾干1/3杯、生姜2块、大蒜头一个、青葱1棵、葱末1/4把、新鲜牡蛎150克、蕨菜1/3把、盐4勺、印度芥末叶1/4把、红辣椒丝若干

制作方法：

1.白菜去根，纵向切半；

2.用10杯水和1杯盐制作盐水，并将白菜浸泡在盐水中，然后捞起沥干，撒上盐腌渍；

3.待白菜完全入味并开始变软时，用冷水冲洗，沥干；

4.将三分之一的白萝卜切成丝，将两种大葱、芥菜、芥末叶切成2厘米长的段；

5.牡蛎去壳，用盐水洗净；将咸虾干、蒜、姜放在一起剁碎；

6.将咸虾酱和红辣椒粉放在一起，拌匀，加入白萝卜丝，持续搅拌，直至萝卜丝入味泛红，然后将剁碎的咸虾干、大蒜、大葱、生姜、牡蛎、小葱、芥末叶和芥菜放在一起，拌匀，并用盐调味；

7.将第6步中制成的调味料涂抹在已经变蔫的白菜叶上，将剩下的白萝卜切大块，并用调味料调味；

8.将塞满调味料的大白菜和白萝卜装坛，并在其表面覆上一片较大的白菜叶，然后在上面压上一块干净的大石头。



图一：将大白菜浸渍在盐水中，然后沥干，撒上盐腌渍；



图二：将白萝卜、小葱、芥菜切段，并腌渍入味；



图三：将调味料涂抹在每片白菜叶上。



什锦泡菜 Page 179





图一：白菜入盐水浸泡；



图二：将原料切块，调味；



图三：将第2步中的调味馅放入两片白菜的空隙中。

原料：

中国大白菜1棵、韩国大萝卜1块、胡萝卜1块、芥菜半把、章鱼半条、板栗3颗、干香菇2个、石菇2个、梨1/4个、粗盐1杯、大葱1棵、蒜瓣2粒、生姜1块、松仁1勺、红辣椒丝若干、红辣椒粉半杯、咸虾2勺、鱼酱2勺、糖1勺、牡蛎60克

制作方法：

1.将大白菜最表层的菜叶剥下，然后将大白菜纵向切半，然后将之浸渍在盐水中6个小时；

2.将白萝卜、胡萝卜、梨切成0.6厘米厚、2.5厘米宽、3厘米长的小块；

3.将石菇和干香菇浸在水中，洗净，切丝；

4.芥菜去根和叶，切成3厘米长的段，将板栗切成小薄片；

5.用盐擦拭牡蛎，然后将之洗净，切成3厘米长的段，将大葱、大蒜和生姜切丝；

6.将腌渍好的大白菜洗净，沥干，将其叶梗部切成6厘米长的块，将切出来的叶梗放在叶子的最外面，并用菜叶暂时将之包住。

7.将第2步、3步、4步、5步里面的原料和牡蛎一起拌上红辣椒粉，这样原料才能上色入味，用鲜虾酱和盐调味，并加入适量红辣椒丝、松仁，拌匀；

8.将第7步中的调味馅放进白菜叶中，并用最外层的白菜叶将之紧紧包住；

9.将包好的白菜放入陶罐中，注入适量盐水，并在其上放一块重石头。

Page 180 酸泡菜



原料：

中国大白菜2棵、芥菜1把、韩国白萝卜1个、小葱4棵、石菇5个、梨1个、红枣5颗、板栗3颗、牡蛎半杯、章鱼1/3个、盐2勺、大蒜头1个、生姜3块、红辣椒丝若干、咸虾酱5勺、咸鱼干2勺、松仁1勺、粗盐2杯

制作方法：

1. 大白菜纵向切半，在盐水中浸泡6个小时，然后用冷水冲洗，沥干；

2. 芥菜和小葱切5厘米的段，石菇、板栗、红枣理净切丝；

3. 梨、蒜、姜以及一半的白萝卜切丝；剩下的半个白萝卜切大块，撒上盐腌渍；

4. 用盐擦洗章鱼，并将之切成0.6厘米厚的片，洗净，清水浸泡；

5. 牡蛎去壳，洗净、沥干，与水（一杯）和咸虾酱拌在一起，制成卤水；

6. 将红辣椒丝切细，以免其缠绕在一处；

7. 将蔬菜丝、章鱼、牡蛎、松仁、红辣椒丝撒上适量盐，充分搅拌，制成调味馅；

8. 将调味馅裹在每两片叶子中间，并用最外面的叶子将白菜包住，将白菜和萝卜块放在大的陶罐内，并在其内注入第5步中制好的卤水。



图一：在白菜上撒上盐，腌渍入味；



图二：将切成丝的菜蔬拌在一起，并撒上调味料拌匀；



图三：将调味馅塞在每两片菜叶之间。



泡萝卜菜

原料：
新鲜的韩国白萝卜叶3捆、小葱1捆、大蒜头2个、生姜1块、韩国青辣椒2个、洋葱半个、糯米粉少许、粗盐1杯

制作方法：
1.将白萝卜叶理净，切成7厘米的段，入盐水浸渍，洗净，沥干；

2.小葱、大蒜、生姜洗净，小葱切成5厘米长的段，大蒜和生姜剁碎，洋葱切丝；

3.青、红辣椒去梗及籽，切菱形；

4.将第2、3步中的原料加入到泡咸了的白萝卜叶中，拌匀，糯米粉放入水中，煮成糊，在糯米糊中撒上盐，冷却；

5.将第4步中的白萝卜叶放进陶罐中，并将糯米糊倒入，覆盖在其上，食用的时候将泡菜和适量泡菜水一起装盘。

小窍门：
糯米糊也可以用面粉糊代替。





图一：将白萝卜叶理好，切成7厘米长的段；



图二：将青、红辣椒和生姜、大蒜加入白萝卜叶中，拌匀。

人参泡菜 Page 181



图一：去除人参的皮和根须，然后洗净；



图三：将醋和糖加入水中搅拌，让糖完全溶解后，把它倒入大碗中，再把切好的萝卜、黄瓜和人参加入其中；



图二：把白萝卜、胡萝卜、黄瓜切成和人参大小相同的块状；



图四：将梨去皮，然后再把它切成和萝卜，黄瓜。还有人参相同大小的块状。放至其中即可。

原料：
新鲜的小人参4个、韩国白萝卜1/3个、韩国梨1个、胡萝卜半个、黄瓜1个、粗盐3勺、糖3勺、水半杯、醋若干

制作方法：
1.新鲜人参去皮，去细小的根，洗净，沥干；

2.将白萝卜、胡萝卜、黄瓜切成和人参同样大小的块；

3.将醋和糖加入水中，搅拌，直至糖完全溶解，然后将之倒入大碗中，并将新鲜的人参、白萝卜、黄瓜、胡萝卜块加入；

4.梨削皮，切成与人参同样大小的块，加入装有人参的碗中。

小窍门：
又酸又咸又甜的泡菜制好后，你就能品尝到新鲜而又具有原汁原味的韩国风味菜了。

葱结辣萝卜





原料：

小的韩国白萝卜2捆、小葱60克、粗盐1杯、红辣椒粉1杯、大葱3棵、大蒜头1个、生姜3块、鱼酱5勺、糖1勺

制作方法：

1.白萝卜理净，去除其最外面的粗叶，洗净，撒上盐腌渍；

2.大葱切丝，大蒜和生姜剁细；

3.将每两根小葱捆在一起，系成葱结；

4.待白萝卜腌渍入味后，洗净、沥干，然后将红辣椒粉涂抹在白萝卜上，使



图一：白萝卜理净，去除其最外面的粗叶，洗净，撒上盐腌渍；

韩国泡萝卜

原料：

韩国白萝卜10个、小葱1捆、韩国梨1个、韩国小青辣椒20个、红辣椒5个、生姜115克、蒜瓣5粒、粗盐3杯、水若干

制作方法：

1.挑选小的结实的白萝卜，去除其细小的根须，洗净、沥干；

2.每5根小葱捆在一起，即成葱结；

3.生姜和大蒜切薄片，装进纱布袋中，系好；

4.白萝卜在盐中滚一遍，然后将之与生姜、大蒜、削了皮的梨、葱结、青辣椒一起放入陶罐中，并撒上适量盐；



图一：将白萝卜放入盐中滚一遍；



图二：将每5根小葱捆在一起，系成葱结；



图三：将蒜片和姜片放入纱布袋中，系好；

之呈红色；

5. 待白萝卜全部涂辣后，将蒜末、葱末、盐、鱼酱、糖、葱结倒入其中，拌匀，然后将辣萝卜装入陶罐中密封。

小窍门：
新鲜白萝卜要选又短又粗但是叶子青翠浓密的。



图二：先在白萝卜上撒上红辣椒粉，然后再将其他的材料一起加入其中，拌匀。

5. 三天后将罐内的盐水倒出；

6. 将萝卜叶放入陶罐中，置于萝卜之上，并在最上面压上一些重物。

小窍门：
想将蔬菜储藏在地窖中，首先要选择一个向南的地段，挖一个2米深的地窖，萝卜倒置，胡萝卜有序堆放好，白菜放至中间，盖顶，并在顶上制作一个通风口。



图四：在陶罐中加入适量盐水以漫过白萝卜。

原料：
黄瓜1条、盐5勺、大葱2根、蒜瓣1粒、野韭菜1/4把、洋葱1个、红辣椒粉6勺、糖1勺、咸虾酱1勺、盐1匙

制作方法：
1. 用盐擦拭黄瓜，并将之切成6厘米长的段，纵向在黄瓜上切口子，使之穿透中心直达另一面，但又要保持其首尾连接，然后撒上盐腌渍数小时；

2. 将洋葱、大葱、大蒜剁细，韭菜切成0.8厘米长的段；

3. 将辣椒粉和热水放在研钵中，加入咸虾酱、韭菜、葱末、蒜末、洋葱末、糖、盐，拌匀；

4. 将黄瓜内的水挤出，并将第3步中调好味的辣椒酱塞在黄瓜的切口处。



图一：纵向在黄瓜上切口子，使之穿透中心直达另一面，但又要保持其首尾连接，然后撒上盐腌渍数小时；



图三：将红辣椒粉、咸虾酱、热水拌在一起，并加入图二中的香料，拌匀；



图二：将洋葱、大葱、大蒜剁细，韭菜切成0.8厘米长的段；



图四：将黄瓜内的水挤出，并将调好味的辣椒酱塞在黄瓜的切口处。



Page 184 辣萝卜块



原料：

韩国白萝卜1个、粗盐1/3杯、蒜瓣2粒、生姜1块、大葱1根、辣椒粉半杯、芥菜1/4把、糖1勺、芝麻仁1匙、咸虾酱1勺

制作方法：

1.精选饱满实心的大萝卜、将萝卜切成2厘米宽、2.5厘米长的块，撒上盐腌渍；



图一：将萝卜切成2厘米宽、2.5厘米长的块；



图二：在萝卜块上撒上盐和红辣椒粉，拌匀；



图三：将大葱、芥菜、大蒜、生姜、糯米糊加入萝卜中，拌匀。



酱萝卜丝

原料：

干萝卜丝230克、酱油2杯、大葱1棵、蒜瓣1粒、生姜1块、红辣椒粉2勺、芝麻盐1匙、糖3勺、芝麻油1勺、红辣椒丝少许、味精少许

制作方法：

1.将干萝卜丝入水浸泡，用手将之搓洗干净，然后挤出水分，将之浸泡在





图一：将干萝卜丝浸在水中，洗净；

2. 将大葱和芥菜切成5厘米长的段；

3. 在萝卜块上拌上辣椒粉，将糯米粉和水一起入锅煮成糊后冷却；

4. 将大葱、芥菜、大蒜、生姜、糯米糊加入萝卜中，拌匀，最后用盐调味。



酱油中过夜；

2. 将糖、芝麻油、蒜末、姜末、红辣椒丝、芝麻盐加入其中，拌匀。



图二：将干萝卜丝中的水挤出，并将之放入酱油中浸泡一夜；



图三：将图二中的干萝卜丝中加入调味料。

酱黄瓜 Page 185

原料：

嫩黄瓜10根、粗盐1杯、酱油3杯、糖3勺、大葱1根、蒜瓣2粒、芝麻油2匙、红辣椒丝少许、芝麻仁1勺

制作方法：

1. 挑选新鲜修长的黄瓜，在黄瓜上撒盐，并将之在大石头上压10天；

2. 待黄瓜腌渍好后，将之切成块，并用水冲洗去其咸味；

3. 将3杯酱油和3匙糖入锅煮沸，冷却；

4. 将第3步中的水淋在黄瓜上，浸渍一夜；

5. 将第4步中的水倒出，并将剩下的调味料拌在黄瓜上。



图一：在黄瓜上撒盐，并将之在大石头下压10天；



图三：将酱油和糖入锅煮沸，待其冷却后淋在黄瓜上；



图二：待黄瓜腌渍好后，将之切成块，并用水冲洗去其咸味；



图四：将黄瓜中的水倒出，并将剩下的调味料拌在黄瓜上。



酱拌芝麻叶

酱拌奶参



原料：
芝麻叶200片、芝麻仁1勺、大蒜头1个、酱油1杯、糖2勺、红辣椒丝少许、红辣椒1个、红辣椒粉2勺、板栗2个、生姜1块

制作方法：
1.选择鲜嫩的芝麻叶，洗净，并用布擦干；

2.板栗和大蒜切细丝；

3.将酱油、红辣椒丝、姜末、芝麻仁、蒜末、板栗、干辣椒丝、糖、红辣椒粉拌匀，制成调味酱；

4.将芝麻叶一片盖住一片，并在每片上面都撒上适量调味酱，撒好后装坛，并将剩下的调味酱倒入其中，然后在其上压一块厚重的石头。



图一：芝麻叶洗净，用布擦干；



图二：将多种调料拌在一起，制成调味酱；



图三：将调味酱撒在芝麻叶上。



原料：
奶参230克、红辣椒酱1杯、大葱2棵、蒜瓣3粒、芝麻盐1勺、糖1勺、芝麻油1匙

制作方法：
1.奶参去皮，将之置于盐水中去其辛辣味，然后用木槌将奶参敲成平平的薄片；

2.将奶参上的水擦干，并在其上涂辣椒酱，装坛；



糖拌海藻 Page 187





图一：将奶参置于盐水中去其辛辣味；



图二：将奶参上的水擦干，然后用木槌将之敲成平平的薄片；



图三：在奶参上涂辣椒酱，装坛。

3. 等奶参完全上色后，从坛内取出，撕成条，并用葱末、芝麻盐、糖、芝麻油调味。

小窍门：

制作酱拌奶参时，要选用发酵过的辣椒酱。

原料：

褐色海藻30克、糖2勺、芝麻油4勺、芝麻仁少许

制作方法：

1. 将海藻切成小块；

2. 将芝麻油在平底煎锅中加热，然后将海藻放入，每次少放几块，将海藻炸至酥脆；

3. 将酥脆的海藻放在纸上晾干去油，撒上适量糖和芝麻仁。

小窍门：

可以将酥脆的海藻（或者海带）碾碎后撒在煮熟的米饭上面，或者用在什锦炒饭中。





图一：将海藻切小块；



图二：芝麻油在平底煎锅中加热，然后将海藻块放入，炸至酥脆；



图三：将酥脆的海藻放在纸上晾干去油，并在其上撒上适量糖和芝麻仁。



Page 188 酥脆紫菜

原料：
紫菜20片、糯米粉半杯、糯米1杯、芝麻仁1/4杯、糖1勺、盐1勺、色拉油少许

制作方法：
1.糯米粉和盐、水一起加热，煮成糯米糊，将糯米糊涂于每片紫菜上，将每两片粘在一起，并在太阳下晒干；

2.取一半的紫菜，在其上涂一层糯米糊，然后撒上芝麻仁，在太阳底下晒干；在剩下的一半紫菜上粘上蒸熟了的糯米粒，并将之放在藤条盘中晾干，然后将之切成小块，放入160摄氏度的油中炸至酥脆。





图一：将糯米糊涂在紫菜上，使两片粘成一片；



图二：将煮熟的糯米粒粘在紫菜的正反两面，入锅炸至酥脆。

酥脆芝麻叶

原料：
芝麻叶20片、糯米粉半杯、糯米半杯、芝麻仁2勺、色拉油若干、糖1匙、盐2匙

制作方法：
1.挑选鲜嫩完整的芝麻叶，洗净，擦去水分；

2.糯米粉和盐、水一起加热，煮成糯米糊；在糯米中加入盐水，入蒸锅蒸熟；

3.取一半的芝麻叶，将糯米糊涂在芝麻叶的一面上，并粘上芝麻；在剩下的一般芝麻叶上粘上糯米粒，将所有芝麻叶放在藤条盘中，放在太阳底下晒干；

4.将芝麻叶放在160摄氏度的油中炸至酥脆；

5.脆芝麻叶出锅后趁热撒上糖和盐。



酱鳕鱼子

原料：
牡蛎450克、盐4勺、红辣椒粉2/3杯、糖1勺、蒜瓣1粒、生姜1块

制作方法：
1.将牡蛎在盐水中洗净、沥干。撒上盐，在低温中腌渍2～3天；



酱牡蛎 Page 189

2.用红辣椒粉、糖、蒜、生姜给牡蛎调味，装坛，在阴凉处储藏。



图一：将牡蛎在盐水中洗净、沥干；



图二：用红辣椒粉、糖、蒜、生姜为牡蛎调味。



图一：在芝麻叶上涂上糯米糊；



图二：在涂了糯米糊的芝麻叶上撒上芝麻，晾干，入锅炸至酥脆。



酱鳕鱼子

原料：
鳕鱼子300克、红辣椒粉半杯、盐半杯、大蒜头2个、生姜3块、芝麻仁若干

制作方法：
1.在鳕鱼子上撒上盐，腌渍过夜；

2.在鳕鱼子上抹上红辣椒粉、蒜末、姜末、盐，一层层放入坛中，在其表面覆盖一层塑料薄膜，然后在其上压重物，三周后取出，撒上芝麻油和芝麻仁后即可食用。



盐渍螃蟹





图一：将蟹壳去除并清洗干净，然后切成小块，再用盐腌渍；

原料：

红蟹3只、糖1勺、酱油2杯、蒜瓣3粒、生姜1块、芝麻油1匙、红辣椒丝少许、芝麻仁1匙、盐2勺

制作方法：

1.将螃蟹洗净、去壳，切成小块，用盐腌渍；

盐渍鱿鱼

原料：

鱿鱼230克、红辣椒粉6勺、糖2勺、玉米糖浆1勺、蒜瓣5粒、生姜1块、芝麻油1匙、芝麻仁1匙、韩国白萝卜半个、红辣椒1个

制作方法：

1.鱿鱼去皮和内脏，切成丝，在凉水中冲洗两次；

图一：鱿鱼去皮和内脏，切成丝；

图二：将调味酱均匀拌在鱿鱼中，然后将萝卜片、红辣椒、芝麻油加入，拌匀。

2.将红辣椒粉、姜末、糖、糖浆、蒜末和芝麻盐拌在一起，制成调味酱；

3.将调味酱均匀拌在鱿鱼中，然后将萝卜片、红辣椒、芝麻油加入，拌匀。



酱鱼肠



图二：把调味料洒在蟹肉上腌渍两个小时即可。

2.将酱油、蒜、红辣椒丝、芝麻仁、生姜、糖、芝麻油拌在一起，制成调味酱，将调味酱倒在螃蟹块上，拌匀，腌渍两个小时后即可食用。

酱制鳎鱼 Page 191

原料：

鳎鱼10条、带壳小米2杯、盐2杯、大蒜头2个、红辣椒粉2杯、韩国白萝卜1个、生姜60克

制作方法：

1.挑选小的新鲜的鳎鱼，去鳞及内脏，洗净、沥干，切小块，撒上盐腌渍2天，待鳎鱼的表面变硬后，放入藤条盘中沥干；小米入锅加热，煮至还存有一点硬度时捞起，冷却；

2.将煮过的小米、大蒜、红辣椒粉加入鳎鱼中，拌匀、装坛，在其表面覆上一层塑料薄膜，并用重物压在其上；

3.待鳎鱼腌好后（大约需用2周），将萝卜切厚条，撒上盐，挤出水分；

4.将鳎鱼块和萝卜条、大蒜、生姜、红辣椒粉拌在一起，调味。再度装坛，密封；



图一：将鳎鱼切小块，撒上盐腌渍；



图二：将煮过的小米和红辣椒粉、生姜、蒜末拌在一起；



图三：将图一、图二中的原料拌在一起，撒上红辣椒粉，用手拌匀；



图四：将图三的加了调味料的鱼块装坛，覆盖上一层塑料薄膜，并用重物压2周；



图五：待图四中的鳎鱼入味后，加入白萝卜条，拌匀。

原料：

大眼鳕鱼肠900克、红辣椒粉1杯、大蒜头2个、生姜4块、盐2杯

制作方法：

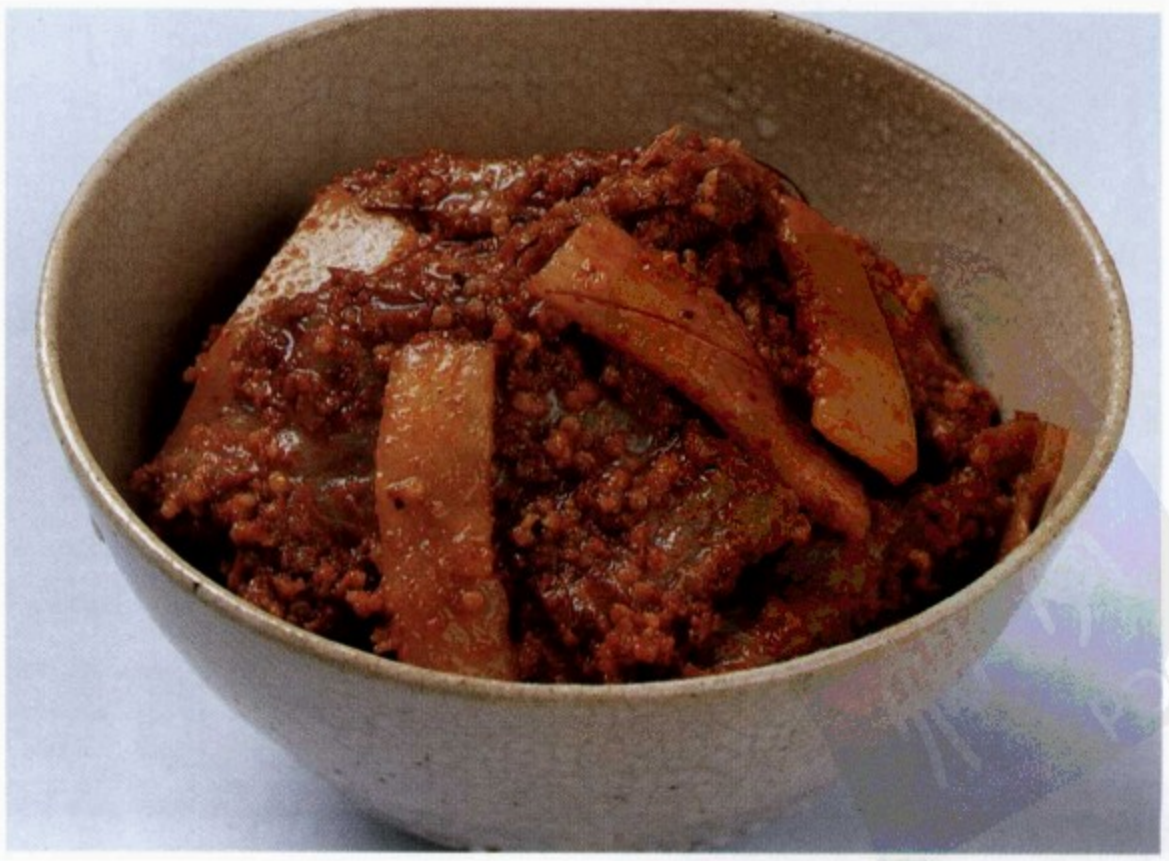
1.将鱼肠洗净，用布包住，在大石头下压一夜；

2.在干扁的鱼肠上撒上盐，腌渍过夜；

3.在腌渍过的鱼肠中加入蒜末、姜末、红辣椒粉等拌匀，装坛，腌渍15天即可。

小窍门：

腌制15天后，将鱼肠从坛中取出，将之和酱萝卜、大蒜、红辣椒粉拌在一起，腌渍3～4天即可。



酱制豆块



原料：
干黄豆4600克

制作方法：
1. 黄豆洗净，在水中浸泡过夜，沥干；

2. 黄豆和水放入锅中大火加热，待其煮沸后，将火调低，文火炖至熟透，然后将熟黄豆沥干，在研钵中趁热捣碎；



图一：将黄豆煮至熟透，沥干，在研钵中趁热捣碎；

酱油



原料：
酱制豆块2300克、粗盐12杯、水30升、木炭3块、干辣椒3个、红枣5颗、芝麻仁1勺

制作方法：
1. 去除酱制豆块上的霉和灰尘，将之洗净，放在太阳下晾晒两天；

2. 准备一个干净的盆，在盆中放一个密筛网，并将12杯粗盐放在密筛网内，往密筛网中注水，然后将竹筐放在水中浸泡一夜，这样盐基本能溶解在水中，而大的颗粒都会沉积在密筛网底，盐水就制成了；

3. 将酱制豆块一层一层地放入陶罐中，将用密筛网过滤后的盐水注入陶罐中；

4. 将红枣、干辣椒、竹炭放进陶罐中，并在其表面撒上一层盐，接着用一块纱布将坛口封住；



图一：洗去酱制豆块上的霉和灰尘；



图二：将酱制豆块放在太阳底下晒干；



图三：将盐放在水中溶解，并用密筛网过滤；

3. 将碎黄豆捏成方块形，夯实，在太阳底下晒干；

4. 将之装进盒子内，并在每两块之间隔一层稻草，以免其粘在一起，将盒子封口，让豆块在盒子内发酵；

5. 待豆块长了白霉后，晾干，装袋。



图二：将碎黄豆捏成方块形，夯实。

5. 三天后，只要有太阳就将封口揭掉，使坛口置于太阳之下，晚上则将坛口重新封住；

6. 大约40天后，将酱制豆块轻轻取出，放入另外的陶罐中保存；

7. 将酱油用密筛网过滤，然后再注入陶罐中，使渣滓自然沉淀在陶罐底部；

8. 将酱油倒入一个大号锅中加热，去除表面泡沫，文火慢炖；

9. 将煮过的酱油放凉后，再次注入陶罐中，天气晴朗的时候将之拿出来在太阳底下晾晒。

原料：
酱制豆块2块（大约2300克），粗盐1杯、红辣椒粉3杯

制作方法：
1. 将酱制豆块捣碎，然后拌上红辣椒粉和盐；





图一：将捣碎了的豆块中加入盐和辣椒粉，拌匀；

2. 将第1步中的原料装坛，并在其表面撒上适量盐。

制作要诀：
在捣碎的酱制豆块中加入少许发酵了的大豆粉，这样会更爽口，也更有营养。



图二：将图一中的原料装坛；



图三：装好后，在表面撒上适量盐。





图四：将酱制豆块放进陶罐中，并将盐水注入其中；



图五：将红枣、干辣椒、竹炭和盐加入陶罐中；



图六：煮酱油时将其表面的泡沫舀出。

Page 194 红辣椒酱

原料：
发酵了的大豆粉900克、糯米粉2700克、红辣椒粉18克、麦芽粉5杯、粗盐6杯

制作方法：
1.将麦芽粉放入热水中溶解，然后用密筛网过滤，将麦芽粉溶液和糯米粉拌匀；

2.将第1步中的原料低温加热，煮成透明的金黄色的糊，出锅冷却。如果糯米粉不煮熟的话，腌渍的过程中会变质；

3.先将糯米糊和大豆粉拌匀，再加入红辣椒粉和盐，拌匀后装坛，并在其表面撒上一层盐，用薄纱布封口，并将之置于阳光之下。

小窍门：
将尚未完全发酵的大豆捣碎，晒干，再将之碾成粉，晾干。这样比较适用于制作辣椒酱。





图四：将糯米糊冷却放凉，加入大豆粉；



图六：调味，放入适量盐，拌匀；



图一：将麦芽粉倒入热水中使之溶解，并用密筛网过滤；



图五：将红辣椒粉倒入图四所示的糯米糊中，拌匀；



图七：辣椒酱装坛，并在其表面撒上一层盐。



图二：将糯米粉倒入麦芽水中，拌匀；



图三：将图二中的原料低温加热，直至呈透明的金黄色糊状；

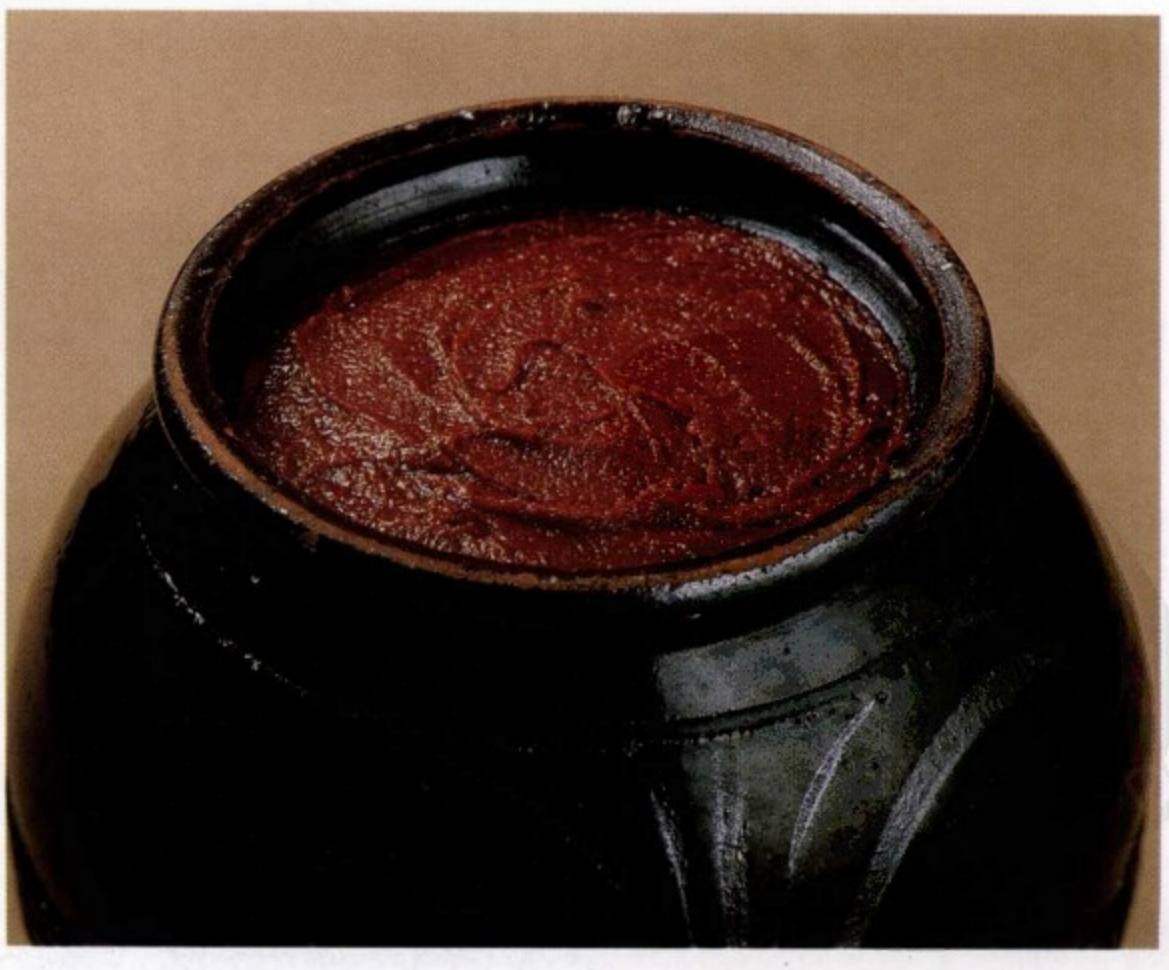


Table Settings 菜式安排

家常酒宴

“家常酒宴”是指平常为参加酒宴的人准备的菜式，有摆放三菜桌的、五菜桌的、七菜桌的、十二菜桌的，视酒桌上配菜的多少而定。一张七菜桌上肯定有七道配菜、七份米饭、七碗汤、三盘调味酱、两盘辣汤。在上图所示的酒桌上，也可以用蔬菜沙拉代替韩国辣萝卜，用白切肉代替辣汤。

菜谱：米饭、糖、酱油、酸辣酱、泡菜、辣萝卜、辣鳕鱼汤、爆炒排骨、牛肉煎饼、蔬菜炒牛肉、水煮扇贝、绿豆煎饼、酸黄瓜、烤鱼

周岁生日宴



“小宝宝”的周岁生日宴可以根据家庭环境特点或饮食习惯而各异。这个宴席不仅包括食物，还包括毛笔、砚台、书、羊毛线团、钞票、弓箭以及其他一些能够象征小宝宝长大成人后健康长寿、前程似锦的物品。这个风俗正在被一代代地延续着。



菜谱：面团、松仁红枣、蜜饯年糕、蒸年糕、新月年糕、水果、饼干、粟米饺子、双色年糕等。

新娘礼宴

“新娘礼宴”是新娘在新婚当日给公公、婆婆行大礼以及送见面礼的时候的一道程序。

各省以及各家族的规矩都不大相同。但是，有一点相同的是当新娘向她的公公婆婆行鞠躬大礼的时候，她的公公婆婆要把红枣撒在她的裙子上，以祈求家族人丁兴旺、鸿运长存。



见面礼的包装方法：选一个有红色、蓝色流苏的方巾，将礼物放在方巾内，将方巾的四个角合在一处，并用一个白色的纸带将之缠绕固定。

菜谱：酒、松仁红枣、牛肉煎饼、板栗、众星捧月、盛装烤鸡（锡纸烤鸡）



团年宴

一月的第一天是新年。那一天韩国人都会穿上传统礼服祭祖，并给家族中以及街坊邻居中的年长者拜年，这是长久以来留下的习俗。团年宴是在新年为客人准备的，寄托着人们对新的一年的期盼与祝福。



菜谱：糯米饺、饼干、芝麻饼、红豆饼、甜米酒、蔬菜炒牛肉、绿豆煎饼、清蒸对虾、烤米饼、泡菜、辣萝卜、年糕、水煮肉片、众星捧月、干锅笛鲷、牛肉烤饼、什锦泡菜、松仁红枣、肉桂板栗、水泡菜、辣白菜、三色甜饺、蒸腱子肉、酱油、醋酱、黄酒。

饮酒宴



“饮酒宴”是专门为喝酒的人准备的下酒菜。配菜可以根据饮酒者的喜好而随意安排，一般要准备几道配菜，如油炸食品、肉糕、白切肉、爆炒碟以及蔬菜沙拉等。

菜谱：干碟、清蒸龙虾、绿豆煎饼、烤肉串、水煮肉、酒。

附录

术语汇编

当归根：带着嫩绿叶子的当归嫩根，一般早春时节才有。

笋尖：早春时竹子的嫩芽，米黄色芽状物，肉质鲜嫩细密。新鲜笋尖食用前，要在沸水中焯5分钟。

大麦茶：用烤过的大麦仁沏的茶。将水煮沸，然后将烤过的大麦仁放入沸水中煮5分钟，将大麦仁过滤出来，茶水即可饮用。一般夏天喝凉的大麦茶，冬天喝热的大麦茶。

豆腐：一种将大豆浆汁凝结、挤压而形成的正方体或长方体的“豆浆奶酪”。豆腐营养丰富、口感细腻且易于消化。

豆子：韩国的粮店提供各种各样的干豆，另外，韩国人的日常饮食里面也有各种各样的豆制品。

——黄豆，可用来做豆芽、豆腐、嫩豆腐、豆酱、酱制豆块、腌豆子、大豆粉、酱油。

——棕豆(也叫板栗豆)是一种板栗色的，煮熟后有细腻板栗质地的豆子。

——黑豆一般都用来制作配菜。

——绿豆可用来制作绿豆芽、绿豆冻豆腐、绿豆粉。

豆芽：豆芽也可以在家自制，或者从菜市场购买。大的豆芽一般都是由黄豆制成，纤细的豆芽由新鲜的绿豆制成。

风铃草根：长在山腰的白色风铃草根。

蕨菜：早春时蕨菜的嫩根。蕨菜根只在春天的时候才采摘得到，过了春季就只能买到蕨菜干。

烤牛肉：韩国最著名的是木炭烤盐渍牛肉。传统方法是将牛肉放在木炭槽盘内烤熟，也可以用烤炉或者高温烤盘将牛肉烤熟。

牛蒡根：牛蒡根是一种营养丰富、香味独特的长形食物。一般是先洗净去皮，再入沸水中焯，然后入醋水中浸泡以保持其色泽，最后切成厚条备用。

大白菜：实心，呈椭圆形，菜叶大而有茎，别具清香，广泛用于制作泡菜。

桂皮：一种棕色树皮。调味时一般会用到干桂皮或者桂皮粉。

奶参：早春时山上产的一种白色的富含纤维素的根。奶参必须先用棒槌敲击，再用盐水洗，以去其辛味，然后才能用盐调味或烹饪。

线茄：长条，紫得发亮的茄子。不是大而圆的那种，而是圆柱形有紫色光泽的那种。

茼蒿：有奇香、可食用的蒿类。韩国菜肴中，茼蒿叶一般用来做调味料或者装饰菜肴。

大蒜：葱属植物，一个球形的蒜头可以分为十来粒独立的蒜瓣，有很强的辛香味。剁碎后广泛用于调味。蒜瓣也可以腌渍食用，青蒜苗可以生食或者加工后再食用。

生姜：很多韩国菜都会加生姜。生姜在配菜时可以放入任何菜肴中。也可以将生姜晒干制成生姜粉。在韩式料理中，用得最多的还是新鲜的生姜。

杏仁：椭圆形、质地柔软的黄色果仁。带皮炒至呈绿色后，其皮便很好剥除。剥皮后的杏仁在韩式料理中一般用于装饰菜肴。

人参：一种产于中国和韩国的比较昂贵的根类食物，多年生草本植物，一般用作药材，因为其有返老还童功效而被大众追捧。商店里有人参干出售。新鲜人参或者其小根可以用来做菜。人参茶和人参酒在韩国也很流行。

糯米：一种煮熟后具有很好的黏性的米。

糯米粉：糯米碾成的粉，在韩国一般用来制作年糕。

凉豆腐：薯粉制成的透明冻膏，口感爽滑，类似于面条。

糖浆：类似于玉米糖浆，将麦芽糖、韩国糖基、糖、水放在一起煮至浓稠而成。在很多菜中，蜂蜜或糖浆可以用来代替糖浆。

葱：韩国有很多种葱。

——有中等型号春季食用的葱。
——有小型的、野生的圆筒形的、香味独特的葱。
——有线条形的，味道像细香葱，但有更香一些的葱。
——有生长在山腰上的野生的细小的葱。

韩国青辣椒：长而窄的尚未成熟的口感辛辣的辣椒。

印度芥末叶：春秋季才有的绿色芥末叶子。

红枣：形似枣椰，一般用来制成红枣干，广泛用于烹饪和医药。使用前需用水浸泡。

泡菜：用蔬菜制成的一种辛辣的稍稍发酵了的腌渍食物，是韩国餐桌上必不可少的一道菜。选取大白菜、白萝卜、黄瓜或者其他的可调味的蔬菜，撒上盐，抹上红辣椒酱、蒜末、姜汁、咸虾酱，放入陶罐中腌渍发酵即成。

紫菜：在韩国的近海底养殖的海菜，质量上乘。制成纸片状后按包出售，用于做紫菜包饭或者烤脆后捏碎，撒在饭粒表面。

莲藕：莲花的根。其表皮呈灰色，每节莲藕内有几个纵向中空的小洞，切成薄片后，每片都呈花形。可以作为蔬菜或者甜点食用。

麦芽粉：将干麦芽磨成粉，在酿制酒或者饮料时，用来做帮助发酵的催化剂。是制作酵母的好材料。

蘑菇：有好多种干的或新鲜的蘑菇：

——香菇，在温水中浸泡好后，可和肉一起炒。
——石菇，也需在使用前浸泡充分。
——木耳，口感细腻，呈耳朵形状的大蘑菇。
——松茸，一种长在松树干上的蘑菇。一般有新鲜的或者罐装的出售，切片清炒，口感极佳。

韩国梨：一种像苹果一样圆形的梨，大而脆，口感细密，甜爽多汁。皮较厚，呈米黄色，子呈棕色，秋天成熟，可放在稻壳中置于阴处存放。吃梨有助于消化。

松仁：矮松上生长的一种质地松软多油的松果，可用来做糊或者装饰饮料和其他食物。

松仁粉：碾碎或者剁碎的松仁，用于做包饭或者其他美食。

韩国白萝卜：圆柱形的、质地细密的白萝卜，比红萝卜大。刚成熟的嫩萝卜甜脆而多汁。是一种基本的泡菜原料。也可制成萝卜干用于冬天煨汤。小而嫩的白萝卜可用于制作风味独特的早春泡菜。

红辣椒酱：由大豆、红辣椒粉、糯米粉、麦芽粉发酵而成的一种深色酱。味辛辣，可为汤或者炒菜调味。置于冰箱冷藏。

年糕：韩国宴席上经常出现的精美菜肴。在糯米粉中加入芝麻仁、大豆粉、艾草、坚果、红枣、葡萄干后，调成糯米粉团，放入蒸锅蒸熟即成。糯米粉团一般会制成精美的半圆形，圆形或其他形状。

料酒：一种由米制成的白色米酒，可用于烹饪或者当饮料食用。

咸虾酱：将小虾米加盐腌渍而成。用于制成泡菜或者调味。

芝麻叶：芝麻杆上长的形状柔美、独具芳香的叶子，一般可像蔬菜一样制酱菜或者油炸食用。

芝麻油：从烤过的芝麻中榨出的油。口感香醇，烹饪时只需加一点点就可以引出地道的韩国风味来。

芝麻盐：韩国基本的调味料，将芝麻烤熟后拌上盐，磨碎而成。制作时每一杯芝麻中加一匙盐。

火锅：一种放在桌子上的锅，中间是木炭加热区，周围一圈是一个圆环状容器，锅内可盛放调好味的高汤。一般食物上桌后，在火锅中微微煮一下就可以食用。

豆瓣酱：一种深色的黏稠的酱。由发酵的豆块（制作了酱油后留下来的）、红辣椒粉和盐制成，可用来加在汤中或炒菜中。可置于冰箱冷藏存放。

酱油：棕黑色的咸味液体。由发酵豆块、盐、水制成。性质温和，而且芳香怡人。酱油一般用于烹饪尤其是用于制作肉类食物、也可以在食用鲜嫩蔬菜、鱼、肉时将之放在桌上做蘸酱。韩国酱油比日本酱油咸一些，但是没有日本的酱油那么甜。

红豆：小而圆的豆子，在韩式料理中广泛运用于制作甜点。煮熟并捣碎后，味道甜爽，质地松软。红豆沙可以用来做年糕馅，也可用来做油炸圈饼或包饭类食物。

芥菜：一种芳香性植物。芥菜，尤其是其根，在韩国料理中出现频率很高。芥菜叶子还可以加在汤中，用于制作鱼汤更佳。

以上原料基本上都可以在韩国的商店中买到。

金版 GOLDEN VERSION
生活文库

关于本书

韩式料理烹饪程序分解图谱荟萃，
韩国传统饮食原料术语大汇编，
即使是初学者，
也能轻松制作出原汁原味的韩式料理，
享受到纯正韩国料理带来的快乐！

本书介绍了近 200 道纯正韩式料理，不仅网罗了一些最流行、最著名的菜肴，还介绍了一些只有韩国人才知道的、地道的本土菜肴，同时，还展示了韩国新娘礼宴、家常酒宴、团年宴等传统韩国宴会的菜式安排。详尽细致的制作步骤解说，直观的全真彩色图案，将初学者一步步带入妙不可言的韩式料理殿堂。

ISBN 978-7-5442-4081-9
01>
9 787544 240819

定价：139.20元（共4册）34.80元（单册）