

WOMAN SENSE COOKING



韩式美味菜谱
한식 기초요리

炖菜&火锅

푸짐한 찌개 & 전골

韩式美味四季菜谱

■家常炖菜 ■风味炖菜
■即席火锅 ■辣汤&清汤

사계절 메뉴가 모두 들어 있어요

■매일 먹는 찌개 ■별미찌개 ■보글보글 즉석 전골

■매운탕 & 닭은탕 제맛내기

3

★ [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译



黑龙江
朝鲜民族出版社

韩式美味菜谱 3

한식 기초요리

炖菜&火锅

푸짐한 찜개 & 전골



韩式美味菜谱
한식 기초요리
就饭菜
맛있는 밥반찬
1 * [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译
吉林出版集团



韩式美味菜谱
한식 기초요리
美味小菜
밑반찬 & 마른반찬
2 * [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译
吉林出版集团

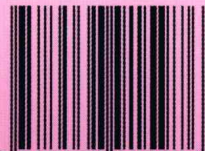


韩式美味菜谱
한식 기초요리
炖菜&火锅
푸짐한 찜개 & 전골
3 * [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译
吉林出版集团



韩式美味菜谱
한식 기초요리
汤类
맑은국 & 토장국
4 * [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译
吉林出版集团

ISBN 978-7-5389-1597-6



9 787538 915976 >

定价: 29.00元

黑版贸审字 08-2009-036 号

© 2005 by Seoul Cultural Publishers, Inc. (Seoul 文化社)

All rights reserved.

First published in Korea in 2005 by Seoul Cultural Publishers, Inc.
Chinese translation rights arranged with Seoul Cultural Publishers, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

韩式美味菜谱. 3, 炖菜·火锅: 汉韩对照 / 韩国首尔文化社编辑部著; 宁海译. — 哈尔滨: 黑龙江朝鲜民族出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5389-1597-6

I. 韩… II. ①韩…②宁… III. 菜谱—韩国—朝鲜语、汉语 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040282 号

丛 书 名 / 韩式美味菜谱 (3)
书 名 / 炖菜 & 火锅
著 者 / (韩) 首尔文化社编辑部
译 者 / 宁 海
出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社
发行电话 / 0451-57364224
电子信箱 / hcxmz@126.com
责任编辑 / 吴民虎
责任校对 / 刘相海
封面设计 / 咸成镐 李光吉
印 刷 / 哈尔滨博奇印刷有限公司
开 本 / 889mm×1194mm 1/16
印 张 / 8.5
字 数 / 70 千字
版 次 / 2009 年 5 月 第 1 版
印 次 / 2009 年 5 月 第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5389-1597-6
定 价 / 29.00 元

韩式美味菜谱
한식 기초요리

WOMAN SENSE COOKING



炖菜&火锅

푸짐한 찜개 & 전골

3

★ [韩] 首尔文化社编辑部 著
宁 海 译



黑龙江
朝鲜民族出版社

CONTENTS

目录·차례

part1

家常炖菜 / 매일 먹는 찌개

- | | | | |
|----|---------------------|----|--------------------|
| 5 | 大酱炖田螺 / 우렁이 된장찌개 | 45 | 辣椒酱炖豆腐 / 두부고추장찌개 |
| 7 | 大酱炖蛤仔 / 바지락된장찌개 | 47 | 辣椒酱炖猪肉 / 돼지고기고추장찌개 |
| 9 | 大酱炖海鲜 / 해물된장찌개 | 49 | 辣白菜炖金枪鱼 / 참치김치찌개 |
| 11 | 大酱炖鱿鱼韭菜 / 오징어부추된장찌개 | 51 | 炖鲇巴鱼 / 고등어찌개 |
| 13 | 大酱炖角瓜干 / 호박오가리된장찌개 | 53 | 鲜明太鱼辣汤 / 생태매운탕 |
| 15 | 炖清麴酱 / 청국장찌개 | 55 | 鲜明太鱼清汤 / 생태맑은탕 |
| 17 | 炖大酱 / 강된장찌개 | 57 | 角瓜炖鱿鱼 / 오징어애호박찌개 |
| 19 | 大酱炖白菜帮 / 우거지된장찌개 | 59 | 炖明太鱼子酱 / 명란젓찌개 |
| 21 | 大酱炖荠菜 / 냉이된장찌개 | 61 | 萝卜炖大虾 / 새우무찌개 |
| 23 | 大酱炖小根蒜 / 달래된장찌개 | 63 | 砂锅烤肉 / 불고기뚥배기 |
| 25 | 大酱炖蘑菇 / 버섯된장찌개 | | |
| 27 | 大酱炖角瓜豆腐 / 애호박두부된장찌개 | | |
| 29 | 炖水豆腐 / 순두부찌개 | | |
| 31 | 虾酱炖角瓜 / 애호박새우젓찌개 | | |
| 33 | 辣白菜炖豆腐 / 두부김치찌개 | | |
| 35 | 大酱炖酸辣白菜 / 신김치된장찌개 | | |
| 37 | 辣白菜炖猪排骨 / 돼지갈비김치찌개 | | |
| 39 | 辣白菜炖豆腐渣 / 콩비지김치찌개 | | |
| 41 | 豆腐渣炖猪肉 / 돼지고기비지찌개 | | |
| 43 | 辣椒酱炖土豆 / 감자고추장찌개 | | |



part2

风味炖菜 / 별미 찌개

- 65 炖蘑菇 / 버섯찌개
- 67 明太鱼子酱 / 알탕
- 69 炖花蟹 / 꽃게찌개
- 71 晶鱼辣汤 / 병어매운탕
- 73 鱿鱼蛤蜊清汤 / 오징어조개맑은찌개
- 75 鳕鱼辣汤 / 우럭매운탕
- 77 鳕鱼清汤 / 대구맑은탕
- 79 黄花鱼辣汤 / 조기매운탕
- 81 海鲜汤 / 해물탕
- 83 水豆腐炖海鲜 / 해물순두부찌개
- 85 老头鱼汤 / 아귀탕
- 87 炖火腿香肠 / 부대찌개
- 89 大蛤汤 / 대합탕
- 91 牛排八爪鱼汤 / 갈낙탕

part3

即席火锅 / 즉석전골

- 93 海鲜锅仔 / 해물전골
- 95 蘑菇什锦锅仔 / 모듬버섯전골
- 97 八爪鱼锅仔 / 불낙전골
- 99 豆腐丸子锅仔 / 두부완자전골
- 101 面条锅仔 / 국수전골
- 103 鸡肉锅仔 / 닭고기전골
- 105 辣牛肉锅仔 / 쇠고기매운전골
- 107 辣白菜锅仔 / 김치전골
- 109 条糕锅仔 / 떡전골
- 111 牡蛎锅仔 / 굴전골
- 113 饺子锅仔 / 만두전골
- 115 鱼冻锅仔 / 어묵전골
- 117 加级鱼清汤锅仔 / 도미맑은전골
- 119 干明太鱼锅仔 / 북어전골
- 121 牛肠锅仔 / 곱창전골

- 122 基础知识① / 기초중의 기초①
- 126 基础知识② / 기초중의 기초②
- 130 基础知识③ / 기초중의 기초③



PART

1

家常炖菜 / 매일 먹는 찌개



大酱炖田螺

》》材料 (四人份)

田螺肉1杯, 萝卜1/4个, 土豆1个, 角瓜1/4个, 大葱1根, 青辣椒、红辣椒各2个, 辣椒面1/2大匙, 洋葱1/2个, 蒜末1大匙, 姜末1/2小匙, 精盐、香油各少许。

炖菜鲜汤: 清水3杯, 海带(4厘米×4厘米)4块, 制汤用鲮鱼10条, 大酱3大匙, 辣椒面1大匙。

》》制法

田螺的初加工

- ①田螺只取肉, 摘去内脏, 撒上食盐用力搓洗除去腥味。
- ②用食盐洗净的田螺肉, 放入滚开的水中略焯捞出放入筛网控水。

鲜汤的制法

- ③将海带放入3杯的清水中, 泡发30分钟左右, 下去内脏的鲮鱼, 用中火烧开10分钟左右。待烧完后放筛网过滤, 接其汤待用。

炖法

- ④放香油滑锅, 下细切的洋葱和田螺肉煸炒, 再放大酱和辣椒酱接着炒完。而后, 添鲮鱼海带汤烧开。
- ⑤萝卜、土豆、角瓜以1.5厘米的大小切小块, 大葱切1厘米宽, 待汤滚开时下。
- ⑥待汤水沸开, 下蒜末、姜末、斜切的青辣椒和红辣椒, 再根据口味用精盐调咸淡。想吃香辣味时, 要放辣椒面。



Cooking note

田螺要完全致熟才安全。

田螺是产于淡水的鱼贝类, 要待完全致熟。煨炖时间过长, 肉质会发韧而没有味道。因此, 用沸水焯一下后, 炒一炒用是个办法。

- 1.撒食盐搓洗田螺肉
- 2.田螺肉用沸水略焯
- 3.用筛网过滤鲮鱼海带汤
- 4.煸炒洋葱和田螺肉
- 5.放蔬菜
- 6.放辣椒面提味

우렁이 된장찌개

》》재료(4인분)

우렁이 살 1컵, 무 1/4개, 감자 1개, 애호박 1/4개, 굵은 파 1대, 풋고추·붉은 고추 2개씩, 고춧가루 1/2큰술, 양파 1/2개, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1/2작은술, 소금, 참기름 조금씩

찌개 국물: 물 3컵, 다시마 (4cm×4cm크기) 4장, 국물용 멸치 10마리, 된장 3큰술, 고추장1큰술

》》이렇게 만드세요

우렁이 준비하기

- 1.우렁이는 살만 준비해 내장을 떼어 낸 후 소금을 뿌려서 바락바락 주물러 씻어 비린내를 없앤다.
- 2.소금에 씻은 우렁이살을 팔팔 끓는 물에 넣어 살짝 데친다. 데친 것은 체에 건져서 물기를 뺀다.

국물내기

- 3.물 3컵에 다시마를 넣고 30분 정도 불린 뒤 내장을 뺀 멸치를 넣고 중불에서 10분 정도 끓인다. 다 끓으면 체에 걸러 맑은 국물만 따로 준비한다.

끓이기

- 4.냄비에 참기름을 두르고 잘게 썬 양파와 우렁이살을 넣어 볶다가 된장과 고추장을 넣고 마저 볶는다. 여기에 멸치다시마국물을 부어 끓인다.
- 5.무와 감자, 애호박은 1.5cm 크기로 각둑 썰고, 굵은 파는 1cm 폭으로 썰어 팔팔 끓을 때 넣는다.
- 6.국물이 끓으면 다진 마늘과 생강, 어슷하게 썬 풋고추와 붉은 고추를 넣고 입맛에 따라 소금으로 간한다. 매콤하게 즐기려면 고춧가루를 넣는다.

우렁이는 완전히 익혀야 안전해요

우렁이는 민물에서 나는 어패류이므로 완전히 익혀서 먹도록 하세요. 하지만 너무 오래 익히면 질겨져서 맛이 없으니 살짝 데쳤다가 볶아서 사용하는 것이 좋아요.

- 1.소금 뿌려 우렁이살 씻기
- 2.끓는 물에 우렁이살 데치기
- 3.체에 걸러다시마국물을 거르기
- 4.양파와 우렁이살 볶기
- 5.야채 넣기
- 6.고춧가루로 맛내기





大酱炖蛤仔

>> 材料 (四人份)

蛤仔100克, 牛肉(胸口肉)50克, 土豆1/2个, 角瓜1/3个, 豆腐1/3块, 小根蒜20克, 青辣椒1个, 红辣椒1/2个, 小葱4根, 蒜末1小匙, 精盐少许。

炖菜鲜汤: 清水3杯, 大酱2大匙。

>> 制法

材料的准备

①蛤仔用淡盐水浸泡, 使其吐出海腥味, 用壳搓壳的方法洗净并水漂。

②牛肉用胸口肉, 切适当大小的薄片。

③土豆和角瓜切半月形片, 青辣椒和红辣椒斜切。小根蒜和小葱择洗干净, 切3~4厘米长。豆腐切一口大小的块。

炖法

④将1/2小匙的蒜末和牛肉放入锅中, 略炒后添水烧开。沸开后, 下蛤仔和土豆接着烧开。

⑤汤沸开, 将大酱放入筛网淘入汤中。汤沸生成的浮沫, 用洗净的勺撇出。

⑥汤沸开, 下角瓜、辣椒、小葱、剩下的蒜末接着烧开, 最后用精盐调咸淡, 即将炖熟时, 下小根蒜和豆腐离火。



Cooking note

让蛤仔吐出淤泥后, 再烹饪!

要蛤仔吐出淤泥, 取像漆黑的大海一样, 色深而不透明的器皿, 盛与海水相似浓度的盐水, 将蛤仔下入其中盖上盖, 搁置1~2小时, 便使蛤仔张口吐出脏物。其间换一两次水, 吐得更干净。

- 1.蛤仔搓洗法
- 2.牛肉切薄片
- 3.土豆、角瓜、辣椒、小根蒜的切法
- 4.下蛤仔、土豆烧开
- 5.大酱放入筛网淘入汤中
- 6.下备好的蔬菜烧开后, 放小根蒜

바지락된장찌개

>> 재료(4인분)

바지락 100g, 쇠고기(양지머리) 50g, 감자 1/2개, 애호박 1/3개, 두부 1/3모, 달래 20g, 풋고추 1개, 붉은 고추 1/2개, 실파 4뿌리, 다진 마늘 1작은술, 소금 조금
찌개 국물: 물 3컵, 된장 2큰술

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.바지락은 열은 소금물에 담가 해감을 토하게 한 뒤 껍데기끼리 문질러서 깨끗이 씻어 행군다.

2.쇠고기는 양지머리로 준비해서 먹기 좋은 크기로 알맞게 저민다.

3.감자와 호박은 반달 모양으로 썰고, 풋고추와 붉은 고추는 어슷하게 썬다. 달래와 실파는 손질해서 3~4cm 길이로 썬다. 두부는 먹기 좋게 깍둑 썬다.

끓이기

4.냄비에 다진 마늘 1/2작은술과 쇠고기를 넣어 살짝 볶다가 물을 붓고 끓인다. 한소끔 끓으면 바지락과 감자를 넣어 끓인다.

5.국물이 끓으면 된장을 체에 담가 푼다. 국물이 끓으면서 생기는 거품은 손가락을 물에 행커가며 깨끗하게 걷어 낸다.

6.한소끔 끓고 나면 호박과 고추, 실파, 남겨 놓은 다진 마늘을 넣고 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다. 거의 다 끓으면 달래와 두부를 넣고 불에서 내린다.

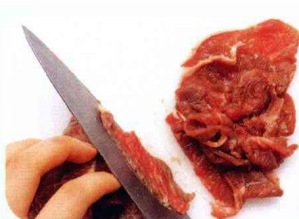
바지락은 해감을 잘 토해 내게 한 후 조리하세요

해감을 토하게 할 때는 어두운 바다 속처럼 짙은 색깔의 불투명한 그릇에 바닷물과 비슷한 농도의 얇은 소금물을 만들어서 바지락을 넣고 두껍을 덮어 한두 시간 정도 놔두면 돼요. 조개의 입이 벌어지면서 바다찌개기를 토해 내게 되는 거예요. 중간에 물을 한두 번 갈아주면 더 깨끗하답니다.

- 1.바지락 비벼 씻기
- 2.쇠고기 저이기
- 3.감자·호박·고추·달래 썰기
- 4.바지락·감자 넣어 끓이기
- 5.된장 체에 담가 풀기
- 6.준비한 야채 넣고 끓이다가 달래 넣기



1



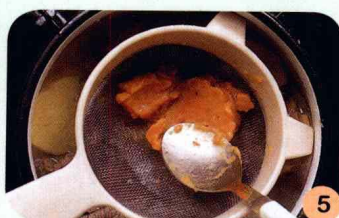
2



3



4



5



6



大酱炖海鲜

材料 (四人份)

花蟹1只, 蛤蜊200克, 海螺5个, 鱿鱼1/3条, 大虾4条, 金针蘑1袋, 香菇2个, 青辣椒2个, 红辣椒1个, 洋葱1/3个, 大葱1根, 蒜末2大匙, 精盐少许。

炖菜鲜汤: 鲶鱼汤5杯, 大酱2大匙, 辣椒酱2/3大匙, 辣椒面1大匙。

制法

海鲜、蘑菇、蔬菜的初加工

①花蟹洗净, 掰开背壳, 切去腿部的尖头, 切4等份。鱿鱼摘去内脏, 切一口大小的块, 海螺片薄片。

②蛤蜊用淡盐水浸泡, 使其吐出淤泥后, 用壳搓壳的方法洗净。大虾也用盐水晃洗并控水。

③切掉金针蘑底部, 一根根散开。香菇去柄, 切4等份。

④洋葱去皮洗净切大块, 青辣椒、红辣椒、大葱细切。

炖法

⑤将鲶鱼汤放入锅中烧开后, 放大酱和辣椒酱再烧开片刻, 再放辣椒面。

⑥待烧开, 下洋葱、蒜末、海鲜接着烧开。最后下切好的蘑菇、辣椒、大葱, 再用精盐调咸淡。



Cooking note

炖海鲜时, 边炖边搅, 才能入味!

用鱿鱼、蛤蜊、海螺等海鲜烹调炖菜, 炖的时间不可太长。熟过头, 发韧而不好吃。待炖菜汤沸开, 下海鲜边搅边炖致熟, 即可入味好。还有, 炖菜沸开立即上桌为好。凉了之后重新热时, 海鲜会发韧, 汤汁混浊, 会降低鲜爽味。

1.花蟹、鱿鱼、海螺的切法

2.让蛤蜊吐出淤泥, 大虾用盐水漂洗

3.金针蘑、香菇的初加工

4.洋葱、辣椒、大葱的切法

5.加大酱和辣椒酱烧开后, 放辣椒面

6.下海鲜、蘑菇、蔬菜烧开后, 用精盐调咸淡

해물된장찌개

재료(4인분)

꽃게 1마리, 모시조개 200g, 소라 5개, 오징어 1/3마리, 새우(대하) 4마리, 팽이버섯 1봉지, 표고버섯 2개, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 양파 1/3개, 굵은 파 1대, 다진 마늘 2큰술, 소금 조금
찌개 국물: 멸치국물 5컵, 된장 2큰술, 고추장 2/3큰술, 고춧가루 1큰술

이렇게 만드세요

해물·버섯·야채 준비하기

1.꽃게는 깨끗이 씻어 등딱지를 떼 다음 다리 부분의 끝을 자르고 4등분한다. 오징어는 내장을 떼어 낸 후 한 입 크기로 썰고, 소라는 저며 썰다.

2.조개는 연한 소금물에 잠가 해감을 토하게 한 다음 껍데기끼리 잘 비벼 씻는다.새우도 소금물에 흔들어 씻어 물기를 빼 놓는다.

3.팽이버섯은 밑동을 잘라 가닥가닥 갈라 놓고, 표고버섯은 기둥을 떼어 내고 4등분한다.

4.양파는 껍질을 벗겨 씻은 다음 큼직하게 썰고 풋고추, 붉은 고추, 굵은 파는 송송 썰다.

끓이기

5.냄비에 멸치국물을 붓고 끓이다가 된장과 고추장을 넣고 조금 더 끓인 뒤 고춧가루를 넣는다.

6.한소끔 끓으면 양파, 다진 마늘, 해물을 넣고 끓인다. 마지막으로 버섯과 고추, 굵은 파 썬 것을 넣은 뒤 부족한 간을 소금으로 맞춘다.

저어가며 끓여야 해물 맛이 잘 우려나요

오징어나 조개, 소라 같은 해물로 찌개를 끓일 때는 너무 오래 끓이지 않도록 하세요. 너무 익히면 질겨져서 맛이 없어요. 찌개 국물이 끓을 때 해물을 넣고 익을 정도로만 저어가며 끓이면 해물 맛이 잘 우려나요. 또 찌개가 끓으면 바로 상에 내도록 하세요. 식어서 다시 데우면 해물이 질겨지고 국물이 탁해져서 시원한 맛이 떨어져요.

1.꽃게·오징어·소라 썰기

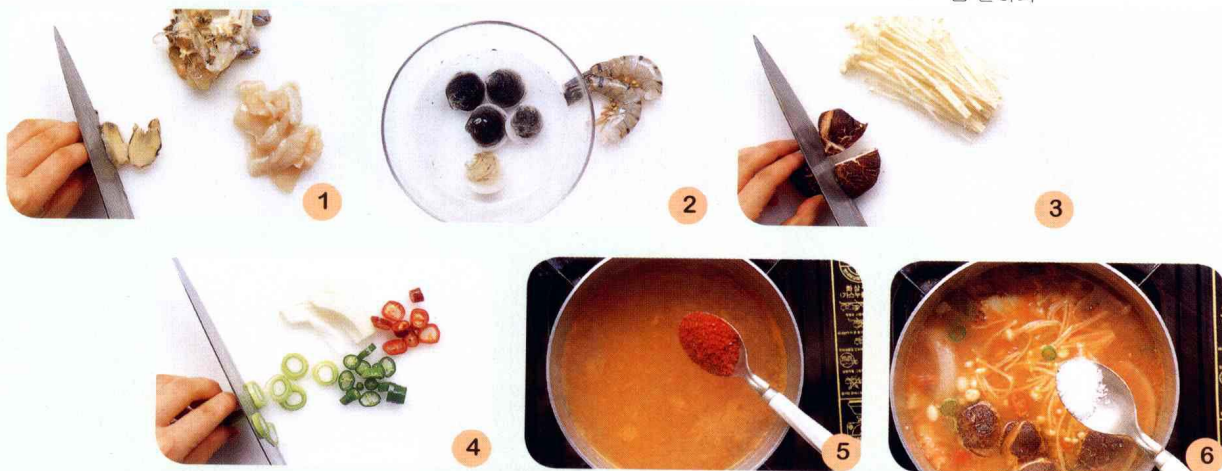
2.조개 해감 토하게 하고, 소금물에 새우 씻기

3.팽이버섯·표고버섯 손질하기

4.양파·고추·파 썰기

5.된장·고추장 풀어 끓이다가 고춧가루 넣기

6.해물·버섯·야채 넣고 끓이다가 소금 간하기





大酱炖鱿鱼韭菜

材料 (四人份)

韭菜100克, 鱿鱼1条, 红辣椒1个, 大葱1根, 蒜末1/2大匙, 洋葱1/4个, 精盐少许。
炖菜鲜汤: 清水3杯, 大酱2大匙。

制法

材料的初加工

- ①韭菜摘去发黄的叶, 择洗干净, 抖去水气, 切2厘米长。
- ②大葱和洋葱择洗干净后切粗丝, 红辣椒连籽细剁。
- ③鱿鱼剥皮, 掏出内脏, 多次剖对称的斜线花刀, 并切成横3厘米, 竖1厘米的块待用。

大酱的沏法

- ④份量的清水倒入锅中, 然后将大酱放筛网沏入汤中, 烧开后滚沸。

放材料煨炖法

- ⑤汤水沸开, 下鱿鱼、大葱、洋葱、红辣椒等接着烧开。
- ⑥最后下韭菜和蒜末, 用精盐调咸淡后, 再烧开片刻离火即成。



Cooking note

在鱿鱼上剖斜线花刀, 就能使形态美观。

鱿鱼的蛋白质组成是相互交叉, 又成直角错节, 所以一加热就有立即卷起的特点。因此, 在汤水沸开时, 下鱿鱼使其像略焐似的致熟, 这是诀窍。为了美观大方, 在剥去皮的鱿鱼胴体内侧剖上密集的交错斜线花刀, 这样, 鱿鱼受热时, 就会成为美丽的松球模样。

- 1.韭菜的切法
- 2.大葱、洋葱、辣椒的切法
- 3.在鱿鱼上剖花刀
- 4.在清水中沏大酱烧开
- 5.下鱿鱼、洋葱、大葱、辣椒烧开
- 6.最后放韭菜和蒜末后, 调咸淡

오징어에 사선으로 칼집을 넣으면 모양이 예뻐져요

오징어의 단백질은 조직이 서로 교차되고 직각으로 얹혀 있어 열을 가하면 즉시 오그라드는 특징이 있어요. 그래서 국물이 팔팔 끓을 때 오징어를 넣고 센 불에서 살짝 데치듯이 익히는 게 요령이지요. 모양을 살리기 위해서는 겹질을 벗긴 오징어를 몸통 안쪽에서 사선으로 촘촘하게 칼집을 넣은 후 다시 엇갈리게 사선으로 칼집을 넣으세요. 이렇게 하면 열을 받았을 때 예쁜 술방울 모양이 되지요.

- 1.부추 썰기
- 2.파·양파·고추 썰기
- 3.오징어에 칼집 넣기
- 4.물에 된장 풀어 끓이기
- 5.오징어·양파·파·고추 넣고 끓이기
- 6.마지막으로 부추·다진 마늘을 넣고 간 맞추기

오징어부추된장찌개

재료(4인분)

부추 100g, 오징어 1마리, 붉은 고추 1개, 굵은 파 1대, 다진 마늘 1/2큰술, 양파 1/4개, 소금 조금
찌개 국물: 물 3컵, 된장 2큰술

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.부추는 시든 잎을 떼어 내고 다듬어 깨끗하게 씻은 다음 물기를 털고 2cm 길이로 썬다.
- 2.깨끗하게 씻은 굵은 파와 양파는 굵게 채 썰고, 붉은 고추는 씨째 곱게 다진다.
- 3.오징어는 겹질을 벗기고 내장을 제거한 다음 대칭이 되게 사선으로 여러 번 칼집을 넣어 가로 3cm, 세로 1cm 길이로 썰어 둔다.

된장 풀기

- 4.냄비에 분량의 물을 붓고 된장을 체에 담아 잘 풀어 준 후 팔팔 끓인다.

재료 넣고 끓이기

- 5.국물이 한소끔 끓으면 오징어와 굵은 파, 양파, 붉은 고추를 모두 넣고 조금 더 끓인다.
- 6.마지막으로 부추와 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘 뒤 잠시만 더 끓여 불에서 내린다.



1



2



3



4



5



6



大酱炖角瓜干

材料 (四人份)

角瓜干10个, 牛肉80克, 大葱1/2根, 青辣椒和红辣椒各1个, 洋葱末3大匙, 蒜末1大匙, 香油、辣椒面、精盐各少许。

炖菜鲜汤: 鲮鱼海带汤3杯, 大酱2大匙。

制法

材料的初加工

①角瓜干用水洗一遍, 泡入清水泡发5分钟左右, 捞出后切2~4等份。

②牛肉用瘦肉, 切一口大小的薄片。

③大葱择洗干净后斜切, 青辣椒和红辣椒斜切后抖去籽。

煸炒法

④放少许香油滑锅, 下洋葱末和牛肉煸炒后, 放大酱再煸炒片刻。

炖法

⑤待牛肉浸入大酱味, 添鲮鱼海带汤烧开。待沸开后下角瓜干。

⑥待炖菜烧沸, 放蒜末和辣椒面, 再用精盐调咸淡, 下斜切的辣椒和大葱离火。



Cooking note

大酱炖至汤汁收浓, 拌饭吃, 味道好极了!

角瓜含有丰富的维生素A, 而且易消化吸收。因此, 对长期的孩子、体弱的人来说是非常有用的蔬菜。将角瓜切薄片晒干, 可增加维生素D的含量, 是冬季补充营养的好食品。汤汁多一点也可以, 炖至汤汁收浓后用其拌饭吃, 那味道好极了。

1. 泡发角瓜干
2. 牛肉的切法
3. 大葱、辣椒的斜切法
4. 将牛肉和洋葱煸炒后, 放大酱
5. 添鲜汤烧开后, 下角瓜干
6. 沸开后下辣椒

호박오가리된장찌개

재료(4인분)

호박오가리 10개, 쇠고기 80g, 굵은 파 1/2대, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 다진 양파 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 참기름·고춧가루·소금 조금씩

찌개 국물: 멸치다시마국물 3컵, 된장 2큰술

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 호박오가리는 물에 한번 씻은 다음 물에 담가 5분 정도만 불린다. 거기서 2~4등분으로 썬다.

2. 쇠고기는 살코기로 준비해서 먹기 좋은 크기로 납작하게 저며 썬다.

3. 굵은 파는 깨끗이 다듬어 씻은 후 어슷 썰고 풋고추와 붉은 고추는 어슷 썰어 씨를 털어 낸다.

볶기

4. 냄비에 참기름을 조금 두르고 다진 양파와 쇠고기를 넣어 볶다가 된장을 넣고 조금 더 볶는다.

끓이기

5. 쇠고기에 된장 맛이 들면 멸치다시마국물을 부어 끓인다. 한소금 끓으면 호박오가리를 넣는다.

6. 찌개가 보글보글 끓으면 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 소금으로 간을 맞춘 다음 어슷 썬 고추와 굵은 파를 넣고 불에서 내린다.

강된장처럼 바득하게 끓여 밥에 비벼 드세요

호박은 비타민 A가 풍부하고 소화 흡수가 잘 되기 때문에 성장이 어린이나 기력이 부족한 사람에게 좋은 야채지요. 호박을 얇게 저며 썰어서 햇볕에 말리면 비타민 D가 보강되어 겨울철 영양 보충에 그만이지요. 국물이 넉넉해도 좋지만 바득하게 끓여서 밥에 쓱쓱 비벼 먹으면 밥도둑이 따로 없어요.

1. 호박오가리 불리기
2. 쇠고기 썰기
3. 파·고추 어슷 썰기
4. 쇠고기·양파 볶다가 된장 넣기
5. 국물 붓고 끓이다가 오가리 넣기
6. 한소금 끓으면 소금 넣기





炖清麴酱

材料 (四人份)

豆腐1/4块, 青辣椒、红辣椒各1个, 大葱1/3根, 角瓜、洋葱各1/4个, 萝卜100克, 辣白菜(小的)1/4棵, 蒜末1大匙, 辣椒面1/2大匙, 精盐、胡椒面、香油各少许。

炖菜鲜汤: 鲣鱼海带汤3杯, 清麴酱1/3杯。

制法

材料的初加工

- ①豆腐切成1.5厘米见方块, 青辣椒、红辣椒、大葱洗净后斜切。
- ②角瓜洗净后, 连皮切成与豆腐同样大小的块, 洋葱细切。
- ③萝卜去皮切小块。发酵适当的辣白菜抖去馅后, 切3厘米宽待用。

鲜汤的制法

- ④在砂锅内放少许香油滑锅, 放细切的洋葱煸炒, 再添鲣鱼海带汤烧开。

放材料烧开

- ⑤在沸开的汤中先下萝卜烧开, 待萝卜半熟, 沏清麴酱接着烧开。

- ⑥煮沸后, 以辣白菜、角瓜、豆腐的顺序下锅接着烧开, 再放辣椒面、蒜末、大葱、辣椒, 用精盐、胡椒面调咸淡。



Cooking note

试一试! 自酿清麴酱。

取成色好的黄豆, 挑出石子 and 杂质, 用清水洗净。然后用4倍于黄豆的清水浸泡一宿, 使其充分泡发后捞出放入筛网中。再将泡发的黄豆下锅, 添足水煮熟后盛入缸中, 用锡纸或塑料包好盖, 然后上盖, 然后用褥子和被子包住缸盖, 放置暖和处, 发酵三四天。保持40℃~50℃的温度较适宜。待长出黏黏糊糊的丝, 倒入大一点的器皿, 放精盐、辣椒面、蒜末混匀后盛入储藏器皿, 放阴凉处保管即成。

- 1.辣椒、豆腐、大葱的切法
- 2.角瓜、洋葱的切法
- 3.萝卜、辣白菜的切法
- 4.将洋葱煸炒后, 添鲜汤烧开
- 5.沏清麴酱
- 6.下蔬菜烧开

청국장을 담가 보세요

누런 메주콩을 준비해 돌과 잠티를 골라낸 다음 맑은 물에 씻어요. 콩의 4배 정도 되는 물에 하룻밤쯤 담가 충분히 불린 다음 체에 건져요. 불린 메주콩을 솥에 넣고 물을 충분히 부어 푹 삶은 후 항아리에 담고 랩이나 비닐로 싸서 뚜껑을 덮어요. 항아리에 담요나 이불을 씌워 따뜻한 곳에 두고 3~4일 띄워요. 40~45℃로 보관하는 것이 적당해요. 끈적끈적한 설이 생기면 넓은 그릇에 쏟아 놓고 소금, 고춧가루, 다진 마늘을 넣고 고루 섞어요. 저장용기에 담아 서늘한 곳에서 보관하면 돼요.

- 1.고추·두부·파 썰기
- 2.애호박·양파 썰기
- 3.무·김치 썰기
- 4.양파 볶다가 국물 부어 끓이기
- 5.청국장 풀기
- 6.야채 넣고 끓이기

청국장찌개

재료(4인분)

두부 1/4모, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 굵은 파 1/3대, 애호박·양파 1/4개씩, 무 100g, 배추김치(포기가 작은 것) 1/4포기, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 소금·후춧가루 조금씩, 참기름 조금
찌개 국물: 멸치다시마국물 3컵, 청국장 1/3컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

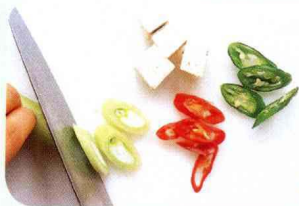
- 1.두부는 1.5cm 크기로 깍둑 썰고 풋고추·붉은 고추·굵은 파는 깨끗하게 씻은 다음 어슷 썬다.
- 2.애호박은 깨끗이 씻은 다음 껍질째 두부와 같은 크기로 썰고, 양파는 잘게 썬다.
- 3.무는 껍질째를 벗겨 연필을 깎듯이 송덩송덩 썰고, 알맞게 익은 배추김치는 소를 털어 내고 3cm 폭으로 썰어 둔다.

국물내기

- 4.푹배기에 참기름을 약간 두르고 잘게 썬 양파를 먼저 볶다가 멸치다시마국물을 부어 끓인다.

재료 넣어 끓이기

- 5.끓는 국물에 무를 먼저 넣고 끓이다가 무가 반 정도 익은 듯하면 청국장을 풀어 끓인다.
- 6.한소끔 끓으면 배추김치, 애호박, 두부순으로 넣어 끓이다가 고춧가루와 다진 마늘, 굵은 파, 고추를 넣고 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.



1



2



3



4



5



6



炖大酱

>> 材料 (四人份)

萝卜1/4个, 香菇3个, 洋葱1/2个, 青辣椒、红辣椒各2个, 大葱1根, 蒜末1大匙。
炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤 (或清水) 2杯, 大酱3大匙, 辣椒面1/2大匙。

>> 制法

材料的初加工

- ①萝卜用碗刷子刷洗污泥后, 去外皮切长条。
- ②香菇去柄后切丝。若用干香菇, 温水泡发后去柄并切丝。
- ③洋葱和大葱细切, 青辣椒和红辣椒细剁或细切。

鲜汤的制法

- ④将鳀鱼海带汤倒入锅中, 沏大酱和辣椒酱后烧开。在烧沸中生成的浮沫要撇净。
- ⑤汤沸开, 下切成丝的萝卜、香菇、切细丝的洋葱、大葱、青辣椒、红辣椒烧开。
- ⑥待沸开, 放蒜末接着烧开到汤汁收浓时离火。



Cooking note

用中火炖长时间才有味道!
炖大酱, 用中火慢炖比旺火快炖好, 这是提味的秘诀。在慢炖的过程中生成的浮沫要撇出, 不可用勺搅拌。下材料后不搅拌而慢炖才致浓香。炖大酱制法就是要少放水并炖至浓稠, 因此用焯过的角瓜叶、卷心菜叶等包肉吃时用它做包饭酱也很有味道。

1. 萝卜切丝法
2. 香菇切丝法
3. 洋葱、大葱、辣椒的切法
4. 将大酱和辣椒酱沏入汤中, 边炖边撇去浮沫
5. 香菇的放法
6. 放蒜末后炖至收浓

중간 불에서 오래 끓여야 맛있어요.
강된장찌개를 끓일 때는 너무 센 불 보다는 중간 불에서 몽근히 끓이는 것이 채 맛을 내는 비결이에요. 끓이는 도중에 거품이 많이 나면 거품만 걷어내고 손가락으로 휘젓지는 마세요. 재료를 안쳐서 그래도 보글보글 끓여야 한결 깊은 맛이 나거든요. 강된장찌개는 물을 조금 넣고 되직하게 끓이는 것이므로 호박잎이나 양배추잎 같은 익힌 야채에 고기를 쌀 때 찜장으로 애용해도 맛있어요.

1. 무 채 썰기
2. 표고버섯 채 썰기
3. 양파·파·고추 썰기
4. 국물에 된장·고추장 풀어 끓이면서 거품 걷기
5. 표고버섯 넣기
6. 마늘 넣고 바득하게 끓이기

강된장찌개

>> 재료(4인분)

무 1/4개, 표고버섯 3개, 양파 1/2개, 풋고추·붉은 고추 2개씩, 굵은 파 1대, 다진 마늘 1큰술
찌개 국물: 멸치다시마국물 (또는 물) 2컵, 된장 3큰술, 고추장 1/2큰술

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

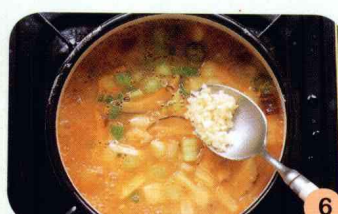
1. 무는 수세미로 문질러 흠을 씻어 낸 다음 겉걸질을 벗겨서 길게 채 썰어 놓는다.
2. 표고버섯은 기둥을 떼어 낸 다음 채 썬다. 마른 표고버섯일 경우에는 미지근한 물에 불린 다음 기둥을 떼고 채 썬다.
3. 양파와 굵은 파는 잘게 썬다. 풋고추, 붉은 고추는 잘게 다지거나 송송 썬다.

국물내기

4. 냄비에 멸치다시마국물을 넣고 된장과 고추장을 푼 다음 한번 끓인다. 끓으면서 생기는 거품은 모두 걷어 낸다.

끓이기

5. 끓는 국물에 채 썬 무와 표고버섯, 잘게 썬 양파, 굵은 파, 풋고추, 붉은 고추를 모두 넣고 끓인다.
6. 한소끔 끓으면 다진 마늘을 넣고 국물이 조금 더 줄어올 때까지 바득하게 끓여 불에서 내린다.





大酱炖白菜帮

材料 (四人份)

白菜帮300克, 大葱1根, 精盐、胡椒面各少许。

拌菜调料: 过筛大酱3大匙, 辣椒面1小匙, 酱油、蒜末各1大匙, 细切的红辣椒1个, 香油少许。

炖菜鲜汤: 海带汤水2.5杯。

制法

材料的初加工

- ①白菜帮摘去蔕叶, 择洗干净, 放入沸水煮后泡入凉水待用。
- ②将充分浸泡、已除异味的白菜帮漂洗多次并挤干水, 然后切4厘米长。
- ③大葱择洗干净, 切4厘米长, 再切成两半。红辣椒细切。

调料的制法

- ④将辣椒面调入酱油后, 下份量的所剩材料混匀, 制成拌菜调料。

拌法

- ⑤在拌菜调料中下切好的白菜帮, 抓拌致入味。

炖法

- ⑥将清水倒入锅中烧开, 下拌好调料的白菜帮烧沸。待烧沸到一定程度, 放大葱, 再用精盐和胡椒面调咸淡。



Cooking note

将白菜帮事先用大酱调料拌好。

在过冬泡菜腌渍季节, 多晒点, 储备起来, 可留着以后随时炖着吃。如果没有备好的白菜帮, 可以用煮过的萝卜缨和白菜, 炖吃也不错。将煮过的白菜帮事先用调料拌匀喂好, 可使大酱味入味好。

- 1.将煮过的白菜帮用凉水浸泡
- 2.白菜帮的切法
- 3.大葱、红辣椒的切法
- 4.调料的制法
- 5.在调料中放白菜帮拌匀
- 6.下拌好调料的白菜帮烧开

우거지를 미리 된장 양념에 버무리세요

김장 때 갈무리를 해 두면 두고두고 끓여 먹을 수 있어요. 갈무리해 둔 것이 없을 때 무청과 배추를 삶은 것으로 끓여도 괜찮아요. 삶은 우거지를 미리 양념에 버무리면 구수한 된장 맛이 쏙쏙 배어어요.

- 1.찬물에 삶은 우거지 담가 놓기
- 2.우거지 썰기
- 3.파·붉은 고추 썰기
- 4.양념 만들기
- 5.양념에 우거지 넣고 버무리기
- 6.양념한 우거지 넣고 끓이기

우거지된장찌개

재료(4인분)

배추우거지 300g, 굵은 파 1대, 소금·후춧가루 조금씩

무침 양념: 체에 내린 된장 3큰술, 고춧가루 1작은술, 간장·다진 마늘 1큰술씩, 잘게 썬 붉은 고추 1개,

참기름 조금

찌개 국물: 물(또는 다시마국물) 2.5컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.말린 우거지는 시든 잎을 떼어 내고 손질해 물에 씻은 다음 끓는 물에 삶아 찬물에 담가 놓는다.
- 2.충분히 담가 냄새를 우려낸 우거지는 여러 번 행군 다음 물기를 꼭 짜서 4cm 길이로 썬다.
- 3.굵은 파는 다듬어 씻은 다음 4cm 길이로 썰어 반으로 가른다. 붉은 고추는 잘게 송송 썬다.

양념 만들기

- 4.간장에 고춧가루를 푼 다음 나머지 분량의 재료를 모두 넣고 섞어 무침 양념을 만든다.

무치기

- 5.무침 양념에 썰어 놓은 우거지를 넣고 조물조물 무쳐 간이 배도록 한다.

끓이기

- 6.냄비에 물을 붓고 끓이다가 양념한 우거지를 넣어 보글보글 끓인다. 어느 정도 끓으면 굵은 파를 넣고 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.



1



2



3



4



5



6



大酱炖芥菜

材料 (四人份)

芥菜100克, 豆腐1/3块, 角瓜1/3个, 青辣椒2个, 红辣椒1个, 蒜末1/2大匙, 姜末1/2小匙。
炖菜鲜汤: 鲣鱼海带汤 (或清水) 3杯, 大酱3大匙。

制法

芥菜的初加工

①芥菜择去蒿叶, 用流水多洗几次, 洗至根和根之间无泥, 豆腐切大块待用。

副材料的初加工

②角瓜洗净, 连皮切成半月形片, 青辣椒和红辣椒斜切并去籽。

鲜汤的制法

③在备好的份量的鲣鱼海带汤中沏大酱烧开, 制出味香的大酱鲜汤。

炖法

④在烧沸的大酱汤中下角瓜和豆腐再烧开。待酱汤沸开时, 下芥菜、辣椒、蒜末、姜末, 烧至芥菜味香时熄火。



Cooking note

放芥菜后炖的时间过长, 会使芥菜的香味跑掉!

芥菜下锅后, 炖的时间不要过长, 否则, 会使芥菜的香味跑掉, 还使芥菜发韧。因此, 下芥菜后致香时, 要立即熄火。另外, 浓香的芥菜和小根蒜不可同放, 只放一样为好。这是因为小根蒜味辣而苦, 芥菜味香而柔, 同时放入一个菜肴中, 会失去其原有的味道。

1. 芥菜收拾, 豆腐切块
2. 角瓜、辣椒的切法
3. 在鲣鱼海带汤中沏入大酱
4. 最后放芥菜烧开

냉이된장찌개

재료(4인분)

냉이 100g, 두부 1/3모, 애호박 1/3개, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1/2작은술
찌개 국물: 멸치다시마국물(또는 물) 3컵, 된장 3큰술

이렇게 만드세요

냉이 준비하기

1. 냉이는 시든 잎과 뿌리를 잘 다듬은 후 뿌리 사이에 흙이 없도록 흐르는 물에 여러 번 흔들어서 씻고, 두부는 큼직하게 썰어 둔다.

부재료 준비하기

2. 애호박은 깨끗하게 잘 씻은 후 껍질째 반달썰기 하고, 풋고추와 붉은 고추는 어슷 썰어 씨를 털어 낸다.

국물내기

3. 준비한 분량의 멸치다시마국물에 된장을 풀어 불에 올린 다음 푹푹 끓여 구수한 된장국물을 낸다.

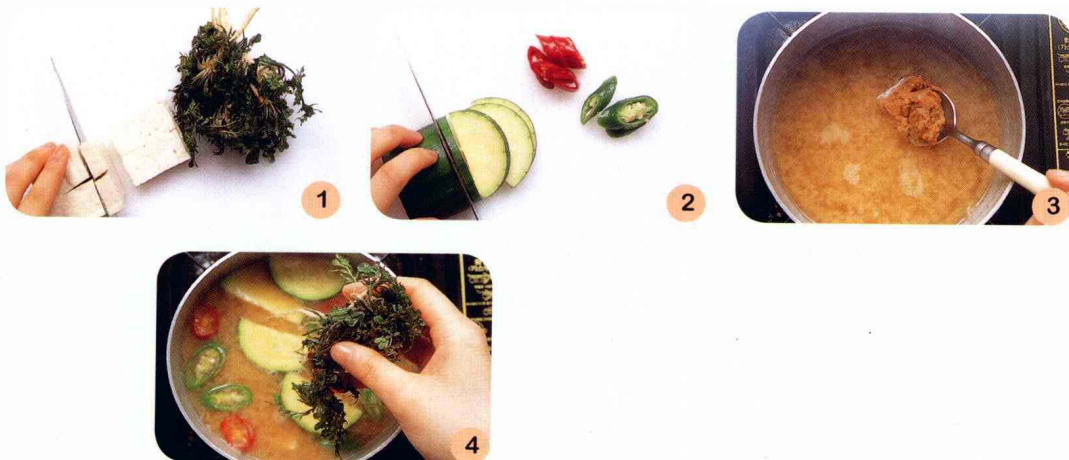
끓이기

4. 끓고 있는 된장국물에 호박과 두부를 넣고 더 끓인다. 물이 끓으면 냉이와 고추, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 냉이향이 돌면 바로 불을 끈다.

냉이를 넣고 오래 끓이면 향이 날아가요

냉이를 넣은 후에 찌개를 너무 오래 끓이지 마세요. 오래 끓이면 냉이향이 날아가고 냉이가 질겨지기 때문이죠. 냉이를 넣고 향이 돌면 바로 불을 끄세요. 또 향이 강한 냉이와 달래는 함께 넣지 말고 한 가지만 넣는 게 좋아요. 달래는 매콤하고 짭짤한 맛이 나고, 냉이는 부드럽고 은은한 맛이 나기 때문에 함께 넣으면 제 맛을 잃을 수 있기 때문이죠.

1. 냉이 손질하고 두부 썰기
2. 호박·고추 썰기
3. 멸치다시마국물에 된장 풀기
4. 마지막에 냉이 넣고 끓이기





大酱炖小根蒜

>> 材料 (四人份)

小根蒜80克, 土豆1个, 豆腐1/4块, 角瓜1/4个, 泡发的香菇2个, 大葱1/3根, 青辣椒、红辣椒各1个, 洋葱1/4个, 蒜末1/2大匙, 辣椒面1小匙, 香油少许。

炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤3杯, 大酱3大匙, 辣椒酱1大匙, 牛肉60克, 蒜末1/2大匙。

>> 制法

小根蒜的初加工

①小根蒜摘去发蔫的叶和根并洗净, 切4厘米长, 牛肉切薄片。

副材料的初加工

②豆腐、角瓜、洋葱、去皮土豆切1.5厘米见方的小块, 香菇切2~3等份的三角形片, 青辣椒和红辣椒细切, 大葱斜切。

煸炒法

③砂锅滑香油, 下蒜末和牛肉煸炒, 放大酱和辣椒酱再煸炒。

炖法

④在炒过的大酱和辣椒酱中添鳀鱼海带汤烧开。待沸开, 以香菇、土豆、角瓜、豆腐、小根蒜的顺序下锅。待酱汤沸开, 放辣椒面、蒜末后, 再下青辣椒、红辣椒、大葱, 至酱汤沸开即可。



Cooking note

想品尝小根蒜的香味, 要少放调料或大酱。

想突出小根蒜独特的香味, 请少放调料和大酱。放得过多, 就会降低小根蒜特有的香味, 像芥菜一样, 等别的材料致熟后再放。一开始就下小根蒜, 等到锅烧沸时, 小根蒜的香味就会全跑掉, 所以必须等到锅沸开后下锅, 炖至略熟即可, 这是诀窍。

- 1.小根蒜、牛肉的切法
- 2.豆腐、角瓜、土豆、辣椒、香菇、大葱的切法
- 3.煸炒牛肉后, 放大酱和辣椒酱再煸炒
- 4.放小根蒜后略炖

달래 된장찌개

>> 재료(4인분)

달래 80g, 감자 1개, 두부 1/4모, 애호박 1/4개, 불린 표고버섯 2개, 굵은 파 1/3대, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 양파 1/4개, 다진 마늘 1/2큰술, 고춧가루 1작은술, 참기름 조금

찌개 국물: 멸치다시마국물 3컵, 된장 3큰술, 고추장 1큰술, 쇠고기 60g, 다진 마늘 1/2큰술

>> 이렇게 만드세요

달래 준비하기

1.달래는 시든 잎과 뿌리를 다듬어 씻은 다음 4cm 길이로 썰고, 쇠고기는 납작하게 저며 썰다.

부재료 준비하기

2.두부와 애호박, 양파, 껍질 벗긴 감자는 1.5cm 크기로 깍둑 썰고, 표고버섯은 2~3등분으로 삼각지게 저며 썰다. 풋고추·붉은 고추는 송송 썰고, 굵은 파는 어슷 썰다.

볶기

3.독배기에 참기름을 두르고 다진 마늘, 쇠고기를 넣고 볶다가 된장, 고추장을 넣어 더 볶는다.

끓이기

4.볶은 된장, 고추장에 멸치다시마국물을 부어 끓이면 표고버섯, 감자, 애호박, 두부, 달래순으로 넣는다. 국물이 끓으면 고춧가루, 다진 마늘을 넣은 다음 풋고추, 붉은 고추, 파를 넣고 좀 더 끓인다.

달래 향을 즐기려면 양념이나 된장은 조금만 넣으세요

달래가 지닌 독특한 향을 제대로 살리려면 양념이나 된장을 너무 많이 넣지 마세요. 많이 넣으면 달래 특유의 향이 덜해지거든요. 찌개 국물에 넣을 때도 냉이처럼 다른 재료가 익은 다음에 넣어야 해요. 처음부터 넣고 끓이면 향이 다 날아가 맛이 없어요. 한소끔 끓은 후에 넣어 살짝 익히는 정도로 끓이는 것이 요령이죠.

- 1.달래·쇠고기 썰기
- 2.두부·호박·감자·고추·버섯·파 썰기
- 3.쇠고기 볶다가 된장·고추장 넣어 볶기
- 4.달래 넣고 살짝 끓이기





大酱炖蘑菇

材料 (四人份)

香菇2个, 平菇3个, 金针蘑1/2袋, 青辣椒2个, 红辣椒1个, 大葱1/2根, 豆腐1/2块, 角瓜1/2个。

炖菜鲜汤: 制汤用鲢鱼5条, 海带(10厘米×10厘米)1块, 清水3杯。

调料: 自家大酱2.5大匙(如用市场买的大酱需3大匙), 辣椒酱、蒜末各1大匙, 姜汁1/2小匙。

制法

材料的初加工

①海带的白盐粉用抹布擦净, 放入凉水发泡1小时以上。鲢鱼去头, 分成两半掏出内脏。掏出内脏可除去海腥味或苦涩味。

②香菇、角瓜、豆腐切小块。青辣椒、红辣椒、大葱斜切。金针蘑切去底部后, 一根根散开。平菇用食盐略腌后, 撕成2~3条。

鲜汤的制法

③不放油, 直接下鲢鱼干炒, 添海带汤和海带烧开。待沸开, 捞出海带只煮鲢鱼。海带煮的时间过长, 味道不鲜美。约煮10分钟后, 放入筛网过滤, 只取汤待用。

④将③的鲢鱼汤倒入份量的大酱和辣椒酱, 放入搅拌机混匀。这样做比筛网过滤味道更浓。然后, 将大酱汤倒入剩下的鲢鱼汤中混匀。

炖法

⑤将角瓜、香菇、平菇、豆腐、大葱放入锅中, 添④的鲜汤烧开。

⑥待酱汤烧沸, 放蒜末、姜汁烧开, 再放金针蘑、辣椒略炖。金针蘑和辣椒最后放, 才能突出香味。



Cooking note

1. 海带发泡
2. 平菇撕成2~3条
3. 用细筛过滤鲢鱼海带汤
4. 将大酱、辣椒酱、鲢鱼汤放入搅拌机混匀
5. 将材料放锅中添汤烧开
6. 最后放金针蘑和辣椒略炖

버섯된장찌개

재료(4인분)

표고버섯 2개, 느타리버섯 3개, 팽이버섯 1/2봉지, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 굵은 파 1/2대, 두부 1/2모, 애호박 1/2개

찌개 국물: 국물용 멸치 50마리, 다시마(10cm×10cm 크기) 1장, 물 3컵

양념: 집된장 2.5큰술(시판 된장일 경우 3큰술), 고추장·다진 마늘 1큰술씩, 생강즙 1/2작은술

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 다시마의 흰 염분을 행주로 닦은 뒤 찬물에 담가 1시간 이상 우린다. 멸치는 머리를 떼고 반 갈라 손질한다. 반 갈라 내장을 발라내면 비린내나 쓴맛이 나지 않는다.

2.표고, 호박, 두부는 깍둑 썬다. 풋고추, 붉은 고추, 파는 어슷 썬다. 팽이버섯은 밑동을 잘라 내고 작은 가닥으로 나눠 놓는다. 느타리는 소금을 뿌려 살짝 절였다가 2~3가닥으로 찢는다.

국물내기

3.냄비에 기름을 두르지 않고 멸치를 볶다가 다시마 우린 물과 다시마를 넣어 끓인다. 끓기 시작하면 다시마를 건져 내고 멸치만 끓인다. 다시마를 오래 끓이면 맛이 깔끔하지 못하다. 10분정도 더 끓인 후 면보에 걸러 국물만 받아 낸다.

4.분량의 된장과 고추장에 ③의 멸치국물 1컵을 부은 뒤 믹서에 넣고 고루 섞이게 한다. 체에 걸러 넣는 것보다 맛이 더 진하다. 남은 멸치국물에 갈아 둔 된장물을 부어 섞는다.

끓이기

5.냄비에 호박, 표고버섯, 느타리버섯, 두부, 파를 넣고 ④의 국물을 부어 끓인다.

6.찌개가 한소끔 끓으면 다진 마늘, 생강즙을 넣고 끓이다가 팽이버섯, 고추를 얹어 살짝 끓인다. 팽이버섯과 고추는 맨 마지막에 넣어야 향을 살릴 수 있다.

1. 다시마 우리기
- 2.느타리버섯 2~3가닥으로 찢기
- 3.면보에 다시마멸치국물 거르기
- 4.믹서에 된장·고추장·멸치국물 넣고 섞기
- 5.냄비에 재료 넣고 국물 부어 끓이기
- 6.마지막에 팽이버섯·고추 넣고 살짝 끓이기





大酱炖角瓜豆腐

>> 材料 (四人份)

豆腐1/4块, 牛肉100克, 角瓜1/2个, 洋葱1/3个, 泡发的香菇2个, 金针蘑1/2袋, 大葱1/3根, 蒜末1小匙, 香油、精盐、蜂蜜各少许。

炖菜鲜汤: 大酱2大匙, 鲮鱼粉1大匙, 海带汤 (或清水) 2杯。

>> 制法

材料的初加工

- ①牛肉挑瘦肉细剁, 豆腐切2厘米见方的小块。
- ②大酱如果用新做的大酱时, 放少许蜂蜜后, 用筛网过滤, 以去苦涩味, 提升甜味。
- ③角瓜、洋葱、香菇切2厘米见方的小块, 金针蘑切去底部洗净并控水。

煸炒法

- ④放少许香油滑锅, 放蒜末后再下鲮鱼粉, 边搅边炒。
- ⑤在炒过的鲮鱼粉中下牛肉煸炒后, 放大酱和洋葱再炒, 最后放角瓜和香菇略炒即成。

炖法

- ⑥待材料均致熟后, 添海带汤, 用文火长时间烧开, 以便炖出浓香的味道。
- ⑦待汤水入好味, 下豆腐再烧沸。汤淡用精盐调。
- ⑧豆腐发涨之前, 下金针蘑和斜切的大葱, 再略炖片刻即成。



Cooking note

利用鲮鱼粉简便极了!

钙和无机物含量丰富的鲮鱼, 连骨刺都制成粉后, 用其粉烹制出鲜汤, 不仅味道鲜美, 还能均匀摄取营养。鲮鱼粉可用于炖菜、拌菜、离乳食等多种菜肴。买到制汤用鲮鱼去内脏和头, 放入不滑油的干锅煸炒, 待凉后放入粉碎机研细末, 盛入瓶中保管即可。

- 1.牛肉剁细末
- 3.角瓜、洋葱、蘑菇的切法
- 4.鲮鱼的煸炒
- 5.下牛肉煸炒后, 放蔬菜再炒
- 6.添海带汤烧开
- 8.先下豆腐, 最后放金针蘑

애호박두부된장찌개

>> 재료(4인분)

두부 1/4모, 쇠고기 100g, 애호박 1/2개, 양파 1/3개, 불린 표고버섯 2개, 팽이버섯 1/2봉지, 굵은 파 1/3대, 다진 마늘 1작은술, 참기름·소금·꿀 조금씩

찌개 국물: 된장 2큰술, 멸치가루 1큰술, 다시마국물(또는 물) 2컵

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.쇠고기는 살코기로 준비해서 잘게 다지고, 두부는 사방 2cm 크기로 깍둑 썬다.
- 2.된장은 햇된장일 경우 꿀을 조금 넣고 체에 걸러서 텁텁한 맛을 없애고 단맛을 더한다.
- 3.호박, 양파, 표고버섯은 사방 2cm 크기로 썰고 팽이버섯은 밑동을 잘라 씻어 물기를 뺀다.

볶기

- 4.냄비에 참기름을 조금 두르고 다진 마늘을 넣은 뒤 멸치가루를 넣어 저어가며 볶는다.
- 5.볶은 멸치가루에 쇠고기를 넣어 볶다가 된장과 양파를 넣어 볶고, 끝으로 호박과 표고버섯을 넣어 살짝 볶는다.

끓이기

- 6.재료가 다 익으면 다시마국물을 붓고 약한 불에 오래 끓여 진한 맛이 우러나도록 한다.
- 7.국물 맛이 어우러지면 두부를 넣고 한소끔 더 끓인다. 간을 보아 싱거우면 소금으로 맞춘다.
- 8.두부가 불어나기 전에 팽이버섯을 넣고 어슷하게 썬 굵은 파를 넣은 뒤 살짝만 더 끓인다.

멸치가루를 이용하면 간편해요.

칼슘과 미네랄이 풍부한 멸치를 뼈째 가루 내어 국물을 내면 맛도 구수할 뿐 아니라 영양도 고루 섭취할 수 있어요. 찌개, 우침, 이육식 등 다양한 요리에 사용해요. 국물용 멸치를 사다가 내장과 머리를 떼 후 달군 팬에 기름을 두르지 않고 볶아요. 식으면 분쇄기에 곱게 갈아 병에 넣어 보관하면 돼요.

- 1.쇠고기 다지기
- 3.호박·양파·버섯 썰기
- 4.멸치가루 볶기
- 5.고기 볶다가 야채 넣어 볶기
- 6.다시마국물 붓고 끓이기
- 8.두부 넣고 마지막에 팽이버섯 넣기





炖水豆腐

>> 材料 (四人份)

水豆腐1杯, 牛肉40克, 蛤仔1/3杯, 青辣椒、红辣椒各1个, 辣白菜(小棵)1/4棵, 大葱1/2根, 鸡蛋1个, 香油、精盐、胡椒面各少许。

调料: 辣椒面、酱油、鳀鱼海带汤、蒜末各1大匙, 洋葱末4大匙, 辣椒油1小匙, 姜末少许。

炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤3杯。

>> 制法

材料的初加工

①蛤仔用淡盐水浸泡, 使其吐出淤泥, 用壳搓壳的方法洗净。牛肉切一口大小的薄片待用。

②青辣椒、红辣椒、大葱斜切。辣白菜切1厘米宽。

调料的制法

③将份量的材料混匀, 制成调料。

④切成薄片的牛肉用一半调料拌匀喂好。

炖法

⑤放香油滑砂锅, 下牛肉煸炒, 再添鳀鱼海带汤烧开。待沸开, 下蛤仔和辣白菜, 接着烧开。

⑥沸开, 用精盐和胡椒面调成淡, 下水豆腐, 再放剩下的调料和青辣椒、红辣椒、大葱。在临离火之前, 打进一个鸡蛋致半熟。



Cooking note

炖菜沸开后, 改用文火。

像水豆腐等用砂锅烹制的炖菜, 调节火候很重要。开始用旺火烧开, 待材料致熟, 将火候调到文火。用文火慢炖才能使汤汁味道浓香。

- 1.牛肉、蛤仔的初加工
- 2.辣白菜、辣椒的切法
- 3.调料的制法
- 4.牛肉用调料拌匀
- 5.汤沸开, 下辣白菜和蛤仔
- 6.下水豆腐烧开, 最后再放鸡蛋

순두부찌개

>> 재료(4인분)

순두부 1컵, 쇠고기 40g, 바지락 1/3컵, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 배추김치(포기가 작은 것) 1/4포기, 굵은 파 1/2대, 달걀 1개, 참기름·소금·후춧가루 조금씩

양념: 고춧가루·간장·멸치다시마국물·다진 마늘 1큰술씩, 다진 양파 4큰술, 고추기름 1작은술, 다진 생강 조금
찌개 국물: 멸치다시마국물 3컵

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.바지락은 연한 소금물에 잠가 해감을 토하게 한 다음 껍데기끼리 비벼 깨끗이 씻고, 쇠고기는 먹기 좋은 크기로 납작하게 썰어 놓는다.

2.풋고추, 붉은 고추, 굵은 파는 어슷 썬다. 김치는 1cm 폭으로 송송 썬다.

양념 만들기

3.분량의 재료를 모두 섞어 양념을 만든다.

4.양념의 절반으로 납작하게 썬 쇠고기를 버무려 놓는다.

끓이기

5.쪽배기에 참기름을 두르고 쇠고기를 볶다가 멸치다시마국물을 부어 끓인다. 보글보글 끓으면 바지락과 김치를 넣고 끓인다.

6.한소끔 끓으면 소금, 후춧가루로 간하고 순두부를 넣은 후 남은 양념과 풋고추, 붉은 고추, 굵은 파를 넣는다. 불에서 내리기 직전 달걀 1개를 반숙으로 익힌다.

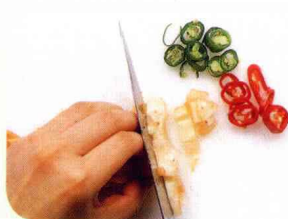
찌개가 끓은 후에는 불을 약하게 줄이세요

순두부처럼 독배기에 끓여 내는 찌개는 불 조절이 아주 중요해요. 처음에 센 불에서 시작해 내용물이 끓기 시작하면 약한 불로 줄이세요. 약한 불에서 서서히 끓여야 국물 맛이 진하고 좋거든요.

- 1.쇠고기·바지락 손질하기
- 2.김치·고추 썰기
- 3.양념 만들기
- 4.양념에 고기 버무리기
- 5.끓으면 김치·바지락 넣기
- 6.순두부 넣고 끓이다가 마지막에 달걀 넣기



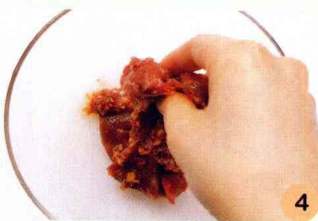
1



2



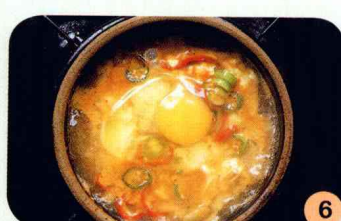
3



4



5



6



虾酱炖角瓜

材料 (四人份)

角瓜1个, 豆腐1/2块, 大葱1/2根, 蒜末1大匙, 精盐少许。
炖菜鲜汤: 虾酱汤1/2大匙, 干辣椒1个, 清水4杯。

制法

材料的初加工

- ①角瓜择洗干净, 连皮切一口大小的块。
 - ②豆腐也切成与角瓜差不多大小的块, 大葱择洗干净后细切。
- 炖法
- ③将清水放入锅中, 添虾酱汤烧开。虾酱干料下锅前要细剝至嚼不出渣滓。
 - ④干辣椒用水洗一遍去灰尘后, 切成两半抖去籽, 下入汤中烧开。
 - ⑤待汤烧开, 炖出辣味达到一定程度, 捞出干辣椒。
 - ⑥汤沸开, 下角瓜、豆腐、蒜末、大葱再烧开, 待角瓜致熟, 用精盐调咸淡。



Cooking note

虾酱要细剝!

虾酱要细剝, 吃汤时才嚼不出渣滓。剝虾酱时, 连汤一起剝, 不仅剝不好, 还容易溅汤。因此, 将虾酱用细筛网包住挤去汤, 汤接另一处待用, 只将干虾酱放于菜板用刀剝细。用勺舀出虾酱时, 必须将勺中的水擦净, 这样, 剩下的虾酱才不变味。

- 1.角瓜切小块
- 2.豆腐、大葱的切法
- 3.添虾酱汤烧开
- 4.干辣椒去籽
- 5.干辣椒用汤泡出后捞出
- 6.用精盐调咸淡

애호박새우젓찌개

재료(4인분)

애호박 1개, 두부 1/2모, 국은 파 1/2대, 다진 마늘 1큰술, 소금 조금
찌개 국물: 새우젓국물 1/2큰술, 마른 고추 1개, 물 4컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.애호박은 깨끗이 씻어 껍질째 먹기 좋은 크기로 깎둑 썬다.
- 2.두부도 애호박과 비슷한 크기로 깎둑 썬다.국은 파는 다듬어서 씻은 후 송송 썬다.
- 3.냄비에 물을 붓고 새우젓국물을 넣어 끓인다. 새우젓 건지는 찌꺼기가 씹히지 않도록 곱게 다져서 넣어준다.
- 4.마른 고추는 물에 한번 씻어 먼지를 없앤 다음 반으로 갈라 씨를 빼서 국물에 넣고 끓인다.
- 5.국물이 끓어 매운맛이 어느 정도 우려난 다음 마른 고추를 건져 낸다.
- 6.한소끔 끓으면 애호박과 두부, 다진 마늘, 파를 넣고 조금 더 끓이다가 애호박이 익으면 소금으로 간을 맞춘다.

새우젓 건지는 곱게 다지세요

새우젓 건지를 곱게 다져야 국물을 먹을 때 찌꺼기가 씹히지 않아 좋아요. 새우젓을 다질 때 찌꺼기를 빼 다지면 잘 다져지지 않고 국물이 튀기 쉬우니, 새우젓을 면보에 싸서 국물을 따로 짜내고 건지만 도마에 놓고 칼로 다지세요. 새우젓을 덜어 낼 때는 물기 없는 손가락을 사용하도록 하세요. 그래야 남아 있는 새우젓 맛이 변하지 않아요.

- 1.애호박 깎둑 썰기
- 2.두부·파 썰기
- 3.새우젓국물 넣고 끓이기
- 4.마른 고추 씨 빼기
- 5.국물에 마른 고추 우리다가 건지기
- 6.소금으로 간하기





辣白菜炖豆腐

材料 (四人份)

豆腐1/2块, 辣白菜1/4棵, 猪血脖肉150克、大葱1根, 红辣椒1个, 精盐、香油各少许。
猪肉调料: 蒜末、辣椒酱、清酒各1大匙。
炖菜鲜汤: 海带汤 (或清水) 3杯。

制法

材料的初加工

- ①猪肉挑带脂肪的, 切成一口大小的块后, 放辣椒酱、蒜末、清酒拌匀。
- ②辣白菜馅多, 略抖去馅, 切4厘米长待用。
- ③豆腐切大四方块, 大葱和辣椒择洗干净后细切。

炒法

- ④放少许香油滑锅, 下猪肉煸炒, 待猪肉致熟后, 放辣白菜再炒。用中火炒, 以防炒糊。

炖法

- ⑤待辣白菜致熟到一定程度, 添海带汤煨炖。
- ⑥待炖汤炖出辣白菜味道, 下豆腐略炖后放辣椒和大葱, 再用精盐调咸淡。



Cooking note

用鲮鱼或海带致浓香的味道。
提炖菜的味道, 汤是非常重要的。一般用清水, 但用海带汤或鲮鱼汤, 味道会更浓香。在清水中放制汤用鲮鱼和海带煨炖即可。在此下萝卜、洋葱、鲮鱼脯烹制鲜汤也很清淡而爽口。

- 1.猪肉用调料拌匀
- 2.辣白菜切法
- 3.豆腐、大葱、辣椒切法
- 4.猪肉、辣白菜煸炒
- 5.添海带汤烧开
- 6.用精盐调咸淡

두부김치찌개

재료(4인분)

두부 1/2모, 배추김치 1/4포기, 돼지 목살 150g, 굵은 파 1대, 붉은 고추 1개, 소금·참기름 조금씩
돼지고기 양념: 다진 마늘·고추장·청주 1큰술씩
찌개 국물: 다시마국물(또는 물) 3컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.돼지고기는 기름기 있는 부위로 준비해서 한입 크기로 자른 후 고추장, 다진 마늘, 청주를 넣고 조물조물 무친다.
- 2.배추김치는 소가 너무 많아 지저분하면 대강 털어 낸 다음 4cm 길이로 썰어 둔다.
- 3.두부는 넓적한 네모 모양으로 썰고, 다듬어 깨끗하게 씻은 파와 고추는 송송 썬다.

볶기

- 4.냄비에 참기름을 조금 두르고 돼지고기를 넣어 달달 볶다가 고기가 익으면 김치를 넣고 볶는다. 타지 않게 중간 불에서 볶는다.

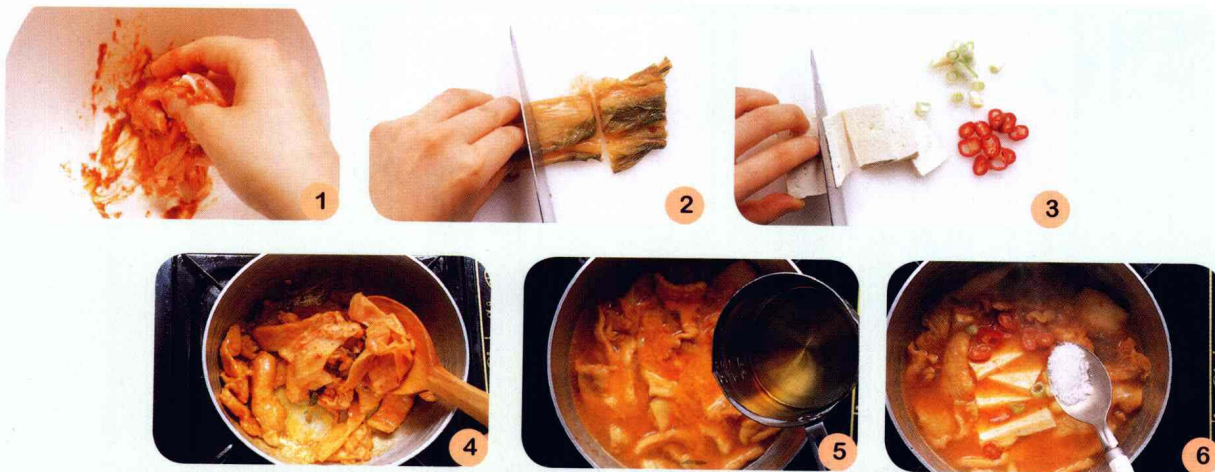
끓이기

- 5.김치가 어느 정도 익으면 분량의 다시마국물을 부어 푹 끓인다.
- 6.국물에 김치 맛이 우러나면 두부를 넣고 살짝 끓인 뒤 고추, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

멸치나 다시마로 진한 국물 맛을 내세요

찌개 맛을 내는 데는 국물이 중요해요. 보통은 맹물을 이용하지만 다시마국물이나 멸치국물을 이용하면 더 진한 맛이 납니다. 찬물에 국거리용 굵은 멸치와 다시마를 넣고 푹 끓여서 만들면 되죠. 여기에 무나 양파, 가다랭이 같은 것을 넣어 국물을 내도 담백하고 시원해서 좋아요.

- 1.돼지고기 양념에 버무리기
- 2.배추김치 썰기
- 3.두부·파·고추 썰기
- 4.돼지고기·김치 볶기
- 5.다시마국물 부어 끓이기
- 6.소금으로 간 맞추기





大酱炖酸辣白菜

》》材料 (四人份)

酸辣白菜1/4棵, 肥肉150克, 大葱1/3根, 青辣椒2个, 汤酱油、香油各少许。
拌辣白菜调料: 辣椒面、辣椒酱各1/2大匙, 芝麻盐、精盐、胡椒面、香油各少许。
炖菜鲜汤: 鲶鱼汤3杯, 大酱3大匙, 辣椒酱1大匙, 蒜末1大匙。

》》制法

材料的初加工

①肥肉切大豆粒大小, 青辣椒细切后去籽, 大葱斜切。

酸辣白菜的拌法

②酸辣白菜略抖去馅, 泡入凉水捞出, 切1厘米宽挤去水。在辣椒酱中放入辣椒面后, 再放下份量的材料混匀, 制成拌菜调料。用此调料抓拌辣白菜。

煸炒法

③放少许香油滑锅, 下蒜末、肥肉、大酱、辣椒酱煸炒。

炖法

④在煸炒肥肉的锅中添鲶鱼汤烧开。待沸开, 下拌匀的辣白菜和青辣椒。待炖菜汤沸开, 放斜切的大葱, 再用汤酱油调咸淡。



Cooking note

猪肉要预先炒好, 才能去掉膻味!

放猪肉烹调炖菜, 事先在猪肉中放蒜末、大酱拌匀后煸炒, 这样才使猪肉没有膻味, 又使猪肉发硬而有嚼头。再此放1大匙料酒也是去膻味的秘诀。

1.肥肉细切法

2.辣白菜用调料拌匀

3.下肥肉、大酱、辣椒酱、大蒜煸炒

4.用汤酱油调咸淡

신김치된장찌개

》》재료(4인분)

신 김치 1/4포기, 돼지비계 150g, 굵은 파 1/3대, 풋고추 2개, 국간장·참기름 조금씩
김치 양념 : 고춧가루·고추장 1/2큰술씩, 깨소금·소금·후춧가루·참기름 조금씩
찌개 국물 : 멸치국물 3컵, 된장 3큰술, 고추장 1큰술, 다진 마늘 1큰술

》》이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.돼지비계는 콩알 만한 크기로 잘게 썰고, 풋고추는 송송 썬 다음 씨를 털어 준비한다.굵은 파는 어슷 썬다.

신 김치 양념하기

2.신 김치는 소를 대강 털어내고 찬물에 씻어 건져 1cm 폭으로 썬 다음 물기를 꼭 짠다. 고추장에 고춧가루를 섞은 다음 나머지 분량의 재료를 넣고 섞어 무친 양념을 만든다. 이것으로 김치를 조물조물 무친다.

볶기

3.냄비에 약간의 참기름을 두르고 다진 마늘과 돼지비계, 된장, 고추장을 넣고 볶는다.

끓이기

4.고기를 볶은 냄비에 멸치국물을 붓고 끓이다가 한소끔 끓으면 김치양념과 풋고추를 넣고 끓인다. 찌개 국물이 어느 정도 끓으면 어슷 썬 굵은 파를 넣고 국간장으로 간을 맞추어 낸다.

돼지고기를 미리 볶아야 누린내가 사라져요

돼지고기를 넣어 찌개를 끓일 때는 먼저 돼지고기에 다진 마늘, 된장을 넣고 양념을 해서 볶도록 하세요. 그래야 돼지고기에서 누린내가 나지 않고 고기가 꼬들꼬들해져서 씹는 맛이 좋아요. 여기에 맛술 1큰술을 넣는 것도 누린내를 없애는 비결이에요.

1.돼지비계 잘게 썰기

2.양념에 김치 조물조물 무치기

3.돼지비계·된장·고추장·마늘 넣고 볶기

4.국간장으로 간 맞추기



1



2



3



4



辣白菜炖猪排骨

材料 (四人份)

酸辣白菜1/4棵, 豆芽100克, 猪排骨300克, 圆糕7个, 大葱1根, 青辣椒、红辣椒各1个, 食用油少许。

猪排骨调料: 葱花1小匙, 蒜末1/2小匙, 姜汁少许。

炖菜鲜汤: 清水4杯, 辣椒面1大匙。

制法

猪排骨的初加工

①猪排骨剁成适当大小的块, 泡入凉水30分钟左右, 以去血水并水漂。再用葱花、蒜末、姜汁拌匀喂好。

辣白菜、蔬菜的初加工

②辣白菜略抖去馅并挤去水后, 切适当大小的丝。挤出的辣白菜汤另放一处待用。豆芽择洗干净, 大葱斜切, 辣椒斜切并去籽。

猪排骨、辣白菜煸炒后烧开

③放食用油滑锅, 下猪排和辣白菜煸炒后, 添辣白菜汤水和清水, 再下豆芽一起炖。

放圆糕

④待猪排骨充分致熟, 沏入辣椒面, 再放圆糕烧开, 待沸开放大葱、青辣椒、红辣椒再次烧开即成。



Cooking note

猪排骨烹饪前, 先去血水!

猪排骨用凉水浸泡30分钟左右, 去血水为好。若不去血水直接炖汤, 会在汤中产生很多渣滓, 色泽也发黑, 汤也混浊。但如果泡入凉水时间过长, 就会降低肉汁的味道, 因此, 待血水被泡出一定程度时, 就捞出漂一漂即可。

1.喂猪排骨

2.豆芽的洗法

3.猪排骨、辣白菜煸炒后, 添辣白菜汤

4.放圆糕

돼지갈비김치찌개

재료(4인분)

신 김치 1/4포기, 콩나물 100g, 돼지고기 300g, 조랭이떡 7개, 굵은 파 1대, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 식용유 조금

돼지갈비 양념: 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 생강즙 조금

찌개 국물: 물 4컵, 고춧가루 1큰술

이렇게 만드세요

돼지갈비 준비하기

1.돼지갈비는 먹기 좋은 크기로 자른 후 찬물에 30분 정도 잠가 핏물을 우려내고 행군다. 다진 파, 다진 마늘, 생강즙으로 밑양념을 한다.

김치·야채 준비하기

2.김치는 소를 대강 털어 내고 국물을 짰 다음 먹기 좋은 크기로 썬다. 짜낸 김치국물은 따로 둔다. 콩나물은 다듬어서 물에 흔들어 씻고 굵은 파는 어슷 썬다. 고추는 어슷 썰어 씨를 털어 낸다.

갈비·김치 볶다가 끓이기

3.냄비에 식용유를 두르고 돼지갈비와 김치를 넣어 볶다가 김치국물과 물을 붓고 콩나물을 넣어 같이 끓인다.

조랭이떡 넣기

4.돼지갈비가 충분히 익으면 고춧가루를 풀고 조랭이떡을 넣어 좀 더 끓이다가 굵은 파, 풋고추, 붉은 고추를 넣고 잠깐 더 끓이면 된다.

돼지갈비는 핏물을 우려내고 조리하세요

돼지갈비는 찬물에 30분 정도 담가 핏물을 우려내는 것이 좋아요. 핏물을 우려내지 않고 끓이면 국물에 찌꺼기가 많이 생기고 빛깔도 시꺼멓게 되어 지저분해 보이거든요. 그렇다고 물에 너무 오래 담가 두면 육즙의 맛이 떨어지니 붉은 물이 어느 정도 우려나면 행구도록 하세요.

1.돼지갈비 양념하기

2.콩나물 씻기

3.갈비·김치 볶다가 김치국물 붓기

4.조랭이떡 넣기





辣白菜炖豆腐渣

材料 (四人份)

泡发的大豆1杯(鳀鱼海带汤1/2杯), 猪肉 150克, 辣白菜1/4棵, 萝卜1/3个, 细切的青辣椒、红辣椒各1大匙, 葱花2大匙, 虾酱油1大匙, 茼蒿2茎, 香油少许。

猪肉调料: 酱油、辣椒面、葱花、蒜末各1大匙, 姜末、芝麻盐、食用油各少许。

调料酱油: 酱油、葱花各3大匙, 蒜末2大匙, 辣椒面、红辣椒末、芝麻盐各1大匙, 香油1/2大匙。

炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤2杯。

制法

材料的初加工

①大豆挑出石子或杂质等并择洗干净后, 用水泡发一宿左右。待充分泡发后, 用手揉搓剥净皮子。

②将泡发的大豆放入搅拌机, 添大豆一半量的鳀鱼海带汤, 搅拌成浓稠的豆浆。

③萝卜切2.5厘米见方的片, 辣白菜略抖去馅后, 切2厘米宽的丝。

④将材料按份量混匀, 制成调料酱油备用。

煸炒法

⑤猪肉切4厘米×4厘米大小的薄片后, 用调料拌匀喂好。

⑥放少许香油滑锅, 下拌调料的猪肉边搅边炒, 不要炒糊。

炖法

⑦在煸炒猪肉的锅中, 下辣白菜和萝卜, 添剩下的鳀鱼海带汤烧开后, 再放豆腐渣略炖片刻。

⑧待汤沸开到一定程度, 用虾酱油调咸淡, 再放调料酱油、细切的大葱、青辣椒、红辣椒、茼蒿即成。



Cooking note

1. 将泡发的大豆揉搓去皮
3. 萝卜、辣白菜的切法
4. 调料酱油的制法
5. 放调料拌匀猪肉
6. 猪肉煸炒法
7. 下豆腐渣略炖

콩비지김치찌개

재료(4인분)

불린 흰콩 1컵(멸치다시마국물 1/2컵), 돼지고기 150g, 배추김치 1/4포기, 무 1/3개, 송송 썬 풋고추·붉은 고추 1큰술씩, 송송 썬 굵은 파 2큰술, 새우젓국물 1큰술, 쇠갓 2줄기, 참기름 조금

돼지고기 양념: 간장·고춧가루·다진 파·마늘 1큰술씩, 다진 생강·깨소금·참기름 조금씩

양념 간장: 간장·다진 파 3큰술씩, 다진 마늘 2큰술, 고춧가루·다진 붉은 고추·깨소금 1큰술씩, 참기름 1/2큰술

찌개 국물: 멸치다시마국물 2컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 흰콩은 돌이나 잡티 등을 깨끗이 골라 씻은 뒤 하룻밤 정도 꼭 물에 불린다. 충분히 불면 손으로 비벼 껍질을 벗긴다.

2. 믹서에 불린 콩을 담고 콩 불량의 반 정도 되는 멸치다시마국물을 부어 되직한 농도로 간다.

3. 무는 2.5cm 사각으로 나박나박 썰고, 배추김치는 소를 대강 털어 2cm 폭으로 송송 썬다.

4. 재료를 분량대로 잘 섞어 양념 간장을 만들어 둔다.

볶기

5. 돼지고기는 4cm×4cm 크기 정도로 납작하게 저며 썰어 고기 양념으로 고루 버무린다.

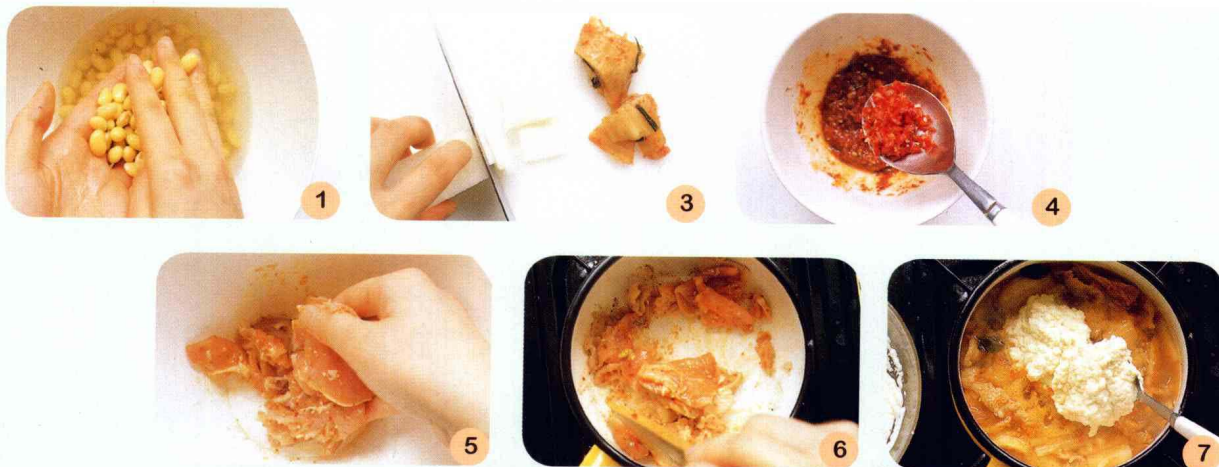
6. 냄비에 참기름을 약간 두르고 양념한 돼지고기를 넣어 타지 않게 저어가며 볶는다.

끓이기

7. 돼지고기를 볶은 냄비에 김치와 무를 넣고 나머지 멸치다시마국물을 부어 끓이다가 콩비지를 넣고 살짝 끓인다.

8. 어느 정도 끓으면 새우젓국물을 넣어 약하게 간을 맞추고 양념 간장과 송송 썬 굵은 파, 풋고추, 붉은 고추, 쇠갓을 올린다.

1. 불린 콩 비벼 껍질 벗기기
3. 무·김치 썰기
4. 양념 간장 만들기
5. 양념에 돼지고기 버무리기
6. 돼지고기 볶기
7. 콩비지 넣고 살짝 끓이기





豆腐渣炖猪肉

材料 (四人份)

泡发的大豆2杯, 猪肉(五花肉)300克, 白菜帮200克, 萝卜1/3个。
猪肉调料: 汤酱油1大匙, 姜汁、香油各1小匙, 胡椒面少许。
调味酱: 汤酱油3大匙, 葱花、芝麻盐、香油各1大匙, 蒜末1/2大匙。
炖菜鲜汤: 清水3~4杯。

制法

豆腐渣的初加工

- ①大豆挑出石子和杂质等, 用水泡发一宿。
- ②待大豆充分泡发后, 用手揉搓剥净豆皮再用水漂。
- ③将泡发的大豆放入绞碎机, 添水至能淹没大豆的程度, 绞碎成浓稠的豆浆。这时放一些花生豆绞碎, 味道更浓香。

猪肉的炒法

- ④五花肉切一口大小的片, 用胡椒面、汤酱油、姜汁、香油调拌喂好。白菜帮用沸水焯一下, 再用凉开水漂挤去水后切适当大小, 萝卜切0.5厘米宽。
- ⑤将喂好的猪肉放入锅中煸炒, 待猪肉炒熟后, 下萝卜、白菜帮再煸炒片刻, 然后添水烧开。

炖法

- ⑥待沸开, 下绞碎好的豆腐渣, 用文火炖至完全致熟。在炖菜沸开期间, 将葱花、大蒜、芝麻盐、香油放入汤酱油中, 制成调味酱拼配上桌, 也可用虾酱调咸淡拼配上桌。



Cooking note

- 1.大豆的泡发
- 2.用手揉搓剥净豆皮
- 3.用绞碎机绞碎成浓稠的豆浆
- 4.五花肉搅匀调料
- 5.猪肉煸炒后, 下萝卜和白菜帮
- 6.下豆腐渣后, 用文火煨炖

돼지고기비지찌개

재료(4인분)

불린 흰콩 2컵, 돼지고기(삼겹살) 300g, 배추우거지 200g, 무 1/3개
돼지고기 양념: 국간장 1큰술, 생강즙·참기름 1작은술씩, 후춧가루 조금
양념장: 국간장 3큰술, 다진 파·깨소금·참기름 1큰술씩, 다진 마늘 1/2큰술
찌개 국물: 물 3~4컵

이렇게 만드세요

콩비지 준비하기

- 1.흰콩은 돌과 잡티 등을 골라내고 씻은 뒤 하룻밤 물에 담가 불린다.
- 2.콩이 충분히 불면 손으로 싹싹 비벼 껍질을 깨끗이 벗긴 다음 물에 헹군다.
- 3.불린 콩을 믹서에 담고 콩이 잠길 정도의 물을 부어 되직하게 간다. 이때 땅콩을 넣어 함께 갈면 고소한 맛이 난다.

고기 볶기

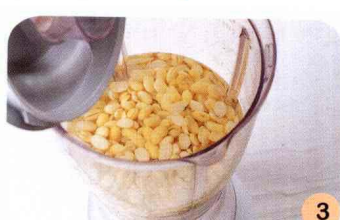
- 4.삼겹살은 먹기 좋게 한입 크기로 썰어서 후춧가루와 국간장, 생강즙, 참기름으로 밑간해 재어 둔다. 배추우거지는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 짜서 먹기 좋은 크기로 썰고, 무는 0.5cm 폭으로 채 썬다.

- 5.냄비에 밑간한 삼겹살을 넣고 볶다가 고기가 익으면 무, 우거지를 넣고 조금 더 볶는다. 여기에 물을 붓고 끓인다.

끓이기

- 6.끓으면 갈아 놓은 콩비지를 붓고 약한 불에서 완전히 익을 때까지 끓인다. 찌개가 끓는 동안 국간장에 다진 파, 마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 양념장을 만들어 곁들여 낸다. 전라도에서는 새우젓을 곁들여 간을 해서 먹기도 한다.

- 1.콩 불리기
- 2.손으로 비벼 콩 껍질 벗기기
- 3.믹서에 넣고 되직하게 갈기
- 4.삼겹살 양념하기
- 5.고기 볶다가 무·우거지 넣기
- 6.콩비지 넣고 약한 불에서 끓이기





辣椒酱炖土豆

>> 材料 (四人份)

土豆2个, 牛肉80克, 干香菇2个, 洋葱1/4个, 青辣椒2个, 红辣椒1个, 大葱1根, 蒜末1大匙, 食用油少许。

牛肉调料: 蒜末1/2大匙, 姜汁1/4小匙, 胡椒面少许。

炖菜鲜汤: 清水3杯, 辣椒面2大匙, 汤酱油1/4大匙。

>> 制法

材料的初加工

①牛肉切适当大小的薄片, 用牛肉调料拌匀喂好。

②土豆切半月形片, 洋葱切大块。香菇用水泡发后切粗丝, 青辣椒、红辣椒、大葱斜切。

煸炒法

③放少许食用油滑锅并烧熟后, 下拌好的牛肉煸炒。

炖法

④将份量的清水倒入③中, 将辣椒酱盛筛网均匀沏入汤中烧开。

⑤待汤沸开, 先下土豆致熟后, 再下香菇、洋葱、青辣椒、红辣椒、大葱, 再烧开一遍。

⑥待汤沸开, 最后放蒜末后, 用汤酱油调咸淡离火即可。



Cooking note

土豆在烹饪前要用凉水略浸泡。

土豆去皮, 切半月形片, 略有厚度, 用凉水浸泡片刻后再烹饪。这样才能去掉淀粉, 使汤鲜亮, 真正尝到松脆的土豆味道。

- 1.牛肉用调料拌匀
- 2.土豆切半月形片
- 3.腌好的牛肉煸炒法
- 4.辣椒酱沏法
- 5.待土豆致熟后, 下其它蔬菜
- 6.放蒜末后, 用汤酱油调咸淡

감자고추장찌개

>> 재료(4인분)

감자 2개, 쇠고기 80g, 마른 표고버섯 2개, 양파 1/4개, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 굵은 파 1대, 다진 마늘 1큰술, 식용유 조금

쇠고기 양념: 다진 마늘 1/2큰술, 생강즙 1/4작은술, 후춧가루 조금

찌개 국물: 물 3컵, 고추장 2큰술, 국간장 1/4큰술

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.쇠고기를 먹기 좋은 크기로 얇게 저며 썬 다음 고기 양념으로 무쳐서 간이 배도록 둔다.

2.감자는 반달모양으로 썰고, 양파는 큼직하게 썬다. 표고버섯은 물에 불려 굵게 채 썰고 풋고추와 붉은 고추, 굵은 파는 어슷 썬다.

볶기

3.냄비에 식용유를 조금 두르고 뜨겁게 달군 다음, 양념한 쇠고기를 넣어 볶는다.

끓이기

4.③에 분량의 물을 붓고 고추장을 체에 담아 고루 푼 다음 끓인다.

5.국물이 끓으면 감자를 먼저 넣은 후 익으면 표고버섯, 양파, 풋고추, 붉은 고추, 굵은 파를 넣어 다시 한번 끓인다.

6.국물이 끓으면 마지막으로 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 맞추어 불에서 내린다.

감자는 찬물에 살짝 담갔다가 조리 하세요

감자는 껍질을 벗겨 도톰하게 반 달 모양으로 썬 후 찬물에 잠깐 담갔다가 조리하세요. 그래야 전분기가 빠져 국물이 깔끔하고 포슬포슬한 감자 맛을 제대로 느낄 수 있어요.

- 1.양념에 쇠고기 무치기
- 2.반달 모양으로 감자 썰기
- 3.굵직한 쇠고기 볶기
- 4.고추장 풀기
- 5.감자가 익으면 다른 야채 넣기
- 6.다진 마늘 넣고 국간장으로 간 맞추기





辣椒酱炖豆腐

>> 材料 (四人份)

豆腐1/2块, 猪肉70克, 土豆1个, 洋葱1/2个, 角瓜1/4个, 红辣椒、青辣椒各1个, 大葱1根, 食用油少许。

猪肉调料: 酱油1小匙, 白糖1/2小匙, 蒜末、姜末、胡椒面各少许。

炖菜调料: 辣椒面1.5大匙, 汤酱油、清酒各1大匙, 辣椒酱1/2大匙, 白糖1/2小匙, 蒜末1小匙, 胡椒面少许。

炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤4杯。

>> 制法

材料的初加工

①豆腐切成一口大小的片待用。土豆切4等份, 角瓜也切4等份后再切薄片, 洋葱切粗丝。大葱斜切, 红辣椒和青辣椒斜切并去籽。

猪肉的炒法

②猪肉切丝, 用调料拌好。热锅滑少许油, 放拌好的猪肉快速炒出。

炖调料烧开

③待猪肉致熟, 添鳀鱼海带汤烧开后下土豆和洋葱, 再炖炖菜调料接着烧开。

放豆腐

④待沸开, 下角瓜、红辣椒、豆腐烧开, 入味后放大葱和青辣椒。



Cooking note

炖的时间短一点, 才不发涩。

这与用文火慢炖致香的大酱炖菜不同, 辣椒酱炖菜炖的时间过长, 会有发涩的味道。待材料致熟就要离火。另外, 烹制鳀鱼海带汤觉得麻烦的话, 用淘米水代替也可。辣椒酱在淘米水里比清水中更容易溶解。

1. 土豆、角瓜、辣椒的切法
2. 切丝的猪肉用调料拌匀后煸炒
3. 炖炖菜调料烧开
4. 下豆腐烧开, 最后放辣椒

두부고추장찌개

>> 재료(4인분)

두부 1/2모, 돼지고기 70g, 감자 1개, 양파 1/2개, 애호박 1/4개, 붉은 고추·풋고추 1개씩, 굵은 파 1대, 식용유 조금

돼지고기 양념: 간장 1작은술, 설탕 1/2작은술, 다진 마늘·다진 생강·후춧가루 조금씩

찌개 양념: 고춧가루 1.5큰술, 국간장·청주 1큰술씩, 고추장 1/2큰술, 설탕 1/2작은술, 다진 마늘 1작은술, 후춧가루 조금

찌개 국물: 멸치다시마국물 4컵

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 두부는 먹기 좋은 크기로 나박나박 썰어 둔다. 감자는 굵게 4등분하고 애호박은 4등분해서 저며 썰며 양파는 굵게 채 썬다. 굵은 파는 어슷 썰고, 붉은 고추와 풋고추는 어슷 썰어 씨를 털어 낸다.

돼지고기 볶기

2. 돼지고기는 채 썰어 양념으로 밑간을 한 후 뜨겁게 달군 냄비에 기름을 살짝 두르고 재빨리 볶는다.

양념 풀어 끓이기

3. 돼지고기가 익으면 멸치다시마국물을 붓고 끓이다가 감자와 양파를 넣고 찌개양념을 풀어 끓인다.

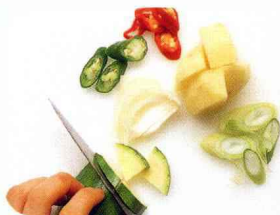
두부 넣기

4. 보글보글 끓으면 애호박과 붉은 고추, 두부를 넣고 끓여 맛을 낸 후 굵은 파와 풋고추를 넣는다.

잠깐 끓여야 텁텁하지 않아요

웅근한 불에 푹 끓여서 구수한 맛을 내는 된장찌개와 달리 고추장찌개는 푹 끓이면 텁텁한 맛이 나요. 재료가 익을 정도가 되면 불에서 내리세요. 또 멸치다시마국물을 내기가 번거롭다면 쌀뜨물로 대신하세요. 고추장이 앵물보다 전분이 있는 쌀뜨물에 잘 풀어지거든요.

1. 감자·호박·고추 썰기
2. 채 썬 돼지고기 양념하여 볶기
3. 찌개 양념 풀어 끓이기
4. 두부 넣고 끓이다가 마지막에 고추 넣기



1



2



3



4



辣椒酱炖猪肉

材料 (四人份)

猪肉(烧烤用肉) 200克, 土豆2个, 大葱1根, 洋葱1/4个, 红辣椒1个, 精盐少许。
猪肉调料: 辣椒酱、蒜末各1大匙, 辣椒面、汤酱油各1大匙, 姜末、白糖各少许。
炖菜鲜汤: 鳀鱼汤3杯。

制法

猪肉拌调料

①猪肉挑烧烤用肉, 切一口大小的片, 然后在切好的猪肉中放调料拌匀喂好。

蔬菜的初加工

②土豆去皮切薄片, 大葱斜切, 洋葱切粗丝, 红辣椒斜切。

煸炒法

③放少许食用油滑锅, 下猪肉和土豆边搅边炒, 不要炒糊。

炖法

④待土豆和猪肉致熟, 添份量的鳀鱼汤。待汤沸开, 下大葱、洋葱、辣椒接着烧开, 用精盐调咸淡。



Cooking note

先将猪肉和土豆炒好。

将猪肉和土豆预先煸炒, 就能使材料入味好。这时要少放油为好, 这样才不腻味又使菜肴清淡适口。同炒猪肉和土豆, 因从猪肉中渗出油, 所以少滑点油, 土豆也不粘锅。

1.猪肉腌渍用调料的制法

2.土豆、洋葱、大葱的切法

3.猪肉、土豆的煸炒法

4.下蔬菜烧开后, 用精盐调咸淡

돼지고기 고추장찌개

재료(4인분)

돼지고기(불고기) 200g, 감자 2개, 굵은 파 1대, 양파 1/4개, 붉은 고추 1개, 소금 조금
돼지고기 양념: 고추장·다진 마늘 1큰술씩, 고춧가루·국간장 1큰술씩, 다진 생강·설탕 조금씩
찌개 국물: 멸치국물 3컵

이렇게 만드세요

돼지고기 양념하기

1.돼지고기는 불고기감으로 준비해서 먹기 좋은 크기로 썬다. 손질한 돼지고기에 고기 양념을 넣고 고루 버무려 찐다.

야채 준비하기

2.감자는 껍질을 벗겨서 납작하게 썰고, 굵은 파는 어슷하게 썰며, 양파는 굵게 채 썬다. 붉은 고추는 어슷 썬다.

볶기

3.냄비에 식용유를 살짝 두르고 돼지고기와 감자를 넣어 타지 않게 저어가며 볶는다.

끓이기

4.감자와 돼지고기가 익은 듯하면 분량의 멸치국물을 붓고 한소금 끓인다. 국물이 끓으면 굵은 파와 양파, 고추를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 맞춘다.

돼지고기와 감자를 미리 충분히 볶으세요

돼지고기와 감자를 미리 볶으면 재료에 간이 배어 맛이 좋아져요. 이때 기름은 아주 조금만 넣는 게 좋아요. 그래야 느끼하지 않고 담백한 맛이 살아나거든요. 돼지고기와 감자를 함께 볶으면 돼지고기에서 기름이 배어 나오기 때문에 기름을 적게 둘러도 감자가 늘어붙지 않아요.

1.돼지고기 밀간한 양념 만들기

2.감자·양파·파 썰기

3.돼지고기·감자 달달 볶기

4.야채 넣고 끓이다가 소금으로 간 맞추기



1



2



3



4



辣白菜炖金枪鱼.....

》》材料 (四人份)

金枪鱼 (罐头) 1/2杯, 辣白菜1/4棵, 块状火腿80克, 大葱1/2根, 角瓜、豆腐、洋葱各1/4个, 斜切的青辣椒、红辣椒, 精盐、胡椒面各少许。

炖菜调料: 蒜末1大匙, 辣椒面1大匙, 鳀鱼海带汤1大匙。

炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤3杯。

》》制法

金枪鱼罐头、火腿的初加工

①金枪鱼放入筛网控一遍油, 块状火腿用勺舀出适当大小的块。

副材料的切法

②辣白菜略抖去馅, 切4厘米长。陈年的辣白菜用凉水水漂并挤去水, 切适当大小。大葱切长; 角瓜切半月形片, 略有厚度; 豆腐切四方块, 略有厚度; 洋葱竖切两半后再切成3厘米宽。

炖法

③在锅中铺一层洋葱后, 放上辣白菜、大葱、角瓜、豆腐、块状火腿、金枪鱼罐头、斜切的青辣椒、红辣椒后, 添鳀鱼海带汤煨炖。

调咸淡

④待炖菜沸开, 放调料后用精盐、胡椒面调咸淡, 然后烧开即成。



Cooking note

放玉米或大豆罐头致香。

辣白菜炖金枪鱼, 炖的时间越长火腿越筋道, 汤的味道也更好。想使这道菜更美味, 可在最后放罐装玉米、大豆等材料。调咸淡要用精盐而不要用辣椒酱。在吃剩的汤中放紫菜、苏子叶、香油, 用其拌饭吃, 便成不亚于炖菜的风味菜肴。

- 1.金枪鱼、火腿的初加工
- 2.陈年辣白菜水漂后刀切
- 3.将材料入锅, 添汤烧开
- 4.沏调料, 调咸淡

참치김치찌개.....

》》재료(4인분)

참치(통조림) 1/2컵, 배추김치 1/4포기, 덩어리 햄 80g, 굵은 파 1/2대, 애호박·두부·양파 1/4개씩, 어슷 썬 풋고추·붉은 고추·소금·후춧가루 조금씩

찌개양념: 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1큰술, 멸치다시마국물 1큰술

찌개 국물: 멸치다시마국물 3컵

》》이렇게 만드세요

참치·햄 준비하기

1.참치는 체에 담아 기름을 한 번 빼고, 덩어리 햄은 손가락으로 똑똑 떠서 먹기 좋은 크기로 떼어 낸다.

부재료 썰기

2.배추김치는 소를 대강 털어 내고 4cm 길이로 썬다. 묵은 김치는 찬물에 행궤다가 물기를 짜서 적당한 크기로 썬다. 굵은 파는 길게 썰고, 애호박은 약간 도톰하게 반달 모양으로 썬다. 두부는 도톰하게 네모로 썰고, 양파는 세로로 반 자른 후 3cm 폭으로 썬다.

끓이기

3.냄비에 양파를 깔고 김치, 굵은 파, 애호박, 두부, 덩어리 햄, 참치, 어슷 썬 풋고추·붉은 고추를 담은 후 멸치다시마국물을 부어 푹 끓인다.

간하기

4.찌개가 끓으면 양념을 넣고 소금, 후춧가루로 간을 맞춰 조금 더 끓여 낸다.

옥수수나 콩을 넣어 맛을 내세요

참치김치찌개는 오래 푹 끓일수록 햄이 쫄깃해지고 국물 맛도 제 맛이 나요. 더 맛있게 하려면 통조림으로 나와 있는 옥수수, 콩 등을 마지막에 넣어보세요. 간은 고추장에 의존하지 말고 소금으로 완성하세요. 다 먹고 난 뒤 남은 국물에 김과 찻잎, 참기름을 넣고 밥을 비비면 그 맛 또한 찌개 못지않은 별미가 되지요.

- 1.참치·햄 준비하기
- 2.물에 묵은 김치 행궤 썰기
- 3.냄비에 재료 안치고 국물 부어 끓이기
- 4.양념 풀고 간 맞추기





炖鲈巴鱼

材料 (四人份)

鲈巴鱼(罐头) 1个, 芋艿茎200克, 大葱2根, 绿豆芽100克。

调料: 辣椒油(辣椒面2大匙, 食用油2大匙), 蒜末1大匙, 清酒1大匙, 姜末1小匙, 汤酱油1小匙, 精盐、胡椒面各少许, 香油少许。

炖菜鲜汤: 海带汤4杯。

制法

鲈巴鱼罐头弄碎法

①将鲈巴鱼罐头放入筛网过滤, 大块的略弄碎, 接其汤汁另放一处待用。

蔬菜的初加工

②芋艿茎用水搓洗干净, 再用淘米水煮沸以去苦涩味。将煮熟的芋艿茎切5厘米长。大葱顺长切4等份, 再切成5厘米长的段, 用沸水焯一下以去滑溜的黏液。绿豆芽放入沸水略焯后捞出待用。

放调料拌匀

③将芋艿茎、绿豆芽、大葱放入器皿后, 放调料拌匀。

炖法

④将罐头汤汁和海带汤倒入锅中, 下③和鲈巴鱼烧开。



Cooking note

鲈巴鱼用淘米水浸泡, 可除去海腥味。

鲈巴鱼罐头海腥味不大, 但如果是鲜鲈巴鱼, 要除去海腥味才能炖出原滋原味。将鲈巴鱼洗净后, 添淘米水浸泡片刻, 海腥味就会消失。

1. 鲈巴鱼放入筛网后弄碎
2. 芋艿茎煮熟后切段
3. 用调料拌匀蔬菜
4. 下拌好的蔬菜和鲈巴鱼烧开

고등어찌개

재료(4인분)

고등어(통조림) 1통, 토란대 200g, 굵은 파 2대, 숙주 100g

양념: 고춧가루(고춧가루 2큰술, 식용유 2큰술), 다진 마늘 1큰술, 청주 1큰술, 다진 생강 1작은술, 국간장 1작은술, 소금 •후춧가루 조금씩, 참기름 조금

찌개 국물: 다시마국물 4컵

이렇게 만드세요

고등어 대강 부수기

1. 고등어를 체에 담가 크기가 큰 것은 대강 부수어 놓고, 통조림국물은 따로 받아 놓는다.

야채 손질하기

2. 토란대는 물에 깨끗이 주물러 씻은 다음 쌀뜨물에 삶아 아린 맛을 없앤다. 삶은 토란대를 5cm 길이로 썬다. 굵은 파는 길게 4등분으로 갈라 5cm 길이로 썬 다음 끓는 물에 살짝 데쳐 미끈거리는 기를 없앤다. 숙주는 끓는 물에 데쳐 건져 놓는다.

양념해 무치기

3. 넓은 볼에 토란대, 숙주, 굵은 파를 담고 양념을 넣어 무친다.

끓이기

4. 냄비에 통조림국물과 다시마국물을 붓고 ③과 고등어를 넣어 끓인다.

고등어는 쌀뜨물에 담가 두면 비린내가 사라져요

통조림은 비린내가 덜하지만 생고등어로 끓일 때는 비린내를 제거해야 제 맛을 낼 수 있어요. 고등어를 깨끗이 씻은 후 쌀뜨물을 부어 잠깐 동안 담가 두면 비린내가 없어져요.

1. 고등어 체에 담가 대강 부수기
2. 토란대 삶아 썰기
3. 양념에 야채 무치기
4. 양념한 야채 • 고등어 넣고 끓이기





鲜明太鱼辣汤

材料 (四人份)

鲜明太鱼2条, 萝卜1/4个, 豆腐1/2块, 角瓜1/2个, 茼蒿10茎, 青辣椒2个, 红辣椒1个, 大葱1根, 姜汁1/2大匙, 大蒜2瓣, 精盐1.5小匙, 胡椒粉少许。
炖菜鲜汤: 海带汤4杯, 辣椒面2大匙, 汤酱油1大匙。

制法

材料的初加工

①鲜明太鱼刮去鱼鳞, 切去尾和鳍, 切开腹部掏出内脏。收拾好的再切成4厘米长的段, 用流水水漂。

②萝卜切成3厘米×4厘米大小的薄片, 角瓜切2厘米×4厘米见方。大葱顺切两半后, 再切成4厘米长的段。青辣椒、红辣椒细切, 大蒜细剁待用。

炖法

③将海带汤倒入锅中, 沏辣椒面, 在此放汤酱油和萝卜烧开。

④待汤滚开, 下收拾干净切成段的鲜明太鱼, 用旺火再次烧开。

放蔬菜调咸淡

⑤待鲜明太鱼致熟一半, 改小火, 下角瓜、豆腐、大葱接着烧开。待汤入味, 下细切的青辣椒、红辣椒、蒜末烧开片刻。

⑥待鲜明太鱼致熟发硬, 豆腐上浮, 用姜汁、精盐、胡椒粉调咸淡, 再放茼蒿即成。



Cooking note

放鱼头, 汤会更浓香。

一般收拾鲜明太鱼, 切去鱼头不用。但是炖辣汤, 鱼头绝对不要扔。同放鱼头炖, 能使汤更浓香。

1. 鲜明太鱼的切法
2. 萝卜的切法
3. 沏辣椒面的海带汤中下萝卜片烧开
4. 下鲜明太鱼
5. 下角瓜、豆腐、大葱烧开
6. 最后放茼蒿

생태매운탕

재료(4인분)

생태 2마리, 무 1/4개, 두부 1/2모, 애호박 1/2개, 썩갠 10줄기, 풋고추 2개, 붉은 고추 1개, 굵은 파 1대, 생강즙 1/2큰술, 마늘 2쪽, 소금 1.5작은술, 후춧가루 조금
찌개 국물: 다시마국물 4컵, 고춧가루 2큰술, 국간장 1큰술

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 생태는 비늘을 긁어내고 꼬리와 지느러미를 자른 다음 배를 갈라 내장을 꺼낸다. 손질한 것은 4cm 길이로 토막 내어 흐르는 물에 헹군다.

2. 무는 3cm×4cm 크기로 나박 썰고 두부, 애호박은 2cm×4cm 크기로 네모지게 썬다. 굵은 파는 반으로 갈라 4cm 길이로 썬다. 풋고추, 붉은 고추는 송송 썰고 마늘은 다져 놓는다.

끓이기

3. 냄비에 다시마국물을 붓고 고춧가루를 푼다. 고춧가루를 푼 물에 국간장, 무를 넣어 끓인다.

4. 국물이 팔팔 끓어오르면 깨끗하게 손질해서 토막낸 생태를 넣어 센 불에서 더 끓인다.

야채 넣고 간하기

5. 생태가 반쯤 익으면 불을 줄이고 애호박과 두부, 파를 넣고 끓인다. 국물 맛이 우러나면 송송 썬 풋고추와 붉은 고추, 다진 마늘을 넣고 잠시 더 끓인다.

6. 생태가 단단하게 익고 두부가 떠오르면 생강즙, 소금, 후춧가루로 간하고 썩갠을 넣는다.

생태 머리도 넣어야 국물 맛이 진해요

보통 생태를 손질할 때 머리를 잘라 버리는 경우가 많은데, 매운탕을 끓일 때는 절대로 버리지 마세요. 생태 머리를 함께 넣어 끓이면 국물 맛이 더 진해지거든요.

1. 생태 썰기
2. 무 썰기
3. 고춧가루 푼 다시마국물에 무 넣어 끓이기
4. 생태 넣기
5. 애호박·두부·파 넣고 끓이기
6. 마지막으로 썩갠 넣기





鲜明太鱼清汤

材料 (四人份)

鲜明太鱼1条, 萝卜1/2个, 青辣椒、红辣椒各1/2个, 金针蘑1/2袋, 茼蒿少许。
炖菜鲜汤: 清水3杯, 精盐少许。

制法

鲜明太鱼的初加工

①鲜明太鱼刮净鱼鳞, 切去尾和鳍后, 靠鳃侧刺入刀掏出内脏。将收拾好的鲜明太鱼水漂后, 切成4厘米×5厘米长的段。

②在切成段的鲜明太鱼上撒精盐适量腌好。

蔬菜、金针蘑的初加工

③萝卜切薄片后, 再切2厘米×2厘米大小的见方。辣椒去蒂, 细切并抖去籽。

④茼蒿择洗干净, 切适当大小的段, 金针蘑去根并洗后控水。

炖法

⑤将萝卜放入锅中, 添3杯左右的清水, 烧至滚开。待萝卜上浮致熟, 下鲜明太鱼再沸开。沸开时生成的浮沫即时用勺撇出。

⑥待炖汤滚开, 放辣椒提辣味, 最后下金针蘑和茼蒿。咸淡用精盐调即可。



Cooking note

在鲜明太鱼中撒少许精盐腌渍, 能使肉质变硬。

肉质细嫩而易碎的像鲜明太鱼或鳕鱼等, 要在烹饪前切成段后, 撒少许精盐腌好。不然在烹制过程中炖碎, 不仅不美观, 而且吃起来也不方便。所以撒上精盐放置1个小时以上, 会使肉质变硬, 不易碎。鲜明太鱼清汤在烧沸时生成的浮沫要即时撇出。

1. 鲜明太鱼切段
2. 撒精盐调咸淡
3. 萝卜、辣椒的切法
4. 金针蘑、茼蒿的初加工
5. 下鲜明太鱼, 烧开后撇出浮沫
6. 放金针蘑、茼蒿调咸淡

생태맑은탕

재료(4인분)

생태 1마리, 무 1/2개, 풋고추·붉은 고추 1/2개씩, 팽이버섯 1/2봉지, 숙갓 조금
찌개 국물: 물 3컵, 소금 조금

이렇게 만드세요

생태 손질하기

1. 생태는 비늘을 긁어내고 꼬리와 지느러미를 잘라 낸 다음 아가미쪽으로 칼집을 넣어 내장을 빼낸다. 손질한 생태는 물에 행구어 4~5cm 길이로 토막낸다.
2. 토막낸 생태에 소금을 적당하게 뿌려 간을 해준다.

야채·버섯 준비하기

3. 무는 알파카게 저면 썬 후 2cm×2cm 크기로 네모지게 자른다. 고추는 꼭지를 자르고 송송 썰어 씨를 털어 낸다.
4. 숙갓은 다듬어 씻은 다음 적당한 크기로 자르고, 팽이버섯은 밑동을 자르고 씻어 물기를 뺀다.

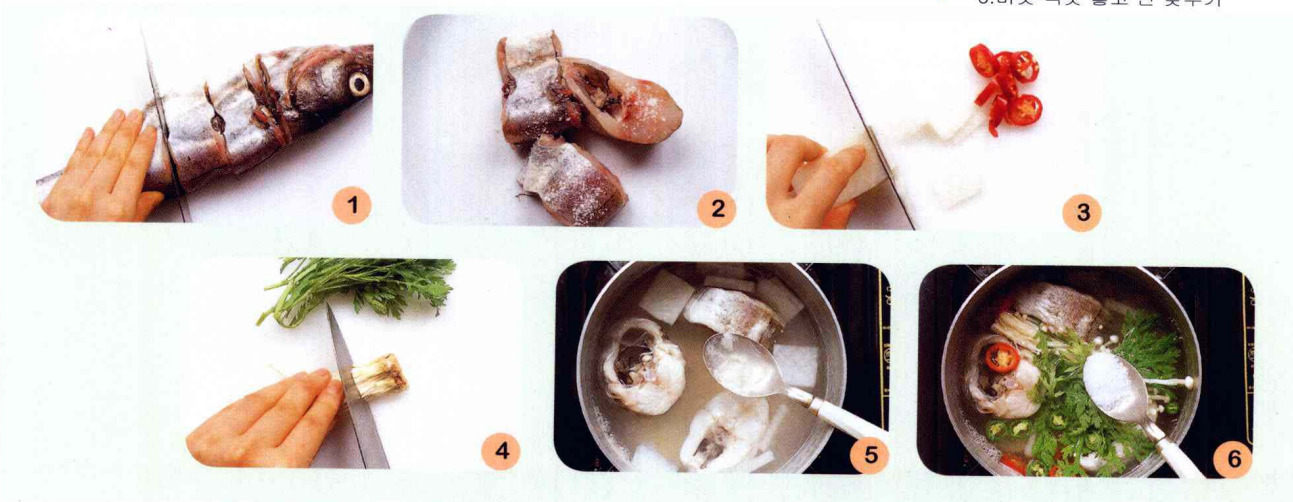
끓이기

5. 냄비에 물을 담고 물을 3컵 정도 부어 팔팔 끓인다. 무가 떠오르면서 익기 시작하면 생태를 넣어 한소끔 끓인다. 이때 끓으면서 생기는 거품은 숟가락으로 걷어 낸다.
6. 찌개가 보글보글 끓으면 고추를 넣어 매운맛을 내고, 마지막으로 팽이버섯과 숙갓을 넣는다. 간은 소금으로 맞추면 된다.

생태에 소금을 살짝 뿌려 두면 살이 단단해져요

살이 부드러워 부서지기 쉬운 생태나 대구 같은 생선은 조리하기 전 토막내어 소금을 살짝 뿌려 두세요. 끓이다가 살이 부서지면 보기에 좋지 못하고 먹기도 불편해요. 소금을 뿌려 한 시간 이상 두면 살이 단단해져요. 또 생태맑은탕 같은 맑은 찌개는 끓으면 생기는 거품을 걷어 내야 해요.

1. 생태 토막내기
2. 소금 뿌려 간하기
3. 무·고추 썰기
4. 팽이버섯·숙갓 손질하기
5. 생태 넣고 끓이다가 거품 걷어내기
6. 버섯·숙갓 넣고 간 맞추기





角瓜炖鱿鱼

>> 材料 (四人份)

鱿鱼1条, 角瓜1/4个, 豆腐1/4块, 大葱1根, 红辣椒1个, 蒜末1大匙, 清酒1小匙, 精盐、胡椒粉少许。

炖菜鲜汤: 海带汤3杯, 辣椒酱1大匙, 辣椒面1小匙。

>> 制法

材料的初加工

- ①鱿鱼摘除内脏并剥去皮后, 先剖四方花刀再切成细丝, 略有厚度。
 - ②角瓜切4厘米长的薄片, 豆腐切横竖3厘米长和1厘米厚的块。
 - ③大葱择洗干净, 切4厘米长的段, 再切成两半。红辣椒切成两半去籽, 再切适当大小。
- 汤的炖法
- ④将辣椒酱、辣椒面按份量调入3杯的海带汤后, 放大蒜和清酒烧开。
 - ⑤待汤开始沸开, 下准备好的角瓜、大葱、红辣椒、鱿鱼再沸开。
 - ⑥待炖菜汤沸开, 下豆腐再烧开后片刻, 用精盐、胡椒面调咸淡。



Cooking note

剥鱿鱼皮要蘸粗盐搓揉剥皮好!

鱿鱼带皮烹饪, 不仅菜肴不鲜亮, 还会发韧。烹饪前摘除内脏, 剥皮后烹饪, 汤会变得鲜亮而美观。剥鱿鱼皮时, 蘸少许粗盐搓揉或用纸巾拽一头, 远比预想好剥。鱿鱼越新鲜, 皮就越好剥。

1. 鱿鱼切细丝
2. 角瓜、豆腐的切法
3. 大葱切成两半后, 再切丝
4. 调辣椒酱、辣椒面后, 放清酒
5. 下鱿鱼后, 再烧开
6. 下豆腐后, 调咸淡

오징어 찹질은 굵은 소금을 묻힌 후 비비면서 벗기세요

오징어는 찹질째 조리하면 음식이 지저분할 뿐만 아니라 질긴 맛이 나지요. 내장을 제거한 후 찹질을 벗기고 조리하는 게 한결 깔끔해서 보기 좋아요. 오징어 찹질을 벗길 때는 굵은 소금을 조금 묻혀 비비거나 종이타월로 한쪽 찹질을 잡아당기면 생각보다 쉽게 벗겨져요. 신선한 오징어일수록 찹질이 잘 벗겨져요.

1. 오징어 채 썰기
2. 애호박·두부 썰기
3. 반으로 굵은 파 갈라 썰기
4. 고추장·고춧가루 풀고 청주 넣기
5. 오징어 넣고 한소끔 끓이기
6. 두부 넣고 간 맞추기

오징어애 호박찌개

>> 재료(4인분)

오징어 1마리, 애호박 1/4개, 두부 1/4모, 굵은 파 1대, 붉은 고추 1개, 다진 마늘 1큰술, 청주 1작은술, 소금·후춧가루 조금씩

찌개 국물: 다시마국물 3컵, 고추장 1큰술, 고춧가루 1작은술

>> 이렇게 만드세요

재료 준비하기

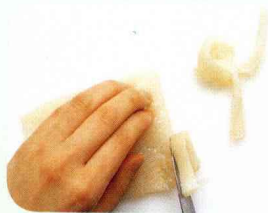
1. 오징어는 내장을 떼어 내고 찹질을 벗긴 다음 사방으로 칼집을 넣어 도톰하게 채 썬다.
2. 애호박은 4cm 길이로 저며 썰고, 두부는 가로세로 3cm에 1cm 두께로 썰어 놓는다.
3. 굵은 파는 깨끗이 다듬어 씻은 후 4cm 길이로 잘라서 반으로 갈라 놓는다. 붉은 고추는 반으로 갈라 씨를 뺀 후 먹기 좋게 썬다.

국물 끓이기

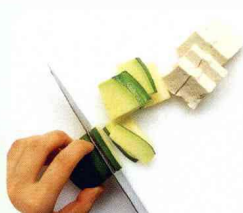
4. 다시마국물 3컵에 고추장, 고춧가루를 분량대로 푼 다음 마늘과 청주를 넣어 끓인다.

모든 재료 넣어 끓이기

5. 국물이 끓기 시작하면 준비해 둔 애호박과 굵은 파, 붉은 고추, 오징어를 넣고 한소끔 끓인다.
6. 찹게 국물이 어느 정도 끓으면 두부를 넣고 잠깐 더 끓여 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.



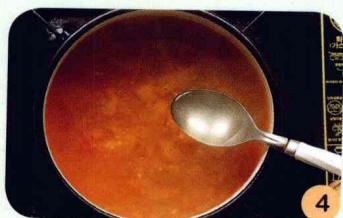
1



2



3



4



5



6



炖明太鱼子酱

材料 (四人份)

明太鱼子酱4个, 牛肉100克, 蒜末1大匙, 豆腐1/2块, 豆芽50克, 大葱2/3根, 红辣椒1个, 香油1大匙, 水芹菜少许。

炖菜鲜汤: 清水3杯, 虾酱汤少许。

制法

材料的初加工

①挑制汤用的牛肉, 切适当大小的块, 明太鱼子酱根据长短切3~5个段。

②豆腐切薄片, 大葱斜切, 红辣椒去籽后细剉。

③豆芽除去杂质收拾干净, 用水洗净多次并控好水。

牛肉的炒法

④在热锅中滑香油, 放蒜末煸炒后, 下牛肉再煸炒。

炖法

⑤待牛肉炖熟, 添水烧开后至入味时, 下明太鱼子酱和豆芽。待明太鱼子酱致熟硬实, 看看咸淡, 如果发淡, 用虾酱汤调咸淡。

⑥下豆腐烧开, 放大葱和红辣椒再烧开片刻。如果有水芹菜, 放少许也有味道。



Cooking note

明太鱼子酱要汤沸开时下锅, 才不碎。

炖明太鱼子酱, 鱼子酱要在汤水沸开时下锅。如果放入凉水中烧开, 就会使鱼子破碎, 使汤混浊。待汤沸开时下锅, 能使鱼子的蛋白质立即凝固而不易碎。炖的时间过长, 也会使鱼子破碎。因此鱼子酱下锅后, 炖的时间要适当。

1. 明太鱼子的切法
2. 豆腐、大葱的切法
3. 豆芽洗净控水
4. 煸炒蒜末后, 下牛肉再煸炒
5. 添水烧开后, 下明太鱼子和豆芽
6. 下豆腐、大葱、辣椒烧开

명란젓은 국물이 끓을 때 넣어야 안 터져요

명란젓찌개를 끓일 때 알은 물이 끓을 때 넣도록 하세요. 찬물에 넣어 끓이면 알이 다 풀어져서 국물이 지저분하기 때문이죠. 끓는 물에 명란젓을 넣으면 명란젓의 단백질이 바로 응고되어 풀어지지 않아요. 너무 오래 끓여도 알이 다 흩어지지 명란젓을 넣고 적당히 끓이는 게 좋아요.

1. 명란젓 썰기
2. 두부·파 썰기
3. 콩나물 씻어 물기 빼기
4. 다진 마늘 볶다가 쇠고기 넣고 볶기
5. 물을 부어 끓이다가 명란젓·콩나물 넣기
6. 두부·파·고추 넣고 끓이기

명란젓찌개

재료(4인분)

명란젓 4개, 쇠고기 100g, 다진 마늘 1큰술, 두부 1/2모, 콩나물 50g, 굵은 파 2/3대, 붉은 고추 1개, 참기름 1큰술, 미나리 조금

찌개 국물: 물 3컵, 새우젓국물 조금

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 쇠고기는 국거리로 준비해 먹기 좋은 크기로 썰고, 명란젓은 길이에 따라 3~5토막을 낸다.
2. 두부는 납작납작하게 썰고, 굵은 파는 어슷 썬다. 붉은 고추는 씨를 털어 내고 잘게 다진다.
3. 콩나물은 지저분한 것을 골라내고 깨끗하게 다듬은 후 물에 여러 번 씻어 물기를 빼 놓는다.

쇠고기 볶기

4. 뜨겁게 달군 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 쇠고기를 넣어 달달 볶는다.

끓이기

5. 쇠고기가 익으면 물을 붓고 끓이다가 국물 맛이 우러나면 명란젓, 콩나물을 넣는다. 명란젓이 단단하게 익으면 간을 보고, 싱거우면 새우젓국물로 간을 맞춘다.
6. 두부를 넣고 한소끔 끓인 뒤 굵은 파, 붉은 고추를 넣어 잠시 더 끓인다. 미나리가 있으면 미나리를 조금 넣어도 맛있다.





萝卜炖大虾

材料 (四人份)

萝卜1/3个, 大虾(中等个)200克, 小葱3根, 大蒜3瓣量, 青辣椒1个, 精盐少许。
炖菜鲜汤: 海带汤3杯, 汤酱油1/2大匙, 金枪鱼液酱、辣椒面各1大匙。

制法

材料的初加工

- ①萝卜去皮洗净切薄片, 青辣椒切长、去籽再斜切。
- ②大虾用牙签掏出靠背侧中的黑色内脏后, 用盐水洗净并挤去水。
- ③小葱摘去发黄的叶和根并洗净, 切成3厘米长。

鲜汤的制法

- ④将海带汤放锅中烧开后, 下萝卜炖, 炖出爽鲜适口的鲜汤。
- ⑤待萝卜致熟, 放小葱和辣椒面。这时将辣椒面用棉布包好放入汤中摇晃致汤色变红, 比直接加入效果要好。

下材料烧开

- ⑥下收拾好的大虾、蒜末、辣椒, 用汤酱油和金枪鱼液酱调成淡后, 开着锅盖再沸开。待大虾致熟, 用精盐调成淡。



Cooking note

想使汤鲜亮, 要用棉布渍好辣椒水。

不沏大酱或辣椒酱, 只用辣椒面煮出的炖菜汤, 只有汤鲜亮才更有味道。要想使汤鲜亮, 待萝卜即将致熟, 将辣椒面用棉布包好放入汤中摇晃, 使汤成鲜红色, 这是诀窍。如此做汤会变得更鲜亮。

- 1.萝卜切薄片
- 2.用牙签掏出大虾靠背侧中的内脏
- 3.小葱切3厘米长的段
- 4.将萝卜放入汤中烧开
- 5.放辣椒面
- 6.放大虾、大蒜、辣椒、小葱后, 调成淡

국물을 깔끔하게 하려면 면보로 고춧가루 물을 들이세요

고추장이나 된장을 풀지 않고 고춧가루만으로 끓이는 찌개는 깔끔해야 더 맛이 살아나요. 국물을 깔끔하게 하려면 무가 거의 익었을 때 고춧가루를 면보에 싸서 국물에 넣고 흔들어 붉은 국물을 내는 것이 요령이에요. 이렇게 붉은 물을 내면 국물이 지저분하지 않고 깔끔하거든요.

- 1.무 나박 썰기
- 2.이쑤시개로 새우 등쪽의 내장 빼기
- 3.3cm 길이로 실파 썰기
- 4.국물에 무 넣고 끓이기
- 5.고춧가루 넣기
- 6.새우·마늘·고추·실파 넣고 간하기

새우무찌개

재료(4인분)

무 1/3개, 새우(중하) 200g, 실파 3뿌리, 채 썬 마늘 3쪽분, 풋고추 1개, 소금 조금
찌개 국물: 다시마국물 3컵, 국간장 1/2큰술, 참치액(액젓)·고춧가루 1큰술씩

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.무는 껍질을 벗기고 깨끗하게 씻어 나박 썰고, 풋고추는 길게 잘라 씨를 빼고 어슷하게 썬다.
- 2.새우는 등쪽의 검은 내장을 이쑤시개로 찔러 빼낸 다음 소금물에 흔들어 씻어 물기를 뺀다.
- 3.실파는 시든 잎을 떼어 내고 뿌리를 다듬어서 깨끗하게 씻은 다음 3cm 길이로 자른다.

국물내기

- 4.냄비에 다시마국물을 넣어 끓인다. 무도 함께 넣고 끓여 시원한 국물 맛이 우러나도록 한다.
- 5.무가 거의 익으면 실파와 고춧가루를 넣는다. 이때 고춧가루를 면보에 싸서 국물에 넣고 흔들어 붉은 물을 내면 그냥 넣는 것보다 국물이 지저분하지 않고 깔끔하다.

재료 넣고 끓이기

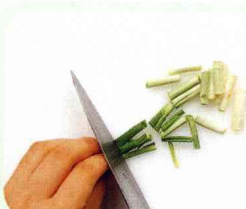
- 6.손질한 새우, 마늘, 고추를 넣고 국간장과 참치액으로 간을 해서 뚜껑을 연 채 한소끔 더 끓인다. 새우가 익으면 소금으로 간을 맞춘다.



1



2



3



4



5



6



砂锅烤肉

材料 (四人份)

泡发的粉条100克, 牛肉(烧烤用肉)200克, 香菇3个, 洋葱1/2个, 鸡蛋黄1个, 葱花、茼蒿、斜切的大葱、青辣椒丝、红辣椒丝、精盐、胡椒面各少许。

烤肉调料: 酱油2大匙, 清酒1/2大匙, 白糖、葱花、蒜末各1大匙, 芝麻盐、胡椒面、香油各少许。

炖菜鲜汤: 海带汤3杯。

制法

材料的初加工

①粉条用温水泡发, 香菇去柄切薄片。

②洋葱切丝, 大葱择洗干净, 斜切5厘米长并泡入凉水待用。

牛肉拌调料法

③将剁好的葱花和蒜末放入酱油, 下剩下的材料混匀, 制成烤肉调料待用。

④牛肉切一口大小的块, 添水除去血水, 控水后用烤肉调料拌匀喂好。

炖法

⑤在砂锅中适当铺上洋葱丝后, 放泡发的粉条、拌调料的牛肉、斜切的大葱、香菇, 添海带汤烧开。

⑥待牛肉炖熟, 调成淡离火后, 放鸡蛋黄、大葱丝、青辣椒、红辣椒、茼蒿盛出。

불고기뚥배기

재료(4인분)

불린 당면 100g, 쇠고기(불고기감) 200g, 표고버섯 3개, 양파 1/2개, 달걀 노른자 1개분, 굵은 파채·썩갓·어슷 썬 굵은 파·풋고추·붉은 고추 실채·소금·후춧가루 조금씩
불고기 양념: 간장 2큰술, 청주 1/2큰술, 설탕·다진 파·마늘 1큰술씩, 깨소금·후춧가루·참기름 조금씩
짜개 국물: 다시마국물 3컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.당면은 따뜻한 물에 담가 불리고, 표고버섯은 기동을 떼고 저며 썬다.

2.양파는 채 썰고, 굵은 파는 다듬어 씻은 후 5cm 길이로 어슷 썰어 찬물에 담가 둔다.

불고기 양념하기

3.간장에 다진 파와 마늘을 넣은 다음 나머지 재료를 넣고 고루 섞어 불고기 양념을 만들어 둔다.

4.쇠고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 물을 붓고 핏물을 뺀 다음 불고기 양념에 버무려 썬다.

끓이기

5.뚥배기에 양파채를 알맞게 깎 다음 불린 당면, 양념한 고기, 어슷 썬 굵은 파, 표고버섯을 넣고 다시마 국물을 부어 끓인다.

6.고기가 익으면 간을 맞추고 불에서 내려 달걀 노른자, 파채, 풋고추, 붉은 고추, 썩갓을 올린다.



Cooking note

少添汤水才有味道。

烹制砂锅烤肉, 想使汤水味鲜、清淡又可口, 不宜添过多的汤水。将材料放入锅中, 添汤水至砂锅的2/3程度比较合适。如果超过此程度, 不仅没有收浓的味道, 而且在开锅时易溢出而使汤变咸。

1.粉条泡发, 香菇切法

2.切洋葱和大葱, 大葱泡入凉水

3.烤肉调料的制法

4.牛肉拌调料喂好

5.将材料放入砂锅中, 添水烧开

6.离火后, 放鸡蛋黄

국물은 잘박하게 잡아야 맛갈스러워요

불고기뚥배기는 국물을 너무 많이 잡지 말고 잘박하게 해서 끓이세요. 그래야 맛갈스럽고 담백한 맛이 나거든요. 재료를 안치고 나서 국물을 부었을 때 뚥배기의 2/3 정도만 채우는 게 적당해요. 그 이상 채우면 바삭한 맛이 안 날 뿐만 아니라 끓으면서 넘치기 쉽죠. 국물이 넘치면 간이 짜게 된답니다.

1.당면 불리고, 표고버섯 썰기

2.양파·파 썰고 찬물에 파 담그기

3.불고기 양념 만들기

4.양념에 쇠고기 버무려 재기

5.뚥배기에 재료 안친 후 국물 붓고 끓이기

6.불에서 내려 달걀 노른자 올리기





PART

2

风味炖菜 / 별미찌개



炖蘑菇

材料 (四人份)

口菇、平菇、香菇各140克, 木耳80克, 金针蘑120克, 大葱1/2根, 茼蒿、水芹菜各4茎, 萝卜、角瓜1/3个, 牛肉(烧烤用肉)40克, 青辣椒、红辣椒各2个。
炖菜鲜汤: 海带汤5杯, 辣椒面4大匙, 辣椒酱2小匙, 蒜末1大匙, 姜末1/2大匙。

制法

蘑菇的初加工

①口菇竖切薄片, 切有模样, 平菇撕开一半, 撕成长条, 香菇去柄切丝, 金针蘑撕开成小条, 木耳洗净控水。

蔬菜的初加工

②萝卜去皮洗净, 切4厘米长的丝, 角瓜切4厘米长的粗条。

③大葱择洗干净后切4厘米长的段, 粗的再切成两半。

④水芹菜和茼蒿去叶, 只收拾茎, 切4厘米长, 辣椒斜切并去籽。

炖法

⑤将海带汤倒入锅中烧开后, 下切成薄片的牛肉、萝卜、角瓜、大葱再烧开。

⑥待汤水沸开, 下蘑菇和辣椒, 再将辣椒面、辣椒酱放筛网沏入汤中。放蒜末和姜末后, 临吃前再放水芹菜和茼蒿。



Cooking note

炖清淡时, 不放辣椒酱好。

利用冰箱中剩下的像土豆、萝卜、角瓜等蔬菜, 随时都能烹制炖菜。为了突出蘑菇的清淡味道, 汤多用海带汤, 用牛肉汤也可。想吃清淡的蘑菇炖菜, 不放辣椒酱好, 还要减少大蒜和生姜的投放量。

- 1.口菇、平菇、香菇、木耳、金针蘑的初加工
- 2.萝卜、角瓜切粗而长的条
- 3.大葱切长丝
- 4.水芹菜、茼蒿、辣椒的切法
- 5.在海带汤中下牛肉、萝卜、角瓜、大葱烧开
- 6.下蘑菇后, 沏辣椒酱和辣椒面

버섯찌개

재료(4인분)

양송이버섯·느타리버섯·표고버섯 140g씩, 목이버섯 80g, 팽이버섯 120g, 굵은 파 1/2대, 썬갓·미나리 5줄기씩, 무·애호박 1/3개씩, 쇠고기(구이용) 40g, 풋고추·붉은 고추 2개씩
찌개 국물: 다시마국물 5컵, 고춧가루 4큰술, 고추장 2작은술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1/2큰술

이렇게 만드세요

버섯 준비하기

1.양송이버섯은 모양을 살려 세로로 저미고, 느타리버섯은 길게 반으로 찢는다. 표고버섯은 기둥을 떼어낸 후 썰고, 팽이버섯은 작은 가닥으로 나눈다. 목이버섯은 씻어서 물기만 없앤다.

야채 준비하기

2.무는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 4cm 길이로 채 썰고, 호박은 4cm 길이로 굵게 채 썬다.

3.굵은 파는 다듬어 깨끗하게 씻은 뒤 4cm 길이로 자른다. 굵은 것은 다시 반으로 가른다.

4.미나리와 썬갓은 잎을 떼어 내고 줄기만 다듬어 4cm 길이로 썰고, 고추는 어슷 썰어 씨를 탄다.

끓이기

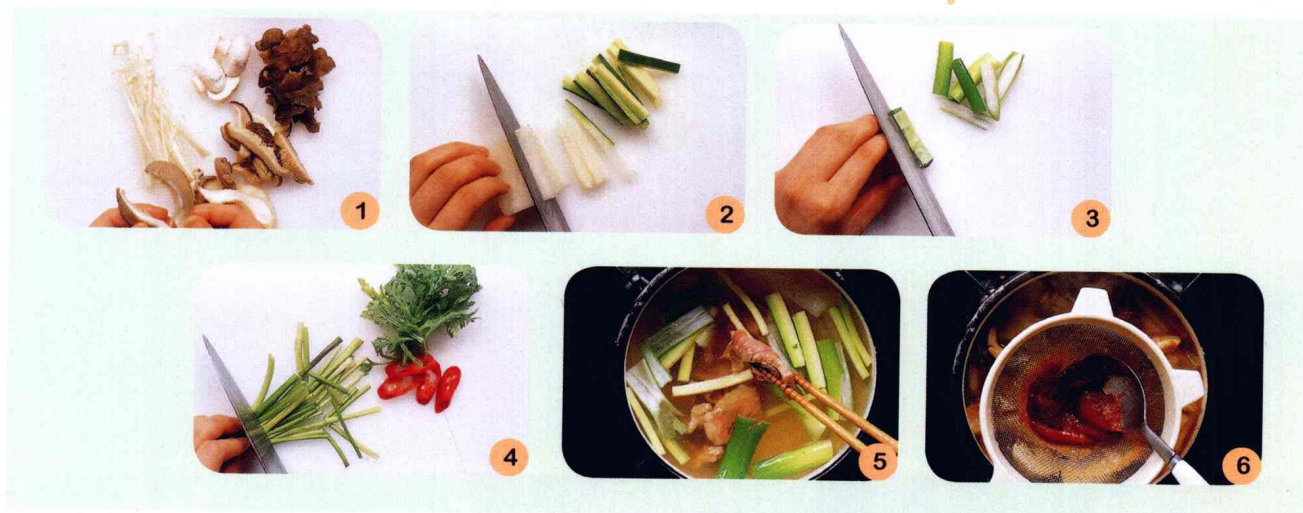
5.냄비에 다시마국물을 붓고 끓이다가 저며 썬 쇠고기와 무, 애호박, 굵은 파를 넣고 더 끓인다.

6.국물이 한소끔 끓으면 버섯과 고추를 넣고 고춧가루, 고추장을 체에 담아 곁게 푼다. 다진 마늘과 생강을 넣고, 미나리와 썬갓은 먹기 직전에 올린다.

담백하게 끓일 때는 고추장을 넣지 마세요

냉장고에 남은 버섯이나 감자, 무, 애호박 같은 야채를 이용해 언제든지 쉽게 끓일 수 있는 찌개죠. 국물은 버섯의 담백한 맛을 살리기 위해 다시마국물을 많이 쓰지만 쇠고기육수를 써도 좋아요. 또 심심하게 끓인 버섯찌개가 먹고 싶을 때는 고추장을 넣지 말고 마늘, 생강의 양을 조금 줄여 끓이세요.

- 1.양송이·느타리·표고·목이·팽이 손질하기
- 2.무·애호박 굵고 길게 채 썰기
- 3.파 길게 채 썰기
- 4.미나리·썬갓·고추 썰기
- 5.다시마국물에 쇠고기·무·애호박·파 넣고 끓이기
- 6.버섯 넣은 후 고추장·고춧가루 풀기





明太鱼子酱

》》 材料 (四人份)

明太鱼子200克, 鸡蛋1个, 洋葱1/3个, 大葱1/3根, 青辣椒、红辣椒各1个, 茼蒿少许, 大蒜2瓣, 姜汁1小匙, 辣椒面1大匙, 芝麻盐、胡椒面、香油各少许。
炖菜鲜汤: 鲷鱼海带汤4杯。

》》 制法

材料的初加工

- ①明太鱼子用盐轻轻晃洗后, 切开一头剥出里边的鱼子。
- ②洋葱去皮洗净后, 细切待用, 大葱也择洗干净并细切。
- ③大蒜剁细末, 青辣椒和红辣椒用水洗一遍, 细切并去籽。
- ④在剥取的明太鱼子中, 放辣椒面、蒜末、芝麻盐、姜汁、香油等所有调料拌匀。

炖法

- ⑤将拌匀调料的明太鱼子放入砂锅后, 下细切的洋葱, 打入一个鸡蛋, 添份量的海带汤烧开。
- ⑥待汤沸开, 下细切的大葱、青辣椒、红辣椒再烧开片刻。



Cooking note

要想除去海腥味, 在烹制前, 用淡盐水晃洗并去水气, 还将去水气的明太鱼子预先用大蒜、芝麻盐、姜汁、香油等调料预先拌匀并腌渍后再烹制炖菜, 这样便没有海腥味。冬明太鱼中取下的明太鱼子, 不仅营养下降, 味道也差, 因此要细心挑选。同放明太鱼内脏之一的鳃鲷炖辣汤, 别有味道。鳃鲷含有丰富的蛋白质和磷, 脂肪含量在内脏中最少, 因此味道清淡。

- 1.剥明太鱼子
- 2.大葱、洋葱的切法
- 3.大蒜剁末, 辣椒细切
- 4.在明太鱼子中放各种调料
- 5.在洋葱、明太鱼子、鸡蛋中添汤烧开
- 6.放大葱和辣椒再烧开

비린내를 없애려면 조리하기 전에 연한 소금물로 흔들여 씻어 물기를 빼 놓으세요. 또 물기를 뺀 명란은 마늘과 깨소금, 생강즙, 참기름 등 미리 갖은 양념을 했다가 찌개를 끓이면 냄새가 없어요. 동태에서 얻은 명란은 영양도 떨어지고 제 맛이 나지 않으므로 잘 보고 고르세요. 명태의 내장 중 하나인 곤이를 함께 넣고 얼큰하게 끓여도 맛있어요. 곤이는 단백질과 인이 풍부한 부위로 지방함량이 내장 중 가장 적어 맛이 담백해요.

- 1.명란 속 긁어내기
- 2.파·양파 썰기
- 3.마늘 다지고, 고추 썰기
- 4.명란에 갖은 양념하기
- 5.양파·명란·달걀에 국물 부어 끓이기
- 6.파·고추 넣고 좀 더 끓이기

알탕

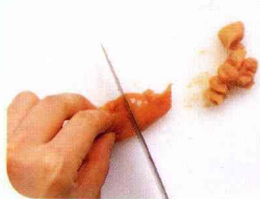
》》 재료(4인분)

명란 200g, 달걀 1개, 양파 1/3개, 굵은 파 1/3대, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 쏙갓 조금, 마늘 2쪽, 생강즙 1작은술, 고춧가루 1큰술, 깨소금·후춧가루·참기름 조금씩
찌개 국물: 멸치다시마국물 4컵

》》 이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.명란은 소금물에 살살 흔들여 씻은 뒤 한쪽 끝을 잘라 내고 속을 긁어낸다.
 - 2.양파는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 후 잘게 썰어 놓고, 굵은 파도 다듬어 씻은 다음 송송 썰다.
 - 3.마늘은 곱게 다지고 풋고추와 붉은 고추는 물에 한 번 씻은 다음 송송 썰어 씨를 털어 둔다.
 - 4.속을 긁어낸 명란에 고춧가루, 다진 마늘, 깨소금, 생강즙, 참기름을 넣고 갖은 양념을 한다.
- 끓이기**
- 5.꼭배기에 양념한 명란을 안치고 잘게 썬 양파와 달걀을 깨뜨려 넣은 다음 분량의 멸치다시마국물을 부어 끓인다.
 - 6.찌개 국물이 한소끔 끓어오르면 송송 썬 굵은 파와 풋고추, 붉은 고추를 넣고 조금만 더 끓인다.



1



2



3



4



5



6



炖花蟹

材料 (四人份)

花蟹2只, 水芹菜10茎, 红辣椒1个, 大葱1根, 萝卜1/3个, 茼蒿少许。
 调料: 辣椒面2大匙, 辣椒酱、蒜末各1大匙, 姜末、精盐、胡椒粉、清酒各少许。
 炖菜鲜汤: 清水 (或鲮鱼海带汤) 5杯, 精盐少许。

制法

花蟹和蔬菜的准备

①花蟹用刷子搓洗干净, 用剪子去蟹足, 摘除贝壳和砂囊, 为便于吃将躯体切半。蟹足用刀把拍扁。

②萝卜切3厘米见方, 红辣椒和大葱切丝。

③水芹菜摘去发蔫的叶, 择洗干净后切5厘米长的段。

调料的制法

④将辣椒面和辣椒酱混匀, 剩下的所有材料混匀, 制成辣味调料。

炖法

⑤在锅中添水, 下萝卜烧开。待汤水沸开, 沏调料再烧开。

⑥待汤沸开, 下花蟹、红辣椒、大葱再烧, 待汤沸开, 放水芹菜和茼蒿。咸淡用精盐调。



Cooking note

花蟹切适当大小的块, 才便于吃。

因剥皮难, 吃蟹肉很不容易, 所以在初加工时, 切适当大小的块, 不仅便于吃, 还能使汤入味好。

- 1.用刀把拍扁蟹足
- 2.萝卜、辣椒、大葱的切法
- 3.水芹菜的切法
- 4.调料的制法
- 5.将调料沏入汤中烧开
- 6.下花蟹、辣椒、大葱烧开后, 放水芹菜

꽃게찌개

재료(4인분)

꽃게 2마리, 미나리 10줄기, 붉은 고추 1개, 굵은 파 1대, 무 1/3개, 썩갠 조羹
 양념: 고춧가루 2큰술, 고추장·다진 마늘 1큰술씩, 다진 생강·소금·후춧가루·청주 조금씩
 찌개국물: 물(또는 멸치다시마국물)5컵, 소금 조금

이렇게 만드세요

꽃게·야채 준비하기

1.꽃게는 솔로 문질러 씻은 다음 가위로 집게발을 자르고 등딱지와 모래주머니를 떼어 낸다. 몸통은 먹기 좋게 2등분하고, 집게발은 칼 손잡이로 두들긴다.

2.무는 사방 3cm 길이로 나박 썰고, 붉은 고추와 굵은 파는 채 썬다.

3.미나리는 시트 앞을 떼어 내고 깨끗이 다듬어 씻은 다음 5cm 길이로 썬다.

양념 만들기

4.고춧가루와 고추장을 고루 섞은 다음 나머지 재료를 모두 넣고 섞어 매운 양념을 만든다.

끓이기

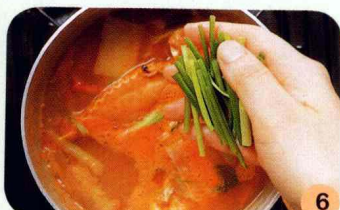
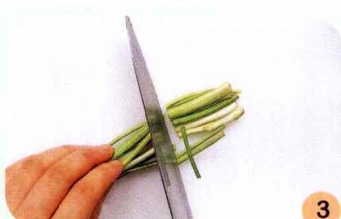
5.냄비에 물을 붓고 무를 넣어 끓인다. 찌개 국물이 한소끔 끓으면 양념을 풀어 더 끓인다.

6.국물이 끓으면 꽃게와 붉은 고추, 굵은 파를 넣고 한소끔 끓인 다음 미나리, 썩갠 조羹을 올린다. 간은 소금으로 맞춘다.

꽃게를 적당한 크기로 잘라라 먹기 좋아요

게살 발라먹기가 여간 어려운 게 아닌데, 밑손질할 때 먹기 좋은 크기로 자르면 나중에 먹기도 수월할 뿐만 아니라 달콤한 국물도 쉽게 우려 나죠.

- 1.칼 손잡이로 집게발 두들기기
- 2.무·고추·파 썰기
- 3.미나리 썰기
- 4.양념 만들기
- 5.국물에 양념 풀어 끓이기
- 6.꽃게·고추·파 넣고 끓이다가 미나리 넣기





晶鱼辣汤

材料 (四人份)

晶鱼2条, 牛肉(烧烤用肉)100克, 土豆2个, 红辣椒1个, 青辣椒2个, 大葱1根, 蒜末1大匙, 香油1小匙, 姜汁少许。

炖菜鲜汤: 清水4杯, 辣椒酱2大匙, 汤酱油1大匙, 精盐少许。

制法

材料的初加工

①挑新鲜的晶鱼, 刮净鱼鳞, 去头和鳍, 掏出内脏。将收拾好的晶鱼用盐水晃洗, 剖花刀, 再切成两段。

②牛肉切一口大小的薄片, 切牛肉时, 切与肉纹反方向为好。

③土豆去皮洗净, 切0.7厘米宽的半月形片, 辣椒和大葱斜切。

④将份量的清水装入器皿后, 将辣椒酱放筛网淘入汤中。

牛肉的炒法

⑤放少许香油滑锅, 下切薄片的牛肉翻炒, 注意, 不要炒糊。

炖法

⑥待牛肉炒熟, 下土豆、晶鱼、大蒜、大葱、姜汁、辣椒, 添汤辣椒酱的汤, 用旺火烧开。放辣椒酱的炖菜, 炖的时间要短才有味道。待汤沸开, 转小火, 并用精盐和汤酱油调咸淡。



Cooking note

晶鱼不翻搅, 转小火, 均匀致熟好!

炖晶鱼辣汤不要翻搅, 均匀致熟。这是因为晶鱼皮薄, 一不注意就肉碎散架。汤辣椒酱的炖菜, 与大酱炖菜不同, 炖的时间要短更有味道。待汤沸开后, 下收拾好的晶鱼, 只炖至肉熟。这是诀窍。

- 1.晶鱼用盐水晃洗
- 2.牛肉切薄片
- 3.土豆、辣椒、大葱的切法
- 4.辣椒酱放筛网淘入汤中
- 5.放香油滑锅, 翻炒牛肉
- 6.材料中添汤辣椒酱的辣汤烧开后, 调咸淡

병어매운탕

재료(4인분)

병어 2마리, 쇠고기(불고기감) 100g, 감자 2개, 붉은 고추 1개, 풋고추 2개, 굵은 파 1대, 다진 마늘 1큰술,

참기름 1작은술, 생강즙 조금

찌개 국물: 물 4컵, 고추장 2큰술, 국간장 1큰술, 소금 조금

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.병어는 신선한 것으로 골라 비늘을 잘 긁은 다음 머리와 지느러미를 자르고 내장을 꺼낸다. 손질한 병어는 소금물에 흔들어 씻은 후 칼집을 넣고 두 토막으로 자른다.

2.쇠고기는 한입 크기로 저며 썬다. 쇠고기를 썰 때는 고기결과 반대 방향으로 썰는 게 좋다.

3.감자는 껍질을 벗겨 씻은 다음 0.7cm 폭의 반달 모양으로 썰고, 고추와 파는 어슷 썬다.

4.그릇에 분량의 물을 붓고 고추장을 체에 담은 채 고루 푼다.

쇠고기 볶기

5.냄비에 참기름을 조금 두르고 저며 썬 쇠고기를 넣어 타지 않게 저어가며 달달 볶는다.

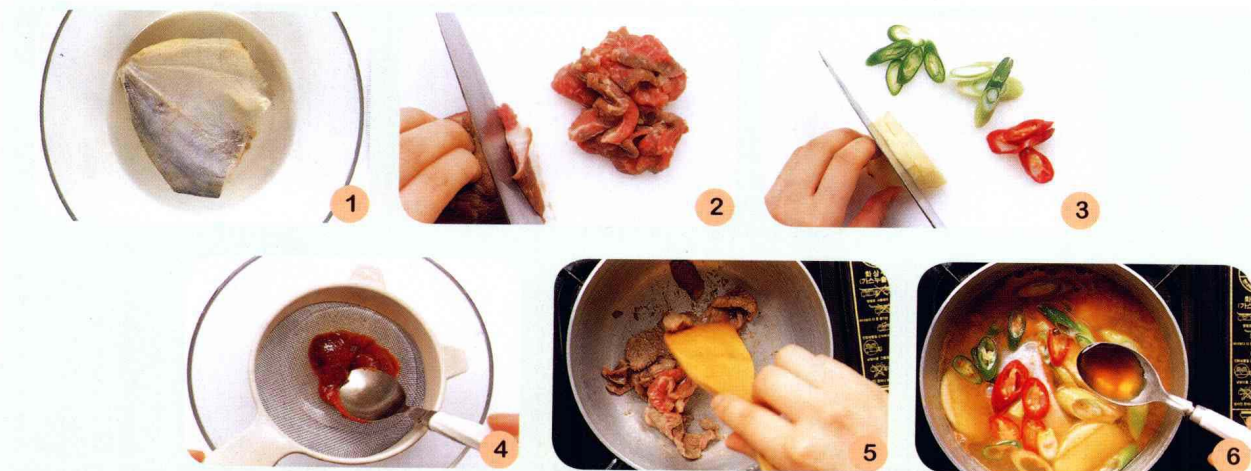
끓이기

6.고기가 익으면 감자와 병어, 마늘, 파, 생강즙, 고추를 넣고 고추장 푼 물을 부어 센 불에서 끓인다. 고추장찌개는 잠깐 끓여야 맛있다. 국물이 끓으면 불을 줄이고 소금과 국간장으로 간을 맞춘다.

병어는 뒤적이지 말고 불을 줄여 고루 익히세요

병어매운탕을 끓일 때는 뒤적이지 말고 고루 익히세요. 병어는 껍질이 얇아 잘못하면 살이 부서지고 모양이 흐트러지기 때문이죠. 특히 고추장을 풀어 끓이는 찌개는 된장찌개와는 달리 잠깐 동안만 끓여야 제 맛이 나요. 국물이 끓을 때 손질한 병어를 넣어 살이 익을 정도로만 끓이는 게 요령이죠.

- 1.소금물에 병어 흔들어 씻기
- 2.쇠고기 저며 썰기
- 3.감자·고추·파 썰기
- 4.고추장 체에 담은 채 풀기
- 5.참기름 둘러 쇠고기 볶기
- 6.재료에 고추장 푼 물 부어 끓이다가 간하기





鱿鱼蛤蜊清汤

材料 (四人份)

鱿鱼1条, 蛤蜊8个, 萝卜(5厘米长) 1/2个, 青辣椒、红辣椒各1个, 大葱1根, 大蒜2瓣。
炖菜鲜汤: 清水3杯, 清酒1大匙, 精盐少许。

制法

材料的初加工

- ①鱿鱼拽着腿部掏出内脏, 用纸巾剥好皮并洗净, 再切菱形片。
- ②蛤蜊泡入淡盐水, 使其吐净淤泥后, 用刷子搓洗干净。
- ③萝卜切骨牌模样的薄片, 大蒜切细丝。青辣椒、红辣椒和大葱斜切。

鲜汤的制法

- ④将蛤蜊放入锅中, 添凉水烧开, 待烧至蛤蜊开口时捞出蛤蜊, 汤撇净浮沫, 另放一处待用。

炖法

- ⑤在撇净浮沫的蛤蜊汤中下萝卜烧开, 再下收拾好的鱿鱼、青辣椒、红辣椒、大葱、大蒜、清酒后, 接着烧开。
- ⑥待鱿鱼炖熟, 下捞出待用的蛤蜊, 熄火后, 用精盐调咸淡。



Cooking note

鱿鱼或蛤蜊略熟即可。

新鲜的鱿鱼或蛤蜊, 几乎没有腥味, 是适合做清汤的好材料。用海鲜做炖菜, 炖的时间要短, 这一点很重要。鱿鱼或蛤蜊炖的时间过长, 使肉质发韧而没有味道, 因此, 炖至略熟即可。还有, 过早地炖出来味道就很差, 临吃前炖出来直接上桌, 才能品尝到原滋原味。

1. 鱿鱼剥皮后, 切菱形片
2. 用刷子搓洗蛤蜊壳
3. 大葱、辣椒、萝卜的切法
4. 下蛤蜊烧开, 制成鲜汤
5. 将萝卜放入蛤蜊汤中烧开后, 下鱿鱼
6. 下蛤蜊后, 调咸淡

오징어나 조개는 살짝만 익히세요

신선한 오징어와 조개는 비린내가 거의 없어 맑은 찌개를 끓이는 데 좋은 재료예요. 하지만 해물이 들어가는 찌개는 너무 오래 끓이지 않는 게 중요해요. 오징어나 조개 모두 너무 오래 끓이면 질겨져서 맛이 없거든요. 익을 정도로 살짝만 끓이세요. 또 미리 끓여두면 맛이 덜하므로 먹기 직전에 끓여 바로 상에 내야 제 맛을 즐길 수가 있어요.

1. 오징어 껍질 벗겨 링 모양으로 썰기
2. 솔로 모시조개 껍데기 씻기
3. 파·고추·무 썰기
4. 모시조개 넣고 끓여 국물내기
5. 조개국물에 무를 넣고 끓이다가 오징어 넣기
6. 모시조개 넣고 간 맞추기

오징어 조개 맑은찌개

재료(4인분)

오징어 1마리, 모시조개 8개, 무(5cm 길이) 1/2개, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 굵은 파 1대, 마늘 2쪽
찌개 국물: 물 3컵, 청주 1큰술, 소금 조금

이렇게 만드세요

재료 준비하기

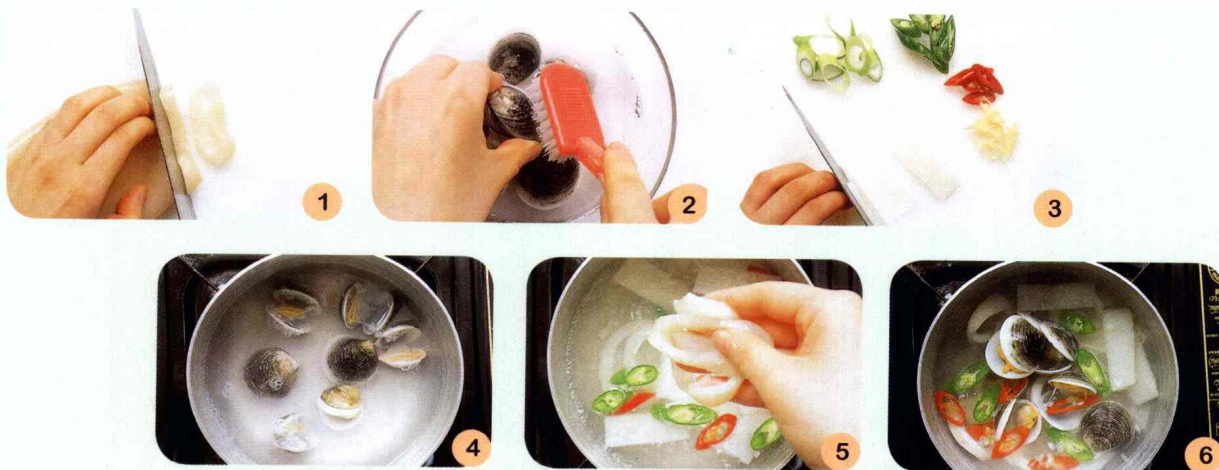
1. 오징어는 다리를 잡아당겨 내장을 뺀 다음 종이타월로 껍질을 벗긴다. 씻어 링 모양으로 썬다.
2. 모시조개는 연한 소금물에 담가 해감을 토하게 한 다음 솔로 문질러 깨끗이 씻어 둔다.
3. 무는 알파카게 골때 모양으로 썰고, 마늘은 곱게 채 썬다. 풋고추와 붉은 고추, 굵은 파는 어슷하게 썬다.

국물내기

4. 냄비에 모시조개를 담고 찬물을 부어 끓이다가 껍데기가 벌어지면 조개는 건져 내고 국물은 거품을 말끔히 걷어 따로 준비한다.

끓이기

5. 거품을 걷어 낸 조개국물에 무를 넣고 끓이다가 손질한 오징어와 풋고추, 붉은 고추, 파, 마늘, 청주를 넣고 끓인다.
6. 오징어가 익으면 따로 건져 모시조개를 넣고 불을 끈 다음 소금으로 간을 맞추어 낸다.





鳀鱼(大的)1条,萝卜、角瓜各1/4个,洋葱1/2个,茼蒿10茎,豆芽100克,大葱2根,青辣椒、红辣椒各1个,精盐、胡椒面各少许。

鳀鱼腌渍料:料酒1大匙,柠檬汁(姜汁)1/2小匙,精盐、胡椒面各少许。

炖菜调料:酱油、辣椒面各2大匙,蒜末1大匙,姜末1小匙,香油1/2大匙。

炖菜鲜汤:蛤蜊汤6杯。

材料的准备

①鳀鱼择洗干净,切4段。切成段的鳀鱼用精盐、胡椒面、料酒、柠檬汁腌好。

②萝卜去皮洗净,顺长切4等份,再切0.5厘米厚,角瓜也以同样的厚度,切半月形片。

③洋葱切丝,茼蒿洗净并抖去水气,切5厘米长。豆芽洗净并控水。

④辣椒斜切去籽,大葱择洗干净,斜切5厘米长。

调味酱的制法

⑤将辣椒面调入酱油后,放剩下份量的材料混匀,制成调味酱。

炖法

⑥将萝卜、蛤蜊汤、调料放入锅中,烧开后滚沸,下鳀鱼、洋葱、角瓜、豆芽,盖锅盖烧开。待沸开,下大葱、辣椒、茼蒿,用精盐调咸淡。

우럭 큰 것 1마리, 무·애호박 1/4개씩, 양파 1/2개, 쇠갓 10줄기, 콩나물 100g, 굵은 파 2대, 풋고추·붉은 고추 1개씩, 소금·후춧가루 조금씩

우럭 밑간 : 맛술 1큰술, 레몬즙(또는 생강즙) 1/2작은술, 소금·후춧가루 조금씩

찌개 양념 : 간장·고춧가루 2큰술씩, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 참기름 1/2큰술

찌개 국물 : 모시조개국물 6컵

재료 준비하기

1.우럭은 손질한 후 4토막을 낸다. 토막낸 우럭은 소금, 후춧가루, 맛술, 레몬즙으로 밑간을 한다.

2.무는 껍질을 벗겨 씻은 후 길이로 4등분해서 0.5cm 두께로 썰고, 애호박은 같은 두께로 반달 썬다.

3.양파는 채 썰고, 쇠갓은 씻어서 물기를 털어 5cm 길이로 썬다. 콩나물은 씻어 물기를 빼놓는다.

4.고추는 어슷하게 썰어 씨를 털어 내고, 굵은 파도 다듬어 씻은 후 5cm 길이로 어슷하게 썬다.

양념 만들기

5.간장에 고춧가루를 푼 다음 나머지 분량의 재료를 모두 넣고 잘 섞어 양념을 만든다.

끓이기

6.냄비에 무와 조개국물, 양념을 붓고 팔팔 끓이다가 우럭, 양파, 애호박, 콩나물을 넣고 뚜껑 덮어 끓인다. 한소끔 끓인 후 파, 고추, 쇠갓을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.



待汤水滚开后,放鳀鱼。

鳀鱼脂肪多,肉质细嫩,容易碎。因此,预先将调味酱调入汤中,烧开后下鳀鱼,这样才能保留鲜美的味道,又能凝固表面的蛋白质,以免肉碎。下鳀鱼后炖的时间不要过长,这样才维持模样,汤的味道也鲜美。

1.在鳀鱼上洒柠檬汁

2.萝卜、角瓜的切法

3.洋葱、茼蒿、豆芽的初加工

4.辣椒、大葱的切法

5.调料的制法

6.下蔬菜、鳀鱼烧开后,调咸淡

국물이 팔팔 끓은 후 우럭을 넣으세요

우럭은 지방이 많고 살이 부드러워 자칫 부서지기 쉬운 생선이에요. 따라서 국물에 양념장을 미리 풀어 끓이다가 생선을 넣어야 감칠맛이 빠져 나가지 않고 표면의 단백질이 응고되어 살이 부서지지 않아요. 우럭을 넣은 후에는 오래 끓이지 마세요. 그래야 모양이 유지되고 국물 맛이 좋아요.

1.우럭에 레몬즙 뿌리기

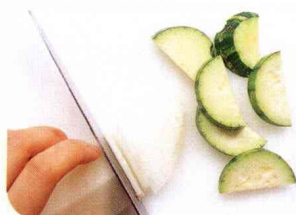
2.무·애호박 썰기

3.양파·쇠갓·콩나물 손질하기

4.고추·굵은 파 썰기

5.양념 만들기

6.야채·우럭 넣고 끓이다가 간 맞추기





鳕鱼清汤

材料 (四人份)

鳕鱼400克, 萝卜1/4个, 白菜芯300克, 豆腐1/4小块, 大葱1棵, 切成薄片的柠檬2片, 金针蘑1袋, 茼蒿少许, 精盐、胡椒面各少许。

炖菜鲜汤: 鳕鱼海带汤4.5杯, 清酒1大匙, 姜汁1小匙, 精盐少许。

制法

鳕鱼、蔬菜的初加工

- ①鳕鱼用刀刮净细鳞后, 从头部底下鳃缝处伸进手掏出内脏, 并除去腹部两侧的黑膜。
- ②经初加工的鳕鱼洗净, 切成适当大小的段。切成段的鳕鱼放入筛网后, 泼上开水, 以去血水。
- ③萝卜切半月形片, 白菜芯撕2~3厘米宽的长条。豆腐切4厘米×5厘米大小的块, 大葱切长段, 再切成两半, 金针蘑切去底部再散开。

炖法

- ④将份量的鳕鱼海带汤倒入锅中, 放清酒、姜汁、精盐烧开。
- ⑤待汤沸开, 下切成段的鳕鱼、切成半月形片的萝卜、白菜芯、豆腐、大葱再烧片刻。
- ⑥待鳕鱼和蔬菜适当炖熟, 放少许柠檬汁, 用精盐和胡椒面调咸淡。临熄火前放金针蘑、茼蒿。



Cooking note

放鳕鱼鱼头, 能使汤浓香!

要想突出鳕鱼的清淡味道, 必须把汤炖好。尽可能不挑冷冻过的鳕鱼而挑新鲜的鳕鱼。一般扔掉不用的鱼头同炖, 就能使汤味道更加鲜美。利用鳕鱼海带汤时, 不要多放鳕鱼, 鳕鱼的味过大, 汤的味道就差。

1. 张开鱼鳃掏出内脏
2. 在鳕鱼中泼开水, 以去血水
3. 萝卜、白菜芯、豆腐、大葱的切法
4. 在鳕鱼汤中放清酒烧开
5. 下鳕鱼、蔬菜、豆腐烧开
6. 放柠檬汁后, 调咸淡

대구맑은탕

재료(4인분)

대구 400g, 무 1/4개, 배추속대 300g, 두부 1/4모, 굵은 파 1대, 알게 썬 레몬 2조각, 팽이버섯 1봉지, 썬 갓 조금, 소금·후춧가루 조금씩

찌개 국물: 멸치다시마국물 4.5컵, 청주 1큰술, 생강즙 1작은술, 소금 조금

이렇게 만드세요

대구·야채 준비하기

1. 대구는 잔비늘을 칼로 긁어낸 다음 머리 밑 아가미의 벌어진 틈으로 손을 넣어 내장을 빼낸다. 배의 양쪽에 있는 검은 막도 제거한다.
2. 손질한 대구는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 토막낸다. 토막낸 것은 체에 담고 끓는 물을 끼얹어 핏물을 뺀다.
3. 무는 반달 썰고, 배추속대는 2~3cm 폭으로 길게 찢는다. 두부는 4cm×5cm 크기로 썰고, 굵은 파는 길게 썰어 반으로 가른다. 팽이버섯은 밑동을 잘라 가닥을 나눈다.

끓이기

4. 분량의 멸치다시마국물을 냄비에 붓고 청주, 생강즙, 소금을 넣어 한소끔 끓인다.
5. 국물이 한소끔 끓으면 토막낸 대구와 반달 썬 무, 배추속대, 두부, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
6. 대구와 채소가 알맞게 익으면 레몬즙을 조금 넣고 소금과 후춧가루로 간한다. 불을 끄기 직전에 팽이버섯과 썬갓을 넣는다.

대구 머리를 넣으면 국물 맛이 진해져요

대구의 담백한 맛을 살리려면 국물을 잘 끓여야 해요. 가능한 한 냉동된 것보다는 생대구로 준비하고, 버리기 쉬운 대구 머리를 함께 끓이면 국물 맛이 한결 좋아요. 멸치다시마국물을 이용하는 경우에는 멸치를 너무 많이 넣지 마세요. 멸치 맛이 너무 강하면 좋지 않거든요.

1. 대구 아가미 벌려 내장 빼내기
2. 대구에 끓는 물 끼얹어 핏물 빼기
3. 무·배추속대·두부·파 썰기
4. 멸치다시마국물에 청주 넣고 끓이기
5. 대구·야채·두부 넣어 끓이기
6. 레몬즙 넣고 간 맞추기





黄花鱼辣汤

材料 (四人份)

黄花鱼2条, 萝卜、角瓜各1/4个, 泡发的蕨菜50克, 红辣椒、青辣椒各1个, 水芹菜10茎, 大葱1根, 茼蒿少许。

炖菜鲜汤: 鳀鱼海带汤3杯, 辣椒酱、辣椒面、汤酱油、蒜末、姜汁各1小匙, 精盐、胡椒粉各少许。

制法

黄花鱼的初加工

- ①黄花鱼刮净鱼鳞, 摘除鱼鳃, 插入木筷掏出内脏。
- ②收拾好的黄花鱼用盐水洗净并捞出, 切2~3段, 再剖2~3处花刀。

蔬菜的切法

- ③萝卜切3厘米长、0.5厘米厚的见方, 泡发一宿的蕨菜切5厘米长。
- ④红辣椒、青辣椒、大葱斜切, 角瓜切成半月形片, 水芹菜切5厘米长。

炖法

- ⑤将辣椒酱和萝卜放入鳀鱼海带汤中烧开, 待沸开, 接着蕨菜、黄花鱼、角瓜、大葱、红辣椒、青辣椒的顺序下入锅中。
- ⑥最后放辣椒面、蒜末、姜汁接着烧开, 调成淡后, 放水芹菜和茼蒿。



Cooking note

放少许清酒, 可除去腥味。

黄花鱼辣汤, 炖的时间过长或过早地炖出来, 味道就差。水芹菜、茼蒿等浓香蔬菜最好是最后放, 而且要略炖, 才能炖出其香味。为了除去黄花鱼的腥味, 下黄花鱼的时候, 放少许清酒是个好办法。

1. 用木筷掏出黄花鱼的内脏
2. 黄花鱼剖花刀
3. 萝卜、泡发的蕨菜切法
4. 辣椒、大葱、角瓜、水芹菜的切法
5. 下黄花鱼和蕨菜后烧开
6. 放调料后, 最后放水芹菜

청주를 조금 넣으면 비린 맛이 가셔요

조기매운탕은 너무 오래 끓이거나 미리 끓여 놓으면 맛이 덜해요. 또 미나리, 쑥갓 같은 향채소를 넣을 때는 항상 맨 나중에 넣고 살짝만 끓여야 향긋한 찌개 맛이 살아요. 조기의 비린 맛을 없애기 위해 조기를 넣을 때 청주를 조금 넣는 것도 좋아요.

1. 나무젓가락으로 조기 내장 빼기
2. 조기에 칼집 넣기
3. 무·불린 고사리 썰기
4. 고추·파·애호박·미나리 썰기
5. 조기·야채 넣고 끓이기
6. 양념한 후 마지막에 미나리 넣기

조기매운탕

재료(4인분)

조기 2마리, 무·애호박 1/4개씩, 불린 고사리 50g, 붉은 고추·풋고추 1개씩, 미나리 10줄기, 굵은 파 1대, 쑥갓 조금

찌개 국물: 멸치다시마국물 3컵, 고추장·고춧가루·국간장·다진 마늘·생강즙 1작은술씩, 소금·후춧가루 조금씩

이렇게 만드세요

조기 준비하기

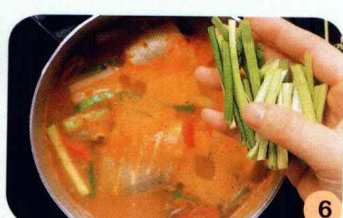
1. 조기는 비늘을 긁어내고 아가미를 떼어 낸 다음 안으로 나무젓가락을 넣어 내장을 꼬집어낸다.
2. 손질한 조기는 소금물에 씻어 건진 후 2~3토막으로 잘라 두세 번 칼집을 넣는다.

야채 썰기

3. 무는 3cm 길이, 0.5cm 두께로 네모나게 썰고 하룻밤 물에 불린 고사리는 5cm 길이로 자른다.
4. 붉은 고추와 풋고추, 굵은 파는 어슷 썰고 애호박은 반달 썰다. 미나리는 5cm 길이로 썰다.

끓이기

5. 멸치다시마국물에 고추장과 국간장, 무를 넣고 끓인다. 한소끔 끓으면 고사리, 조기, 애호박, 굵은 파, 붉은 고추, 풋고추순으로 넣는다.
6. 마지막으로 고춧가루, 다진 마늘, 생강즙을 넣고 끓여 간을 맞춘 뒤 미나리, 쑥갓을 넣는다.





海鲜汤

材料 (四人份)

鲜鳕鱼1条, 牛肉、蛤蜊各100克, 萝卜1/4个, 青辣椒3个, 红辣椒1个, 海茄子50克, 水芹菜、茼蒿各5茎, 蒜末1大匙, 姜末1小匙。

炖菜鲜汤: 清水(肉汤)4杯, 辣椒酱2大匙, 大酱1大匙, 精盐、香油各少许。

制法

材料的初加工

- ①鳕鱼掏去内脏, 切去鳍后, 切3~4段。蛤蜊泡入淡盐水, 使其吐净淤泥并搓洗干净。
- ②萝卜切2厘米大小的片, 青辣椒和红辣椒斜切去籽。水芹菜、茼蒿、海茄子择洗干净并控好水。

汤水的制法

- ③将牛肉和香油放入锅中先炒, 添4杯左右的清水烧开, 制成鲜汤。
- ④在沸开的鲜汤中沏匀大酱和辣椒酱再烧开。沏大酱和辣椒酱时, 将其放入筛网后, 用勺碾匀。
- ⑤待汤沸开, 下萝卜, 萝卜致熟时下蛤蜊, 蛤蜊开口, 下鳕鱼和海茄子。
- ⑥汤沸开, 下蒜末、姜末、斜切的辣椒并用精盐调咸淡。临离火之前下水芹菜和茼蒿。

해물탕

재료(4인분)

생대구 1마리, 쇠고기·모시조개 100g씩, 무 1/4개, 풋고추 3개, 붉은 고추 1개, 미더덕 50g, 미나리·쑥갓 5줄기씩, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술
찌개 국물: 물(또는 육수) 4컵, 고추장 2큰술, 된장 1큰술, 소금·참기름 조금씩

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 대구는 내장을 제거하고 지느러미를 잘라 손질한 다음 3~4토막으로 자른다. 모시조개는 얇은 소금물에 담가 해감을 토하게 한 다음 비벼 씻는다.
2. 무는 2cm 크기로 나박 썰고, 풋고추와 붉은 고추는 어슷 썰어 씨를 털어 낸다. 미나리, 쑥갓, 미더덕은 잘 씻어 물기를 빼 놓는다.

국물 끓이기

3. 냄비에 쇠고기와 참기름을 넣고 먼저 볶다가 물을 4컵 정도 붓고 끓여 국물을 만든다.
4. 끓고 있는 국물에 된장과 고추장을 체에 담아 손가락으로 고루 풀어 넣고 더 끓인다.

재료 넣고 끓이기

5. 끓으면 무를 넣고, 무가 익으면 모시조개를 넣는다. 조개 입이 열리면 대구, 미더덕을 넣는다.
6. 한소끔 끓인 후 다진 마늘, 다진 생강, 어슷 썬 고추를 넣고 소금으로 간을 맞춘다. 불에서 내리기 직전에 미나리와 쑥갓을 넣는다.



Cooking note

将初加工搞好, 才能除去腥味。

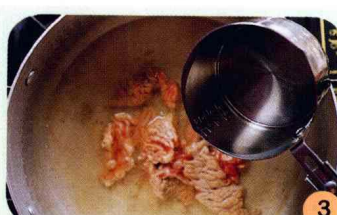
下多种海鲜炖出的海鲜汤, 没有腥味才行。为了除去腥味, 必须将初加工搞好。鲜鱼要掏净内脏, 切去鳍后洗净, 蛤蜊类要使其吐净淤泥再烹饪。

1. 鳕鱼切段, 蛤蜊去淤泥
2. 水芹菜、萝卜、辣椒、茼蒿的切法
3. 牛肉煸炒, 添清水或肉汤烧开
4. 在沸开的汤中沏大酱和辣椒酱
5. 待蛤蜊炖熟, 下鳕鱼、海茄子
6. 调咸淡后, 放水芹菜和茼蒿

밀손질을 잘해야 비린내가 나지 않아요

여러 가지 해물을 푸짐하게 넣어 끓이는 해물탕은 비린내가 없어야 해요. 비린내를 없애기 위해서는 밀손질을 잘해야 되죠. 생선은 내장을 제거하고 지느러미를 잘라 낸 후 깨끗이 손질하고 조개류는 해감을 말끔히 토하게 한 후 쓰도록 하세요.

1. 대구 토막내고, 모시조개 해감 없애기
2. 미나리·무·고추·쑥갓 썰기
3. 쇠고기 볶다가 물 또는 육수 부어 끓이기
4. 끓는 국물에 된장·고추장 풀기
5. 모시조개 익으면 대구·미더덕 넣기
6. 간 맞춘 후 미나리·쑥갓 넣기





水豆腐炖海鲜

材料 (四人份)

水豆腐1袋, 蛤仔1/2袋, 大虾(中等个)4只, 辣白菜1/4棵, 大葱、红辣椒各1/2个, 青辣椒1个。

炖菜鲜汤: 清水3杯, 辣椒油、蒜末各1大匙, 酱油1/2大匙, 精盐少许。

制法

海鲜的初加工

①蛤仔泡入淡盐水, 使其吐净淤泥, 用壳搓壳的方法洗净。经初加工的蛤仔中, 添3杯清水煮至蛤仔开口。

②待汤水沸开, 蛤仔开口, 离火捞出蛤仔, 汤水用棉布过滤后另放一处待用。

③大虾用牙签挑出靠背侧中的黑内脏, 置入盐水轻轻晃洗并控水。

蔬菜的初加工

④辣白菜略抖去馅, 如果味大, 就用凉水漂洗并挤去水后细切待用。红辣椒、青辣椒去籽, 大葱斜切。

炖法

⑤辣椒油滑砂锅, 下细切的辣白菜和蒜末煸炒后, 添②的蛤仔汤烧开。

⑥待汤水沸开, 下大虾, 再用酱油和精盐调成淡后, 放大葱、辣椒、水豆腐。待汤沸开, 下蛤仔并熄火。



Cooking note

致香辣味道, 要用辣椒面。

没有水豆腐时, 放软豆腐煨炖也好。炖个香辣, 放辣椒面即可。另外, 砂锅上桌, 最后放上一个鸡蛋黄, 既美观, 营养又佳。

1. 用手搓洗蛤仔
2. 捞出蛤仔后, 汤水用细筛网过滤
3. 大虾靠背侧的内脏挑出法
4. 辣白菜略抖去馅后, 用凉水漂洗
5. 辣白菜煸炒后, 添蛤仔汤烧开
6. 下水豆腐烧开, 最后放蛤仔

얼큰한 맛은 고춧가루로 내세요

순두부가 없을 때는 연두부를 넣어서 끓여도 괜찮아요. 얼큰하게 끓일 때는 고춧가루를 넣으면 되지요. 또 독배기에 담아 낼 때는 마지막에 달걀 노른자를 하나 얹으면 보기에 도 좋고, 영양도 만점이지요.

1. 손으로 바지락 비벼 씻기
2. 조개는 건지고 국물만 면보에 거르기
3. 새우 등쪽의 내장 빼기
4. 김치 소 털어 내고 찬물에 행구기
5. 김치 볶다가 조개국물 부어 끓이기
6. 순두부 넣고 끓이다가 마지막에 조개 넣기

해물순두부찌개

재료(4인분)

순두부 1봉지, 바지락 1/2봉지, 새우(중하) 4마리, 배추김치 1/4포기, 굵은 파·붉은 고추 1/2개씩, 풋고추 1개

찌개 국물: 물 3컵, 고춧가루·다진 마늘 1큰술씩, 간장 1/2큰술, 소금 조금

이렇게 만드세요

해물 준비하기

1. 바지락은 연한 소금물에 담가 해감을 토하게 한 후 껍데기끼리 비벼 깨끗하게 씻는다. 손질한 바지락에 물 3컵을 부어 입을 벌려질 때까지 삶는다.

2. 국물이 끓어 조개가 입을 벌리면 불에서 내려 조개는 건지고 국물만 면보에 걸러 받아 둔다.

3. 새우는 쓴맛이 나는 등쪽의 검은 내장을 이쑤시개로 빼낸 다음 소금물에 살살 흔들어서 씻어 물기를 뺀다.

야채 준비하기

4. 김치는 소를 대강 털어 내고, 군내가 심하면 찬물에 행궜다 물기를 짰 다음 잘게 썰어 둔다. 붉은 고추, 풋고추는 어슷 썰어 씨를 털어 내고 굵은 파도 어슷 썬다.

끓이기

5. 독배기에 고춧가루를 두른 뒤 잘게 썬 김치와 다진 마늘을 볶다가 ②의 조개국물을 부어 끓인다.

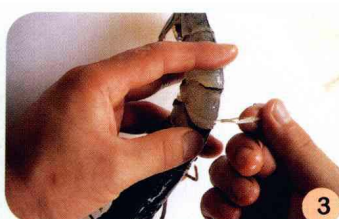
6. 국물이 끓으면 새우를 넣고 간장과 소금으로 간을 맞춘 다음 굵은 파와 고추, 순두부를 넣는다. 한소끔 끓으면 조개를 넣고 불을 끈다.



1



2



3



4



5



6



老头鱼汤

材料 (四人份)

老头鱼1条, 豆芽150克, 水芹菜、茼蒿各10茎, 金针蘑1袋, 大葱1根, 青辣椒、红辣椒各2个。

炖菜鲜汤: 清水3~4杯, 大酱4大匙, 辣椒面2大匙, 蒜末1大匙, 醋2小匙, 胡椒面少许。

制法

老头鱼的初加工

①老头鱼切去鱼嘴周围, 摘除内脏, 用淡盐水洗净。切5厘米见方, 再剖2~3处花刀, 以便入味。

蔬菜的初加工

②豆芽去头和尾, 水芹菜切4厘米长。茼蒿摘除发蔫的叶, 洗净并切短, 泡入凉水待用。

③金针蘑切去底部后散开, 大葱和辣椒斜切。

炖法

④将清水倒入锅中汆大酱烧开。待沸开, 下豆芽、老头鱼、大葱接着烧开。

⑤待汤沸开, 下辣椒、辣椒面、蒜末、胡椒面后放醋以除去老头鱼的腥味。

⑥待调料汆开, 下水芹菜和金针蘑烧开, 临离火前放茼蒿。



Cooking note

要沏辣椒酱!

要想吃香辣的汤, 不用大酱, 沏辣椒酱煨炖即可。多放点水芹菜和豆芽, 可除去海鲜的腥味, 还能起解毒作用。

1. 老头鱼切段
2. 豆芽、水芹菜、茼蒿的初加工
3. 金针蘑、大葱、辣椒的初加工
4. 汆大酱的汤中下老头鱼
5. 放醋去腥味
6. 放茼蒿略炖

아귀탕

재료(4인분)

아귀 1마리, 콩나물 150g, 미나리·썩갓 10줄기씩, 팽이버섯 1봉지, 굴은 파 1대, 풋고추·붉은 고추 2개씩
찌개 국물: 물 3~4컵, 된장 4큰술, 고춧가루 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 식초 2작은술, 후춧가루 조금

이렇게 만드세요

아귀 준비하기

1. 아귀는 입 주위를 돌려가며 잘라 내고, 내장을 제거한 뒤 연한 소금물에 씻어 깨끗이 손질한다. 사방 5cm 크기로 토막 내어 양념이 고루 배도록 2~3군데 칼집을 넣는다.

야채 준비하기

2. 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 미나리는 4cm 길이로 썬다. 썩갓은 시든 잎을 떼어 내고 씻은 후 짧게 끊어 찬물에 담가 둔다.

3. 팽이버섯은 밑동을 잘라 낸 후 가닥가닥 갈라 놓고 굴은 파와 고추는 어슷 썬다.

끓이기

4. 전골 냄비에 물을 붓고 된장을 풀어 끓인다. 끓기 시작하면 콩나물, 아귀, 굴은 파를 넣고 끓인다.

5. 국물이 끓으면 고추, 고춧가루, 다진 마늘, 후춧가루를 넣은 다음 식초를 넣어 아귀의 비린내를 없앤다.

6. 양념이 풀어지면 미나리와 팽이버섯을 넣고 끓인 후 불에서 내리기 직전 썩갓을 올린다.

고추장을 풀어보세요

얼큰한 맛을 원할 땐 된장 대신 고추장을 넣어 끓이기도 해요. 미나리와 콩나물은 넉넉히 넣어 주세요. 해물의 비린내를 없애 주고 해독작용을 하지요.

1. 아귀 토막내기
2. 콩나물·미나리·썩갓 손질하기
3. 팽이버섯·파·고추 손질하기
4. 된장 푼 물에 아귀 넣기
5. 식초 넣어 비린내 없애기
6. 썩갓 올려 살짝만 끓이기



1



2



3



4



5



6



炖火腿香肠

材料 (四人份)

各种火腿、香肠各100克, 豆腐1/4块, 拉面1/2袋, 辣白菜150克, 大葱1/2根, 大豆罐头1/2个, 乳酪1张, 红辣椒1个。

炖菜鲜汤: 清水4杯, 海带(10厘米×10厘米)1块, 制汤用鳀鱼5条, 辣椒面2大匙, 蒜末、汤酱油各1大匙, 清酒、姜汁各1小匙, 胡椒面少许。

制法

材料的初加工

①火腿和香肠切略有厚度, 泼上开水, 以除部分食品添加剂。豆腐切3厘米×4厘米的块。放手工做的火腿、香肠味道也不错。

②辣白菜切3厘米长后, 漂洗并挤去水。大葱斜切待用。

鲜汤的制法

③将海带和鳀鱼放入锅中, 添水烧开。待汤沸开, 放入筛网过滤, 只取汤水。

炖法

④鳀鱼海带汤倒入锅中烧开后, 放辣椒面、蒜末、清酒、姜汁接着烧开。

⑤待汤水沸开, 下准备好的火腿、香肠、拉面、豆腐、大豆罐头、辣白菜、乳酪等炖片刻。

⑥放斜切的大葱, 再用汤酱油、胡椒面调咸淡, 稍后离火即成。



Cooking note

用乳酪提升鲜汤的味道

炖火腿香肠, 乳酪是提升鲜汤味道的好材料之一。放点乳酪, 乳酪的香味和乳制品特有的黏性, 使汤的味道更香。多放点蒜末, 再放豆芽、苏子叶等蔬菜, 以消除油腻的味道, 这也是提味秘诀。另外, 担心火腿或香肠等肉加工制品中含有食品添加剂, 可以用沸水焯一下再烹饪。

1. 在火腿、香肠中泼开水
2. 辣白菜用凉水漂洗后, 挤去水
3. 鳀鱼海带汤的制法
4. 放辣椒面、大蒜、姜汁、清酒后烧开
5. 将材料放入锅中烧开
6. 放大葱后调咸淡

부대찌개

재료(4인분)

여러 가지 햄·소시지 100g씩, 두부 1/4모, 라면 1/2봉지, 배추김치 150g, 굵은 파 1/2대, 콩(통조림) 1/2통, 치즈 1장, 붉은 고추 1개

찌개 국물 물 4컵, 다시마(10cm×10cm 크기) 1장, 국거리용 멸치 5마리, 고춧가루 2큰술, 다진 마늘·국간장 1큰술씩, 청주·생강즙 1작은술, 후춧가루 조금

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 햄과 소시지는 도통하게 썰어 끓는 물을 끼얹는다. 그래야 식품첨가물 성분이 어느 정도 빠져 나온다. 두부는 3cm×4cm 크기로 썬다. 수제품으로 나와 있는 햄·소시지를 넣어도 맛있다.

2. 김치는 3cm 길이로 썰어 물에 헹궈 물기를 뺀다. 굵은 파는 어슷 썰어 둔다.

국물내기

3. 냄비에 다시마와 멸치를 넣고 물을 부어 끓인다. 국물이 끓은 후 체에 걸러 국물만 받아 낸다.

끓이기

4. 멸치·다시마국물을 냄비에 붓고 끓이다가 고춧가루, 다진 마늘, 청주, 생강즙을 넣고 끓인다.

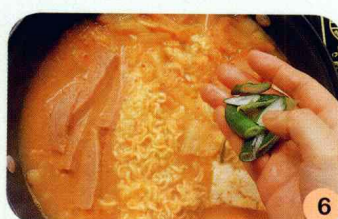
5. 국물이 한소끔 끓으면 준비한 햄, 소시지, 라면, 두부, 콩, 김치, 치즈 등을 넣고 살짝만 끓인다.

6. 어슷 썬 굵은 파를 넣고 국간장, 후춧가루로 간을 맞춘 후 좀 더 있다가 불에서 내린다.

치즈로 국물 맛을 살리세요

부대찌개를 끓일 때 국물 맛을 살리는 데 좋은 재료 중 하나가 바로 치즈예요. 치즈를 적당히 넣으면 치즈의 고소한 향과 유제품 특유의 점성으로 국물이 한결 맛있어요. 다진 마늘을 넉넉히 넣고 콩나물, 깻잎 등 야채를 넣어 느끼한 맛을 없애는 것도 맛내기 비결이죠. 또 햄이나 소시지 같은 육가공식품 속에 들어 있는 식품첨가물이 걱정될 때 뜨거운 물에 한번 데친 후 조리하세요.

1. 햄·소시지에 뜨거운 물 붓기
2. 찬물에 김치 헹궈 물기 짜기
3. 멸치·다시마국물 내기
4. 고춧가루·마늘·생강즙·청주 넣고 끓이기
5. 국물에 재료 넣고 끓이기
6. 굵은 파 넣고 간 맞추기





大蛤汤

材料 (四人份)

大蛤500克, 茼蒿10茎, 金针蘑1袋, 红辣椒1个。

炖菜鲜汤: 清水3杯, 蒜末1/2大匙, 姜末1/2小匙, 汤酱油、精盐、胡椒面各少许。

制法

材料的初加工

- ①大蛤用淡盐水浸泡, 使其吐出淤泥后, 用刷子将壳用力搓洗干净。
- ②茼蒿摘除发黄的叶, 择洗干净并抖去水气, 切适当长的段, 泡入凉水, 以保持新鲜。
- ③金针蘑切去底部, 用水漂后散开, 红辣椒去籽细切待用。

炖法

- ④将收拾好的大蛤放入锅中, 添份量的清水烧开。
- ⑤待大蛤开口, 撇出上面的浮沫, 用蒜末、姜末、汤酱油、精盐、胡椒面调成淡。

放蔬菜

- ⑥临吃前放红辣椒、茼蒿、金针蘑, 略熟后离火即可。



Cooking note

放少许清酒, 味道更好!

大蛤含有丰富的牛磺酸, 能起肝脏的解毒、脂肪的分解、红血球的形成、降低胆固醇等作用。炖汤时最后放少许清酒, 味道更鲜美。另外, 用汤酱油调成淡时, 汤水的色泽会变黑。因此, 只用精盐调为好。

- 1.大蛤壳用刷子搓洗
- 2.将茼蒿泡入凉水
- 3.将金针蘑条条散开
- 4.放大蛤烧开
- 5.用蒜末、姜末、汤酱油等调成淡
- 6.放茼蒿、辣椒、金针蘑略炖

청주를 살짝 넣으면 맛이 더 좋아요.
타우린 성분이 풍부해 간장 해독, 지방 분해, 적혈구 형성, 콜레스테롤 저하 등의 작용을 하는 것이 바로 대합이죠. 끓이면서 마지막에 청주를 살짝 넣으면 맛이 더 좋아져요. 또 국간장으로 간을 하면 국물 색깔이 좀 변하므로 소금간만 하는 것도 좋아요.

- 1.대합 껍데기 솔로 문질러 씻기
- 2.찬물에 썩갠 담가 놓기
- 3.팽이버섯 가닥가닥 떼어 놓기
- 4.대합 넣고 끓이기
- 5.다진 마늘·생강·국간장 등으로 간 맞추기
- 6.썩갠·고추·팽이버섯 넣고 살짝 끓이기

대합탕

재료(4인분)

대합 500g, 썩갠 10줄기, 팽이버섯 1봉지, 붉은 고추 1개

찌개 국물 : 물 3컵, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1/2작은술, 국간장·소금·후춧가루 조금씩

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.대합은 연한 소금물에 담가 해감을 토하게 한 다음 솔로 껍데기를 박박 문질러 깨끗하게 씻는다.
- 2.썩갠은 시든 잎을 떼어 내고 다듬어 씻은 후 물기를 털고 적당한 길이로 잘라서 찬물에 담가 싱싱하게 한다.
- 3.팽이버섯은 밑동을 잘라 내고 물에 행구어 가닥가닥 갈라 놓고, 붉은 고추는 씨를 털어 내고 송송 썰어 둔다.

국물 끓이기

- 4.냄비에 손질한 대합을 넣고 분량의 물을 부어 끓인다.
- 5.대합의 입이 벌어지면 위에 뜨는 거품을 걷어 내고 다진 마늘, 다진 생강, 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.

야채 넣기

- 6.먹기 직전에 붉은 고추, 썩갠, 팽이버섯을 넣고 살짝만 익힌 후 불에서 내린다.





牛排八爪鱼汤

材料 (四人份)

牛排骨4个, 八爪鱼2条, 红辣椒2个, 洋葱1个, 大葱1根, 茼蒿5茎, 干粉条30克, 粗盐少许。
 牛排骨调料: 酱油、蒜末各1大匙, 香油1小匙, 胡椒面少许。
 八爪鱼调料: 辣椒面、香油、酱油、蒜末各1大匙, 白糖1小匙, 姜末、芝麻盐、胡椒面各少许。
 炖菜鲜汤: 腿骨肉汤6杯, 精盐少许。

制法

排骨、八爪鱼的初加工

- ①八爪鱼用刀刺入头部, 摘除墨斗和内脏, 抠出眼珠, 摘除腿部里侧的吸盘。撒粗盐用力揉搓至起泡沫, 以除去黏液。收拾完毕, 切4厘米长。
- ②牛排骨泡入凉水去血水, 用沸水略焯去油脂, 再用排骨调料腌好。
- ③将份量的材料全部混匀, 制成调料, 放入收拾好的八爪鱼中, 拌匀并腌好。

副材料的初加工

- ④大葱和洋葱细切, 红辣椒斜切并去籽。粉条撕断, 用水泡发, 茼蒿切小段洗净。

炖法

- ⑤将腿骨肉汤倒入锅中烧开, 下洋葱、大葱、拌匀调料的排骨, 接着烧开。
- ⑥待牛排炖熟, 下八爪鱼。汤淡用精盐调。下茼蒿和粉条, 再烧沸一定程度, 再放红辣椒即可。



Cooking note

- 1.八爪鱼初加工后, 刀切
- 2.排骨拌调料腌好
- 3.放调料拌匀八爪鱼
- 4.茼蒿、大葱、辣椒、洋葱、粉条的初加工
- 5.在腿骨肉汤中放排骨烧开
- 6.待排骨炖熟, 下八爪鱼后调咸淡

갈낙탕

재료(4인분)

쇠갈비 4개, 낙지 2마리, 붉은 고추 2개, 양파 1개, 굵은 파 1대, 쪽갓 5줄기, 마른 당면 30g, 굵은 소금 조금
 쇠갈비 양념: 간장·다진 마늘 1큰술씩, 참기름 1작은술, 후춧가루 조금
 낙지 양념: 고춧가루·참기름·간장·다진 마늘 1큰술씩, 설탕 1작은술, 다진 생강·깨소금·후춧가루 조금씩
 찌개 국물: 사골육수 6컵, 소금 조금

이렇게 만드세요

갈비·낙지 준비하기

- 1.낙지는 머리에 칼집을 넣어 먹통을 떼어 내고 내장을 잘라 낸다. 눈은 도려내고 다리 안쪽에 있는 빨판도 제거한 후 굵은 소금을 등쪽 뿌려 거품이 나도록 바락바락 주물러 미끈한 기를 없앤다. 손질이 끝나면 4cm 길이로 썬다.

- 2.쇠갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 다음 끓는 물에 데쳐 기름기를 빼고 갈비 양념에 켜다.

- 3.분량의 재료를 모두 섞어 낙지 양념을 만들어 손질해 놓은 낙지를 넣고 버무려 켜다.

부재료 준비하기

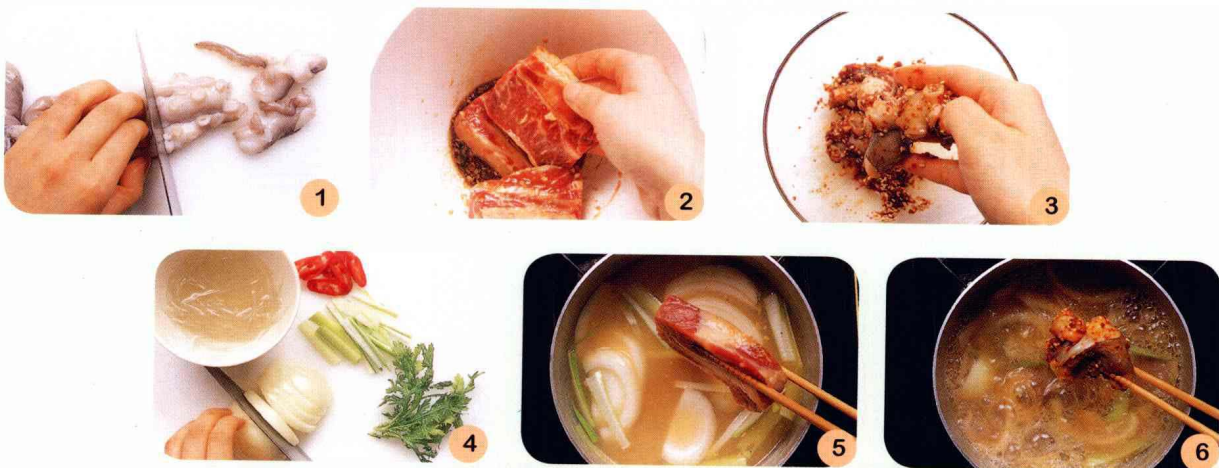
- 4.굵은 파와 양파는 채 썰고, 붉은 고추는 어슷하게 썰어 씨를 뺀다. 당면은 짧게 끊어 물에 불리고, 쪽갓은 짧게 잘라 썬다.

끓이기

- 5.냄비에 사골육수를 넣고 끓이다가 양파와 굵은 파, 양념한 갈비를 넣고 푹 끓인다.

- 6.갈비가 익으면 낙지를 넣는다. 부족한 간은 소금으로 맞추고 쪽갓, 당면을 넣어 한소끔 후루룩 끓인 다음 붉은 고추를 넣는다.

- 1.낙지 손질한 후 썰기
- 2.양념에 갈비 재기
- 3.양념에 낙지 넣고 버무리기
- 4.쪽갓·파·고추·양파·당면 손질하기
- 5.사골육수에 갈비 넣고 끓이기
- 6.갈비 익으면 낙지 넣고 간 맞추기





PART

3

即席火锅 / 즉석전골



海鲜锅仔

材料 (四人份)

大蛤500克, 大虾(中等个)8条, 鲜鳕鱼1条, 白菜叶3叶, 平菇100克, 茼蒿10茎, 金针蘑1袋, 蒜末1/2大匙, 姜末1/2小匙, 酱油、精盐、胡椒面各少许。
锅仔鲜汤: 清水4杯。

制法

鲜鱼、海鲜的初加工

①大蛤用淡盐水浸泡, 使其吐出淤泥, 贝壳用刷子用力搓洗干净。
②鲜鳕鱼收拾干净, 切成4段后, 撒盐腌渍一段时间。大虾挑出靠背侧苦涩的黑色内脏。鳕鱼的肉柔嫩易碎, 撒上食盐放入筐箩1个小时以上控水, 能使肉质硬实。

蔬菜、蘑菇的初加工

③白菜叶摘去发蔫的叶, 择洗干净, 切一口大小的片, 平菇用手撕成2~3条。
④茼蒿摘除发蔫的叶, 洗净后切寸段泡入凉水, 金针蘑切去底部分成两半。

炖法

⑤洗好的大蛤添水烧开。待大蛤开口, 下鳕鱼、大虾、白菜叶、平菇再烧开。
⑥待鳕鱼炖熟, 用蒜末、姜末、酱油、精盐、胡椒面调咸淡, 临上桌前放茼蒿和金针蘑再沸开后盛出即成。



Cooking note

- 1.大蛤壳用刷子搓洗
- 2.在鳕鱼中撒食盐腌好
- 3.白菜叶、平菇的初加工
- 4.金针蘑、茼蒿的初加工
- 5.放大蛤烧开后, 下鳕鱼和其他材料
- 6.调咸淡后, 放茼蒿和金针蘑

해물전골

재료(4인분)

대합 500g, 새우(중하) 8마리, 생대구 1마리, 배춧잎 3장, 느타리버섯 100g, 썩갓 10줄기, 팽이버섯 1봉지, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1/2작은술, 간장·소금·후춧가루 조금씩
전골 국물: 물 4컵

이렇게 만드세요

생선·해물 준비하기

1.대합은 연한 소금물에 담가 해감을 토하게 한 다음 솔로 껍데기를 박박 문질러 깨끗하게 씻는다.
2.생대구는 깨끗이 손질해서 4토막을 낸 후 소금을 뿌려 잠시 두고, 새우는 쓴맛이 나는 등쪽의 검은 내장을 제거한다. 대구살은 부드러워 부서지기 쉬운데, 소금을 뿌려 1시간 이상 찬물에 올려 물기를 빼 두면 살이 단단해진다.

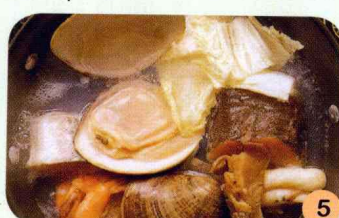
야채·버섯 준비하기

3.배춧잎은 시든 잎을 떼어 내고 깨끗하게 씻은 다음 한 입 크기로 썰고, 느타리버섯은 2~3가닥으로 손으로 찢는다.
4.썩갓은 시든 잎을 떼어 내고 깨끗하게 씻은 다음 짧게 끊어 찬물에 담가 놓고, 팽이버섯은 밑동을 자른 후 2등분한다.

끓이기

5.씻어 놓은 대합에 물을 붓고 끓인다. 대합의 입이 벌어지면 생대구, 새우, 배춧잎, 느타리버섯을 넣고 더 끓인다.
6.대구가 익으면 다진 마늘과 생강, 간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞춘 후 먹기 직전에 썩갓과 팽이버섯을 넣고 한소끔 끓여 낸다.

- 1.대합 껍데기 솔로 문질러 씻기
- 2.대구에 소금 뿌려 놓기
- 3.배춧잎·느타리버섯 손질하기
- 4.팽이버섯·썩갓 손질하기
- 5.대합 끓이다가 대구와 다른 재료 넣기
- 6.간 맞추고 썩갓·팽이버섯 올리기





蘑菇什锦锅仔

材料 (四人份)

牛肉(里脊肉或烧烤用肉)200克,干香菇4个,小平菇150克,口蘑8个,金针蘑1袋,鲜松茸、洋葱各1个,小葱10根,白菜叶2叶。
牛肉调料:酱油2大匙,白糖1大匙,葱花1小匙,蒜末1/2小匙,胡椒面、芝麻盐、香油各少许。
芥子酱:酱油、醋、白糖各1大匙,梨汁、菠萝汁各2大匙,芥子粉(市场出售)1小匙。
锅仔鲜汤:胸口肉肉汤4杯,汤酱油1大匙。

制法

蘑菇的初加工

- ①香菇用水泡发,去柄并切粗丝。小平菇切去底部一根根散开。
- ②口蘑切两半,再切薄片,金针蘑切去底部,长的切成两段。鲜松茸也切4厘米长的薄片。

副材料的初加工

- ③小葱摘去发蔫的叶,去根洗净,切4厘米长,洋葱顺长切丝,白菜叶也切4厘米长的粗丝。
- ④牛肉切薄片,放调料拌匀后,腌渍20分钟左右。

炖法

- ⑤在锅中铺白菜叶和洋葱,将小葱和蘑菇等按种类摆放在锅的周围,放上牛肉并添肉汤烧开。撇出沸开时的浮沫,再用汤酱油调成淡。
- ⑥将芥子粉和白糖调入酱油,下剩下份量的材料混匀,调制成芥子酱。待锅煮沸开,捞出锅中的干料蘸芥子酱吃。



Cooking note

- 1.香菇、小平菇的初加工
- 2.口蘑、金针蘑、鲜松茸的切法
- 3.小葱、洋葱、白菜叶的切法
- 4.切成薄片的牛肉拌调料腌渍
- 5.蔬菜和蘑菇围着摆放后,边炖边撇出浮沫
- 6.芥子酱的制法

모듬버섯전골

재료(4인분)

쇠고기(등심 또는 불고기감) 200g, 마른 표고버섯 4개, 애너타리버섯 150g, 양송이버섯 8개, 팽이버섯 1봉지, 새송이버섯·양파 1개씩, 실파 10뿌리, 배춧잎 2장
쇠고기 양념: 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 후춧가루·깨소금·참기름 조금씩
겨자장: 간장·식초·설탕 1큰술씩, 배즙·파인애플즙 2큰술씩, 연겨자(시판용) 1작은술
전골 국물: 양지머리육수 4컵, 국간장 1큰술

이렇게 만드세요

버섯 준비하기

- 1.표고버섯은 물에 불린 뒤 기둥을 자르고 굵게 채 썬다. 애너타리버섯은 밑동을 자르고 가닥가닥 떼어낸다.
- 2.양송이버섯은 반으로 잘라 저며 썰고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 내고 길이가 길면 반 갈라 놓는다. 새송이버섯도 4cm 길이로 저며 썬다.

부재료 준비하기

- 3.실파는 시든 잎을 떼어 내고 뿌리를 깨끗하게 다듬어 씻은 뒤 4cm 길이로 자르고, 양파는 길이로 채 썬다. 배춧잎도 4cm 길이로 굵게 채 썬다.
- 4.쇠고기는 저며 썰어 양념으로 고루 무친 뒤 20분 정도 재어 둔다.

끓이기

- 5.전골 냄비에 배춧잎과 양파를 깔고 실파와 버섯을 종류별로 돌려 담은 후 쇠고기를 담고 육수를 부어 끓인다. 끓이면서 생기는 거품은 걷어 내고 국간장으로 간을 맞춘다.
- 6.간장에 연겨자, 설탕을 푼 다음 나머지 분량의 재료를 넣고 섞어 겨자장을 만든다. 전골이 다 끓으면 내 용물을 겨자장에 찍어 먹는다.

- 1.표고·애너타리버섯 손질하기
- 2.양송이·팽이·새송이버섯 썰기
- 3.실파·양파·배춧잎 썰기
- 4.저며 썬 쇠고기 양념하여 재기
- 5.야채와 버섯 돌려 담은 후 끓이면 서 거품 걷기
- 6.겨자장 만들기



1



2



3



4



5



6



八爪鱼锅仔

材料 (四人份)

八爪鱼2条, 牛肉(肋骨肉)150克, 泡发的海参1条, 贝贯子4个, 大虾(中等个)5条, 干香菇2个, 豆腐1/4块, 洋葱1个, 刀切水芹菜1杯, 红辣椒、鸡蛋各2个, 蛋糊、面粉、食用油各少许, 胡椒面、精盐各1/2小匙, 白糖2小匙, 汤酱油1大匙。
牛肉调料: 酱油1大匙, 葱花、白糖各1小匙, 蒜末1/2小匙, 芝麻盐、香油各1小匙, 胡椒面、姜汁各少许。
八爪鱼调料: 香油、姜汁、精盐、葱花各少许。贝贯子调料: 葱花、精盐、姜汁、蒜末各少许。
香菇调料: 酱油、白糖、香油、胡椒面各少许。海参略炒时用的香辛料: 大葱1/2根, 大蒜3瓣, 生姜1块, 清酒少许。锅仔鲜汤: 胸口肉肉汤4杯。

制法

材料的初加工

- ①八爪鱼用粗盐用力搓洗后切6厘米长。拌好各种调料, 用精盐调成淡。
- ②泡发的海参在用大葱、蒜片、姜片、清酒烧开的沸水中焯一下, 切一口大小的块。贝贯子也叫贝柱, 呈米色, 有光泽的是新鲜的。切去边缘的乱七八糟的东西洗净后剥掉薄膜, 切薄片拌调料。大虾剥皮除去水气。
- ③鸡蛋煎黄白鸡蛋饼, 同红辣椒一起切长5厘米、宽3厘米的块。水芹菜切5厘米长, 洋葱切粗丝。香菇泡发后, 去柄切0.7厘米宽并拌好调料。
- ④牛肉在份量中3/4切丝, 剩下的剁成末各样调料。豆腐挤干水并碾碎后, 用精盐、葱花、胡椒面、香油等调料拌匀。
- ⑤将剁成末的牛肉和豆腐混匀并制成丸子后, 蘸匀面粉和鸡蛋糊, 放入滑过油的锅中煎熟。炖法
- ⑥将准备好的材料放入锅中, 摆放美观后, 添少许肉汤烧开。汤水的咸淡用汤酱油、精盐、胡椒面、白糖调好。



Cooking note

1. 八爪鱼切块, 用调料拌匀
2. 用大葱、大蒜、清酒的沸水略焯海参
3. 鸡蛋饼、水芹菜、洋葱的切法
4. 牛肉、豆腐中放调料
5. 用滑过油的锅煎丸子
6. 将材料放入锅中后添肉汤烧开

불낙전골

재료(4인분)

낙지 2마리, 쇠고기(안심) 150g, 불린 해삼 1마리, 조개관자 4개, 새우(중하) 5마리, 마른 표고버섯 2개, 두부 1/4모, 양파 1개, 미나리 썬 것 1컵, 붉은 고추·달걀 2개씩, 달걀물·밀가루·식용유 조금씩, 후춧가루·소금 1/2작은술, 설탕 2작은술, 국간장 1큰술
고기 양념: 간장 1큰술, 다진 파·설탕 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 깨소금·참기름 1작은술씩, 후춧가루·생강즙 조금씩
낙지 양념: 참기름·생강즙·소금·다진 파 조금씩 조개관자 양념: 다진 파·소금·생강즙·마늘 조금씩
표고버섯 양념: 간장·설탕·참기름·후춧가루 조금씩
해삼 데칠 때 쓰는 향신 재료: 굵은 파 1/2대, 마늘 3쪽, 생강 1톨, 청주 조금 전골 국물: 양지머리육수 4컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 낙지는 굵은 소금을 넣고 박박 문질러 씻은 후 6cm 길이로 썬다. 갖은 양념을 하고 소금간한다.
2. 불린 해삼은 굵은 파, 저민 마늘, 저민 생강, 청주를 넣은 팔팔 끓는 물에 데쳐 먹기 좋게 썬다. 조개관자는 패주라고도 하는데 미색이 나면서 윤기 있는 게 신선하다. 가장자리의 지저분한 것을 잘라내고 씻은 후 얇은 막도 벗긴다. 납작하게 저며 양념하고, 새우는 껍질을 벗겨서 물기를 없앤다.
3. 달걀은 황백지단을 부쳐 붉은 고추와 함께 5cm 길이, 3cm 폭으로 썬다. 미나리는 5cm 길이로 썰고 양파는 굵게 채 썬다. 표고버섯은 불린 후 기둥을 자르고 0.7cm 폭으로 썰어 양념한다.
4. 쇠고기는 분량 중 3/4은 채 썰어서, 나머지는 다져서 각각 양념한다. 두부는 물기를 꼭 짰 뒤 으깨어 소금, 다진 파, 후춧가루, 참기름 등으로 양념한다.
5. 다진 쇠고기와 두부를 섞어 완자를 빚은 뒤 밀가루, 달걀물을 묻혀 기름 두른 팬에 놓고 익힌다.

끓이기

6. 준비한 재료들을 전골 냄비에 모양내서 돌려 담은 후 육수를 자작하게 부어 끓인다. 국물의 간은 국간장, 소금, 후춧가루, 설탕으로 맞춘다.

1. 낙지 썰어 양념에 버무리기
2. 파·마늘·청주 넣은 물에 해삼 데치기
3. 달걀지단·미나리·양파 썰기
4. 쇠고기·두부 양념하기
5. 기름 두른 팬에 완자 익히기
6. 냄비에 재료 안친 후 육수 부어 끓이기





豆腐丸子锅仔

材料 (四人份)

豆腐1块, 牛肉末200克, 鱼丸子(鱼冻)8个, 萝卜1/3个, 水芹菜10茎, 胡萝卜1/3个, 小葱10根, 洋葱1个, 角瓜1/2个, 红辣椒2个, 香油、精盐、食用油各少许。

牛肉调料: 葱花、大蒜、酱油、香油、胡椒面各少许。

锅仔鲜汤: 肉汤(或清水)4杯, 汤酱油、精盐各少许。

制法

蔬菜的初加工

- ①萝卜和胡萝卜切粗丝, 用沸水略焯后, 放香油和精盐拌好。
- ②角瓜、洋葱、辣椒切丝, 小葱和水芹菜切4~5厘米长。
- ③豆腐切大薄片, 放入滑过油的锅中煎熟后, 切2~3厘米大小的块。
- ④牛肉末用牛肉调料拌匀后, 腌渍至入味。

夹馅豆腐的制法

- ⑤铺一块煎好的豆腐, 在其上放拌匀调料的牛肉摊开, 再拿1块豆腐盖其上后, 用焯过的水芹菜茎一道捆绑。牛肉末和碾碎的豆腐制成丸子同上桌也可。

炖法

- ⑥将材料转圈放入锅中, 添肉汤后, 用精盐或酱油调咸淡, 炖熟盛出。



Cooking note

放亲手做的丸子, 味道更好!

空闲的时候, 和孩子们一起, 用自己喜欢吃的材料做一下丸子吧。在碾碎的豆腐中根据口味放牛肉和鲜鱼、蘑菇末, 再用葱花、蒜末、精盐、胡椒面等各种调料拌匀后, 制成丸子, 再挂上面粉和鸡蛋糊放入锅中煎烤即成, 一点都不麻烦。

1. 萝卜、胡萝卜略焯后, 放调料拌匀
2. 角瓜、洋葱、辣椒、小葱、水芹菜的切法
3. 用锅煎豆腐
4. 牛肉末中放调料拌匀并腌好
5. 豆腐中间夹牛肉馅后, 用水芹菜茎捆绑好
6. 放蔬菜、丸子、夹馅豆腐后, 添肉汤烧开

두부완자전골

재료(4인분)

두부 1모, 다진 쇠고기 200g, 고기완자(또는 동근 어묵) 8개, 무 1/3개, 미나리 10줄기, 당근 1/3개, 실파 10뿌리, 양파 1개, 애호박 1/2개, 붉은 고추 2개, 참기름·소금·식용유 조금씩
쇠고기 양념: 다진 파·마늘·간장·참기름·후춧가루 조금씩
전골 국물: 육수(또는 물) 4컵, 국간장·소금 조금씩

이렇게 만드세요

야채 준비하기

1. 무와 당근은 굵게 채 썰어 끓는 물에 살짝 데친 뒤 참기름과 소금을 조금 넣어 무친다.
2. 애호박과 양파, 고추는 채 썰고, 실파와 미나리는 4~5cm 길이로 자른다.
3. 두부는 넓적하게 저민 다음 기름 두른 팬에 지져서 2~3cm 크기로 썬다.
4. 다진 쇠고기는 고기 양념으로 조물조물 무쳐 양념 맛이 밸 때까지 재어 둔다.

두부 소박이 만들기

5. 두부 지진 것을 한 장 깔고 그 위에 양념한 쇠고기를 펼쳐 올린 후 다시 두부 한 장으로 덮어 데친 미나리 줄기로 한 번 묶는다. 다진 쇠고기와 으갠 두부로 완자를 만들어 함께 올려도 좋다.

끓이기

6. 전골 냄비에 재료를 돌려 담고 육수를 부은 후 소금이나 국간장으로 간을 맞춰 끓여 낸다.

집에서 손수 만든 완자를 넣어 끓이면 더 맛있어요

시간이 있을 때 아이들과 함께 좋아하는 재료를 넣어 완자를 만들어 보세요. 으갠 두부에 고기나 생선, 버섯 다진 것을 입맛대로 넣고 다진 파·마늘, 소금, 후춧가루로 갖은 양념해 반죽한 다음 완자 모양으로 빚어 밀가루, 달걀 물을 입혀 팬에 지지면 어렵지 않게 완자를 만들 수 있어요.

1. 무·당근 데쳐 양념 넣고 무치기
2. 호박·양파·고추·실파·미나리 썰기
3. 팬에 두부 지지기
4. 다진 쇠고기에 양념 넣고 무쳐서 재기
5. 두부에 쇠고기 올리고 맞붙여 미나리로 묶기
6. 야채·완자·두부볶음을 올린 후 육수 부어 끓이기





面条锅仔

材料 (四人份)

面条300克, 鱿鱼1条, 大虾(中等个)8条, 香菇3个, 角瓜1/4个, 大葱1/2根, 豆腐1/4块, 辣白菜1/4棵, 红辣椒1/2个, 茼蒿、精盐、胡椒面各少许。

调味酱: 辣椒面2大匙, 酱油1大匙, 蒜末1大匙, 姜汁1小匙, 清酒2大匙, 清水或泡发的香菇水2大匙, 胡椒面少许。

锅仔鲜汤: 海带汤3杯。

制法

材料的初加工

①鱿鱼去内脏剥皮, 在里侧剖花刀, 切一口大小的片。大虾用牙签挑出靠背侧中的内脏, 剥皮后置入盐水晃洗。

②角瓜连皮以0.5厘米的厚度切半月形片, 大葱切4厘米长的段, 再切成两半。

③豆腐切2厘米×4厘米、0.6厘米厚的块, 香菇去柄后切薄片。干香菇用温水泡发待用。辣白菜略抖去馅, 切4厘米长。

面条的煮法

④将面条立着放入沸水中, 待面条锅沸开, 泼上凉水再烧。略熟后捞出用凉水漂。

炖法

⑤将收拾好的材料放入锅中, 添海带汤烧开。

⑥汤沸开, 用精盐、胡椒面调咸淡, 下煮过的面条烧开。临吃前放茼蒿和细切的红辣椒。调味酱要根据口味。



Cooking note

放自家做出来的刀切面好!

将面粉和好, 薄点擀后卷起来, 切适当粗细的条。如此亲手做出来的刀切面, 直接煮出来, 柔软而滑溜, 入了口不嚼也能咽下去。

1. 鱿鱼剖花刀
2. 角瓜、大葱的切法
3. 豆腐、香菇的切法
4. 面条煮开, 泼凉水再烧开
5. 放材料后煨炖
6. 放略煮过的面条

국수전골

재료(4인분)

소면 300g, 오징어 1마리, 새우(중하) 8마리, 표고버섯 3개, 애호박 1/4개, 굵은 파 1/2대, 두부 1/4모, 배추김치 1/4포기, 붉은 고추 1/2개, 썩갠·소금·후춧가루 조금씩

양념장: 고춧가루 2큰술, 간장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 생강즙 1작은술, 청주 2큰술, 물 또는 표고버섯 불린 물 2큰술, 후춧가루 조금

전골 국물: 다시마국물 3큰

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1. 오징어는 내장을 제거하고 껍질을 벗겨서 안쪽에 칼집을 넣은 다음 먹기 좋게 저며 썬다. 새우는 이쑤시개로 등쪽의 내장을 뺀 후 껍데기를 벗겨 소금물에 흔들어 씻는다.

2. 애호박은 껍질째 0.5cm 두께로 반달 썰고, 굵은 파는 4cm 길이로 잘라 반으로 가른다.

3. 두부는 2cm×4cm 크기, 0.6cm 두께로 썰고 표고버섯은 기둥을 떼어 낸 후 얇게 채 썬다. 마른 표고는 미지근한 물에 불려서 썬다. 김치는 소를 대강 털어 내고 4cm 길이로 자른다.

국수 삶기

4. 끓는 물에 소면을 세워 넣고 끓이다가 끓어오르면 찬물을 부어 끓인다. 건져 내 찬물에 행군다.

끓이기

5. 전골 냄비에 손질한 재료를 돌려 담고 다시마국물을 부어 끓인다.

6. 어느 정도 끓으면 소금, 후춧가루로 간하고 삶은 국수를 넣어 더 끓인다. 썩갠과 송송 썬 붉은 고추는 먹기 직전에 얹고, 양념장은 식성에 따라 넣어 먹으면 된다.

집에서 손수 반죽한 칼국수 면발을 넣어 보세요.

밀가루반죽을 잘 치대고 얇게 밀어서 만 다음 적당하게 채 썰어 준비해 보세요. 이렇게 손수 만든 국수발을 바로 끓여 내면 씹지 않고 그대로 넘어갈 정도로 한결 부드러워요.

1. 오징어 칼집 넣기
2. 애호박·파 썰기
3. 두부·표고버섯 썰기
4. 국수 삶다가 찬물 부어 끓이기
5. 재료 안쳐 끓이기
6. 삶은 국수 넣기





鸡肉锅仔

材料 (四人份)

鸡1条, 腌过的白菜叶6叶, 平菇100克, 洋葱1/2个, 胡萝卜1/4个, 角瓜1/2个, 大葱1根, 精盐、胡椒面、汤酱油各少许。

锅仔鲜汤: 清水4杯, 大葱1根, 大蒜3瓣, 生姜1块, 胡椒粒5个, 精盐少许。

制法

材料的初加工

- ①平菇洗一遍, 撕细丝, 洋葱和大葱切薄片。
- ②胡萝卜洗净后去皮, 切4厘米长的丝。角瓜切半月形片。
- ③在紫菜帘上铺用盐腌渍过的白菜叶, 放上胡萝卜丝并卷起来。

鲜汤的制法

- ④鸡切适当大小的块放入锅中, 添4杯清水后, 下大葱、大蒜、生姜、胡椒粒长时间煨炖。待汤入味后, 用细筛网过滤取汁, 煨炖时可放中药药材黄芪和甘草。

- ⑤煨炖出乳白色鸡汤, 用精盐调咸淡, 制成鸡肉肉汤。炖熟的鸡肉撕成适当大小的条。

炖法

- ⑥将鸡肉、包萝卜丝的白菜叶卷、香菇、洋葱、大葱、角瓜放入锅中围一圈, 添鸡肉肉汤, 边炖边吃。咸淡用精盐、胡椒面、汤酱油调。



Cooking note

用鸡肉肉汤, 锅仔更浓香。

鸡肉锅仔对鸡肉肉汤, 材料合卤, 锅仔更浓香。炖时将鸡肉事先去皮和油脂, 这样才不油腻而清淡可口。想吃更清淡的锅仔, 用海带汤代替鸡肉肉汤, 还要多放一些香菇或口蘑等, 增添蘑菇的鲜香味道, 这样, 即可品尝到别有一番味道的锅仔。

- 1.平菇、洋葱、大葱的初加工
- 2.胡萝卜切丝, 角瓜切半月形片
- 3.在腌过的白菜叶上, 放萝卜丝卷好
- 4.放香辛料炖鸡, 制成鸡肉肉汤
- 5.鸡肉撕开一口大小的条
- 6.将材料围放好, 烧开后调咸淡

닭고기육수를 사용하면 더 진한 맛이 나요

닭고기전골은 닭고기육수를 사용해야 주재료와 잘 어울려 깊은 맛이 나요. 이때 닭고기는 미리 껍질과 기름기를 없애고 끓여야 느끼하지 않고 담백한 맛을 낸답니다. 깔끔한 맛을 원할 때는 닭고기육수 대신 다시마국물을 이용하기도 해요. 또 표고버섯이나 양송이버섯 등을 푸짐하게 넣으면 버섯의 향긋함이 배어 더 고급스러운 맛을 느낄 수 있어 좋아요.

- 1.느타리버섯·양파·파 손질하기
- 2.당근 채 썰고, 애호박 반달 모양으로 썰기
- 3.절인 배춧잎에 당근 올려 말기
- 4.향신 재료 넣고 닭 삶아 육수내기
- 5.닭고기 먹기 좋게 찢기
- 6.재료 둘러 담고 끓이다가 간하기

닭고기전골

재료(4인분)

닭 1마리, 절인 배춧잎 6장, 느타리버섯 100g, 양파 1/2개, 당근 1/4개, 애호박 1/2개, 굵은 파 1대, 소금·후춧가루·국간장 조금씩

전골 국물: 물 4컵, 굵은 파 1대, 마늘 3쪽, 생강 1톨, 통후추 5알, 소금 조금

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.느타리버섯은 한 번 씻은 다음 가늘게 찢고, 양파와 굵은 파는 얇게 채 썬다.
- 2.당근은 깨끗하게 씻어서 껍질을 벗긴 뒤 4cm 길이로 채 썬다. 애호박은 반달 모양으로 썬다.
- 3.김발을 펴고 소금에 적당하게 절인 배춧잎을 깐 다음 당근을 올려 돌돌 말아서 모양을 낸다.

국물내기

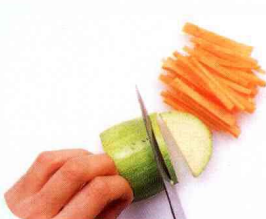
- 4.닭은 적당한 크기로 잘라 냄비에 물 4컵을 붓고 굵은 파, 마늘, 생강, 통후추를 넣어 푹 끓인다. 국물 맛이 우러나면 고운 면보에 거른다. 한방 재료인 황기, 감초를 넣고 삶아도 좋다.

끓이기

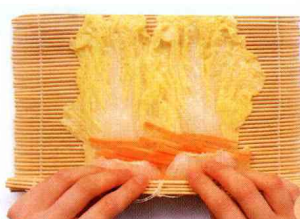
- 5.뽕알개 우러난 닭국물에 간을 해서 닭육수를 준비한다. 푹 삶은 닭살은 적당한 크기로 찢는다.
- 6.전골 냄비에 닭고기, 당근을 넣은 배춧잎말이, 버섯, 양파, 굵은 파, 애호박을 모양내서 돌려 담고 닭육수를 부어 끓이면서 먹는다. 국물의 간은 소금과 후춧가루, 국간장으로 맞춘다.



1



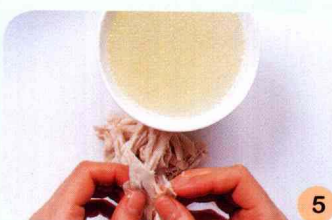
2



3



4



5



6



辣牛肉锅仔

材料 (四人份)

牛肉200克, 干香菇、鲜松茸各3个, 金针蘑1袋, 洋葱1个, 小葱10根, 茼蒿10茎, 蒜末、精盐各少许。

牛肉调料: 酱油、葱花各1大匙, 蒜末、香油各1/2大匙, 胡椒面少许。

调味酱: 辣椒面、辣椒酱、蒜末各1大匙, 汤酱油1/2大匙, 精盐少许, 香油1/2大匙。

锅仔鲜汤: 肉汤4杯。

制法

材料的初加工

①牛肉切薄片, 再切粗丝, 不切丝切薄片也可。

②香菇用水泡发, 去柄切丝。口蘑切薄片, 金针蘑切去根部, 一根根散开。

③小葱摘去发黄的叶, 切去根部并洗净, 切4厘米长。茼蒿也切4厘米长, 洋葱切丝。

牛肉拌调料

④切成丝的牛肉, 放份量的材料制成的牛肉调料, 拌匀后喂好。

炖法

⑤在锅中铺上洋葱, 放备好的牛肉、香菇、鲜松茸、小葱、茼蒿、金针蘑围着摆放, 添肉汤烧开。想吃辣一点, 在中间放备好的调味酱烧开。

⑥待锅仔沸汤, 用精盐和蒜末调成淡。咸淡调好, 就可边炖边吃。



Cooking note

- 1.牛肉切粗丝
- 2.香菇、鲜松茸、金针蘑的初加工
- 3.小葱、茼蒿、洋葱的切法
- 4.牛肉拌调料并喂好
- 5.将材料放锅后, 添肉汤烧开
- 6.用精盐、蒜末调成淡

쇠고기매운전골

재료(4인분)

쇠고기 200g, 마른 표고버섯·새송이버섯 3개씩, 팽이버섯 1봉지, 양파 1개, 실파 10뿌리, 썬갓 10줄기, 다진 마늘 조금, 소금 조금

쇠고기 양념: 간장·다진 파 1큰술씩, 다진 마늘·참기름 1/2큰술씩, 후춧가루 조금

양념장: 고춧가루·고추장·다진 마늘 1큰술씩, 국간장 1/2큰술, 소금 조금, 참기름 1/2큰술

전골 국물: 육수 4컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.쇠고기는 얇게 저민 후 굵게 채 썬다. 채 썰지 않고 얇게 저민 상태로 그냥 써도 좋다.

2.표고버섯은 물에 불린 다음 기둥을 떼고 채 썬다. 새송이버섯은 얇게 저며 썰고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 내고 가닥가닥 갈라 놓는다.

3.실파는 시든 잎을 떼어 내고 뿌리를 다듬어 깨끗하게 씻은 다음 4cm 길이로 썰고, 썬갓도 4cm 길이로 썬다. 양파는 채 썬다.

쇠고기 양념하기

4.채 썬 쇠고기는 준비한 분량의 재료를 넣어 만든 쇠고기 양념으로 무쳐서 재어 둔다.

끓이기

5.전골 냄비에 양파를 깔고 준비한 쇠고기, 표고버섯, 새송이버섯, 실파, 썬갓, 팽이버섯을 하나씩 돌려 담은 후 육수를 붓고 끓인다. 매콤하게 먹고 싶을 땐 가운데에 준비한 양념장을 얹어 끓인다.

6.전골 국물이 어느 정도 끓으면 간은 소금과 다진 마늘을 넣어 맞춘다. 간이 맞으면 즉석에서 끓이면서 먹으면 된다.

- 1.쇠고기 굵게 썰기
- 2.표고·새송이·팽이버섯 손질하기
- 3.실파·썬갓·양파 썰기
- 4.쇠고기 양념해 버무려 재기
- 5.냄비에 재료 안치고 육수 부어 끓이기
- 6.소금·다진 마늘 넣어 간 맞추기



1



2



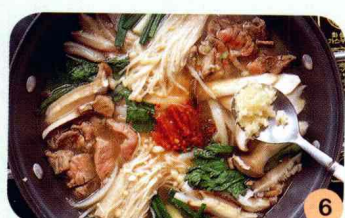
3



4



5



6



辣白菜锅仔

材料 (四人份)

辣白菜1/2棵, 平菇80克, 角瓜1/4个, 豆腐1/4块, 大葱1根, 茼蒿、青辣椒、红辣椒各2个。
 调料: 辣椒面、蒜末、海带汤各2大匙, 洋葱末1/4杯, 酱油1大匙, 芝麻盐、胡椒面、香油、精盐各少许。
 锅仔鲜汤: 猪里脊肉汤3杯。

制法

材料的初加工

- ①平菇洗一遍后撕开, 略有厚度。大葱择洗干净, 切4厘米长, 再切两半。
 - ②角瓜切3厘米×4厘米大小、5厘米厚的见方, 豆腐也切角瓜大小, 但略有厚度。红辣椒、青辣椒斜切后去籽。
 - ③辣白菜略抖去馅, 泡入凉水片刻, 捞出切4~5厘米长的段。
- 调味酱的制法
- ④辣椒面加入海带汤, 放剩下份量的所有材料混匀, 制成调味酱备用。
- 炖法
- ⑤将所有材料放入锅中围一圈, 添猪里脊肉汤烧开。
 - ⑥待汤沸开, 下辣椒, 再沏制好的调味酱调咸淡。最后放茼蒿略炖片刻。



Cooking note

陈年辣白菜用水浸泡, 以去异味!
 因发酵过头而有异味的辣白菜, 可泡入凉水片刻后捞出。这样可除去辣白菜特有的异味, 使锅仔味道鲜爽。馅多的要适当抖去馅后再炖, 这样才使锅仔鲜亮。

- 1.平菇、大葱的初加工
- 2.角瓜、豆腐、辣椒的切法
- 3.抖去辣白菜馅
- 4.在辣椒面中放各种调料混匀, 制成调味酱
- 5.将材料放入锅中添汤烧开
- 6.沏调味酱调咸淡

김치전골

재료(4인분)

배추김치 1/2포기, 느타리버섯 80g, 애호박 1/4개, 두부 1/4모, 굵은 파 1대, 썩갠•퓏고추•붉은 고추 2개씩
 양념: 고춧가루•다진 마늘•다시마국물 2큰술씩, 다진 양파 1/4컵, 간장 1큰술, 깨소금•후춧가루•참기름
 소금 조금씩
 전골 국물: 돼지등뼈육수 3컵

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.느타리버섯은 한 번 씻은 다음 도톰하게 찢어 두고, 굵은 파는 손질해서 깨끗하게 씻은 후 4cm 길이로 잘라 반으로 가른다.
- 2.애호박은 3cm×4cm 크기, 0.5cm 두께의 네모 모양으로 썰고, 두부는 애호박과 같은 크기로 약간 도톰하게 썬다. 붉은 고추, 퓏고추는 어슷 썰어 속씨를 던다.
- 3.배추김치는 소를 대강 털어 내고 찬물에 살짝 담갔다 건져 4~5cm 길이로 자른다.

양념 만들기

- 4.고춧가루를 다시마국물에 푼 다음 나머지 분량의 재료를 모두 넣고 섞어 양념을 만들어 둔다.

끓이기

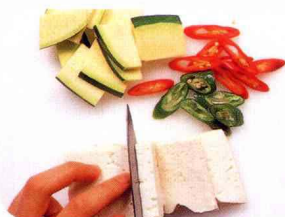
- 5.전골 냄비에 모든 재료를 둘러 담고 돼지등뼈육수를 부어 끓인다.
- 6.끓으면 고추를 넣고 만들어 놓은 양념을 풀어 간을 맞춘다. 마지막에 썩갠을 올려 살짝만 끓인다.

물에 담가 묵은 김치의 군내를 없애요
 많이 익어서 군내가 나는 배추김치라면 살짝 찬물에 담갔다 건지세요. 그래야 김치 특유의 군내가 없어져 전골 맛이 좋아져요. 소가 많은 것은 적당히 털어 내고 끓여야 국물이 지저분하지 않아요.

- 1.느타리버섯•파 손질하기
- 2.애호박•두부•고추 썰기
- 3.배추김치 소 털어 내기
- 4.고춧가루에 갖은 재료 섞어 양념 만들기
- 5.냄비에 재료 담고 국물 부어 끓이기
- 6.양념 풀어 간 맞추기



1



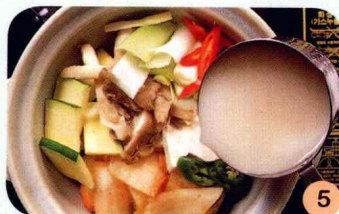
2



3



4



5



6



条糕锅仔

材料 (四人份)

条糕1排, 牛肉200克, 干香菇4个, 洋葱1/2个, 大葱1根, 萝卜、胡萝卜各1/4个, 豆腐1/2块, 精盐、香油、汤酱油各少许。

牛肉调料: 酱油1大匙, 白糖1/2大匙, 葱花1大匙, 蒜末、香油各1/2大匙, 胡椒面少许。

锅仔鲜汤: 清水4杯。

制法

牛肉、条糕的初加工

①牛肉切薄片, 再用牛肉调料拌匀。

②条糕切4厘米长, 再切4等份, 泡入凉水使其泡软后用香油和汤酱油拌匀, 以便入味好。

蔬菜和香菇的初加工

③大葱择洗干净, 切4厘米长, 再切成两半。萝卜和胡萝卜也切与大葱相同长度的粗丝, 豆腐切大块。

④香菇用温水泡发, 挤去水后去柄并切丝, 洋葱切粗丝。

炖法

⑤将拌匀调料的条糕和其他材料放入锅中围一圈, 添水烧开。

⑥待锅仔汤沸开, 调成淡, 过淡可放精盐。



Cooking note

条糕事先用调料腌渍好!

放入锅仔的条糕用汤酱油和香油拌匀, 使其入味后再放。这样不仅使条糕入味好, 还使条糕筋道有嚼头。

1.牛肉切后, 用调料拌匀并喂好

2.条糕切后, 放调料拌匀

3.大葱、萝卜、胡萝卜、豆腐的切法

4.香菇、洋葱的切法

5.将材料放入锅中添清水烧开

6.用精盐调成淡

떡전골

재료(4인분)

가래떡 1줄, 쇠고기 200g, 마른 표고버섯 4개, 양파 1/2개, 굵은 파 1대, 무·당근 1/4개씩, 두부 1/2모, 소금·참기름·국간장 조금씩

쇠고기 양념: 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘·참기름 1/2큰술씩, 후춧가루 조금
전골 국물: 물 4컵

이렇게 만드세요

쇠고기·가래떡 준비하기

1.쇠고기는 얇게 저며 썰어 쇠고기 양념에 조물조물 무친다.

2.가래떡은 4cm 길이로 썰어 4등분하고 찬물에 담가 부드럽게 한 다음 참기름과 국간장에 조물조물 무쳐서 간이 배도록 한다.

야채·버섯 준비하기

3.굵은 파는 다듬어 깨끗하게 씻은 다음 4cm 길이로 잘라 반으로 가른다. 무와 당근도 굵은 파와 같은 길이로 굵게 채 썬다. 두부는 큼직하게 썬다.

4.표고버섯은 미지근한 물에 불려 물기를 꼭 짰 뒤 기둥을 떼어 채 썰고, 양파도 굵게 채 썬다.

끓이기

5.전골 냄비에 양념한 떡과 다른 재료를 돌려 담고 물을 부어 끓인다.

6.전골 국물이 한소끔 끓은 다음에 간을 맞추는데 너무 싱거우면 소금을 넣는다.

가래떡은 미리 간해서 전골에 넣으세요

전골에 넣는 가래떡은 국간장과 참기름에 버무려서 간이 배도록 한 다음에 넣으세요. 그래야 떡에 간이 배어들 뿐만 아니라 쫄깃하게 씹히는 맛을 살릴 수 있거든요.

1.쇠고기 썰어 양념에 무쳐서 재기

2.가래떡 썰어 양념하기

3.파·무·당근·두부 썰기

4.표고버섯·양파 썰기

5.냄비에 재료 안치고 물 부어 끓이기

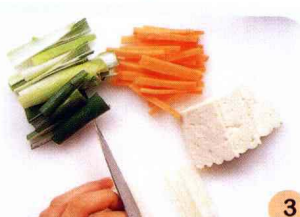
6.소금으로 간 맞추기



1



2



3



4



5



6



牡蛎锅仔

材料 (四人份)

牡蛎200克, 萝卜1/4个, 胡萝卜1/3个, 香菇4个, 水芹菜10茎, 红辣椒1个。
调味酱: 酱油2大匙, 小葱花1大匙, 蒜末1大匙, 红辣椒末1小匙, 香油1小匙。
锅仔鲜汤: 清水4杯, 海带(10厘米×10厘米)1块, 汤酱油1小匙, 精盐少许。

制法

材料的初加工

- ①牡蛎放筛网, 边挑出杂质边置入淡盐水轻轻晃洗并控水。
- ②萝卜切薄片, 胡萝卜切圆形片, 用花模具打出花样, 水芹菜切4厘米长, 红辣椒细切。
- ③香菇在上头剖上花刀, 剖出模样, 海带泡入凉水, 去黏糊糊的液。
- ④将蒜末放入酱油后, 放剩下份量的材料混匀, 制成调味酱。

炖法

- ⑤将4杯左右的清水倒入锅中, 下收拾好的海带和萝卜烧开。待萝卜上浮, 用汤酱油调咸淡。调后还发淡, 再用精盐调。
- ⑥将胡萝卜和香菇放入海带汤中烧开, 下牡蛎、水芹菜、红辣椒再烧开。待炖熟, 拼配调味酱上桌即可。



Cooking note

牡蛎用盐水或萝卜汁洗。
收拾牡蛎, 要用盐水或萝卜汁。水洗不仅降低营养, 还因吸收水分而变味。利用盐水时, 将牡蛎放入筛网中, 置入淡盐水轻轻晃洗; 利用萝卜汁时, 放牡蛎的1/3左右的萝卜汁轻轻揉搓。注意不要弄碎, 然后用淡盐水洗净。这是诀窍。

- 1.将牡蛎放入筛网控去水
- 2.萝卜、胡萝卜、水芹菜、辣椒的切法
- 3.香菇剖出模样, 海带泡入水
- 4.放所有材料, 制成调味酱
- 5.放海带和萝卜制汤后, 调咸淡
- 6.先下蔬菜, 最后下牡蛎略炖

굴전골

재료(4인분)

굴 200g, 무 1/4개, 당근 1/3개, 표고버섯 4개, 미나리 10줄기, 붉은 고추 1개
양념장: 간장 2큰술, 송송 썬 실파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 붉은 고추 1작은술, 참기름 1작은술
전골 국물: 물 4컵, 다시마(10cm×10cm 크기) 1장, 국간장 1작은술, 소금 조금

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.굴은 체에 놓고 잡티를 골라내면서 연한 소금물에 살짝 흔들어서 씻어 물기를 빼 놓는다.
- 2.무는 나박 썰고, 당근은 동그랗게 썰어 꽃 모양틀로 찍는다. 미나리는 4cm 길이로 썰고, 붉은 고추는 송송 썬다.
- 3.표고버섯은 윗부분에 칼집을 넣어 모양을 낸다. 다시마는 찬물에 담가 끈적이는 것을 없앤다.
- 4.간장에 다진 마늘을 넣은 다음 나머지 분량의 재료를 넣고 섞어 양념장을 만들어 둔다.

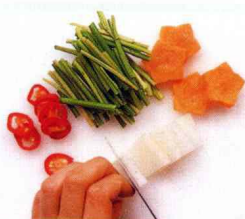
끓이기

- 5.냄비에 4컵 정도의 물을 붓고 손질한 다시마와 무를 넣어 끓인다. 무가 떠오르면 국간장으로 간한다. 모자라는 간은 소금으로 한다.
- 6.다시마국물에 당근과 표고버섯을 넣고 끓이다가 굴과 미나리, 붉은 고추를 넣어 살짝 끓인다. 다 끓으면 양념장을 곁들여 낸다.

굴은 소금물이나 무즙으로 씻어야 맛이 변하지 않아요

굴을 손질할 때는 소금물이나 무즙을 이용하세요. 물에 씻으면 굴의 영양가가 떨어지고 물을 흡수해 맛이 변하거든요. 소금물을 이용할 때는 굴을 체에 담은 채 연한 소금물에 살짝 흔들어서 씻으세요. 또 무즙을 이용할 때는 굴의 1/3정도 되는 무즙을 넣어 으개치지 않게 가볍게 주무른 다음 연한 소금물에 씻는 게 요령이죠.

- 1.체에 굴 담아 물기 빼기
- 2.무·당근·미나리·고추 썰기
- 3.표고버섯 모양내고, 물에 다시마 담그기
- 4.갖은 재료 넣고 양념장 만들기
- 5.다시마·무 넣고 국물내어 간하기
- 6.야채 넣고 마지막에 굴 넣어 살짝 끓이기





饺子锅仔

材料 (四人份)

饺子400克, 白菜叶3叶, 洋葱1/3个, 胡萝卜1/4个, 大葱1/2根, 香菇3个, 水芹菜10茎, 蒜末1/2大匙。

醋酱油: 酱油2大匙, 醋1大匙, 芝麻盐1小匙, 清水2大匙。

锅仔鲜汤: 清水4杯, 牛肉(胸口肉)100克, 汤酱油2大匙, 精盐、胡椒面各少许。

制法

材料的初加工

- ①饺子用自己亲手做的固然好, 用市场出售的也可。冷冻的水饺要解冻待用。
- ②白菜叶摘去发黄的叶, 洗净后切4厘米长的大片, 胡萝卜去皮后, 切白菜叶大小的片。
- ③洋葱切粗丝, 香菇去柄后切薄片。水芹菜去叶, 只取茎切5厘米长, 大葱斜切。

鲜汤的制法

- ④将4杯清水倒入锅中, 烧开后下牛肉再烧开。撇出浮沫, 待汤水减少至3杯左右时, 用细筛网过滤, 这里再用汤酱油、精盐、胡椒面调咸淡。

炖法

- ⑤将白菜叶、胡萝卜、洋葱、大葱、香菇围圈放入锅中, 添胸口肉肉汤, 放蒜末烧开。
- ⑥待汤沸开, 下饺子, 待饺子炖熟, 下水芹菜略炖。将备好的份量调料制成醋酱油, 拼配上桌即可。



Cooking note

- 1.包饺子
- 2.胡萝卜、白菜叶的切法
- 3.洋葱、香菇、水芹菜、大葱的切法
- 4.制作牛肉鲜汤
- 5.放材料, 添汤水, 下蒜末烧开
- 6.放炖饺子

만두전골

재료(4인분)

만두 400g, 배춧잎 3장, 양파 1/3개, 당근 1/4개, 굵은 파 1/2대, 표고버섯 3개, 미나리 10줄기, 다진 마늘 1/2큰술

초간장: 간장 2큰술, 식초 1큰술, 깨소금 1작은술, 물 2큰술

전골 국물: 물 4컵, 쇠고기(양지머리) 100g, 국간장 2큰술, 소금·후춧가루 조금씩

이렇게 만드세요

재료 준비하기

- 1.만두는 직접 만든 것으로 준비하면 좋지만 시판하는 것을 이용해도 좋다. 냉동된 것이면 해동해서 준비한다.
- 2.배춧잎은 시든 잎을 떼어 내고 깨끗하게 씻은 다음 4cm 길이로 넓적하게 썰고, 당근은 껍질을 벗기고 배춧잎 크기로 썬다.
- 3.양파는 굵게 채 썰고, 표고버섯은 기둥 끝을 잘라 내고 저며 썬다. 미나리는 잎을 떼고 줄기만 5cm 길이로 자른다. 굵은 파는 어슷 썬다.

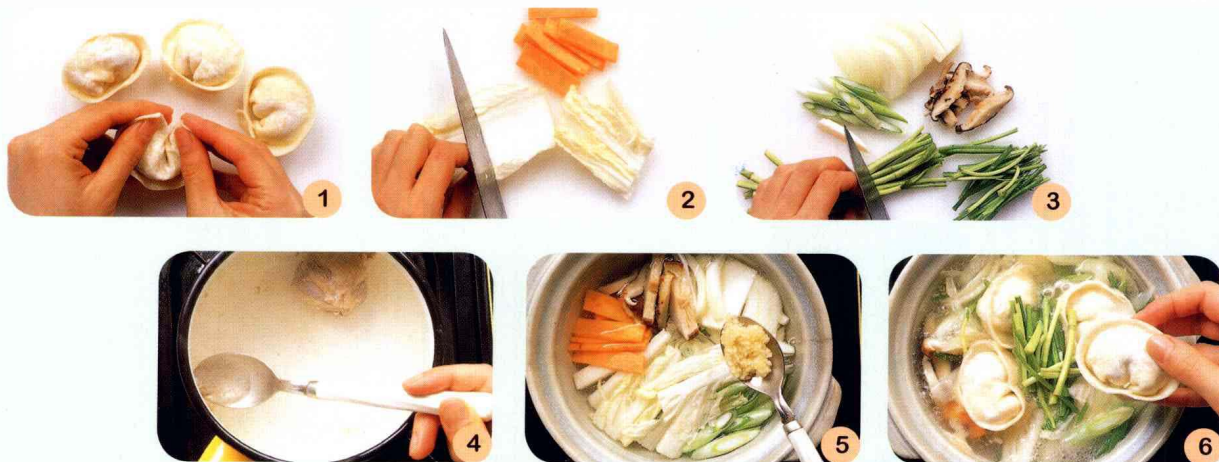
국물내기

- 4.냄비에 물 4컵을 붓고 끓으면 쇠고기를 넣어 끓인다. 끓으면서 생기는 거품은 걷어 내고 국물이 3컵 정도로 줄면 고운 체에 거른다. 여기에 국간장, 소금, 후춧가루로 간한다.

끓이기

- 5.전골 냄비에 배춧잎, 당근, 양파, 굵은 파, 표고버섯을 돌려 담고 양지머리육수, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
- 6.국물이 끓기 시작하면 만두를 넣고, 만두가 익으면 미나리를 넣어 살짝만 익힌다. 준비한 분량의 양념으로 초간장을 만들어 곁들인다.

- 1.만두 씻기
- 2.당근·배춧잎 썰기
- 3.양파·표고버섯·미나리·파 썰기
- 4.쇠고기육수 만들기
- 5.재료 안치고 국물·다진 마늘 넣어 끓이기
- 6.만두 넣고 끓이기





鱼冻锅仔

材料 (四人份)

什锦鱼冻1袋(200克), 鸡蛋2个, 胡萝卜、洋葱、萝卜各1/4个, 银杏7粒, 茼蒿10茎, 大葱1根, 竹签8个, 酱油2大匙, 精盐少许, 食用油少许。

芥子酱: 酱油、醋、白糖各1大匙, 梨汁、菠萝汁各2大匙, 芥子粉(市场出售)1小匙。

锅仔鲜汤: 鲑鱼脯2大匙, 清水4杯, 海带(10厘米×10厘米)1块。

制法

材料的初加工

①鱼冻切适当大小的块, 泼上开水去油脂后, 用凉水漂洗。鸡蛋煮熟去皮后, 切成两半。

②去油脂的鱼冻用竹签串好。不仅交叉串不同模样的鱼冻块, 而且要串得美观一些。

③萝卜去皮洗净后, 切大块, 茼蒿切寸段。胡萝卜切花的模样, 大葱和洋葱切丝。

④银杏放入滑过少许油的锅中, 翻炒致熟后, 用纸巾包着揉搓剥去内皮。

炖法

⑤将海带放入沸水中, 烧开10分钟左右, 放鲑鱼脯后立即熄火。待过2~3分钟, 鲑鱼脯沉下水底, 用筛网过滤取汁再烧开。

⑥将萝卜、胡萝卜、洋葱、大葱放入汤中烧开后, 下鱼冻串和茼蒿。待材料炖熟, 用酱油、精盐调成淡, 再将银杏、鸡蛋做浇头。上桌时拼配芥子酱。



Cooking note

用鲑鱼脯烹制鲜汤水, 清淡而爽口。

用鲑鱼晒成的鲑鱼脯, 多用于清淡汤的烹制。同放海带烹制鲜汤, 那味道更鲜香。应在熄火的状态下放入沸水中片刻后再捞出。若在点火的状态下放鲑鱼煨炖就会有腥味。

- 1.在鱼冻上泼开水去油脂
- 2.用竹签串鱼冻
- 3.茼蒿、萝卜、胡萝卜、大葱的切法
- 4.用滑过油的锅翻炒银杏
- 5.放鲑鱼脯制汤后, 用筛网过滤
- 6.将蔬菜、鱼冻放入汤中烧开后调成淡

어묵전골

재료(4인분)

모듬어묵 1봉지(200g), 달걀 2개, 당근·양파·무 1/4개씩, 은행 7알, 숙각 10줄기, 굵은 파 1대, 꼬치 8개, 간장 2큰술, 소금 조금, 식용유 조금

겨자장: 간장·식초·설탕 1큰술씩, 배즙·파인애플즙 2큰술씩, 연겨자(시판용) 1작은술

전골 국물: 가다랭이포 2큰술, 물 4컵, 다시마(10cm×10cm 크기) 1장

이렇게 만드세요

재료 준비하기

1.어묵은 적당한 크기로 잘라서 뜨거운 물을 끼얹어 기름기를 뺀 후 찬물에 행군다. 달걀은 삶아서 껍질을 벗겨 반으로 자른다.

2.기름기를 뺀 어묵은 서로 다른 모양을 하나씩 번갈아 꼬치에 보기 좋게 찌른다.

3.무는 껍질을 벗겨 씻은 후 큼직하게 썰고, 숙각은 짧게 끊는다. 당근은 꽃 모양으로 썰고, 굵은 파와 양파는 채 썬다.

4.은행은 기름을 조금 두른 팬에 굴러가며 고루 익힌 후 종이타월에 싸서 문질러 속껍질을 벗긴다.

끓이기

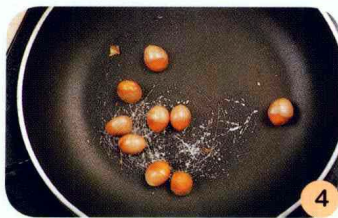
5.끓는 물에 다시마를 넣고 10분 정도 끓이다가 가다랭이포를 넣고 바로 불을 끈다. 2~3분이 지나 가다랭이포가 가라앉으면 국물을 체에 걸러 다시 끓인다.

6.국물에 무, 당근, 양파, 굵은 파를 넣고 끓이다가 꼬치어묵, 숙각을 넣는다. 재료가 어느 정도 익으면 간장, 소금으로 간하고 은행, 달걀을 곁들여 올린다. 겨자장을 곁들이도록.

가다랭이포로 국물을 내야 담백하고 개운해요

참다랭이를 말린 가다랭이포는 담백한 국물 맛을 내는 데 많이 쓰여요. 다시마를 넣고 함께 국물을 내면 더 감칠맛이 나요. 물을 끈 상태에서 뜨거운 물에 잠시만 담갔다 빼세요. 물을 끈 상태에서 가다랭이를 넣고 끓이면 비린내가 나거든요.

- 1.어묵에 뜨거운 물 부어 기름기 빼기
- 2.꼬치에 어묵 찌기
- 3.숙각·무·당근·파 썰기
- 4.기름 두른 팬에 은행 볶기
- 5.가다랭이포 넣어 국물낸 후 체에 걸러기
- 6.국물에 야채·어묵 넣고 끓이다가 간하기





加级鱼清汤锅仔.....

》材料 (四人份)

加级鱼1条, 蛤蜊5个, 大葱1根, 竹笋30克, 茼蒿10茎, 萝卜1/4个, 胡萝卜1/2个。
锅仔鲜汤: 清水3杯, 海带(5厘米×5厘米)2块, 清酒1大匙, 精盐、胡椒面、柠檬各少许。

》制法

加级鱼、蛤蜊的初加工

①加级鱼刮净鱼鳞, 去鳃和内脏, 置入淡盐水中, 轻轻晃洗后捞出。擦净水气, 去头和内脏, 顺长切两半, 尾部也要收拾干净。

②将切成段的加级鱼放入筛网, 泼上开水, 以去血水。

③蛤蜊泡入盐水, 使其吐出淤泥后, 洗净。大葱切4厘米长, 再切两半。

蔬菜的初加工

④竹笋切成两半, 用凉水漂洗。漂洗好的竹笋, 以0.6厘米的厚度切梳齿形片, 再用沸水焯一下。胡萝卜用模具打出花样。萝卜切0.6厘米厚的半月形片后, 用沸水焯一下。

炖法

⑤在锅中铺上海带块, 将收拾好的加级鱼、蛤蜊、蔬菜放其上, 添份量的清水烧开。

⑥待汤烧开, 用精盐、胡椒面调咸淡, 撒少许清酒和柠檬汁再炖, 汤沸开, 放茼蒿离火即可。



Cooking note

用不浓香的副材料致锅仔清淡可口。

腥味不大而清淡的加级鱼、鳕鱼、花豚等材料烹制锅仔, 投放的副材料也要用不浓香而清淡的, 如白菜、竹笋等。这样才使锅仔保持原滋原味。

- 1.加级鱼洗净, 顺长切两半
- 2.泼上开水去血水
- 3.让蛤蜊吐出淤泥, 大葱刀切
- 4.竹笋切片略焯
- 5.将材料放入锅, 添水烧开
- 6.泼洒清酒和柠檬汁

도미맑은전골.....

》재료(4인분)

도미 1마리, 모시조개 5개, 굴은 파 1대, 죽순 30g, 썩갠 10줄기, 무 1/4개, 당근 1/2개
전골 국물: 물 3컵, 다시마(5cm×5cm 크기) 2장, 청주 1큰술, 소금·후춧가루·레몬 조금씩

》이렇게 만드세요

도미·조개 준비하기

1.도미는 비늘을 긁어내고 아가미와 내장을 제거한 다음 연한 소금물에 살살 흔들어 씻어 건진다. 물기를 닦아 머리를 잘라 내고 몸통은 길게 반으로 갈라 2토막으로 자르고 꼬리쪽도 다듬는다.

2.토막낸 도미는 체에 당고 끓는 물을 부어 핏물을 뺀다.

3.모시조개는 소금물에 담가 해감을 토하게 한 다음 깨끗하게 씻는다. 굴은 파는 4cm 길이로 잘라 반으로 가른다.

야채 준비하기

4.죽순은 반으로 갈라 냉수에 행군다. 씻은 죽순은 0.6cm 두께로 빗살무늬를 살려 썬 후 끓는 물에 데친다. 당근은 모양틀로 꽃 모양을 찍는다. 무는 0.6cm 두께의 반달 모양으로 썰어 끓는 물에 데친다.

끓이기

5.전골 냄비에 다시마 조각을 깔고 손질한 도미와 모시조개, 야채를 당고 분량의 물을 부어 끓인다.

6.국물이 끓으면 소금, 후춧가루로 간을 하고 청주와 레몬즙을 조금 뿌려 한소금 끓인 후에 썩갠을 올리고 불에서 내린다.

향이 강하지 않은 부재료로 담백함을 살려요

비린내가 덜 나고 담백한 생선인 도미나 대구, 북 등으로 끓이는 맑은 전골의 경우 들어가는 부재료도 배추, 죽순 등 자체의 향이 강하지 않고 맛이 담백한 것을 넣어야 전골의 제 맛을 살릴 수 있어요.

- 1.도미 씻어 2토막으로 저며 썰기
- 2.뜨거운 물 끼얹어 핏물 빼기
- 3.모시조개 해감 토하게 하고, 파 썰기
- 4.죽순 썰어 데치기
- 5.냄비에 재료 안치고 물 부어 끓이기
- 6.청주·레몬즙 뿌리기



1



2



3



4



5



6



干明太鱼锅仔

材料 (四人份)

明太鱼脯2条, 牛肉末100克, 精盐、胡椒面、面粉各少许, 鸡蛋2个, 食用油适量, 鲜松茸3个, 萝卜100克, 大葱1/2根, 汤酱油、精盐、胡椒面、茼蒿各少许。

牛肉调料: 酱油1/2大匙, 葱花、蒜末各1/2大匙, 姜末、芝麻盐、胡椒面、香油各少许。

锅仔鲜汤: 海带汤4杯。

制法

明太鱼脯、松茸的初加工

①明太鱼脯切去头、鳍、尾, 用水泡湿后捞出。

②在明太鱼脯的皮子上, 剖多次花刀, 以免萎缩。撒精盐、胡椒面后, 在里侧蘸匀面粉, 略抖待用。

③鲜松茸切薄片, 萝卜切稍厚的薄片, 切2厘米见方。

明太鱼脯煎烤法

④将调料放入牛肉末中混匀, 在收拾好的明太鱼脯里侧薄一点抹匀。

⑤在④的明太鱼脯上拍面粉、挂蛋糊后, 放入滑过油的锅中, 煎至黄色。放凉后切成适当大小的块。

炖法

⑥在份量的海带汤中, 下萝卜烧开, 用汤酱油、精盐、胡椒面调成淡, 放鲜松茸烧开。待萝卜炖熟, 下⑤的明太鱼脯煎烤开, 再放细切的葱花和茼蒿即可。



Cooking note

用整条干明太鱼, 会使汤更清爽。

用水泡发的时间虽然较长, 但利用整条明太鱼, 能使汤更加浓香和清爽。利用整条明太鱼, 先用棒子将其用力捶扁后, 水中泡发6~7小时左右。为使干明太鱼全被水淹没, 置入大器皿后, 用重物压实, 以防上浮。泡发后去头和骨刺再烹饪。

- 1.将明太鱼脯用水浸泡片刻后捞出
- 2.在明太鱼脯里侧撒面粉
- 3.萝卜、鲜松茸的切法
- 4.在干明太鱼脯上, 抹匀已用调料拌匀的牛肉末
- 5.将明太鱼脯蘸面粉、挂蛋糊, 放入锅中煎烤
- 6.将材料放入海带汤中, 烧开后放茼蒿

북어전골

재료(4인분)

북어포 2마리, 다진 쇠고기 100g, 소금·후춧가루·밀가루 조금씩, 달걀 2개, 식용유 적당량, 새송이버섯 3개, 무 100g, 굵은 파 1/2대, 국간장·소금·후춧가루·썩갓 조금씩

쇠고기 양념: 간장 1/2큰술, 다진 파·마늘 1/2큰술씩, 다진 생강·깨소금·후춧가루·참기름 조금씩

전골 국물: 다시마국물 4컵

이렇게 만드세요

북어포, 버섯 준비하기

- 1.북어포는 머리와 지느러미, 꼬리를 잘라 내고 물에 살짝 적신 다음 건진다.
- 2.북어포 겉질 쪽에 칼집을 여러 번 넣어 오그라들지 않게 한다. 소금, 후춧가루를 뿌린 다음 안쪽에 밀가루를 골고루 묻혀 살짝 튀긴다.
- 3.새송이버섯은 얇게 저미고 무는 도톰하게 저민 다음 사방 2cm 크기로 나박 썬다.

북어포 지지기

- 4.다진 쇠고기에 양념을 넣어 고루 버무린 다음 손질한 북어포 안쪽에 얇게 펴 바른다.
- 5.④의 북어포에 밀가루, 달걀물순으로 옷을 입힌 다음 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다. 식으면 알맞은 크기로 자른다.

끓이기

- 6.분량의 다시마국물에 무를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금, 후춧가루로 간하고 새송이버섯을 넣어 끓인다. 무가 익으면 ⑤의 북어포 전을 넣고 잠깐 끓이다가 송송 썬 굵은 파와 썩갓을 넣는다.

통북어를 이용하면 국물 맛이 더 시원해요

물에 불리는 시간이 길긴 하지만 통북어를 쓰면 진한 국물 맛을 낼 수 있어요. 통북어를 사용할 때는 방향으로 흠뻑 두들긴 후 6~7시간 물에 폭 담가 불리세요. 물에 북어 전체가 잘 잠기도록 큰 그릇에 넣고 떠오르지 않게 무거운 것으로 눌러 놓으세요. 불린 후 머리과 가시를 떼어 내고 조리하세요.

- 1.물에 북어포 잠깐 담갔다 꺼내기
- 2.북어포 안쪽에 밀가루 뿌리기
- 3.무·새송이버섯 썰기
- 4.북어포에 양념한 쇠고기 고루 펴 바르기
- 5.북어포에 밀가루·달걀물 묻혀 팬에 지지기
- 6.다시마국물에 재료 넣고 끓이다가 썩갓 넣기





牛肠锅仔

材料 (四人份)

牛肚、牛肠各300克, 白菜叶2叶, 香菇4个, 平菇50克, 苏子叶10叶, 洋葱、胡萝卜各1/2个, 青辣椒2个, 大葱1/2根, 面粉1/3杯, 粗盐少许。

调料: 辣椒酱、辣椒面各2大匙, 酱油、葱花、蒜末、芝麻盐各1大匙, 白糖、香油各1小匙, 姜末1/2小匙, 胡椒面少许。

香辛料: 大葱1/2根, 大蒜5瓣, 生姜1块, 洋葱1/2个。

锅仔鲜汤: 牛肠、牛肚煮水5杯, 精盐少许。

制法

牛肠、牛肚的初加工

①牛肚和牛肠, 撒粗盐和面粉揉搓后, 牛肠翻出来去薄膜, 肠管里注入水边撸边洗净。牛肚用沸水略焯后, 用勺用力刮黑的部分并洗净。

②将牛肠和牛肚放入锅中, 放香辛料炖熟至烂糊后, 用精盐调咸淡。捞出干料后, 肉汤晾凉时, 撇出浮在上面的油。内脏没熟透发韧, 肉汤也没有味道, 过分炖烂也会萎缩而不筋道。因此, 炖得适当才好。

③炖熟的牛肠切一口大小的块, 牛肚切小指头大小的条。

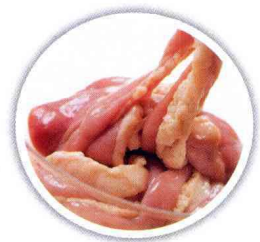
蔬菜的初加工

④香菇和平菇切3~4等份, 白菜、洋葱、苏子叶切粗丝。大葱和胡萝卜切5厘米长, 青辣椒斜切。

炖法

⑤将切好的蔬菜放入锅中, 牛肚和牛肠用份量的材料制成的调料拌匀后, 放锅的中间。调料要留出一半, 沸开后再放。

⑥在锅中添肉汤, 放剩下的调料再烧开。



Cooking note

- 1.牛肠、牛肚上撒上面粉后, 揉搓洗净
- 2.牛肠、牛肚焯水, 制成肉汤
- 3.炖熟的牛肠、牛肚切一口大小的块
- 4.香菇、平菇、洋葱、苏子叶等的切法
- 5.将蔬菜和拌匀调料的牛肚和牛肠放入锅中
- 6.添肉汤烧开

곱창전골

재료(4인분)

양·곱창 300g씩, 배춧잎 2장, 표고버섯 4개, 느타리버섯 50g, 갯잎 10장, 양파·당근 1/2개씩, 풋고추 2개, 굵은 파 1/2대, 밀가루 1/3컵, 굵은 소금 조금

양념: 고추장·고춧가루 2큰술씩, 간장·다진 파·마늘·깨소금 1큰술씩, 설탕·참기름 1작은술씩, 다진 생강 1/2작은술, 후춧가루 조금

향미 재료: 굵은 파 1/2대, 마늘 5쪽, 생강 1톨, 양파 1/2개

전골 국물: 곱창·양 삶은 물 5컵, 소금 조금

이렇게 만드세요

곱창·양 준비하기

1.양과 곱창은 굵은 소금과 밀가루를 뿌려 주무른 뒤 곱창은 뒤집어 안쪽의 얇은 막을 없애고 안에 물을 흘려 넣으면서 흠뻑 내려 씻는다. 양은 뜨거운 물에 살짝 데친 뒤 손가락으로 검은 부분을 박박 긁어서 깨끗하게 씻는다.

2.냄비에 곱창과 양을 넣고 향미 재료를 넣어 부드러워질 때까지 푹 삶은 뒤 소금으로 간 맞춘다. 건더기를 건져 내고 육수가 식으면 위에 뜬 기름을 제거한다. 내장이 설 익어도 질기고 국물 맛이 안 나지만 너무 익혀도 오그라들어 쫄깃쫄깃한 맛이 없어지니 알맞게 삶아야 한다.

3.삶아 낸 곱창은 먹기 좋게 한입 크기로 썰고, 양은 새끼손가락 크기로 썬다.

야채 준비하기

4.표고버섯과 느타리버섯은 3~4등분하고 배추와 양파, 갯잎은 굵게 채 썬다. 굵은 파와 당근은 5cm 길이로 썰고, 풋고추는 어슷하게 썬다.

끓이기

5.전골 냄비에 썰어 놓은 야채를 돌려 담고, 양과 곱창은 분량의 재료로 만든 양념에 버무려 가운데에 담는다. 양념 절반은 남겼다가 끓인 뒤에 넣는다.

6.육수를 전골에 붓고, 나머지 양념을 마저 넣은 뒤 끓인다.

- 1.곱창·양에 밀가루 뿌려 주무른 뒤 씻기
- 2.곱창·양 푹 삶아 육수내기
- 3.삶은 곱창·양 먹기 좋게 썰기
- 4.표고버섯·느타리버섯·양파·갯잎 등 썰기
- 5.냄비에 야채와 양념한 양·곱창 담기
- 6.육수 부어 끓이기



利用大酱、辣椒酱、清麴酱等 炖菜提味要领

关于大酱.....

用大豆制成的大酱可称之为蛋白质块,含有丰富的植物性蛋白。大酱中又含有丰富的以大米为主食的民族容易缺少的必需氨基酸的赖氨酸。大酱有抗癌效果,这已家喻户晓。据了解,对癌细胞的抑制成分,大酱有70%,辣椒酱有50%,酱油有30%。另外,大酱含有的脂肪属于不饱和脂肪酸,胆固醇含量较低,对预防动脉硬化、心脏病等很有效果。

大酱炖菜

▲鲜汤的制法

①用淘米水烹调大酱炖菜可除去蔬菜的青菜味,使汤的味道更加柔和。淘米水要接第三遍到第四遍淘米时洗出来的乳白色的水。

②待汤水沸开,将大酱放入筛网,用勺碾碎沏入汤水中。想使酱汤更浓香,连酱渣都要沏入汤中。

③用鲢鱼或蛤蜊或牛肉制成鲜汤后,再沏入大酱烧开,较比单放大酱味更浓。

④大酱炖菜,如放辣椒酱烧开后至收浓便成浓香大酱炖菜;如放海鲜便成海鲜大酱炖菜。烹制大酱炖菜,想炖出辣香,沏入少许辣椒酱即可。

▲相互般配的副材料

使汤味鲜的牛肉和蛤蜊,使汤味香的小根蒜和芥菜,不仅营养价值高,还有嚼头的平菇,使大酱汤香鲜可口的豆腐和角瓜,喷出辣味的辣椒等,均是不可或缺的副材料。

▲提味法

①清水和大酱的比例因大酱的咸淡不同而有所不同,在一般情况下清水1杯、大酱2小勺比较合适。沏辣椒酱时,不超过大酱的1/4为好。

②为了突出大酱的味香,少放大葱和大蒜为好。大葱和大蒜是在炖菜即将炖熟时少放即可。

③放锦葵、苕荳菜、菠菜等蔬菜烹调大酱炖菜时,先将蔬菜焯一下,调拌大酱喂好后,再放入酱汤中烧开为好。



된장은요...

콩으로 만든 된장은 단백질 덩어리라고 할 만큼 식물성 단백질이 풍부하다. 또 된장 속에는 쌀을 주식으로 하는 민족에게 부족하기 쉬운 필수아미노산인 리신도 많이 들어 있다. 된장에 항암효과가 있다는 것도 이미 잘 알려진 사실, 암 억제성분은 된장이 70%, 고추장이 50%, 간장이 30% 라고 한다. 또 된장의 지방은 불포화지방산으로 콜레스테롤 함량이 낮아 동맥경화, 심장병 등을 예방하는 효과가 있다.

된장찌개

국물내기

1. 쌀뜨물로 된장찌개를 끓이면 야채의 풋내를 없애고 국물 맛도 한결 부드러워진다. 쌀을 씻을 때 서너 번째 씻어 낸 뽀얀 물을 받아서 사용한다.

2. 국물이 끓을 때 체에 된장을 담아 손가락으로 으깨듯이 푼다. 진한 맛을 내고 싶을 때는 남은 찌꺼기까지 깨끗하게 푼다.

3. 멸치나 조개, 쇠고기로 국물 낸 다음 된장을 풀어 끓이면 된장만으로 맛을 낼 때보다 더 깊은 맛이 난다.

4. 기본 된장찌개에 고추장을 넣어 바삭하게 끓이면 강된장찌개, 해물을 넣으면 해물된장찌개가 된다. 기본 된장찌개를 끓일 때 칼칼한 맛을 내고 싶다면 고추장을 조금 풀면 좋다.

어울리는 부재료

국물을 감칠맛 나게 해주는 쇠고기와 조개, 향긋한 맛을 즐기는 달래와 냉이, 영양가는 물론 씹히는 맛이 나는 느타리버섯, 구수한 된장 맛을 잘 살려 주는 두부와 애호박, 칼칼한 맛을 내는 고추 등이 빼놓을 수 없는 재료다.

제대로 맛내기

1. 물과 된장의 비율은 된장의 간에 따라 다르지만 보통 물 1컵에 된장 2작은술이 적당하다. 고추장을 섞을 때는 된장 양의 1/4을 넘지 않는 것이 좋다.

2. 된장의 구수한 맛을 제대로 살리려면 파와 마늘을 적게 넣는 것이 좋다. 파, 마늘은 찌개가 거의 다 끓은 뒤에 조금만 넣는다.

3. 아욱, 근대, 시금치 등의 야채를 넣고 끓이는 된장찌개는 야채를 먼저 살짝 데친 다음 된장과 버무려 두었다가 끓이는 게 좋다.

된장, 고추장, 청국장 등으로~ 찌개 맛내기 요령...

기초중의 기초 1

关于辣椒酱.....

与大酱相同的发酵及储藏食品——辣椒酱也是大豆加工食品,蛋白质的含量较大酱稍低。

辣椒或辣椒面含有丰富的具有抗菌作用的β-胡萝卜素、维生素C等,可帮助血液循环,并具有抗癌作用,最近也被用做减肥食品而备受青睐。特别指出的是,辣椒面含有丰富的维生素A和C,利用辣椒酱的炖菜或锅仔多放点辣椒面还是好。



辣椒酱炖菜

▲鲜汤的制法

①辣椒酱炖菜也同大酱炖菜一样,利用淘米水做的味道比清水做的更鲜美。这是因为辣椒酱含有的酱糨子粉、辣椒面等成分在含有淀粉的淘米水中溶解得更柔和的缘故。

②可用猪肉肉汤。先在锅里下事先拌好调料的猪肉煸炒后,再添淘米水烧开。烧开后片刻,再下别的材料致熟。这时肉要有点脂肪,肉汤才鲜美。

③可用鲤鱼、蛤蜊、海带鲜汤。烹制鲤鱼汤水,为避免味道过浓,待得汤水呈现淡褐色时,捞出鲤鱼为好。

▲相互般配的副材料

适合我们口味的辣椒酱炖菜跟鲜鱼或蔬菜很般配。烹制的炖菜主要是辣椒酱炖鱿鱼、炖明太鱼、辣椒酱炖土豆等。特别是辣炖鲜鱼,多放点水芹菜、茼蒿外,还要放豆腐、洋葱、角瓜等蔬菜,味道更鲜美。

▲提味法

①大酱炖菜是用文火慢炖出香味,辣椒酱炖菜与此相反,炖的时间过长便有苦涩味,因此,炖菜的时间要短。辣椒酱也是待材料沸开后下,并炖短时间。

②辣椒酱炖菜的辣味不是靠辣椒酱,而是用辣椒面致辣味。辣椒酱只调入至咸淡合适即可,只有这样才鲜爽、香辣而适口。

③在辣椒酱中预先放葱花和蒜末等调料喂好,待炖菜沸开,调入汤中,味道更鲜美。但一次腌制要适量。



고추장은요...

된장과 같은 발효·저장식품인 고추장은 콩 가공식품으로 단백질 함량은 된장보다 조금 낮은 편이다. 고추나 고춧가루에는 항균작용을 하는 캡사이신을 비롯해 베타카로틴, 비타민C 등이 풍부해 혈액순환을 돕고 항암작용을 하는 것으로 세상에 알려져 있다. 최근에는 다이어트 식품으로도 인기가 높다. 비타민A·C는 특히 고춧가루에 풍부하므로 고추장을 이용하는 찌개, 전골에는 고춧가루를 섞어서 쓰는 것이 좋다.

고추장찌개

국물내기

1. 고추장찌개도 된장찌개처럼 쌀뜨물을 이용하면 한결 맛이 좋다. 고추장에 들어 있는 메줏가루, 고춧가루 등의 성분이 맹물보다 전분이 있는 쌀뜨물에 부드럽게 풀어지기 때문이다.

2. 돼지고기육수를 쓰기도 한다. 먼저 냄비에 갖은 양념을 해 둔 고기를 볶다가 쌀뜨물을 붓고 끓이면 된다. 한소끔 끓은 다음에 다른 재료들을 넣어서 익힌다. 이때 고기는 기름기가 어느 정도 있어야 국물이 부드럽다.

3. 멸치나 조개국물, 다시마국물도 많이 사용한다. 멸치국물을 낼 때는 너무 맛이 진하지 않도록 국물이 엷은 갈색을 띠면 멸치를 건져 내는 게 좋다.

어울리는 부재료

우리 입맛에 잘 맞는 고추장찌개에는 생선이나 야채가 잘 어울린다. 주로 해먹는 것은 오징어고추장찌개나 동태찌개, 감자고추장찌개 등이다. 특히 생선 매운 찌개에는 미나리, 썩갠 외에 두부, 양파, 애호박 등 야채를 넉넉하게 넣으면 맛이 잘 어우러진다.

찌개로 맛내기

1. 된장찌개는 약한 불에서 멍근히 끓여 구수한 맛을 내는 반면, 고추장찌개는 폭 끓이면 텁텁한 맛이 나므로 짧은 시간에 끓여야 한다. 고추장도 재료가 끓은 뒤에 넣어 짧은 시간 끓이는 것이 좋다.

2. 고추장찌개의 매운 맛은 고추장이 아니라 고춧가루로 낸다. 고추장은 간이 맛을 정도로만 풀도록, 그래야 산뜻하면서 얼큰한 제 맛을 낸다.

3. 고추장에 미리 다진 파와 마늘 등을 넣어 양념해 두고 찌개가 끓을 때 풀어 주면 맛이 한결 좋다. 한 번에 적당량을 만들어 놓고 쓰면 된다.

利用大酱、辣椒酱、清麴酱等 炖菜提味要领

关于辣白菜.....

白菜或萝卜(维生素、无机物为主要成分)的营养,还能摄取到海鲜酱、辣椒、大蒜、生姜等各种副材料的营养,这就是辣白菜。通过海鲜酱可摄取到氨基酸,辣椒含有丰富的维生素A和C,大蒜中的蒜素成分起杀菌、强壮作用,又能促进维生素B₁的吸收作用。辣白菜在发酵过程中生成的乳酸菌具有促进肠内微生物的代谢作用,可以预防大肠癌。



김치는요...

비타민·미네랄이 주성분인 배추나 무 외에 젓갈, 고추, 마늘, 생강 등의 여러 부재료의 영양까지 한 번에 섭취할 수 있어 좋다. 젓갈을 통해서도 아미노산을 섭취할 수 있고 고추에는 비타민 A·C가 풍부하다. 또 마늘 속의 알리신 성분은 살균, 강장 작용을 하며 비타민 B₁의 흡수를 촉진하는 것으로 알려져 있다. 김치가 발효되면서 생기는 유산균은 장내 미생물의 대사를 활발하게 해 대장암 예방에 효과가 있다.

辣白菜炖菜

▲鲜汤的制法

①多用于辣白菜炖菜汤的一种,是猪脊骨肉汤。将猪脊骨泡入凉水去血水,煨炖出肉汤使用,味道更浓香。利用适当夹有脂肪的猪肉也好。放油滑锅煸炒后,添少许水用旺火烧开即成。这时猪肉预先用精盐、姜汁、蒜末、胡椒面等调拌后再炒,味道更好。

②要想使炖菜炖出清鲜爽口,只放鲢鱼即可。先用锅煸炒鲢鱼去海腥味后,添凉水烧开,烹制出鲜汤。

③在没有备好肉汤或想简单炖出时,可放金枪鱼罐头或火腿。金枪鱼罐头中的油脂一般情况下大多是扔掉不用,如果把油脂放入锅中一起炖,汤水的味道更浓香。

▲相互般配的副材料

辣白菜炖菜,只放辣白菜也能充分致香。因此,不像大酱炖菜那样放多种副材料。若有豆芽,放少许豆芽也是烹制出鲜爽炖菜的秘诀。放条糕或泡发粉条也别有风味。

▲提味法

①用过冬辣白菜烹制的辣白菜炖菜味道好。腌制时间过长而有异味的辣白菜,要略抖去馅后,泡入清水片刻,捞出挤去水后再炖。放发酵的小白萝卜水泡菜或辣萝卜块同炖也有味道。

②要想炖菜炖出香辣时,再放一点尖辣椒或辣椒面即可。

③辣白菜中已含有大蒜、大葱等,因此,大蒜和大葱少放为好,放多反而增添麻味。



김치찌개

국물내기

1. 김치찌개 국물로 많이 사용하는 것 중 하나가 돼지등뼈육수, 돼지등뼈를 찬물에 담가 핏물을 뺀 다음 꼭 고아서 사용하면 한결 진한 맛이 난다. 지방이 적당히 붙어 있는 돼지고기를 이용하는 것도 좋다. 냄비에 기름을 살짝 두르고 볶다가 물에 자작하게 부어 센불에서 끓이면 된다. 이때 돼지고기는 소금, 생강즙, 다진 마늘, 후춧가루 등으로 양념해서 볶으면 한결 맛이 좋다.

2. 개운하고 시원한 맛을 내고 싶을 때는 멸치만 넣어 시원하게 끓인다. 먼저 냄비에 멸치를 볶아 비린내를 없앤 다음 찬물을 붓고 끓여 국물을 만든다.

3. 준비된 육수가 없거나 간편하게 끓이고 싶을 때는 참치통조림이나 덩어리 햄을 넣는다. 참치통조림에 있는 기름기는 버리는 경우가 많은데, 그대로 넣으면 국물 맛이 진해진다.

어울리는 부재료

김치찌개에는 맛있는 김치 하나만 넣어도 충분히 맛이 나기 때문에 된장찌개처럼 여러 가지 부재료를 넣지 않아도 된다. 하지만 콩나물이 있으면 조금 넣는 것도 시원한 국물 맛을 내는 비결, 가래떡이나 불린 당면을 넣어 먹는 맛도 별미다.

깨대로 맛내기

1. 김장김치로 끓이는 김치찌개가 맛이 좋다. 오래 되어 군내가 나는 것은 소를 살짝 털어내고 물에 잠깐 담갔다가 물기를 짰 뒤 끓인다. 총각무나 깍두기 싹 등을 함께 넣고 끓여도 맛있다.

2. 얼큰한 맛을 내고 싶을 때는 청양고추나 고춧가루를 조금 더 넣으면 된다.

3. 김치에 마늘, 파 등이 충분히 들어가 있으므로 마늘과 파는 조금만 넣는다. 많이 넣으면 오히려 아린 맛이 난다.

구수한 된장, 얼큰한 고추장, 청국장 등으로 끓인 찌개는 일 년 내내 우리 식탁에 오르는 메뉴.

재대로 맛을 낸 찌개 하나만 있으면 다른 반찬이 필요 없어요.
같은 재료를 써도 끓일 때마다 다른 맛, 이번 기회에 확실히 배워 두세요.

关于清麴酱……

新下的黄豆煮熟后发酵而成的清麴酱,益生菌的含量比大酱好几倍。清麴酱含有丰富的分解血管中蓄积的胆固醇的酵素和防止老化的维生素E以及提高肝的解毒作用的维生素B₂等。另外,对备受烟酒折磨的肝脏来说是非常好的食品。发酵清麴酱的枯草菌不仅能减少,排泄致癌物质等有害物质,还能刺激肠道而促进消化。



清麴酱炖菜

▲鲜汤的制法

①一般多用牛肉肉汤。在锅中下切薄片的牛肉煸炒后添水,用旺火烧开至滚沸炖出浓稠的肉汤。利用吃剩的牛腿骨肉汤,也能使炖菜浓香。

②夏天主要用比肉汤更鲜爽的鳀鱼汤或海带汤。用海带烹制鲜汤时,如煮沸时间过长容易使鲜汤滑溜,对此要注意。烹制鲜汤觉得麻烦,在清麴酱中添加米水烧开,也有味道。

③烹制鲜汤时放清麴酱的同时,放与清麴酱同量的大酱,能使鲜汤更香更浓。

▲相互般配的副材料

清麴酱炖菜必不可少的是角瓜和洋葱。角瓜和洋葱产生甜香的味,酱汤会更加鲜美可口。土豆、萝卜、豆腐也能提高清麴酱炖菜的味道。另外,适当放细切的辣白菜,可使炖菜更浓香。

▲提味法

①清麴酱炖菜用文火慢煮味道更香。然而,煮沸时间过长,会使清麴酱的豆变松软而降低味道。所以,待萝卜或角瓜等材料致熟要离火。买清麴酱,挑一定程度上能看出豆粒的清麴酱。最后用精盐调咸淡。

②鲜汤要放得少一些好。多放各种材料,开始用旺火,最后用文火烧开至汤汁收浓,用其拌饭吃味道最好。

③放酸辣白菜时,略抖去馅后泡入凉水漂,捞出挤去水,这样才无异味。



기초중의 기초 1

청국장은요...

햇콩을 삶아 발효시켜 만들어 우리 몸에 좋은 균이 된장보다 몇 배나 더 들어 있다. 청국장 속에는 혈관 안에 축적된 콜레스테롤을 분해하는 효소와 세포의 노화를 막아주는 비타민 E, 간의 해독기능을 좋게 하는 비타민 B₂ 등이 풍부하다. 따라서 술과 담배에 시달린 간에는 아주 좋은 식품이다. 또 청국장을 발효시키는 고초균은 발암물질 등 유해물질을 감소, 배설시킬 뿐만 아니라 장을 자극해 소화활동도 돕는다.

청국장찌개

국물내기

1. 보통 쇠고기육수를 많이 이용한다. 냄비에 얇게 저민 쇠고기를 볶다가 물을 부어 센 불에서 팔팔 끓이면 진한 국물이 우려난다. 먹다 남은 사골육수를 이용해도 진한 맛을 낼 수 있다.

2. 여름에는 국물을 이용한 국물보다는 산뜻한 맛이 더 어울리므로 멸치나 다시마국물을 주로 쓴다. 다시마로 국물을 낼 때는 너무 오래 우리면 국물이 미끈거리므로 주의한다. 국물내기가 번거로운 때는 청국장 역시 쌀뜨물을 붓고 끓이면 맛이 난다.

3. 국물을 낼 때 청국장과 같은 양으로 된장을 섞어 넣으면 국물 맛이 더 구수하고 진해진다.

어울리는 부재료

청국장찌개에는 애호박, 양파가 빠지지 않고 들어간다. 달콤한 맛을 내 국물 맛을 한결 좋게 하기 때문이다. 또 감자나 무, 두부도 청국장찌개의 맛을 더해주고, 송송 썬 신김치를 적당히 넣으면 한결 깊은 맛이 난다.

재대로 맛내기

1. 청국장찌개는 문근한 불에 오래 끓이면 구수한 맛이 깊어지므로 푹 끓이는 것이 좋다. 그렇다고 너무 오래 끓이면 청국장 콩이 풀어져 맛이 덜하므로 무나 애호박 등 재료가 익을 정도면 불에서 내린다. 청국장을 살 때도 콩 알갱이가 어느 정도 보이는 것으로 산다. 마지막에 간은 소금으로 맞춘다.

2. 국물은 약간 바득하게 해도 좋다. 각종 재료를 듬뿍 넣고 처음에는 센 불에, 나중에는 문근한 불에 끓여 바득할 정도로 하면 밥에 비벼 먹는 맛이 그만이다.

3. 신 김치를 넣을 때는 소를 대강 털어 내고 찬물에 잠깐 담갔다가 물기를 짰 후 넣어야 군내가 나지 않는다.

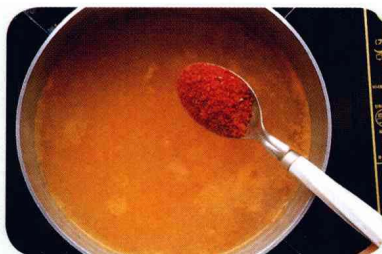
香辣 ~ 鲜爽 ~ 辣汤&清汤提味要领.....

辣汤

用辣椒面调料炖出爽口的辣汤,不仅是下酒或解酒的好菜,又是想吃辣时受欢迎的菜肴。只要掌握好材料的投放时间、烹制调味酱的要领、烹制时的注意事项等等要领,就能炖出没有腥味又美味的辣汤。

①用辣椒面致辣味,放足浓香的调料。

炖辣汤时,适当混合辣椒酱和辣椒面是提味的基本要领。待汤水沸开,沏辣椒酱致香,辣味用辣椒面调。请注意,这时辣椒酱沏多了,会使汤发涩;只放辣椒面,又不与汤交融。要放足够的大蒜和生姜等调料,才能减少鲜鱼的腥味。



1.매운맛은 고춧가루로 내고, 진한 양념을 한다.

매운탕은 고추장, 고춧가루를 적당히 섞어서 끓이는 게 맛내기의 기본, 끓는 국물에 고추장을 풀어 국물 맛을 내고, 매운맛은 고춧가루로 조절한다. 고추장을 너무 많이 사용하면 텁텁한 맛이 나고, 고춧가루로만 하면 국물이 걸들기 때문이다. 또 마늘·생강 등의 양념을 넉넉히 넣고 끓여야 생선의 비린맛이 덜하다.

②预先制好调味酱,用起来方便。

放入辣汤的调味酱要预先制好,炖汤时下锅才与汤交融而鲜亮。如果单放各种调料,不仅汤不鲜亮,入味又不好。烹制调味酱时,混合调料的顺序也很重要。用于致香的姜汁或醋、香油等,要最后放,才能炖出原滋原味。

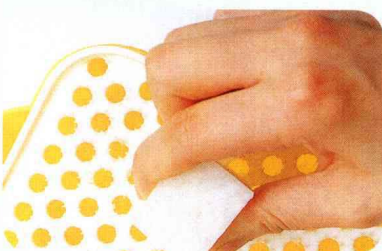


2.양념장을 미리 만들어 두면 편리하다.

매운탕에 들어갈 양념장은 미리 만들었다가 끓여야 국물이 걸들지 않고 깔끔하다. 양념을 따로따로 넣으면 국물도 지저분해질 뿐만 아니라 양념 맛이 잘 우려나지 않는다. 양념장을 만들 때는 양념을 섞는 순서도 중요하다. 향을 살려야 하는 생강즙이나 식초, 참기름 등은 맨 나중에 넣어야 제 맛을 살릴 수 있다.

③辣汤调味酱中放萝卜泥好。

想使辣汤炖得更鲜爽,在调味酱中放萝卜泥是个好主意。将3厘米大小的萝卜块1个用礮板礮成泥放入调味酱中,就能使辣汤更鲜爽。



3.매운탕 양념에 무를 갈아 넣는다.

매운탕 국물을 더 시원하게 끓이려면 양념에 무를 갈아 넣는 것도 한 방법, 3cm 크기의 무를 한 조각 정도만 갈아 넣어도 시원한 맛이 한결 더하다.

④在鲜鱼辣汤中放姜汁或清酒可除去腥味。

在炖辣汤时,一不小心就会因腥味大而容易失败。这时放少许姜汁或清酒是秘诀。像鳕鱼或鲈鱼等腥味大的鲜鱼,刮净鱼鳞后,泼点开水除去一定程度的腥味再烹饪为好。收拾鲜鱼时,用盐水泡五分钟左右并漂洗,可除去腥味。



4.생선매운탕에 생강즙이나 청주를 넣으면 비린내가 가신다.

생선매운탕을 끓일 때는 조금 잘못하면 비린내가 나서 실패하기 십상이다. 이때는 생강즙이나 청주를 조금 넣는 게 비결. 대구나 우럭 같이 비린내가 심한 생선은 비늘을 긁어 내고 뜨거운 물을 끼얹어 비린내를 어느 정도 없앤 후에 사용하면 좋다. 생선을 손질할 때도 소금물에 생선을 5분쯤 담갔다가 씻으면 비린내가 없어진다.

⑤鲜鱼是待汤水沸开后放为好。

鲜鱼炖的时间过长,就会使肉质发韧或破碎,这样既没有味道又没有模样。因此,用鲜鱼炖辣汤时,一开始先不要放鱼,而要在别的材料沸开后投入调料之前放鲜鱼最好。而且,放鲜鱼后,只炖至致熟就离火。用过大的旺火煨炖或汤水沸开时用勺搅拌,就会使鲜鱼肉破碎而没有模样,对此要注意。还有切记,汤沸开时生成的浮沫要随时撇出。



5.생선은 국물이 한소끔 끓은 후에 넣는다.

생선은 오랫동안 끓이면 생선살이 질겨지고 부서지는 등 맛과 모양이 망가진다. 따라서 생선으로 매운탕을 끓일 때는 처음부터 생선을 넣지 말고 다른 재료를 먼저 넣어 한소끔 끓인 후 양념을 하기 직전에 생선을 넣어야 한다. 생선을 넣은 후에도 생선이 익을 정도로만 끓이고 불에서 내린다. 너무 센 불에서 끓이거나 끓이는 동안에 손가락으로 휘저으면 생선살이 부서져 불품없이 되므로 주의한다. 끓이면서 중간중간 거품을 걷어주는 것도 잊지 말것.

얼큰하게~ 시원하게~ 매운탕&맑은탕 맛내기 포인트 ...

기초중의 기초 2

매운탕

고춧가루 양념을 해서 시원하게 끓여 낸 매운탕은 술안주나 속풀이 해장음식으로는 물론 얼큰한 것이 생각날 때 환영받는 메뉴예요. 재료를 넣는 시간, 양념장 만드는 요령, 끓일 때 주의점 등 몇 가지 요령만 알아두면 비린맛 없는, 맛있는 매운탕을 끓일 수 있어요.

⑥해물炖的时间过长容易发韧。

投入八爪鱼或鱿鱼、大虾、蛤蜊等海鲜的辣汤,炖的时间不要过长,因为炖的时间过长,肉质就会卷缩而且发硬。这类材料不要先放,放别的材料烧开后再放,而且烧开后片刻致熟即刻离火。



6.해물은 오래 끓으면 질겨진다.

낙지나 오징어, 새우, 조개 같은 해물이 들어가는 매운탕 역시 오래 끓으면 맛이 없다. 살이 오그라들어 질긴 맛이 나기 때문이다. 이런 재료는 처음부터 넣지 말고 다른 재료를 먼저 끓인 후에 넣어서 조금만 끓여 내는 것이 좋다.

⑦鲜鱼辣汤要多放蔬菜, 海鲜辣汤要少放蔬菜。

用鲜鱼炖辣汤时,多放萝卜、角瓜、豆芽、茼蒿等爽鲜蔬菜,才能使辣汤味道好。其中,放萝卜时,待汤入辣椒酱的汤烧开后,先下萝卜烧开以炖出鲜爽的味道。豆芽连头投放时,因致熟时间长,所以要丢豆芽头再放。

淡水鲜鱼辣汤因腥味大,尤其要多放蔬菜煨炖,到最后下像茼蒿或苏子叶等的浓香蔬菜。海鲜为主材料的辣汤,因海鲜本身有鲜爽的味道,所以少放蔬菜,而且以海鲜本身致香是诀窍。



7.생선매운탕에는 야채를 많이, 해물매운탕에는 조금만 넣는다.

생선으로 매운탕을 끓일 때는 무·애호박·콩나물·썩갓 등 시원한 맛이 우러나는 야채를 넉넉히 넣어야 국물 맛이 좋다. 이 중 무를 넣을 때는 고추장 푼 물이 끓은 뒤 무를 먼저 넣고 끓여 시원한 맛이 잘 우러나도록 한다. 콩나물은 머리째 넣으면 익는 데 시간이 오래 걸리므로 머리를 떼고 넣는다. 민물생선 매운탕은 비린내가 심하므로 특히 야채를 푸짐하게 넣어서 끓이고, 마지막에 썩갓이나 깻잎 같은 향이 강한 야채를 넣는 것이 좋다. 반면 해물을 주재료로 할 때는 해물 자체에 시원한 맛이 있으므로 야채를 조금만 넣고 해물로 맛을 내는 게 요령.

⑧鲜鱼鱼子要待汤沸开后放。

待汤水沸开,投放鱼子为好。一开始放入凉水中炖,鱼子便发硬而没有味道。因此,鱼子是待汤水沸开一定程度后投放最好。鱼子大时,在中间剖上花刀,就会入味好,使汤和鱼子皆味香。出锅后用鱼子蘸芥子酱油或辣椒芥菜酱油吃味道更香。



8.생선 알은 끓는 물에 넣어 끓인다.

국물이 한소끔 끓은 후에 생선 알을 찌개에 넣는다. 처음부터 찬물에 넣게 되면 알이 단단해져 맛이 떨어진다. 알은 어느 정도 국물이 끓은 후 넣어 끓여 낸다. 알이 큰 것은 중간에 칼집을 넣으면 국물 맛도, 알도 양념이 속 배어 맛있다. 나중에 알은 겨자간장이나 고추냉이간장에 찍어 먹으면 좋다.

⑨水芹菜和茼蒿要最后放。

放入辣汤的主要副材料中,炖的时间长时易碎的角瓜或易变色的青辣椒、水芹菜、茼蒿等蔬菜,要待别的材料致熟后再放,而且放后要立即离火。这样才使辣汤鲜亮,而且保持其颜色以增进食欲。这样既能保持味香,又能除去腥味。



9.미나리와 썩갓은 맨 마지막에 넣는다.

매운탕에 주로 들어가는 부재료 중에서 오래 끓으면 풀어지는 애호박이나 색이 변하는 풋고추, 미나리, 썩갓 등의 야채는 다른 재료가 거의 익은 다음에 넣었다가 바로 불에서 내려야 한다. 그래야 찌개가 지저분하지 않고 푸른색이 돌아 식욕을 돋운다. 향도 그대로 살아 있어 생선의 비린 맛을 없앨 수 있다.

香辣 ~ 鲜爽 ~ 辣汤&清汤提味要领.....

清汤

不喜欢吃刺激性的,请尝尝清淡而干净的清汤吧。用精盐调成淡的清汤,可品尝到材料本身的原滋原味。

适合辣汤的材料、调料及烹制时的注意事项介绍如下:

①挑油脂少的清淡的白肉鲜鱼

利用鲜鱼烹制的清汤,一般叫做鲜鱼清汤。鲜鱼清汤主要用油脂少的白肉鲜鱼,味道清淡、腥味少是它的特点。鳕鱼、鲜明太鱼、加级鱼等,就是被用于清汤的主要白肉鲜鱼。



1

1.기름기가 적은 담백한 흰살 생선을 쓴다.

생선을 이용한 맑은탕을 흔히 “지리”라고 한다. 생선맑은탕에는 기름기가 적은 흰살 생선이 주로 쓰이는데, 맛이 담백하면서 비린내가 적은 것이 특징이다. 대구나 생태, 도미 등이 맑은탕에 주로 이용되는 흰살 생선이다.

②炖鲜鱼清汤要开着锅盖炖

鲜鱼清汤有鲜爽而清淡的特点,所以,始终开着锅盖炖,才能炖得鲜亮。不仅是清汤,还有放入鲜鱼、海鲜的辣汤也是开着锅盖煨炖,这样才没有腥味。



2

2.생선맑은탕은 뚜껑을 열고 끓인다.

생선맑은탕은 시원하고 맑은 국물이 특징이므로 처음부터 끝까지 뚜껑을 연 채 조리해야 깔끔하게 끓일 수 있다. 맑은탕 뿐만 아니라 생선·해물이 들어가는 매운탕 역시 뚜껑을 연 채 끓여야 비린내가 나지 않는다.

③咸淡主要用精盐调

清汤是要炖出清爽而鲜爽的味道,所以,调成淡时只用精盐就好。如果用汤酱油调成淡,汤的颜色过于暗,看起来不新鲜,又可能有发涩的味道。还有尽量不放大蒜、酱油、辣椒面等刺激性的调料。



3

3.간은 주로 소금으로 한다.

맑은탕은 담백하고 시원한 국물 맛을 내야 하므로 소금만으로 간을 하는 게 좋다. 국간장으로 간을 하다 보면 국물 색이 너무 진해서 시원해 보이지도 않고 텁텁한 맛이 날 수가 있다. 또 마늘이나 간장, 고춧가루 등 자극적인 양념을 되도록 쓰지 않는다.

④要放香味不大的蔬菜

为了突出清汤的清淡味道,用香味不大的蔬菜为好。白菜叶、萝卜、角瓜、香菇、竹笋、豆腐等是比较般配的副材料。炖时同放豆芽更使清汤鲜爽适口。不过有时为了除去腥味,放浓香的水芹菜或茼蒿,这时最好是临离火之前放。



4

4.향이 강하지 않은 야채를 넣는다.

맑은탕의 담백한 맛을 살리기 위해서는 향이 강하지 않은 야채를 쓰는 것이 좋다. 배추잎이나 무, 애호박, 표고버섯, 죽순, 두부 등이 잘 어울리는 부재료. 콩나물을 함께 넣고 끓이면 국물 맛이 한결 시원하다. 간혹 비린내를 없애기 위해 향이 강한 미나리나 쑥갓을 넣는 경우도 있다. 이때는 불에서 내리기 직전에 넣도록 한다.

⑤边炖边撇出浮沫

清汤清淡,瞧着鲜亮,味道又好。煨炖时开着锅盖放出腥味,沸开时出的浮沫用勺撇出。撇出浮沫的勺,最好是每次都要用清水洗一洗。



5

5.거품을 걷어가며 끓인다.

맑은탕은 국물이 깨끗하고 맑아야 보기에 좋고 맛있다. 뚜껑을 열고 끓여 비린내가 날아갈 수 있게 하고, 끓이면서 생기는 거품은 손가락을 물에 헹궈가며 걷어 낸다.

얼큰하게~ 시원하게~ 매운탕&맑은탕 맛내기 포인트...

기초중의 기초 2

맑은탕

자극적인 것이 부담스러울 때는 담백하고 깔끔하게 끓여 낸 맑은탕이 좋아요. 소금으로 간하는 맑은탕은 재료 자체에서 우러난 맛을 그대로 즐길 수 있어요. 맑은탕에 어울리는 재료·양념, 끓일 때의 주의점은 무엇인지 알려 드릴게요.

⑥ ㉞上 调料即成辣汤

家里人口味不同,要想同时炖出辣汤和清汤,这时先炖清汤后,从中分一半放入另一个锅,㉞辣味调料烧开,这样即可炖出两种不同味道的炖菜。



6.양념을 풀면 바로 매운탕으로 끓일 수 있다. 가족들이 입맛이 서로 달라 매운맛과 담백한 맛 두 가지로 끓이고 싶을 때는 먼저 맑은탕을 끓인다. 이 중 절반을 다른 냄비에 옮겨 담고 매운 양념을 넣어 끓이면 손쉽게 두 가지 맛의 찌개를 끓여 낼 수 있다.

⑦ 放薄片, 能使汤鲜亮

炖清汤或锅仔时放片出的薄片比剥出的蒜末鲜亮。这样既能保持汤应有的味道,又不使汤混浊。放的蒜片是蒜末的1.5倍左右为好。

6



7.저민 마늘을 쓰면 깔끔하다.

맑은탕이나 국, 전골요리에는 다진 마늘 대신 얇게 저민 마늘을 넣으면 깔끔하다. 국물 맛은 그대로면서 국물이 탁해지지 않아 좋다. 대신 양은 다진 마늘보다 1.5배 더 많이 넣도록 한다.

⑧ 致辣味要用青辣椒或红辣椒

要想使清汤致辣味,那么,汤即将炖熟,下细切的青辣椒或红辣椒。放辣椒面会使汤混浊,最好是不用。

7



8.매운맛은 풋고추나 붉은 고추로 낸다.

맑은탕이지만 얼큰한 맛을 내고 싶을 때는 거의 끓었을 때 매운 풋고추나 붉은 고추를 송송 썰어 맛을 낸다. 고춧가루를 쓰면 국물이 탁해지므로 쓰지 않는다.

(七条要领)

为了彻底根除鲜鱼、海鲜的腥味……

一、初加工要干净

如果不搞好鲜鱼和海鲜的初加工,再怎么新鲜也有腥味。贝类要使其吐净淤泥后,用壳搓壳的方法洗净。黏液多的鲜鱼,要用盐水洗净。这样才使肉中的黏液溶解出来,腥味也就少一些。

二、泼上少许沸水好

鲜鱼虽经初加工,但仍有一些未能除净的杂物。对此,泼上少许滚开的沸水,就能除去腥味,还能去血水。如用沸水洗一遍,炖出的汤也鲜亮。

三、放大蒜、生姜、清酒好

在烹制鲜鱼炖菜时,放大蒜、生姜、清酒,可减少鲜鱼的腥味。生姜也可剁成末再放。但要想使汤鲜亮,将生姜用礫板礫成姜泥汁再放更好。

四、炖清汤时,最后要放柠檬汁

用鲜鱼或海鲜炖清汤时,最后滴入少许柠檬汁好。

五、炖淡水鲜鱼辣汤时,要放面粉

用淡水鲜鱼炖辣汤,腥味特别大。对此,㉞足辣椒酱后,取少许面粉用水调匀后,放入汤中,即可将汤汁收浓,味道更好。

六、放的材料的多,要分多次放

将很多量的材料一下子放入汤中,因汤的温度急剧下降,容易产生腥味。因此,放入材料的量多时,趁汤沸开,分开若干次再放。这是诀窍。

七、要放足水芹菜和茼蒿

像水芹菜或茼蒿,具有独特香味的蔬菜,可根除腥味。但炖的时间过长,又易变色、发蔫而没有模样。因此,待炖菜即将炖熟,临离火前投放为好。

8

(일곱요령)

생선·해물 비린내를 싹 없애려면요...

요령1 밑손질을 깨끗이 한다.

생선과 해물은 밑손질을 제대로 하지 않으면 아무리 신선한 것이라도 비린내가 난다. 조개류는 해감을 말끔히 토하게 한 후 쓴다. 껍데기끼리 비벼 씻고, 생선살에 끈적이는 점액질이 많은 것은 소금물에 씻는다. 그래야 소금물에 점액질이 녹아 나와 비린내가 덜하다.

요령2 끓는 물을 살짝 끼얹는다.

깨끗이 손질한 생선이라도 미처 손질하지 못한 잡티가 붙어 있게 마련이다. 이때는 팔팔 끓는 물을 살짝 끼얹으면 비린내가 가시고 찌물도 뺄 수 있어 좋다. 끓는 물로 한 번 씻어 내면 끓였을 때 찌개국물도 깔끔하다.

요령3 마늘·생강·청주를 넣는다.

생선찌개 비린내는 마늘, 생강, 청주를 넣으면 한결 줄어든다. 생강은 다져서 써도 좋지만 국물을 좀 더 깔끔하게 끓이고 싶다면 강판에 갈아 즙을 낸다.

요령4 맑은탕의 경우, 마지막에 레몬즙을 넣는다.

생선이나 해물로 맑은탕을 끓일 때는 맨 마지막에 레몬즙을 살짝 떨어뜨린다.

요령5 민물생선 매운탕에는 밀가루를!

민물생선으로 매운탕을 끓일 때는 특히 비린내가 더 난다. 이때는 고추장을 넉넉히 풀고 약간의 밀가루를 물에 개어 넣으면 바삭하면서도 맛있다.

요령6 들어가는 재료 양이 많을 때는 여러 번에 나누어 넣는다.

많은 양의 재료를 한꺼번에 넣으면 국물의 온도가 갑자기 내려가서 비린내가 나기 십상이다. 재료의 양이 많을 때는 국물이 끓어올랐을 때 몇 차례로 나누어서 넣는 게 요령.

요령7 미나리와 쑥갓을 넉넉히 넣는다.

미나리나 쑥갓처럼 독특한 향이 있는 향채소는 비린내를 말끔히 없애준다. 그러나 오래 끓이면 색이 변하고 숨이 죽어 불품이 없어지므로 찌개가 거의 끓어 불에서 내리기 직전에 넣도록 한다.

用蛤蜊、鲷鱼、鸡肉…… 锅仔用汤水的制法

与鲜鱼、海鲜锅仔合卤

蛤蜊鲜汤

这是清爽而鲜醇的鲜汤水,可与清汤、解酒汤、炖菜合卤,但大多用于鲜鱼、海鲜的锅仔。烹制鲜汤,用蛤蜊、小蛤等小贝类。烹制前将蛤蜊泡入盐水,使其吐净淤泥,不然,炖汤吃会牙疼。对此要留意。

制法

1. 将食盐放入凉水,兑成淡盐水。

2. 将洗净的蛤蜊泡入盐水2小时以上,以吐出淤泥。

3. 捞出吐净淤泥的蛤蜊放入锅中,添好凉水。

4. 将锅置上火口烧开。待汤沸开,用勺翻搅一遍,当蛤蜊开口时,便能除去海腥味。

5. 待蛤蜊完全张开嘴,汤变乳白色时,捞出蛤蜊,将汤用细筛过滤待用。



생선 • 해물전골에 어울려요

조개국물

시원하고 깔끔한 맛을 내는 국물. 맑은국이나 해장국, 찌개에도 잘 어울리지만 생선 • 해물전골에도 많이 쓴다. 국물을 내는 조개류로는 바지락이나 모시조개, 소합 등 크기가 작은 것을 쓴다. 조개를 소금물에 담가 해감을 잘 토하게 하지 않으면 국물을 끓였을 때 모래가 씹히므로 주의한다.

이렇게 만드세요

1. 찬물에 소금을 넣어 연한 소금물을 만든다.

2. 깨끗이 씻은 조개를 소금물에 넣고 2시간 이상 두어 해감을 뺀다.

3. 해감 뺀 조개를 건져 냄비에 담고 찬물을 붓는다.

4. 냄비를 불에 올려 끓인다. 물이 끓으면 국자로 한 번 저어서 조개가 입을 벌리면 해감이 빠진다.

5. 조개 입이 완전히 벌어지고 국물이 뽀얗게 우러나면 조개를 건져 내고 국물은 면보에 거른다.

조개, 멸치, 가다랭이, 닭고기로... 전골용 국물내기

기초중의 기초 3

多用于冷面或饺子锅仔

鯉鱼鲜汤

鯉鱼汤清香而爽口,多用于大酱炖菜、冷面、炖汤等,烹制的方法也最简单。适合烹制鲜汤的鯉鱼是又大又粗、大小均匀、弯曲、发青、有光泽的好。烹制鯉鱼鲜汤,放少许清酒,可除净海腥味。

1



制法

1. 挑大而粗,从总体看,大小均匀,适合烹制鲜汤用鯉鱼,去头和内脏。

2



2. 将收拾好的鯉鱼放入锅中煸炒,这样才没有腥味。

3



3. 待鯉鱼炒熟后,添凉水烧开。

4



4. 待汤沸开,放少许清酒接着烧开。

5



5. 待汤入味,放入细筛网过滤,只取清汤。

국수나 만두전골에 자주 쓰여요

멸치국물

구수하고 개운한 맛이 난다. 된장찌개나 국수, 탕 등에 가장 많이 쓰는 국물로 만드는 방법도 가장 간단하다. 국물용 멸치로는 큼직하고 넓적한 것이 좋은데, 크기가 일정하면서 기억자로 약간 구부러지고 푸르스름하며 광택이 있는 것이 좋다. 멸치 국물을 낼 때 청주를 조금 넣으면 비린내가 싹 가신다.

이렇게 만드세요

1. 멸치는 큼직하고 전체적으로 크기가 일정한 국거리용 멸치로 골라 머리와 내장을 떼낸다.

2. 냄비나 프라이팬에 손질한 멸치를 넣고 볶는다. 그래야 비린내가 나지 않는다.

3. 볶은 멸치에 찬물을 붓고 끓인다.

4. 물이 끓으면 청주를 약간 넣어 끓인다.

5. 국물이 우러나면 면보에 내려 맑은 국물만 받는다.

用蛤蜊、鲮鱼、鸡肉…… 锅仔用汤水的制法

使清汤锅仔的味道更加鲜美

鲮鱼鲜汤

鲮鱼脯是将鲮鱼切成薄片晒干而成的。鲮鱼鲜汤多用于炖面条、清汤、锅仔。在鲮鱼脯中放海带，烹制出的鲜汤味更鲜香。鲮鱼炖的时间过长容易出海腥味，因此，熄火后，趁水尚热时投放片刻或只烧开 30 秒左右，这是诀窍。

1



制法

1. 将 4 杯海带汤倒入锅中，烧开 15 分钟，汤入味后，捞出海带。

2



2. 待海带汤沸开时，下鲮鱼脯 1 杯，随即熄火。

3



3. 放料酒 1 大匙，搁置 2 分钟。

4



4. 用细筛网过滤出鲮鱼脯，只接清汤。

5



5. 在接好的汤中，放酱油上色，再调成淡即成。

맑은 전골에 감칠맛을 더해요

가다랭이국물

“가쓰오부시”라고 하는 가다랭이포는 참다랭이를 얇게 썰어 말린 것. 가다랭이국물은 우동이나 맑은국, 전골에 많이 쓰이는데 가다랭이포에 다시마를 넣고 함께 국물을 내면 더 감칠맛이 난다. 그러나 가다랭이는 오래 끓이면 비린내가 나기 쉬우므로 불을 끈 다음 뜨거운 물에 잠시 담그거나 30 초 정도만 후루룩 끓이는 게 요령.

이렇게 만드세요

1. 다시마 우린 물 4컵을 준비해서 냄비에 붓고 15분간 끓여 우려내면 다시마를 건져 낸다.

2.다시마국물이 끓으면 가다랭이포 1컵을 넣고 불을 끈다.

3.맛술 1큰술을 넣고 2분간 그대로 둔다.

4.면보에 가다랭이포를 걸러 국물만 받는다.

5.받아 낸 국물에 간장으로 색을 내고 간을 해서 이용한다.

조개, 멸치, 가다랭이, 닭고기로... 전골용 국물내기

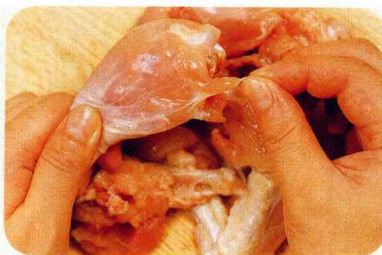
기초중의 기초 3

用于鸡肉锅仔味道好

鸡肉肉汤

多用于中餐料理的基本鲜汤。因柔和而味香,用于鸡肉锅仔、鸡肉粥、鸡肉刀切面等,便与主料——鸡肉相搭配,使锅仔更浓香。烹制肉汤时,可用整条鸡,也可用剔除肉的鸡骨架或鸡腿。放整个大葱和蒜头,以去腥味,这一点很重要。放少许胡椒粒也不错。

1

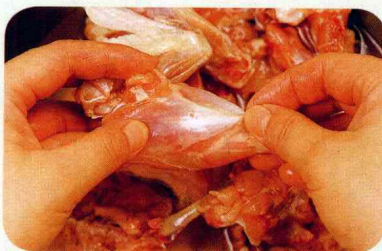


制法

1. 取半只鸡切适当大小的块,剔除油脂,再用流水洗净。

2. 剔除附着在鸡肉中的油脂,剥好皮。

2



3. 收拾好的鸡肉用凉水浸泡1个小时左右,以去血水。

3



4. 添清水6杯,放大葱1根,清酒1大匙、大蒜2瓣、生姜1块烧开。待沸开,下收拾好的鸡。

4



5. 待鸡炖成烂糊的程度,离火放凉,再放入细筛网过滤取汁,可做肉汤使用。

5



닭전골에 쓰면 맛이 어우러져요

닭고기육수

중국요리의 기본 국물로 많이 쓰인다. 부드럽고 구수해서 닭전골이나 닭죽, 닭칼국수 등에 이용하면 주재료인 닭과 잘 어울려 진한 맛이 난다. 닭을 통째로 넣어 국물 내기도 하고 살을 발라낸 뼈 또는 닭다리만 가지고 우려내기도 한다. 파, 마늘을 통째로 넣어 누린내를 잘 제거하는 게 중요하다. 통후추를 조금 넣어도 좋다.

이렇게 만드세요

1. 닭 반 마리를 적당한 크기로 토막 내어 기름을 떼어 낸다. 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.

2. 닭고기 살에 붙어 있는 기름과 껍질을 벗긴다.

3. 손질한 닭은 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀다.

4. 물 6컵과 굵은 파 1대, 청주 1큰술, 마늘 2쪽, 생강 1톨을 넣고 끓인다. 한소끔 끓으면 손질한 닭을 넣는다.

5. 닭고기가 흐물흐물할 정도로 푹 고아지면 불에서 내려 식힌다. 고운 면보에 걸러 육수로 사용한다.

用蛤蜊、鲷鱼、鸡肉…… 锅仔用汤水的制法

用于肉类、蔬菜锅仔好

牛肉肉汤

肉类和蔬菜做主料的锅仔,主要用牛肉肉汤或腿骨肉汤。除了锅仔外,还与清汤、酱汤、炖菜很合卤。烹制牛肉肉汤最好选取胸口肉、腱子肉和带有脂肪的肉,带脂肪的比瘦肉好。烹制小量肉汤时,将细切的牛肉拌上调料煸炒后,添水煨炖即可。

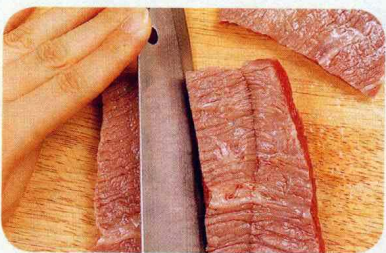
1



制法

1. 牛肉挑胸口肉 600 克,摘除油脂后,用凉水浸泡 1 小时左右,以去血水。

2



2. 牛肉捞出,按肉纹的相反方向切大块,这样才容易脱开,到最后还好撕开。

3



3. 在锅中添足清水后,下大葱、大蒜、洋葱烧开。

4



4. 待汤沸开后,下切好的牛肉长时间熬煮。要撇出浮沫,这样才使肉汤鲜亮,又没有膻味。

5



5. 待汤入味后,离火放凉,放入细筛网中过滤取汁。用时按肉纹撕开即可。

고기 • 야채전골에 좋아요

쇠고기육수

고기나 야채가 주재료인 전골에는 쇠고기육수나 사골육수를 주로 쓴다. 전골뿐만 아니라 맑은국이나 토장국, 찌개에도 잘 어울린다. 쇠고기육수를 내는 데 좋은 부위는 양지머리나 사태. 순 살코기보다는 지방이 희끗희끗한 부위를 이용한다. 적은 양의 육수를 낼 때는 잘게 썬 쇠고기에 양념을 해서 볶다가 물을 붓고 끓여서 쓴다.

이렇게 만드세요

1. 쇠고기는 양지머리로 600g 준비해서 기름기를 떼어 낸 다음 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀다.

2. 쇠고기를 건져 큼직하게 겉 반대방향으로 썬다. 그래야 쉽게 떨어지고 나중에도 잘 찢어진다.

3. 냄비에 물을 넉넉히 붓고 굵은 파와 마늘, 양파를 넣어 끓인다.

4. 물이 끓으면 썰어 놓은 쇠고기를 넣고 푹 끓인다. 거품은 걷어 내야 국물이 깔끔하고 누린내가 안 난다.

5. 국물이 우러나면 불에서 내려 식힌다. 면보에 걸러 육수를 받는다. 고기는 겉대로 찢어서 이용하면 된다.

조개, 멸치, 가다랭이, 닭고기로... 전골용 국물내기

기초중의 기초 3

与锅仔、白菜帮汤很合卤

腿骨肉汤

用腿骨或牛尾长时间熬煮而成的肉汤,因其味道浓香,只要放点细切的葱花和食盐即可食用,是不错的营养食品。就这样熬出三四遍后,汤变淡时取出来可做锅仔肉汤。烹制腿骨肉汤时,要用凉水浸泡,以除去血水,这样才使肉汤熬出乳白色。腿骨的切断面呈浅粉红色、硬实而整齐的是好腿骨。

制法

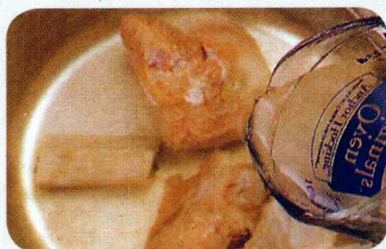
1. 腿骨一公斤用凉水浸泡2小时左右,以去血水,捞出并控水。

2. 将去血水的腿骨用滚开的水焯一下,以去油脂和污垢,汤汁倒掉不用。

3. 将略炒的腿骨放入锅中,重新添凉水烧开。

4. 待汤水沸开后,下大葱1根、大蒜3瓣、胡椒粒5个,长时间熬煮。

5. 撇出沸开时产生的浮沫和油污。沸开后放凉,并撇出浮上来的油,即可用做肉汤。



전골·우거지국에 잘 맞아요

사골육수

사골이나 꼬리를 푹 고아 만든 국물은 고소하고 진해 송송 썬 파를 넣고 소금간만 해서 먹어도 좋은 영양식이다. 이렇게 서너 번 우려낸 후 묽어지면 전골국물로 사용하면 된다. 사골육수를 낼 때는 찬물에 충분히 담가 핏물을 제거해야 국물이 뿌얇게 우려난다. 자른 면이 연한 분홍색인 것, 뼈가 단단하고 가지런한 것이 좋다.

이렇게 만드세요

1. 사골 1kg을 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀 다음 건져 물기를 뺀다.

2. 핏물을 뺀 사골은 팔팔 끓는 물에 넣고 살짝 데쳐 기름기와 불순물을 뺀다. 그 물은 따라 버린다.

3. 냄비에 데친 사골을 넣고 다시 찬물을 부어 끓인다.

4. 국물이 끓으면 굵은 파 1대, 마늘 3쪽, 통후추 5알을 넣고 푹 끓인다.

5. 끓으면서 생기는 거품과 불순물은 걷어 낸다. 끓인 후 차게 식혀 위에 뜬 기름을 걷어 낸 다음 이용한다.

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTIyNzkzNDguemlw",
  "filename_decoded": "12279348.zip",
  "filesize": 69726803,
  "md5": "f686f2f21f7086b87c7b4eedbceebcd9",
  "header_md5": "c88279d75e76ca5016ca252574e4b5c8",
  "sha1": "cbb0e89065d9a88c5aee1b85a8b28c06deaf3f1f",
  "sha256": "bc90d245b09005f740e9674277592dce18340c6ce15f14d6353be410b353e1a7",
  "crc32": 2468556786,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 79425961,
  "pdg_dir_name": "\u2551\u00bd\u2569\u255c\u251c\u2514\u256c\u2562\u2593\u2566\u255e\u256b\u221e\u2514\u2593\u2566\u2557\u2261\u2563\u00b0_12279348",
  "pdg_main_pages_found": 135,
  "pdg_main_pages_max": 135,
  "total_pages": 138,
  "total_pixels": 1110582048,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```