

# 《韩国经典料理100》

## 图书基本信息

书名：《韩国经典料理100》

13位ISBN编号：9787544703871

10位ISBN编号：7544703878

出版时间：2008-06-01

出版社：译林出版社

作者：韩福真,韩福丽,黄慧性

页数：204

译者：陈香华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

韩福真 每个人天生都有自己的福分。也许是我的名字中有“福”字，所以一直以来，我似乎比别人更有福气，顺顺利利地活到了现在。如要说我有什么特别的福气的话，那就是“口福”，因为我经常能品尝到各种山珍海味。托母亲的福我很早就能够品尝出各种食物的美味。随着年龄和经验的生长，我做菜的手艺也日渐成熟，亲手做出的菜能与他人分享，更让我感到莫大的欢喜。随着季节的变化，为了收集各种珍贵的食材，我不辞辛苦更加深深体会到韩国饮食的精髓和美味，四处寻找新鲜的茶叶、竹笋、梅子、松菇、苇鱼、黄河豚、川蟹等，同时也努力不懈地学习世界各国美食的优点。我通过在国外教授韩国菜，也得以领悟到如何从中将优缺点相互撮长补短。我的母亲黄慧性女士奉献了毕生精力研究和发扬韩国传统饮食文化。二十八年前，她为了促进宫中饮食成为国家重要无形文化财产而孜孜不息，默默耕耘。后来母亲也在师承的韩上宫去世后，被指定为民间文化财产，担当传承宫中传统饮食的责任。如今，何其有幸，母亲千辛万苦一手所创办的事业已经交由我们三姐妹来继承。尽管岁月会流逝，传统却应被正确地传承。饮食之事，太过于寻常，所以不少人犹豫是否该将其划入文化一环。不过，饮食代表每个民族独特的文化形式，这是无可置疑的。一百多年前旧文献中的晓钟羹、悦口子汤、水晶脍、宫中烤牛肉、石榴汤、惜吞饼等这些名称优雅的食物已渐渐被人所遗忘，取而代之的是像大骨醒酒汤、部队火锅、牛头汤饭、烤全猪等庸俗的菜名。对此，我们负有将那些优良的传统饮食文化传给下一代的使命。五年前当我读到玄岩社所出版的“我们不能不知道”系列丛书中有花、树、蝴蝶、草编文化等主题书时，我非常感动，对作者也无比钦慕。当时，服饰学的元老石宙善教授正应邀参与“韩国服饰一百种”的出刊商讨。石教授不仅是服饰史专家，平素亦对传统饮食十分关切，曾将自己珍藏的古董炊具和饮食文献赠送给我们，并经常鼓励我们三姐妹全心全意地继承母亲的事业。我们三姐妹虽因工作各在一方，但一直想把母亲一生所累积的各种有形、无形的材料整理出版，嘉惠学子，并通过培训来传承韩国传统饮食文化。不久之后我们全家聚在一起讨论了有关《韩国经典料理100》一书的出版。可能是三人之中平时我较勤于收集资料，加上在大学任教，可利用寒暑的长假撰写，结果撰写的重担落到我身上。接下这份工作后，我不敢怠惰，充分利用时间，整整耗时三年才得以将其完成。书成之后，比原来预定的分量多出许多，于是决定分成两册出版。书终于要呈现在读者面前了，我无法按捺心中的忐忑不安。我希望这是一本谁都能读的饮食书。如果这本书能够成为“韩国饮食典故”或者是“韩国饮食指南”的话，我将为这莫大的成就而感到心满意足。在此，要特别感谢给予本人执笔机会的玄岩社赵根台社长，总编刑兰玉，以及编辑部的程车林和黄钟焕。在编辑过程中他们不厌其烦地编辑、修改、校正拙稿，如做菜般投入切、煮、蒸、煎、炒、炸、烧、烤、调等全副精力，最后终于为读者端上了可口美味的佳肴。最后，愿将本书献给从不服老、至今仍然充满活力的母亲作为她八十大寿的礼物，敬祝母亲能长命百岁。此外，还要向一路走来，始终用爱心关照我的福丽、福善姐致上最诚挚的谢意。 1998年11月 春川东面獐子胡同

# 《韩国经典料理100》

## 内容概要

饮食文化是一个民族独特的文化形式。近年来，随着中韩两国文化的交流，韩国美食也迅速升温，精美绝伦的菜肴让人叹服，各种珍馐盛宴让人垂涎不已，不仅受到时尚一族的追捧，也走进了普通百姓家。韩国料理重视养生，讲究自然营养的养生术。本书作者长期从事研究韩国传统饮食，深得韩国饮食文化的精髓，并以传承韩国传统饮食文化为己任，耗时三年成就此书。本书图文并茂，全面收入民间食疗秘笈，详解韩国美食的烹饪步骤，不仅是韩国美食的百科，更是韩国饮食文化的鉴赏。

## 作者简介

序

韩福真

每个人天生都有自己的福分。也许是我的名字中有“福”字，所以一直以来，我似乎比别人更有福气，顺顺利利地活到了现在。如要说我有什么特别的福气的话，那就是“口福”，因为我经常能品尝到各种山珍海味。

托母亲的福我很早就能够品尝出各种食物的美味。随着年龄和经验的的增长，我做菜的手艺也日渐成熟，亲手做出的菜能与他人分享，更让我感到莫大的欢喜。随着季节的变化，为了收集各种珍贵的食材，我不辞辛苦更加深深体会到韩国饮食的精髓和美味，四处寻找新鲜的茶叶、竹笋、梅子、松菇、苇鱼、黄河豚、川蟹等，同时也努力不懈地学习世界各国美食的优点。我通过在国外教授韩国菜，也得以领悟到如何从中将优缺点相互撮长补短。

我的母亲黄慧性女士奉献了毕生精力研究和发扬韩国传统饮食文化。二十八年前，她为了促进宫中饮食成为国家重要无形文化财产而孜孜不息，默默耕耘。后来母亲也在师承的韩上宫去世后，被指定为民间文化财产，担当传承宫中传统饮食的责任。如今，何其有幸，母亲千辛万苦一手所创办的事业已经交由我们三姐妹来继承。

尽管岁月会流逝，传统却应被正确地传承。饮食之事，太过于寻常，所以不少人犹豫是否该将其划入文化一环。不过，饮食代表每个民族独特的文化形式，这是无可置疑的。一百多年前旧文献中的晓钟羹、悦口子汤、水晶脍、宫中烤牛肉、石榴汤、惜吞饼等这些名称优雅的食物已渐渐被人所遗忘，取而代之的是像大骨醒酒汤、部队火锅、牛头汤饭、烤全猪等庸俗的菜名。对此，我们负有将那些优良的传统饮食文化传给下一代的使命。

五年前当我读到玄岩社所出版的“我们不能不知道”系列丛书中有花、树、蝴蝶、草编文化等主题书时，我非常感动，对作者也无比钦慕。当时，服饰学的元老石宙善教授正应邀参与“韩国服饰一百种”的出刊商讨。石教授不仅是服饰史专家，平素亦对传统饮食十分关切，曾将自己珍藏的古董炊具和饮食文献赠送给我们，并经常鼓励我们三姐妹全心全意地继承母亲的事业。我们三姐妹虽因工作各在一方，但一直想把母亲一生所累积的各种有形、无形的材料整理出版，嘉惠学子，并通过培训来传承韩国传统饮食文化。

不久之后我们全家聚在一起讨论了有关《韩国经典料理100》一书的出版。可能是三人之中平时我较勤于收集资料，加上在大学任教，可利用寒暑的长假撰写，结果撰写的重担落到我身上。接下这份工作后，我不敢怠惰，充分利用时间，整整耗时三年才得以将其完成。书成之后，比原来预定的分量多出许多，于是决定分成两册出版。

书终于要呈现在读者面前了，我无法按捺心中的忐忑不安。我希望这是一本谁都能读的饮食书。如果这本书能够成为“韩国饮食典故”或者是“韩国饮食指南”的话，我将为这莫大的成就而感到心满意足。

在此，要特别感谢给予本人执笔机会的玄岩社赵根台社长，总编荆兰玉，以及编辑部的程车林和黄钟焕。在编辑过程中他们不厌其烦地编辑、修改、校正拙稿，如做菜般投入切、煮、蒸、煎、炒、炸、烧、烤、调等全副精力，最后终于为读者端上了可口美味的佳肴。

最后，愿将本书献给从不服老、至今仍然充满活力的母亲作为她八十大寿的礼物，敬祝母亲能长命百岁。此外，还要向一路走来，始终用爱心关照我的福丽、福善姐致上最诚挚的谢意。

1998年11月

春川东面獐子胡同

## 书籍目录

### 序

#### 一、米饭、粥、面类

米饭

杂粮饭

黄豆芽饭，泡菜饭

拌饭

年糕汤

白粥，红豆粥，豆粥，绿豆粥

奶粥，松子粥，黑芝麻粥

鲍鱼粥，鸡肉粥，酱汤粥，葵菜粥

薏苡米浆，米饮，粟米饮，南瓜米糊

清酱汤面，面神仙炉，鱼腹铮盘

冷面

居阿象饺子，扁首

面疙瘩，鸡汁刀切面

豆汁面，芝麻汁面

#### 二、汤、羹、砂锅类

酱汤饭，牛肉浓汤，牛杂碎汤

参鸡汤

鲜鱼辣汤

泥鳅汤

神仙炉

辣牛肉酱汤，辣味鸡丝汤

醒酒汤

狗酱汤

干明太鱼清汤

豆酱汤

砂锅豆酱汤，清曲酱砂锅

豆渣砂锅，豆腐脑砂锅

醃汁汤锅

冷汤

#### 三、糕饼、点心、茶饮类

#### 四、腌渍食物类

### 章节摘录

插图：做松糕首先将大米泡水，磨成粉末用细网筛筛过。水滚开加盐，倒入大米粉中，不断搓揉直到表面光滑柔软为止。覆盖湿布，以免干掉。松糕的内馅可放去皮豆馅或是豇豆、绿豆、新豆、栗子、大枣、柿饼、荳蔻、芝麻等。豆沙馅的制法是豆先浸泡去皮，放入锅中蒸烂，用筛子筛过，调入蜂蜜和桂皮粉搅拌。豇豆、绿豆馅的制法亦同。新豆连皮一起煮熟再去皮，栗子去壳后切细块，煮熟软即可。大枣或柿饼去核切细，芝麻炒过再捣碎成粉末，加糖一起用。捏松糕时，先搓成直径2-3厘米粗的长条，再切成一块松饼分量的小块，放在手掌中搓成圆形。以拇指压入中心，捏挤出空间，包入内馅，开口对折捏紧。松糕可捏成大大小小，各式各样，如小贝壳或是像栗子一样小巧玲珑。也有表面刻意留下明显的手捏痕迹，或是做到如小孩拳头般大小。蒸笼底铺上松针，做好的松糕摆好一层，铺上松针，再摆入松糕，如此安置妥善，充分蒸熟。取出蒸好的松糕，稍浸冷水，拿掉松针，捞起抹上香油即完成。祭祀用端上祭桌的松糕，用口大且深的厚木碗盛装，松糕一个个摆好堆高以后，最上面放染了颜色、三角形状的各色小松糕装饰，才会好看。

# 《韩国经典料理100》

## 编辑推荐

《韩国经典料理100》：最符合亚洲人饮食习惯的文化食谱，提示东方民族健康长寿的深层奥秘，全面收入民间食疗秘籍及美食百科。懂得吃，更精通如何吃，烹饪步骤图文详解，于美食中品鉴文化。最符合东方人饮食习惯的健康文化食谱，掌握长寿民族健康与烹饪美味的深层奥秘。正宗韩国料理一网打尽，感官味蕾的奢华之旅。

## 《韩国经典料理100》

### 精彩短评

- 1、对折买回家，主要是看在作者的份上买的，这一家子大大滴有名...
- 2、有两本 还蛮厚的 暂时还么有看
- 3、里面是两本，以为两本都是介绍如何做料理才买的，结果，一本是画册，一本却是文字的，用起来不是很实用，而且照片拍的不是很好，还有里面很多材料买不到，不如另一本金成淑的幸福料理实用，不建议购买
- 4、我想学的菜，书里没有！唉！
- 5、翻了一遍。另一本《美味韩食百选》编得更精确，看得人很想在厨房里放天平和闹钟。韩国人的东西还都挺好吃的，但是，怎么说呢，都没什么硬菜呀.....凉拌菠菜都编进了菜谱.....
- 6、没觉得实用，想购买的朋友慎重考虑
- 7、还可以了解韩国饮食文化！
- 8、文字很多，少许有图，不过说明详细，还没试着做呢，不知道味道怎么样，期待~



# 《韩国经典料理100》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)