creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

碩士學位論文

美味韩食

-＜아름다운　한국음식 100선＞ 中國語 翻譯論文-

濟州大學校　通譯大學院

韓　中　科

崔　蓮　花

2010年 8月

美味韩食

- <아름다운 한국음식 100선> 中國語 飜譯論文 -

指導敎授 宋 呟 宣

崔 蓮 花

이 論文을 通譯飜譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2010年 8月

崔蓮花의 通譯飜譯學 碩士學位 論文을 認准함

審查委員長 趙 成 植 ㊞

委 員 金 中 燮 ㊞

委 員 宋 呟 宣 ㊞

濟州大學校 通譯大學院

2010年 8月

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교 JEJU
dCollection @ jeju

目　　录

发行美味韩食... ····· 1

1. 韩国的饮食文化 ····· 3

2. 韩国饮食的种类 ····· 5

3. 韩国餐店的摆置方式 ····· 9

4. 韩国的乡土饮食 ····· 13

5. 韩国饮食的膳食礼节 ····· 36

6. 主食类 ····· 18

7. 副食类 ····· 28

8. 饭后甜点 ····· 87

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952 제주대학교
JEJU 1952
dCollection @ jeju

发行‘美味韩食.....

传统饮食是在自然、环境以及历史的变迁中,自然而然地形成和发展起来的。传统饮食蕴涵着一个国家的历史、文化和生活，可以说它是了解一个国家的最快捷的途径。我国优秀的饮食文化是与我国数千年的悠久历史同步发展起来的。自古以来，我们的祖先就善于利用不同季节的原料，在不同的季节制作出对身体有益的饮食，然后与邻居相互分享、补充营养，过着一种有福同享的传统生活。

我国因四季分明的气候和三面环海的独特地理环境，而盛产多种多样的农作物和海产品。同时由于利用这些丰富的农、水产品作原料，所以制作菜肴的烹调技术也十分发达。我国的传统饮食，因融合了季节与地方的特色，又因饮食材料配制的合理、科学而受到了好评。另外，我国的酱类、泡菜类、鱼酱类等发酵食品被视为健康食品而备受瞩目。实际上，我国很早以前就开始了对发酵食品的开发和储藏技术的研发工作，并且取得了很大发展。

近年来，以亚洲为中心的世界各地，通过韩国电影和电视剧，掀起了韩流热潮。随着这种热潮的高涨，对韩国的饮食文化的也产生了浓厚的兴趣。不久前，在纽约UN总部召开的第4届韩国饮食节上,从各国大使、外交官到舆论界对味美、优秀的韩国饮食都给予了高度的赞赏。另外，在法国、德国、日本、中国、美国等世界各国召开的韩国饮食博览会上，我看到了如今的韩国饮食比以往的任何时候都更引人注目的事实。在这样的大好契机，如果政府和业界、学术界、研究机关等齐心协力共同为把韩国的饮食推向世界做充分的准备的话，我确信韩国的饮食走向世界是完全有可能的。为让韩国的饮食打入世界市场，我们要发扬韩国饮食的优秀性、发掘世界各国人所喜欢的韩国美味，还要让韩国的饮食商品化从而不断开拓新的市场并使之成为可能。

农林部和文化观光部为实现韩国饮食的产业化、（观光）资源化，共同签订了事业合作协定，同时还在全力推进“韩国饮食标准化的研究开发事业”。为韩国饮食产业化、世界化而出版发行的这本书，把韩国饮食烹调法中常用的“若干、适量、适当的”等含糊其词的用语，全部改成了用世界公用标准SI单位——即厘米、克、分钟等标准化的单位

dCollection @ jeju

进行标记，由此世界任何人都可以以此做出同一味道的韩国料理，初学者学起来也很容易。

在此书中，我们收录了与《韩国饮食百选》相关的营养素等内容，还本着健康、有趣的原则，为提供更多更好的韩食信息等做了许多努力。对于想学韩国料理而苦于找不到好的教材的人、特别是外国人，该书可以成为他们最好的指南书。希望此书对专业烹调人才的培养能有所帮助，更希望它能成为确保韩食的整体性、成为提高韩食的价值、成为实现韩食世界化的奠基石。总之，我们真诚的希望，通过这项工作为韩食世界化的目标提前十年得以实现，为在世界各地都能品尝到韩食的美味、都能体验到韩国的饮食文化做出贡献。

最后，对本书的编辑出版，给予关心和鼓励的农林部、文化观光部、政府有关领导、以及对韩食研发事业给予热心指导和帮助的开发、咨询委员们深表感谢。对于共同参与、负责编辑出版的有关教授、研究院博士等相关人员，对那些默默无闻地以实现韩食世界化为己任而不辞辛苦、不分昼夜地参与现场试验地诸多研究员们深表感谢。另外，为出版此书，给予大力协助的出版社社长等相关工作人员、以及参与外文翻译工作的有关人员表示感谢。

2007年10月

韩国传统饮食研究所 责任研究员 尹淑子

dCollection @ jeju

一、韩国的饮食文化

韩国属于温带气候，四季分明，按季节可盛产出多种多样的谷类、豆类、蔬菜类、鱼类等。用这些丰富多样的材料做成的主、副饮食和酱类、泡菜、鱼酱类等的便于储藏的发酵食品十分发达。另外，按季节制作时令饮食，与邻居互分享，已成为一种传统习俗。时令饮食和节日饮食也很发达。各地区利用本地的土特产品制作各种饮食，丰富和活跃了乡土饮食。因韩国三面环海的地形，所以水产品资源非常丰富。又因分布有众多的山地和平地，所以从远古时代起就有了狩猎和农耕。

石器时代（公元前3000年）前后，从中亚地区来到韩半岛定居的貊族是韩国人的祖先。从三国时代后期（公元前6世纪~7世纪）开始了以饭为主、菜为副的饮食生活，从那时就开始有把菜用盐腌制后食用的泡菜了。统一新罗时代（公元后676~935），因盛行佛教，使肉类食品衰退，而饮茶和食用蔬菜却很盛行。高丽时代（公元后935~1392年），与北方各国间的贸易往来比较活跃，曾进口了食盐、胡椒、白糖等。如今的“生菜包（用生菜抹上酱包饭或包肉吃的一种饮食）和药果（油蜜饼）”，在当时被称之为“高丽包饭、高丽饼”的有名饮食那时就已传入了中国。朝鲜时代（1392年~1910年）盛行儒家文化，受“以孝为本，孝敬祖先，家长制”等思想的影响，很注重饮食礼节，与现在的韩国传统饮食生活习俗很相似。总而言之，韩国的饮食文化是在自然和社会、文化等环境相融合，在充分发挥季节和地区的特性的基础上发展起来的。因此，韩国的饮食文化具有以下的特征。

dCollection @ jeju

1.主食与副食分别发达

以饭、粥、面条、饺子汤、疙瘩汤、饺子等为主食，根据主食搭配不同的菜作为副食，成为的一顿饭。

2.饮食的种类和做法多样

有饭、汤、蒸、烧烤、山菜、煎饼、酱菜等多种食品，也有烤、煮、汆烫、蒸等多样的烹饪方法。

3.色、香、味俱全。

烹调时，适当的使用调料，做出韩国固有的味道，而且用坚果类、蛋皮、蘑菇等做成美丽的装饰。

4.饮食具有阴阳五行与药食同源的基本精神

根据阴阳五行思想，做菜时使用五色材料或菜码儿，包含着饮食就是药的思想

5.饮食的上桌方式基本上以一人一桌为主。

将准备好的菜都摆在同一个桌子上再吃，根据三、五、七、九、十二等菜数的不同，制定了摆放方式，基本上以一桌为主。

6.发达的乡土饮食，时节饮食，贮藏、发酵饮食文化。

各地区的特产多种多样，以这些特产为原料的乡土饮食配合适合四季的菜来食用，同时也发达了使用应时食材料制成的大酱、酱类、泡菜等贮藏发酵饮食。

7.发达的“通过仪礼”饮食文化及饮食礼节。

受到儒教文化的影响，像周岁、婚礼、丧礼、祭礼等按照通过仪礼形成的宴会或祭礼食品十分发达。

dCollection @ jeju

二、韩国饮食的种类

1.主食类

1）饭

饭是在以稻米为主的谷类中倒入水后加热烹制的食品，是韩国最基本的主食。根据放入的材料不同，可以分为白饭，将麦子、高粱、粟子、豆、红豆等与其混合做成的杂粮饭，将蔬菜类、鱼贝类、肉类等与其混合做成的风味饭，放入山菜与肉均匀搅拌后食用的拌饭等。

2）粥

粥是韩国饮食中最早发展起来的菜式，是在谷物中倒入5-7倍的水后长时间熬煮而成的食品。根据放入的材料不同粥可以分为好多种。粥不只是主食，还可以被当做风味食品、病人保养食品。

3）面条

面条是将面粉、荞麦粉等谷类和成面团后，抽出的食品，从而发展了筷子文化。

4）饺子和米糕汤

饺子是将面团擀成薄片，放入陷儿并包好后，用高汤煮或直接蒸制后使用的食品，是在寒冷的北方地区受到偏爱的美食。米糕汤是将粳米粉蒸出来后，做成条状米糕，斜切后再用高汤煮的食品，是在新年第一天一定要吃的菜肴。

2.副食类

1）汤

在蔬菜、鱼贝类、肉类等中倒入较多的水煮制的食品，可分为清汤、大酱汤、骨头汤、凉汤等。韩国的基本上桌菜是饭与汤，这使韩国的勺子文化十分发达。

2）煲汤

dCollection @ jeju

煲汤是汤水量比汤少，料较多，调味比较强的菜肴，煲汤的种类有清煲汤和大酱煲汤。

3）韩式火锅

韩式火锅原来是传承自宫廷饮食，是在准备给长辈的饭菜或酒席时在肉类、鱼贝类、蘑菇类、蔬菜类中倒入高汤后当场边煮边吃的菜肴。

4）蒸食

蒸食是将主材料调味后倒入水熬煮，收汤时只留少量的汤汁或蒸出来的食品。

5）膳食

膳的意思是好材料，是一种以南瓜、黄瓜、茄子、白菜、豆腐等植物性材料以及用牛肉、蘑菇做的馅，再放入高汤煮一下或蒸出来的食品。

6）炖食（红烧）

炖食是在肉类、鱼贝类、蔬菜类等材料中放入酱油或辣椒酱并以小火长时间慢慢炖直至入味的烹饪方法。是口感强烈、可长时间放置的食物。

7）勾芡

勾芡是在海参、鲍鱼、红蛤等材料里放入酱油调味、用小火熬煮，再加入淀粉后煮熟的食品。其汤又浓稠又滋润。

8）炒菜

炒菜是将肉类、鱼贝类、蔬菜类等用油炒出来的菜肴，可以分为只用油炒或加入酱油、糖等调料炒等种类。

9）烧烤

烧烤是将肉类、鱼贝类、蔬菜类等直接或调味后用火烤制的食品。

10）煎饼，炙（串烤）

dCollection @ jeju

煎饼是将肉类、鱼贝类、蔬菜类等材料切碎或切成薄片，沾上面粉、鸡蛋汁后用油煎制的食品。炙是将少量的材料调味并穿成串儿烤制的食品。

11）脍、片肉、肉冻

脍是肉类、鱼贝类、蔬菜类等生吃或用热水焯后蘸醋酱油、醋辣椒酱、芥末汁等的食品。片肉是将煮熟的牛肉或猪肉压实、除去水气后切成薄片的食品，肉冻是将牛头肉、牛足等长时间放置凝固后切成的食品。

12）干菜

干菜是为了使肉类、鱼、海鲜、蔬菜等能在储藏后食用，而用盐腌制调味后晒干或油炸着吃的食品。

13）酱菜

酱菜是将萝卜、黄瓜、桔梗、大蒜等蔬菜长时间放在酱油、大酱、辣椒酱等酱类里腌渍后吃的储藏类食品。

14）鱼醢

鱼醢是将鱼贝类的内脏、虾、小鱼、蛤蜊等放入盐并发酵制成的食品，用于做配菜或调味。

15）熟菜

熟菜是将熟菜用热水焯过后，搅拌或用油炒制的食品，是最基本的、大众性的副食类菜肴。

16）生拌菜

生菜是用该季节生产的新鲜的蔬菜类不加热，只用醋酱、辣椒酱、芥末等酸酸甜甜的调料搅拌生吃的食品。这是一种可以保留材料原有的味道，同时又可以减少营养流失的烹饪方法。

17）泡菜

dCollection @ jeju

泡菜是将白菜、萝卜等蔬菜用盐腌制，再放入辣椒、大蒜、葱、生姜、酱菜搅拌后发酵而成的食品。泡菜是韩国的代表性储藏发酵食品，最基本的菜肴。

3.饭后甜点

1）米糕

米糕是将米等谷物类磨成粉后蒸、煎或煮熟的谷类食品之一，从前是通过仪礼商与节日活动中不可缺少的食品。

2）韩菜

韩菜是传统食品，根据做法或材料，可以分成油蜜果类、馃子类、馓子类、茶食（茶点）类、梅饼类、熟实果类、果片类、饴馃子类、饴类等。

3）饮品类

饮品类是指酒以外的风味饮料。

dCollection @ jeju

三、韩国餐点的摆置方式

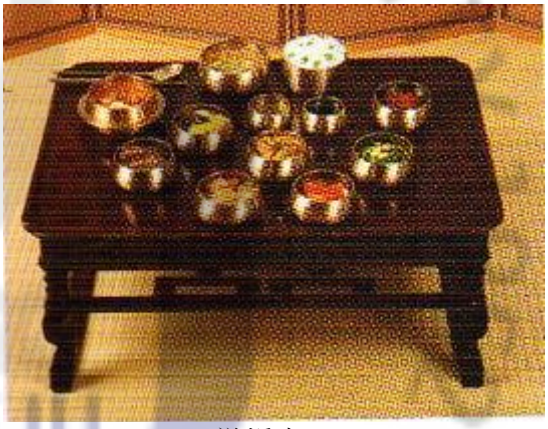
1.传统的餐点摆置方式

韩国传统餐点的摆置方式是将准备好的食品一次全部摆上矮桌（称为床）后食用，基本上展开的空间一次上桌型的独桌。按照主食的不同，可以分为饭床、粥床、面床、酒床、茶点床、交子床等。

1）饭床(饭桌)

以最常见的以饭为主食的饭桌，在搭配时要考虑菜肴的烹饪法、材料、颜色、温度等方面。按照菜肴数目分为3道、5道、7道、9道和12道饭床。

3道饭床



5道饭床

7道饭床

9道饭床

dCollection @ jeju

2）粥床

以粥为主食的饭桌，最好搭配咸而不辣的菜肴，萝卜片泡菜、拌明太鱼、酱汤煲汤等为合适的菜式。

3）面床

以面条、米糕汤、饺子为主食摆置的饭桌，主要用于午膳或简单膳食。

4）酒床

为了喝酒而摆置的饭桌，搭配的下酒菜一般是肉脯、鱼脯等干菜，以及煎饼、片肉、蒸、韩式火锅、生菜、泡菜、水果、米糕、韩式煎饼等各种菜肴。

5）茶点床

为了喝茶或饮品而摆置的饭桌，一般搭配摆放各色米糕、油蜜果、油果子、茶食（茶点）、热实果、生实果、凉菜、茶等食品。

6）交子床

交子床是节日或宴会上有很多人聚集在一起时，在大饭桌上摆上菜肴的一种饭桌摆置方式。

面床摆置方式

茶点床摆置方式

dCollection @ jeju

2.为外国人准备的餐点摆置方式

1）空间展开型（一次上桌）

韩国型餐点摆置方式，将所有的饮食同时摆上饭桌。

季节	饭	汤	菜肴	泡菜	调味酱料	饭后甜点
春	拌饭	荠菜汤	虾仁煎饼，洋葱煎饼 党参鲜吃，南瓜膳	白泡菜	醋酱油 炒辣椒酱	南瓜糕 甜米露
夏	白饭	参鸡汤	芥末汁冷菜，黄瓜御膳 土豆煎饼，青椒煎饼	萝卜块泡菜	芥末酱 醋酱油 葱，盐 胡椒粉	酒酿蒸糕 五味子凉菜
秋	地瓜饭	泡菜煲汤	拌蘑菇，烤鱼，炖牛排	辣泡菜	酱油	松糕 人参茶
冬	葫芦形米糕汤		海鲜葱饼，拌干明太鱼 拌橡实凉粉	配海鲜泡菜 萝卜泡菜汤	酱油 醋酱油	韩式汤圆 水正果

春季的饭桌

夏季的饭桌

秋季的饭桌

冬季的饭桌

dCollection @ jeju

2) 时间展开型（按顺序上菜）

在法国、美国、中国，等地看到的餐点的方法，按照顺序上菜。

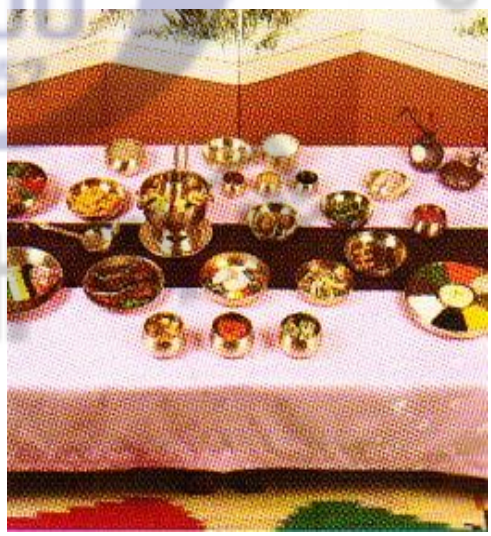
套	3套	5套	7套	9套	12套
1	芥末丝	松仁粥	南瓜粥	鲍鱼粥	绿豆粥
2	萝卜清汤，白饭	煎鱼	荡平菜	黄瓜御膳	鱼菜
3	韩式汤圆，甜米露	烤肉，生菜	香菇煎饼	南瓜什锦炒菜	九折板
4		白菜大酱汤，豌豆饭	清蒸大虾	绿豆煎饼	竹笋丝
5		茶食（茶点），人参茶	烤牛排骨肉	烤牛肉肉饼	干明太鱼煎饼
6			豆腐锅，白饭	蔬菜串肉	清蒸鲷鱼
7			韩式油糖浆饼，水正果	炖鸡块	松椤串儿
8				海鲜火锅，豆饭	清蒸鲍鱼
9				南瓜糕，梨糖汁	神仙炉
10					烤牛排
11					蘑菇什锦锅，白饭
12					五味子凉茶，饼子
基本菜肴	萝卜鲜吃，炖排骨 南瓜煎饼，萝卜片泡菜	什锦拌粉条 拌菠菜，辣白菜	黄瓜鲜吃，鱿鱼酱 配海鲜泡菜	党参鲜吃，酱三和 小萝卜泡菜	辣泡菜，酱泡菜 石榴泡菜
调味酱料	醋酱油，芥末酱	醋酱油，生菜包饭酱	醋酱油	醋酱油	醋酱油，芥末酱

3套

5套

7套

9套



12套

dCollection @ jeju

四.韩国的乡土饮食

韩国三面环海，国土面积的70%是由山地组成，以各个山脉为界限，每个地区气候各异，产出的食品也多种多样。乡土食品指的是受地区的自然环境和社会文化环境影响，当地特有的食品。

1）首尔饮食

牛骨炖汤

首尔是朝鲜王朝的首都，因此各种各样的食材料都向首尔集中，和开城、全州一样孕育出了很多精美的菜肴。首尔菜虽然量不多，但是种类繁多，有很多雅致、漂亮但做起来稍微复杂的菜式。均匀使用肉类、鱼类、蔬菜等材料的菜肴，味道既不浓厚也不清淡，口味适合。

乡土饮食：酱汤、牛骨炖汤、宫廷炒年糕、烤牛肉饼、酱泡菜、八宝饭

2）京畿道饮食

配海鲜泡菜

京畿道地区包括了曾经是高丽时代首都的开城。这个地区面山临海，海产品丰富，同时旱田和水田的种植业也十分发达，因此有十分丰富的农水产品。开城菜是诚心诚意做的，所用的材料也多种多样，样式十分华丽并且奢侈。但是京畿道地区的菜肴，除了开城菜以外，都是比较朴素的，味道不浓不淡，放入很多调料的也并不多。

乡土饮食：葫芦形米糕汤、开城炖萝卜、红海参、配海鲜泡菜

dCollection @ jeju

3)江原道饮食

拌橡实凉粉

江原道地区有很多山区和高原地带，水田较小，大部分是旱田，因此多出产玉米、荞麦、土豆等作物。在山里，多出产橡实、葛根、山菜等食品。岭东地区，多产鲜明太鱼、鱿鱼、海带片、紫菜等海鲜品，因此有很多用这些材料加工后的食品和酱类。江原道的菜肴，和首尔菜不同，样式朴实，味道十分鲜美。

乡土饮食：土豆饭、鱿鱼香肠、拌橡实凉粉、黏玉米蒸糕、土豆糕

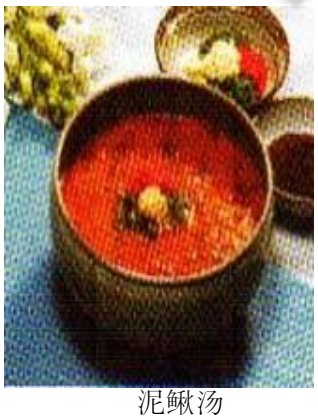
4)忠清道饮食

南瓜串儿

忠清道地区从地理上看农业发达，山区盛产很多野菜和蘑菇。忠清道地区的菜肴反映了这个地区的人情特点：量多，味道柔和、朴实无华。而且，做菜时使用的调味料较少，主要发挥了材料原有的自然的味道。

乡土饮食：豆芽饭。南瓜糊、炖南瓜汤、南瓜串儿、花散饼、鲧糕

5)全罗道饮食



泥鳅汤

全罗道拥有西海和南海、渔场还有宽广肥沃的湖南平原，所以这里的农、水产物十分丰富，饮食也十分豪华昂贵。全罗道地区气候温暖，饮食口味强烈，做菜时放入很多酱类和辣椒粉等调味料，因此菜肴又辣又咸，口感刺激。

乡土饮食：全州拌饭、泥鳅汤、八瓜鱼串儿、清蒸鱿鱼、黄鹤菜泡菜

dCollection @ jeju

6)庆尚道饮食

海鲜葱饼

庆尚道地区的渔场包括东海和南海的水域，所以出产的水产品很丰富，同时洛东江充足的水量使周围的平原十分肥沃，农产品也十分丰富。虽然菜肴的味道很浓，口感粗糙，但是辛辣刺激，所以人们的适合口味。

乡土饮食：蛤蜊汤、沙参、清蒸安康鱼、海鲜葱饼、安东食醯

7)济州岛饮食

鲍鱼粥

济州岛由于地形特点，生活方式有所不同。渔村在海边，能够利用捕鱼或海女潜水来发展渔业以得到海产物；农村，则随着平原的分布，发展以农业为中心的生活；山村开垦山地发展农业或是在汉拿山采收蘑菇、野菜、蕨菜来生活。济州岛地区，几乎不能生产水稻，但盛产大豆、大麦、小米、荞麦、红薯、芝麻、土豆、绿豆等作物。

乡土饮食：鲍鱼粥、鲍鱼泡菜、蕨菜煎饼、小米饼

8）黄海道饮食

泡菜肉串

黄海道是北部地区的米仓，出产很多稻米，同时出产丰富的、品质优良的杂粮。因为用这种品质优良的谷类做成饲料喂养动物，所以这里的猪肉鸡肉味道都很独特。由于黄海道粮食充足，所以人们人品善良，生活富裕。因此做菜技巧性不高，比较粗糙，每一次做的量很多味道很香、引人食欲大开。

乡土饮食：泡菜饭、泡菜串肉、酱猪蹄、糯米红豆糕、延安食醯。

dCollection @ jeju

9）平安道饮食

牛肉蘑菇锅面

平安道地区气候寒冷、山势陡峭，地理位置面对西海，拥有宽阔的原野，因此粮食、野菜、鱼类等食材都十分丰富。居民多做旱田耕作，和大麦相比，小米的产量更多。这里从以前开始就和中国的交流密切，具有积极和主动的性格，因此做菜的手艺精制，引人胃口大开，同时菜式也十分丰富，口味比较清淡，鲜有又辣又咸的菜肴。

乡土饮食：牛肉蘑菇锅面、绿豆煎饼、糯米麦芽饼

10）咸镜道饮食

干明太鱼煎饼

咸镜道地形险峻，位于韩国的最北面，气候很冷，水田较小，大部分是旱田。菜肴一般比较粗糙，很少引用装饰技巧。越往北面，饮食的味道就越清淡，但也经常使用辣椒和蒜等调味料。

乡土饮食：鸡肉拌饭、干明太鱼煎饼、鲽鱼食醢豆芽泡菜、豆糕

dCollection @ jeju

五.韩国饮食的膳食礼节

由于各个国家社会和文化环境不同，不仅吃饭的方法和使用的餐具不一样，饭桌上要遵守的礼节也是多种多样的。

韩国的膳食礼节如下：

1）同桌进餐时，要按照长幼次序安排主次座位，长辈动筷吃饭后，晚辈才能开始吃。吃饭的过程中，要配合长辈吃饭的速度，晚辈不能先于长辈吃完。

2）吃饭时，筷子和勺子不能同时拿在手中，吃饭和带汤的菜时，要用勺子吃。

3）夹菜和吃饭时，不要用自己的餐具在菜肴里翻来翻去。

4）吃饭的过程中，挑出骨头、鱼刺等东西，不可放在桌子上以免弄脏饭桌，为了不让旁边的人看见，要悄悄地用纸包起来扔掉。

5）很多人一起吃的菜肴，要用小盘子分装给每个人食用，吃东西或喝东西时，不要发出声音，也不要让餐具和碗碰撞发出声音。

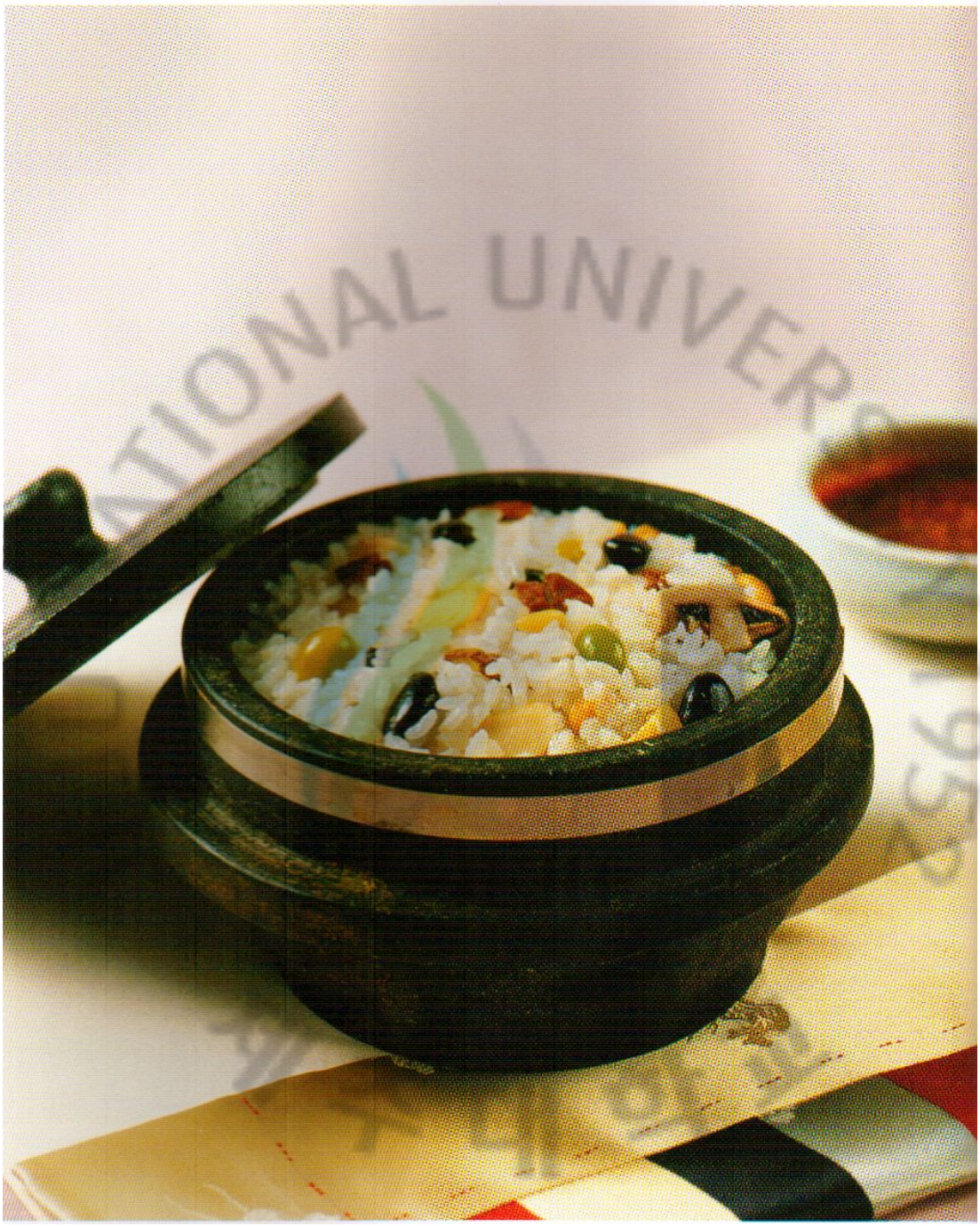
6）放在远处的菜肴要让旁边的人传过来后再吃，夹菜时不要把手伸得过长。

7）吃完后，把餐具整齐的放在原处，用过的餐巾纸叠好放在桌子上。

8）吃饭的过程中，咳嗽、打喷嚏时，为了不失礼，要把脸转向一边，用手或手绢遮住嘴。

dCollection @ jeju

营养石锅



营养石锅饭是在石锅里放入大米、人参、大枣、栗子等混合做成的饭，因放入有药理作用的人参、大枣、栗子等营养食品，成为给贵宾或长辈特别准备的食物。根据传统衣食住的百科全书≪闺合丛书（1809）≫记载，“做饭和粥最好的是石锅，瓷汤罐次之”，由此可见用石锅做的饭可以算是味道最好的。石头打磨后做成的石锅，所做的饭量大概够1~2人食用。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
960g（4人份）	240g	65~80℃	23分钟	4小时	15cm石锅 30cm平底锅

❀ 1

人份(份量)

碳水化合物75g	脂肪 2.5g	蛋白质 9g	钠 20mg	热量 360kcal

❀原料

大米360g(2杯)

糯米90g(½杯)

黑豆30g，栗子60g(4个)，红枣32g(8个)，洋蘑菇37g，银杏24g(12粒)

松子10g(1大勺)

人参(水参) 25g

水600g(3杯)

调料：酱油54g(3大勺)，葱末14g(1大勺)，蒜泥5.5g(1小勺)，辣椒粉1.1g(½小勺)，芝麻6g(1大勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻油8g(2小勺)

❀准备

1.将大米和糯米淘洗干净，在水里浸泡30分钟左右，用筛子沥去水分后，晾10分钟（大米440g，糯米110g)。

2.将黑豆淘洗干净，在水中泡3小时左右，用筛子沥去水分后，晾10分钟(63g)。

3.将栗子去皮后切成2-4等份，将红枣用湿棉布擦净，削皮后切分成2-3等份。

4.将洋蘑菇去掉帽皮后，切成约0.7cm高的片。【图2】

5.将平底锅加热后，放入食用油。放入银杏，用中火翻炒2分钟左右后，去皮。松子去壳后，用干棉布擦净。

6.将人参洗干净去头后，切成长2cm宽0.7cm左右的圆形。【图3】

7.做调料。【图4】

❀制作法

1.石锅里放入大米、糯米、黑豆、栗子、洋蘑菇、人参、水后，用大火煮10分钟左右，煮开后，再煮3分钟左右。【图5】

dCollection @ jeju

2.转小火放入红枣、银杏、松子再煮10分钟左右后，熄火焖10分钟左右。【图6】

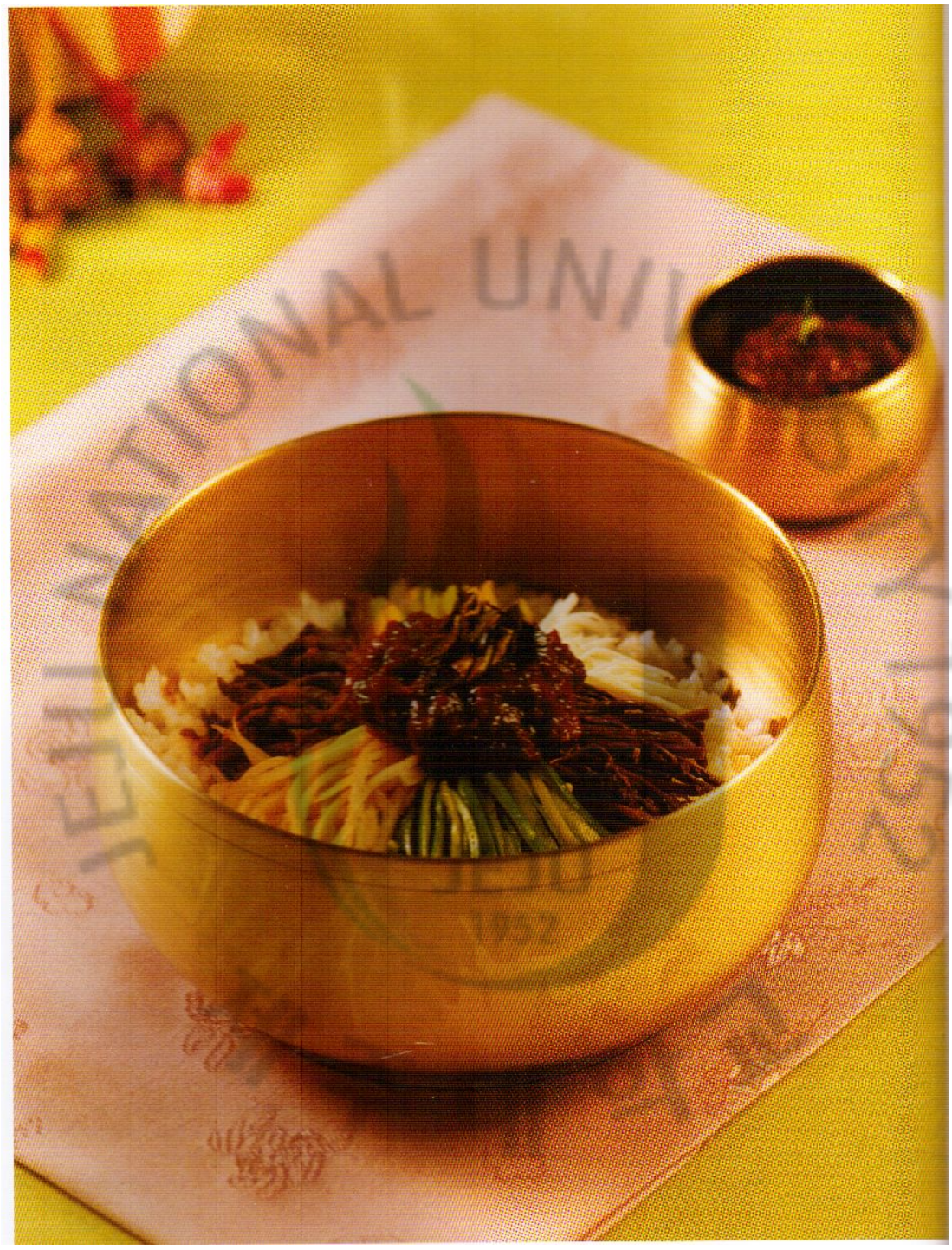
3.焖好之后，搅拌均匀装碗，配调料上桌。

- 煮饭时，若米汤溢出，可以将盖子打开一会儿。
- 可以用香菇代替洋蘑菇。
- 也可以一开始就放入所有的材料。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料	泡发白米、黑豆 清理蔬菜、松子，炒银杏，做调料	
0min	将材料放入石锅内煮制	大火13分钟
10min	放入红枣、银杏、松子	小火10分钟
20min	焖一会儿	熄火后10分钟

dCollection @ jeju

拌饭



拌饭是在饭里放入各种蔬菜、牛肉、菜码儿、炒辣椒酱拌着吃的饮食。过去在祭祀时，把作为祭品的各种菜拌好后分着吃，或者在农村干活时，为了方便起见,将各种蔬菜、山菜与饭放在一起拌着吃，这就是拌饭的由来，来自“混合拌饭”之意的拌饭，在宫廷里还曾被称之为“骨董饭”。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
1.64kg（4人份）	410g	50~65℃	43分钟	2小时	20cm锅，30cmm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物108g	脂肪 11g	蛋白质 19g	钠 970mg	热量 600kcal

❀原料

大米450g(2½杯)， 水600g(3杯)

小南瓜300g， 盐2g(½小勺)

去皮桔梗200g， 盐4g(1小勺)

牛肉(牛臀肉) 120g， 泡发的蕨菜200g

调料：酱油18g(1大勺)，白糖6g(½大勺)， 葱末9g(2小勺)，蒜泥5.5g(1小勺)，芝麻(捣碎的)2g(1小勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)， 芝麻油4g(1小勺)

鸡蛋120g(2个)

海带片3g， 食用油26g(2大勺)

炒辣椒酱：辣椒酱95g(5大勺)，牛肉馅儿20g， 葱末9g(2小勺)，蒜泥5.5g(1小勺)， 水90g(6大勺)， 白糖18g(1½大勺)，芝麻油19g(1½大勺)

❀准备

1.将大米淘洗干净，在水里浸泡30分钟左右，用筛子沥去水分后，晾10分钟（550g）。

2.先将小南瓜切成长5-6cm，再旋转切成宽0.3cm左右后，再切成丝。然后用盐腌制10分钟后，用棉布擦去水分。把桔梗切成长5-6cm宽0.3cm左右的丝，用盐揉搓2分钟左右后待用。过10分钟后冲洗并挤去多余水分。【图2】

3.用棉布把牛肉上的血水擦掉，切成长6cm宽0.3cm左右的丝，把蕨菜清洗干净后切成长5cm左右的段，各自放入调料并搅拌。【图3】

4.把鸡蛋分成蛋清·蛋黄煎出来，切成长5cm宽0.3cm丝。

dCollection @ jeju

❀制作法

1.在锅里放入大米与水，用大火煮4分钟左右，煮开后，再煮4分钟左右。然后转中火煮3分钟左右，待米粒浮起时，再转小火焖10分钟左右(1.03kg)。

2.将平底锅加热后，放入食用油，放入小南瓜，用大火炒30秒左右后，摊开晾凉(80g)。

3.将平底锅加热后，放入食用油，放入桔梗，用中火炒5分钟左右（120g)。【图4】

4.将平底锅加热后，放入食用油，用中火，把牛肉与蕨菜各自炒3分钟左右（牛肉80g蕨菜164g）。【图5】

5.将平底锅加热后，放入食用油，用中火把海带片炸10秒左右。然后掰碎成粗片。

6.在锅里放入牛肉馅儿、葱、蒜、½的芝麻油，用中火炒2分钟左右后，放入辣椒酱与糖、芝麻油，炒5分钟左右。然后放入少许水，炒3分钟左右后，就做成炒辣椒酱（167g)。

7.在米饭上面摆放准备好的材料与炒辣椒酱即可。【图6】

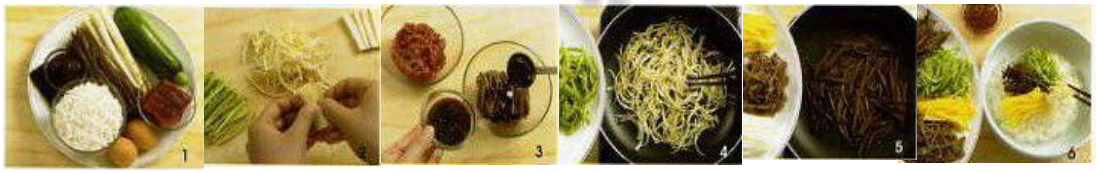
· 若煮饭时，米汤过多溢出，可以把锅盖打开一会儿。

· 做拌饭的饭要不软不硬，口感适合做出来的拌饭才好吃。

· 用自己家里酿制的辣椒酱做炒辣椒酱时，要多放点儿糖。

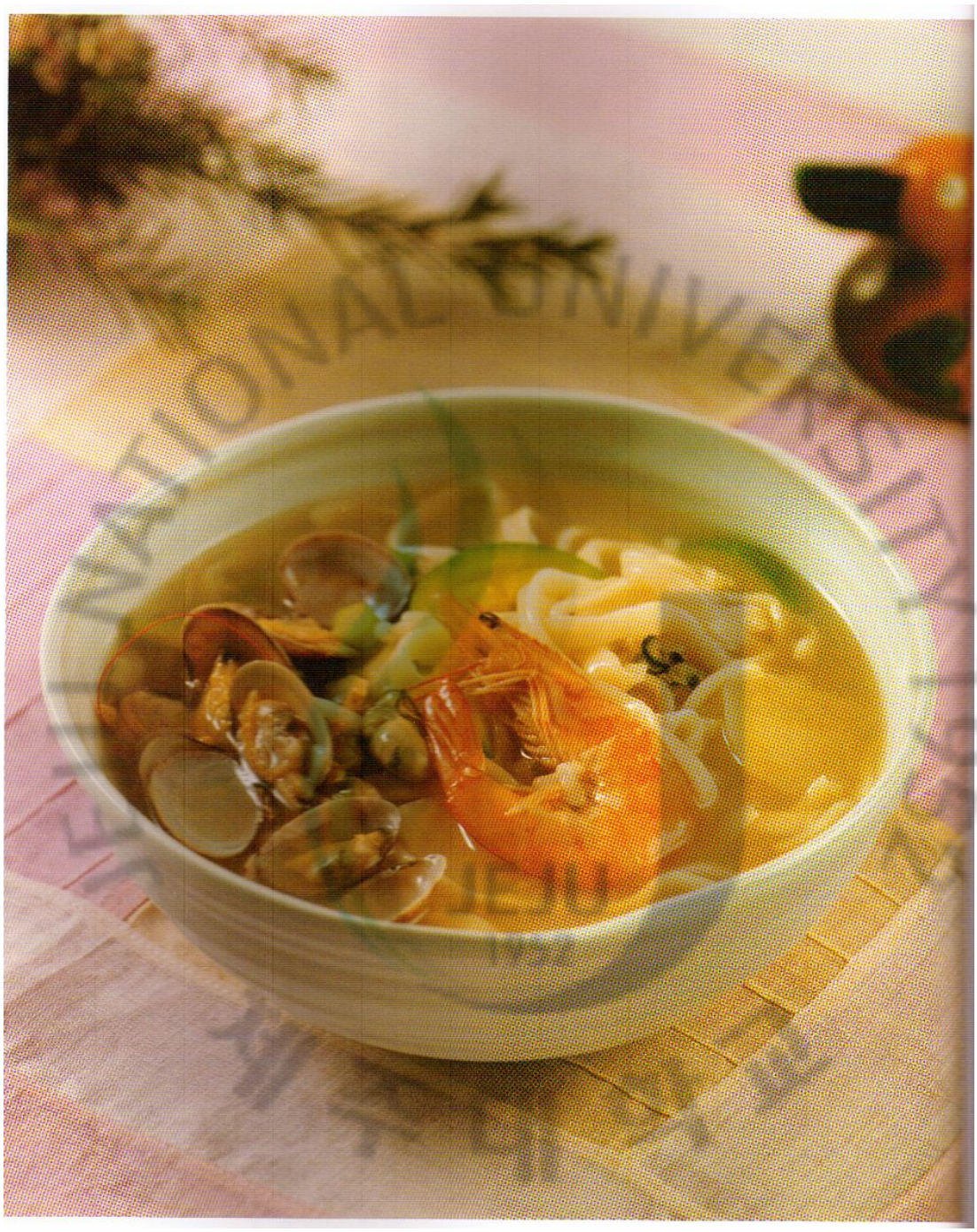
· 炒辣椒酱的多少可以根据个人喜好调制。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 20min 30min	泡发白米、清理牛肉与蔬菜，准备蛋皮 做饭 炒材料 炸海带片，做炒辣椒酱	 大火8分钟，中火3分钟，小火10分钟 大火30秒，中火11分钟 中火10秒，中火10分钟



dCollection @ jeju

海鲜刀切面



海鲜刀切面是用刀切出来的面条以及各种各样的海鲜煮成的美食。直接用面粉和面，擀成面皮并用刀切出面条。过去的风俗，阴历6月15日（流头），用新收获的麦子做刀切面和邻居一起分享。根据使用的高汤的材料不同，刀切面有不同的味道，可以使用干小鱼汤，鸡汤或牛肉汤等不同的烹饪方法。和面时，也可以加入鸡蛋或豆粉混合做成不同风味的刀切面。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
2.2kg（4人份）	550g	65~70℃	38分钟	1小时	20cm锅

❀1人份(份量)

碳水化合物56g	脂肪 3.5g	蛋白质 15g	钠 1360mg	热量 315kcal

❀原料

面粉190g(2杯)，盐4g(1小勺)，鸡蛋60g(1个)，水50g(¼杯)

面粉（防止沾手用的面粉）14g(2大勺)

刀切面汤：水2.2g(11杯)，萝卜50g，小干鱼30g，干虾仁10g，海带片20g，清酱3g(½小勺)，盐4g(1小勺)，

土豆50g(¼个)，南瓜50g，葱20g，蒜泥 5.5g(1小勺)

虾仁50g，水200g(1杯)，盐1g(¼小勺)

牡蛎30g，水200g(1杯)，盐4g(1小勺)

蛤蜊200g，水400g(2杯)，盐6g(½大勺)

❀准备

1.面粉里放入盐与鸡蛋，用水和面后，用棉布包好放30分钟左右（350g）。用擀面杖，擀成厚0.2cm左右，再撒上面粉后卷成一卷后，切成宽0.2cm的条状。【图2】

2.将刀切面汤用的萝卜清洗干净后去皮（45g）。

3.将干小鱼去头与内脏（26g），海带片用湿棉布擦净。

4.将土豆洗净去皮，切成高0.5cm左右的半月状（45g），把南瓜清洗干净，旋转切成宽0.3cm左右厚，再切成丝（30g）。将葱清洗后斜切（17g）。【图3】

5.将虾仁与牡蛎用盐水轻轻洗净，把蛤蜊放入盐水中浸泡30分钟左右，让其吐尽体内脏物。【图4】

❀制作法

1.加热的平底锅里放入干小鱼与干虾仁，用中火炒2分钟左右。

2.将煮汤用的水里放入萝卜，干小鱼，干虾仁，大火煮10分钟左右，煮开后，放入

dCollection @ jeju

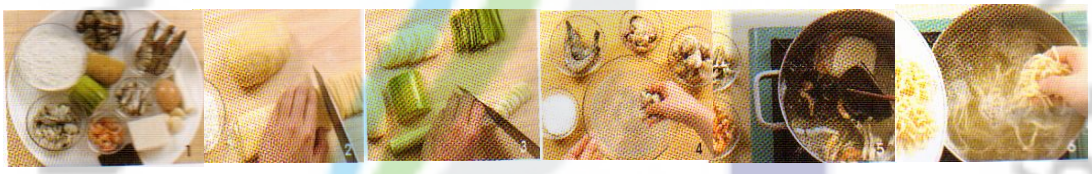
海带片，转中火再煮10分钟左右。将汤用筛子过滤，用清酱与盐调味，做刀切面汤（1.8kg）。【图5】

3.锅里倒入刀切面汤，用大火煮9分钟左右，煮开后，放入刀切面、土豆、南瓜、海鲜煮5分钟左右。然后放入蒜泥与葱再煮一会儿。【图6】

· 用面粉和面时可以放入豆粉。

· 也可以使用市面上销售的刀切面。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料	和刀切面 清理汤的材料、蔬菜、海鲜	
0min	炒干小鱼、虾仁	中火2分钟
	煮汤、调味	大火10分钟，中火10分钟
20min	煮刀切面	大火16分钟



dCollection @ jeju

韩式拌冷面

韩式拌冷面是在冷面面条里放入辣且浓稠的拌酱后搅拌吃的美食。韩式拌冷面也可以放入生鱼片，因为是咸镜道咸兴地区的特有乡土饮食，所以也叫咸兴冷面。冷面要在寒冷的冬天吃，才能感觉到其真正的味道，这就叫‘以冷治冷’。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
1.64kg（4人份）	410g	4~8℃	33分钟	1小时	24cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 73g	脂肪 6g	蛋白质 15g	钠 1230mg	热量 410kcal

❀原料

冷面面条(干的) 600g，水3kg(15杯)

牛肉馅100g

调料：①酱油9g(½大勺)，白糖2g(½小勺)，蒜末2.8g(½小勺)，蒜泥1.3g(¼小勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻(捣碎的)1g(½小勺)，芝麻油2g(½小勺)

黄瓜50g(1个)，水15g(1大勺)，盐2g(½小勺)

萝卜100g，盐2g(½小勺)，白糖6g(½大勺)，醋7.5g(½大勺)

梨100g(⅕个)，泡梨的水：100g(½杯)，白糖4g(1小勺)

鸡蛋120g(2个)，水1kg(5杯)，盐4g(1小勺)

调料：②梨250g(½个)，洋葱30g(¼个)，盐18g(1½大勺)，蒜泥16g(1大勺)，白糖36g(3大勺)，醋90g(6大勺)，干辣椒10g(4个)，粗辣椒粉28g(4大勺)

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉，用调料①搅拌调味(85g)。

2.将黄瓜洗净，分成2等份后，斜切成长4cm高0.2cm左右。然后放在盐水里腌20分钟后，用棉布轻轻擦去水气(47g)。【图2】

3.将萝卜洗净，切成长6cm宽1.5cm高0.2cm的丝后，放入盐、糖、醋腌20分钟左右（85g）。【图3】

4.将梨去皮，切成半月状后，放在糖水里腌5分钟左右(70g)。

5.将调料②用的梨与洋葱，去皮后切成块状。

6.将干辣椒用湿棉布擦干，斜切并去籽儿。

7.将调料②的材料放入搅拌器里（除了辣椒粉）细磨后，再放入粗辣椒粉混合。

dCollection @ jeju

【图4】

❀制作法

1.加热的平锅里放入牛肉，用中火炒2分钟左右(66g)。

2.锅里放入鸡蛋、水、盐，用大火煮5分钟左右，煮开后，转中火再煮12分钟左右。然后把煮熟的鸡蛋放在凉水里放一会儿，再捞出来，并去皮切成2等份。

3.将水倒入锅里，用大火烧12分钟左右，烧开后。然后放入冷面面条煮2分钟左右，用冷水擦揉冲洗后，用筛子沥去水分。【图5】

4.在碗里装好冷面面条后，将准备好的牛肉、黄瓜、萝卜、梨、鸡蛋，调料②，适当美观地摆放在面条上。【图6】

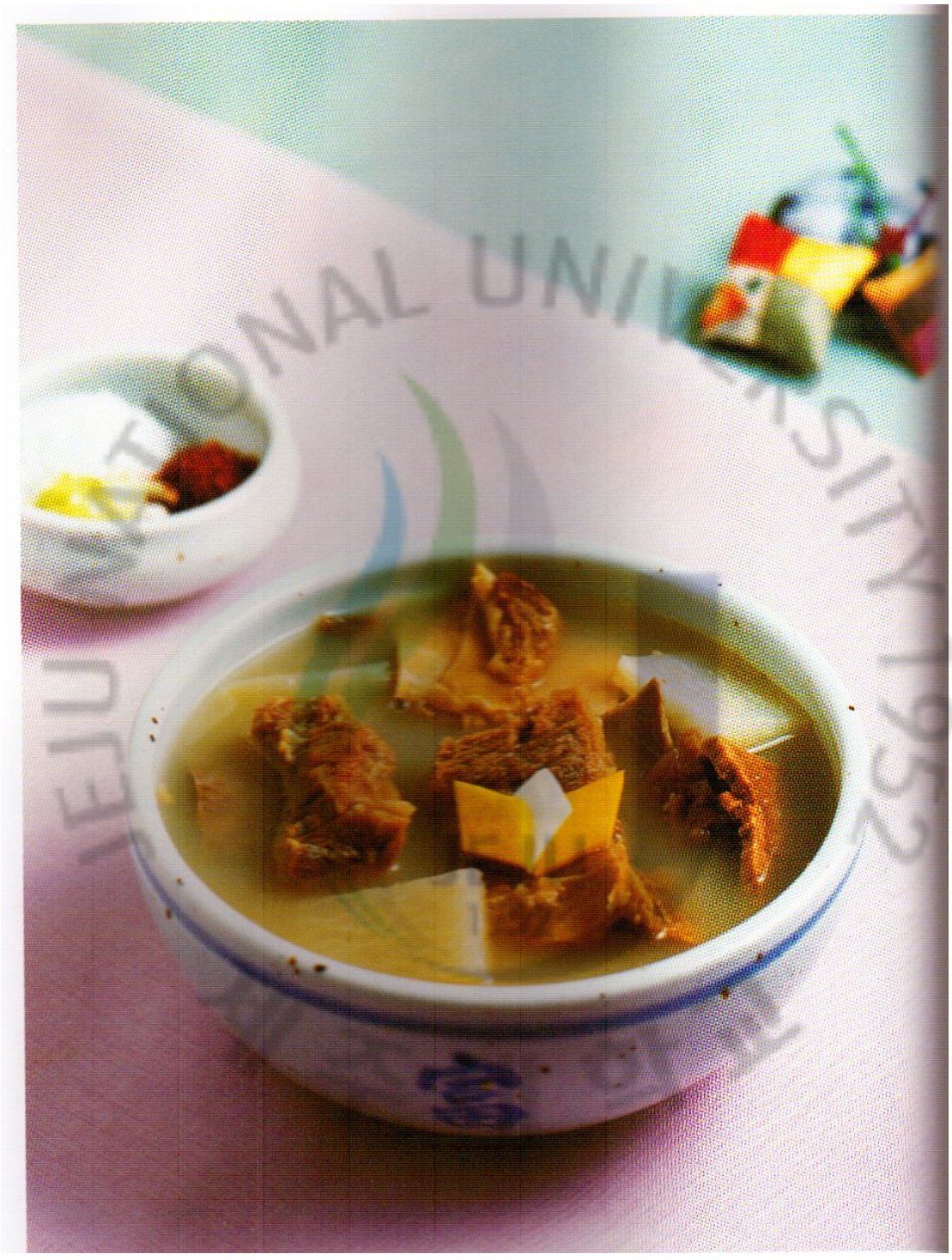
・冷面面条也可以用生面代替。

・韩式拌冷面，也可以把调料放入冷面面条里，搅拌后上桌。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 20min 30min	清理牛肉，蔬菜，准备搅拌调料 炒牛肉 煮鸡蛋 煮冷面面条 装碗	 中火2分钟 大火5分钟，中火12分钟 大火14分钟

dCollection @ jeju

排骨炖汤



排骨炖汤是将牛排煮熟后，撒上菜码儿，配米饭一起上桌的菜肴。牛排含有大量脂肪，又和瘦肉部分相连，是牛各部位的肉中较好吃的一种，除了可以用来做汤，还可以烤吃或者炖吃。在纪录迎接中国使臣事项的书《迎接都监（1604）》里，也出现过关于牛排的记载，可见从以前开始，牛排就是韩国人喜欢吃的食物。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
2.1kg（4人份）	525g	65~80℃	3小时32分钟	5小时以上	24cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 3g	脂肪 19g	蛋白质 27g	钠 1300mg	热量 290kcal

❀原料

牛排600g，煮时用的水1kg(5杯)

煮时用的水5kg(25杯)

萝卜200g

葱40g，蒜头42g，洋葱130g

清酱36g(2大勺)，盐8g(2小勺)

鸡蛋60g(1个)

调料：葱末28g(2大勺)，蒜泥16g(1大勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)

❀准备

1.将牛排切成长5cm左右，在水里浸泡3小时左右，每1小时换一次水，并去除血水。【图2】

2.去除排骨上的油脂与肌腱。【图3】

3.将萝卜洗净去皮后（180g），切成长6cm左右的块状。

4.把鸡蛋分成蛋清・蛋黄煎出来，切成2cm长的菱形。

5.做调料。

❀制作法

1.将水倒入锅里，用大火烧5分钟左右，烧开后放入排骨，在煮开时煮2分钟左右。【图4】

2.锅里放入凉水与排骨，用大火煮20分钟左右，煮开后，转中火再煮2小时左右。然后放入萝卜、葱、蒜头、洋葱，边煮边去除油脂，炖1小时左右。【图5】

3.将煮熟的萝卜捞出，切成长3cm宽4cm高0.5cm左右的块，将葱、蒜头、洋葱捞

dCollection @ jeju

出。

4.将高汤晾凉，用棉布过滤去除油脂后，用清酱与盐调味，放入排骨（420g)与萝卜，用中火再煮5分钟左右。【图6】

5.将排骨炖汤装碗，放上黄白蛋皮，配调料上桌。

・可以在排骨汤中先放入调料微煮一下。

・根据个人的喜好也可以放入煮好的粉丝。

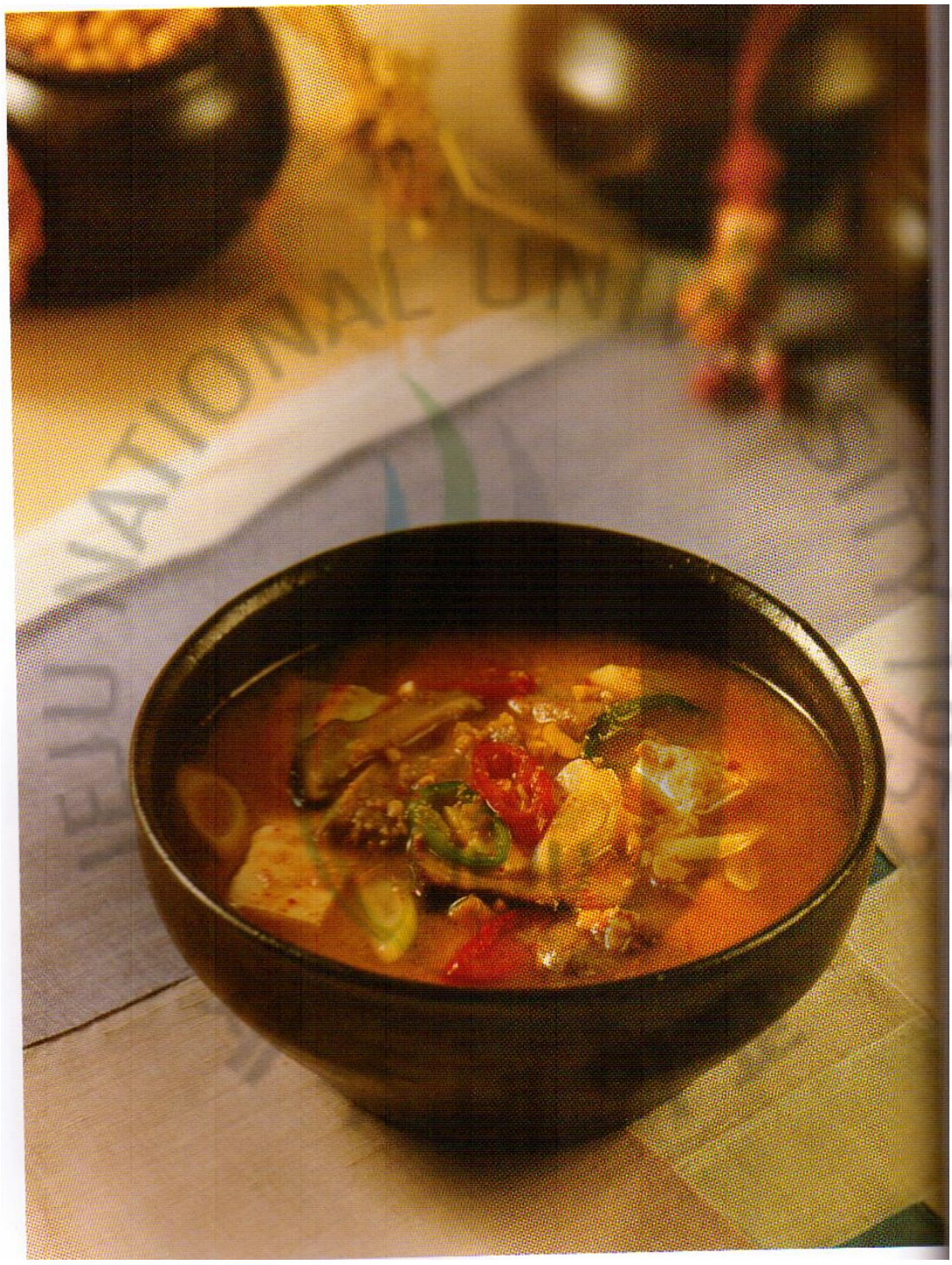
・可以配切好的葱丝，辣椒粉上桌。

・夏季的萝卜，因萝卜的味儿太浓，要焯过后放入比较好。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min 150min 210min	清理排骨、萝卜，做调料，煎蛋皮 煮排骨 炖排骨，放入萝卜、葱、蒜头、洋葱 高汤里放入排骨煮制	 大火7分钟 大火20分钟，中火120分钟 中火60分钟 中火5分钟

dCollection @ jeju

大酱汤



大酱汤是放入豆腐、南瓜等多种材料，用大酱调料煮成的具有韩国代表性的汤。大酱汤从以前开始就是人们喜爱的汤类之一，要用砂锅煮味道才纯正。大酱是将豆子发酵后制成的韩国代表食品，具有调节食物味道，去除猪肉等肉类腥味等多种用途。同时大酱含有的卵磷脂可以防止动脉硬化和预防成人病。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
960g（4人份）	240g	65~80℃	19分钟	2小时	20cm锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 6g	脂肪 9g	蛋白质 15g	钠 800mg	热量 160kcal

❀原料

牛肉(牛臀・里脊) 90g

香菇15g(3个)

调料：清酱9g(½大勺)， 葱末4.5g(1小勺)，蒜泥2.8g(½小勺)

芝麻(捣碎的)0.5g(⅓小勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻油4g(1小勺)

淘米水700g(3½杯)， 大酱75g(5大勺)， 豆腐250g(½块)， 粗辣椒粉2.2g(1小勺)，葱20g,青辣椒15g(1个)， 红辣椒20g(1个)

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉，切成长宽2.5cm高0.2cm左右的块。

2.将香菇侵泡在水里1小时左右（50g),去梗擦干后，切成长4cm宽0.5cm左右的丝。

3.将豆腐切成长2cm宽3cm高1cm左右的块儿。【图2】

4.将牛肉与香菇里放入调料后搅拌均匀。【图3】

5.将葱与青红辣椒斜切成长2cm宽0.2cm左右。

❀制作法

1.加热的锅里，放入牛肉与香菇，用中火炒2分钟左右后，倒入淘米水。【图4】

2.水里放入大酱，用大火煮4分钟左右，煮开后，转中火再煮10分钟左右。【图5】

3.大酱汤的味道充分的煮出来时，放入豆腐与出辣椒粉煮2分钟左右。然后放入葱与青红辣椒再煮1分钟左右。【图6】

・大酱汤里放入豆腐后，要煮一会儿口感才会柔嫩。

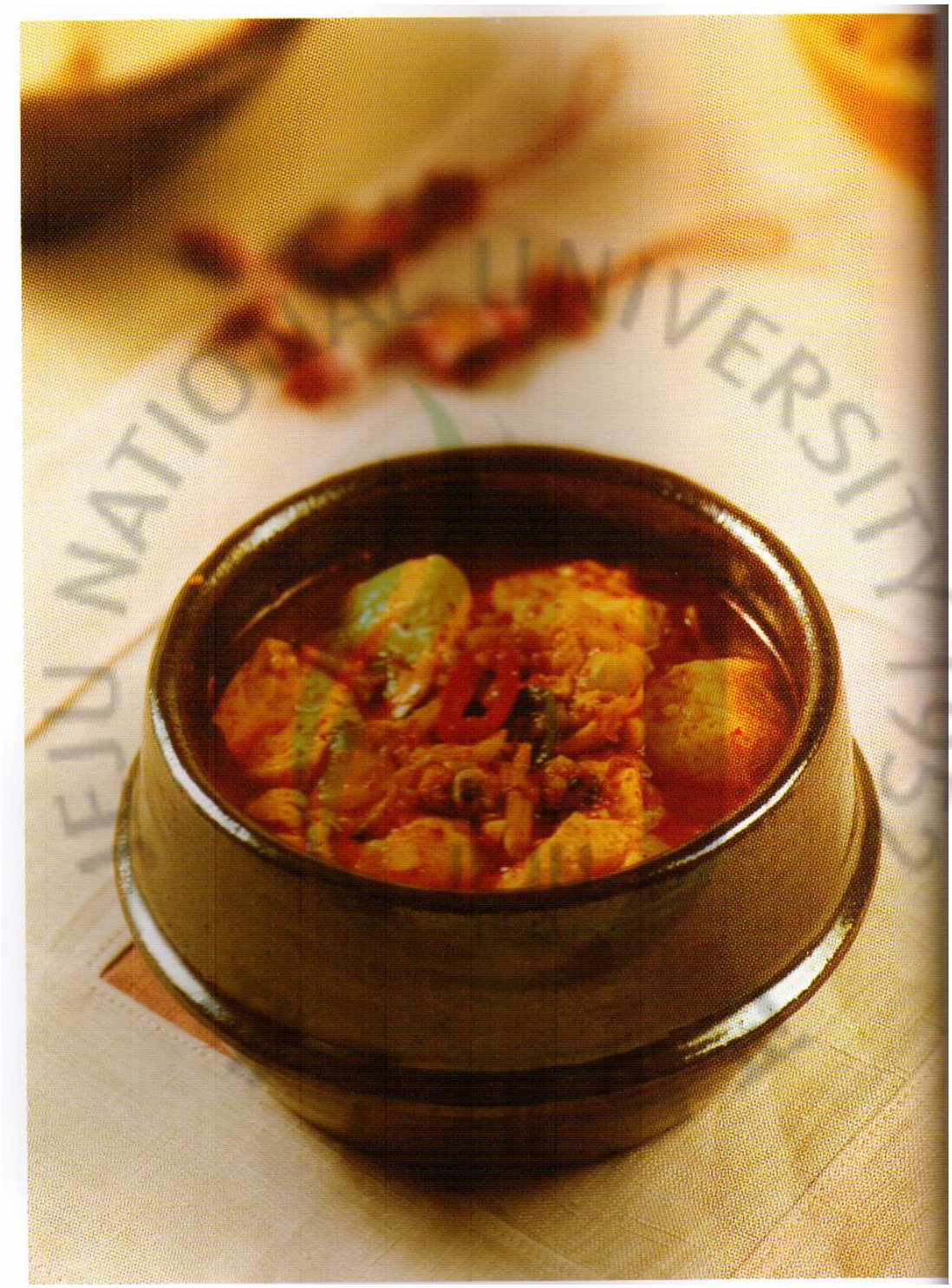
dCollection @ jeju

・夏季也可以放入小南瓜。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	清理牛肉、蔬菜 炒牛肉，香菇 倒入淘米水后放入大酱 放入豆腐与出辣椒粉 放入葱与青红辣椒	 中火2分钟 大火4分钟，中火10分钟 中火2分钟 中火1分钟

dCollection @ jeju

嫩豆腐汤



嫩豆腐汤是用浸泡好的大豆做成的豆腐和哈蜊等材料煮制成的料理。又嫩又辣的嫩豆腐汤是用营养丰富的大豆作为主材料做成的，可称之为"田地里生长出的牛肉"。自古以来，我们的祖先不仅非常喜欢吃豆腐制做的各种料理，而且有着很高的豆腐制作技术以及用豆腐制作料理的水平。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
1.04kg（4人份）	260g	65~80℃	11分钟	30分钟	20cm锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 8g	脂肪 9g	蛋白质 11g	钠 460mg	热量 160kcal

❀原料

嫩豆腐600g,水300g(1½杯)

贝肉200g，水1kg(5杯)，盐4g(1小勺)

调料：清酱18g(1大勺)，盐2g(½小勺)，辣椒粉10g(½大勺)

葱末28g(2大勺)

蒜泥16g(1大勺),芝麻油20g(1½大勺)

葱10g，青辣椒15g(1个)，红辣椒10g(½个)

❀准备

1.将嫩豆腐切成长、宽、高5cm左右块。

2将贝肉用盐水清洗后，去水。【图2】.

3.做调味酱料。【图3】

4.将葱与青红辣椒切成长2cm宽0.3cm左右的斜条。【图4】

❀制作法

1.把备好的½的调料与贝肉搅拌。

2.锅里放入嫩豆腐与水，用大火煮2分钟左右，煮开后转中火再煮5分钟左右。

3.剩余的½的调料与调料腌制的贝肉放在一起，再煮2分钟左右。【图5】

4.放上葱与青红辣椒后，再煮一会儿即可。【图 6】

・可以用牡蛎与猪肉代替贝肉。

・嫩豆腐煮的时间太长会失去其柔滑的口感，因此要注意只煮一会儿即可。

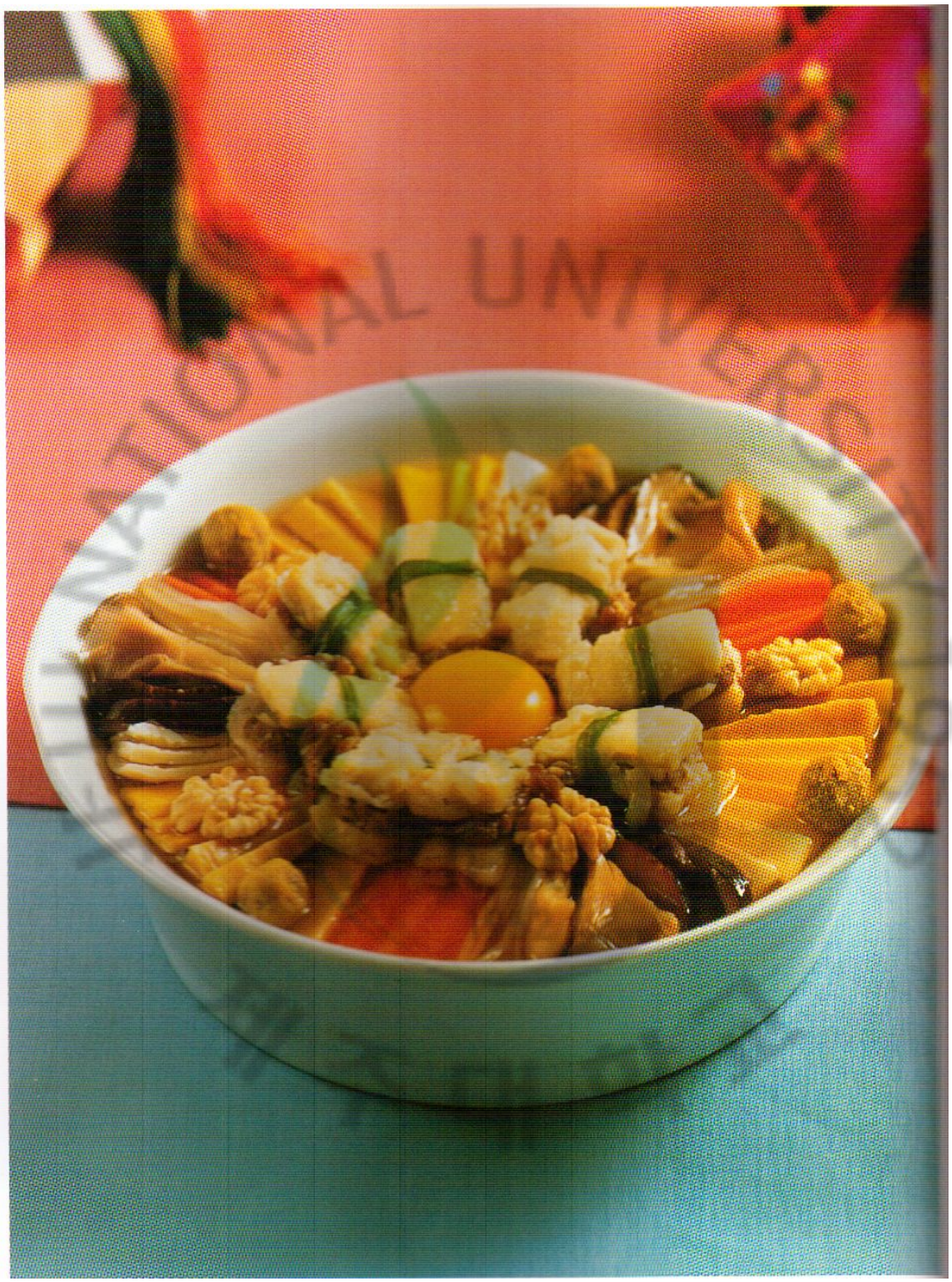
dCollection @ jeju

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	清洗贝肉，贝肉调味，切蔬菜 煮嫩豆腐，和贝肉一起煮 放入葱，青红辣椒续煮	 大火2分钟，中火7分钟 中火2分钟

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

豆腐锅



把肉馅儿、豆腐和蔬菜按颜色摆放在锅内，再放入酱汤水后，边煮边吃的豆腐汤，不仅质感柔滑而且含有丰富的蛋白质，是男女老少都喜欢的料理。据说， 此料理是从宫廷饮食里传承下来的，把各种材料同时放入锅里，边煮边吃是此饮食的一大特性。它体现了韩国众人同桌共餐的饮食文化。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
1.2kg（4人份）	300g	65~80℃	1小时31分钟	2小时	18cm锅, 28cm火锅专用锅, 30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 4g	脂肪 13g	蛋白质 22g	钠 310mg	热量 220kcal

❀原料

豆腐250g(½块)，盐1g(¼小勺)，淀粉12g(2大勺)，食用油26g(2大勺)

高汤：牛肉(胸部) 300g，水1.2kg(6杯)，葱20g，蒜头10g

牛肉(牛臀・里脊) 150g

调料：酱油13g(⅔大勺)，白糖4g(1小勺)，葱末4.5g(1小勺)，蒜泥2.8g(½小勺)，芝麻(捣碎的)1g(½小勺)，胡椒粉0.3g（⅛小勺)，芝麻油4g(1小勺)

清酱3g(½小勺)，盐4g(½小勺)

香菇10g(3朵)，草菇60g(5个)，水400g(2杯)，盐4g(1小勺)

水芹菜30g,水200g(1杯)，盐2g(½小勺)

竹笋 60g,绿豆芽100g,胡萝卜30g，鸡蛋120g(2个)

❀准备

1.豆腐切成长2cm宽4cm高0.5cm左右的块儿后，撒盐备用（240g)。

2.将做高汤用的牛肉用棉布把血水擦净后，与水一起放入锅里，用大火煮6分钟左右，煮开。转中火煮30分钟左右，再放入葱与蒜头再煮25分钟左右，做成高汤（800g)。【图2】

3.将牛肉上的血水用棉布擦净，将其⅔切成长6cm宽0.3cm的丝与⅔的调料搅拌。把剩余的⅓牛肉剁碎后与剩余的⅓调料搅拌。

4.香菇放在水里浸泡1小时左右后，去梗擦干，切成长1.5cm宽5cm高0.5cm左右的丝。把绿豆芽掐头去尾（85g)。

5.将胡萝卜清洗干净，切成宽1.5cm长5cm高0.3cm左右的丝。把竹笋切成与胡萝卜一样的大小。把水芹菜清理洗净（20g)。【图3】

6.将鸡蛋分成蛋清・蛋黄煎出来，切成长5cm宽1.5cm左右的丝。

dCollection @ jeju

❀制作法

1.将平底锅加热后，放入食用油，然后将豆腐蘸上淀粉，用中火煎5分钟左右（211g)。 【图4】

2.锅里倒入水，用大火烧2分钟左右，烧开后，放入盐与草菇，焯1分钟左右后，撕成宽1cm左右的条（46g)。

3.锅里倒入水，用大火烧1分钟左右，烧开后，放入盐与水芹菜，焯1分钟左右后，用冷水冲洗并用棉布擦干并撕成条。

4.把牛肉馅儿薄薄地铺在煎好的一块豆腐上，其上面再放上一块豆腐后，用焯好的水芹菜，将两块豆腐绑好。【图5】

5.将调好的牛肉丝放入火锅专用锅里，把豆腐以及各种蔬菜按颜色搭配摆放在锅内。倒入高汤后，用大火煮3分钟左右，煮开以后，转中火再煮15分钟左右时，用清酱与盐调味后，再煮一会儿。【图6】

・也可以把豆腐蘸上面粉煎。

・豆腐汤煮的时间不宜过长，肉微熟时就能吃。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 60min 70min	清理豆腐、牛肉、蔬菜，煎蛋丝 煮高汤，放入葱与蒜头 煎豆腐，焯草菇、水芹菜 煮豆腐汤	大火6分钟，中火30分钟，中火25分钟 中火5分钟，大火5分钟 大火3分钟，中火17分钟

dCollection @ jeju

蘑菇汤

蘑菇汤是用各种蘑菇和蔬菜等材料做成的清醇可口的料理。清淡爽口的味道与蘑菇特有的香味融合在一起，是秋风吹来之季节的美味佳肴。自古人们就把蘑菇看作是长生不老的名药，将其视为药膳同用的代表材料。在许俊的《东医宝鉴(1613)》医学古书中也详细地记录了各种蘑菇的效能和药用功能。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
1.36kg（4人份）	340g	65~80℃	16分钟	1小时	28cm火锅专用锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 2g	脂肪 5g	蛋白质 10g	钠 810mg	热量 90kcal

❀原料

香菇60g(5个)

松茸120g(3个)

鲜香菇60g

牛肉(牛臀肉) 150g

调料：清酱3g(½小勺)，白糖2g(½小勺)，葱末2.3g(½小勺)，蒜泥1.4g(¼小勺) 芝麻(捣碎的)1g(½小勺)，胡椒粉0.1g，芝麻油2g(½小勺)

小葱20g，水芹菜50g，红辣椒20g(1个)

水1kg(5杯)

清酱18g(1大勺)

盐4g(1小勺)

❀准备

1.将蘑菇清洗去掉水分后，切成长5cm宽0.5cm左右的条。【图2】

2.将牛肉上的血水用棉布擦净，切成长5cm宽0.3cm左右的丝后，与调料一起搅拌。

3.将小葱与水芹菜清洗干净，切成长5cm左右(小葱18g，水芹菜30g)。【图3】

4.将红辣椒切成长4cm宽0.3cm左右的丝。【图4】

❀制作法

1.将把准备好的所有材料放在锅内按颜色整齐的摆成圆形后，再倒入水。【图5】

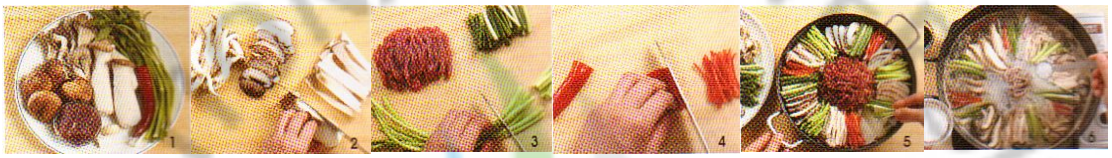
2.用大火煮4分钟左右，煮开后，转中火煮10分钟左右。用清酱与盐调味，再煮一会儿。【图6】

dCollection @ jeju

· 可以以高汤代替水熬煮。

· 蘑菇汤煮得时间短，才能感到蘑菇的香气。

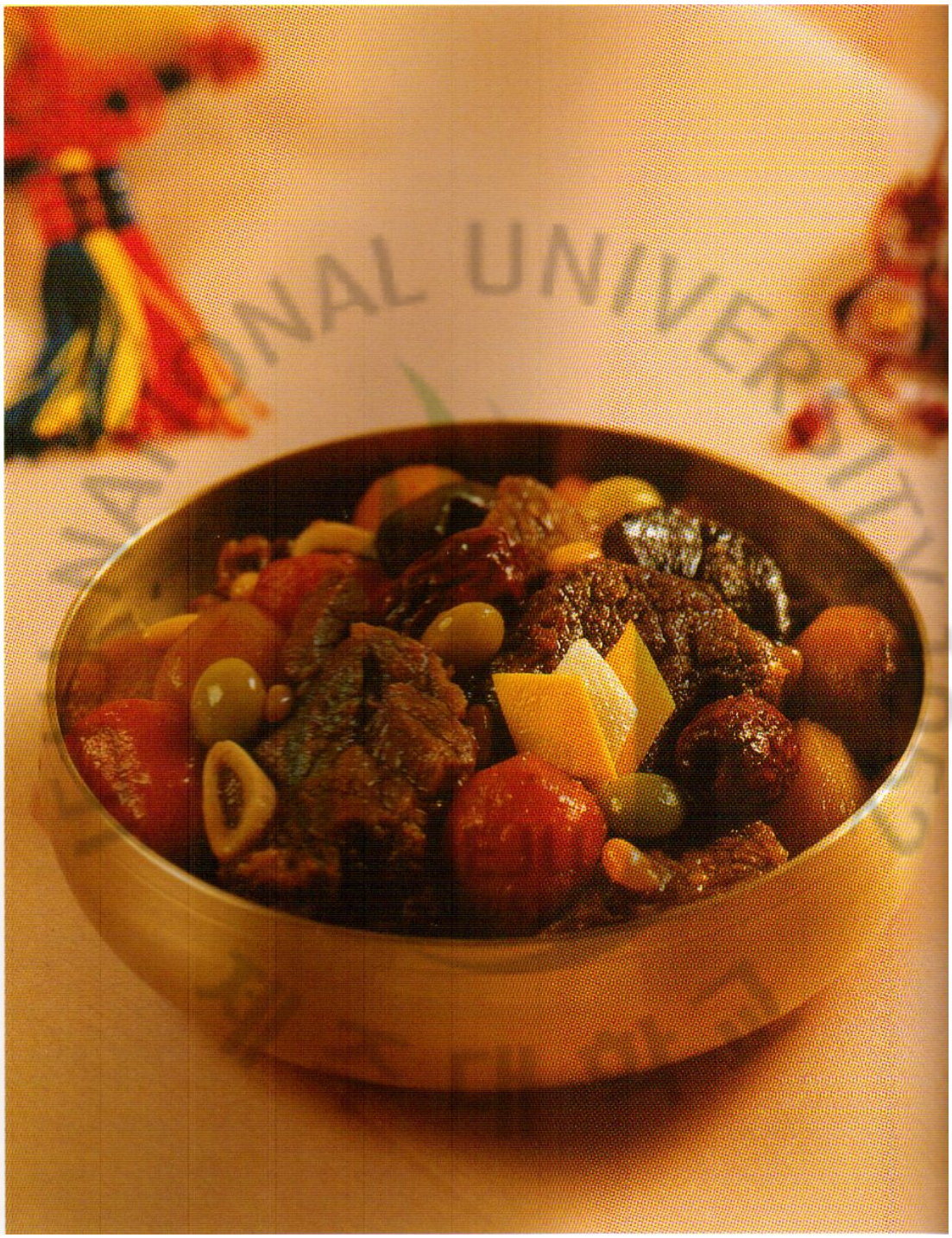
加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	清理香菇、牛肉、蔬菜 装在炖菜火锅专用锅里，炖蘑菇汤 调味	 大火4分钟，中火10分钟 中火2分钟



JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

炖牛排骨



炖牛排骨是把牛排与萝卜、香菇等蔬菜放在锅里，再放入各种调料炖制成的饮食。炖牛排作为韩国的代表菜肴之一，深受我国男女老少的喜爱。炖食是一种最普通的烹调形式，就是将所用的材料，切成较大块儿，放入调料和水，用文火慢慢炖煮成的料理。与其他的烹饪方法相比，它不仅味道佳，外观整齐，又因可以放入较多的副材料，所以具有丰富的营养。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
500g（4人份）	125g	70~75℃	1小时14分钟	4小时	20cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 12g	脂肪 15g	蛋白质 19g	钠 385mg	热量 255kcal

❀原料

牛排400g，水（煮时用的水）600g(3杯)

水800g（4杯）

调料：清酱36g(2大勺)，白糖12g(1大勺)，蜂蜜6g（1小勺），梨汁50g(梨100g)，葱末14g(1大勺)，蒜泥8g(½大勺)，芝麻(捣碎的)3g(½大勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，清酒5g(1小勺)，芝麻油 13g(1大勺)

香菇10g(2朵)，萝卜100g，胡萝卜70g

栗子60g(4个)，红枣16g(4个)，银杏16g(8粒)，松子3.5g(1小勺)

鸡蛋60g(1个)，食用油13g(1大勺)，芝麻油13g(1大勺)

❀准备

1.将牛排切成长5cm左右的块儿后去除筋与肥油(350g)，浸泡在水里，每1小时换一次水，去除血水3次左右后，并划成约1.5cm左右的刀纹。【图2】

2.将把香菇侵泡在水里1小时左右后去梗，然后用棉布擦干后，切成2~4等份。

3.将把萝卜与胡萝卜切成长3cm宽2.5cm左右的块儿，并去掉边缘部分。【图3】

4.将栗子去皮，把红枣用湿棉布擦净后，旋转切后卷成团。

5.将平底锅加热后，放入食用油，再放上银杏，用中火翻炒2分钟左右，变绿后，去皮。

6.将松子去梗后，用棉布擦净。

7.把鸡蛋分成蛋清・蛋黄煎出来，切成长2cm左右的菱形。

8.做调料。

❀制作法

dCollection @ jeju

1.将水倒入锅里，用大火烧3分钟左右，烧开后，放入牛排，焯2分钟左右后，用水冲洗。【图4】

2.将牛排与水放在锅里，用大火煮4分钟左右,煮开时，转中火再煮20分钟左右，将牛排捞出来，把肉汤晾凉后用棉布过滤。

3.先把牛排与½的调料放在锅里10分钟左右后，倒入肉汤汁500g(2½杯)，用大火煮3分钟左右，煮开后转中火再炖20分钟左右。【图5】

4.将牛排炖熟，汤熬干一半时，放入香菇、萝卜、栗子，再放剩余的½调料并煮12分钟左右后，放入胡萝卜再煮7分钟左右。再放入红枣、银杏、松子，边浇汁边煮，　　煮3分钟左右。【图6】

5.将肉汤汁快要熬干时，把胡萝卜捞出来，放入芝麻油搅拌均匀后，装在盘子里，在上面撒上蛋皮。

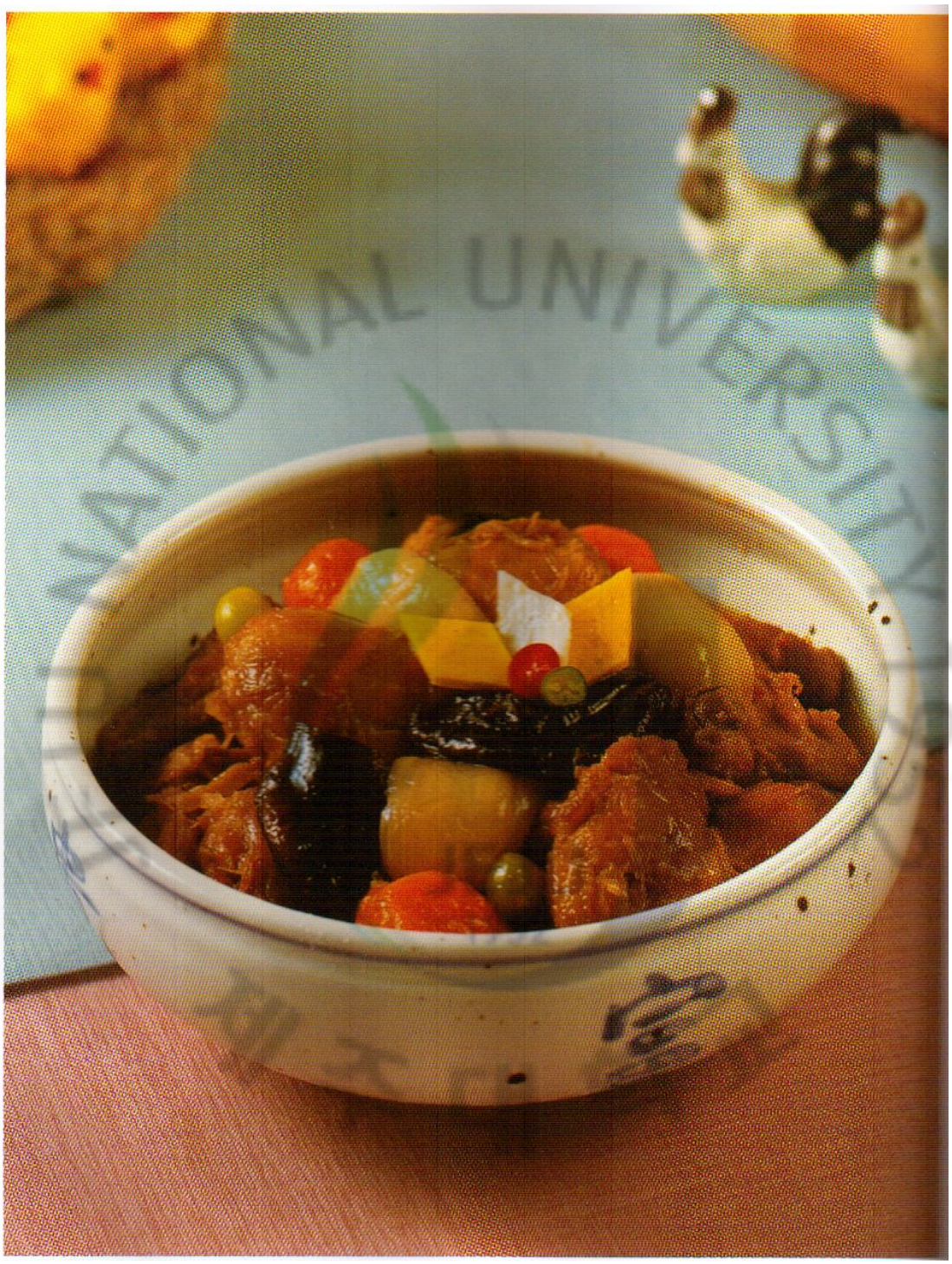
・炖排骨时，要中火慢慢炖熟，才会柔嫩入味。

・将排骨炖得要有清润光泽，肉煮熟后打开盖，边淋上调料边煮。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min	清理牛排、蔬菜、菜码儿，做调料 煮牛排，做牛排肉汤汁 将牛排腌在调料里	大火5分钟，大火4分钟，中火20分钟
30min	煮牛排	大火3分钟，中火20分钟
50min	放入蔬菜、调料	中火19分钟
70min	放上菜码儿	中火3分钟

dCollection @ jeju

炖鸡块儿



炖鸡块儿是把鸡切成易食用的大小块儿状，放入洋葱、胡萝卜、土豆等蔬菜和调料，炖制成的菜肴。在具有悠久历史的烹饪书《饮食知味方（1670年）》中，就有“水蒸鸡”的记载。虽然这道菜随着时代不同有着各种不同的叫法，却一直是饭桌、酒桌和应酬各种活动的交子桌上，不可缺少的菜肴，可以说比其他肉类菜，更常用。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
560g（4人份）	140g	70~75℃	48分钟	2小时	20cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 9g	脂肪 8g	蛋白质 27g	钠 680mg	热量 215kcal

❀原料

鸡700g，水(煮时用的水)1kg(5杯)

胡萝卜70g

香菇10g(2朵)，洋葱80g，银杏16g(8粒)

鸡蛋60g(1个)

食用油13g(1大勺)

调料：酱油45g(2½大勺)，白糖18g(1½大勺)，葱末14g(1大勺)，蒜泥8g(½大勺)，生姜汁5.5g(1小勺)，芝麻(捣碎的)3g(½大勺)，芝麻油13g(1大勺)

水300g(1½杯)

❀准备

1.将去掉鸡的内脏与油脂，清洗干净后，切成长宽4~5cm的块儿备用(600g)。【图2】

2.胡萝卜洗净，切成长3cm宽2.5cm高2.5cm左右的块儿，切掉边缘部分（53g)。

3.将香菇浸泡在水里1小时左右后去梗，用棉布擦干，切成2~4等份。

4.洋葱清洗干净后，切成长3cm宽4cm左右（65g)。【图3】

5.将平底锅加热后，放入食用油，放入银杏，用中火翻炒2分钟左右，变绿后，去皮。

6.把鸡蛋分成蛋清·蛋黄煎出来，切成2cm长的菱形。

7.做调料。

❀制作法

1.将锅里倒入水，用大火烧5分钟左右，烧开后，再放入备用的鸡块儿煮2分钟左右

dCollection @ jeju

（550g）。 【图4】

2.将备用的鸡块儿与½的调料、水放入锅里，用大火煮3分钟左右，煮开后，转中火慢慢煮20分钟左右，放入剩余的½调味酱料，再煮10分钟左右。然后放入胡萝卜、香菇、洋葱再煮5分钟左右。【图5】

3.汤汁快要熬干时，放入银杏，边浇肉汤边熬煮3分钟左右。【图6】

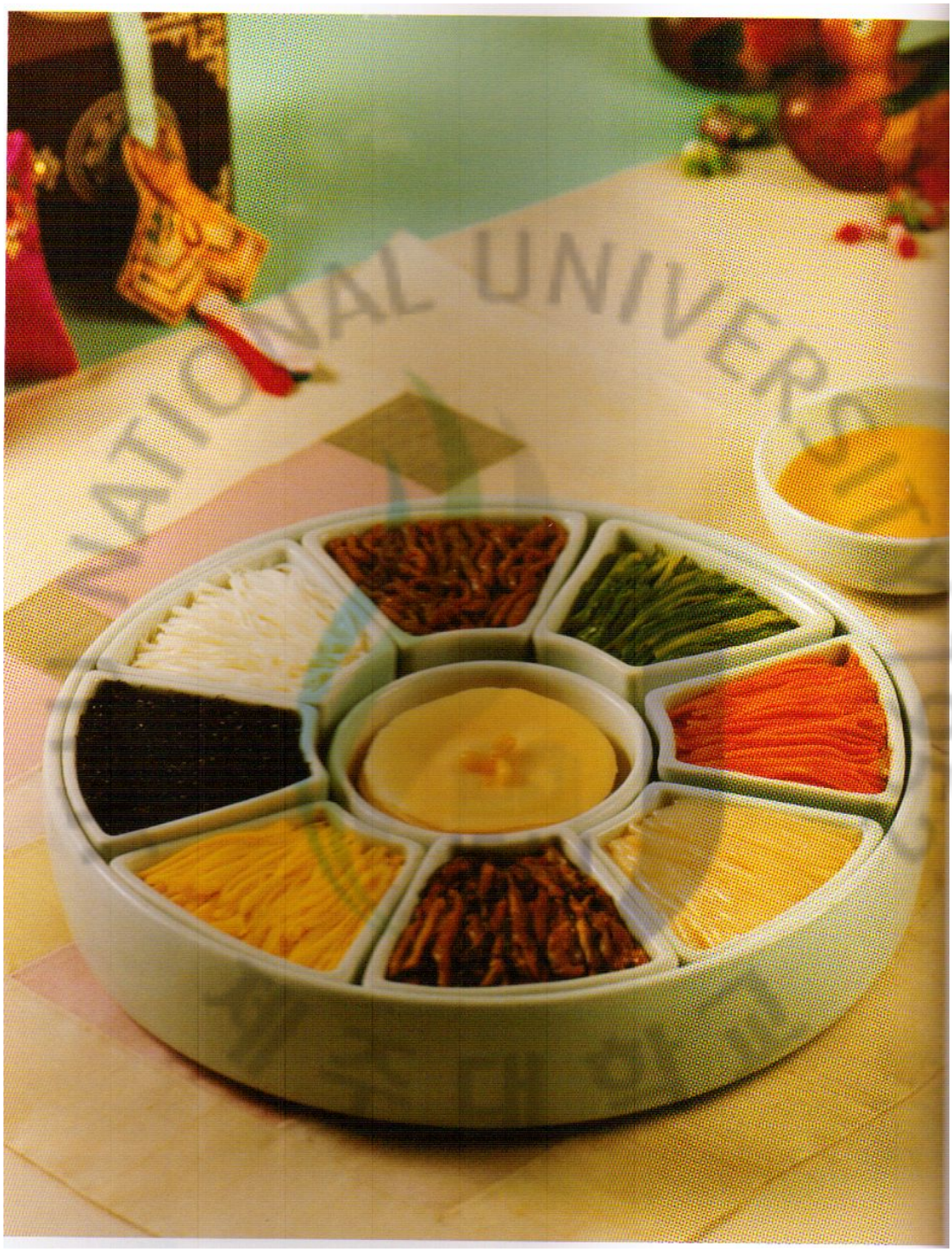
4.装盘后，上面摆上备好的蛋皮。

・若先放蔬菜，会煮得过于熟烂。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 40min	清理鸡、蔬菜、银杏、菜码儿，做调料 煮鸡块儿 把鸡调味后煮制 放入胡萝卜、香菇、洋葱 放入银杏 摆上蛋皮	 大火7分钟 大火3分钟，中火30分钟 中火5分钟 中火 3 分钟

dCollection @ jeju

九折板



九折板的菜名来自盛装菜的餐盒，它是由九个小碟子组成的带盖儿的餐盒。中间的小圆碟子是放薄饼的，周围的8个梯形小碟子是放颜色各异的蔬菜、肉类、食用植物的。此菜是用薄饼包着这些小菜，再沾上芥末酱或者醋酱油调料吃的美食。九折板颜色艳丽，口感清爽，常用于宴席桌或携带用餐。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
400g（4人份）	100g	15~25℃	15分钟	2小时	18cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 13g	脂肪 6g	蛋白质 6g	钠 450mg	热量 130kcal

❀原料

牛肉(牛臀肉) 50g，香菇10g(2朵)

调料：酱油9g(½大勺)，白糖2g(½大勺)，葱末2.3g(½小勺)，蒜泥1.4g(¼小勺)，芝麻(捣碎的)1g(½小勺)，胡椒粉0.1g，芝麻油2g(½小勺)

石耳10g，黄瓜100g(½个)，盐0.5g(⅛小勺)，胡萝卜30g(⅛个)，盐0.5g(小勺)

绿豆芽100g，水400g(2杯)，盐1g(¼小勺)

绿豆芽调料：盐1g(¼小勺)，芝麻油2g(½小勺)

鸡蛋60g(1个)，盐0.5g(⅛小勺)

面糊：面粉56g(8大勺)，水135g(9大勺)，盐1g(¼小勺)

食用油39g(3小勺)

芥末汁：发酵芥末6g(½大勺)，醋15g(1大勺)，白糖4g(1小勺)，盐1g(¼小勺)
蜂蜜9.5g(½大勺)

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉(45g),切成长5~6cm高0.2cm左右的丝后，与½的调料一起搅拌。

2.将香菇与石耳浸泡在水里1小时左右，把香菇去梗，去水后，切成宽0.1cm左右的丝，与剩余的½调料一起搅拌(30g)。石耳用手搓洗净，去梗，卷成团切成宽0.1cm左右的丝（7g)。【图2】

3.黄瓜揉搓洗净，旋转切成长5cm高0.1cm左右后，再切成宽0.1cm左右的丝（25g)，把胡萝卜洗净去皮后，切成长5cm宽01.cm左右的丝（25g)，用盐各自腌　　制5分钟左右后，用棉布擦干。把绿豆芽掐头去尾备用（76g)。【图3】

dCollection @ jeju

4.把鸡蛋分成蛋清・蛋黄煎出来，切成与黄瓜一样大小的丝。

5.将面粉与水、盐，放在一起搅拌均匀后，做成面糊状。

6.做芥末汁。

❀制作法

1.将平底锅加热后，放入食用油，用中火把牛肉与香菇，各自炒2分钟左右。

2.将平底锅加热后，放入食用油，放入石耳后，用小火炒10秒左右。将平底锅加热后，放入食用油，用大火把黄瓜与胡萝卜，各自炒30秒后，摊开晾凉。【图4】

3.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开。然后，放盐与绿豆芽，焯2分钟左右(68g)后，捞出来与调料一起搅拌。

4.将平底锅加热后，放入食用油，放入面糊，用中火煎成直径6cm厚0.2cm左右大的面饼(20张)。【图5】

5.九折板中间放上面饼，将准备好的所有材料按颜色搭配放在8个格里后，配芥末酱一起上桌。【图6】

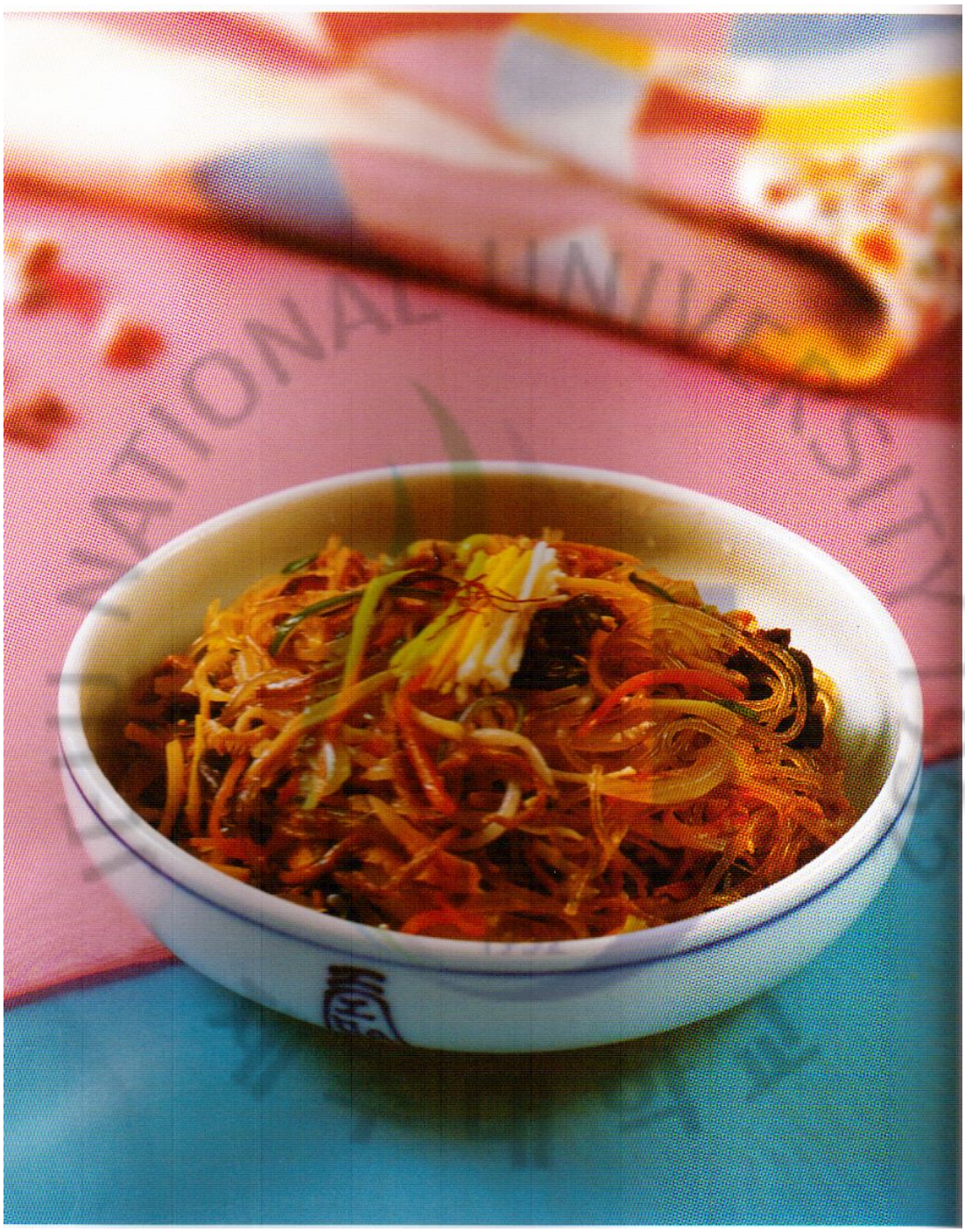
・一张面饼适当的重量是6~8g左右。

・也可以用竹笋、虾仁、海参、鲍鱼等材料。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	清理牛肉与蔬菜，泡软香菇，煎蛋皮，做芥末汁 炒牛肉、香菇、石耳 炒黄瓜、胡萝卜，焯绿豆芽 煎面饼 将材料装在九折板里	中火4分钟，小火30秒 大火1分钟，大火4分钟 中火5分钟

dCollection @ jeju

什锦拌粉丝



什锦拌粉丝是把煮好的粉条与各种炒好的菜，用调料拌制成的菜。在庆典宴会上和节日里常见到的杂菜，原本是用黄瓜、萝卜、豆芽菜、桔梗等煮熟的山菜混合在一起，再用调料拌制成的一种宫廷料理，不过现在粉条变成了主材料。传说朝鲜时代的光海君（1608~1623在位）吃腻了山珍海味，问道：“没有什么别的值得吃的饮食了吗？” 李忠听后，就给他上了一道什锦拌粉丝，光海君品尝后十分满意，还赏赐李忠做了官。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
400g（4人份）	100g	15~25℃	27分钟	2小时	18cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 23g	脂肪 5g	蛋白质 3g	钠 540mg	热量 150kcal

❀原料

牛肉(牛臀肉) 50g，香菇10g(2个)，木耳3g

调料①：酱油9g(½大勺)，白糖2g(½小勺)，葱末2.3g(½小勺)，蒜泥1.4g(¼小勺)，芝麻(捣碎的)1g(½小勺)，芝麻油2g(½小勺)，胡椒粉0.1g，

黄瓜70g(⅓个)，盐0.5g(½小勺)，胡萝卜30g，盐0.5g(⅛小勺)

去皮桔梗30g，盐2g(½小勺)，洋葱150g(1个)

绿豆芽30g，水400g(2杯)，盐1g(¼小勺)

绿豆芽调料：盐0.5g(⅛小勺)，芝麻油2g(½小勺)

鸡蛋60g(1个)，盐0.5g(⅛小勺)

粉条60g，水(煮粉条用的水)400g(2杯)

调料②：酱油18g(1大勺)，白糖12g(1大勺)，芝麻油6.5g(½大勺)，芝麻3.5g(½大勺)，盐1g(¼小勺)

食用油26g(2大勺)

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉,切成长6cm宽0.3cm左右的丝(45g)，放入½的调料①一起搅拌。

2.将香菇与木耳放在水里浸泡1小时左右，把香菇去梗切成宽0.3cm左右的丝（28g)，木耳一叶一叶的撕开(18g)，放入调料①的½各自搅拌。

3.将黄瓜洗净，旋转切成长5~6cm高0.3cm左右后，再切成宽0.3cm左右的丝（23g)，把胡萝卜洗净去皮后，切成长5~6cm宽0.3cm左右的丝（20g)，用盐腌5分钟左右后，用棉布把水擦干。

4.桔梗切成与黄瓜一样大小的丝（26g),用盐揉搓洗净1分钟左右去除苦味，把洋葱去

dCollection @ jeju

皮洗净切成与黄瓜一样大小的丝（100g)。把绿豆芽掐头去尾（26g)。【图2】

5.鸡蛋分蛋清・蛋黄煎出来后，切成长4cm宽0.3cm左右的丝。

❀制作法

1.将平底锅加热后，放入食用油，用中火把牛肉、香菇、木耳，各炒2分钟左右。

2.将平底锅加热后，放入食用油，把黄瓜与胡萝卜用大火各炒30秒钟左右。用中火把桔梗与洋葱各炒2分钟左右。【图3】

3.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开后，把盐与绿豆芽放入水中焯2分钟左右后，去水捞出(24g)，与绿豆芽调料一起搅拌。

4.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开后，把粉丝放入水中煮8分钟左右捞出来，切成长约20cm的条状，调料②一起搅拌。【图4】

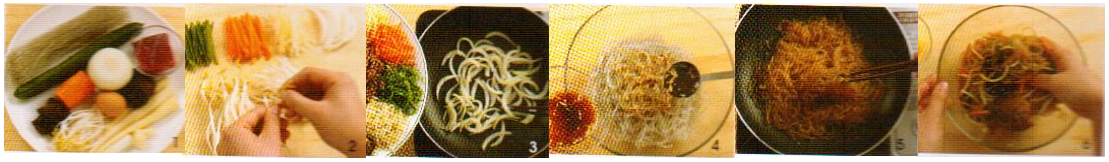
5.将平底锅加热后，放入食用油，放入粉条，用中火炒2分钟左右。【图5】

6.将所有的材料和粉条放在大碗里搅拌均匀后，把蛋清丝・蛋黄丝撒在上面。【图6】

・将什锦拌粉丝的所有的材料，用大火快炒出来，这样才能色香味俱全。

・做什锦拌粉丝时，也可以使用猪肉、菠菜、草菇等各种材料。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 15min 25min	清理牛肉，泡软香菇，清理蔬菜 炒牛肉、香菇 炒黄瓜、胡萝卜、桔梗、洋葱 焯绿豆芽，把粉条煮软后拌调料 炒粉条，搅拌什锦拌粉丝	中火6分钟 大火1分钟，中火4分钟 大火4分钟 大火10分钟 中火2分钟



dCollection @ jeju

荡平菜

荡平菜是由清脯凉粉、牛肉、水芹菜、豆芽、鸡蛋等多种营养素材料组成的、由五种颜色搭配得华丽的菜肴。菜名出自“荡荡平平”一词，是‘不偏离任何一方’的意思，最早源于朝鲜英祖时期的一次讨论荡平策的宴会上。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
400g（4人份）	100g	4~10℃	12分钟	1小时	18cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物7g	脂肪 2.5g	蛋白质 6g	钠 380mg	热量 80kcal

❀原料

清脯凉粉300g(1块)， 水600g(3杯)

调料：盐2g(½小勺)， 芝麻油2g(½小勺)

牛肉（牛臀肉）100g

调料：酱油13g(⅔大勺)， 白糖6g(½大勺)， 葱末4.5g(1小勺)，蒜泥2.8g(½小勺)， 芝麻(捣碎的) 1g(½小勺)， 胡椒粉0.3g(⅛小勺)， 芝麻油2g(½小勺)

绿豆芽100g，水芹菜50g，水400g(2杯)， 盐1g(¼小勺)

红辣椒2g(¼个)， 紫菜2g(1张)

鸡蛋60g(1个)， 食用油4g(1小勺)

醋酱油：酱油13g(⅔大勺)， 醋30g(2大勺)， 白糖12g(1大勺)， 芝麻(捣碎的) 2g(1小勺)

❀准备

1.把清脯凉粉切成长7cm宽高0.5cm左右的丝。【图2】

2.用棉布把牛肉上的血水擦掉，切成长5cm宽0.3cm左右的丝（70g），与调料搅拌（100g)。【图3】

3.将绿豆芽掐头去尾（80g),把水芹菜清理（25g),并用流水冲洗干净。红辣椒切成长3cm宽0.3cm左右的丝。【图4】

4.把鸡蛋分成蛋清・蛋黄煎出来，切成长4cm宽0.3cm左右的丝。

5.做醋酱油。

❀制作法

dCollection @ jeju

1.将水倒入锅里，用大火烧3分钟左右，烧开。把清脯凉粉放在开水里，焯1分钟左右后捞出来（250g），去水，与调料一起搅拌。【图5】

2.将平底锅加热后，放入食用油，放入牛肉后，用中火炒2分钟左右。

3.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开。把盐与绿豆牙放在开水里，焯2分钟左右后捞出来（70g）。把水芹菜焯1分钟左右后（27g），清洗切成4cm长的段。

4.将紫菜用小火烤1分钟左右后，揉碎。

5.将清脯凉粉、牛肉、绿豆芽、水芹菜放在一起，用醋酱油搅拌后，把鸡蛋丝和红辣椒丝、紫菜放在上面。【图6】

・也可以将清脯凉粉切成细丝搅拌。

・在即将食用之前搅拌，这样出水才较少。

・也可以不搅拌，只配醋酱油上桌。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	切清脯凉粉，清理牛肉，蔬菜，做醋酱油 焯清脯凉粉，炒牛肉 焯水芹菜、绿豆芽 烤紫菜，放醋酱油搅拌	中火2分钟，大火4分钟 大火3分钟 小火1分钟

dCollection @ jeju

芥末汁凉菜

芥末凉菜是把切好的各种蔬菜、梨、栗子和熟肉片等，用芥末汁拌制的凉菜。具有刺激的辛辣味和酸甜味道的芥末凉菜，是一道开胃菜，与一般饭桌相比更常见于酒桌和办喜事的宴席桌上。作为韩国生拌凉菜中的代表菜之一的芥末菜，与炒菜相比，具有营养素流失少，维生素更易被吸收等特点。另外也不必提前做准备，在用餐前凉拌一下即可装盘上桌。这样既可减少菜水分的流出，还可以保持菜的新鲜度。

dCollection @ jeju

重 量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
400g（4人份）	100g	4~10℃	43分钟	1小时	20cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物11g	脂肪 3.5g	蛋白质 8g	钠 170mg	热量 110kcal

❀原料

牛肉(胸肉) 200g，水600g(3杯)，葱20g，蒜头10g

黄瓜80g(½个)，胡萝卜50g(⅓个)，洋白菜90g

梨125g(中¼个)，水100g(½杯)，白糖2g(½小勺)

栗子50g(3个)，鸡蛋60g(1个)，松子5g(½大勺)

芥末汁：发酵芥末39g(3大勺)，盐4g(1小勺)，醋45g(3大勺)，白糖24g(2大勺)，高汤45g(3大勺)

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉备用。

2.将牛肉水放在锅里，用大火煮3分钟左右，煮开后，再煮5分钟左右，放入葱与蒜头，转中火煮35分钟左右。【图2】

3.将牛肉捞出来用棉布包好，用重的东西压30分钟左右后，切成长1.5cm宽5cm高0.3cm左右的片，做成片肉（100g)。【图3】

4.将黄瓜、胡萝卜、洋白菜清洗干净，切成长5cm宽1.5cm高0.3cm左右的条状后，泡在冷水里（黄瓜60g，胡萝卜35g，洋白菜80g)。

5.将梨去皮后，切成与胡萝卜一样的大小后，放在白糖水里腌制（80g)，栗子去皮后切成约0.5cm厚的片（35g)。【图4】

6.松子去壳用干棉布擦干。

7.把鸡蛋分成蛋清·蛋黄煎出来（各20g)，切成与胡萝卜一样的大小。

8.做芥末酱。【图5】

❀制作法

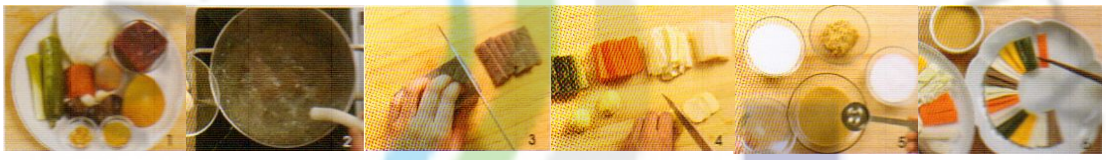
dCollection @ jeju

1.将肉片、蔬菜、鸡蛋皮围着盘放好，中间放上栗子后，在其上面再放上松籽，与芥末酱一起上桌。【图6】

・做芥末菜时，也可以使用虾仁或鲍鱼等海鲜。

・若把蔬菜类短暂的放入冰水里后使用，口感更脆，质感更好。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 40min	清理牛肉、蔬菜、松子，煎蛋皮 煮肉片 切肉片，将材料围放在盘里	大火8分钟，中火35分钟



dCollection @ jeju

辣炒八爪鱼

辣炒八爪鱼是在八爪鱼、各种蔬菜里，放入调料炒成的菜肴。传说“只要给干瘦无力的牛，吃上三四条八爪鱼，牛立刻会变得有神有力”。很久以前开始，人们就把八爪鱼作为健身强力的佳品食用。特别是在秋季至冬季期间，其味道最为鲜美，吃法也是五花八门。丁若铨所著的关于水产品的《兹山鱼谱》一书中，就记载到：“八爪鱼呈白色，味甘美，生吃、做汤、肉脯食用均佳，可助人之元气也。”

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
480g（4人份）	120g	65~70℃	3分钟	30分钟	30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物7g	脂肪 7g	蛋白质 9g	钠 430mg	热量 125kcal

❀原料

八爪鱼450g(2½只)，盐12g(1大勺)，面粉14g(2大勺)

洋葱100g(½个)，青辣椒25g(1½个)，红辣椒20g(1个)，食用油13g(1大勺)， 芝麻油4g(1小勺)

调料：酱油6g(1小勺),辣椒酱19g(1大勺)，辣椒粉14g(2大勺),白糖4g(1小勺)，葱末14g(1大勺),蒜泥8g(½大勺)，姜末2g(½小勺)，白胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻油8g(2小勺)

❀准备

1.将八爪鱼的头翻过来，去掉内脏与眼睛后，用盐与面粉后揉搓洗净。【图2】

2.将头切成长6cm宽1.5cm左右，腿切成长6cm左右（350g)。【图3】

3.将洋葱清理，切成宽1cm左右的丝（80g)。

4.将青红辣椒清洗干净，斜切成长2cm宽0.3cm左右后，去粒儿（青辣椒14g，红辣椒16g）。【图4】

5.做调料。【图5】

❀制作法

1.将平底锅加热后，放入食用油。放入洋葱，大火炒1分钟左右后，放入八爪鱼与 调料，再炒1分钟左右。【图6】

2.放入青红辣椒与芝麻油，用大火再炒20秒左右即可。

・也可以放胡萝卜或其他各种蔬菜。

・要大火快炒，这样色泽才会鲜艳，同时也不会出水。

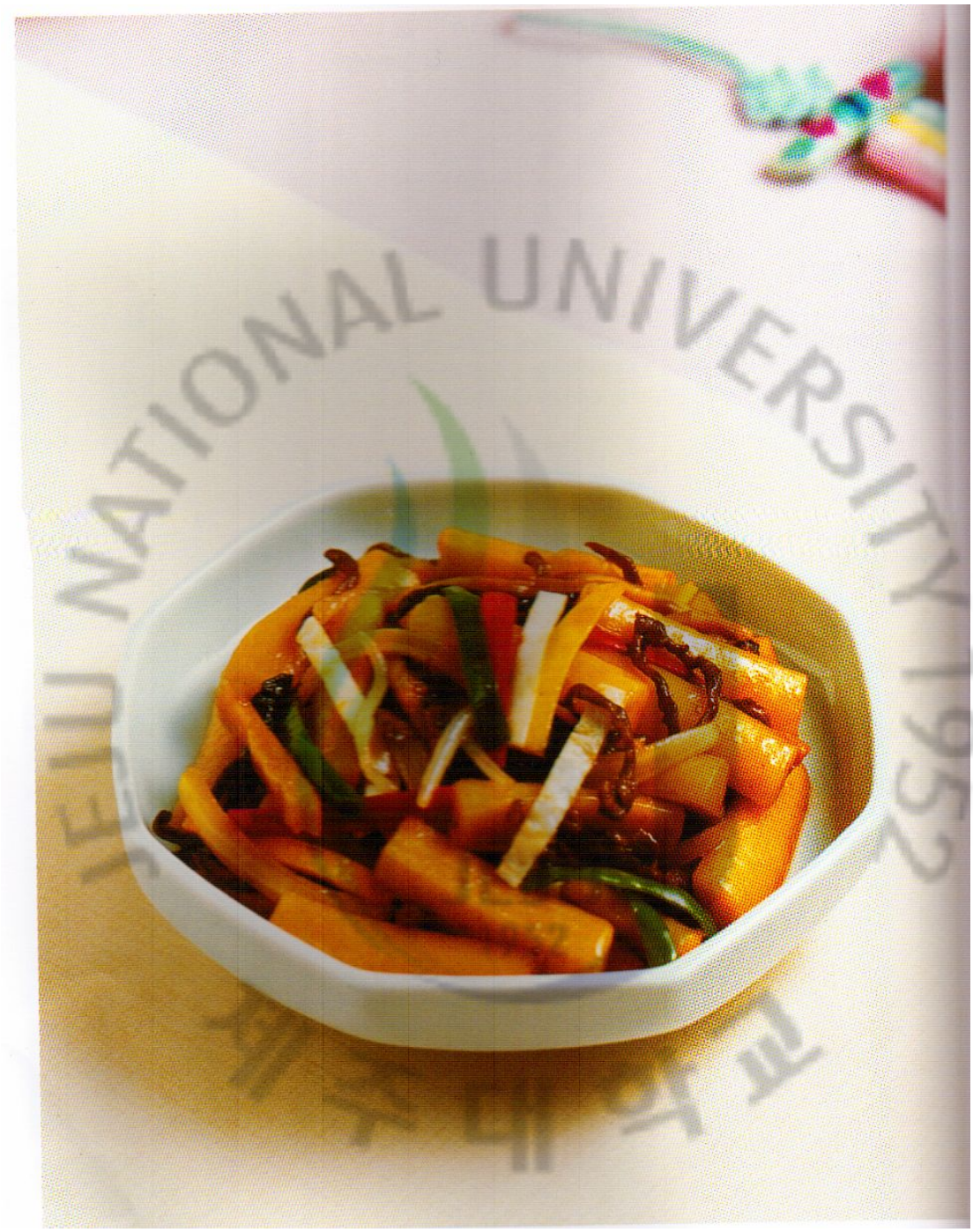
dCollection @ jeju

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min	清理八爪鱼、蔬菜，做调料 炒洋葱 放入八爪鱼，调料后炒 放入青红辣椒，芝麻油后再炒	大火1分钟 大火1分钟 大火20秒

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

宫廷炒年糕



宫廷炒年糕是将大米年糕与牛肉、各种颜色的干菜以及新鲜蔬菜放在一起，用酱油调料炒制的菜肴。这道菜曾是宫廷内颇受欢迎的美食。把牛肉与米糕以及蔬菜一起搭配食用，是一道营养齐全完美的美味佳肴。近来，炒年糕通常都用辣椒酱作调料，口感辛辣。而在18世纪以前，一般都用酱油作调料，口感不辣。从1950年开始基本上全都用辣椒酱作调料来制作炒年糕。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
600g（4人份）	150g	65~70℃	15分钟	2小时	18cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物41g	脂肪 5g	蛋白质 9g	钠 460mg	热量 250kcal

❀原料

白米糕300g，芝麻油13g(1大勺)

牛肉(牛臀肉) 100g

香菇15g（3个）

南瓜干20g

调料①：酱油9g(½大勺)，白糖6g(½大勺)，葱末4.5g(1小勺)，蒜泥2.8g(½小勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻油4g(1小勺)

洋葱50g(⅓个)，青辣椒15g(1个)，红辣椒20g(1个)

绿豆芽60g，水400g（2杯），盐4g(1小勺)

鸡蛋60g(1个)，食用油13g(1大勺)

调料②：酱油18g(1大勺)，白糖6g(½大勺)，蜂蜜6g(1小勺)，葱末4.5g(1小勺)，蒜泥2.8g(½小勺)，芝麻油4g(1小勺)，水50g(¼杯)

❀准备

1.将白米糕切成长4~5cm，又切成4等份后，放入芝麻油一起搅拌（250g)。【图2】

2.用棉布把牛肉上的血水擦掉，切成长5cm宽0.3cm左右的丝。把香菇与南瓜干浸泡在水里1小时左右后，切成长5cm宽0.7cm高0.3cm左右（牛肉80g，香菇45g，南瓜干80g）。【图3】

3.将洋葱与青红辣椒切成长5cm宽0.7cm左右的丝。

4.将绿豆芽清洗干净后，掐头去尾。【图4】

5.将鸡蛋分成蛋清・蛋黄煎出来，切成长5cm宽0.7cm左右的丝。

6.做调料①，②。

dCollection @ jeju

❀制作法

1.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开。把盐与豆芽放入开水里，焯2分钟左右后捞出来（43g）。

2.将平底锅加热后，放入食用油，用中火把洋葱与南瓜干各自炒2分钟左右，青红辣椒炒20秒左右。把牛肉与香菇用调料①调味后，用中火炒2分钟左右。

3.将平底锅加热后，放入白米糕与调料②，用中火炒3分钟左右，再放入牛肉、香菇、南瓜干、洋葱、青红辣椒、绿豆芽炒30秒左右后熄火，放入鸡蛋丝搅拌均匀。【图5・6】

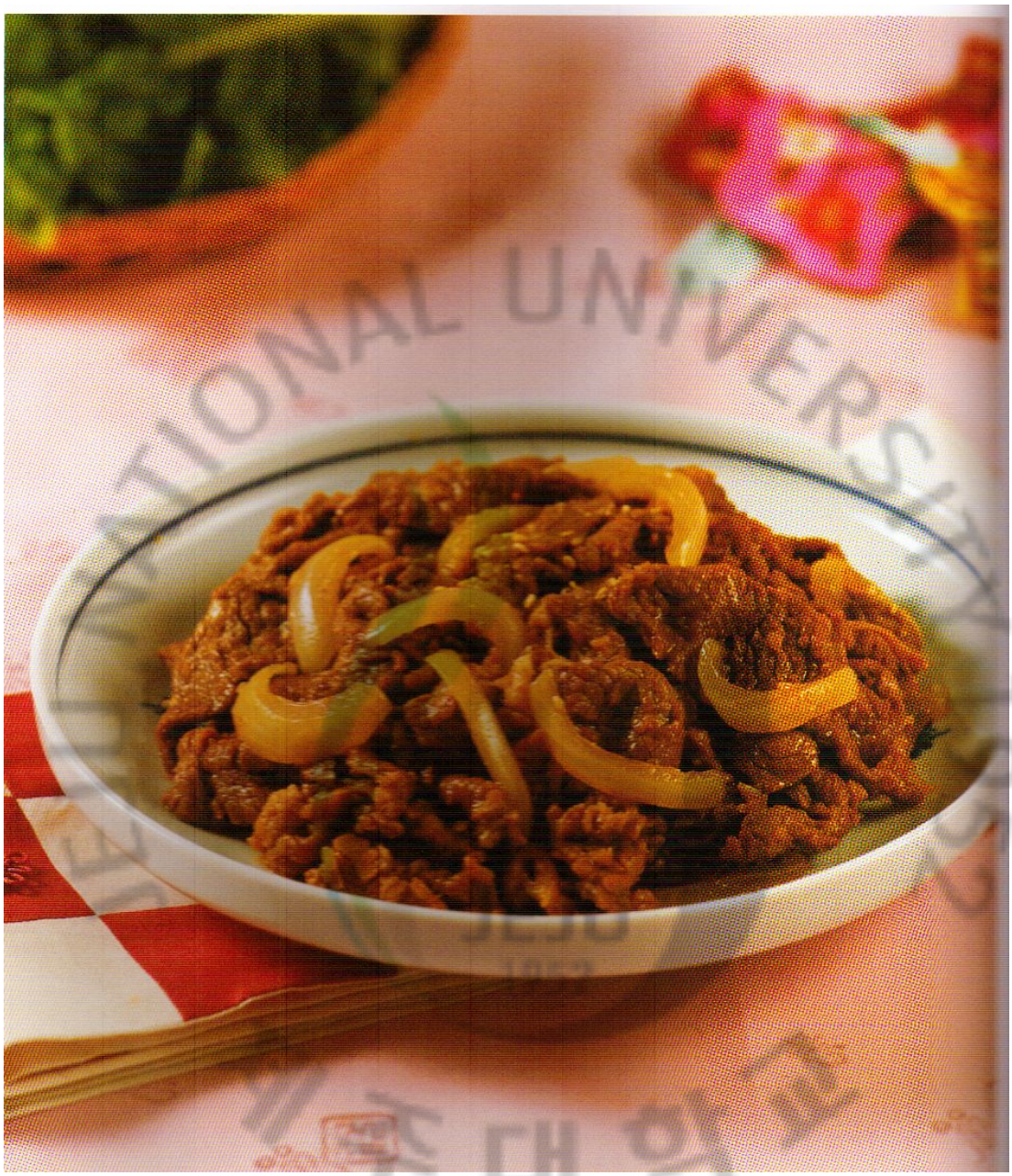
・南瓜干可以用瓠干或胡萝卜代替。

・硬的白年糕用热水焯软后使用。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	清理白米糕、牛肉、蔬菜，煎蛋皮，做调料 焯绿豆芽，炒蔬菜 炒牛肉、香菇 炒白米糕 放入所有的材料后炒，搅拌鸡蛋丝	大火4分钟，中火5分钟 中火2分钟 中火3分钟 中火30秒

dCollection @ jeju

炒牛肉



炒牛肉是将切好的牛肉片和各种蔬菜，放入调料先腌制一下，然后放在烧热的平底锅或烤盘上烤熟后吃的料理。此料理由来于“貊炙”（即把肉切成又厚又大块儿，放入调料腌制后，放在烤架上用炭火烤着吃的一种传统饮食）。1950年以后，饭店为了缩短顾客们的等候时间，同时也为了咀嚼起来更有柔嫩感，便开始将肉切成薄片，不是用烤架而是放在烤盘或平底锅上进行烧烤。据说，这是为了照顾那些靠吃昂贵的肉难以填饱肚子的贫民百姓，让他们用烤肉的汤汁泡着饭、饱餐一顿而改进的烧烤方式。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
400g（4人份）	100g	70~75℃	8分钟	1小时	30cm烤牛肉专用锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 8g	脂肪 6g	蛋白质 16g	钠 350mg	热量 150kcal

❀原料

牛肉(里脊) 300g

调料②：酱油36g(2大勺)，白糖12g(1大勺)，蜂蜜10g(½大勺)，葱末14g(1大勺)，蒜泥16g(1大勺)，芝麻(捣碎的)3g（½大勺），胡椒粉0.5g(⅕小勺)，梨汁50g(梨子100g)，芝麻油13g(1大勺)

洋葱200g(中1个)

生菜100g

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉，去除油脂与肌腱，逆着纹理切成长5cm宽4cm高0.3cm左右。【图2】

2.将洋葱去皮洗净后，切成宽0.5cm左右的丝（190g)。

3.做调料。【图3】

4.将生菜用水冲洗干净。

❀制作法

1.将调料放入牛肉中搅拌调味后，再放入洋葱放置30分钟左右。【图4・5】

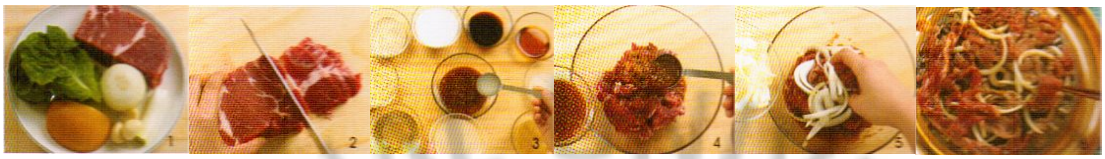
2.将平底锅加热后，放入备好的牛肉，用大火烤3分钟左右翻过来，转中火再烤5分钟左右。【图6】

3.与生菜一起上桌。

・根据个人的喜好，也可以放入蘑菇、胡萝卜等蔬菜。

dCollection @ jeju

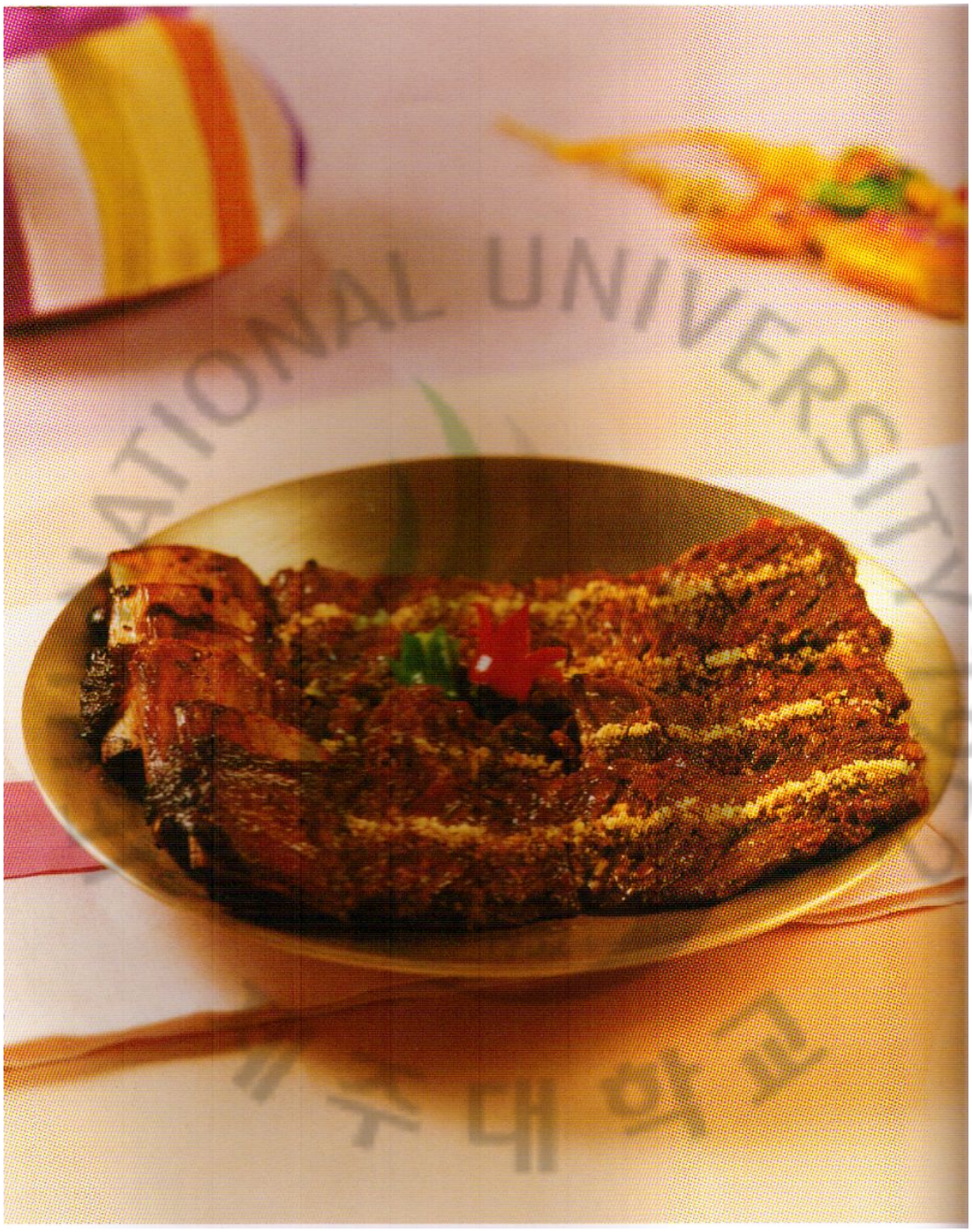
加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min	清理牛肉，切洋葱，洗生菜 搅拌牛肉调味 烤牛肉	大火3分钟，中火5分钟



JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

烤牛排



烤牛排是把牛排用酱油等调料拌匀后，用炭火烤着吃的一种韩国人最喜欢吃的饮食之一。烤牛肉源于“貊炙”（即把用酱油等调料腌制好的牛肉穿成串儿，用炭火烤着吃的饮食）。中国秦朝时代的《搜神记》一书中就有“貊炙本源于他民族，自古以来，甚得中国人之喜爱，且为重大庆典宴席之首选菜。”的记载，说明韩国的貊炙很早就流传到中国并被中国人所熟知。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
400g（4人份）	100g（1块儿）	70~75℃	5分钟	4小时	铁箅子

❀1人份(份量)

碳水化合物 6g	脂肪 15g	蛋白质 23g	钠 420mg	热量 250kcal

❀原料

牛肉(包括骨头) 660g(4块儿)

调料①：梨汁40g(梨子100g⅕个)，清酒15g(1大勺)

调料②：酱油36g(2大勺)，白糖12g(1大勺)，洋葱汁15g(洋葱50g⅓个)，蜂蜜9.5g(½大勺)，葱末14g(1大勺)，蒜泥8g(½小勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻(捣碎的) 3g(½大勺)，芝麻油13g(1大勺)

食用油13g(1大勺)

松子10g(1大勺)

❀准备

1.将排骨切成长6~7cm左右的块儿后，去掉骨头上的筋与肥油（500g），浸泡在水里，3小时左右，每一小时换一次水，去除血水。

2.将排骨肉切成宽0.5cm左右的块状，前后划几刀。【图2】

3.做调料①，②。【图3】

4.将松子去壳，用棉布擦干后，剁碎做松子粉。(6g)

❀制作法

1.将牛排与调料①搅拌后10分钟左右。【图4】

2.将牛排与调料②，揉搓搅拌入味后放置30分钟~1小时。【图5】

3.在箅子上抹少许食用油，放上牛排，用大火前后面各烤2分钟左右(避免烤糊)。【图6】

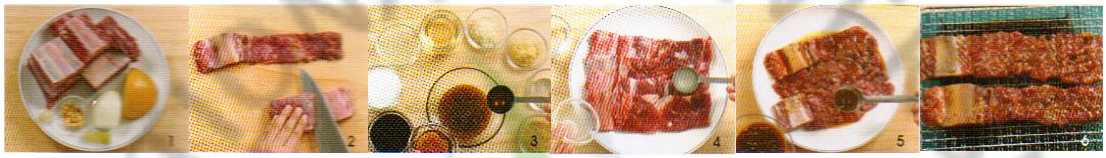
4.一边在牛排上抹调料，一边烤1分钟左右后，撒上松子粉（避免烤糊）。

dCollection @ jeju

· 烤肉时火太小，肉汁会流出来，口感就会变差，所以用中火烤。

· 烤排骨时，根据排骨肉的厚度，调整烤制的时间。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min	去除血水后清理排骨，做调料、松子粉 将排骨与调料搅拌后放置 烤排骨 撒上松子粉	大火5分钟



JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

蔬菜串肉

蔬菜串肉是将牛肉、桔梗、香菇、胡萝卜、黄瓜、鸡蛋等五种颜色的原料，放入调料、穿成串儿煎熟后吃的一种美食。由于色泽艳丽如花，在朝鲜时代多用于宫廷的庆典宴席。根据炙的材料（如肉、鱼、鸡，还有各种蔬菜等）的不同，其花样也很繁多。不仅在祭祀和聘礼中是一道不可少的菜肴，而且在一般的餐桌上也能经常见到。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
220g（4人份）	55g（2个）	75~85℃	13分钟	1小时	18cm锅，30cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 5g	脂肪 3.5g	蛋白质 5g	钠 270mg	热量 70kcal

❀原料

牛肉(牛臀肉) 100g，香菇15g（3个）

调料：酱油18g(1大勺)，白糖6g(½大勺)，葱末2.3g(½大勺)，蒜泥1.4g(¼小勺)，芝麻(捣碎的)1g(½小勺)，胡椒粉0.3g(⅛小勺)，芝麻油6.5g(½大勺)

去皮的桔梗100g，盐2g(½小勺)

胡萝卜50g(½个)，盐2g(½小勺)，水200g(1杯)

黄瓜100g(½个)，盐1g(¼小勺)

鸡蛋180g(3个)，盐1g(¼小勺)

食用油26g(2大勺)

松子汁：松子粉9g(1½大勺)，肉汤23g(1½大勺)，盐1g(¼小勺)

签子8个

❀准备

1.用棉布把牛肉上的血水擦掉，切成长7cm高0.5cm左右，做成大脯并划上刀痕，放入⅔的调料搅拌调味。

2.将香菇放在水里浸泡1小时左右，去梗擦干后（35g），切成长1cm左右，与剩余的⅓调料搅拌。【图2】

3.将桔梗清洗干净，切成长6cm宽1cm高0.6cm左右后（38g），放入盐腌制5分钟左右。

4.将胡萝卜与黄瓜清洗干净，切成与桔梗一样的大小（胡萝卜30g，黄瓜32g），黄瓜用盐腌制2分钟左右后把水擦干。

5.鸡蛋分蛋清・蛋黄煎成高0.5cm左右后，切成长1cm，宽06cm左右。【图3】

6.做松子汁。

dCollection @ jeju

❀制作法

1.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开。放入盐后，把桔梗与胡萝卜焯1分钟左右。【图4】

2.将平底锅加热后，放入食用油，用大火把桔梗、胡萝卜、黄瓜，各自炒1分钟左右。【图5】

3.将平底锅加热后，放入牛肉，转中火把肉的正反面各自煎2分钟左右后，切成长1cm宽6cm左右。

4.将平底锅加热后，放入食用油，用中火把香菇炒2分钟左右。

5.将准备好的材料按颜色搭配穿成串儿，放在盘子中，在其上面摆上松子汁。【图6】

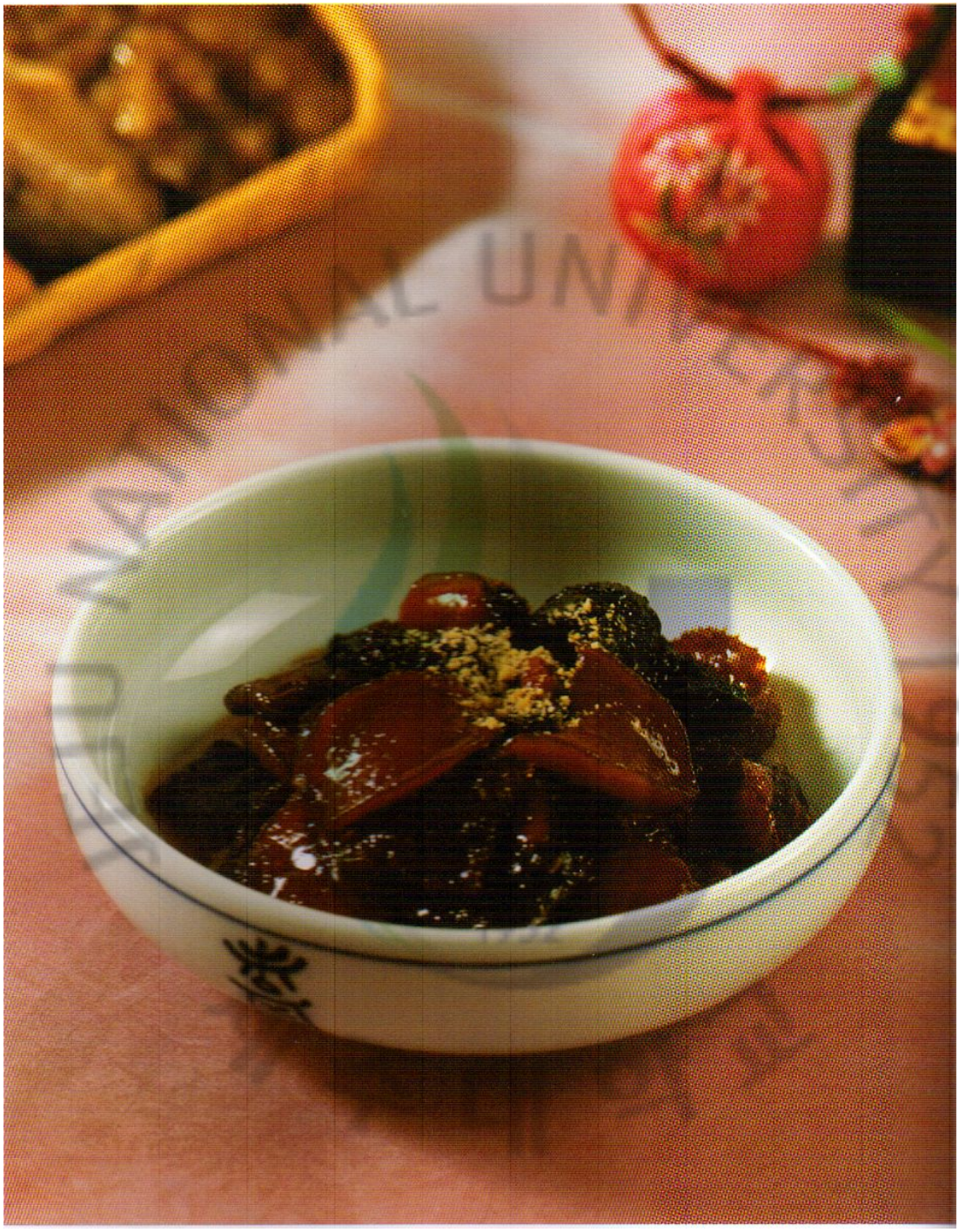
・蔬菜炒制后，要放在宽的碗里铺开晾凉才不会变色。

・可以用松子粉代替松子汁。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 10min	清理牛肉、香菇、蔬菜 焯桔梗、胡萝卜 炒桔梗、胡萝卜、黄瓜 炒牛肉，香菇 穿上串儿后装在盘子里	 大火4分钟 大火3分钟 中火6分钟

dCollection @ jeju

酱三合果



酱三合果是将红蛤、鲍鱼、海参三种珍贵的海产品和牛肉放在一起，加入调料熬成的料理。酱三合果不愧为宫廷料理，是以珍贵的山珍海味为原料，熬制到稍咸程度吃的一道开胃下饭的上等好菜。现代人喜欢生吃，可在古代都是将晒干的海鲜浸泡后食用。之所以这样食用，是因为在晒干的过程中，会增加氨基酸和牛黄酸的含量，使味道更佳的缘故。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
200g（4人份）	50g	15~25℃	18分钟	1小时	18cm锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 10g	脂肪 3g	蛋白质 9g	钠 410mg	热量 100kcal

❀原料

鲍鱼160g，水1kg(5杯)

泡软的海参60g

红蛤100g，水600g(3杯)，盐8g(2小勺)

焯时用的水400g(2杯)，盐2g(½小勺)

牛肉(臀肉) 50g

调料：酱油3g(½小勺)，白糖2g(½小勺)，葱末4.5g(1小勺)，蒜泥2.8g(½小勺)，芝麻(捣碎的)2g(1小勺)，芝麻油4g(1小勺)

调理酱：酱油27g(1½大勺)，生姜汁2.8g(½小勺)，蜂蜜48g(2½大勺)，水100g(½杯)

芝麻油4g(1小勺)

松子3.5g(1小勺)

❀准备

1.将鲍鱼用刷子洗净，摘除鲍鱼肉与内脏后，按照鲍鱼的样子斜切成长4cm宽3cm高0.5cm左右的条。【图2・3】

2.将泡软的海参清净，切成长宽2.5cm左右。

3.将红蛤的短毛剥去后，用盐水轻洗。【图4】

4.将牛肉上的血水用棉布擦掉，切成长宽3cm高0.3cm左右后，放入调料搅拌均匀。【图5】

5.将松子去壳，用棉布擦干细磨后，做成松子粉(2g)。

❀制作法

dCollection @ jeju

1.将水倒入锅里，用大火烧2分钟左右，烧开。然后放入盐，将鲍鱼、海参、红蛤各自焯30秒左右。

2.锅里放入调理酱料，用大火煮2分钟左右，煮开后，转中火再煮7分钟左右。然后汤汁几乎快要熬干时，放入牛肉熬2分钟左右收汤。再放入鲍鱼、海参、红蛤，边浇　　汁边熬煮3分钟左右后，放入芝麻油搅拌。【图6】

3.装碗后，撒上松子粉。

・海鲜用大火熬煮太久会变硬，所以用中火慢慢熬煮。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min	清理海鲜、牛肉，做松子粉 焯海鲜 做调理酱	大火3分钟30秒 大火2分钟，中火7分钟 中火2分钟
10min	放入牛肉后熬煮，放入海鲜后熬煮 撒上芝麻油、松子粉	中火3分钟

dCollection @ jeju

辣泡菜

辣泡菜是将腌制的白菜均匀地抹上用萝卜、蔬菜、鱼虾酱、辣椒粉等做成的调料，经过发酵制作的佳肴。在韩国是无人不吃，无人不爱，男女老少皆喜欢的、每顿都不可少的必备菜。也是为蔬菜储藏得更长久而开发的泡菜，为过去缺少蔬菜的冬季，提供了人体所需的维生素和有机物。2001年泡菜获得了国际食品规格委员会的国际食品规格的认证，从而进入了国际食品的行列。另外，泡菜中含有能够预防癌的乳酸菌，作为一种天然良药也被世人所熟知。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
4.8kg（60人份）	80g	4~10℃	0分钟	5小时以上	

❀1人份(份量)

碳水化合物4g	脂肪 0.5g	蛋白质 2g	钠 440mg	热量 30kcal

❀原料

白菜4.8kg(2棵)，粗盐700g(4⅓杯)，水4kg(20杯)

萝卜1kg(1个)，水芹菜100g，小葱200g，芥菜200g

牡蛎200g(1杯)，盐6g(½大勺)，水400g(2杯)

调料：辣椒粉130g(1⅓杯)，小鱼酱100g(½杯)，虾米酱100g，白糖12g(1大勺)，葱200g，蒜泥80g(5大勺)，姜泥36g(3大勺)

泡菜汤汁：水100g(½杯)，盐2g(½小勺)

❀准备

1.将白菜，去掉黄叶(4.5kg)，在根部切一刀，用手掰开。把½的粗盐放入水中溶解，将白菜浸入水中腌制，白菜梗上撒剩余的½盐。切开的面朝上，腌制3个小时后，上下调换一下，再腌3个小时。【图2】

2.将腌白菜用凉水清洗3~4次左右后捞出，扣在筛子里，用一个小时的时间沥干水分(3.2kg)。

3.将萝卜去除萝卜须，洗干净后控干水分，然后切成长5cm宽0.3cm左右丝。将水芹菜（去叶）、葱、芥菜，切成长4cm左右的段（水芹菜60g，葱丝150g,芥菜150g）。【图3】

4.牡蛎用淡淡的盐水轻洗后，沥去水分。

5.捞出虾米捣碎，将辣椒粉泡在剩余的虾米酱汁与小鱼酱里。

❀制作法

1.将泡开的辣椒面，放入萝卜丝中搅拌后，再放入剩余的的调料搅拌均匀。然后放入蔬菜和牡蛎，轻轻搅拌调味(1.5kg)。【图4】

dCollection @ jeju

2.在白菜叶层间添进去调料馅儿，为防止调料外流，用外层的叶子包住整棵白菜。【图5・6】

3.在泡菜缸里整齐的放入7~8棵白菜，并把腌渍的白菜外层叶子放在上部压实。

4.将拌完辣白菜的盆里，放入水与盐，做成泡菜汤汁后，均匀地撒在泡菜上，最后将白菜压实保管即可。

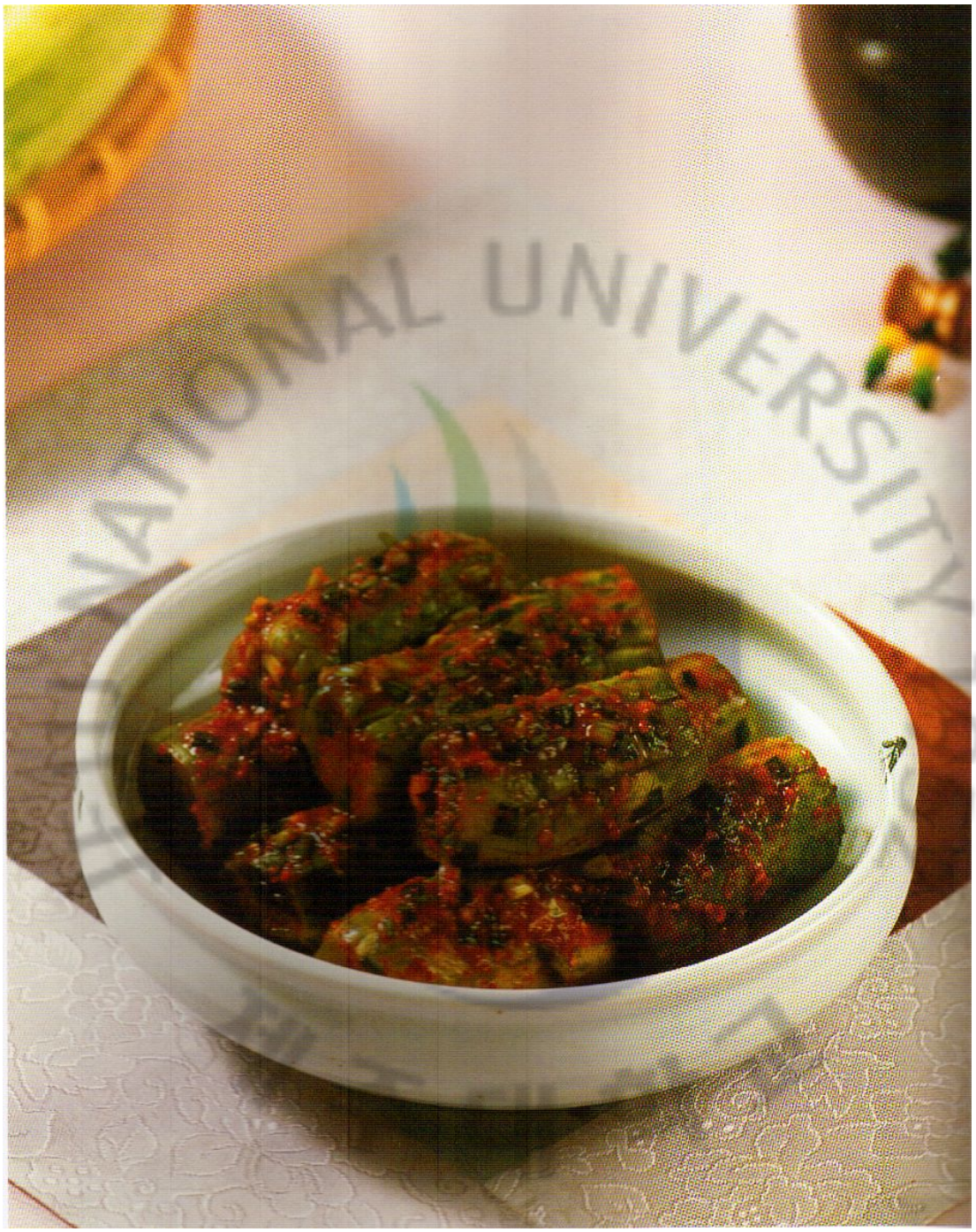
・冬天储藏辣白菜时，把缸埋在地里保持温度10摄氏度左右，存放3周左右，使其发酵，味道和营养更佳。

・也可以放入虾仁和青角菜。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 30min 390min 460min	清理白菜、蔬菜，准备虾仁酱、生牡蛎 腌白菜 冲洗白菜后去水 将辣白菜搅拌好后装缸里	

dCollection @ jeju

黄瓜泡菜



黄瓜泡菜是先把切好的黄瓜腌制好，再把切成小段的韭菜与各种调料拌匀做成馅儿，然后放入黄瓜内，经过发酵制作成的泡菜。黄瓜泡菜是在盛产黄瓜的夏季，将黄瓜短暂腌制后食用的泡菜。传说，古时官家和宫廷里上此菜时，因看上去显得杂乱，便不再放韭菜馅儿，而是放入把葱、蒜、辣椒切丝后做成的馅儿。若黄瓜稍长时，还可以用葱将黄瓜中间捆绑后装盘。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
600g（8人份）	75g	4~10℃	0分钟	3小时	

❀1人份(份量)

碳水化合物2g	脂肪 0.5g	蛋白质 1g	钠 410mg	热量 20kcal

❀原料

黄瓜(白黄瓜) 600g(3个)， 粗盐30g

盐水：水380g， 粗盐20g

韭菜50g， 虾酱15g(1大勺)

调料：葱28g(2大勺),蒜泥16g(1大勺)， 姜泥4g(1小勺)， 辣椒粉14g(2大勺)， 盐4g(1小勺)

黄瓜泡菜汤汁：水45g(3大勺)，盐1g(¼小勺)

❀准备

1.黄瓜用粗盐揉擦洗净， 切成长6cm左右（515g)， 两头留1cm左右后， 从中间转圈再切3~4次的刀痕。【图2】

2.将黄瓜在盐水里腌2小时左右， 放在筛子里去水30分钟左右。【图3】

3.将韭菜洗净， 切成长0.5cm左右。【图4】

4.捞出虾米捣碎。

❀制作法

1.将韭菜与虾酱、调料一起搅拌后，做成馅儿。【图5】

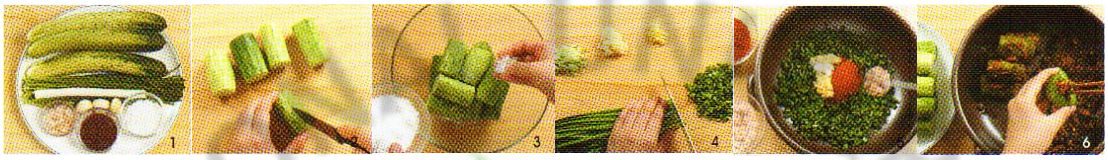
2.将做好的泡菜馅儿塞满小黄瓜口中。【图6】

3.先把泡菜放在缸里， 将拌完小黄瓜泡菜的盆里放入水与盐， 做成小黄瓜泡菜汤汁后， 均匀地撒在小黄瓜泡菜上， 最后将小黄瓜泡菜压实保管即可。

・做小黄瓜泡菜的小黄瓜，用又直又嫩的较适合。

dCollection @ jeju

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 120min 150min 160min 170min	清理黄瓜，腌制黄瓜 放在筛子里去水 做馅儿 放入馅儿 装在缸里	



JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

南瓜米糕

南瓜米糕是将南瓜蒸熟后去皮捣成泥状，与粳米面粉、盐、白糖混合后蒸制的米糕。作为历史悠久的谷物饮食，米糕早期曾是韩国人的主食，随着米饭成为主食以后，米糕成了节日或生日等特殊日子的特别饮食。把在这些特殊日子里制作的米糕，与邻居共同分享，成了邻里间相互沟通感情的方式，而且被人们广为利用。除了南瓜米糕，还可用其他原料与粳米粉制作各种米糕。用豆就可制作豆年糕、用红豆就可制作红豆米糕。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
720g（8人份）	90g	15~25℃	50分钟	1小时	26cmz蒸锅, 18cm不锈钢蒸笼

❀1人分份(份量)

碳水化合物48g	脂肪 0g	蛋白质 3g	钠 230mg	热量 200kcal

❀原料

粳米粉500g(5杯)，盐6g(½大勺)，糖100g(⅔杯)

甜南瓜250g(⅙个)

蒸南瓜、米糕用的水2kg(10杯)

菜码儿：红枣8g(2个)，南瓜粒8g(16个)

❀准备

1.掏净甜南瓜瓤。

2.将粳米粉里放入盐后，过筛。

3.用湿棉布擦净红枣后,去皮，做成花瓣状，南瓜粒用干棉布擦净。

❀制作法

1.将水倒入蒸锅里，用大火烧9分钟左右，冒热气时,放入南瓜，蒸5分钟左右后，将南瓜肉掏出（170g)。【图2】

2.将粳米粉与蒸南瓜、糖放在一起拌匀后，过筛。【图3・4】

3.将水倒入蒸锅里，用大火烧9分钟左右，冒热气时，放上不锈钢蒸笼，在其上面铺上湿棉布并放上粳米粉平铺放入其中，再用刀横划5cm竖划5cm，并在上面放上准备好的红枣和南瓜粒用以装饰。【图5・6】

4.待冒出蒸汽后再蒸15分钟即可。

・用蒸锅蒸南瓜时，必须把南瓜竖起来蒸，这样才会蒸得适合。

・也可以将南瓜皮切成片，用糖熬煮后，放在米糕上作为装饰。

dCollection @ jeju

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 20min 30min 50min	粳米粉用筛子过滤 蒸甜南瓜 混合粳米粉与南瓜 蒸米糕 完成	 大火24分钟 大火24分钟

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교
JEJU 1952

dCollection @ jeju

松糕

松糕是将米粉和成面团， 放入用豆、芝麻、栗子等原料做成的馅儿，包成弯月形状蒸制的糕点。韩国最盛大的节日—中秋节有着吃糕点的传统，而松糕是中秋节最具代表性的糕点 。中秋节前夕家家都会团聚在一起做松糕， 在民间还传说“ 如果松糕做得漂亮，能生出漂亮的女儿”。总之，做松糕时人们都非常尽心尽意地去做。蒸松糕时，因为在蒸笼里铺有松针，所以蒸出的松糕会散发出一股松树的香味儿，此味具有防腐效果，与其他原料的味道融合在一起，十分好吃。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
880g（8人份）	110g(5个)	15~25℃	1小时 3分钟	5小时以上	26cmz蒸锅

❀1人分(分量)

碳水化合物45g	脂肪 2g	蛋白质 5g	钠 520mg	热量 220kcal

❀原料

粳米粉500g(5杯)，盐5g，水200g~210g

松糕色素：艾蒿粉2.5g，泡栀子水7g(栀子2g+水25g)，草莓粉水9g(草莓粉1g+水8g)，桂皮粉1g

馅儿：毛豆50g，盐1g(¼小勺)，芝麻30g，蜂蜜9.5g(½大勺)，糖12g(1大勺)，盐0.5g(⅛小勺)，去皮红豆30g，蜂蜜14g(⅔大勺)，盐1g(¼小勺)，桂皮粉0.6g

松针300g，蒸松糕时用的水2kg(10杯)

芝麻油13g(1大勺)

❀准备

1.将栀子切成两半放在水里，泡30分钟左右，做成栀子水。然后把草莓粉与水混合，做成草莓粉水。

2.将粳米粉里放入盐后，用箩子过滤，分成5等份，每份放入一种松糕色素，各自均匀搅拌后，过筛。【图2】

3.将毛豆与盐搅拌，把芝麻分出一半捣碎后，与蜂蜜、糖、盐搅拌均匀。【图3】

4.将去皮红豆淘洗干净，放在7倍的水里浸泡8小时左右后，揉搓去皮。冲洗后用面筛子沥去水分，晾10分钟(60g)。

5.松针洗净后，用筛子沥去水分。

❀制作方法

1.将以上了色的各色米粉，用热水烫后，长时间和面做成面团。

dCollection @ jeju

2.将水倒入蒸锅里，用大火烧9分钟左右，冒热气时，铺上湿棉布并放入去皮红豆，蒸25分钟左右后拿出，放入盐捣碎，用筛子过滤(55g)，再放入蜂蜜、盐、桂皮粉后搅拌。【图3】

3.将米粉面团每15~16g分成一小块儿，放入馅儿后，捏成漂亮的松糕模样(放入陷儿后20g)。【图4】

4.将水倒入蒸锅里，用大火烧9分钟左右，冒热气时，将松针均匀摊开，上面整齐的摆放松糕后，大火蒸20分钟左右。【图5】

5.将蒸好的松糕迅速捞出冲水，去掉松针，沥去水分后，再抹上芝麻油。【图6】

・为避免面团干掉，包松糕时，要将面团用湿棉布盖好。

・包松糕的面团是烫面，因此要多揉搓才会细腻。

・做松糕的粉红色素，可以用泡浓的五味子水(五味子：水=1:2) 代替草莓粉水。

・松糕的面团也可以使用土豆、地瓜、南瓜、橡子果、葛淀粉、苎麻叶等材料。

・松糕的馅儿也可以使用黑豆、绿豆、栗子、红枣、地瓜等。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 30min 60min	泡发去皮红豆，和面 准备馅儿，清理松针 蒸去皮红豆 包松糕并蒸 抹芝麻油	 大火34分钟 大火29分钟

dCollection @ jeju

油蜜饼（药菓）

药菓是在面粉中放入香油、蜂蜜、酒等和面团，然后将和好的面放入方形模子里或将面擀开后切成方形，在油中炸熟后取出，再放入特制的蜜汁中浸泡数小时做成的韩式糕点。药菓是韩国传统点心中的最高档的一种，是节日、宴会、祭祀等餐桌上的必备点心，也是一直深受韩国人欢迎的饮食。早在高丽时代，药菓就十分流行，从王朝贵族、寺院到民间都很喜欢这一糕点。据说，曾因药菓的制作，使物价上涨、民生艰难。为此，朝廷在1192年和1353年分别颁布了制作禁令。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
240g（4人份）	60g(3个)	15~25℃	30分钟	5小时以上	28cm圆形锅

❀1人份(份量)

碳水化合物39g	脂肪 12g	蛋白质 29g	钠 55mg	热量 275kcal

❀原料

面粉(中筋面粉) 151g(1杯8大勺)，芝麻油26g(2大勺)

药菓调料：蜂蜜38g(2大勺)，清酒30g(2大勺)，盐1g(¼小勺)，生姜汁8g(½大勺)，白胡椒粉0.1g，桂皮粉0.5g(¼小勺)

汁清：蜂蜜300g(1杯)，桂皮粉0.5g(¼小勺)

松子10g(1大勺)，红枣8g(2个)，南瓜子儿2g

食用油680g(4杯)

❀准备

1.将面粉过筛，放入芝麻油，搅拌均匀后，再过筛。【图2】

2.做完药菓调料，与面粉均匀搅拌，像捏团似的轻轻地和面。

3.将面团用擀面杖擀摊开，折叠3次后，再擀摊开折叠3次。然后擀成高0.5cm左右的面饼，切成长3.5cm左右的块后，用筷子穿出5~6个洞。【图3】

4.做清汁。

5.松子去壳，与南瓜粒一起用干棉布擦净，红枣用湿棉布擦净旋转切后，做成花样。

❀制作法

1.将锅里倒入食用油，用中火加热5分钟左右，待油的温度升到85~90℃时，放入面团炸15分钟左右，直至面团浮上来。然后转大火，待油的温度升到140~145℃时，再炸约10分钟至正反两面均变成棕色。【图4】

2.将炸好的药菓，用筛子沥去油，晾5~10分钟左右，然后浸泡在清汁里5~6小时后，捞出，放在筛子里，晾2小时左右。【图5】

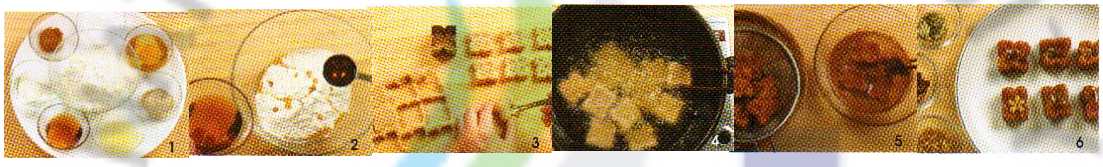
dCollection @ jeju

3.药菓上放上松子、红枣、南瓜粒作为菜码儿。【图6】

・和面时轻轻地揉，这样面才不会变黏，做出来的药菓才会口感清脆。

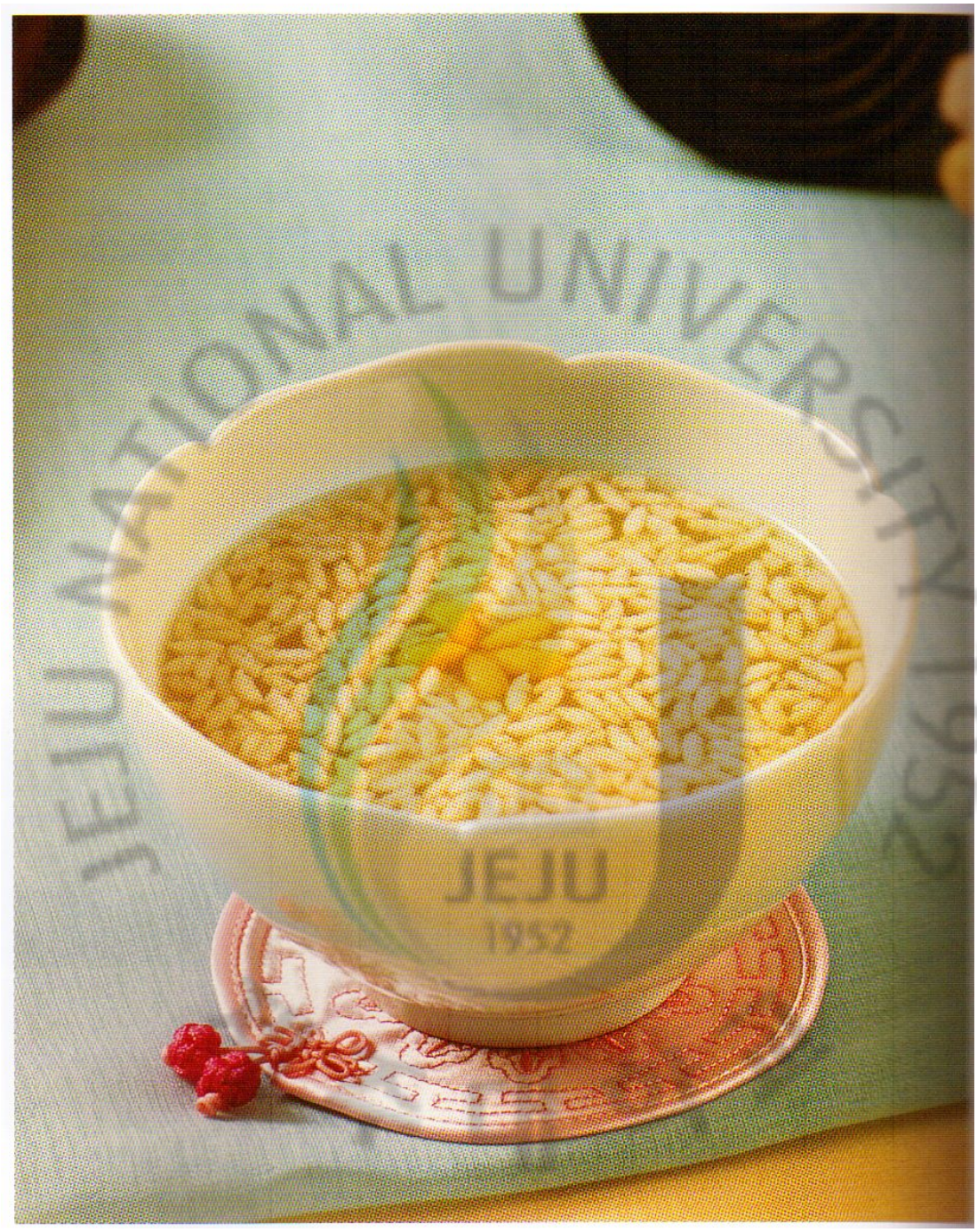
・清汁里也可以放入柚子清。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 30min	和药菓面，做清汁，准备菜码儿 炸药菓 去除油 用清汁浸泡 去清汁，放上菜码儿	中火20分钟，大火10分钟



dCollection @ jeju

食醯



食醯是在麦芽酵母水中放入米饭发酵酿成的一种冷饮。迄今为止，食醯因凉爽可口又因其独特的甜味，不仅在夏季，就是在寒冷的冬季一直都是韩国人所喜爱的饮品之一。在饮食常识书籍《朝鲜料理学（1940年）》一书中就称赞其“不仅外观美，其清淡可口的味道与中国的一等茶相比都觉得是有过之而无不及。常喝之，助消化，去积食，促进血液循环，会使人感到心情舒畅。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
2.21kg（16人份）	120g	4~10℃	26分钟	5小时以上	18cm,电饭锅 28cm平底锅

❀1人份(份量)

碳水化合物24g	脂肪 0.5g	蛋白质 1g	钠 15mg	热量 100kcal

❀原料

麦芽粉115g(1杯)， 水2.4kg(12杯)

粳米360g(2杯)， 水480g(2⅓杯)

白糖160g(1杯)

松子10g(1大勺)

❀准备

1.将麦芽粉在40℃左右温度的水里浸泡30分钟左右。【图2】

2.将泡发的麦芽粉用手搓揉，过筛。一定要挤出渣滓扔掉，使麦芽粉水澄清透亮。有沉淀物时，将上层的水轻轻舀出来，做成麦芽粉水备用(1.8kg)。【图3】

3.将粳米淘洗干净，在水里浸泡30分钟左右后，晾10分钟，去水。

4.将松子去壳，用干棉布擦干。

❀制作法

1.将水与粳米倒入蒸锅里，用大火煮4分钟左右，煮开后，再煮4分钟左右。然后转中火煮3分钟左右，米粒浮上来时，转小火焖10分钟左右(880g)。

2.在电饭锅(60~65℃)里放入米饭与麦芽汁、糖后保温放置3~4小时。【图4】

3.将米粒有7~8个左右浮上来时，捞出来。【图5・6】

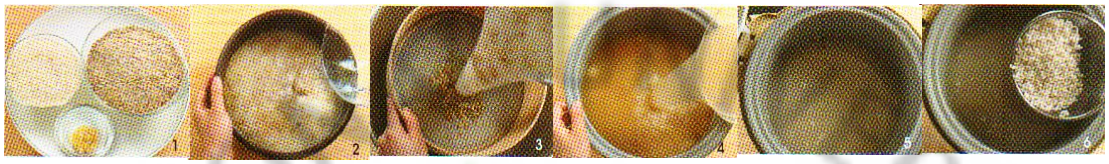
4.将米粒放在冷水里冲洗消除甜味，甜蜜露水用大火煮5分钟左右，煮开后，将浮上来的泡沫舀出来。

5.将甜米露汁冷却后装碗，洒上米粒与松子。

・若甜米露中浮上太多米粒时捞出来，甜米露会变味。

dCollection @ jeju

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min	做麦芽水，将粳米泡发，清理松子 做饭 使甜米露饭发酵	大火8分钟，中火3分钟，小火10分钟
20min	煮麦芽粉水 放米粒，松子	大火5分钟



JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
제주대학교

dCollection @ jeju

水正果

水正果是在桂皮和生姜熬煮的汤水中，加入白糖，晾凉后再放入柿饼、松仁等做成的一种饮品。因为放入了这些干果，所以取名为水正果。在冬季围坐在热炕头，喝上这种甜如蜜、凉如冰的冷饮，才可品尝到水正果的真正味道。清凉爽口又有几分生姜味儿的汤水与柔软的柿饼的甜味儿构成了水正果的独特味道。曾经是只在朝鲜时代宫廷宴会时出现的水正果，如今已成为人们常喝的饮品之一。

dCollection @ jeju

份量（料理后）	1人份（份量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
2.6kg（20人份）	130g	4~10℃	2小时40分钟	3小时	20cm，24cm锅

❀1人份(份量)

碳水化合物23g	脂肪 3g	蛋白质 1g	钠 10mg	热量 120kcal

❀原料

生姜200g，水2kg(10杯)

整枝桂皮120g，水2kg(10杯)

黄糖150g(1杯)，糖213g(1⅓杯)

柿饼200g(5个)，核桃50g(10个)

松子5g

❀准备

1.将生姜去皮(160g)，切成厚0.3cm左右的片。若整枝桂皮太长，切分成2等份后洗净。【图2】

2.将柿饼去梗，从一面切入后将其摊开（185g)。

3.将核桃放在热水里浸泡5分钟左右，去内皮(45g)后，放进柿饼里。用竹帘紧紧地卷起来，做成夹心柿饼后，切成厚1cm左右(200g，20块）。【图3】

4.松子去壳用干布擦干。

❀制作法

1.将水与生姜放入锅里，用大火煮9分钟左右，煮开。然后转中火煮1小时左右后，用棉布过滤（1.3kg)。【图4】

2.1.将水与整枝桂皮放入锅里，用大火煮9分钟左右，煮开。然后转中火煮1小时左右后，用棉布过滤（1.2kg)。【图5】

3.将生姜水与整枝桂皮水放入锅里，加入黄糖与白糖，用大火煮12分钟左右，煮开。然后转中火再煮10分钟左右后，晾凉，再洒上柿饼与松子。【图6】

dCollection @ jeju

・也有将生姜与桂皮放在一起熬煮的方法，但分开熬煮并过滤后再混合，它们各自原有的香味才能更容易散发出。

・也可以用整个的柿饼代替夹心柿饼。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 70min 140min 160min	清理生姜、桂皮、柿饼、核桃、松子 煮生姜水 煮桂皮水 煮水正果 放上柿饼、松子	大火9分钟，中火1小时， 大火9分钟，中火1小时， 大火12分钟，中火10分钟

dCollection @ jeju

人参茶

人参茶是将香味浓郁的尾参熬煮成的一种饮品。人参茶是在人体元气不足时常饮的一种补身好茶。据说,在古代曾用此茶招待中国来的使臣。因其形态如人身,故称之为人参。自古以来,人参一直是韩国最具代表性的特产。人参中所含的皂角苷可预防癌症, 是众所周知的。在世界各地出产的诸多人参中, 因韩国人参的皂角苷含量多、效能优秀而名扬天下。

dCollection @ jeju

重量（料理后）	1人份（重量）	出锅温度	总加热时间	总料理时间	标准烹饪厨具
480g（4人份）	120g	65~70℃	1小时 7分钟	1小时	20cm锅

❀1人份(份量)

碳水化合物 10g	脂肪 0.5g	蛋白质 1g	钠 10mg	热量 45kcal

❀原料

人参(水参) 100g

红枣40g(10个)

水1.4kg(7杯)

松子3.5g(1小勺)

蜂蜜38g(2大勺)

❀准备

1.将人参清洗干净后，去除头部。【图2】

2.将红枣用湿棉布擦净。

3.松子去壳后，用干棉布擦净。

❀制作法

1.将水与人参、红枣放入锅里。【图3】

2.用大火煮7分钟左右，煮开后，转中火再煮1小时左右。【图4】

3.出味后，过筛，然后与蜂蜜混合。【图5】

4.倒在茶杯里，洒上松子。【图6】

·根据自己的喜好也可以加入更多的人参与蜂蜜。

加热时间	烹饪过程	火候控制
准备材料 0min 70min	清理人参、红枣、松子 放入人参、红枣、水并煮 过筛后，放入蜂蜜，洒上松子	大火7分钟，　中火60分钟

dCollection @ jeju

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952
JEJU 1952
제주대학교

dCollection @ jeju