第一图书网, tushu007.com

<<精致韩国菜>>

图书基本信息

书名：<<精致韩国菜>>

13位ISBN编号：9787503239250

10位ISBN编号：7503239255

出版时间：2010-4

出版时间：中国旅游

作者：薇薇小厨工作室

页数：88

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

人人可做大长今韩国菜就像一个邻家女孩，让人感觉近在咫尺又有几分神秘而吸引人的色彩。
每个人初识韩国菜的机缘都不一样，每一次都是美丽的邂逅。
很多人开始接触韩国菜是缘于火热夏天的一碗冷面，清澈酸甜、清凉冰爽的汤，两片苹果一片牛肉，再加上筋道微黄的面条，又凉又辣，让很多人吃了就开始欲罢不能，越吃越有劲，一碗冷面下去，浑身舒坦，于是开始对韩国菜有了兴趣。
之后接触到的就是寒冷冬天的韩国烤肉，可以看到炭火的烤架子，用大剪子剪开分吃的各种肉食，放在小碗里的独特调汁，豪爽地烤、精心地调，让人就这么爱上了邻邦的异域美食。
还有很多人爱上韩国菜，是因为看了电视剧《大长今》。
电视里那个起初不起眼然而执著认真的姑娘，为皇帝端上来各种花样百出并且健康营养的美食，琳琅满目，给人粗中带细之感，自然淳朴却别有风味。
于是乎，本来就深谙美食之道的中国人一夜之间发现，原来韩国人在烹饪上也有那么多的讲究和门道，韩国菜一时在国内风靡。
更有一些人注意韩国菜是因为韩国泡菜。
作为饭前的开胃菜、很多菜的配菜甚至主菜，泡菜酸中带点淡淡的甜和辣的味道，吃起来十分清爽、开胃。
而且泡菜很百搭，原以为百搭的东西都是很圆滑的，但没想到就是这么个性鲜明的味道，却让人们喜欢得不得了。
如今，泡菜几乎已经是韩国菜的代名词了，在韩国首都首尔就有一家泡菜博物馆，甚至为了泡菜的专利，韩国还和日本打了一场官司……韩国作为中国的邻邦之一，烹饪手法自然受到中餐的影响，但是它也有自己的特色。
以“五色”即青、黄、红、白、黑为主色，以“五味”即酸、甜、苦、辣、咸的味道组合为要旨，又以“五辣”即韭菜、蒜、辣椒、姜和葱为香辣的来源。
比较多地采用野菜和海鲜入馔，以五谷为主食，利用丰富的色调愉悦食客，辅以鲜辣引发食欲，再配以特色酱料增加食味。
少脂肪、多蔬菜，少油炸、多煎烤……韩国菜中，有许多很动人的细节，外表看上去却朴实无华，清雅卓然。
真正用心之处，表面上并不易发现，但是在这份简单朴实的韩国菜里面，有着一种专注的民族情结，一尝便知。
高瑞珊2010年4月

<<精致韩国菜>>

内容概要

《精致韩国菜》：韩国菜正在被越来越多的人认识和喜欢，无论是从酸甜清凉的冷面、还是鲜香多汁的烤肉，无论是色彩悦目的石锅饭、还是简单别致的泡菜，韩国菜在人们心中的印象总是内敛而又不乏个性，而其简单健康的饮食方式也是我们所提倡的。
韩国菜五色、无味俱全，少脂肪，多蔬菜，少油炸，多煎烤，而且味道独特，令人唇齿留香。
韩国菜虽然外表看上去朴实无华，但其中也有着许多动人的细节，显得清雅卓然，从美味之中透出了一股对于美食的钟爱——这份爱，是能够尝得出来的。

第一图书网, tushu007.com

<<精致韩国菜>>

书籍目录

每一种搭配都是绝配韩式主食 热辣美学 牛肉石锅拌饭 墨鱼不孤独 墨鱼石锅拌饭 深藏不露的辣白菜 金枪鱼辣白菜炒饭 汤才是亮点 明洞刀削面 炸酱面在韩国 韩式炸酱面 酸甜永远风情万种 拌冷面 糊塌子豪华版 海鲜葱饼 泡菜的情人 泡菜饼 我卷我卷我卷卷卷 紫菜包饭 不拘一格包饺子 四喜饺子 “黏”你没商量 拉面炒年糕 以食为养中国韵 蘑菇鲜粥 暖到每个细胞 韩式火锅面 巧妇可为无米之粥 南瓜粥 慢粥，“鳗”妙 鳗鱼粥 有花样，有性格韩式主菜 骨子里的香气 蒸猪排骨 朴素的乡野味 安东炖鸡 平民天后 韩式包肉 烤干点更美味 韩式烤五花肉 非著名美食 杂菜 牙签小吃 炒米条 炸一炸全OK 炸蔬菜 肉食者请尽兴 炒猪肉 永远离不开的角色韩式汤品 自然而然的鲜美 海鲜汤 泡菜还是泡汤 泡菜汤 天大地大 大酱汤 这就是高丽参 人参鸡汤 汤清味浓 银芽蛤蜊汤 雪浓于水 雪浓汤 喝过才知独特 排骨汤 生日必饮 牛肉海带汤 春节第一餐 米糕片汤 让豆腐化在口中 手豆腐汤 不容你小觑韩国小菜 家喻户晓即经典白菜泡菜 可以没有鸡鸭鱼肉，不能没有它 萝卜泡菜 一片叶子亦成菜 苏子叶 另一种乡土乡情 拌桔梗 精致的犒赏 小蛋卷 一清二白 蒜香油菜心 韩国老妈妈的厨房秘密——打造正宗韩国味 碗柜中的韩国风情 韩式餐具 正宗韩味的独门秘籍 韩餐调料 韩餐高手们的自配秘方 韩风酱料 韩味十足 不可错过的韩式饮料 薇薇小厨已出版图书及团队介绍

章节摘录

插图：准备及烹饪时间：30分钟特色：饭是热的，菜是热的，石锅也是热的，这一锅五彩缤纷的食材凑到一起，看着就让人食欲大增。
牛肉借着石锅的热量，更是恰到好处地保留了牛肉的鲜嫩，将一种雅致而又热辣的韩式美学完美体现出来。
做法：1. 将胡萝卜、鲜香菇洗净切丝，与金针菇一起放入沸水中焯一下，捞出过凉水沥干，调入盐、香油，码味备用。
心里美萝卜及黄瓜切丝备用。
2. 优质牛里脊肉洗净切细丝，分A、B两份：A份放牛肉粉、酱油，胡椒粉拌匀，腌制15分钟后下入热油锅炒熟备用：B份用白醋拌匀后浸入冷开水，将白醋与血水漂洗干净，沥干水分后放入容器中，加入韩式辣酱、香油、蒜泥、鸡精、盐、白糖拌匀，做成生拌牛肉丝备用。
3. 将石锅内壁用少许香油抹匀，放入熟米饭，把各种菜丝和炒熟的牛肉丝及拌桔梗均匀地码在饭上，将生拌牛肉丝放在中间，将鸡蛋打在生拌牛肉上。
4. 将石锅用小火加热，听到香油和米饭发出滋滋的声音，鸡蛋清呈白色，便可关火，调入韩式辣酱，拌匀即可（如果想吃带锅巴的饭，加热时间可稍长一些）。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com