



韓國菜餚以「五色」、「五味」、「五辣」為特色，採用家常蔬菜或海濱鮮食入饌，並以五穀為主食，利用色調取悅食客，輔以鮮辣味道引發食慾，再配以特色醬料增加食味，展示了富有風味的鄉土料理。

**特色菜：原汁原味烤肉秀**

韓國燒烤講究的是肉質鮮嫩，配以泡菜、生菜等搭配出多種口味。韓國的烤肉中較有特色的是烤牛肉、烤豬頸肉。烤肉時把切好的肉片放在中間略高四周稍低的溝槽鑄鐵鍋中，攤開，隨著溫度的升高，發出滋滋的烤肉聲，肉上的油泡裂開發出撲鼻香味。

等到烤肉成了金黃色時，身著朝鮮服裝的姑娘們進行一番剪刀剪肉，食客已經按捺不住自己的食慾，想動手一試。

誘人的烤肉，沒有加上任何醬料時，脆嫩香甜；加上配料更是風味不同。配料有大豆醬、蔥絲、青椒、蒜頭、泡菜等，食客可以隨自己的需要，把想吃的配菜放置到清洗乾淨的生菜上，包裹成條狀，味道更加美妙，肉質鮮嫩不油膩，而且香脆，風味也別具一格。

**主食：石鍋拌飯**

重鮮味

韓菜中的主食除了清涼

# 韓國料理

## 五色五辣主題

爽口的冷面外，就是干香的拌飯了。拌飯主料是煮熟的白米飯，將其盛放在用石器製作、燒得燙手而又厚重的石鍋內，加上肉絲、泡菜、豆芽、香菇蔬菜、煎蛋黃絲等，依個人的口味，還可以放入適量的辣椒醬，攪拌均勻。比較特別的是鍋底結成的脆硬鍋巴，滲透在柔軟的米飯中，令人感覺吃飯也有嚼勁。

**小吃：九節板**  
盡顯韓菜「五色」  
九節板是韓菜中有名

的小吃，它把韓菜的「五色」表現得淋漓盡致，大紅色的木盒子把各色蔬菜有條不紊地「佈置」成彩盤，傳說這是韓國古時候的宮廷御用菜。

熟悉韓國菜製作的金恩子向記者介紹，中間的薄餅由5種蔬菜汁煎製成5種不同口味，其他的8種配料有蕨菜、牛肉絲、煎蛋黃絲、煎蛋白絲、胡蘿蔔絲、金針菇、香菇、青瓜等時蔬，隨著時節的變化，配料品種也在改變。

**湯類：高麗參雞湯味鮮美**

韓國最有名的湯是高麗參湯和牛肉湯。高麗參湯選用的原料很講究，一般是8兩重的童子雞，在湯內放入糯米、大棗、高麗參、大蒜、栗子、枸杞、松子仁等，燉至爛熟、入口即化的程度即可上桌，味道鮮美。根據個人的喜好還可以放入胡椒和鹽調味。



## 香脆油渣蔥油餅

**食材：**  
麵粉 500 克、蔥 1 根、油渣半碗、熱水半小碗、鹽、雞精適量

**做法：**

1、盆中麵粉分次加入適量熱水，揉至「三光」（手光、麵團光、盆光）軟硬程度比耳垂稍硬即可。盆加上蒸備用。

2、蔥切碎，鍋中放少量豬油煽炒至出香味，並略乾。

3、切碎油渣，加入炒後的蔥碎，並加入適量鹽、雞精，可嘗一下，口味不要太淡，因為麵團裡沒有加鹽。

4、把麵團包成小於0.5cm的大薄片（越薄越好），在表面抹上一層豬油，再鋪上餡料，從邊上捲著折成長條。

5、把長條切成10cm左右的段，立起來用手按著斷面輕輕壓扁。

6、平底鍋裡放色拉油，慢慢用小火煎四五分鐘至表面金黃即可。

**豬油熬法：**

1、市場上都有賣切好的油膘，拿回來洗淨抹乾透（一定要抹乾，有水入鍋會崩油），切成4cm左右的丁。

2、油鍋裡放半湯勺色拉油，微熱後，倒入油膘塊，慢慢用微火就能熬出豬油來了。

3、準備一個有蓋的耐高溫的陶瓷缸子（不透鋼的也行），把豬油倒進去，涼後變成白色，做菜的時候用一湯勺就能特別香了。

4、鍋裡剩下的油渣是淡咖啡色的。不要熬太糊啊，對身體不好。



## 一隻不出錯的雞辣味毛豆燒雞

**食材：**  
三黃雞 1 隻、毛豆粒半小碗、長青椒 2 根、郫縣豆瓣醬 5 大湯勺、香菜 1 把、生抽 1 湯匙、蒜 5 瓣、姜 1 塊、花椒 1 小撮、八角兩粒、糖 1 湯匙、香油 1 湯匙、雞精適量

**做法：**

1、雞洗淨，去掉雞屁股（一起燒會有異味），剪掉指甲，刺成5公分左右的大塊。

2、蒜拍扁、姜切片、尖青椒切成寬約2cm的圈、香菜切成5cm的段。

3、鍋內熱油，放進蔥、姜蒜、花椒爆香，再倒入雞塊翻炒至雞皮收緊。倒入郫縣豆瓣醬、黃酒、糖、八角、生抽，炒至均勻。

4、倒入熱水至略及雞塊表面，開蓋中火燒至湯汁收至一小半（約10分鐘），再加入毛豆燒5分鐘，臨出鍋前撒上青椒圈、香菜段、香油、雞精，炒兩三下後關火即可。



## 十三香牛肉炒飯

**材料：**洋蔥、胡蘿蔔、牛肉絲、剩米飯、雞蛋。

胡蘿蔔和洋蔥切成細絲。

牛肉絲用少許料酒、澱粉、醬油醃一下。

**製作過程：**燒熱鍋，倒點油，打兩個雞蛋。（大師傅那天說了，炒飯用這種炒出來的蛋，才會白是白，黃是黃，賣相才漂亮。）

然後把雞蛋炒碎，加入洋蔥，翻炒一下。

再加入醃好的牛肉絲，繼續翻炒。時間不要太久。

加入米飯，繼續炒。這個時候加一小勺十三香，還有一點鹽。

再到少許的醬油，炒均勻。還要撒點胡椒粉。

最後加入胡蘿蔔絲和蔥花，少許雞精，翻炒均勻。

倒少許香油，就可以出鍋了。

**材料：**牛肉、洋蔥、青紅椒

**調味料：**生抽、蚝油、料酒、黑胡椒粒、雞精、小蘇打、鹽

**做法：**

一、牛肉洗淨，垂直於牛肉的纖維走向切成長約6CM、寬3CM、厚0.3CM的柳葉片（這是第一步），洋蔥、青紅椒切骨牌塊

二、分將切的牛肉分次加少量的水，用手抓揉，使牛肉充分吸足水份（這是第二步），加入料酒、黑胡椒粒、蚝油、生抽、雞精，以及少量的小蘇打拌勻上勁，醃三十分鐘

三、鍋內熱油，六成熱時，放入洋蔥煸炒至

軟，下入青紅椒，放少量鹽調味，稍炒一下，

四、將洋蔥和青紅椒都撥到一邊，下醃好的牛肉，迅速翻炒，待牛肉一變色，就將之於洋蔥、青紅椒混合，快速炒勻（這是第三步），快速起鍋即可

總結一下，三個重要步驟：

一、牛肉要豎切；

二、要使牛肉充份吸足水份

三、炒制過程要快



## 三步驟提升牛肉的品質——家常黑椒牛柳