

# 朝鲜 风味 小菜



生活百科知识  
青苹果电子图书系列

- 金达莱花菜

- 甜蒜

- 上①：真童子泡菜  
②：黄瓜泡菜
- 薄方白泡菜
- 下①：青酱泡菜  
②：什锦包泡菜

• 刺老鴉

• 包飯菜

- 鱼鲜
- 山白菜

- 黄瓜鲜
- 京畿道什锦包泡菜

- 小根蒜
- 大叶芹
- 马蹄叶

• 上：江原道土豆菜饼 • 下：苦苦菜

- 沙参
- 咸镜道米血肠

- 十鲜脯
- 火烤乌鱼

- 茄子鮮
- 柚子花菜
- 下①：香雪羹  
②：美味梨汁

- 马林果花菜
- 梨花菜

- 桔梗、生拌黄  
瓜、生拌萝卜
- 明太食开
- 红萝卜泡菜

- 櫻桃粉脯
- 下酒干果

# 朝鲜风味小菜

红月 崔香  
十文 弘益 编著

# 内 容 提 要

朝鲜小菜风味独特，为人们所喜爱。书中介绍了4类78种朝鲜风味小菜的原料组成、制作方法及有关知识、注意事项。这些小菜品种丰富，材料易得，制作简便。本书适合一般家庭阅读使用，也可供食堂、餐馆参考。

# 前 言

朝鲜民族饮食，风味独特，历史悠久。尤其小菜，酸辣多味、鲜美爽口、开胃健胃，且经济实惠，制作简便，为我国各族人民所喜爱。在北方，特别是东北地区，无论大都市，还是小乡镇，朝鲜风味餐馆比比皆是，朝鲜咸菜小摊逢集可见，多数居家过冬都备酸辣泡菜，每餐都备用朝鲜小菜的也不少。言及朝鲜小菜，众人交口称赞。虽然人们如此喜用朝鲜风味小菜，可是却很难找到一本系统介绍这方面知识的书。为满足读者的要求，我们编写了这本小册子。

人们通常习惯把朝鲜风味小菜称作朝鲜咸菜，其实盐味是多数菜中的一种共性，而酸辣二味才是其特色，所以也有人把它称为酸辣菜。本书介绍的小菜，多取于野生原料，这些原料不仅可以当菜吃，而且还具有一定的药用价值。本书从原料名称、成分、作料配方，到制做、存放及食用方法，都作了简单明了、切实可行的说明。杯、汤匙都是朝鲜族群众习惯用的量器，书中讲的1杯为180毫升、1汤匙为10毫升。本书主要以一般家庭为对象，对餐馆、食堂乃至住宿自炊的个人也都有实用参考价值。对饮食专业科研、饮食文化美学、营养医学等专业理论工作者，也不失欣赏和研究的价值。书

中所介绍的小菜，其原料大都可在山野、田间采集到，也可以廉价买到，经济实惠，又方便。愿《朝鲜风味小菜》给您健康带来福音，为您的生活增添新意和乐趣。

在此，向有助于本书出版的国内外饮食理论家和出版界的多位先辈，特别是金光洙社长和姜仁姬教授，表示衷心的感谢。

编著者

# 目 录

## 泡菜类

- |          |      |
|----------|------|
| 冬泡菜      | (1)  |
| 薄方白泡菜    | (4)  |
| 红萝卜泡菜    | (5)  |
| 青酱泡菜     | (6)  |
| 什锦包泡菜    | (8)  |
| 京畿道什锦包泡菜 | (10) |
| 真童子泡菜    | (12) |
| 黄瓜泡菜     | (13) |
| 油菜泡菜     | (14) |
| 樱菜冬泡菜    | (15) |
| 萝卜冬泡菜    | (16) |
| 甜蒜       | (17) |
| 苏叶泡菜     | (17) |

## 山菜类

- |     |      |
|-----|------|
| 山白菜 | (19) |
| 苦苣菜 | (21) |
| 马蹄叶 | (22) |

蒲公英 .....	(23)
大花萱草 .....	(24)
蜂斗菜 .....	(25)
苦苣菜 .....	(26)
鹿药 .....	(27)
车轮菜 .....	(28)
苦苦菜 .....	(29)
芥菜 .....	(30)
苋菜 .....	(31)
小根蒜 .....	(32)
地枣 .....	(33)
山牛蒡 .....	(34)
大叶芹 .....	(35)
轮叶沙参 .....	(36)
东风菜 .....	(37)
沙参 .....	(38)
刺老鸦 .....	(39)
桔梗 .....	(40)
蕨菜 .....	(41)

花菜类

金达莱花菜 .....	(42)
梨花菜 .....	(43)
蜜柑花菜 .....	(43)
桃花菜 .....	(44)
马林果花菜 .....	(44)

櫻桃花菜 .....	(45)
香雪羹 .....	(45)
美味梨汁 .....	(46)
柚子花菜 .....	(46)
食开 .....	(47)

综合类

辣椒酱 .....	(49)
庆尚道辣椒酱 .....	(50)
全罗北道辣椒酱 .....	(51)
蘸酱芹菜卷 .....	(52)
朝鲜什锦菜 .....	(53)
黄瓜冷菜汤 .....	(56)
海带冷菜汤 .....	(57)
萝卜冷菜汤 .....	(58)
菠菜豆芽汤 .....	(58)
老玉含阳羹 .....	(59)
白菜酱汤 .....	(60)
南瓜酱汤 .....	(61)
烩豆腐 .....	(62)
生拌黄瓜 .....	(63)
生拌萝卜 .....	(63)
十鲜脯 .....	(64)
包饭菜 .....	(65)
拌黄豆芽 .....	(67)
刺老鸦菜饼 .....	(68)

黄瓜鲜 .....	(69)
茄子鲜 .....	(71)
鱼鲜 .....	(72)
樱桃粉脯 .....	(73)
咸镜道米血肠 .....	(74)
麦饭酒饮 .....	(76)
香酥青椒瓢 .....	(76)
油煎全椒 .....	(77)
明太食开 .....	(77)
安东食开 .....	(78)
咸镜道食开 .....	(79)
江原道土豆菜饼 .....	(80)
火烤乌鱼 .....	(80)
下酒干果 .....	(81)

本书彩色图片由作者供稿

# 泡菜类

泡菜是朝鲜族人民最基本、最普通的风味菜食之一。它是用白菜、萝卜、黄瓜等蔬菜为主料浸盐水后，配入辣椒、大葱、大蒜、生姜等作料腌制而成的小菜。依原料、制法、用法和时间的不同，口味各异，品种多样。下面分别介绍。

## 冬 泡 菜

这种泡菜，一般于暮秋时节开始腌制，存放缸内，寒冬时，每日三餐当作家常便菜。因原料以大白菜为主体，且多呈酸辣味，故又称为酸辣白菜，是最具代表性的朝鲜风味泡菜。

原料	白菜 20 棵	萝卜 7 个
	芥蓝菜 600 克	水芹菜 800 克
	洋葱头 400 克	大葱 300 克
	青角菜 400 克	大蒜 20 头
	生姜 4 块	生梨 4 个
	板栗 10 个	生明太鱼 5 条
	虾酱 1000 克	辣椒粉 7 杯

辣椒丝 1 杯

精盐面 4 杯

食盐粒 14 杯

### 制法

①事先准备 1 口大缸，用清水、竹刷洗净放好，干燥后加盖。同时选几块压菜石洗净备用。

②把大蒜头掰成瓣，用水浸泡，随后去皮洗净；生姜刮去表皮，洗净备用。

③把白菜的根和黄叶老帮用刀削整齐后洗干净。

④把盐与水按 1 : 5 的比例配成盐水。傍晚把白菜浸泡在盐水中，稍候取出码放在缸中，经 3~4 个小时再按与原来相反的上下层次倒放一次。次日清晨把白菜从缸中取出放在荆条簸箕上滤水，控干水分，把菜切成两瓣，再用刀挖去根部的硬心部分，白菜备料完成。

⑤傍晚把备好的白菜码入缸之后，把萝卜、葱、芥蓝菜、青角菜都洗净。水芹菜洗净后仍放入水中浸泡，时间最好长一些。取 5 个萝卜切成二瓣或三段，其余的切成宽、厚各为 1 厘米、长约 6 厘米的拌料条，并拌上辣椒面和少许盐放在罐中加盖腌制。

⑥次日清晨，把充分浸泡洗净的水芹菜，切成长 4 厘米左右的菜段；芥蓝菜取其茎叶，切成与水芹菜段一般大小的菜丝；葱取葱白部分，切丝大小同上；青角菜根部的泥沙一定要洗刷干净，可切成碎末放入白菜内，也可整块浸在汤内透味儿。

⑦把大蒜拍扁切碎，生姜也拍碎切成末，二者和在一起，拌入辣椒面，用捣蒜杵或打糕杵将其捣成泥状。将明太鱼头

石状物取出后，带皮骨切碎，也捣成糊状。

⑧板栗去皮，将果洗净切成薄片状；梨切成条块。

⑨把萝卜条放进大盆中，撒上辣椒面，加水拌匀。再把虾酱、明太鱼糊、水芹菜、芥蓝菜、葱丝、栗子片、生梨条、辣椒丝、生姜和蒜泥、少许味素等作料放进大盆内，充分地搅拌。拌匀后，糊状物为缝填料，其余的是层与层间隔填料。

⑩取1只大方盘，放上1瓣白菜，再取一定量的糊状填料，在每片白菜叶缝间涂抹充分后，抚顺菜棵，托着码入缸内。照此方法，把每棵白菜都处理一遍。

⑪码白菜之前，要在缸底铺一层如⑨所述的层间填料和水芹菜叶，尔后堆上一层放好作料的白菜，再放层料和少许盐。按此法，将白菜堆码至缸深度的80%，然后覆上一层用浓盐水腌蔫的白菜帮，按严实压后盖上竹帘，最后压上压菜石即可。如果汤窄水少，两天后可加些凉开水或海鲜汤，以漫住石头为准。下味后便可食用。

附注 ①关于配料。这种菜的原料主要是白菜，其次是辣椒、生姜、萝卜、梨和食盐。对于一般家庭，如其他料无条件置备齐全，可以减量或不加。对于海产品不喜欢的，也可不加。海蛤蜊肉、海鲜汤等，主要是增添菜的海鲜味。也可随个人爱好加一些本文之外的料，但应保持住基本口味。

②关于方法。主要参考了汉城东亚大学教授、营养学博士、朝鲜食文化顾问姜仁姬女士的观点。其实，在我国北方许多朝鲜族家庭还有各自的独特技法，例如白菜先用热开水烫一下，填料后装缸撒盐。不过都大同小异，旨在防腐保鲜使之味美。原料必须洗净，这是制做食品应有的起码要求。③关于保存。

此菜腌成后，突出特色是微酸爽口，这是经过发酵的结果，其他泡菜也同样要有这一过程，才能说腌“熟”了（俗称“下味儿”了）。菜缸所处环境在 $2\sim 6\text{C}$ 为宜。如果温度一直达不到 $2\text{C}$ ，上述过程就很慢或根本发酵不了；如果温度过高，这一过程不但太快，还会腐烂。所以缸要放在窖内或阴凉无光又不结冻的地方，如太冷要围缸套。要防止灰尘进入。④关于用法。应该随用随取，如在缸外放久了，泡菜会失去原味或变质。已经放久但没变质的泡菜，可以炒后食用。压菜石要有几块，而且不宜过大太重，这样可随菜减少逐渐减少石头块数，一来取用方便，二来对汤水保鲜也有好处。泡菜汤水，还可用来作醒酒汤之类。

### 薄方白泡菜

这类泡菜，一般是在秋天，采用成熟的白菜、萝卜，切成薄片，与朝鲜风味泡菜的传统调料配在一起腌制成的。数量不宜多，随时做随时食用。

原料	白菜 500 克	萝卜 450 克
	水芹菜 100 克	黄瓜 150 克
	葱白 50 克	大蒜 2 头
	生姜半块	红椒丝 10 克
	辣椒粉 2 汤匙	食盐 8 汤匙
	白糖 2 汤匙	水 12 杯

#### 制法

①把整棵大白菜拆成一片片白菜帮，洗净切成长 $3.5$ 厘

米、宽 3 厘米左右的方块。

②选水分充足、不糠的萝卜，洗净切成与白菜块形状一样但略小更薄一些的方片。

③将水芹菜择好洗净，切成 3.5~4 厘米的茎条。

④黄瓜用盐搓洗外皮，发软后顺长剖成 4 瓣，再切成 3 厘米左右的条，最好去掉瓜瓢。

⑤把葱白切成 3.5~4 厘米左右的葱段。

⑥将大蒜和生姜均去皮、洗净，切成碎末。

⑦在定量水中加盐和糖制成汤汁，然后放萝卜、白菜，再放入葱、姜、蒜。

⑧把红辣椒干粉装在小口袋内，系住口放入泡菜汤中往复牵动摇拽，至汤水变红，渣袋弃去不用。

⑨把黄瓜条、水芹菜放入泡菜汤中，撒上红椒丝。

⑩把调好的泡菜装进瓷缸加盖，待一两天后腌熟便可食用。

附注 为了保持汤清，水芹菜与白糖最好在腌味之后再放进汤内。腌熟下味要尽早食用，放久过于发酸就不能用了。

## 红萝卜泡菜

萝卜（北方人所称的水萝卜）泡菜也是朝鲜族传统风味特色很浓的一种泡菜。最好选择刚长到栗子丸粒一般粗细的长形水萝卜为料，也可用秋天的大红萝卜。这种泡菜不宜久储而应随做随用。

原料 萝卜 450 克

水芹菜 25 克

辣椒粉 5 汤匙

虾酱 2 汤匙

蒜泥  $1\frac{1}{2}$  汤匙

生姜末  $1/2$  汤匙

白糖 1 汤匙

食盐  $1/2$  汤匙

洋葱 200 克

### 制法

①将萝卜洗净后切成  $2.5 \times 2.5 \times 3$  厘米的长条，用白糖和食盐腌，杀出汁。如果是春天小萝卜味美时节，该汁则留用；如果是夏秋时节，杀出的萝卜汁味难闻则倒掉。

②水芹菜只留茎，洗净，切成 4 厘米长的茎条。

③首先往萝卜中撒辣椒粉，稍后再加入蒜泥、姜末、捣碎的虾酱、葱丝和糖，最后再撒些精盐。

④在瓷罐底部铺上青葱叶，再撒少许盐，把调好的泡菜料倒进去，加盖。待 1 天后，腌下味即成。

附注 这种菜如不讲究汤清亮，而求色和形的话，最好取 2 汤匙糯米粉用开水冲成糊状后，把辣椒面直接拌进去，再与萝卜料等拌和。另外也可用调制成的辣椒面酱来作辣味调料。

## 青酱泡菜

多数泡菜的调料中都比较忌讳加酱油，而这种泡菜突出的特点正在于用了酱油，故而得名。通常是把萝卜、白菜、黄瓜等主料腌在酱油内，其他料先放在加酱油的汤水中，并滴入少许蜂蜜，最后混合制成。

原料 白菜 400 克

萝卜 150 克

芥蓝菜 150 克	水芹菜 100 克
香菇 10 克	银耳 5 克
板栗 100 克	葱 100 克
大枣 20 克	甜柿子 1 个
梨 1 个	大蒜 1 头
生姜 1/2 块	松仁 1 汤匙
特级酱油 1/2 杯	酱油 1 杯
水 6 杯	蜂蜜或糖 3 汤匙

### 制法

①把白菜拆成菜帮，洗净后切成 3.5 厘米长、3 厘米宽的方块。

②选水分充足不糠的萝卜，洗净切成比白菜片略小更薄些的方片。

③先用半杯特级酱油把萝卜、白菜腌上，因萝卜比白菜容易被腌熟，所以最好先放白菜，过一会儿再放萝卜。

④把芥蓝菜和水芹菜择好洗净，只取茎，切成 3.5 厘米长的条状。

⑤把香菇用水发好后，切成葱丝状。

⑥银耳用水发透，洗净择好切开。

⑦板栗去皮洗净，切成薄片。

⑧把大枣泡洗净去核，切成 3 瓣。

⑨把甜柿子与梨去皮，切成同萝卜一样的片。

⑩葱白部分切成长 3.5 厘米左右的丝。

⑪大蒜、生姜均去皮切成碎末。

⑫取松仁用干布擦拭干净。

⑬把上述备好的各种调料放入用酱油腌好的萝卜和白菜中，放上半天，发酵下味儿后，用白菜叶盖着，随时取用。

## 什锦包泡菜

这种泡菜是把萝卜、白菜切开，放上各种调料，再用菜叶包成包后腌制，以其口味独特，营养十分丰富而驰名的一种泡菜。但其制量不宜太多，保存时间不宜过久。制成后一般应在两周内用完。

原料	白菜 5 棵	萝卜 5 个
	芥蓝菜 600 克	水芹菜 400 克
	鳊鱼 200 克	鱿鱼 3 条
	蛤蜊 400 克	咸黄花鱼 2 条
	香菇 20 克	银耳 5 克
	板栗 300 克	松仁 1/2 杯
	甜柿子 2 个	生梨 3 个
	虾酱 1 杯	洋葱 200 克
	大葱白 5 根	大蒜 5 头
	生姜 1 块	辣椒粉 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 杯
	食盐 4 杯	

### 制法

①白菜要选择心实、棵细长、叶子多的，修整的要领与腌冬泡菜相同，削去根，洗净，一劈两瓣，修掉硬心部分，再用盐水杀去水分，控干。

②选 5 个萝卜，1 个切成细丝，1 个切成扁片，3 个切成

5 厘米见方的大块，备用。

③芥蓝菜洗净除去水分后，只取茎，切成 4 厘米左右的长条。

④水芹菜择好洗净，去掉水分，只取茎，切成 4 厘米左右长的茎条。

⑤鳊鱼收拾干净，切成与萝卜块一样大的块。

⑥鱿鱼剥去皮，切成 4 厘米左右的长条；蛤蜊肉用盐搓洗干净。

⑦咸黄花鱼摘头去尾，切成 3 段，拔去鱼刺骨，再把肉脯用辣椒丝对汤腌起来。

⑧香菇与银耳均收拾干净，切成与葱丝一样的长条。

⑨板栗去皮洗净，一半切成片，一半切大块。

⑩松仁用干布擦拭干净。

⑪甜柿子去皮切成大块。

⑫取 1 个梨，去皮切大块，另 2 个切成丝。

⑬大葱只取葱白部分，先切成 4 厘米左右的长段，再切丝；红椒丝也切 4 厘米左右长的段。生姜和蒜，一部分切成末，一部分拌辣椒粉捣成泥状。

⑭萝卜丝中拌辣椒粉并加水制汤，放入用生姜和蒜捣成的姜蒜泥，稍候，再放入芥蓝菜、水芹菜、葱丝、梨丝、栗片、虾酱，即调成填料。

⑮在鳊鱼和鱿鱼上放入少许红椒丝、虾酱；萝卜块中放些姜蒜泥和辣椒粉。

⑯将杀去水分的白菜大叶摘下来，准备包“馅”。

⑰在做什锦包时，取一饭碗或其他形状的盛放器皿，将

内壁铺上大白菜叶，大青叶铺于中间，再装入切成 5 厘米见方的白菜片，在上面用勺泼上填料后，再把大块梨、萝卜、鱿鱼、蛤蜊等加进去充实，上层再放入鳊鱼、栗块、香菇、银耳、甜柿块和松仁，将各种料相间均匀，压实，包上内层菜叶，最后再紧裹上外层大青菜叶。这样，一个什锦包就做好了。按此法，将什锦包，随做随向缸内码装，全部做完码完。

⑱在往缸内码装之前，先在缸底放一层拌了调料的萝卜块，然后把什锦包一一码放进去，完成一层，便把做包时剩下的萝卜、芥蓝菜、水芹菜、葱叶铺上一层，撒上少许盐，接着再装什锦包。这样反复进行，待缸装满到 70~80% 左右，就盖上用盐腌蔫的菜帮，按严后，加盖竹帘，压上石头。两三天后看一下泡菜汤的多少，如果较干，可以对进一些虾汤，也可煮些牛排汤，去掉油脂放凉后加进去。味下透后便可食用。

附注 尽管做的量较多，但也不能放得过久，下味儿后开始食用，最好两三周内用完。制作方法上，萝卜、白菜都可以切得比薄方白泡菜那种片更小一些。用 1 个大菜叶做 1 个包，每个饭碗内装 1 个，这样对温度高的季节和人口少的家庭更为适用。调料比例不变，数量可增可减。

### 京畿道什锦包泡菜

原料	白菜 4 棵	萝卜 2 个
	苹果 2 个	梨 2 个
	栗子 10 颗	水芹菜 200 克
	松仁 300 克	葱丝 2 杯

生蛤蜊 600 克	鱿鱼 3 条
松仁 1/2 杯	生姜丝 2 汤匙
蒜泥 1/2 杯	葱白 200 克
辣椒丝 1/2 杯	细辣椒粉 1 杯
虾酱汤 3 杯	食盐 2~3 杯

### 制法

①选叶大心实的好白菜，修整好去根，一劈两半，用盐水腌 5~6 小时，控去水分。

②取一部分生姜丝、葱白捣碎，连同部分蒜泥与辣椒粉、虾酱汤拌在一起。

③把萝卜切成 5 厘米长的萝卜条。

④把苹果去皮，均匀切成 6 瓣，除去核。

⑤梨去皮，切法同苹果。

⑥栗子去皮，一切两半。

⑦水芹菜、松仁 300 克，洗净，水芹菜切成长 5 厘米的条。葱白部分切成丝。

⑧把蛤蜊放在盐水中搓洗净。

⑨鱿鱼去皮，切去脚须，切成 5 厘米长的条。

⑩1/2 杯松仁用干布擦亮。

⑪把水芹菜、300 克松仁、辣椒丝、虾酱汤、生姜丝、蒜泥、辣椒粉拌在一起，成水芹菜拌料。

⑫把备好的菜料分样摆放整齐，把包菜用的菜叶洗好放在盘中备用。

⑬把控去水分的白菜叶中间抹好作料，堆在方盘上。

⑭在做菜包的大盘的内壁放上青绿的白菜叶，黄白叶铺

在盘底上，然后把备好的白菜坯放进去，再放上些萝卜、梨、苹果、鱿鱼和 3~4 个蛤蜊，再把一部分水芹菜拌料放进空隙，最后撒上松仁和辣椒丝，合上包叶。逐个做完。

⑮把每个菜包小心地装入缸内，堆实，装至缸的 80% 即可，不宜太高。装好后压上压菜石盖上，2 天后浇上一些虾酱汤和食盐开水，淹没菜堆顶，然后封口。味下透后便可食用。

## 真童子泡菜

这种泡菜主要取正在小苗期的萝卜菜和黄瓜为原料腌制而成。在夏秋季节，清香凉爽的汤汁，使其别有一番风味，而且特别方便。

原料	萝卜苗 2 捆	黄瓜 300 克
	大红椒 70 克	小青椒 25 克
	葱白 150 克	大蒜 2 头
	生姜 1/2 块	食盐 1 杯
	面粉 3 汤匙	水 6 杯

### 制法

①把小萝卜苗择好洗净，洗后切成 5 厘米左右的菜料，洗时要冲洗，不要揉搓。用食盐腌上。

②黄瓜去皮，用盐搓洗后先顺切成 4 瓣，再切成长 4 厘米的条块。葱切成丝。

③把大红辣椒去子，与大蒜、生姜一起切成小方丁。

④把小青椒去子切成长丝。

⑤把面粉用开水冲成稀浆糊放凉后，再与大红椒丁、大

蒜丁、生姜丁等佐料搅拌在一起，加盐，调匀后把小萝卜苗、黄瓜、小青椒、葱放进去，装罐盖口。下味后便可食用。

附注 童子萝卜泡菜的种类不少，制做均可不拘一格，比如小萝卜根长有桃核般大小的也可以作好原料；黄瓜先不经盐杀汁，水洗后也可直接切用，这样泡菜更清凉。这种菜都不宜久存。另外，面糊一定要稀得透明。

## 黄瓜泡菜

黄瓜是春夏秋季都可以买到的鲜嫩菜料，清香的黄瓜味加之泡菜的辣酸口味，使得这种泡菜味道更美。

原料	黄瓜 1.5 公斤	辣椒粉 1/3 杯
	葱末 5 汤匙	蒜泥 3 汤匙
	姜末 1 汤匙	食盐 4 汤匙
	白糖 1/2 汤匙	虾酱 1 汤匙

### 制法

①黄瓜，选小嫩青瓜（早黄瓜），用食盐搓洗干净，切成 7 厘米左右长的段条。不足 7 厘米的部分，去掉皮剖两瓣，再切成 1 厘米长的小条铺在底层。再把 7 厘米长的段按十字线从两头相对剖口，但都不剖到底而保持整体，然后取 2 汤匙盐腌上。

②把辣椒粉和葱、蒜泥、生姜末、白糖、食盐、捣碎的虾酱糊放在一起，搅拌均匀，成辣甜虾酱糊。

③把腌过的黄瓜挤出水分，在刀口内涂抹辣甜虾酱糊。

④把葱的绿色部分铺进罐底，撒少许食盐，再把填好料

的黄瓜密实地码进去。

⑤把剩余的辣甜虾酱糊和腌黄瓜的盐水泼在上边，封口盖，存放1天，便可食用。

附注 黄瓜泡菜和小萝卜苗泡菜等都是比较大众化的，取料、制做、存放、食用都很方便，用料可按需要量的多少而定。

## 油菜泡菜

这种泡菜主要是用小油菜制作，也可用小白菜苗或者大头菜。适于在大白菜还没有成熟的春夏季节制作。应随做随用。

原料	小油菜 100 克	黄瓜 1 根
	辣椒粉 4 汤匙	大红椒 1 个
	小青椒 2 个	食盐若干
	白糖 1/2 汤匙	面粉 2 汤匙
	葱白丝 2 汤匙	蒜泥 2 汤匙
	生姜末 1/2 汤匙	

### 制法

①把小油菜洗净，切成5~6厘米的段条，撒上盐。黄瓜切成与油菜条大小差不多的块，用盐腌一下。青红椒切丝。

②把面粉熬成稀浆糊，放凉后拌入辣椒粉，浆糊稀薄程度以能见碗底轮廓为准。

③把葱、姜、蒜放入腌好的油菜、黄瓜菜料中，拌匀，撒糖，撒青红椒丝，浇晾凉的辣糊，放置，腌至下熟味儿即可。

## 樱菜冬泡菜

初秋在有条件的地方，可选一块几平方米的空菜地，平整好，撒上樱菜籽，待暮秋时节，便可收获到10厘米左右长的嫩绿的樱菜了。此菜也可在市场上买到。樱菜株状形同香菜，但茎更粗硬一些。我国东北地区居民喜欢用樱菜腌制泡菜以备过冬。

原料	樱菜 20 公斤	青萝卜 15 个
	大蒜 10 头	生姜 6 块
	食粒盐 5 杯	辣椒粉 5 杯
	辣椒丝 2 杯	葱丝 1 杯
	芥蓝菜 500 克	

### 制法

①樱菜去掉根，择干净，不能带露水，若有水分须晒一下，然后堆在阴凉处放置约3昼夜左右，期间经常翻动，把绿而未黄的部分埋进堆里，直到全部都变成黄色为止。

②把盐粒撒进变黄的樱菜杀汁，放1昼夜。如下来的汁水太多，可倒掉一部分。

③选比胡萝卜稍大一点的小青萝卜，洗净。过大的，切开。④把姜、蒜去皮捣成泥，其他料也洗净，拌在一起，搅均匀。

⑤把腌过的樱菜装缸，同时加进小青萝卜和姜蒜泥拌和的各料，拌均匀，封缸口，即可待用。

附注：最好不用精盐，以免腌出的樱菜叶有苦味。

## 萝卜冬泡菜

挑选直径4~5厘米粗、14~15厘米长的小青萝卜为料，用缸腌制，是准备过冬用的一种泡菜。

原料	青萝卜 30 个	腌酸的青椒 100 克
	大蒜 6 头	大葱 500 克
	生姜 4 块	食盐 5 杯

### 制法

①挑选大小中等、长得好的青萝卜，修整好，洗干净，切成大长块。

②把洗好的萝卜块拌上盐，腌2天后取出。

③按盐1、水18的比例配成盐水，连同腌萝卜下来的盐水，一起烧开放凉。

④把一半腌过的萝卜块装入缸内。

⑤把生姜去皮洗净切成片，大蒜去皮每瓣一切两块，一起用纱布包起来，放入缸中。

⑥腌青椒放在姜蒜包旁，上面压盖一层葱叶。

⑦再往缸内放入另一半腌过的萝卜块，摆平整，然后盖上竹帘。上边放上压菜石，再浇入烧开放凉的盐水。放置保管方法与冬白菜泡菜相同，不能冻也不能太热，最好不见光，装在地窖内。

附注 配盐水若是用自来水，也可以不烧开。

## 甜 蒜

甜蒜（亦称糖蒜）严格说不属于泡菜而应称酱菜，但常在秋天取嫩蒜头和茎为料，腌制备冬用。

原料 嫩蒜 100 头                      食醋 12 杯  
      酱油 5 杯                         白糖 1 杯  
      精盐 3 汤匙

### 制法

①选择六七成熟的嫩蒜，在距蒜瓣尖 2 厘米处截去茎杆（也可根据爱好把嫩绿的茎杆下部留用），底部切去根须，剥去沾土的外皮，全部洗净，在荆条簸箕上晾去水分。

②把晾过的蒜装入罐内，码实，倒入食醋，以浸没蒜头为准，在阴凉处放 20 天左右。

③用醋腌过 20 天后，把醋取出，只留一部分。在蒜上面架起木棍（或竹算）把酱油、白糖、盐混合在一起，倒入蒜内，用石头压 3~7 天后，再把汁液全部倒出来，烧开放凉，再倒回去。这样反复 3~4 次，便可放得久些。加入酱油 20 天后即可食用。

## 苏叶泡菜

原料 嫩苏叶 4 公斤                      糯米面 1 杯  
      酱油 1 杯                            辣椒粉 3 杯  
      精盐 1/2 杯                         芝麻 1/2 杯

### 麦芽糖 1/2 杯

#### 制法

①一般在夏末初秋，紫苏还没长穗时，采其嫩绿叶，掸去浮尘，叠放好。

②用 1 : 20 的盐水把紫苏嫩叶洗干净，然后控去水分。③取红辣椒铺在竹帘上，放在阳光下，晒干（至一碰有响声为好），用干布擦干净，然后用布包起来用棒槌捣或放在石臼中捣成碎片，捣均匀。碎片的大小要掌握适度，不能像面粉一样太细，一般应是 0.2 厘米大小的碎片，否则腌后就见不到辣椒了。根据个人爱好，也可用粉末。

④把糯米粉熬成稀糊，趁热把辣椒粉倒入搅拌，放凉。

⑤用酱油浸泡控干的紫苏叶 2 小时。

⑥在辣糊中加入葱、姜、蒜、精盐、麦芽糖，和匀，成辣糊调料。

⑦把芝麻用香油炒一下，晾凉。

⑧把浸泡过的苏叶每 5 片一叠，叠与叠之间涂抹辣糊调料，再撒些芝麻粒，做完 5 叠即可往坛子内摆放。

⑨在坛底铺上葱叶，撒一把盐粒，然后把苏叶叠斜立着堆放一层后，撒上一层辣糊调料，再堆苏叶，直到码完为止。最后把剩余的辣糊调料全部倒进坛内，撒些盐粒和芝麻，封盖待用。

附注 按以上做法可以长期储存。苏叶也可以在洗净后用笼屉蒸熟，拌上酱油、蒜泥等调料后食用，味道也十分鲜美。

# 山 菜 类

山菜，长在土质肥沃、空气清新、阳光充足的深山原野，其营养丰富，具有既可食用又能防病的双重功能。这是饱受大气污染、农药和化肥造成的土壤污染的人工栽培蔬菜所不能比拟的。于是山菜便被摆上家庭餐桌，甚至跃居在高级餐厅的大雅之堂。朝鲜风味山菜的制作有突出的特色，而且传统悠久。据韩国江原大学食品工学系咸胜时教授等最新研究并为世界承认的成果表明，下面介绍的 22 种山菜中，有的具有相当高的防癌治癌的药效，这些山菜在我国东北、华北、西北地区（下简称三北地区）和其他部分地区都有生长。

## 山白菜

山白菜也有人叫它小瓣、夹板菜，学名紫菀，拉丁文学名 *Aster tataricus* L. 长白山脉、兴安岭等地均有生长，一般喜欢生长在山地向阳处，多年生草本，绿株高 1.5~2 米，通常在每年的 8~10 月开花，带花株高 2~2.5 米，叶窄小，端尖分向两边。

山白菜具有镇咳、祛痰、抗菌等功效，能治哮喘、咳血、

肺结核性咳嗽、慢性支气管炎、吐血、肿胀等症，其根可入药。

山白菜作食用，应在暮秋或春天采其嫩绿的尖梢或柄叶。因其苦味很浓，所以食用前一定首先用开水焯一下，再用凉水久泡。去掉苦味后做凉拌菜。实践证明，多次食用山白菜，对癌病变有很强的抑制作用。

原料	山白菜 400 克	大蒜 4 瓣
	蒜泥 1/2 汤匙	葱白 1/2 根
	香油 1/3 汤匙	菜油 1 汤匙
	酱油 1 汤匙	胡椒粉 1/6 汤匙
	食盐 1/6 汤匙	芝麻 1/6 汤匙

### 制法

①挑选嫩梢儿和嫩绿叶，用开水焯一下，注意不能烫得过久，否则变成老黄色而失去色与味，破坏营养和药效；但野菜相对不能象菠菜焯得那么轻。焯好后放在冷水中浸泡 12 小时左右。

②把浸泡好的山白菜取出，用菜刀稍揽上几刀，以使其不太长，一般在 3~4 厘米左右即适宜。切后拌上盐和蒜泥腌着。③把菜油倒入炒勺内烧开，待泡沫全部消失，倒入蒜片、葱丝、酱油，并即刻倒出晾凉。凉后加入腌渍的山白菜中，拌匀，再撒上胡椒粉、芝麻、香油，搅拌均匀即成。

附注 制做时，也可把泡好的山白菜放在煸蒜、葱的勺内，直接加各种佐料炒食。

## 苦 苣 菜

苦苣菜又名苦马菜、苦蕒菜、曲子菜、苦地胆、苦菜、苦菜花、滇苦菜，拉丁文学名是 *Sonchus Oleraceus*L，在我国东北、长城以北各省和其他部分省内均有生长。二年生草本，最大株高达 1 米；秋天出幼苗，过冬后长株，开花后枯萎了。整体形状同大蓟草相似，但无刺柔软，叶断时立即涌出白色浆液。一般喜欢单独长在荒地上。

若作药用，最好在夏秋之间取其包括花在内的所有部分，在阳光下晒干切成片入药。苦苣菜具有解热、解毒、健胃等功效，可治消化不良、痢疾、贫血症，也可用于治被蛇咬伤的肿胀，并且对抑制癌病变有相当大的作用。

在暮秋或初春，采幼苗可拌凉菜，可做汤，也可作肉菜佐料，或单独做蘸酱菜。这种山菜特别苦，所以食用前一定要用水浸泡，并用开水焯和盐腌等手法充分去掉过份的苦味。

原料	苦苣菜 400 克	蛋黄 1 个
	橄榄油 1/2 汤匙	柠檬汁 2 汤匙
	食醋 1/3 汤匙	食盐 1/3 汤匙
	白糖 1/3 汤匙	胡椒粉 1/2 汤匙
	芝麻粉 1/2 汤匙	

### 制法

①选取苦苣菜嫩茎青叶，择好洗净，用冷水浸泡 12 小时，捞出后挤去水分，切成 2~3 厘米的长条。

②将所有调料放在一起搅拌均匀，或与苦苣菜拌在一起

食用；或将其作为蘸菜料，以泡好的苦苣菜蘸食。

## 马 蹄 叶

学名北囊吾，拉丁文学名 *Ligulariasibirica* Cass。马蹄叶是吉林人的叫法，还有人叫它马蹄紫菀、熊蔬、肾叶囊吾等。分布于我国东北地区。喜欢生长在深山小溪边或湿地上。多年草本植物，株高 1 米左右，叶子向株梢方向逐渐变小并紧包着株杆，花开在株顶呈塔穗状，黄色，约 4~5 厘米。其叶子是食用的最好部位。

据其所含成分，有镇咳、祛痰、镇痛等功效，并能促进血液循环，对感冒咳嗽、百日咳、哮喘等病症有很强的疗效，对腰疼和关节炎也可治疗，还具有抗癌特效。

食用主要采嫩叶部分，或凉拌，或蘸作料吃。做好作料酱是使马蹄菜具有独特风味的关键。

原料	马蹄菜 400 克	食盐 1 汤匙
	(蘸用酱调料)	
	牛肉泥 50 克	黄豆酱 2 汤匙
	辣椒酱 2 汤匙	蒜泥 1/2 汤匙
	葱丝 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 汤匙	香油 1/3 汤匙
	精盐 1/3 汤匙	芝麻 1/3 汤匙

### 制法

①把马蹄菜青嫩叶放在沸滚的盐水中焯一下，然后浸泡在冷水中。

②把牛肉泥、葱和黄豆酱放在有少许豆油的炒勺中煎一

下即刻倒出，晾凉。加入辣椒酱、蒜泥、精盐，拌均匀，滴入香油，撒上芝麻，成调料酱。

③把调料酱装入小白瓷盘，放在大白瓷盘内一侧。再把泡好的马蹄菜捞出，挤去水分，逐叶地叠在一起，放在大白瓷盘内另一侧，即成。

## 蒲公英

学名蒲公英，拉丁文学名 *Taraxacum mongolicum* Hahd-Mazz，我国各地对它有不同俗称，如叫它婆婆丁、奶汁草、满地金、黄化郎、灯笼花等等。它喜欢生长在原野、田间、路边离人居住地不太远的地方。草本多年生，春天开花，叶状同锯齿。整体各部分均有用，叶可食，花可泡酒，根及全株均可入药。

在其开花之前取根晒干，可治盗汗，可解热；开花后的叶、茎和根在阳光下晾干，具有健胃、利尿、解热、消炎等功效，并能促进汗腺分泌，对治疗热伤风、支气管炎、脑膜炎、肝炎、消化不良、便秘、乳腺炎十分有效，尤其有很强的抗癌变功能。

原料 蒲公英 300 克

鸡蛋 1 个

糯米粉 1 杯

冷水 3/4 杯

食油若干

### 制法

①把蒲公英择好洗净，晾放在荆条簸箕上。

②把鸡蛋磕开放容器内搅均匀后，加入冷水再搅，最后

倒入米粉搅拌，使其呈粘糊状。

③把晾过的蒲公英逐条蘸上蛋液糊（挂粉衣），放入热油勺内煎出酥香味，呈晶体枝状，略带黄色，出勺装盘即可。煎时注意火候，不能过小，也不能过大。

附注 这种挂粉衣后煎炸的方法，是朝鲜风味菜的一个常用手法。这类菜的品种很多，诸如青椒瓢挂糯米粉蒸后晒干，用时油炸，等等。

## 大花萱草

又叫梅氏萱草，拉丁文学名 *Hemerocallis middendorffii* Trautv. et Mey，我国三北地区均有生长。喜欢生长在不幽深的野山地带，叶子常叉开呈“人”字形，多年生草本，夏季开花，颜色赤橙，形同百合。

大花萱草呈笋状的幼苗，最宜食用，是山菜中最有滋味最好吃的一种。此草营养极为丰富，主要含有机酸、维生素 A、B、C 等各种有机物，还含有胆碱、精氨酸等多种成分，具有利尿、止血、助消化的作用，对结石症、肝硬化、水肿、失眠、月经不调等病症有很高的疗效，对致癌物质有较高的抑制活性。

食用时，采用长到 10 厘米左右株高的下部茎体，即把根白部割下来为料，可凉拌，可做汤。

原料 花萱草 400 克

蒜泥 1 汤匙

芝麻 1/4 汤匙

食盐 1/2 汤匙

香油 1/4 汤匙

捣碎的松仁 1/4 汤匙

### 食用油少许

#### 制法

①先用放盐的沸水把大花萱草根白焯一下，然后再用冷水浸泡4小时左右捞出，挤去水分，放入盐、蒜泥，拌和均匀。②把捣碎的松仁、芝麻在油勺里炒一下，立刻倒出，放入拌好的大花萱草中，再搅拌均匀，即可装盘。

## 蜂斗菜

学名蜂斗叶，拉丁文学名 *Petasites japonicus* Miq，蜂斗菜还有人叫蛇头草、水钟流头、蜂汁菜等。多年生草本植物，喜欢生长在深山阴湿地，叶子呈圆形，每年5月开白色或黄白色花。按时间不同可分别采其叶或茎食用，茎口味清香，叶子营养丰富。蜂斗叶含有多种维生素，以维生素A原为最多，钙也很多，是呈碱性食物。还含有黄嘌呤、胆碱等多种成分，具有祛痰、镇咳、解毒、健胃、美容、解热等功效，可治咳嗽、咽喉炎、扁桃腺炎、支气管炎、食物中毒和用于蛇咬伤、虫咬伤的处理等。可增进食欲，并有较强的抗癌变功能。取叶和茎部分，可做凉拌菜或蘸酱食用。

原料 蜂斗菜 400 克 酱油 3 汤匙

食醋 1 汤匙 柠檬果(也可用菠萝或橙子) 1 块

白糖 1/3 汤匙 食盐少许

#### 制法

①把蜂斗菜脱皮后用沸水加少许盐焯一下，浸在凉水中泡几个小时，取出挤净水，再少撒一点精盐，切成自己喜好

的大小形状。

②用碗装上准备好的酱油、食醋、柠檬汁和白糖，搅拌均匀，制成调料酱。

③把调好的调料加进蜂斗菜内，拌匀，装盘。

## 苦 苣 菜

学名抱茎苦苣菜，拉丁文学名 *Ixeris sohchifolia* Hance，通常还称苣荬菜、苦碟子。一年生草本植物，株直立，与其他山菜比，枝叉多，叶无柄抱在茎枝上，叶呈梳齿状，正面是老绿色，背面呈灰青色。这种野生植物有十分高的食用与药用价值，并日益被人们所认识，已经大量进行人工培植，不过鉴别时可依其特征判断是野生还是人工栽培的。野生的根呈赤褐色，长而粗，叶子小；而人工栽培的叶子大，根白而小。

若食用，春天采小幼株，用水焯，作凉拌菜；暮秋挖其根，长时间浸泡去掉苦味和土味，用腌泡菜的方法腌制后，储存过冬作家常菜。根虽微苦，但口味也很独特，鲜美，并可助消化。

若作药用，可在春夏之际取根，晒干切片入药，或用鲜根汁。可解热、消火、利尿、健胃，又可发汗，治热伤风、扁桃腺炎、咽喉炎、子宫炎、脓肿，还具有很强的抗癌效用。

原料	苦苣菜 3.75 公斤	大蒜 5 头
	生姜 2 块	鳀鱼酱 5 杯
	辣椒丝 1/2 杯	辣椒粉 1 杯

芝麻 1/2 杯

大葱 400 克

食盐 1 杯

### 制法

①把食盐放入大盆中，注入清水，搅拌，待盐充分溶解即可使用。

②把苦蕒菜根择好洗净，放入大盆盐水中，浸泡 5 天左右，其间换 3 次盐水，杀去其苦味、土味。

③把鳀鱼捣成糊状或鳀鱼酱。

④把大蒜去皮捣成泥，生姜去皮切成末。

⑤把鳀鱼酱、蒜泥、姜末和辣椒粉混合在一起，搅拌均匀，加入到去过苦味、控干水分的菜根中，再加葱丝、红椒丝，搅拌均匀。

⑥在罐底放少许盐，铺上葱叶，把拌好的苦蕒菜根装入，封口，即制作完毕。

## 鹿 药

鹿药是学名，拉丁文学名 *Smilacina japonica* A，黑龙江人叫它山糜子。我国东北均有生长，一般在深山阴地上较多，系多年生草本，株茎带花穗时长达 30~40 厘米，叶呈椭圆形，长 5~10 厘米左右，花白色 7 毫米左右，5~7 月开花，果圆形发红即熟。食用时采小幼苗，水焯后拌凉菜。药用时于秋天取根晒干。

鹿药具有调经气，促进血液循环，消炎等功能，适宜治疗身体虚弱、阳痿、腰酸无力、月经不调、乳腺炎、跌打损

伤等症。内服每次取 3~6 克，加进 200 克水煎用。外伤可取根捣碎敷伤部，或制粉用。

原料	鹿药 400 克	大蒜 4 瓣
	食盐 适量	精盐 1/2 汤匙
	香油 1/5 汤匙	酱油 1/2 汤匙

### 制法

①把鹿药择洗干净，拌上食盐，在沸水中焯一下，捞出后去掉水分。

②蒜去皮捣成蒜泥，连同精盐、酱油等佐料放入焯过的鹿药中拌匀，再滴入香油，装盘即可。

附注 焯好的鹿药也可和绿豆粉皮等料放在一起，做成凉拌菜。

## 车 轮 菜

学名车前，拉丁文学名 *Plantago asiatica* L，在我国大部分地区都有生长。各地叫法不一，有车皮草、猪耳朵、下马草、车花等二十多种叫法，是十分有名的中药材。在田野路边到处可见，结籽呈棒槌状，粒称车前子，可做利尿药。夏季可取叶食用，秋天可采籽入药。

车轮菜含有双糖、腺嘌呤、胆碱等多种成分，具有消炎、利尿、镇咳、祛痰、降血压等功效，可治感冒、支气管炎、咽喉炎、郁滞、肝炎、膀胱炎、尿道炎、高血压等症，也具抗癌病变效用。

原料	车轮菜 400 克	大蒜 4 瓣
----	-----------	--------

食盐 1/2 汤匙

食醋 1/2 汤匙

味素 1/5 汤匙

白糖 1/5 汤匙

香油少许

### 制法

①制盐水，烧开，把车前菜放入焯一下，捞出用凉水浸泡，然后取出挤去水分，切成 4~5 厘米长。

②蒜瓣捣成蒜泥，连同其他全部佐料，拌车前菜，再滴香油，装盘即可。

附注 车前也可以采鲜叶洗净直接做汤食用。

## 苦苦菜

学名齿缘苦苣菜，拉丁文学名 *Ixeris oentata*，又叫苦菜、苦菜芽。多年生草本植物，株最高可达 20~50 厘米，每棵开花 6~8 朵，瓣呈黄色，叶、茎断裂时立刻涌出苦味的白浆液，冬天冻不死。它的分布很广。

其药性成分具有解热、健胃、造血、消炎等功效，可治消化不良、肺炎、肝炎、跌打损伤、脓肿等症。作药用，可在春季采集晒干切碎入药；作食用要放在盐水中久泡。可做凉拌菜，也可腌泡菜冬天用。

原料 苦苦菜（根茎）3 公斤

糯米面 2 杯

红椒粉 2 杯

鳀鱼汤 1/2 杯

大蒜 3 头

生姜 20 克

大葱 10 根

食盐 2 汤匙

芝麻 2/3 杯

白糖 2 汤匙

### 制法

- ①把盐放进大坛中，加水，调好盐水。
- ②把苦苦菜根洗净后装坛浸泡在盐水中，以驱苦味。装完后压上压菜石。过5天之后取出，倒去苦咸水。
- ③把糯米粉熬成浆糊晾凉后，加入各种作料拌匀，成调料糊，用以拌匀去过苦味的苦苦菜根。
- ④在坛底里铺青葱叶，撒入少许盐，把拌好的苦苦菜根装进去，封盖，腌出泡菜的味道即可。这种做法制成的是冬泡菜，可放置久用。

## 芥 菜

拉丁文学名 *Capselle Bursa—pastoris* (L)，又叫芥、大芥、地儿菜等，有十几种不同叫法，在我国山西、河北、山东、四川、江苏、东北等许多地区均有生长。多年生草本，株长20~30厘米，4月开花。含有维生素A及其他多种维生素，无机物主要以钙和铁两种成分为最多，呈碱性，是可食用的含蛋白质最高的山菜之一。另外还含胆碱、乙酰基胆碱、番木鳖碱等成分。有利尿、止血、解毒的功效，可治高热、高血压、便秘、肝硬化并对癌病变有一定的抑制作用。

作食用可凉拌，也可与河鲜同下汤。

原料	芥菜 300 克	蛤蜊 300 克
	豆瓣酱 2 汤匙	大蒜 3 大瓣
	大葱 2 根	水 4 杯
	食盐少许	

## 制法

- ①把芥菜连同根搓洗去泥沙，干净后控去水分。
- ②把蛤蜊洗净，浸泡在盐水中，以除去泥沙。
- ③把蒜去皮捣成泥状，葱切成丝。
- ④在小锅内放水，把泡净的蛤蜊煮沸后，加入豆瓣酱。再次煮沸后，加入芥菜和蒜，煮沸后加葱丝，出锅即成。

## 苋 菜

又叫苋、雁来红、老少年、三色苋，拉丁文学名 *Amaranthus mangostanus* L. 苋菜在我国的分布也比较广，东北更常见。喜欢生长在田野地埂上，也可人工栽培。一年生草本。食用采嫩幼芽的软枝梢部分或嫩叶，可水焯后拌凉菜，可做汤，也可做咸菜和炒菜，口味鲜美好吃。

作药用，可取鲜叶或汁用，也可取全株晒干长期备用。因其具有解热、解毒、消肿等功效，可治感冒、眼病、齿疾、毒蛇咬伤、脓肿等病症，也有利尿、止泻、通经的效能，还具有抗癌作用。

原料	苋菜 200 克	芥菜根 200 克
	芥末 1 汤匙	蒜泥 1 汤匙
	香油 1/3 汤匙	精盐 1/3 汤匙
	食醋 1/3 汤匙	酱油 1/2 汤匙

## 制法

- ①把苋菜放入沸水焯成青绿色，再用凉水浸泡除味后，挤去水分。

- ②把芥菜根洗去泥沙，用沸水焯熟，用凉水浸泡后备用。
- ③把芥末、蒜泥、精盐、酱油、食醋混合调成芥末料酱。
- ④把焯过泡凉的芥菜根、苋菜放在一起，倒入调料酱拌匀后即可装盘。

## 小根蒜

学名山蒜，拉丁文学名 *Allium nipponicum* Franch. et Savat，又名薤白，分布很广，生长在田野荒地。多年生草本植物。株体形状与味道均与大蒜极为相似，但较小，根丸直径常在 1 厘米左右，茎叶细长柔软如线。

小根蒜含有各种维生素，以维生素 C 为最多，还有钙等无机物。具有补血、安神、抗菌等功效，对胃肠炎、失眠、经血不调、感冒、贫血、腹泻等症有很好的疗效，又可健胃促进食欲，而且具有抗癌作用。小根蒜泡菜是群众喜爱的典型朝鲜风味小菜之一。

原料	小根蒜 150 克	大蒜 2 瓣
	食醋 2 汤匙	白糖 1 汤匙
	精盐 1/2 汤匙	酱油 2 汤匙
	辣椒面 1/3 汤匙	

### 制法

- ①把小根蒜去泥沙洗净，放在清水中浸泡 24 小时后，取出控去水分。
- ②把食醋、白糖、酱油、蒜泥、精盐、辣椒面等佐料放在一起，搅拌均匀，成调味汁。

③把洗净泡好的小根蒜放入调味汁，轻轻拌匀，装盘，当即食用。

附注 小根蒜按以上配料比例腌制，便可以存放，保存得好，可过冬用。

## 地 枣

地枣拉丁文学名 *Scilla sinensis*，又名天蒜、野茨菰、剪刀草，在亚洲各地分布很广。根酷似大蒜头，但直径只有2~3厘米，属百合科，多年生草本植物，喜欢生在地或原野的草丛中。根与茎既可食用又可作药材。采集时，根和茎一起采，最好用伤不到根的刀或铲深挖，时间要选在4~5月花未开之际。

地枣具有解毒和促进血液循环的作用，可治疗跌打损伤、筋骨痛、肠炎等症，并具有抗癌作用。

地枣根味独特，与叶可做凉拌菜、菜汤、面衣煎炸成小菜等。

原料	地枣 400 克	牛肉 50 克
	食油适量	
	(粉衣料)	
	鸡蛋 1 个	面粉 1 杯
	精盐 1/3 汤匙	酱油 1/2 汤匙
	胡椒粉 1/3 汤匙	凉水 3/4 杯
	(蘸酱料)	
	酱油 2 汤匙	食醋 1/2 汤匙

白糖 1/3 汤匙

葱末 1 汤匙

### 制法

①把地枣洗净，根丸切片，茎切成丝段。

②把牛肉洗净切成薄长条。

③鸡蛋磕入容器，将其他粉衣料放入打匀，再将地枣和牛肉条放入，搅拌均匀，使其挂上粉衣，立刻炸用。

④把食油加热到 15℃，把挂粉衣的地枣牛肉条投入，注意火候不能过大，应尽早捞出，控油。

⑤把蘸酱料混合搅拌均匀，取炸牛肉脯和地枣条，蘸食即可。

## 山牛蒡

山牛蒡拉丁文学名 *Synurus deltoides*，多年生草本植物，喜欢生长在山区向阳地干草丛中，9~11月在枝头开两朵紫色或白色花，叶呈椭圆，边缘成不整齐齿状，叶背面有很多毫毛，呈白色。

小嫩叶适于食用，有一种独特的类似菊花的香气，可以做出多种小菜，如凉拌、泡菜、挂粉衣炸，用它做成山牛蒡狗血膏最为有名，做汤也另有一番风味。

药用可利尿，治疗膀胱炎，并有抗癌作用。

原料 山牛蒡 400 克

食盐 1 汤匙

(调料)

香油 1/3 汤匙

大蒜 3 瓣

芝麻 1/4 汤匙

葱白丝 1 汤匙

### 精盐 1/3 汤匙

#### 制法

- ①把山牛蒡择除根部，只留青嫩叶，洗干净。
- ②在沸水中放入食盐，再把山牛蒡叶倒入焯一下，即刻捞出泡入凉水中，稍候捞出，挤去水分。切成 4~5 厘米长的段。
- ③把大蒜去皮捣成蒜泥，连同精盐、葱丝和芝麻都放入切好的山牛蒡叶内拌匀，再滴入香油，拌一下，即可装盘。

## 大叶芹

大叶芹拉丁文学名 *Spuriopimpinella brachycarpa*。喜欢生长在地背阴处，多年生草本植物，株体光滑无植物毫毛，株高约 50~80 厘米，上部有分枝，散发香气，与芹菜形状相似。是春季有助食欲的山菜，并可提神，去春困症。

大叶芹含有多种维生素，以维生素 A 原、B、C 为多，对高血压、中风有预防作用，也可治肝炎、神经痛、白带多等症，并具有抗癌功能。

可做蘸酱菜、凉拌菜、包饭菜、挂粉衣炸后食用，也可做成菜汁汤，味道清香独特。

原料 大叶芹 100 克

芝麻叶 200 克

蟹肉 50 克

食油适量

(粉衣料)

面粉 1 杯

鸡蛋 1 个

凉水 3/4 杯

食盐 1/3 汤匙

酱油 1/3 汤匙

胡椒粉 1/5 汤匙

### 红椒丝 1/3 汤匙

(蘸酱料, 同本书地枣的蘸酱料)

#### 制法

- ①摘取大叶芹叶子和芝麻株叶, 洗净, 去水分。
- ②把蟹肉撕碎捣烂呈泥状, 并与面粉、鸡蛋糊、水、盐等放在一起拌匀, 成粉衣料。
- ③控去水分的大叶芹叶和芝麻叶放入粉衣料拌均匀, 使菜叶挂上粉衣。
- ④把食油烧至 180℃, 倒入挂粉菜叶, 炸一下捞出, 即可蘸调好的料酱食用。

## 轮叶沙参

轮叶沙参拉丁文学名 *Adenophora teraphylla* Fisch, 又叫朝鲜芥苳、白马肉、南沙参、方车轮子菜。多年生草本, 生长在我国东北各地, 辽宁最多。株高约 30~90 厘米, 株身带毛刺, 折断时渗出白色浆液, 叶呈椭圆形, 端部尖, 暮秋时节开 4~5 朵铃铛状白花。嫩叶可做凉拌菜; 根食用时要轻轻捣一下, 将撕成条的根拌辣椒酱和佐料食用也很有特色。

轮叶沙参具有很高的药效。秋季采根经晒或文火焙干入药, 可镇咳、祛痰, 还具有消炎清肺功能, 可治肺结核、脓肿等症, 并有抗癌作用。

原料 轮叶沙参 300 克

(粉衣料)

面粉 1 杯

凉水 3/4 杯

鸡蛋 1 个

精盐 1/4 汤匙

食油若干

(蘸酱料, 同本书地枣的蘸酱料)

## 制法

- ①把轮叶沙参择洗干净, 挤去水分。
- ②把面粉、水、磕开的鸡蛋、盐和在一起, 制成粉衣料。
- ③把洗净的轮叶沙参拌入粉衣料, 挂好粉衣。
- ④把食油烧至 180℃ 时, 将挂好粉衣的轮叶沙参放入炸制, 随即取出。
- ⑤用蘸酱料制成味酱, 供蘸炸成的轮叶沙参食用。

## 东风菜

东风菜拉丁文学名 *Aster scaber* Thunb, 又叫山蛤芦、白云草、白山菊、冬风、路柞等。多年生草本植物, 生长在我国东北地区山野处, 株高 1~1.5 米, 每年 8~9 月开白色花, 花朵约长 1.8~2.4 厘米, 嫩叶适于食用, 是比较有代表性的山菜之一。

东风菜的蛋白质、脂肪、灰分、无机物、维生素 C 等营养成分的含量均高于一般蔬菜。根部的药用成分居多, 具有解毒、镇痛和促进血液循环的作用, 可治疗筋骨痛、腰痛、头痛、肠炎、膀胱炎、咽喉炎、跌打损伤、毒蛇咬伤等。

原料 东风菜 400 克

大蒜 4 瓣

芝麻 1/3 汤匙

精盐 1/2 汤匙

酱油 1 汤匙

香油 1/4 汤匙

红椒丝 1 汤匙

食盐少许

## 制法

①把东风菜洗净后放入沸盐水中焯一下，再放在冷水中浸泡 2~3 小时，捞出挤去水分。

②大蒜去皮捣成蒜泥，与酱油、精盐等作料拌在一起。放入挤去水分的东风菜，搅拌均匀，撒上芝麻，滴入香油，装盘，在盘中再撒上红椒丝。

## 沙 参

沙参学名羊乳，拉丁文学名 *Codonopsis lanceolata*，我国黑龙江、吉林省人们称其为白鳞肉，辽宁人称它为狗头参、山胡萝卜、其他地方也有称它为四叶参、乳头参、乳薯、奶参、奶浆萝卜、山海螺、轮叶党参、大头参、奶树、乳夫人等，名称甚多，分布很广。为多年生草本植物，生长在深山，根白多肉，夏季开紫花，是传统悠久、别具特色的朝鲜风味山菜之一。

原料 沙参 150 克

辣椒面 2/3 汤匙

辣椒酱 1/3 汤匙

特级酱油 1/2 汤匙

葱末 1 汤匙

蒜泥 1 汤匙

香油 1/2 汤匙

芝麻盐 1/2 汤匙

白糖 1 汤匙

食醋 1/2 汤匙

## 制法

①把沙参剥皮，在水中泡除苦味，捞出控干水分，再把每根顺长一剖为二，全铺在砧板上，用木棒槌捣至均匀、平

软，然后，再撕成碎条。

②把辣椒面撒在沙参丝里，用手抓拌，直到染红、色均匀为止。

③把各种调料放入沙参丝中，搅拌均匀后装盘，撒上芝麻盐，即成。

## 刺老鸦

学名辽东槲木，拉丁文学名 *Aralia elata*，又叫龙牙槲木、刺龙牙、九龙木、刺楞牙籽、吻头菜、摇头菜等。在亚洲分布很广，喜欢生长于山脚下平原谷地，株高 2 米左右，有刺，夏季开圆形浅紫色花。嫩芽食用风味独特鲜美，是雅俗共赏的名菜。不但营养成分多，而且具有治疗糖尿病和心脏病的功能。

原料	刺老鸦 160 克	香油 1 汤匙
	芝麻盐 2/3 汤匙	
	(酸辣酱料)	
	食醋 2/3 汤匙	白糖 1 汤匙
	辣椒酱 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 汤匙	生姜汁 1/5 汤匙

### 制法

①在春天采集 6 厘米左右长的刺老鸦小嫩绿芽，放在沸盐水中焯一下，随即捞出浸泡在冷水中，除去苦味后，剥去根部老硬壳皮，粗棵的一剖四瓣，细的剖成 2 瓣，备用。

②把精盐和香油撒入芽菜条内，稍候即可装盘。

③把辣椒酱、生姜汁、食醋、白糖等放在一起调匀，制

成酸辣酱装碟，供刺老鸦蘸着食用。

附注 刺老鸦还有许多种做法，如将鸡蛋液、牛肉末、刺老鸦和在一起，用油煎成菜饼食用，也是有名的美味，做法见本书综合类。

## 桔 梗

拉丁文学名 *Platycodon glaucum*，在亚洲分布很广，朝语道拉基，又称包袱花、明叶菜、苦桔梗、四叶菜、大药、高丽草、和尚头，共有 20 余种别名。多年生草本，喜欢生长在山间原野，株长约有 60~100 厘米，夏秋开白花或紫色花，根白色，是有名的药材。食用做凉拌菜也味美独到。

原料 桔梗 200 克 食盐 1 汤匙

(作料)

辣椒粉 1 汤匙 葱丝 1 汤匙

蒜泥 1 汤匙 芝麻 1 汤匙

白糖 1 汤匙 食醋 1/2 汤匙

盐面 1/2 汤匙

### 制法

①把桔梗去皮撕成条，蘸上食盐搓揉后，在水中洗。如此反复几遍，把菜料洗干净，腌上盐味。

②把洗腌过的桔梗挤去水分，拌上各种备好的作料，即可装盘食用。

附注 桔梗是朝鲜风味菜肴的主要材料之一，可以做许多种菜，以上介绍的是生拌，还可以焯一下，然后拌作料，类

似炆菜的做法。

## 蕨 菜

蕨菜学名蕨，拉丁文学名 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhu，又叫蕨菜芽、蕨根、如意菜、猫爪子菜、龙头菜、拳头菜、鸡爪爬、乌糯等，在亚洲分布很广。多年生草本植物，株最高约 30 厘米，喜欢生长在山地、原野。芽期在春天呈猫爪状。有很高的营养价值和医用价值。菜干是抢手的出口商品。

原料	蕨菜芽 250 克	香油 2 汤匙
	酱油 2 汤匙	葱丝 2/3 汤匙
	蒜泥 2/3 汤匙	芝麻 1 汤匙
	精盐 2/3 汤匙	排骨汤 1/3 杯

### 制法

①把蕨菜放在淘米水中浸泡后，连同淘米水一起煮沸，原封不动地冷却后，用清凉水洗干净，再继续用冷水浸泡。

②浸泡到茎杆光滑时，捞出挤去水分，切成长约 6 厘米左右的茎条（若是鲜嫩芽，直接洗、切）。

③把切好的蕨菜在香油勺中炒一下，加入葱、蒜、酱油翻动一次，再倒入排骨汤，出熟味后加入炒好的芝麻盐即可。

## 花 菜 类

花菜，最具朝鲜风味。它是用植物花、补药汁、蜜或糖配制而成的一种汤饮。这种汤饮在进餐时起促进食欲、畅肠顺气的作用，在饭后起促进消化的作用，平时饮用补身养气。所以应将花菜视为朝鲜风味小菜的一部分。

### 金达莱花菜

原料	五味子 1 杯	凉开水 10 杯
	白糖 4 汤匙	蜂蜜 1 汤匙
	金达莱花 20 朵	绿豆淀粉 2 汤匙
	松仁 1/3 汤匙	

#### 制法

①选择经过第一场霜打熟透的五味子，摘后除去疵点，洗到无尘土为止；取温开水 3 杯，放入五味子浸泡 1 昼夜。

②取透明的玻璃盆或杯，放入浸过五味子的水，加蜂蜜，加烧开放凉的白糖水，调色调味。

③摘取正在盛开的金达莱花 20 朵，用清水掺入少量洗涤剂，将花冲洗干净，然后再用纯清水冲，控去水分，注意不

能伤花瓣。

④除去金达莱菜花的并蒂，只留红色花瓣，蘸上绿豆淀粉面，然后在沸水中焯一下，立即捞起用冷水冲一下。然后将金达莱花瓣放入盛有五味子水和甜味调料的玻璃盆中，撒上松仁，便可食用。

## 梨花菜

原料	五味子水 3 杯	浓白糖水 4 汤匙
	蜂蜜 1 汤匙	梨 1 个
	松仁 1/2 汤匙	

### 制法

- ①按照“金达莱花菜”中所述方法准备好五味子水。
- ②把梨去皮、核，切成薄片，刻削成五瓣花状，蘸上蜂蜜。
- ③把白糖凉开水、五味子水和蜂蜜调在一起，撒入梨片花与松仁，即可饮用。

## 蜜柑花菜

原料	五味子水 3 杯	白糖水 4 汤匙
	蜂蜜 1 汤匙	蜜柑 1 个
	松仁 1/2 汤匙	

### 制法

- ①五味子水制法见“金达莱花菜”中的制法。
- ②把蜜柑去皮剥成瓣，撒入白糖少许，稍腌渍。

③把五味子水、白糖凉开水和蜂蜜调在一起，把糖腌过的蜜柑瓣放入，再撒上几粒松仁即成。

附注 五味子是补药，既有营养，又能治病。若无五味子，也可用蜜水代替；没有蜜柑，用其他种类的橘子代替也可。

## 桃花菜

原料 五味子水 3 杯                      白糖水 4 汤匙  
      蜂蜜 1 汤匙                         大蜜桃 1 个  
      松仁 1/2 汤匙

### 制法

①备好五味子水，见“金达莱花菜”中的制法。

②把桃子洗净、去核，切成薄片，再切成丝条，拌上少许蜂蜜，稍腌渍。

③把五味子水、白糖凉开水和蜜调在一起，然后放入桃丝，撒上松仁即成。

## 马林果花菜

原料 马林果（或草莓）3 杯            白糖 1/2 杯  
      凉开水 3 杯                         松仁 1/2 汤匙

### 制法

①把马林果用清凉水冲洗一下，留下十几颗，其余的放在少量凉开水中搅成红汁。

②在上述红汁水中放入糖水。再放入鲜马林果和松仁，即成。

## 櫻桃花菜

原料 櫻桃 1 杯                      白糖 1/2 杯  
       蜂蜜 1 汤匙                    凉开水 3 杯  
       松仁 1/2 汤匙

### 制法

- ①选色红但没有熟过头的櫻桃，洗干净，控干水分。
- ②除去櫻桃核，用白糖腌 1 小时左右。
- ③把蜂蜜冲入白糖凉开水中，放入冰箱冷却。
- ④把糖腌櫻桃和凉蜂蜜糖水对放在玻璃盆内，撒上几粒松子即成。

## 香雪羹

原料 苹果梨 2 个                    生姜 80 克  
       白糖 1 杯                        水 3 杯  
       胡椒 35 粒                      桂皮粉少许  
       松仁 1 汤匙

### 制法

- ①挑选匀称浑圆的苹果梨，削去皮，保留一个，另一个挤取汁，渣不用。
- ②在水中放梨汁、生姜、白糖，煮沸后晾凉，做成生姜

汤。

③把胡椒粒间隔均匀、漂亮地镶嵌在去皮的整梨上，然后放入姜汤中稍煮一下，晾凉，装入盘中。再把桂皮粉、松仁和苹果梨汁放进去即成。

## 美味梨汁

原料	莱阳梨 2 个	胡椒粒 1 汤匙
	水 $3\frac{1}{2}$ 杯	生姜 50 克
	白糖 4 汤匙	蜂蜜 1 汤匙
	柚子 $1\frac{1}{4}$ 个	松仁 $1\frac{1}{2}$ 汤匙

### 制法

①把梨去皮除核，将每个梨都平均切成 4 瓣。在每块梨背上都镶嵌上 3~4 颗胡椒粒。

②把生姜切成薄片放在水中煮沸，放入白糖、蜂蜜与梨块，再次煮沸后，晾凉。然后把汤汁倒入玻璃盆内，将留在锅底部的姜片和浑渣扔掉。

③把梨块在玻璃盆中摆放好，滴入柚子汁和蜂蜜，撒上松仁即成。

## 柚子花菜

原料	柚子 2 个	梨 1 个
	白糖 $1\frac{1}{2}$ 杯	水 4 杯
	石榴粒 8 粒	松仁 $1\frac{1}{2}$ 汤匙

## 制法

①选择无疵点、熟透且鲜的柚子，用快刀削去柚子皮后，切成四等份，去掉核，然后顺着纤维质方向切丝，用糖腌上。

②把梨削去皮，分两瓣，去核，切成薄片，切成与柚子丝差不多大小的梨丝。

③把柚丝由碗心向碗沿口即碗的半径上依次摆放成两个对顶圆心的扇状面；按同样方法把梨丝也装入该碗内，使黄、白两色均称相间，形成强烈的色调对比。

④把石榴粒和松仁集中堆放在碗心，即柚、梨丝对顶的位置上，在中心衬映几点红。

⑤把水加糖烧开晾凉后，注入碗内，漫平即成。

## 食 开

原料 麦芽酵母粉 4 杯

糯米或大米 5 杯

水 30 杯

白糖 3 杯

生姜或柚膜 2 汤匙

松仁 2 汤匙

## 制法

①把麦芽酵母用筛子筛出粉面来，浸泡在冷水中，发软后再用细罗过滤，最后静放着让过罗的酵母细面在水中沉淀。

②把糯米或大米浸泡 1 夜，淘净，用电饭煲宽汤做成米饭，饭熟即可，不能太烂。不要断掉电饭煲电源，让电键一直停在保温位置，以保证米饭的温度。

③把前述酵母沉淀物层以上的水再用细罗过滤，泼到熟米饭里，放 4~5 小时之后，当饭粒发酵到米粒原体积的 4~

5倍时，按下电键，再煮沸一次。若要白米粒更透清，可用冷水淘洗，浸泡在冷水中。

④把饭粒捞出来，在米汤中加白糖和生姜，再煮沸。这时如果有泡沫，要撇干净。按个人爱好，也可在煮好晾凉的汤中放柚子的膜皮，这样味更美。当柚子味充分浸透入汤中后，捞去柚子膜皮，把汤放在坛中储存。

⑤食用时根据爱好或季节不同，可将汤冷却，以求冰凉爽口；将汤盛入碗内，再把饭粒挤去原浸泡的冷水，放入汤碗中，撒上几粒松仁或石榴粒即成食开。

附注 食开，朝鲜语袭用的汉字是“食醢”二字，“醢”字音“西”，意醋，但朝鲜语译音为“开”故称食开。意是酒酿。有二种，一种是把饭、萝卜等放进鲜鱼中放几天再吃的菜；一种是用饭粒与麦芽酵母制成的饮料。这里介绍是后者。无论菜品或饮品，都极具朝鲜风味特色。

# 综 合 类

## 辣 椒 酱

这里介绍的辣椒酱是用辣椒面、黄豆、糯米面等为主要原料制成的，一次制作量大，一般久存随用。可单食用，也可作为调料。辣椒酱是很流行的、有代表性的朝鲜风味食品之一。

原料	大豆 1. 25 公斤	大米 1. 25 公斤
	辣椒面 2. 5 公斤	糯米 2. 5 公斤
	食盐 2 公斤	

### 制法

最好在夏季末伏结束的前三天开始制做。把大豆和米淘洗干净，在水中浸泡 1 夜，然后把大米捣碎或用磨面机制成粉，过筛，获得大米面粉，铺在蒸笼底层，再放一层大豆。这样一层一层铺上去。蒸熟后，分 4 等分，依次放在石臼里，像捣打糕那样捣成泥状，并即刻做成窝头形酱坨，在中间捣个洞。在长桌上铺上稻草，把酱坨摆上，让风吹上一阵之后，置于温暖的室内，夜里盖上白帘布，上边再盖上毯子，白天取

下来。这时酱坨会发酵，呈现朱红色，发得越透越好。

待酱坨发透，适当开窗通风，让酱坨在通风良好的室内渐渐阴干。这期间一定要防止苍蝇和其他虫子入内接触。这样放置 10~15 天左右。

阴干后，要把酱坨块打碎，放在石臼里捣成面，过筛，在阳光下晒干，再捣，再筛。要在阳光下放置 2~3 天。

要选熟透、子粒满的优质红尖椒，用干布擦干净，去核与蒂，充分干燥后，粉碎成十分细的粉面，再过细罗。

把淘净浸泡好的糯米捣碎成面，熬成稀糊，用木板条（一端稍圆大带小孔）充分搅拌捣打，使其无结块为止，晾凉之后把酱坨粉碎的细面和辣椒面放入，拌均匀，放置 1 夜，再装入坛内，待食用。

以上是正宗的传统做法。近年来，我国东北地区许多居民还喜欢在糯米糊里拌上姜粉和辣椒面后，再放入适量白糖，使其略带甜味。为防止表面受污染长白毛，可在坛底铺上盐，装坛封口前在表层撒上一些盐。

辣椒酱在保管中对周围环境温度要求比泡菜条件低，但也要注意避免阳光直晒，防污染，温度也不可太高。

## 庆尚道辣椒酱

原料	糯米 8 杯	麦芽酵母 8 杯
	水 16 杯	辣椒面 20 杯
	黄豆粉 20 杯	食盐适量

制法

①把黄豆粉与麦芽酵母拌在一起，在水中浸泡1夜，捞出控水后装入稻草编成的筐内，在暖房中放3天，让其发酵。发好之后进行干燥，再捣成粉面，过罗，然后放在太阳光下晒除杂味。

②把糯米淘洗干净，用水浸泡1夜，捞出后捣成面粉。

③把麦芽酵母全部用石碾压碎，与糯米面放在一起加水，用极其微弱的火熬4~5小时，使其发酵。趁热时，把辣椒面和晒除杂味的豆粉搅拌进去。装坛时，底与封口都稍撒些盐。

④放15天后，便可食用。用时可按喜好加白糖，在食用的碗碟中拌均匀。

## 全罗北道辣椒酱

一般是农历7月做酱坨，冬天下酱，用酱油不用盐，口味适于我国东北地区居民。但因气候差异，时间可不拘一格。

原料	大米 2.5 公斤	大豆 2.5 公斤
	糯米 2.5 公斤	豆粉 4 公斤
	辣椒面 6.5 公斤	酱油 5 公斤
	水 4 公斤	

制法

制坨

①把大米制成粉。把大豆洗净煮熟。

②把大米粉和煮黄豆分层在蒸笼上蒸熟。

③把从蒸笼上取下来的米面与黄豆放在捣打糕的石臼里捣成泥。然后做成拳头大小窝头状的坨，中间捣个洞，放在

无蝇、虫而且通风良好的室内，约过 1 个月左右，大体上就发酵得差不多了。

④把发酵好的酱坨掰成栗壳大小的碎块，在阳光下晒 2~3 天，干后捣成粉面，用细罗过后再放在阳光下晒，去掉异味。

### 下酱

这种酱最好在农历冬月中旬至腊月中旬制作。

①把豆粉煮沸成浆，用冷水冲后放 1 夜。

②把糯米淘洗干净，用水浸泡 1 夜后，放进石臼捣成粉。

③用大盆把糯米粉、豆浆及和匀的酱坨粉放在一起，边捣边放进辣椒粉，并对入酱油。

④装坛放在阳光下，用木棒打实。

⑤辣椒酱要置放 6 个月，才能充足熟化供食。若要长时间保存，每次取用后最好在动过的痕迹处撒上一些精盐。

## 蘸酱芹菜卷

用焯熟的嫩绿芹菜条缠裹蛋饼条、肉条、大红椒等料做成的卷儿，蘸上酸辣酱食用，色形味皆美，营养丰富，做法简单，堪称小菜中的佼佼者。

原料 嫩芹菜 400 克

肘花肉 200 克

大红椒 10 克

鸡蛋 3 个

松仁 3 汤匙

(酸辣酱料)

食醋 1 汤匙

白糖 1/2 汤匙

辣椒酱 1 汤匙

酱油 1/2 汤匙

## 制法

①取鲜芹菜的内心与外层所夹的中间层的茎条，既鲜嫩柔软又不太短，去掉叶片后，在沸腾的盐水中焯熟，立刻捞出过一下凉水，挤去水分，放置备用。

②选熟猪肘子的部分瘦肉，切成长 3 厘米、粗 0.5 厘米的肉条。

③把大红椒洗净去核，也切成与肉条一般大小的椒条。

④把鸡蛋清与蛋黄分装两碗，放味素搅拌均匀，在油锅里摊煎成薄饼，形如煎饼，黄、白二色各一张，然后切成与肉条一般大小的长条。

⑤把松子去壳剥出松仁，用干布擦干净。

⑥取焯过的芹菜茎条两根，根部在一头比齐，根向内放于左手食指、中指上，按料条的长短折两折，在上面再放上准备好的肉条、红椒条、蛋饼条（黄白各一条），用大拇指压着，用右手牵着余下的长芹菜条缠绕到尽头时掖进去，最后在卷头插上一个松仁。这样，一个芹菜卷就完成了。按这个方法，做完全部菜料。

⑦把食醋、白糖、酱油放入辣椒酱内，调匀，装入一小玻璃碗内，将碗放在一个大白瓷盘中心，周围码放一圈菜卷。

## 朝鲜什锦菜

原料 熟牛肉 200 克

桔梗 100 克

洋葱 100 克

黄瓜 100 克

胡萝卜 100 克  
黑木耳 10 克  
糙皮侧耳 15 克  
鸡蛋 2 个  
松仁 2 汤匙

石耳 5 克  
香菇 15 克  
汤粉 20 克  
梨 1 个

(调料)

食盐 1 汤匙  
蒜泥 2/3 汤匙  
豆油 3 汤匙

葱丝 1 汤匙  
香油 1 汤匙  
红椒丝 2 汤匙

(牛肉调料)

酱油 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 汤匙  
蒜泥 2/3 汤匙  
胡椒粉 1/4 汤匙  
芝麻 1/2 汤匙  
梨汁 1 汤匙

葱白 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 汤匙  
白糖 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 汤匙  
香油 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 汤匙  
精盐 1/2 汤匙  
生姜汁 1/2 汤匙

### 制法

①把牛肉切成细长丝，放入牛肉调料腌着。

②把桔梗根洗净，择去头部疙瘩后，撕成碎条，放在盐水中煮一下，捞出放在冷水中浸泡，除去苦味，然后切成长 6 厘米、粗 0.5 厘米的丝条。在炒勺里放入油，倒入桔梗，放少许盐，炒一下。

③用盐把黄瓜搓洗几遍，切成 6 厘米的圆段，再切成约 0.5 厘米粗的丝条，切好后用盐腌上，稍候，捞出与少许葱、蒜一起倒入热油勺，炒绿即取出，晾凉，备用。

④把洋葱去皮后，一切二瓣，放平，切丝，在热油勺中

放少许盐炒一下，取出，晾凉。

⑤把胡萝卜刮皮洗净，切成黄瓜那样大小的丝条，也在炒勺中用油炒一下。

⑥把石耳洗净择好，放少许盐在勺中用油炒一下。

⑦把香菇浸泡好洗净，截去硬根，撕开茎杆，控去水分，切条，放少许盐炒一下，然后用葱、蒜、香油等料腌上备用。

⑧把木耳用水发好，除去根部硬结和糟乱部分，切成条，用油炒一下备用。

⑨糙皮侧耳也用热水发好，择洗干净，挤去水分，切开，用油炒一下备用。

⑩把汤粉丝在开水中焯一下之后，立刻用冷水冲，控去水分，切成长8厘米的丝条，油炒一下备用。

⑪把鸡蛋清和蛋黄分放在两个碗内，各自搅均匀，煎成黄、白二种颜色的蛋饼，切成黄瓜丝条一样大小的丝。

⑫取1/4个梨，挤出梨汁，用作牛肉调料，剩下的梨切成丝。

⑬把松子去壳，松仁用干布擦光亮。

⑭把用调料腌过的牛肉稍微炒一下，一见下来汤水即刻熄火，晾凉后，把其他备好的料放进去，拌匀，装盘，撒上梨丝、红椒丝，鸡蛋丝和松仁即成。

附注 这种菜，料种数多，又有炒的工序，稍显复杂，但在人数众多场合要吃小菜，尤其外出野餐用，是再合适不过了。经炒过的菜不易变质，无汤水易携带，色形味俱佳，营养丰富，鲜美油香，清凉可口。

## 黄瓜冷菜汤

冷菜汤是用鲜嫩黄瓜、萝卜等蔬菜生切成小片放入凉开水中，加入葱、盐等少许极简单的作料而制成的一种具有朝鲜特有传统风味的汤。

原料	黄瓜 150 克	大红椒 10 克
	葱白 10 克	精盐 1/2 汤匙
	食白醋 1/4 汤匙	凉开水 2 杯
	冰块 1 小块	味素少许

### 制法

①用盐搓洗黄瓜外皮，然后剖成两瓣，再斜切成半椭圆形片。

②把水烧开放凉。

③把大红椒洗净，去核，切成细长丝。

④把葱白斜切成椭圆形的长薄片。

⑤把凉开水装入白瓷碗，放盐，搅动，待溶解后加入黄瓜片，在中间放上葱丝、大红椒丝，撒入味素少许，最好在上桌时加入一小块冰块，并加入白醋。

附注 还有一种做法，就是加牛肉。取熟牛肉 20 克，切成条，放酱油、葱丝、蒜泥、芝麻盐、白糖、香油、姜汁等作料，腌 1 小时后，在油中炒一下，晾凉后再切成肉末，在放红椒丝时一起撒入。

## 海带冷菜汤

原料	鲜海带 100 克	牛肉 50 克
	酱油 $1\frac{1}{2}$ 汤匙	食白醋 $1/2$ 汤匙
	味素少许	水 2 杯
	冰块 1 小块	
	(牛肉作料)	
	酱油 $1/2$ 汤匙	葱丝 $1/2$ 汤匙
	蒜泥 $1/2$ 汤匙	芝麻盐 $1/4$ 汤匙
	香油 $1/2$ 汤匙	白糖少许

### 制法

①选从海中新捞上来的鲜海带的中间部分,如没条件,就取干海带用水充分发好,洗净沙子与附着的粘物,切成 6~7 厘米的条。

②把水烧开晾凉。

③把牛肉切碎,放上为做牛肉单备的各种作料。

④把海带与牛肉一起放入油勺内炒,晾凉。

⑤把酱油倒入凉开水中,装碗,加味素,然后放入炒熟晾凉的海带牛肉末。

⑥食用前倒入醋,加冰块。

附注 也可以不加牛肉末、不加酱油,只加少许盐。

## 萝卜冷菜汤

原料	萝卜 150 克	大红椒 10 克
	小青椒 10 克	食盐 1/3 汤匙
	食白醋 1/4 汤匙	味素少许
	水 2 杯	

### 制法

①选浆汁充足、长到八九成熟的大红萝卜，去掉红皮。如果是作下粥饭的菜，则切 8 厘米长、宽厚各为 1.5 厘米的长条块；如作大菜后爽口用，则切成 2 厘米见方、0.2 厘米厚的方薄片。

②把水烧开晾凉。

③把辣椒洗净去核，切成与萝卜片一样大小的方块。

④把凉开水装入白瓷碗，加盐、味素，溶解后，放入萝卜片、辣椒片。食用时加醋，加一小块冰更好。

## 菠菜豆芽汤

原料	菠菜 200 克	黄豆芽 100 克
	牛肉 100 克	黄豆酱 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 汤匙
	辣椒酱 1/2 汤匙	清米汤 5 杯
	(牛肉作料)	
	酱油 2/3 汤匙	葱丝 1 汤匙
	蒜泥 2/3 汤匙	胡椒粉少许

### 香油 1/3 汤匙

#### 制法

- ①把牛肉切成末，拌入牛肉作料，腌着。
- ②把菠菜在沸水中一焯即捞出，用冷水浸泡。
- ③把腌过的牛肉末炒一下，倒入清米汤，再用细筛过滤着，把黄豆酱、辣椒酱下入汤内，煮沸后放入黄豆芽，加盖继续煮，待黄豆芽熟时，打开盖放入菠菜，即成。

附注 冬季也可以不放菠菜，或用其他类似蔬菜代替。

## 老玉含阳羹

原料	老黄瓜 600 克	牛肉 200 克
	豆腐 150 克	糙皮侧耳 5 克
	香菇 5 克	鸡蛋 2 个
	葱白 100 克	辣椒酱 2 汤匙
	排骨汤 4 杯	竹签 4 根
	(作料)	
	酱油 1 汤匙	葱末 1 汤匙
	蒜泥 2/3 汤匙	白糖 1/3 汤匙
	胡椒粉 1/5 汤匙	香油 1/3 汤匙
	芝麻 1/4 汤匙	精盐少许

#### 制法

- ①把老黄瓜(4条)打去皮，把每条黄瓜在柄的一端切下1/7，挖去黄瓜籽瓢，备用。
- ②把牛肉剁成馅，拌上各种作料的一小部分。

③把豆腐切碎，放上盐、胡椒粉、香油各少许，加 1 个鸡蛋拌上面粉，与肉馅一起和成既不稀又不易粘合的馅，然后做成直径约 2 厘米，即与瓜心同样大小的丸子。

④把丸子装进掏瓢后的空黄瓜腔内，盖上第一刀切下的那 1/7 黄瓜作盖，为保证不散开，用竹签通心串起来。

⑤在排骨汤内撒上辣椒酱，放入糙皮侧耳、香菇和葱白丝煮沸，至无气泡时，把准备好的黄瓜放进去煮沸。

⑥把余下的 1 个鸡蛋做黄白蛋饼，切成小菱形片。

⑦待煮过的黄瓜晾凉后，按丸子大小（即 2 厘米左右）把黄瓜切成段，再按整条黄瓜样装碗，把锅中的汤浇在边上，撒上黄白鸡蛋饼片即成。

## 白菜酱汤

原料	白菜心 600 克	萝卜 200 克
	牛肉 200 克	黄豆酱 2 汤匙
	辣椒酱 1 汤匙	清米汤 8 杯
	（牛肉作料）	
	酱油 1 汤匙	葱丝 1 汤匙
	胡椒粉少许	香油 1 汤匙

### 制法

①选白菜靠近菜心的菜叶，洗净切成细长条。

②把萝卜洗净切成细丝。

③把牛肉切成细丝，用牛肉作料腌上。

④把腌过的牛肉丝在锅内炒一下，倒入清米汤，用细筛

过滤着把黄豆酱、辣椒酱下入，过一会儿，再把白菜心条和萝卜丝放入，烧沸，装入碗内即成。

## 南瓜酱汤

原料	嫩南瓜 300 克	牛肉 100 克
	小青椒 15 克	葱白 70 克
	辣椒酱 2/3 汤匙	黄豆酱 1 汤匙
	清米汤 2 杯	
	(牛肉作料)	
	酱油 1 汤匙	葱丝 2/3 汤匙
	蒜泥 2/3 汤匙	白糖 1/3 汤匙
	胡椒粉 2/3 汤匙	精盐 1/3 汤匙

### 制法

- ①把嫩南瓜一切四瓣，切成约 2 厘米左右的块。
- ②把牛肉切成丝，放入牛肉作料腌上。
- ③把青椒切成丝。
- ④把腌过的牛肉丝稍炒一下，放入辣椒酱、黄豆酱，一起炒匀，加清汤，烧开。
- ⑤汤一散发味，立刻把嫩南瓜、青椒、葱白丝等加入，烧开后即成。

附注 酱汤是朝鲜风味的又一大特色，做法多种多样。南瓜酱汤中如不加南瓜，放萝卜块也可以，就成了萝卜酱汤。为了清亮色艳，放酱时要过滤；如不讲究，也可把酱带豆瓣放下去，也可不放牛肉。纯粹的大酱、红椒酱萝卜汤，是家常

便饭中常见的。

## 烩豆腐

原料	豆腐 300 克	牛肉 100 克
	木耳 10 克	香菇 10 克
	青辣椒 15 克	洋葱 70 克
	葱白 70 克	大蒜 10 克
	生姜 5 克	辣椒酱 2 汤匙
	黄酱 2 汤匙	香油 1/2 汤匙
	清米汤 3 杯	
	(牛肉蘑菇作料)	
	酱油 2/3 汤匙	葱丝 2/3 汤匙
	蒜泥 1/3 汤匙	白糖 1/3 汤匙
	香油 2/3 汤匙	精盐 1/3 汤匙
	胡椒粉少许	

### 制法

- ①把豆腐切成  $3 \times 4 \times 1$  厘米的方块。
- ②把牛肉切成丝，用单备的牛肉蘑菇作料（留少许，后用）拌好腌着。
- ③把木耳香菇用水发好，切成丝，放少许作料，油炒。
- ④把青椒、洋葱、葱白、大蒜、生姜均切成丝。
- ⑤在大沙锅内放入清米汤，搅入辣椒酱、黄酱，放入牛肉和木耳、香菇，煮沸，再把豆腐和其他切好的材料及香油倒入，煮沸，加入酱油，装碗即成。

## 生拌黄瓜

原料	老黄瓜 450 克	精盐 2 汤匙
	(作料)	
	辣椒粉 1 汤匙	捣葱白 1/2 汤匙
	蒜泥 1/2 汤匙	芝麻粒 1/2 汤匙
	食醋 1/4 汤匙	精盐适量

### 制法

- ①取老黄瓜（最好瓜肉呈青色的），去皮，去瓢，斜切成长条。
- ②把切好的黄瓜条放盐杀一下，去掉水分。
- ③把所列作料拌入盐腌过的黄瓜中，装盘即成。

## 生拌萝卜

原料	红萝卜 450 克	食盐 2 汤匙
	(作料)	
	辣椒粉 1 汤匙	捣生姜 2/3 汤匙
	蒜泥 1/2 汤匙	捣葱白 1/2 汤匙
	芝麻 1 汤匙	白糖 1 汤匙
	食醋 2/3 汤匙	精盐少许

### 制法

- ①把大红萝卜去皮洗净后切成丝条。
- ②在萝卜丝中撒上盐腌一下，除去水分。

③把腌好的萝卜丝撒上辣椒面，反复搅拌，使其染上红色。

④把其他作料都加入红色萝卜丝中，拌匀后，装盘即可。

附注 生拌桔梗，加上生拌黄瓜、生拌萝卜，习惯上称之为朝鲜风味的三鲜。做好后配在一个盘中，口味互配，颜色互相衬映，是一道好菜。

## 十 鲜 脯

原料	大头菜 100 克	胡萝卜 100 克
	黄瓜 100 克	熟猪肘肉 100 克
	鳊鱼 100 克	梨 1 个
	竹笋 100 克	鸡蛋 3 个
	石耳 10 克	栗子 100 克
	盐 2 汤匙	
	(芥末酱料)	
	芥末 5 汤匙	水 2 汤匙
	食醋 3 汤匙	白糖 2 汤匙
	炼牛乳 3 汤匙	精盐 2 汤匙
	胡椒粉 1/2 汤匙	梨汁 3 汤匙
	松仁 1 汤匙	

### 制法

①将大头菜深剥几层，选白里透嫩绿泛青的叶片，切成宽 1 厘米、长 4 厘米的条，在开水中焯一下，浸一下冷水，控去水分。

②将胡萝卜刮去表皮，洗净，切成与大头菜条一般大小的薄长条，放在箬篱上，用开水烫煮后，再用冷水冲一下，控去水分。

③用盐搓洗黄瓜，然后切成与大头菜同样大小的长条。

④把熟肘肉也切成与菜条相同大小。

⑤用盐搓洗鳊鱼，然后用沸水焯一下，去掉杂碎部分，只留鱼肉，切成脯条。

⑥把梨去皮，切成与大头菜一般大小的条。

⑦把罐头竹笋煮一下，晾凉，切成木梳状。

⑧把干石耳用水冲洗干净，不等发软就把它捣碎，与蛋清和在一起，用油煎成饼，切成与其他菜条一样大小。

⑨把蛋清、蛋黄分煎成黄、白二色的蛋饼，然后切成与菜条同样大小。

⑩把栗子去皮，果仁切成薄片。

⑪把芥末用水发好，加食醋、白糖、炼乳、精盐、胡椒粉、梨汁、松仁等料，拌匀，制成芥汁酱，装进小碗，放在大托盘的中间，周围各色相间地放上各种果菜脯条即成。

## 包饭菜

在各类可生食蔬菜充足的季节，进餐时洗净手，将备好的生菜托在手掌上，放上各种菜和调料，加饭，卷成包，尔后直接送入口中，清香、鲜美的主副食同进的口味，这就是朝鲜风味中又一别具特色的包饭。下面是比较正宗的一款包饭菜。

原料	生菜 250 克	小葱 100 克
	茼蒿 80 克	香菜 50 克
	苏叶 50 克	牛肉馅 200 克
	豆腐 70 克	胡瓜鱼 150 克
	粉面 1 汤匙	鸡蛋 1 个
	辣椒酱 2 汤匙	鲷鱼 150 克
	胡椒面少许	生姜汁 1/2 汤匙
	香油少许	松仁 1/2 汤匙
	精盐适量	
	(包饭酱料)	
	辣椒酱 1 杯	牛肉末 100 克
	白糖 1 汤匙	香油 1 汤匙
	(牛肉调料)	
	酱油 2 汤匙	葱丝 2/3 汤匙
	蒜泥 2/3 汤匙	白糖 1 汤匙
	胡椒粉少许	香油 1 汤匙
	芝麻面 1 汤匙	

### 制法

①把生菜、香菜、茼蒿、苏叶、小葱均择洗干净，装在盘形平竹筐里。

②在油勺上把辣椒酱炒热、炒香。

③将做酱用的 100 克牛肉末，用一半牛肉调料腌上，再放入油勺中炒熟。

④把炒过的辣椒酱和牛肉末拌和在一起，加入白糖，炒一下，滴上香油，制成包饭用的酱。

⑤把 200 克牛肉馅拌上另一半牛肉调料，炒熟。把豆腐抓碎，边抓边拌入调料盐、胡椒面、香油等，然后和炒熟的牛肉馅和在一起，做成四方馍状，棱角不必太突出，要浑圆，然后团着粘上芝麻面放在一个备料盘中。

⑥取下胡瓜鱼肉，蘸用鸡蛋液粉面和好的面糊，在油勺中炸一下，然后在辣椒酱中滚红，做成包饭用鱼脯后，装在备料盘中。

⑦选新鲜的鲷鱼收拾干净，去皮，放在锅里炖熟，晾凉后把肉撕碎，放盐、胡椒面、生姜汁，然后取炒勺不放油，把鱼丝放进去用弱火焙干，装碗备用。

⑧多种料准备好后，便可包饭食用了。

附注 蔬菜之外的菜料就是酱、牛肉馍、鱼段、鱼丝这四种，但根据爱好还可以用黄酱和其他菜。

## 拌黄豆芽

朝鲜族家庭都喜欢用黄豆生出 5~10 厘米左右长的豆芽来做菜。黄豆芽营养价值很高，制做方便，是传统的朝鲜风味菜。一般先用盐水煮豆芽，煮熟后，汤晾凉，可直接饮用，爽口，味道鲜美，又富营养。煮好的豆芽放上辣椒、葱、蒜等佐料，拌成凉菜食用。

原料 黄豆芽 250 克

精盐 1/2 汤匙

芝麻 1/3 汤匙

蒜泥 2/3 汤匙

酱油 2 汤匙

香油 1/3 汤匙

葱白丝 1 汤匙

辣椒面 1 汤匙

### 制法

①把黄豆芽残瓣、细白长须掐去，冲洗干净，放入锅内，加水淹没豆芽，放盐，煮沸，直到豆芽熟为止。但不要煮过头，煮过头豆芽梗变成灰白色，便会破坏营养和影响色感。

②豆芽煮好后，捞出，汤晾凉，汤内放少许味素，根据爱好也可放入其他佐料饮用。

③把捞出的豆芽晾凉，拌入葱丝、蒜泥、酱油和少许盐，撒入辣椒粉和芝麻，最后滴入香油，装盘即成。

## 刺老鸦菜饼

原料 刺老鸦 400 克  
绿豆淀粉 1/2 杯  
鸡蛋 2 个

(刺老鸦调料)

酱油 2 汤匙  
葱丝 1 汤匙  
胡椒粉少许  
芝麻粉 1/2 汤匙

(牛肉调料)

酱油 2 汤匙  
白糖 1 汤匙  
香油 1/2 汤匙  
小竹签若干

牛肉 400 克  
豆油 4 汤匙

食醋少许  
蒜泥 1 汤匙  
香油 1/2 汤匙

葱丝 2 汤匙  
胡椒粉 1/3 汤匙  
芝麻盐 1 汤匙

### 制法

①选野生 5~6 厘米长的略呈花状嫩刺老鸦，择洗干净，根朝下放入沸盐水中焯一下，捞出浸泡在冷水中，除去苦味。

②选鲜嫩无油脂的牛肉，切成厚 0.5 厘米、宽 1.5 厘米、长 7~8 厘米的肉条，用牛肉调料腌上。

③用细竹签把牛肉和刺老鸦一个隔一个地串起来，每串 4 对。

④磕开鸡蛋，加入淀粉搅匀，在每串牛肉上挂匀鸡蛋糊。

⑤把豆油倒入锅内，油热后放入串饼，翻动着煎熟。

⑥把煎熟的菜饼码放在白盘上即成。刺老鸦调料调匀单跟。

## 黄 瓜 鲜

原料 小黄瓜 450 克

香菇 15 克

鸡蛋 2 个

(牛肉调料)

酱油 1 汤匙

蒜泥 1 汤匙

胡椒粉少许

芝麻面 1/2 汤匙

(菜作料)

酱油 1 汤匙

蒜泥 1/2 汤匙

芝麻面 1/2 汤匙

牛肉 100 克

木耳 5 克

葱白丝 1 汤匙

白糖 1/2 汤匙

香油 1/2 汤匙

葱丝 1/2 汤匙

白糖 1/3 汤匙

食盐 1 汤匙

香油 1/2 汤匙

淀粉少许

松仁粉 1/2 汤匙

### 制法

①选长到 40% 成熟的小嫩黄瓜，用盐搓洗干净后，切成长 6 厘米左右的段，稍削去一面皮，做出个小平面，朝下放平，在背上斜剖三刀，不能太深，也不能太浅，然后撒盐腌上。

②把牛肉切成细短丝，拌牛肉调料稍腌，然后炒熟。

③把木耳用热水烫开，搓洗干净，择去硬根，切成小细丝，炒熟。

④把香菇用水发好洗净，控去水分，切成小细丝，放上葱、蒜和少许盐，炒好，再放入酱油和芝麻粉、白糖等各少许。

⑤把蛋黄、蛋清分开，煎成黄、白两色薄饼，切成细丝。

⑥把备好的牛肉、香菇、木耳、鸡蛋等细丝放在一起，拌入菜作料，做成配料。

⑦把腌好的黄瓜用白纱布包着挤去水分，在背上的刀口内放入部分配料，再撒上少许淀粉面。在平锅上放少许油，摆上黄瓜段，煎出香味，注入少量水，清炖一下。

⑧把炖出清香味呈青嫩色的瓜段码在圆盘内，盘中心处先放一堆蛋黄丝，上边再撒少许蛋白丝，把剩下的配料均匀地补在瓜段与蛋丝接口处，最后撒上松仁粉即成。

## 茄子鲜

原料	嫩茄子 400 克	牛肉 100 克
	胡萝卜 150 克	黄瓜 150 克
	香菇 10 克	鸡蛋 2 个
	(牛肉作料)	
	酱油 1 汤匙	葱白丝 1 汤匙
	蒜泥 1/2 汤匙	白糖 1/2 汤匙
	胡椒粉少许	香油 1/2 汤匙
	芝麻粉 1/2 汤匙	
	(菜作料)	
	酱油 1 汤匙	葱白丝 1/2 汤匙
	蒜泥 1/2 汤匙	香油 1/2 汤匙
	芝麻粉 1/2 汤匙	食盐 1 汤匙
	绿豆淀粉少许	芥末汁少许

## 制法

①把茄子洗净，一剖两半，切成 8 厘米左右的段，在背上斜剖三刀，再用盐水浸泡一下，捞出。

②把牛肉切成小细丝，用牛肉作料腌一下，炒熟。

③把胡萝卜洗净，切成小细丝，稍炒一下。

④把黄瓜用盐搓洗干净后，去皮，切成丝，用盐腌一下，挤去水分。

⑤把香菇用水发好，择洗干净，放葱、蒜，炒一下，再放入少许菜作料。

⑥鸡蛋分清、黄煎成黄、白二色薄饼后，切成细丝。

⑦把上述菜材料都备好之后，放在一起，加入菜作料，制成配料菜。

⑧用白纱布包着茄段，挤去水分，在刀口内放入部分配料菜。再撒上少许淀粉，用水煎一下。然后用茄子蘸芥末汁食用。

## 鱼 鲜

原料	鳕鱼肉 500 克	牛肉 150 克
	香菇 15 克	木耳 5 克
	石耳 5 克	胡萝卜 70 克
	黄瓜 150 克	鸡蛋 2 个
	食盐 3 汤匙	胡椒粉少许
	绿豆淀粉 1/3 杯	松仁 1 汤匙
	芥末汁或醋加酱油少许	生菜少许
	(作料)	
	酱油 2 汤匙	葱丝 1/2 汤匙
	蒜泥 1/2 汤匙	白糖 1/2 汤匙
	胡椒粉少许	香油 1/2 汤匙
	芝麻粉 1/2 汤匙	

### 制法

①把鳕鱼肉切成宽而薄的片，在浓盐水中浸一下立刻取出，放在菜盘上，撒上胡椒粉。

②把牛肉切成细长丝，油炒。

③把香菇、木耳、石耳用水分别发好，择洗干净，挤去水分，切成细丝，炒熟，放入 1/3 作料。

④把胡萝卜切成长 5 厘米的菜条，在盐水中焯一下，注意不能过火，晾凉后，拌入 1/3 作料。

⑤把黄瓜用盐洗干净，去皮，切成与胡萝卜一样大的条，用盐腌一下，挤去水分，炒一下，放 1/3 作料，放在大盘中，尽可能不改变本色。

⑥把蛋清、蛋黄分开，均放些盐，搅匀，煎成黄、白两色薄饼，切成丝。

⑦把松子去皮制成松仁粉。

⑧把鱼片平铺在菜板上，一边用菜刀背捣着，撒上淀粉。把牛肉丝、香菇、木耳、石耳、胡萝卜条、黄瓜条、蛋丝及松仁粉每样都取一点儿放在鳕鱼肉片上，紧实地卷起来，两端蘸上淀粉。这样，把鳕鱼片全部卷完。然后，将鱼卷放入平锅内用微火水煎，熟后取出时用冷水抚一下，切成 3~4 厘米长的卷段，立着排立在铺有生菜叶的白瓷盘中。

⑨把芥末汁或醋酱油调好，放在旁边，供蘸鱼卷食用。

## 樱桃粉脯

原料	樱桃 5 杯	水 6 杯
	白糖 $2\frac{1}{2}$ 杯	绿豆淀粉 1 杯

### 制法

①把樱桃洗干净，放在锅内，加少许水，用铁筷子把果粒搅碎，煮沸，用筛子过滤去掉核与皮，只留樱桃汁。

②把樱桃汁与水按一杯对一杯的比例对好。用细罗过滤着把淀粉溶入水中。

③把按比例配好的樱桃汁倒入厚铁小锅中，放入白糖，煮沸，有气泡要捞掉。一边煮，一边一点一点地向锅里加淀粉汁，当呈现出胶液状时就撤火，趁热过包，晾凉，就凝成了粉坨块。

④把粉坨切成四方片，装入白盘即成。

## 咸镜道米血肠

原料	猪肠 8 公斤	猪杂碎（猪头肉、猪肺、猪胰脏） 600 克
	酸辣白菜帮 300 克	绿豆芽 350 克
	糯米 1 公斤	鲜猪血 4 杯
	猪水油 1 杯	萝卜 1. 2 公斤
	大粒盐、精盐各适量	
	（作料）	
	葱白丝 1 杯	蒜泥 1/3 杯
	香油 1/2 杯	芝麻粉 1/3 杯
	胡椒粉 1/2 汤匙	生姜末 2 汤匙
	花椒少许	大料少许
	桂皮少许	

### 制法

①用大粒盐把猪肠搓洗干净，再翻过来用盐搓洗干净，用来装料时再翻一遍，肠皮附有猪油的地方要摘干净，去掉油

脂，然后截成段，取刀口最好首先选在破漏部位，截段后放在冷水中泡 1 昼夜。

②白菜帮要稍煮一下，然后挤去水分。

③把豆芽放笊篱上在沸水中一过而出，然后控去水分。

④把糯米淘洗干净，在水中浸泡 1 昼夜，然后在荆条筐中控去水分。

⑤把猪血用筛子过滤后倒入盆中，放入精盐，搅匀溶解，倒入盛糯米的盆中，搅拌，直到看见糯米被浸得呈黑红色为止。

⑥把猪杂碎剁成馅，豆芽、白菜均切碎，然后放上作料，混合拌匀放 20 分钟，然后放入猪水油。夏天，可直接放入；冬天，则须将猪水油融化开再放进去。

⑦往猪杂碎等混合菜料中，慢慢倒入血糯米，一边搅拌一边放，尽可能让配料干稀合适，搅拌均匀，成血肠填料。

⑧捞出浸在水中的猪肠，挤去水分。用塑料饮料瓶做一个粗口漏斗。把肠段一头扎紧，另一头插上漏斗，把血肠填料装进去，填满为止，然后扎紧装料这一头。装料时要常用手捋摸，捏实，使料装得紧，排除空气。

⑨在煮猪骨或煮肉的汤内放入萝卜、生姜和少许盐，烧开，放入米血肠，用微火煮熟。要常上下翻动。约煮 1 小时 20 分钟左右即可。这时，可取直径最粗的血肠切开察看，熟了要及时出锅。

## 麦饭酒饮

原料 大麦米 4 杯                      麦芽酵母 2 杯  
          水 15 杯

### 制法

- ①把大麦米淘洗干净后，焖成麦米饭。
- ②把麦芽酵母在水中发开，稍候，用细筛过滤着倒入装着麦饭的保温瓶式饭盒中。
- ③过 4~5 小时后，麦饭粒都发开了，倒入锅内煮沸，晾凉。
- ④放在阴凉处保管，随用随取。

## 香酥青椒瓢

原料 大青椒 2 公斤                      食盐少许  
          糯米粉 300 克  
          (酱料)  
          酱油 2 汤匙                      香油少许  
          芝麻少许                      辣椒酱 1 汤匙  
          白糖 1/2 汤匙

### 制法

- ①秋天，选大青椒洗净去核，切成 2 厘米宽的片，用盐水浸洗一下，捞出，在案板上摊开，然后在上面均匀地撒上糯米粉。

②把撒上糯米粉的青椒片装入蒸笼，蒸 20 分钟左右取出，用筷子夹着摆放在竹编方盘或荆条簸箕上，罩上细纱布，在阳光下晾晒。秋天干爽，阳光灼烈，一般一天就干了。完全干燥的青椒片都卷成瓢状。可当时用，也可备冬天用。

③食用时，把干青椒瓢放进油内炸一下，待色黄并散发出酥香味，立刻捞出，装盘。

④把酱料调在一起，做成调和酱汁，装碗，用青椒瓢蘸着食用。

## 油煎全椒

原料	小青椒 200 克	豆油 3 汤匙
	酱油 3 汤匙	味素少许

### 制法

①选青绿的小辣椒，洗净，去柄。不要把肉弄破。控去水分。

②锅内放豆油，烧至八成熟时，将辣椒倒入翻炒片刻，倒入酱油，见椒身熟软，即刻出锅装盘，撒上少许味素即成。

## 明太食开

原料	半干的明太鱼 1 公斤	萝卜 450 克
	大米饭 5 杯	麦芽酵母粉 5 汤匙
	(作料)	
	食盐 3 汤匙	细辣椒面 2 杯

葱白丝 3 汤匙

蒜泥 2 汤匙

生姜末 2 汤匙

### 制法

①把有一定水分的半干明太鱼的腹剖开，收拾干净，撕成两半，切成 2 厘米的鱼段。

②把萝卜切成 2 厘米见方的丁块，拌上细辣椒粉，腌红。

③在刚做熟的大米饭中趁热倒入麦芽酵母粉，放入备好的各种作料。再拌入明太鱼段和腌红的萝卜丁，装入坛子中，压实，上边用萝卜叶盖严，放在温度较高的地方，几天后见饭粒发开便可食用。此后可放在阴凉处，随用随取。

## 安东食开

原料 糯米 5 杯

麦芽酵母 5 杯

细辣椒粉 5 汤匙

栗丝  $1\frac{2}{3}$  杯

梨 2 个

生姜 3 块

松仁 3 汤匙

### 制法

①把糯米淘洗干净，用水浸泡。梨、生姜均切丝。

②把麦芽酵母捣细，用水浸泡，过罗沉淀。

③把糯米做成熟饭，趁热向饭内倒入浸泡酵母经沉淀的清汤，拌均匀。

④再往糯米饭中放入辣椒粉、栗丝、梨丝、生姜丝，拌均匀，将饭装进小坛，加盖，放在暖处。在装坛前，可在坛子底上铺些松仁。几天后，饭粒发开了，便可食用。

附注 也可以用萝卜代替梨丝,将萝卜切成 0.3 厘米厚、0.5 厘米见方的片,在食用之前放更鲜。

安东食开适于冬季食用,最好在农历正月做。

## 咸镜道食开

原料	鲽鱼 10 条	大米 1 杯
	萝卜 450 克	小葱 300 克
	麦芽酵母水 2 杯	辣椒面 1 杯
	蒜泥 3 汤匙	生姜汁 1 汤匙
	葱丝 3 汤匙	食盐 1 杯

### 制法

①把鲽鱼收拾干净,装在盘中,用盐腌两天。将腌下来的汁水收集起来。

②把大米淘洗干净后,加入收集起来的腌鱼水,做熟米饭。

③把萝卜洗净,切成粗长条,用盐腌,去水。小葱切成 5 厘米左右的葱条。

④把腌好的鲽鱼切成 2 厘米左右见方的块,和米饭、萝卜条、葱条及辣椒面、蒜泥、生姜汁、葱丝等作料,拌在一块。装坛,压实,并用石头压上,加盖,放在不太热的地方,放置 7~10 天就可以食用了。

## 江原道土豆菜饼

原料 马铃薯 15 个                      食盐少许  
        大红椒 20 克                      韭菜 100 克  
        豆油少许

### 制法

- ①把马铃薯去皮，擦成细丝。
- ②把大红椒洗净切成圆丝。把韭菜洗净段成 5 厘米左右长。
- ③把薯丝拌上盐，做成直径 10 厘米左右的圆饼，按上红椒丝、韭菜丝，在油锅内煎熟。

## 火烤乌鱼

原料 乌贼鱼 800 克  
        (作料)  
        辣椒酱 2 汤匙                      酱油 3 汤匙  
        葱丝 1 汤匙                          蒜泥 1 汤匙  
        胡椒粉 1/3 汤匙                      香油 1 汤匙  
        芝麻面 1 汤匙                          生姜末 1 汤匙

### 制法

- ①选肉质不太厚的小乌贼鱼，洗净，去脚须，择好，切成 8 块。
- ②在每块肉脯上割出十字交叉的网状线口，注意不能割

得太浅，但也不能割断。把腿切成 5 厘米长，也如法割口。

③把各种作料拌在一起，用以腌渍切好的乌鱼。

④在铜火盆内生木炭火，上面放上铁帘，把腌好的乌贼鱼脯放上去烤，待肉打卷、发红即成。

## 下酒干果

原料	核桃仁 100 克	松仁粉少许
	柿饼 12 个	胡桃 12 个
	松仁 4 汤匙	松针叶 20 克
	大枣 50 个	松仁 50 个
	栗子 20 个	章鱼 200 克
	银杏 70 克	鱼子 200 克

### 制法

#### ①核桃仁

把核桃仁用油爆一下，装盒。

#### ②柿饼包

选柔软不大的柿饼，去柄，靠近柄一面切开，去籽。把胡桃去皮，薄口抹上一层蜜，分切成 2~3 等分，装入柿饼圈内，切平，装盒。

#### ③松仁棒

从松叶朵上摘下松针，用干布擦净。松子去皮，用干布把松仁擦净。在每个松仁尖端插上 1 根松针，每 12 个用红线扎成 1 捆，在 6 厘米处剪齐，装盒。

#### ④大枣

把大红枣洗净，擦去水，稍喷些白酒。再把酒枣柄拔去，在该处插入松仁，装盒。

⑤栗脯

把栗子泡在水中，皮易脱落时剥皮。把栗仁旋削成螺旋长片，在外部刀工出条，装盒。

⑥章鱼脯

把章鱼埋在湿米粉中，再从粉中取出，经刀工做成菊花头状，装盒。

⑦银杏

把银杏在浓盐水中浸泡 30 分钟左右，在勺中炒一下。用竹签子串起来，装盒。

⑧胡桃

把胡桃用开水烫一下，剥去皮，埋在绿豆粉面中。然后取出，用白糖或精盐腌一下，装盒。

⑨鱼子

把用盐腌过的鲜鱼子用干布蘸香油擦一下，生的切成薄片，装盒。

全部做完即可。