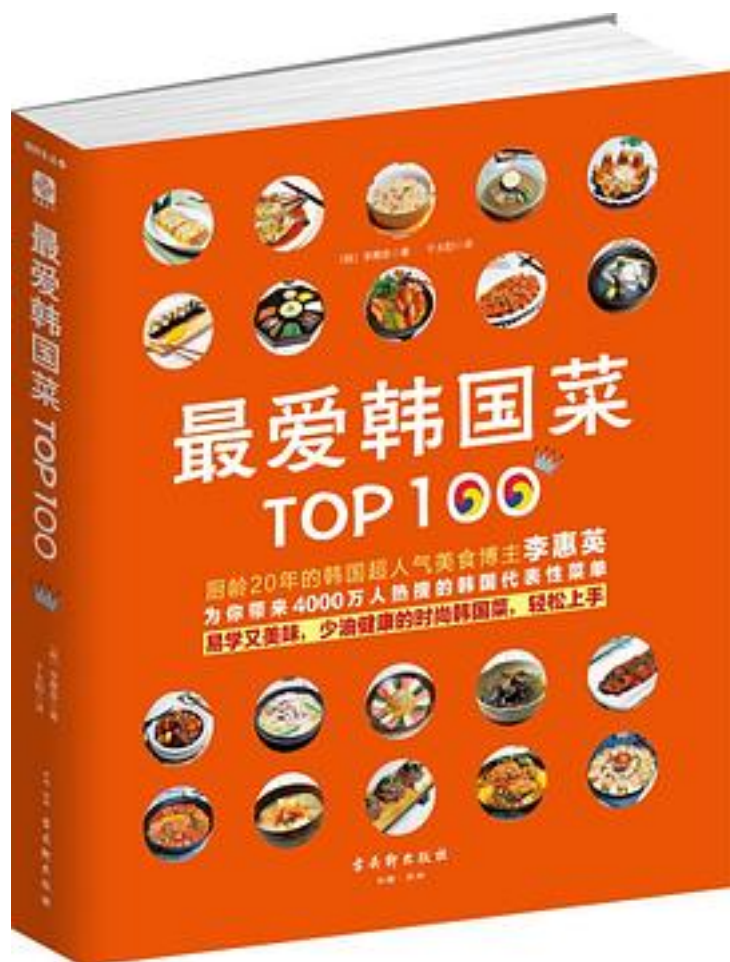


最爱韩国菜Top100



[最爱韩国菜Top100_下载链接1](#)

著者:[韩]李惠英

出版者:古吴轩出版社

出版时间:2015-10-1

装帧:平装

isbn:9787554605172

这本书从韩国1月到12月为止的每月搜索排名前100名中筛选出了韩国人平时在家常吃的菜谱，在此基础上又添加了一些，总共收录了186种韩国最具代表性的菜谱。除了晚餐菜谱之外，还包括早餐、午餐、周末特别宴、懒得做饭时韩国人可以做的快餐、高大

上的大餐、零食以及面包等。跟着李惠英一起做，真的可以轻松地做出美味的料理。

作者介绍:

结婚之后专心持家20年的家庭主妇，凭借在厨艺方面的天赋运营着美味博客“姚安娜的幸福降临 (<http://blog.naver.com/hyleeyan>)”。不到一年时间，该博客就一跃成为韩国第一大门户网站NAVER最受欢迎的美食博客，现占据NAVER Opencast厨房领域的第一名，日均访问量达几万人次，总访问量达到了4000万人次。讲解亲切和易懂、一学就会的“乔安娜的幸福料理”虽然简单而朴素，但并不缺少她本人加入的独特创意，对喜欢新鲜事物的年轻人有着极大的吸引力。“乔安娜的幸福料理”如今登上了NH农协官方主页，CJ购物频道官方主页，MBN新闻广场中的新闻栏目，以及各种杂志和报纸。

目录: 开始料理前应该掌握的基本技能

002 真的非常轻松的称量方法

005 必须准备的基本佐料

008 在家制作基本佐料和肉汁

010 聪明的材料保存法

Part 1一年四季最常吃的

饭・汤

014 五谷饭

015 山菜拌饭

016 牡蛎汤饭+营养牡蛎饭

018 泡菜炒饭

019 橡子冻饭

020 咖喱饭

021 蛋包饭

022 牛肉紫菜包饭

024 忠武紫菜包饭

026 鱼皮包饭&饭团

028 金枪鱼加利福尼亚卷

030 鲜虾蔬菜粥

031 黑芝麻粥

032 牛肉海带汤

033 年糕汤

034 豆芽汤

035 牛肉萝卜汤

036 冬葵大酱汤

037 明太鱼汤

038 白菜大酱汤

040 黄瓜海带凉汤

041 鱿鱼汤

042 辣牛肉粉丝汤

Part 2从一日三餐到待客最常见的

汤・火锅・炖菜

046 海鲜大酱汤+臭酱汤

048 猪肉泡菜汤

049 鳕鱼汤

050 豆腐汤+小豆腐汤

052 部队火锅

053 大头鳕鱼清汤

054 排骨汤

056 卵汤
057 焖鸡汤
058 大头鳕鱼辣汤
059 黄花鱼辣汤
060 海鲜汤
062 蟹汤+鲜虾辣汤
064 参鸡汤
066 鱼饼汤
067 蛤蜊汤
068 土豆排骨汤
070 章鱼火锅+排骨章鱼火锅
072 牛肉蘑菇汤
073 牛肉蘑菇涮锅
074 炖牛排
076 排骨炖泡菜
078 南瓜炖海鲜
080 炖安康鱼
081 鸡排
Part 3时时刻刻备在冰箱里的
每日下饭菜
084 烤肉
085 鱿鱼五花肉
086 酱牛肉
088 炒猪肉+泡菜炒猪肉
090 炒鱿鱼
091 鱿鱼米肠
092 炒章鱼
094 酱带鱼
095 酱鲭鱼
096 酱马鲛鱼
097 酱蟹
098 烤鳗鱼
100 拌蕨菜
101 拌菠菜
102 拌茄子+炒茄子
104 炒西葫芦
105 炒鱼
106 炒蘑菇
108 炒香肠
109 炒鱼饼
110 炒泡菜
111 酱豆腐
112 酱土豆+炒土豆
114 鸡蛋卷
116 鸡蛋羹+日式鸡蛋羹
118 拌明太鱼
119 拌绿豆芽冻
120 海螺拌素面+鱿鱼拌桔梗
122 海蜇凉菜
123 土豆沙拉
124 酱鹌鹑蛋
125 烤沙参
126 麻婆豆腐
128 葱饼

130 泡菜饼&韭菜饼&西葫芦饼
132 绿豆年糕
134 粉条
136 辣白菜
138 萝卜泡菜
140 香葱泡菜
142 白菜心
143 苏子叶泡菜
144 凉汤泡菜
146 白萝卜泡菜
148 韭菜泡菜
149 腌洋葱
150 腌黄瓜

Part 4可以用来代替主食的 一品料理

154 鸡肉刀削面
156 荞麦面
158 大盘面
160 清汤面
162 年糕汤
163 拌面
164 海鲜面+酱会面
166 凉豆面
168 水冷面
170 炒乌冬面
172 鱼饼乌冬面
173 米粉
174 肉饺子&泡菜饺子
176 炸虾
178 辣烤大虾+酱烤大虾
180 番茄意大利面
182 奶油意大利面
184 里脊牛排
186 三文鱼鱼排
188 三文鱼沙拉
189 炸猪排
190 炒牛排
191 越南包菜
192 九节板
194 萝卜卷
196 猪排烧烤
198 菜包猪肉
200 炖鸡块
202 参鸡汤+辣鸡汤
204 烤鸡胸脯肉
206 糖醋肉
208 两张皮
210 海鲜锅巴汤

Part 5肚子饿时首先想到的

烘焙・糕点
214 花生曲奇
215 布朗尼
216 玛德琳
218 芝士蛋糕

220 草莓奶油蛋糕
222 提拉米苏
224 草莓馅饼
226 蔬菜玛芬
227 鸡蛋面包
228 水果烤饼
230 汉堡+米堡
232 夜店三明治+金枪鱼三明治
234 墨西哥薄饼卷
235 法式鸡肉沙拉
236 炸鸡块
238 炒年糕
239 宫廷炒年糕
240 年糕串+鸡块炒年糕
242 拉面炒年糕
243 筋面
244 炸薯条
245 土豆烤大蒜
246 综合披萨
248 恶鬼热狗
250 炸鸡&酱料炸鸡+烤鸡
252 炸芝士条
253 南瓜沙拉
254 南瓜粥
255 南瓜布丁
256 水果汤+西瓜汤
258 红豆沙冰
259 水果冰淇淋
260 冰淇淋华夫饼
262 绿茶冰淇淋
264 柠檬水
265 梨汤
• • • • • (收起)

[最爱韩国菜Top100 下载链接1](#)

标签

美食

有食欲

好做

韩餐

韩国

美味

李惠英

最具代表性

评论

看上去很难吃

超级棒，有韩国传统菜也有西式菜和甜品等等。

一般般吧就

这种书明明就是随便翻翻也会狠快落啊

[最爱韩国菜Top100_下载链接1](#)

书评

[最爱韩国菜Top100_下载链接1](#)