

# 沉浸韩剧 韩食的诱惑

韩剧里出现的美食,有鲜美的大酱汤,有酸甜辣的辣白菜辣萝卜,还有用锅盖吃的、热乎乎的、吸溜吸溜的拉面,还有可以大口大口吃的炸酱面……种类繁多,数不胜数。小编实在是不能忍了,必须要给大家推荐几样本人认为最诱人的韩式美味,让你们全部“眼见为馋”!



## 韩式辣白菜豆腐汤

韩国美食的第一要点,就是色诱。甭管是大酱汤还是辣白菜豆腐,那一锅红艳艳的汤色,是吸引人的第一要素。

所以放辣椒酱的时候不要小气,可以稍稍多放些。相对的,辣酱与辣白菜里面都有盐,所以煮汤的时候可以不用再加盐。不过各家的辣白菜有各家的味道,可能有的辣白菜没什么咸味,所以做的时候也许还是要稍稍加一点盐,这个就要靠自己品尝了。

其次就是味道,辣白菜的口感好坏,直接决定了这道菜好不好吃。

做这道菜不建议用刚刚腌制的辣白菜,最好用起码腌制了十天半个月以上的辣白菜,因为这时的辣白菜经过发酵后酸味更浓,味道更厚重。

好了,废话不多说了,拿个勺子开吃了,夏天吃这个虽然有点受累,但稀溜一口热汤,又酸又辣又烫的,痛快出一身汗,其实比闷在体内潮热要舒服得多,所以让汗尽情地流一会儿吧!来一起喝喝这酸爽过瘾的韩式辣白菜豆腐汤吧!

**食材明细:**豆腐 250 克、辣白菜 100 克、青红尖椒各 1 个、色拉油 20 克、韩式辣椒酱 20 克、鸡精适量。

### 制作步骤:

- 1.豆腐过水冲洗一下,分切成正方小块。
- 2.辣白菜切成小片。
- 3.青红尖椒斜切成圈。
- 4.石锅置于火上,锅底倒少量油,中火加热。
- 5.油温八成热时,下入青红椒圈翻炒一下。
- 6.然后下入辣白菜,翻拌翻炒均匀。
- 7.加入韩式辣椒酱。
- 8.加入半锅水,搅拌均匀。
- 9.待到汤汁煮至沸腾时,下入豆腐块。
- 10.拌匀后煮至再次沸腾时改小火,炖煮 10 分钟左右即可,最后加少量鸡精调味,即可关火。

### 韩式辣白菜豆腐汤做法小贴士:

石锅的保温时间很长,关火后,很长一段时间汤汁仍可在锅内保持沸腾状态,所以上桌的时候注意不要溅到人身上,最好在厨房放几分钟后再端上桌。

(坨坨妈)

## 韩式炸酱面

每当在韩剧里看到疯狂吃炸酱面的镜头,你是不是也垂涎三尺呢?吃惯了中国的炸酱面,偶而换换口味,也是不错的。如果是韩剧粉丝都会很清楚,吃炸酱面还一定要配腌萝卜,解油去腻清脆爽口,来满足自己的口腹之欲吧。

**食材明细:**五花肉适量、圆白菜适量、胡萝卜适量、红彩椒适量、拉面适量、葱姜适量、溏心鸡蛋适量、腌萝卜适量、欣和甜面酱适量、酱油适量、辣椒粉适量。

### 制作步骤:

- 1.圆白菜洗净,切丝再改刀切小块。
- 2.五花肉切小丁待用。
- 3.胡萝卜洗净去皮,红彩椒洗净去蒂,切小丁;葱姜切碎末。
- 4.甜面酱加辣椒粉 1/3 勺、酱油 2 勺,混合均匀待用。
- 5.锅置火上少许油烧热,下入葱姜末爆香。
- 6.下入胡萝卜丁、五花肉丁小火煸炒。
- 7.煸至肥肉丁微黄出油。
- 8.倒入甜面酱,顺一个方向不停搅拌。
- 9.中小火 8 分钟~10 分钟。
- 10.倒入圆白菜、彩椒丁继续翻炒。
- 11.让酱充分裹在菜上,炒到酱的表面有油亮即可。
- 12.平底锅抹适量油,放入鸡蛋器打入鸡蛋小火将鸡蛋煎至凝固。
- 13.将甜萝卜切成薄片。
- 14.锅中水烧沸,放入拉面搅散后煮至断生,捞出盛在碗内。
- 15.面碗中添上炸酱、放上煎好的溏心鸡蛋即可。(kiss 战友)



## 韩式辣白菜

3. 将滤干水分的大白菜叶一片片地放入一个大的食品盒中,每放一片,都要在表面细细撒上一层盐,再放一片再撒盐,如此重复,直至所有的叶片都放入盒中。

4. 盖好盖子,放入冰箱冷藏一夜。

5. 第二天取出,可以看到盒子中腌出了很多的水分。

6. 将腌过的大白菜在纯净水或凉开水中浸泡漂洗后,挤干水分备用。

7. 糯米粉 50g 加 500g 水(1:10)拌匀,然后小火加热,边煮边搅拌。

8. 煮至冒泡时即可关火,然后余温继续搅拌,些时即成浆糊般比较黏稠的状态,晾凉至完全冷却备用(糯米糊在辣白菜的制作中是必不可少的一步,各种作料能否粘连在一起,就靠它了)。

9. 白萝卜擦成细丝。

10. 挤干水分备用。

11. 胡萝卜、苹果、洋葱切块。

12. 将切成小块的蔬果与去皮的大蒜、生姜一起,加入料理中搅打成泥。

13. 将白萝卜丝中加入晾凉的糯米糊,再加入红辣椒粉,搅拌均匀。

14. 加入辣椒酱再次拌匀。

15. 倒入搅打好的果蔬泥,加入小虾皮(有虾酱更好)、鱼露拌匀。

16. 加入白芝麻、切成小段的韭菜、白糖,拌匀,即成腌酱。

17. 取一片挤干水分的白菜,用刷子或手在正反两面均匀地涂抹上一层酱料,再放一片再涂,如此重复,直至涂完所有白菜。

18. 将涂抹好酱料的白菜在盒中码放整齐,最后在表面再抹上一层比较厚的酱料,盖上盖子,室温发酵 2 天~3 天(夏天室温 1 天,冬天 3 天~5 天),然后装入密封性能比较好的小盒内,入冰箱冷藏 5 天~7 天后开始食用,20 天~40 天内味道最好。

### 小贴士:

辣白菜味道极冲,用来腌泡菜的盒子基本上就不能再做它用了,哪怕洗得再干净,闻起来还是一股泡菜味儿。所以我家这个就是专门买的一个大盒子,只用来腌泡菜,一般用来腌两到三棵大白菜没问题,分小盒放入冰箱时,最好用密封性能比较好的玻璃器皿,一是容易串味,二是容易变质,三是清洗起来比较方便,不影响做其它用途。

(小雨)