



Популярные блюда КОРЕЙСКОЙ КУХНИ



**Популярные
блюда
КОРЕЙСКОЙ
КУХНИ**

П 58 Популярные блюда корейской кухни/Пер. с кор.,
сост., обработка, статьи Г. В. Короткова.—
М.: Издательство МПИ «Мир книги», 1992.— 128 с: ил.

Впервые в нашей стране подготовлена книга, достаточно полно представляющая корейскую кулинарию. В нее вошли наиболее известные национальные блюда Страны Утренней Свежести (поэтическое название Кореи), а также корейские блюда из обычных для европейской кулинарии продуктов. Все эти кушанья — салаты, холодные закуски, первые и вторые блюда, напитки и десерты — отвечают самым изысканным требованиям восточной кухни. С учетом растущего интереса к народной медицине в книгу включены рецепты блюд, обладающих лечебно-профилактическими свойствами.

Основная часть рецептов, вошедших в книгу, была собрана непосредственно в Корее. Автор выражает глубокую признательность всем корейским кулинарам, оказавшим ему содействие в работе над книгой. Книга издается за счет средств автора. Цветные иллюстрации подготовлены при участии Р. С. Лебедевой, работников корейского кафе «Заря Востока» (Москва, ул. 26 Бакинских комиссаров, 4, корп. 2, тел. 433-22-01), ресторана «Коре» (Москва, ул. Новослободская, 46, тел. 972-44-12).

СОДЕРЖАНИЕ	Своеобразие национальной кухни и этикета приема пищи в Корее.	11
	Особенности приготовления корейских блюд	14

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ, КИМЧХИ	Салат из моркови (1).	17
	Салат из моркови со свиной	17
	Салат из папоротника.	17
	Салат из помидоров	17
	Салат из баклажан с чесноком.	17
	Салат из молодого красного перца (1).	18
	Салат из молодого красного перца (2).	18
	Салат из креветок в коричневом соусе.	18
	Салат из огурцов.	18
	Салат из свежих огурцов и зелени.	19
	Салат из огурцов и зелени.	19
	Холодная закуска из огурцов	19
	Салат из маринованной петрушки.	20
	Салат из свежей петрушки	20
	Салат из кабачков	20
	Холодная закуска из свиных почек	20
	Холодная закуска из говядины.	21
	Холодная закуска из говяжьего языка.	21
	Холодная закуска из утиного мяса	22
	Салат из свежей редьки.	22
	Салат из редьки.	22
	Тушеная редька.	23
	Острый салат из редьки.	23
	Салат из свежей капусты.	23
	Салат из капусты.	23
	Кимчхи из молодой капусты.	24
	Кимчхи из краснокочанной капусты.	24
	Кимчхи из молодой капусты и редьки.	24
	Кимчхи из китайской капусты.	25
	Набаккимчхи.	25
	Куриный суп с грибами.	27
	Куриный суп.	27
	Суп из капусты.	27
	Суп из молодой капусты.	27
	Картофельный суп с мясом.	28
	Картофельный суп с рыбой	28
	Суп из камбалы.	29
	Суп из кабачков и мяса.	29
	Холодный суп из баклажан.	29
	Холодный суп из зеленого лука	29
	Суп из редьки.	30

Прозрачный соевый суп из редьки.	30
Суп из листьев салата.	30
Холодный суп из листьев салата.	31
Суп из свежих грибов.	31
Суп из сушеных грибов.	31
Суп из зайчатины.	31
Суп из говядины и грибов.	32
Сапсо из говядины.	32
Густой суп из говяжьих потрохов.	32
Суп из тушеной говядины.	33
Густой суп из тушеной говядины с томатом.	33
Суп из утки (1).	33
Суп из утки (2).	35
Суп с манту из утки.	35
Суп с фрикадельками из утиного мяса.	35
Суп из свинины.	36
Суп из свинины и капусты.	36
Суп из морской капусты (1).	36

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рис с каштанами (1).	37
Горячая куксу.	37

Блюда из различных продуктов

Жареный картофель с мясом.	37
Голубцы по-корейски.	37
Поджарка из капусты с зеленью.	39
Омлет по-корейски.	39
Яичница по-корейски с говядиной.	39
Жареные креветки.	39
Кальмар, жаренный в масле.	40
Хве из кальмара.	40
Осьминог, запеченный на вертеле.	40
Пхо из осьминога.	40
Поджарка из зайчатины.	40
Грибы печеные.	41
Морская капуста тушеная.	41
Манту на пару из баранины.	41
Баранина, жаренная с луком.	41
Филе из кур, жаренное с орехами.	42
Филе из кур, жаренное с перцем.	42

Блюда из рыбы

Хве из минтая (1).	42
Хве из филе рыбы.	43

Молоки по-корейски.	43
Жареный карп.	43
Минтай в соевом соусе.	44
Жареная икра минтая.	44
Терпуг тушеный.	44

Блюда из свинины

Жареная свинина.	44
Свинина в кисло-сладком соусе.	45
Свиные фрикадельки.	45
Пулькоги из свинины.	45
Свинина, жаренная с грибами.	45
Свинина с тушеными трепангами.	46
Свинина, жаренная с луком.	46
Поджарка из свинины.	46
Тушеные свиные ребра.	47

Блюда из говядины

Поджарка из говяжьих потрохов.	47
Поджарка из говяжьих почек.	48
Поджарка из говядины.	48
Поджарка из говяжьей печени.	48
Хвост из говяжьей печени.	49
Хвост из говядины (1).	49
Куски жареной говядины и тонкие ломтики говяжьего языка.	49
Тушеные корейские голубцы из говядины.	50
Тушеное говяжье сердце.	50
Тушеные говяжьи языки.	51
Говядина, тушенная кусками.	51
Тушеные говяжьи хвосты.	52
Говядина, жаренная в масле.	52
Говяжья печень, жаренная в масле.	52
Трехцветный чон из говядины.	53
Пхёньюк из говядины.	53
Пхёньюк из говяжьего языка.	53
Холодец.	54
Говядина, тушенная в соевом соусе.	54
Пхёнкуй из говяжьего фарша.	55
Говядина, печенная на вертеле.	55
Говяжье сердце, испеченное на вертеле.	55
Печеные говяжьи ребра.	56
Фрикадельки говяжьи (1).	56
Фрикадельки говяжьи (2).	56

Блюда из утки

Утка с гарниром из соевого творога	57
Утка с гарниром из красного перца	57
Утка под острым соусом	57
Блюдо из жареной и тушеной утки	60
Утка, жаренная в масле с овощами	60
Тушеная утка под острым соусом	61
Утка, тушенная целиком	61
Трехцветный чим из утки	61
Корейские голубцы из тушеной утки	64
Мучхим из утки под соусом в кунжуте	64
Мучхим из утки под перцовым маслом	64
Оладушки из утки	65
Утиная поджарка на вертеле	65
Пулькоги из утки	66
Утка, зажаренная целиком (1)	66
Утка, зажаренная целиком (2)	66
Жаркое из ножек утки	67
Утиная поджарка с молодым перцем	67
Фрикадельки из утки	67
Жаркое из утиной печени с молодым перцем	68
Утка тушеная	68
Утка, тушенная под соусом из красного перца	69
Утиная поджарка	69
Жареная утятина в кунжуте	69
Шашлык из утки	70

НАПИТКИ. ДЕСЕРТ

Имбирный чай	73
Десерт из фиников	73
Десерт из имбиря	73
Хвачхе из груш	73
Хвачхе из персиков (вишни, томатов)	75
Хвачхе из клубники (земляники, малины)	75
Хвачхе из целого арбуза	75
Отвар из бобов	75
Яблоки (ананасы, бананы) в карамели	76
Жареные грецкие орехи	76

ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА КОРЕЙСКОЙ КУХНИ

Салат из моркови (2)	77
Кимчхи из капусты	77
Густой суп из говядины	77
Суп из говяжьих ребер	78
Пап	78
Ипап(1)	78
Ипап(2)	79
Якпап (лечебная каша)	79



Пхеньянский одюк	82
Рис с белыми грибами	83
Куксу	83
Куксу из гречневой муки	83
Куксу из пшеничной муки	86
Куксу из картофельного крахмала	86
Куксу из манной крупы	86
Бульоны для куксу	86
Из курицы	86
Из говядины	87
Из креветок	87
Из двустворчатых моллюсков (мидий)	87
На соевом соусе	87
Кимчи для куксу	87
Украшения и приправы для куксу	88
Из мяса	88
Из овощей	88
Из фруктов	88
Из куриных яиц, грибов, других продуктов...	88
Холодная куксу по-пхеньянски (пхеньянренмён)	88
Хве из минтая (2)	89
Яксанчок	89
Хве из говядины (2)	89
Тушеные говяжьи ребра	90
Пулькоги из говядины	90
Чонголь	91
Женьшеневый чай	91
Хвачхе из вареных груш	91
Сучжонгва	94
Тасик	94

БЛЮДА С ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ



Кимчи из петрушки	97
Густой суп из карпа и курицы	97
Суп из морской капусты (2)	97
Холодный суп из огурцов	97
Белая каша	98
Рис с каштанами (2)	98
Напиток из китайского лимонника	98
Ячменный чай	99
Чай из листьев хурмы	99
Хвойный чай	99
Чай из плодов ююбы	99
Чай из листьев ююбы	99
Яблочный чай	100
Десерт из сушеной хурмы	100
Хвачхе из яблок	100
Хвачхе из арбуза	100

ДРЕВНИЕ РЕЦЕПТЫ КОРЕЙЦЕВ

Трепанги вяленые.	.101
Рыба сушеная (вяленая).	.101
Соевая паста.	.101
Соевый соус.	.101

ПРИЛОЖЕНИЕ

Соусы.	Р 0 2
Таблица 1. Калорийность некоторых продуктов питания.	.103
Таблица 2. Сравнение веса и меры некоторых продуктов питания.	.105
Таблица 3. Химический состав некоторых продуктов питания.	.106

РЕСПУБЛИКА КОРЕЯ

Информационно-справочный раздел.	.110
Основные показатели развития экономики.	.113
Производство некоторых видов промышленной продукции.	.114
Крупнейшие южнокорейские компании.	.115
Банки.	.121
Фирмы, производящие продукты питания, пищевые добавки, напитки.	.122
Фирмы, производящие / продающие оборудование по упаковке и переработке продуктов.	.123
Фирмы, производящие / продающие оборудование для ресторанов и отелей.	.126





СВОЕОБРАЗИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ И ЭТИКЕТА ПРИЕМА ПИЩИ В КОРЕЕ *

Корейская кухня самобытна. Ее блюда отличаются от китайских и японских и, как утверждают корейцы, еще в давние времена были распространены в других странах. Впрочем, очевидцы рассказывают, что и сегодня корейская кухня весьма популярна. Например, в Японии гурманы предпочитают блюда Страны Утренней Свежести всем прочим.

Существует расхожее выражение, согласно которому японцы «едят глазами», китайцы — «ртом», а корейцы — «животами», то есть в Японии при трапезе прежде всего ценится видовое совершенство блюд (обеденный стол в идеале должен выглядеть как безукоризненно ухоженный сад); в Китае при трапезе самое большое внимание уделяется вкусу пищи, а в Корее — любители поесть счастливы только тогда, когда наедаются до отвала.

Особенно обильный стол в Корее готовят к годовщине ребенка, свадьбе и шестидесятилетнему юбилею, так как на эти праздники приходят и приезжают все родственники, знакомые, соседи и даже посторонние люди. Долг каждой семьи — отметить три этих события как можно более торжественно, поскольку они, по мнению корейцев, самые главные праздники в жизни человека.

В повседневной жизни корейцы едят три раза в день (завтрак — в 6—7 утра, обед — в 12 дня, ужин — в 7—8 вечера). При этом используют низенькие столики высотой 30—35 см. Обычно эти обеденные столики приносят уже сервированными к началу трапезы и по окончании ее уносят. Иногда вокруг одного столика садится вся семья (в традиционном порядке), иногда старшим членам семьи (особенно деду, отцу, мужу, старшему брату, старшему сыну) или уважаемым гостям подают отдельные столики.

В маленьких семьях отец и сыновья занимают за столом центральное место, мать и дочери сидят с краю. В большой семье сначала едят мужчины, потом женщины. Мужчины обычно сидят, скрестив ноги «по-турецки», женщины, девушки и девочки — поджав под себя одну ногу и согнув другую в колене. В прошлом женщины ели около печки, родители — в своей комнате, молодые мужчины — отдельно. В домах, где нет корейской отопительной системы — ондоль (находится непосредственно под полом), едят за обычным высоким столом, как правило, на кухне, которая служит для членов семьи и столовой.

По традиции перед каждым сидящим за обеденным столом ставится

При работе над статьей автором использованы материалы книги «Этнография питания народов стран зарубежной Азии». М.: Наука, 1981.

пиала с сырой холодной водой, в которую кладут рис и которой запивают острые приправы.

Суп (подается на завтрак и ужин) принято есть плоскими латунными ложками, беря попеременно то суп, то рис. Иногда рис опускают в суп.

Корейский традиционный этикет не разрешает чаши с рисом, супом или другой едой подносить близко ко рту. Должно почтительно склоняться над приборами с пищей, а если и брать в руки ту или иную посуду, то не поднимать ее высоко над столом.

Корейцы едят металлическими или деревянными палочками, которые иногда покрываются лаком и инкрустируются перламутром.

Любовь корейцев ко всему изящному, красивому и многоцветному придала их кулинарным изделиям многокомпонентность, сформировала особую эстетику оформления стола и сервировки. При этом огромное внимание уделяется красочному убранству блюд, сочетанию формы и цвета посуды с расцветкой того или иного угощения.

Отличительная черта корейской кухни — ее рационализм, сбалансированность употребляемых в ней компонентов. Так, при обилии острых блюд на столе неизменно присутствует пресный рис. Он устраняет вкусовой дисбаланс, а также играет важную роль адсорбента, который защищает органы пищеварения от нежелательного воздействия острых веществ и способствует выведению из организма вредных шлаков. Рациональность корейской кухни можно проследить и на примере с сахаром. Хотя в повседневной пище корейцев сладкие блюда не играют сколько-нибудь значительной роли, потребность организма в глюкозе удовлетворяется тем, что небольшое количество сахара добавляется во многие блюда.

Корейская кухня исключает или резко ограничивает сочетание продуктов, которые могут отрицательно сказаться на здоровье человека. Например, помидоры употребляются не с солью (что способствует отложению солей), а с сахаром.

В салатах мясо сочетается с различными фруктами и овощами, за исключением картофеля (картофель с мясом вызывает ожирение и затрудняет усвоение пищи). По этой же причине весьма редки в рационе питания корейцев и горячие блюда из картофеля с мясом.

Корейцы любят и умеют мастерски готовить самые разнообразные блюда из растений, рыбы, мяса, всевозможных морепродуктов.

Традиционный корейский стол — это огромное количество блюд, подаваемых одновременно. В отличие от европейской кухни отдельные корейские блюда не играют самостоятельной роли (первое, второе и т. д.), а только дополняют друг друга, выступая как бы единым гастрономическим «оркестром». При этом главной и основной пищей в Корее по праву можно считать вареный рис (пап), который варят без соли и подают в больших чашах. Пресный рис нейтрализует сильную остроту всего остального, что подают к нему в качестве гарнира в маленьких мисках и тарелочках. Прежде всего к рису подают различные овощи: огурцы, баклажаны, помидоры, лук, чеснок и красный перец. Также используется рыба и в значительной меньшей степени — мясо. Все блюда в основном готовятся в виде небольших кусочков, которые удобно брать палочками.

На Корейском полуострове произрастает около трех тысяч видов расте-





ний, из них более 900 — лекарственные. Многие растения повсеместно употребляются в пищу, поэтому неудивительно, что кулинарные изделия корейцев не только вкусны и питательны, но и зачастую обладают лечебно-профилактическими свойствами.

В корейской кухне отсутствуют молочные блюда. Лишь в давние времена молоко в качестве деликатеса подавалось на королевский стол.

Из-за ограниченной территории, пригодной для сельского хозяйства, в Корею не развито животноводство, и необходимый организму животных белок получают за счет рыбы и продуктов моря.

Для приготовления рыбных блюд корейские кулинары используют прежде всего минтай, камбалу, треску, форель, кефаль и карпа. Помимо рыбы на приготовление всевозможных блюд идут многочисленные виды морских беспозвоночных животных и водоросли. Весьма популярны креветки, крабы, кальмары, осьминоги, каракатицы, устрицы, мидии и т. д.

Очень любят в Корею сою. Из нее делают соусы, пасту, творог. В том или ином виде соя присутствует практически в каждом кушанье, придавая ему неповторимый вкус.

Самыми известными блюдами Кореи являются пап, куксу (тонкая длинная лапша, приготовленная вместе с мясом, рыбой, овощами, различными приправами и залитая бульоном: корейцы, проживающие в СССР, говорят «кукси»), хве (блюдо из сырой рыбы, нарезанной мелкими кусочками и заправленной уксусом, перцем, чесноком и другими специями), пулькоги (небольшие кусочки мяса, заправленные специями и приготовленные на огне или раскаленном камне), манту (корейские пельмени) и, конечно, синсолло (одно из самых вкусных, но и сложных по приготовлению блюд, в котором используется более тридцати различных продуктов: мясо фазана, говядина, мясо курицы, печень, язык, желудок вола, свинина, креветки, лук, белые грибы, каштаны, кедровые орехи, бобы, трепанги и др.).

Из солений наиболее знамениты кимчи — солено-маринованные капуста, редька или другие овощи, которые готовят со специями. Кимчи имеет десятки разновидностей, отличающихся набором компонентов и способами засолки. Каждому времени года соответствует свой способ приготовления кимчи, имеющий к тому же свои особенности в различных провинциях Кореи.

Значительное место в пище корейцев занимают фрукты, из которых они умеют мастерски готовить всевозможные блюда, кондитерские изделия и напитки. Так, большим деликатесом считается особая лечебная каша (якпап) из клейкого риса, меда, фиников, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла, жидкой сои. Популярностью пользуются печенье из фруктов (тасик) и напиток сучжонгва из хурмы, меда и пряностей.

Такие фрукты, как хурма, груши, персики, абрикосы, слива, вишня, имеют в Корею тысячелетнюю историю. Яблоки, которые стали культивироваться в стране менее ста лет назад, сейчас насчитывают более сотни сортов. Согласно древней традиции, фруктами украшали столбы на свадьбах, во время поминальных трапез, в дни праздников и совершения церемоний. Среди фруктов, украшавших такие столбы, были груша, хурма, ююба (разновидность фиников), каштаны, в последнее время — яблоки. Издавна корейцы используют в пищу дикие ягоды, съедобные травы, корни, цветы

и плоды деревьев. Для приготовления настоек и приправ к различным блюдам собирают дикий чеснок, цветы акации. Весной в лесах и на лугах собирают и заготавливают впрок первые побеги папоротника. Очень питательными считаются древесные грибы.

Из дикорастущих растений с глубокой древности корейцы ценили женьшень, который использовали не только в медицине, но и добавляли в пищу и настойки. Начиная с периода правления династии Коре (X—XIV вв.) корейцы выращивают женьшень на специально устроенных плантациях. Эта традиция сохраняется и в наши дни.

В отличие от японцев и китайцев корейцы мало употребляли чай. Чаше пили настой листьев боярышника, приправляя его имбирем. Однако наиболее распространенный напиток — вода, прокипяченная в котле, где до этого варился рис.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ БЛЮД

На подготовку продуктов уходит гораздо больше времени, чем на приготовление блюд. Овощи и другие продукты тушат в небольшом количестве воды со специями. Большинство блюд приправляется чесноком и соевым соусом.

Корейскую кухню нельзя представить без специй, пряностей и приправ, среди которых наиболее часто используются соусы, приготовленные на основе жидкой сои, а также чеснок, лук, перец, кунжут и имбирь (употребляется в измельченном виде или как настой при приготовлении холодных, горячих блюд, бульонов, соусов). Многие кушанья готовятся на ароматном и очень полезном кунжутном масле. Широко применяют корейские кулинары порошок глутамата натрия («маннэги» — *кор.*, «вейдзин» — *кит.*). Разведенный в подсоленной воде, он напоминает по вкусу концентрированный куриный бульон. Применяется при приготовлении холодных закусок, бульонов, соусов и горячих блюд.

Нарезка продуктов. Для большинства блюд продукты нарезают очень маленькими кусочками: кубиками (1 см³), соломкой (толщиной 0,2—0,5 см, длиной 2,5—6 см), ромбиками (толщиной 0,2—0,5 см, высотой 2 см, длиной 6—7 см), ломтиками (толщиной 0,3—0,5 см, высотой 1—2 см, длиной 6—7 см). При этом особое внимание обращается на равномерность нарезки по длине и толщине, что исключает их недожаривание или пережаривание.

Если огурцы имеют зерна, то середину не используют, вырезая ее в виде квадрата или треугольника.





Когда мясо или рыбу нарезают одним куском на порцию, а также при нарезке продуктов ромбиками или квадратиками, при обработке свиных почек перед тепловой обработкой делают неглубокие косые надрезы.

При разделке отварной курицы, ее обычно не нарезают, а расщипывают по волокну тонкой соломкой.

Тепловая обработка. В Корее многие блюда сначала готовят на очень сильном огне, а затем — на слабом. Для жаренья и приготовления некоторых горячих блюд используют котлообразную сковороду с полусферическим дном. Такая сковорода погружается до половины в вырезы конфорок плиты.

При жарении овощей их лишь слегка подвергают тепловой обработке, чтобы подать полусырыми. В этом случае сохраняется большее количество витаминов.

Для приготовления риса, пельменей и других блюд на пару используют пароварку, состоящую из нескольких сит, вставленных одно в другое, и специального очага с котлом, в котором кипит вода. Для приготовления пищи на пару в Корее издревле использовали сиру (большая керамическая посуда с отверстиями в дне, помещаемая в котел).

При приготовлении пищи в домашних условиях можно пользоваться обычной кухонной посудой.

Обработка лука и чеснока. Лук и чеснок корейцы чаще всего мелко нарезают (измельчают). Их можно также толочь в чесночнице.

Подсоленный кунжут слегка обжаривается и посыпается небольшим количеством соли.

Кунжутное масло по своим вкусовым качествам похоже на оливковое, поэтому при отсутствии кунжутного масла можно использовать оливковое.

Меры закладки специй. Когда в приготовляемое блюдо специи добавляются два раза и более, а количество их не указывается, то в первый раз кладется большая часть (не менее 65—70%), затем — все оставшееся. Традиции корейской кухни предполагают сильную остроту блюд, поэтому каждый кулинар может по своему усмотрению довести количество соуса, перца и других приправ до нужного вкуса.

:X: — под этим знаком подразумеваются варианты в дополнение к основному рецепту, приводящемуся выше; реже — даются особенности приготовления данного блюда.



Салат из моркови





САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ. КИМЧХИ

Салат из моркови (1)

Морковь 130 г

Чеснок 5 г

Черный молотый перец 4 г

Растительное масло 50 г

Морковь нарезать тонкой длинной соломкой, заправить ее измельченным чесноком, перцем, растительным маслом и перемешать.

Салат из моркови со свиной

Морковь 1 кг

Репчатый лук 200 г

Свинина 150 г

Соль по вкусу

Кунжут 10 г

Черный молотый перец 5 г

Красный молотый перец 5 г

Растительное масло 80 г

Сахарный песок 25 г

Соевый соус 20 г

Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарного песка). Влить на сковороду растительное масло и поджарить нарезанный на части репчатый лук до появления золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками и, положив в лук, пожарить. Масло с луком и свиной выложить в морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и все тщательно перемешать.

Салат из папоротника

Папоротник 200 г

Морковь 50 г

Репчатый лук 60 г

Красный перец 1 г

Соевый соус 60 г

Лавровый лист 1 шт.

Кунжут 10 г

Растительное масло 30 г

Вымоченный в течение одних суток папоротник кипятить 5 минут. Пожарить в растительном масле морковь, репчатый лук, красный перец, добавить папоротник, поджаренный кунжут, лавровый лист. Все заправить соевым соусом и перемешать.

Салат из помидоров

Помидоры 150 г

Сахарный песок 30 г

Помидоры промыть в холодной воде, вырезать плодоножки и нарезать кружочками толщиной 3 мм, выложить в салатник или на тарелку и посыпать сахарным песком.

Салат из баклажан с чесноком

Баклажаны 160 г

Чеснок 15 г

Столовый уксус 5 г

Кунжутное (оливковое)

масло 20 г

Соевый соус 30 г

Соль по вкусу

Баклажаны очистить, промыть, нарезать соломкой, сварить до готовности на пару. После этого охладить, добавить соевый соус, кунжутное масло, уксус, соль. Все перемешать, выложить горкой в салатник или на тарелку, а сверху посыпать измельченным чесноком. Отдельно подать соевый соус (25 г).

Салат из молодого красного перца (1)

Блюдо из молодого красного перца, ошпаренного подсоленной водой и заправленного специями. Терпкий вкус салата позволяет использовать его как приправу для куксу и как гарнир к папу (отварному рису).

*Молодой красный
перец 200 г
Соль 3 г
Зеленый лук 10 г
Чеснок 5 г
Растительное масло 10 г
Кунжут 2 г
Столовый уксус 2 г
Соевый соус 20 г
Концентрированный куриный
бульон 0,5 г*

Из перца удалить семена и тонко его нашинковать. Ошпарить перец в 0,5% растворе соли. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Вынуть перец из подсоленной воды, заправить его луком, чесноком, соевым соусом, концентрированным куриным бульоном, прокипяченным маслом, кунжутом и уксусом.

Салат из молодого красного перца (2)

Блюдо из ошпаренного перца, потушенного и приправленного специями.

*Молодой красный
перец 1 кг
Соевый соус 100 г
Растительное масло 30 г
Подсоленный кунжут 5 г*

Перец промыть, разрезать пополам, тонко нашинковать. Затем ошпарить в кипящей воде, ополоснуть в холодной, положить в дуршлаг и дать воде стечь. В разогретую сковороду влить масло, поло-

жить перец и потушить. Затем заправить соевым соусом, кунжутом и тушить до готовности.

Салат из креветок в коричневом соусе

*Креветки 16 г
Свежий имбирь 5 г
Кунжутное (оливковое)
масло 5 г
Рисовая водка 2 г
Соевый соус 30 г
Зеленый лук 13 г
Столовый уксус 5 г
Концентрированный
куриный бульон 0,5 г*

Креветки сварить, очистить от панциря и нарезать ломтиками. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и перемешать. Выложить креветки на тарелку горкой, посыпать приправой из лука и имбиря, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрированным куриным бульоном без специй, рисовой водкой. Соевый соус (25 г) подать отдельно.

Салат из огурцов

*Огурцы 1 кг
Чеснок 150 г
Репчатый лук 150 г
Красный перец (жгучий)
5 стручков
Черный молотый перец 5 г
Соль, столовый уксус по вкусу*

Огурцы нарезать тонкими кружками, круто пересыпать солью и положить под гнет на час. Ополоснуть, слегка отжать руками, затем выложить на блюдо. Лук измельчить, слегка поджарить в масле. Добавить измельченные чеснок и жгучий перец, соль, черный молотый перец, уксус. Все тщательно перемешать.





Салат из свежих огурцов и зелени

Блюдо из огурцов, нарезанных в виде листьев ивы или полулуны, со свежей зеленью, приправленных специями. Вместо красного молотого перца в салате хорошо использовать тонко нарезанный красный перец.

Огурцы 500 г

Чеснок 10 г

Столовый уксус 20 г

Соль 10 г

Зеленый лук 30 г

Соевый соус 20 г

*Тонко нарезанный
красный перец 0,4 г*

Подсоленный кунжут 0,5 г

Молодые огурцы натереть крупной солью и обмыть в воде. Разрезать их вдоль на две половинки, а затем нарезать на кусочки толщиной 0,2 см в виде листьев ивы или полулуны. Добавить уксус, соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, кунжут, равномерно размешать и, выложив на тарелку, посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Салат из огурцов и зелени

Блюдо из слегка посоленных, обезвоженных и чуть обжаренных огурцов со специями.

Огурцы 1 кг

Чеснок 15 г

Соль 15 г

Соевый соус 20 г

Зеленый лук 40 г

Растительное масло 10 г

Тонко нарезанный

красный перец 5 г

Подсоленный кунжут 5 г

Большие огурцы разрезать вдоль на две половинки, а затем — кусочками в виде полулуны. Не-

большие огурцы разрезать по диаметру кружочками толщиной 0,2 см. Посолить и оставить на 10 минут. Когда огурцы подвянут, их слегка ополоснуть в воде, завернуть в марлю и отжать. В разогретую сковороду влить масло, положить огурцы, слегка поджарить, заправить соевым соусом, кунжутом, толчеными луком и чесноком и, немного пожарив, снять с огня. Остудив, выложить на блюдо, посыпать тонко нарезанным перцем. :X: Мелко нарезанное мясо говядины пропитать качжин-яннемчжаном (см. «Соусы»), слегка поджарить. Огурцы натереть солью, дать им подвясть, ополоснуть, отжать руками. Положить их в мясо, еще немного поджарить, снять с огня и, остудив, подавать.

Холодная закуска из огурцов

Блюдо из огурцов и куриного мяса, заправленных специями.

Огурцы 200 г

Зеленый лук 10 г

Соль 4 г

Горчичный порошок 5 г

Растительное масло 2 г

Красный перец 1 г

Поджаренный кунжут 2 г

Куриное мясо 60 г

Чеснок 3 г

Соевый соус 5 г

Столовый уксус 10 г

Яйцо 12 г

Сахарный песок 5 г

Приготовить горчицу. Яйцо сварить и мелко нарезать. Куриное мясо сварить, остудить, затем нарезать тонкими кусочками. Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль на две половинки, затем на кусочки толщиной 0,2—0,3 см в виде листьев ивы. Белую часть стебля

лука мелко нарезать вместе с чесноком. Стрелку лука (зеленую часть) нашинковать. В приготовленные огурцы и мясо курицы положить нарезанные лук с чесноком, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, кунжут, все тщательно перемешать, положить в холодильник и охладить. Холодную овощную закуску выложить на тарелку, посыпать тонко нарезанным перцем и яйцом.

Салат из маринованной петрушки

*Петрушка 1 кг
Зеленый лук 30 г
Чеснок 10 г
Столовый уксус 30 г
Соль 5 г
Соевый соус 30 г
Сахарный песок 20 г*

От петрушки взять только стебли, нарезать на части длиной 4 см. Добавить соль, сахарный песок и уксус, тщательно перемешать, затем ровно примять и оставить на час. Потом положить измельченные лук и чеснок, соль, перемешать, а перед самым употреблением заправить салат соевым соусом.

Салат из свежей петрушки

*Петрушка 1 кг
Соль 15 г
Тонко нарезанный
красный перец по вкусу
Столовый уксус 15 г
Соевый соус по вкусу*

Стебли петрушки нарезать на части длиной 4—5 см, затем посолить и дать подвянуть. Ополоснуть и, слегка сжимая в руках, отряхнуть от воды. Положить в петрушку красный перец, перемешать, заправить уксусом и соевым соусом.

Салат из кабачков

Блюдо из тушеных кабачков, заправленных специями. Готовить кабачки нужно быстро, на сильном огне, не снимая крышки.

*Кабачки 500 г
Зеленый лук 20 г
Молодой чеснок 20 г
Растительное масло 15 г
Подсоленный кунжут 3 г
Красный перец
(как украшение) 12 г
Соль 20 г*

Небольшие кабачки разрезать вдоль на две половинки, а затем Нарезать поперек в форме полулунны; крупные кабачки нашинковать, затем присыпать солью. Через 10 минут, когда кабачки подвянут, аккуратно отжать. Если кабачки отжимать слишком сильно, вкус салата ухудшится. В кастрюлю влить растительное масло, положить кабачки и быстро потушить на сильном огне (не поднимая крышки). Когда они будут готовы, добавить измельченные лук, кунжут, чеснок, перемешать и сверху посыпать тонко нарезанным красным перцем или молотым красным перцем.

Холодная закуска из свиных почек

*Свиные почки 250 г
Соевый соус 5 г
Столовый уксус 5 г
Зеленый салат 35 г
Кунжутное масло 5 г*

Отваренные свиные почки очистить от пленок и жира, промыть, нарезать соломкой, затем ошпарить кипятком, откинуть и охладить. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2—3 части.



На середину тарелки положить салат, сверху — почки, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и уксусом.

Холодная закуска из говядины

Говядина 100 г
Огурцы 100 г
Груши 1 шт.
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Соль 3 г
Горчица 5 г
Кунжутное
(оливковое) масло 3 г
Яйцо (как украшение) 3 г
Кунжут 0,5 г
Сахарный песок 3 г
Соевый соус 5 г
Столовый уксус 5 г
Концентрированный
куриный бульон 1 г
Орехи (лучше кедровые) 2 г
Красный перец
(как украшение) 0,2 г

Говядину сварить, остудить и нарезать кусочками длиной 5—6 см, шириной 1 см, толщиной 0,3 см. В мясо положить измельченные лук и чеснок, кунжутное масло, соевый соус, хорошо перемешать. Огурцы разрезать вдоль, а затем косыми дольками. Грушу очистить от кожуры и нарезать тонкими волнистыми ломтиками, потом опустить в несильно подсоленную воду на 2—3 минуты. В мясо положить дольки огурцов, груши, тонко нарезанный перец, горчицу, концентрированный куриный бульон, уксус, соевый соус, соль, кунжутное масло, сахарный песок, кунжут, хорошо перемешать, поставить в холодное место на 2—3 часа. Перед подачей на стол украсить яйцом и орехами.



Холодная закуска
из огурцов

Холодная закуска из говяжьего языка

Говяжий язык 338 г
Сахарный песок 5 г
Столовый уксус 5 г
Соль 3 г
Соевый соус 10 г
Красный перец 3 г
Кунжутное (оливковое)
масло 11 г
Кунжут 3 г
Растительное масло 10 г
Чеснок 5 г
Зеленый лук 20 г
Концентрированный куриный
бульон 1 г
Яйцо 10 г
Кедровые орехи 5 г

Язык сварить, очистить от оболочек, нарезать в виде полулуны. Добавить измельченные лук и чеснок, кунжутное масло, соевый соус, тонко нарезанный перец, концентрированный куриный бульон, уксус, соль, сахарный песок, кунжут, растительное масло, хорошо перемешать, поставить в холодное место на 2—3 часа. Перед подачей на стол украсить яйцом и орехами.

Холодная закуска из утиного мяса

Утиное мясо 150 г
Огурцы 50 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Сок имбиря 2 г
Горчица 5 г
Концентрированный куриный
бульон 1 г
Сахарный песок 3 г
Соль 2 г
Столовый уксус 5 г
Молотый кунжут 0,5 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,2 г

Утку чисто обработать, сварить и нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кусочками длиной 4 см, шириной 1 см, толщиной 0,5 см или в виде листьев ивы. Лук нарезать частями длиной 4 см, чеснок измельчить. В приготовленные мясо и огурцы добавить лук, чеснок, сок имбиря, горчицу, сахарный песок, соль, кунжут, концентрированный куриный бульон, уксус, все тщательно перемешать, заправить соевым соусом, положить в холодильник. Когда мясо остынет, выложить горкой на блюдо. :X: Можно на дно блюда положить огурцы, а сверху мясо и подавать.

Салат из свежей редьки

Салат из свежей тонко нашинкованной редьки, заправленной специями. Содержит много витаминов.

Редька 600 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 15 г
Соль 10 г
Красный перец 20 г
Столовый уксус 15 г
Подсоленный кунжут 15 г

Красный молотый перец 3 г
Сахарный песок 15 г

Редьку тонко нарезать, равномерно перемешать с перцем, влить сок (выжимку) красного перца и добавить уксус, сахарный песок, кунжут, измельченный лук, чеснок. Все перемешать. :X: Чтобы салат получился ярко-красного цвета и выглядел аппетитно, редьку следует перемешать с красным молотым перцем, заправить соком (выжимкой) красного перца, снова перемешать и только после этого посолить. Если салат посолить вначале, то пропадет его свежесть; если салат не заправить соком (выжимкой) красного перца, то он не будет обладать аппетитным видом. Когда салат используют в качестве гарнира для риса, то его хорошо заправить соевым соусом.

Салат из редьки

Салат из нашинкованной тушеной редьки со специями.

Редька 1 кг
Зеленый лук 20 г
Чеснок 2 г
Соль 10 г
Соевый соус 25 г
Растительное масло 10 г
Красный перец
(как украшение) 1 г
Подсоленный кунжут 5 г

В разогретую кастрюлю влить масло, положить тонко нарезанную редьку и заправить солью и соевым соусом. Накрыть крышкой и готовить до размягчения редьки. Затем заправить кунжутом, красным перцем, нашинкованным луком, измельченным чесноком. :X: Если в салат добавить любой бульон, то он будет более вкусным и аппетитным на вид. Салат получится вкус-



ным, даже если его заправить только солью.

Тушеная редька

Тушеная редька 500 г
Зеленый лук 30 г
Соевый соус 50 г
Толченый и поджаренный
с солью кунжут 3 г
Растительное масло 30 г
Чеснок 20 г
Стручки красного перца 3 шт.

Ломтики сушеной редьки промыть, залить водой и дать постоять до тех пор, пока они не станут ровными и гладкими. В кастрюлю влить масло, положить редьку, немного потушить. Затем добавить соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, перец. Через некоторое время кастрюлю закрыть крышкой, уменьшить огонь. Минут через 10 несколько раз слегка встряхнуть кастрюлю, чтобы специи и редька перемешались, затем открыть крышку и посыпать кунжутом. :X: Для сушки редьку режут тонкими ломтиками и кладут в теплое сухое место. Высушенная редька может храниться долго, до следующего года.

Острый салат из редьки

Редька 600 г
Столовый уксус 15 г
Растительное масло 10 г
Красный молотый перец 2 г
Соль 10 г
Чеснок 15 г
Черный молотый перец 1 г

Редьку натереть крупными ломтиками, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить красный и черный молотый перец, толченый чеснок и, залив кипящим растительным маслом, перемешать.

Салат из свежей капусты

Белокочанная капуста 500 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 20 г
Соль 10 г
Соевый соус 20 г
Столовый уксус 15 г
Растительное масло 10 г
Красный молотый перец 3 г
Сахарный песок 10 г
Подсоленный кунжут 5 г

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать и оставить на 5 минут. Затем слегка отжать руками, заправить измельченными луком и чесноком, солью, соевым соусом, перцем, кунжутом, все перемешать. Немного погодя влить масло и снова перемешать. В конце добавить уксус по вкусу.

Салат из капусты

Блюдо из поджаренной капусты.

Белокочанная капуста 500 г
Зеленый лук 40 г
Чеснок 15 г
Соевый соус 45 г
Растительное масло 25 г
Красный молотый перец 2 г
Подсоленный кунжут 3 г

Капусту нарезать на полоски длиной 5–6 см, лук — косыми частями, чеснок — измельчить. Лук слегка обжарить на масле, затем добавить капусту и продолжать жарить на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и тушить. Когда капуста будет почти готова, положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом. :X: Салат будет иметь красивый вид и получится более вкусным, если его приготовить на быстром огне.



Холодная закуска из говядины

Кимчи из молодой капусты

ГОТОВИТСЯ весной, когда заканчивается кимчи зимнего засола.

Молодая капуста 2 кг

Зеленый лук 30 г

Соль 50 г

Чеснок 50 г

Красный молотый перец 20 г

Пшеничная мука 10 г

Отделить листья и слегка засолить их в подсоленной воде так, чтобы капуста была немного недосоленной на вкус. Затем промыть в чистой воде, слегка отжать руками, стряхнуть воду, заправить измельченными луком и чесноком, перцем, перемешать и выложить в посуду для засолки. Часа через 2—3 развести в воде пшеничную муку, вскипятить, остудить, добавить по вкусу соль, залить капусту и накрыть крышкой. :X: Листья крупной капусты нарезать на полоски длиной 4—5 см, добавить измельченные лук и чеснок, красный молотый перец; можно добавить молодые огурцы.

Кимчи из краснокочанной капусты

Краснокочанная капуста 3 кг

Растительное масло 100 г

Сахарный песок 100 г

Лавровый лист 2 шт.

Соль по вкусу

Морковь 600 г

Чеснок 80 г

Петрушка 500 г

Столовый уксус 200 г

Капусту нарезать крупными кусками, добавить морковь, нарезанную кружочками, измельченный чеснок и петрушку. Приготовить рассол: 1,5 л воды, 100 г сахарного песка и 100 г растительного масла, два лавровых листа, соль. Рассол прокипятить и влить уксус. Получившимся рассолом залить капусту, а сверху накрыть марлей. Оставить в помещении на 3 дня, затем поставить в холодильник.

Кимчи из молодой капусты и редьки

Молодая капуста 500 г

Молодая редька 500 г

Петрушка 200 г

Зеленый лук 30 г

Чеснок 10 г

Соль 30 г

Красный молотый перец 20 г

Пшеничная мука 10 г

Кочан капусты очистить от увядших листьев и кочерыжки, порезать на полоски длиной 5—6 см; редьку — в виде листьев ивы того же размера, что и капусту. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Капусту и редьку присыпать солью. У петрушки взять только стебли, сполоснуть, разрезать на части длиной 4—5 см и слегка присыпать солью. Смешав капусту, редьку и петрушку, заправить их перцем, чесноком, луком, солью, хо-

рошо перемешать и выложить в посуду для засолки. Немного по-
годя приготовить рассол для кимч-
чи (развести в воде пшеничную
муку, вскипятить, остудить, доба-
вить по вкусу соль) и залить им
овощи. Весной и летом Кимчхи из
молодой капусты и редьки готово
через день — два.

Кимчхи из китайской капусты

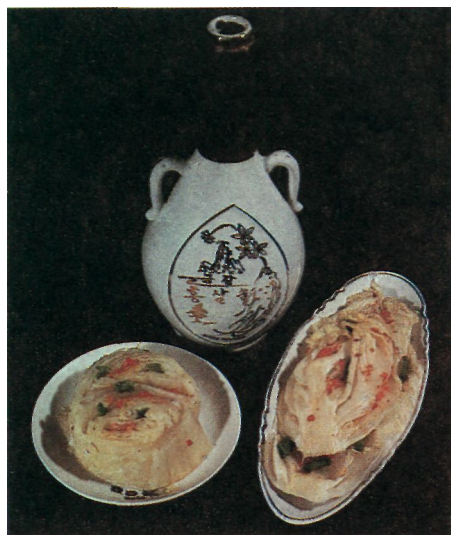
Капуста 500 г
Красный молотый перец 5 г
Мясо 100 г
Морковь 60 г
Чеснок 15 г
Соль по вкусу

Кочан китайской (пекинской)
капусты положить в подсоленную
воду на 5—6 дней под пресс. (Тем-
пература воды должна быть ниже
комнатной.) Капуста готова, если
на вкус кажется слегка недосолен-
ной. Кочан разрезать на четыре
части. Натереть на терке морковь
(стружкой), заправить ее красным
молотым перцем, толченым чесно-
ком, тонко нарезанным немного
недоваренным мясом и все это рав-
номерно разложить между капу-
стными листьями, залить подсолен-
ной водой, поставить в холодное
место (от 0° до -3°С).

Набаккимчхи

Кимчхи из редьки, нарезанной
квадратиками. Хорошо подавать
с другими блюдами для аппетита.

Редька 1 кг
Петрушка 300 г
Груши 300 г
Зеленый лук 50 г
Чеснок 30 г
Имбирь 5 г
Соль 100 г
Красный молотый перец 10 г



Кимчхи

Редьку порезать на плоские ква-
дратики со стороной 1,8 см и тол-
щиной 0,2 см. Груши, очистив от
кожуры, также порезать тонкими
квадратиками со стороной 1 см. Зе-
леный лук нарезать на части дли-
ной 3 см. Имбирь и чеснок измелъ-
чить и потолочь. У петрушки отде-
лить корень и листья, а стебли вы-
мыть и слегка подсолить. Когда
она подвянет, сполоснуть в холод-
ной воде и нарезать на части дли-
ной 5—6 см. Редьку перемешать
с красным молотым перцем, пере-
тереть и после того, как она по-
краснеет, смешать с грушей, пе-
трушкой и солью. Выложить в по-
суду для засолки. Через час влить
подсоленную по вкусу воду, запра-
вить кимчхи луком, чесноком и им-
бирем, дать настояться. :X: Когда
образуется пена, посуду с кимчхи
нужно поставить в холодное место.
Набаккимчхи должна плавать свер-
ху, поэтому в посуде должно нахо-
диться достаточное количество рас-
сола.



Суп с манту из утки



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Куриный суп с грибами

В этом блюде удачно сочетаются вкус и аромат грибов и куриного мяса.

Куриное мясо 500 г
Зеленый лук 100 г
Яйцо 30 г
Черный молотый перец 2 г
Растительное масло 15 г
Свежие грибы (лучше белые) 250 г
Чеснок 15 г
Соль 10 г
Соевый соус 80 г

Курицу разделить, положить в холодную воду и сварить. Когда мясо станет достаточно мягким, его вынуть и разрезать на мелкие кусочки. Заправить бульон солью и соевым соусом. Грибы разрезать вдоль. Яйцо мелко порезать. Влить в разогретую сковороду масло, обжарить грибы, добавить толченые лук и чеснок, соевый соус и еще раз быстро обжарить. Грибы и кусочки куриного мяса выложить в глубокую тарелку. Туда же налить кипящий бульон, посыпать перцем и положить кусочки яйца.

Куриный суп

Это ароматное блюдо из сваренного куриного мяса в прозрачном бульоне. Содержит много питательных веществ и хорошо усваивается.

Куриное мясо 2 кг
Чеснок 20 г
Соль 20 г
Подсоленный кунжут 5 г

Зеленый лук 100 г
Яйцо 15 г
Соевый соус 70 г
Черный молотый перец 1 г

В кастрюлю налить приблизительно 5 л воды, положить куриное мясо, варить до тех пор, пока мякоть не разварится и ее легко можно будет проткнуть острым предметом. Мясо разрезать на небольшие кусочки, заправить соевым соусом (одна столовая ложка), подсолненным кунжутом, толченым луком и чесноком. Яйцо нарезать тонкими дольками. Куриный бульон заправить солью и остатками соевого соуса. Выложить в тарелку куриное мясо, залить его бульоном, посыпать кунжутом и перцем, положить дольки яйца.

Суп из капусты

Капуста 1 кг
Зеленый лук 30 г
Свинина 100 г
Чеснок 10 г
Соевый соус 100 г
Соль по вкусу

Капусту разделить и нарезать тонкими кусочками шириной 1 см. Свинину нарезать небольшими плоскими кусочками. Лук нашинковать. Свинину слегка обжарить в разогретой кастрюле. Затем положить капусту и жарить, переворачивая, вместе со свиной до полуготовности. Налить воды, влить соевый соус (большую часть) и вскипятить. Когда вся капуста размякнет, добавить оставшийся соевый соус, соль и прокипятить на сильном огне.

Суп из молодой капусты

В народной медицине Кореи счи-

тается, что это блюдо улучшает пищеварение.

Молодая капуста 1 кг

Чеснок 10 г

Соевый соус 60 г

Твенчжан 40 г

Растительное масло 30 г

Зеленый лук 30 г

Капусту предварительно ошпарить кипятком, быстро ополоснуть в холодной воде, стряхнуть воду, тонко нарезать. Потушить на растительном масле, затем влить воду из-под последнего промывания риса (см. «Вторые блюда, пап»), которую предварительно заправить твенчаном, и варить. Когда бульон сильно закипит, заправить его соевым соусом, нашинкованным луком, измельченным чесноком. :X: Чтобы отбить неприятный запах, капусту предварительно ошпарить. Если в суп положить мясо анчоуса, двустворчатого моллюска и креветки, то он получится более вкусным и с большим содержанием питательных веществ. Если в качестве приправы используется рассол из-под рыбы или моллюсков, его берется 40 г, и в конце суп заправляется небольшим количеством красного молотого перца.

Картофельный суп с мясом

Картофель и говядину слегка прожаривают, заливают водой и варят. Этот суп с прозрачным бульоном, соусом и солью очень appetiten, в нем хорошо сочетаются вкусовые качества мяса и картофеля.

Картофель 500 г

Мясо 250 г

Чеснок 15 г

Зеленый лук 100 г

Соевый соус 100 г

Растительное масло 10 г

Очищенный картофель нарезать полукруглыми дольками. Мясо нарезать тонкими длинными ломтиками, заправить соевым соусом, растительным маслом, толченым чесноком, перемешать и дать пропитаться. Налить в разогретый котелок масло, положить мясо и картофель, слегка поджарить, переворачивая. Когда картофель будет почти готов, влить воду, довести до кипения и посолить. В готовый суп положить косо нарезанный лук. Через некоторое время влить соевый соус и разлить суп по тарелкам. :X: Готовить точно по рецепту, следя за тем, чтобы картофель не переварился или не получился недоваренным.

Картофельный суп с рыбой

Прозрачный на вид и сладкий на вкус картофельный суп готовится на основе рыбного бульона.

Картофель 800 г

Рыба 50 г

Зеленый лук 30 г

Соевый соус 80 г

Подсоленный кунжут по вкусу

Соль 10 г

Картофель нарезать толстыми ломтиками в форме полумесяца. Лук нарезать косыми дольками. Рыбу разделать и залить небольшим количеством воды. Когда рыба хорошо разварится, залить ее водой с верхом; после того как бульон сильно закипит, снять пену и вынуть рыбу. Бульон заправить картофелем и варить на медленном огне. Когда картофель сварится, суп заправить соевым соусом, солью, разлить по тарелкам и посыпать луком и кунжутом. :X: Картофель в этом супе не должен быть переваренным или сыроватым.





Суп из камбалы

Блюдо, сваренное из кусочков рыбы и редьки.

Камбала 1,5 кг

Редька 500 г

Зеленый лук 30 г

Чеснок 20 г

Соль 10 г

Соевый соус 80 г

Кочхучжан 30 г

Красный молотый перец 3 г

Разделанную камбалу разрезать на куски длиной 4—5 см (плавники и хвост отделить). Маленькую рыбешку разрезать пополам. Редьку нарезать квадратиками, лук — косыми дольками, чеснок измельчить. В кастрюлю влить 3 л воды, соевый соус (40 г) и кочхучжан (см. «Соусы») и вскипятить. В сильно кипящую воду положить редьку. Когда редька начнет подниматься с кипящей водой, положить куски камбалы и накрыть кастрюлю крышкой. Через 4—5 минут снять пену. Через 10 минут, когда рыба будет почти готова, заправить суп луком и чесноком, оставшимся соевым соусом и солью. :X: Перец добавлять только перед употреблением. Аромат и аппетитный вид придает супу сырое яйцо, предварительно взбитое с небольшим количеством холодной кипяченой воды.

Суп из кабачков и мяса

Обладающее ароматным запахом блюдо, заправленное соевым соусом и солью.

Молодые кабачки 500 г

Свинина 100 г

Зеленый лук 50 г

Соль 5 г

Чеснок 20 г

Соевый соус 80 г

Кабачки разрезать вдоль на

две половины, очистить от семян и нарезать на квадратики толщиной 0,3 см. Свинину измельчить, заправить измельченным луком и чесноком, соевым соусом, солью, перемешать и дать пропитаться специями. Свинину со специями слегка поджарить на растительном масле в кастрюле, потом налить воды. Когда она закипит, положить кабачки, заправить солью, соевым соусом и кипятить. Когда кабачки сварятся, посыпать суп нашинкованным луком.

Холодный суп из баклажан

Молодые баклажаны 250 г

Зеленый лук 30 г

Молодой чеснок 20 г

Концентрированный

куриный бульон 1,5 г

Соевый соус 100 г

Красный молотый перец 1 г

Столовый уксус 25 г

Нарезанные на тонкие кусочки молодые баклажаны сварить на пару, затем остудить. Слегка ополоснуть водой, дать воде стечь. В баклажаны положить нашинкованный лук, нарезанный тонкими овальными дольками молодой чеснок, перец, уксус, соевый соус и дать немного пропитаться. Залить баклажаны кипяченой охлажденной водой с верхом и заправить соевым соусом, концентрированным куриным бульоном, уксусом.

Холодный суп из зеленого лука

Зеленый лук 250 г

Красный молотый перец 1 г

Подсоленный кунжут 1 г

Столовый уксус 25 г

Соевый соус 100 г

Воду вскипятить и, охладив, заправить соевым соусом, уксусом. Лук тонко нашинковать, смешать с перцем и кунжутом, положить в воду со специями и заправить остатками специй. :X: Суп ароматней в охлажденном виде, его можно подавать на стол вместо кимчхи.

Суп из редьки

Суп из нарезанной соответствующим образом редьки, заправленной различными специями.

Редька 800 г

Морская капуста 10 г

Чеснок 15 г

Соевый соус 80 г

Зеленый лук 100 г

Растительное масло 20 г

Редьку нарезать квадратами, немного потушить. В разогретую кастрюлю влить масло, положить зеленый лук (полпорции) и слегка обжарить, затем добавить редьку и чуть позже заправить соевым соусом (небольшим количеством). Когда редька будет наполовину готова, залить ее водой с верхом и варить. Чисто разделить морскую капусту, нарезать такими же кусочками, что и редьку, и положить в кастрюлю. Перед тем как снять с огня, положить нашинкованные лук и чеснок. :X: Суп из редьки получится вкусным и будет содержать больше питательных веществ, если для бульона взять воду из-под третьего промывания риса (см. «Вторые блюда, пап»).

Прозрачный соевый суп из редьки

Редька 500 г

Говядина (свинина) 200 г

Зеленый лук 100 г

Соевый соус 75 г

Растительное масло 15 г

Соль 15 г

Чеснок 15 г

Мясо нарезать на куски длиной 4 см, шириной 2,5 см, толщиной 0,2 см. Сделать ножом надрезы, заправить соевым соусом, растительным маслом, половиной толченого чеснока и дать пропитаться. Редьку нарезать на ломтики длиной 2,5 см, шириной 2,5 см, толщиной 0,2 см. В кастрюлю влить масло и жарить мясо до полуготовности. Затем положить редьку. Немного пожарив все вместе, залить водой с верхом и вскипятить на сильном огне. Снять накипь, уменьшить огонь и основательно прокипятить суп. Когда мясо и редька сварятся, суп посолить, заправить соевым соусом, нашинкованным зеленым луком и толченым чесноком, перемешать, довести до сильного кипения и разлить по тарелкам. :X: Суп будет еще вкуснее, если его посыпать черным молотым перцем.

Суп из листьев салата

Листья салата 500 г

Яйцо 60 г

Чеснок 30 г

Кочучжан 25 г

Зеленый лук 150 г

Соевый соус 30 г

Твенчжан 30 г

Листья салата тщательно промыть; свернув в трубочку, нашинковать. Перемешать твенчжан и кочучжан, смешать с водой и вскипятить. Получившийся соевый бульон заправить нашинкованным салатом. Когда суп закипит, добавить сырое яйцо и продолжать варить. Перед тем как снять с огня, добавить измельченный чеснок и нашинкованный лук, заправить соевым соусом и, доведя до сильного кипения, снять с огня.





Холодный суп из листьев салата

Блюдо из ошпаренных листьев салата.

Листья салата 250 г

Соевый соус 100 г

Молодой чеснок 20 г

Столовый уксус 25 г

Зеленый лук 30 г

Подсоленный кунжут 3 г

Красный молотый перец 3 г

Листья салата тщательно промыть, ошпарить крутым кипятком, ополоснуть холодной водой, отжать. Листья салата свернуть в трубочку, нашинковать. В нашинкованный салат положить тонко нарезанный чеснок, соевый соус, красный молотый перец, часть уксуса, *перемешать и дать пропитаться*. Затем залить с верхом остуженной кипяченой водой, заправить соевым соусом и уксусом, помешать и посыпать кунжутом.

Суп из свежих грибов

Это блюдо варится из свежих грибов и куриного мяса. В нем хорошо сочетается вкус обоих продуктов.

Свежие грибы 50 г

Куриное мясо 250 г

Яйцо 2 г

Зеленый лук 50 г

Подсоленный кунжут 5 г

Черный молотый перец 0,5 г.

Соль 10 г

Соевый соус 80 г

Растительное масло 15 г

Грибы тщательно промыть, положить в теплую воду, отделить ножки от шляпок и, разрезав вдоль, обязательно дать воде стечь. Курицу чисто разделить, сварить и разрезать на маленькие кусочки. Бульон заправить соевым соусом

и солью. В разогретую сковороду влить масло, слегка поджарить грибы, заправить их соевым соусом, луком (полпорции) и еще пожарить. В жареные грибы положить курицу, посыпать кунжутом, равномерно перемешать, выложить в тарелки и залить кипящим бульоном. Заправить толченым луком, кунжутом, черным молотым перцем. :X: Чтобы не перебить грибной аромат, не следует использовать чеснок. Отменными вкусовыми качествами суп будет обладать, если грибы перемешать с кабачками.

Суп из сушеных грибов

Сушеные грибы 50 г

Морская капуста 30 г

Зеленый лук 50 г

Соль 10 г

Соевый соус 80 г

Растительное масло 30 г

Чисто разделанные грибы и морскую капусту, предварительно вымоченные в воде, мелко нарезать, жарить на масле до готовности, заправить соевым соусом. В процеженную через марлю воду из-под вымоченных грибов и морской капусты положить жареные грибы и морскую капусту, основательно прокипятить. :X: Если суп варят с мясом, то предварительно его жарят вместе с грибами, пропитав специями. В грибной суп хорошо добавить картофель, репчатый лук, белокочанную капусту, другие овощи.

Суп из зайчатины

Зайчатина 1 кг

Редька 1 кг

Зеленый лук 100 г

Чеснок 30 г

Красный молотый перец 3 г

Соль 20 г

Соевый соус 5 г

Растительное масло 10 г

Подсоленный кунжут 5 г

Тушку зайца предварительно вымачивать в течение нескольких часов в холодной воде, затем тщательно вымыть, отделить мясо от костей, нарезать его на ломтики длиной 3 см. В мясо добавить толченые лук и чеснок, половину соевого соуса, растительное масло, все перемешать и дать постоять минут 20. Редьку нарезать кубиками. В разогретую посуду положить мясо, быстро обжарить, добавить редьку и потушить до полуготовности. Залить водой с верхом и прокипятить. Образующуюся пену снимать. Когда мяса и редька сильно разварятся, суп посолить и заправить оставшимися луком и чесноком. Разлить суп по тарелкам, посыпать кунжутом и красным молотым перцем.

Суп из говядины и грибов

Говядина 500 г

Грибы (лисички, шампиньоны, молоденькие белые) 300—500 г

Чеснок 10 г

Сахарный песок 10 г

Зеленый лук 30 г

Красный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

Сливочное масло 70 г

Пшеничная мука 50 г

Репчатый лук 50 г

Мясо нарезать кусочками шириной 2 см и длиной 4 см, перемешать с тщательно измельченным чесноком, сахаром, солью, перцем, зеленью. Положить в кастрюлю, прикрыть крышкой и оставить на час. Грибы очистить, порезать, обжарить в масле, добавить воды и

тушить до готовности. Мясо залить 1 л воды, добавить лук, оставшуюся половину масла, соус, оставшийся от тушения грибов. Все плотно прикрыть крышкой и тушить на сильном огне. За 10 минут до готовности положить грибы. Муку развести водой и добавить в суп. Подавать с рассыпчатым рисом.

Сапсо из говядины

Капуста 500 г

Говядина (свинина) 250 г

Сахарный песок 16 г

Пшеничная мука 50 г

Зеленый лук 50 г

Морковь 150 г

Чеснок 5 г

Черный молотый перец 0,2 г

Саго 5 г

Мясо мелко порезать, добавить лук, сахар, соль, перец и оставить на час. Если соку выделится недостаточно и мясо покажется сухим, добавить воды и тушить в течение 10 минут. Положить морковь, нарезанную тонкими кружочками, через 5 минут — капусту и лук, долить воды столько, чтобы все овощи были ею покрыты, и варить до мягкости. Саго залить холодной водой и варить отдельно. Саго должно быть рассыпчатым. Суп заварить мукой, заправить солью и перцем, дать закипеть. По желанию можно добавить сливочное масло. Сапсо подавать в горячем виде.

Густой суп из говяжьих потрохов

Говяжьи потроха 300 г

Говяжьи кости 100 г

Зеленый лук 30 г

Чеснок 5 г

Соевый соус 5 г

Соль 2 г

Кунжут 1 г





Яйцо 5 г

Черный молотый перец 0,5 г

Красный перец 2 г

Говяжьих потрохов чисто обработать, сварить в кипящей подсоленной воде (варить до выкипания воды). Снова налить воды, вскипятить и положить кости, которые сначала варить на сильном огне, а затем — на медленном. Варить долго. По мере готовности говяжьих потрохов доставать и нарезать тонкими кусочками длиной 3—4 см, шириной 0,5 см, затем перемешать с измельченным чесноком, луком, соевым соусом, солью, кунжутом, измельченным красным перцем, черным перцем. Говяжьих кости очень хорошо разварить. Когда бульон загустеет, выложить в супницу заправленные потроха, залить их бульоном, украсить кусочками яйца.

Суп из тушеной говядины

Говядина 100 г

(свинина, баранина) (90, 100 г)

Крахмал 20 г

Сахарный песок 20 г

Соль 1 г

Репчатый лук 15 г

Квашеная капуста 200 г

Растительное масло 15 г

Бульон (мясной) 400 г

Столловый уксус по вкусу

Нарезать мясо мелкими кусочками, посолить, обильно поперчить, обвалять в крахмале и пожарить во фритюрнице. Обжаренное мясо положить в кастрюлю, добавить квашеную капусту, лук, сахарный песок, уксус, перемешать и тушить под крышкой около часа. Затем залить бульоном и довести до кипения. Подать, предварительно разлив по тарелкам.

Густой суп из тушеной говядины с томатом

Говядина 200 г

(свинина) (170 г)

Репчатый лук 15 г

Томатный сок 30 г

Растительное масло 15 г

Соль по вкусу

Капуста 160 г

Бульон (мясной) 150 г

Мясо нарезать небольшими кусочками (как на гуляш), обжарить в растительном масле, добавить нашинкованные капусту и лук. Все перемешать, залить небольшим количеством бульона и томатного сока. Довести до готовности на водяной бане.

Суп из утки (1)

Утиное мясо 1 кг

Зеленый лук 100 г

Чеснок 30 г

Соль 10 г

Соевый соус 80 г

Красный молотый перец 15 г

Утиное мясо полностью залить водой и варить. В процессе варки добавлять частями мелко нашинкованный лук. Немного недоваренное мясо заправить соевым соусом и солью. Когда мясо начнет отделяться от костей, вынуть его. Снять жир, образовавшийся сверху, и прокипятить его. Когда жир немного остынет, перемешать его с красным молотым перцем. Разделить мясо на небольшие кусочки, удалив кости. Перемешать с нарезанным на части длиной 3 см луком, толченым чесноком, соевым соусом, солью, утиным жиром с перцем. Выложить на тарелки, залить сильно кипящим бульоном.



Салат из папоротника





Суп из утки (2)

Утиное мясо 200 г
Кочан капусты 50 г
Зеленый лук 10 г
Чеснок 5 г
Соль 2 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,3 г
Молодой красный перец 10 г
Концентрированный
куриный бульон 0,5 г

Мясо нарезать на ломтики длиной 5 см, шириной 3 см. Нарезать капусту на полоски длиной 4 см, шириной 1 см. Молодой красный перец разрезать вдоль, очистить от семян, нарезать на куски длиной 4 см. Лук нарезать на такие же куски. Чеснок измельчить. Налить в кастрюлю воды и положить туда куски мяса. Довести до кипения на сильном огне, а затем варить на медленном. Накипь снимать. Когда мясо хорошо проварится, положить капусту и красный перец; после закипания — лук, чеснок, соевый соус. Когда капуста сварится, посолить; как только суп закипит, заправить его черным молотым перцем и концентрированным куриным бульоном. Суп подавать в кастрюле или разлить по тарелкам. :X: При варке мяса тщательно снимать жир, накипь и пену, суп в это время не пробовать.

Суп с манту из утки

Мясо утки 100 г
Капуста 50 г
Зеленый лук 20 г
Сок имбиря 1 г
Соль 2 г
Черный молотый перец 0,1 г
Подсоленный кунжут 0,5 г
Яйцо 3 г
Мука пшеничная 150 г
Соевый творог 50 г

Чеснок 5 г

Растительное масло 3 г

Соевый соус 5 г

Концентрированный

куриный бульон 0,3 г

Красный молотый перец 0,5 г

Мясо мелко нарезать или провернуть через мясорубку. Ошпаренную крутым кипятком капусту мелко нарезать. Лук и чеснок измельчить. Выжав имбирь, получить сок. В мясо, соевый творог и капусту добавить измельченные лук и чеснок, сок имбиря, масло, соевый соус, красный молотый перец, молотый кунжут, хорошо перемешать — начинка для манту (корейские пельмени) готова. Добавить в муку чуть теплую воду, замесить тесто, сделать из него кружочки — заготовки для пельменей; вырезать тонко раскатанное тесто граненым стаканом. Положить на кружочки из теста начинку, соединить и плотно защипать края. Манту опустить в кипящую воду и сварить. Когда они сварятся, в бульон добавить соль, черный молотый перец и концентрированный куриный бульон. Переложить манту в фарфоровую миску, залить горячим бульоном и заправить яйцом.

Суп с фрикадельками из утино́го мяса

Мясо утки 150 г

Соевый творог 40 г

Зеленый лук 30 г

Чеснок 3 г

Имбирь 2 г

Яйцо 30 г

Соль 2 г

Подсоленный кунжут 1 г

Соевый соус 4 г

Тонко нарезанный красный перец (как украшение) 0,3 г

Черный молотый перец 0,2 г

Мясо отделить от костей, очи-

стить от пленок и сухожилий, измельчить. Соевый творог завернуть в марлю, отжать влагу и измельчить. Половину лука нарезать на части длиной 3 см, другую — тщательно измельчить вместе с чесноком, имбирем. Соединить мясо утки, лук, чеснок, соевый творог, молотый кунжут, соль. Все тщательно перемешать и дать пропитаться в течение 20 минут, затем сделать фрикадельки. Хорошо проварить кости и пленки, а затем вынуть их. В бульон опустить фрикадельки и сварить. Во время варки добавлять соевый соус, порезанный лук, а когда вода сильно закипит — добавить яйцо, черный молотый перец и фигурно нарезанный красный перец.

Суп из свинины

*Свинина 1 кг
Зеленый лук 100 г
Чеснок 30 г
Соль 15 г
Соевый соус 60 г
Подсоленный кунжут 3 г
Черный молотый перец 1 г
Красный молотый перец 3 г*

Свинину (крупные куски) тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить с верхом водой и варить на сильном огне. Когда вода закипит, огонь уменьшить. Когда свинина станет мягкой, разрезать ее на куски длиной 3 см, шириной 2 см, толщиной 0,2 см. Заправить их измельченными луком и чесноком, соевым соусом (половина), подсолненным кунжутом, молотым красным перцем, перемешать, положить все в кастрюлю с бульоном, довести до сильного кипения, заправить оставшимся соевым соусом и солью. Суп разлить по тарелкам и посыпать черным молотым перцем.

Суп из свинины и капусты

*Молодая капуста 1 кг
Зеленый лук 100 г
Чеснок 30 г
Соевый соус 80 г
Свинина 1 кг
Соевая паста с
красным перцем 25 г
Соль 20 г*

Молодую капусту ошпарить, опустить в холодную воду, вынуть и стряхнуть влагу, нашинковать. Постное мясо измельчить, а жирное — порезать на мелкие куски. Нарезанные куски жирной свинины положить в кастрюлю, влить растительное масло и положить постное мясо. Слегка поджарить, а затем заправить соевой пастой. Пожарить еще немного, влить воду из-под последнего промывания риса (эта вода должна быть без соринки), довести до кипения. Снимать образующуюся накипь. Положить капусту и варить, заправить соевым соусом, солью и перед самым окончанием варки положить мелко нарезанные лук и чеснок. Когда суп вновь сильно закипит, снять с огня.

Суп из морской капусты (1)

*Сушеная морская
капуста 250 г
Мясо 250 г
Соевый соус 120 г
Растительное масло 25 г*

Морскую капусту чисто обработать. Мясо мелко нарезать и слегка обжарить на масле. Добавить капусту. В процессе жарения все приправить соевым соусом. Тушить на медленном огне, затем долить воды и варить до тех пор, пока слой пены не загустеет. Заправить оставшимся соевым соусом, довести до сильного кипения и разлить по тарелкам.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рис с каштанами (1)

Рис 750 г

Каштаны 750 г

Каштаны очистить, растереть в порошок (можно предварительно поджарить, затем очистить от кожуры и растереть в порошок). В кипящую воду засыпать рис. После сильного закипания воды с рисом опустить туда каштаны. Хорошо проварив, равномерно перемешать и подавать.

Горячая куксу

Гречневая мука 1 кг

Картофельный крахмал 400 г

Говядина 350 г

Свинина 200 г

Курица 200 г

Яйцо 1 шт.

Зеленый лук 70 г

Чеснок 10 г

Соль 30 г

Тонко нарезанный

красный перец

(как украшение) 1 г

Соевый соус 100 г

Растительное масло 20 г

Подсоленный кунжут 5 г

Черный молотый перец 0,5 г

Приготовить куксу; не охлаждая, выложить в тарелку, сверху положить украшения из мяса и яйца. Затем доверху залить горячим бульоном и заправить проваренным растительным маслом подсолненным кунжутом, красным

перцем, нашинкованным луком, мелко нарубленным яйцом. Вкус куксу улучшится, если в нее добавить 1—2 кусочка пулькоги (см. с. 90) из говядины. С горячей куксу кимчхи подается отдельно.

БЛЮДА ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Жареный картофель с мясом

Нарезанный круглыми ломтиками картофель жарится на масле и заправляется специями.

Картофель 300 г

Мясо 50 г

Зеленый лук 20 г

Чеснок 10 г

Соевый соус 25 г

Растительное масло 10 г

Подсоленный кунжут 5 г

Картофель почистить, нарезать круглыми ломтиками. Мясо измельчить, обжарить на масле, добавить измельченные лук и чеснок, соевый соус и продолжать жарить. Когда мясо будет почти готово, положить картофель и жарить на медленном огне, следя за тем, чтобы картофель не подгорел. Когда он будет готов, добавить кунжут, тщательно перемешать и разложить по тарелкам. :X: Чтобы картофель не подгорел и имел аппетитный вид, его нужно готовить на небольшом огне.

Голубцы по-корейски

Тушеное блюдо из капусты с начинкой из мяса. Вкусное и аппетитное, оно также обладает высоким содержанием питательных веществ.

Капуста 1 кг

Свинина (говядина) 200 г



Куксу





Молодой красный перец 50 г
Соевый соус 10 г
Зеленый лук 20 г
Соль 10 г
Растительное масло 10 г
Чеснок 10 г

Аккуратно отделить листы капусты от кочерыжки, разрезать их пополам и просолить в 3% растворе соли в течение 30 минут.

Мясо тщательно измельчить, лук нашинковать, молодой красный перец и чеснок измельчить. В свинину добавить соевый соус, соль, растительное масло, лук, молодой красный перец и чеснок, все перемешать — начинка для голубцов готова. Несильно засоленную капусту хорошо промыть, стряхнуть воду. На листья положить начинку и завернуть. Тушить 15 минут (до готовности мяса). Перед подачей на стол каждый голубец разрезать поперек на несколько частей толщиной 4—5 см.

Поджарка из капусты с зеленью

Капуста 500 г
Зеленый лук 40 г
Чеснок 15 г
Соевый соус 45 г
Растительное масло 25 г
Красный молотый перец 2 г
Подсоленный кунжут 3 г

Капусту нарезать кусочками длиной 5—6 см, лук — косыми кусочками, чеснок измельчить. Обжарить часть лука в масле до полуготовности, положить капусту и продолжать жарить. Когда капуста будет наполовину готова, заправить ее соевым соусом. В конце жарения добавить оставшиеся лук, чеснок, красный молотый перец, все перемешать и посыпать кунжутом.

Омлет по-корейски

Блюдо из поджаренного яйца, имеет приятный вкус и хорошо усваивается.

Яйцо 2 шт.
Зеленый лук 20 г
Растительное масло 10 г
Соль 3 г

Разбить яйца, налить воды (50 г), положить соль, тонко нарезанный зеленый лук, все тщательно перемешать. В горячую сковороду влить масло. Когда оно зашипит, влить яичную массу, аккуратно ее перемешать, жарить до загустения массы, затем разложить по тарелкам. :X: Вместо воды можно использовать мясной бульон.

Яичница по-корейски с говядиной

Мясо красиво нарезать, пропитать качжин-яннемчаном (см. «Соусы») и поджарить, затем залить яйцом. Можно использовать свинину.

Жареные креветки

Креветки 800 г
Зеленый лук 100 г
Чеснок 20 г
Соевый соус 5 г
Растительное масло 15 г
Подсоленный кунжут 3 г

Креветки почистить, большие — разрезать пополам. В разогретую кастрюлю влить масло, положить лук, а затем креветки. В процессе жарения добавлять соевый соус, затем положить чеснок. Под конец посыпать кунжутом. Жарить креветки следует на быстром огне, тогда они будут иметь красивый цвет и отменный вкус.

Кальмар, жаренный в масле

Кальмара посыпают солью и черным молотым перцем, обваливают в пшеничной муке и обжаривают в масле.

Кальмар 500 г

Соль 5 г

Черный молотый перец 0,3 г

Пшеничная мука 15 г

Растительное масло 100 г

Отделить щупальца, вынуть внутренности, отрезать живот и разложить мясо на доске. Снять пленку и на этой стороне сделать ножом косые надрезы во всех направлениях. Крупных кальмаров разрезать на 8 прямых и ровных кусков, мелких — на 6 частей. Равномерно посыпать солью, черным молотым перцем и слегка обвалить в муке, затем жарить в кипящем при 180° масле до ярко-желтого, золотистого цвета. Обработанное таким образом мясо кальмара, нежное на вкус, свернется в трубочку и будет напоминать длинные сосновые шишки. Мясо положить в тарелку и украсить бумажными цветами.

Хвe из кальмара

Кальмар 1 кг

Столовый уксус 20 г

Черный молотый перец 3 г

Красный молотый перец 3 г

Чеснок 16 г

Соль 10 г

Растительное масло

(или майонез) 85 г

Кальмара отварить, нарезать полосками длиной 5 см, добавить уксус, черный и красный молотый перец, соль, измельченный чеснок. Заправить кипящим растительным маслом или майонезом.

Осьминог, запеченный на вертеле

Мясо осьминога пропитывают соусом, предварительно ошпарив кипятком, затем нанизывают на вертел и пекут на огне.

Осьминог 600 г

Зеленый лук 20 г

Растительное масло 15 г

Соевый соус 40 г

Черный молотый перец 0,3 г

Сахарный песок 10 г

Чеснок 20 г

Подсоленный кунжут 5 г

Осьминога разделить, ошпарить, окуная в кипящую воду. Снять кожу с щупальцев. Разрезать на части длиной 7—8 см, шириной 1,5 см, толщиной 0,5 см, перемешать с измельченными луком и чесноком, соевым соусом, сахарным песком, растительным маслом, кунжутом, перцем и дать пропитаться в течение 40 минут. После этого нанизать на вертел 5—6 кусков мяса, положить его на решетку для поджаривания над огнем и быстро поджарить.

Пхо из осьминога

Блюдо из сушеного мяса, разрезанного на кусочки различной формы. С давних пор в Корее пхо подают в будни и в праздники в форме цветов или птиц. Пхо из осьминога вместе с другими пхо употребляется как закуска к пиву или водке. 400 г сушеного осьминога завернуть в смоченную водой марлю и размягчить. Затем нарезать ножом в форме птицы или листьев цветка. Подавать с другими пхо.

Поджарка из зайчатины

Мясо зайца 300 г

Растительное масло 15 г





Зеленый лук 20 г
Чеснок 10 г
Соевый соус 20 г
Сахарный песок 5 г
Подсоленный кунжут 2 г

Тушку зайца нарезать тонкими кусочками длиной и шириной 2,5 см. Положить в мясо соевый соус, сахарный песок, измельченный чеснок, подсоленный кунжут и оставить на 30 минут, предварительно перемешав. В разогретую сковороду влить масло, положить мясо и, когда оно будет готово, добавить нарезанный на кусочки длиной 2 см лук, после чего блюдо еще некоторое время продолжать жарить.

Грибы печеные

Белые грибы 500 г
Соевый соус 30 г
Растительное масло 10 г
Сахарный песок 5 г
Подсоленный кунжут 3 г
Черный молотый перец 0,3 г

Грибы чисто вымыть, отряхнуть от воды, нарезать по длине на части толщиной 0,4—0,5 см, заправить соевым соусом, растительным маслом, сахарным песком, кунжутом, перцем и дать пропитаться 30 минут. Затем положить на мангал и печь до готовности. :X: Для сохранения аромата грибов не рекомендуется использовать лук и чеснок.

Морская капуста тушеная

Морская капуста 200 г
Растительное масло 15 г
Репчатый лук 80 г
Красный перец 5 г
Чеснок 5 г
Соевый соус 15 г

Морскую капусту отварить, выложить в сковороду с кипящим маслом. Добавить нашинкованные лук и перец, измельченный чеснок, соевый соус и тушить до готовности.

Манту на пару из баранины

Баранина 200 г
Репчатый лук 60 г
Жир 10 г
Красный молотый перец 0,2 г
Пшеничная мука 100 г
Вода 50 г
Соль 3 г

Баранину и лук пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и тщательно перемешать. Замесить обычное пресное тесто, раскатать толщиной 2—3 мм и вырезать кружки диаметром 6—8 см. Положив в центр кружка фарш, сложить его пополам и защипать края. Положить пельмени на решетку рядами и приготовить на пару.

Баранина, жаренная с луком

Баранина 153 г
(говяжья вырезка) (161 г)
Свиное сало 30 г
Рисовая водка 10 г
Зеленый лук 12 г
Яйцо (белок) 15 г
Репчатый лук 63 г
Соевый соус 5 г
Кунжутное масло 5 г
Крахмал 20 г
Концентрированный куриный бульон по вкусу

Баранину нарезать тонкими ломтиками. Крахмал развести водой (1:1), добавить туда белок, перемешать. Ломтики баранины смочить полученной смесью. Лук нашинко-

вать и вместе с мясом поджарить на растопленном сале во фритюрнице на маленьком огне до готовности, а затем откинуть. На эту же фритюрницу, оставив на ней немного жира, снова положить лук, встряхивая, слегка обжарить и заправить соевым соусом, рисовой водкой, концентрированным куриным бульоном без специй, снова встряхнуть фритюрницу и влить кунжутное масло. Поджаренный лук смешать с приготовленным мясом.

Филе из кур, жаренное с орехами

Куриное филе 200 г
Орехи (арахис) 200 г
Зеленый лук 20 г
Соевое масло 30 г
Соль 3 г
Черный молотый перец 0,5 г
Картофельная мука 5 г
Концентрированный куриный бульон 1 г
Яйцо (белок) 35 г
Зеленый перец 50 г
Красный перец 50 г
Свинина 20 г
Морковь 100 г

Куриное филе разделить на части в виде бобовых зерен, обвалить в яичном белке, смешанном с мукой, предварительно разведенной холодной водой (1:1), и обжарить во фритюрнице до образования бледной корочки. Орехи обжарить и почистить. Свинину, лук, морковь и перец нарезать кубиками и слегка поджарить, помешивая. Затем добавить куриное филе и арахис, посолить, заправить оставшимися специями и, немного пожарив, добавить 30 г воды или бульона. Потушить блюдо 2 минуты и подавать горячим.

Филе из кур, жаренное с перцем

Куриное филе 230 г
Крахмал 15 г
Свиное сало 30 г
Соевый соус 5 г
Красный стручковый перец 10 г
Репчатый лук 35 г
Яйцо 15 г
Рисовая водка 10 г

Куриное филе нарезать кубиками со стороной 1,5 см, смочить в яичном белке, смешанном с крахмалом, который предварительно развести холодной водой (1:1), и обжарить во фритюрнице до образования бледной корочки. Красный стручковый перец очистить от семян и нарезать кубиками; репчатый лук тоже нарезать кубиками. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить стручковый перец, репчатый лук и, часто встряхивая сковороду, обжарить. Затем положить куриное филе, влить соевый соус, рисовую водку и, вращая сковороду слева направо, влить сначала крахмал, разведенный холодной водой (1:2), а затем растопленное свиное сало или куриный жир.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Хвё из минтая (1)

Минтай 1 кг
Соевый соус 20 г
Столовый уксус 200 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 10 г
Растительное масло 10 г
Сахарный песок 30 г
Красный молотый перец 15 г
Молотый кунжут 1 г

Рыбу разделить и промыть. Отде-



лить мясо от кожи и нарезать на кусочки длиной 5 см, толщиной 0,5 см. Полить уксусом и оставить на час. Когда рыба размякнет, удалить влагу, слегка отжав ее в руках. Добавить соевый соус, красный молотый перец, сахарный песок, толченый чеснок, нашинкованный лук, кунжут, тщательно перемешать и выложить на тарелку. Можно использовать как закуску к пиву или водке.

Хвё из филе рыбы

*Филе рыбы 300 г
Красный перец 50 г
Морковь 10 г
Концентрированный
куриный бульон 1 г
Столовый уксус 10 г
Сахарный песок 10 г
Кунжутное (оливковое)
масло 5 г
Кунжут 1 г
Водка 10 г
Чеснок 5 г
Редька 50 г*

Рыбное филе разделить на кусочки шириной 3 - 4 см, длиной 4 см толщиной 0,5 см, ошпарить крутым кипятком, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в тарелку, заправить уксусом и оставить на час. Редьку тонко нашинковать, заправить кунжутным маслом, тонко нарезанным красным перцем, сахарным песком, концентрированным куриным бульоном, водкой, кунжутом, тонко нарезанной морковью, измельченным чесноком. Получившуюся овощную закуску перемешать с кусками рыбы и подавать.

Молоки по-корейски

*Молоки 200 г
Морковь 80 г
Чеснок 5 г*



Жареный карп

*Соевый соус 5 г
Растительное масло 10 г
Репчатый лук 30 г
Красный молотый перец 0,1 г*

В кипящее масло положить нашинкованные лук и морковь, молочки, заправить перцем и соевым соусом, все перемешать и, дотушив до готовности, добавить измельченный чеснок.

Жареный карп

*Карп 1 кг
Соль 10 г
Черный молотый перец 0,5 г
Пшеничная мука
(крахмал) 30 г*

Рыбу чисто обработать, тщательно промыть, стряхнуть воду. На спине и животе карпа ножом сделать по 3—4 надреза, посыпать солью и перцем, дать пропитаться 20—30 минут. Разогреть масло до 140—150° С и положить в него карпа, которого предварительно обвалять в муке или крахмале. Жарить минут 20 на маленьком огне, затем увеличить температуру масла до

180—200° С, снова положить в него рыбу и жарить в течение 4—5 минут. Таким образом карп прожаривается до костей, корочка рыбы становится хрустящей, а мясо — приятным на вкус.

Минтай в соевом соусе

Минтай 2 кг

Соевый соус 150 г

Растительное масло 20 г

Сахарный песок 10 г

Зеленый лук 50 г

Чеснок 10 г

Красный молотый перец 2 г

Минтай разрезать на куски длиной 3—4 см. В кастрюлю положить масло, соевый соус, сахарный песок, налить немного воды и поставить на огонь. Когда все закипит, ровно уложить в кастрюлю кусочки рыбы (чтобы они не подгорели, на дне предварительно разложить дольки редьки, это улучшит и вкус блюда). Сначала готовить на сильном огне, затем огонь уменьшить. Когда жидкость почти выкипит, добавить мелко нарезанные лук и чеснок, перец и дотушить на медленном огне.

Жареная икра минтая

Блюдо из рыбной икры, смешанной с пшеничной мукой, куриным яйцом и поджаренной на масле.

Икра минтая 200 г

Яйцо 30 г

Зеленый лук 20 г

Пшеничная мука 20 г

Растительное масло 5 г

Соль 2 г

Снять с икры пленку, смешать яйцо и муку, положить в них икру, посолить и хорошо перемешать. Нашинковать зеленый лук и тоже

перемешать с икрой. В разогретую сковороду влить масло. Сделать из икряной массы плоские овальные лепешечки, пожарить их на сковороде. :Х: Икряную массу можно пожарить и в виде омлета, а затем порезать на порции.

Терпуг тушеный

Рыба 300 г

Зеленый лук 50 г

Кунжут 1 г

Редька 100 г

Тонко нарезанный красный перец 1 г

Рыбу чисто разделать, нарезать на куски длиной 4—5 см. Разрезав редьку на ломтики в виде листьев ивы, равномерно разложить на дне кастрюли, положить сверху куски рыбы, посыпать нашинкованным луком и перцем. Влить соевый соус, немного воды, потушить на медленном огне, посыпать кунжутом.

Жареная свинина

Свинина 170 г

Крахмал 15 г

Растительное масло 15 г

Черный молотый перец 0,3 г

Соль 4 г

Нарезать свинину мелкими кубиками, посолить, поперчить, залить разведенным в небольшом количестве холодной воды крахмалом и оставить на некоторое время. Затем положить мясо в нагретый жир и жарить до готовности сначала на медленном огне, потом постепенно его увеличивая.



Свинина в кисло-сладком соусе

Свинина 170 г
Свиное сало 20 г
Соевый соус 30 г
Свежий имбирь 10 г
Бульон 100 г
Рисовая водка 10 г
Сахарный песок 30 г

Мякоть свинины, очищенную от жира и сухожилий, нарезать на куски примерно по 40—50 г, сверху сделать неглубокие надрезы. Затем обжаривать свинину до тех пор, пока не образуется светло-коричневая корочка. Обжаренное мясо залить бульоном так, чтобы он покрыл мясо, добавить водку, имбирь, соевый соус (5 г) и тушить до готовности. После этого свинину вынуть, в оставшийся бульон положить сахар и проварить до загустения. Этим соусом залить свинину, поставить на холод. Перед подачей нарезать тонкими ломтиками одинакового размера и уложить в виде лестницы. Соевый соус (25 г) подать отдельно.

Свинные фрикадельки

Свинина 150 г
Репчатый лук 20 г
Черный молотый перец 0,2 г
Квашеная капуста 200 г
Крахмал 10 г
Растительное масло 20 г
Зеленый горошек 20 г
Морковь 10 г
Соль 3 г

В свиной фарш добавить соль, перец, половину нашинкованного лука, немного крахмала, все тщательно перемешать. Из полученной массы слепить шарики и обжарить их в масле. Одновременно на другой сковороде пассируют оставшийся лук, морковь, квашеную ка-

пусту и зеленый горошек. Фрикадельки и овощи смешать, слегка побрызгать крахмалом, разведенным в холодной воде (1:2), и на 10—15 минут поставить в жарочный шкаф.

Пулькоги из свинины

Свинина 200 г
Репчатый лук 20 г
Чеснок 5 г
Кунжут 1 г
Соевый соус 1 г
Кунжутное (оливковое) масло 1 г
Сахарный песок 5 г
Черный молотый перец 0,5 г
Соль 2 г
Концентрированный куриный бульон 0,5 г
Груши 50 г

Разрезать мясо на куски длиной 5—6 см, шириной 3 см. Добавить измельченные и толченые лук и чеснок, сок груши, сахарный песок, соевый соус, кунжутное масло, поджаренный кунжут, перец, соль, концентрированный куриный бульон, дать мясу пропитаться в течение 30 минут. На древесный уголь в мангале (или тарелку с солью и горячим составом или сухим спиртом) положить железную решеточку-сетку. Раскладывая на решеточке пропитавшееся мясо, печь его до готовности (каждый делает это индивидуально).

Свинина, жаренная с грибами

Свинина 200 г
Грибы 50 г
Репчатый лук 20 г
Кунжутное (оливковое) масло 20 г
Соевый соус 10 г
Черный молотый перец 0,5 г

Кунжут 1 г
Чеснок 5 г
Концентрированный куриный
бульон 1 г
Соль 3 г

Свинину нарезать небольшими ломтиками, посолить. Чеснок и лук нарезать соломкой длиной 2 см, добавить тонко нарезанные грибы, все положить в свинину, заправить оставшимися специями, добавить 20 г воды и жарить до готовности.

Свинина с тушеными трепангами

Сушеные трепанги 38 г
Чеснок 20 г
Крахмал 15 г
Свиное сало 45 г
Яйцо (белок) 15 г
Свинина 135 г
Зеленый лук 20 г
Соевый соус 8 г
Рисовая водка 15 г
Соль по вкусу

Свиное мясо очистить от жира, нарезать ломтиками, посолить и обжарить. Чеснок и лук нарезать соломкой длиной 2 см, обжарить, добавляя нарезанные ломтики трепангов, кусочки обжаренной свинины, соевый соус, рисовую водку, бульон. Затем, сняв пену и вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2), и растопленный свиной жир. Посыпать зеленым луком и подавать.

Свинина, жаренная с луком

Свинина 148 г
Крахмал 20 г
Яйцо (белок) 15 г
Репчатый лук 15 г
Кунжутное (оливковое)
масло 10 г
Свиное сало 30 г

Соевый соус 5 г
Рисовая водка 10 г
Концентрированный
куриный бульон 1 г

Свинину нарезать кубиками, смочить в смеси яиц и крахмала, разведенного холодной водой (1:1). Лук нашинковать. Мясо вместе с половиной лука жарить на сале во фритюрнице до готовности на маленьком огне, а затем откинуть. На фритюрницу, оставив на ней немного жира, положить оставшийся лук и, встряхивая фритюрницу, слегка его обжарить, добавить соевый соус, рисовую водку, концентрированный куриный бульон без специй, снова встряхнуть фритюрницу и влить кунжутное масло. Поджаренный лук смешать с приготовленным мясом.

Поджарка из свинины

Свинина 300 г
Крахмал 60 г
Соль 5 г
Пшеничная мука 10 г
Растительное масло 80 г
Черный молотый перец 0,5 г

Разрезав свинину на кусочки длиной 6 см, шириной 2 см, толщиной 0,5—0,7 см, посыпать солью и перцем, дать пропитаться минут 7. В крахмал влить холодную воду (1:2), размешать, добавить пшеничной муки и слегка перемешать (если для приготовления корочки используется яйцо, то крахмала берется меньше). Обваливать куски мяса в приготовленной массе со всех сторон, а затем жарить в масле, кипящем при температуре 170—180° С, до появления золотистого цвета. :X: При использовании крахмала для образования на свиных поджарках корочки, мясо



получится особенно нежным и мягким.

Тушеные свиные ребра

*Свиные ребра 1,2 кг
Зеленый лук 50 г
Чеснок 10 г
Соевый соус 40 г
Растительное масло 5 г
Красный перец (как украшение) 0,2 г
Сахарный песок 10 г
Подсоленный кунжут 3 г
Черный молотый перец 0,3 г
Имбирь 9 г*

Свиные ребра разделить на части длиной 6—7 см (если на ребрах много жира, часть его удалить), добавить измельченные лук и чеснок, сахарный песок, кунжут, измельченный имбирь, черный молотый перец и соевый соус, дать пропитаться в течение 30 минут. Жарить в растительном масле, кипящем при 160°, до полуготовности. В это время жир растопится, что улучшит вкус мяса. Затем ребра заправить качжин-яннемчаном (см. «Соусы») и тушить 40—50 минут, изредка встряхивая кастрюлю для того, чтобы соус равномерно пропитал все мясо. Когда мясо будет готово, посыпать мелко нарезанным красным перцем и подавать. :X: Чтобы блюдо получилось более вкусным, нужно приготовить соус из имбиря и соевого соуса, приправить им ребра, зажаренные в масле до полуготовности, и дать пропитаться в течение 20 минут. Затем положить в посуду для тушения, добавить воды и потушить. Приготовленные таким образом свиные ребра получатся без неприятного запаха, будут иметь отменный вкус и высокое содержание пи-



Свинные фрикадельки

тательных веществ. Говяжьи ребра по сравнению со свинными жестче, поэтому приготовление блюда из свинины займет меньше времени, а само блюдо получится более нежным на вкус.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Поджарка из говяжьих потрохов

*Говяжьи потроха 200 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Соевый соус 5 г
Растительное масло 5 г
Кунжут 1 г
Черный молотый перец 0,2 г
Соль 3 г*

Потроха (кишки, желудок, рубец) чисто промыть, ошпарить кипятком, нарезать кусками длиной 4 см, шириной 1,5 см. Лук нарезать на полоски длиной 3 см, чеснок измельчить и потолочь. На разогретую сковороду положить масло,

часть лука, потроха. Обжарить, заправить соевым соусом, солью, чесноком, оставшимся луком и продолжать жарить. Когда мясо будет готово, посыпать его обжаренным кунжутом, перцем.

Поджарка из говяжьих почек

Говяжьи почки 200 г
Красный молодой перец 20 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Растительное масло 10 г
Подсоленный кунжут 2 г
Имбирь 2 г
Концентрированный куриный бульон 0,5 г
Соевый соус 5 г
Соль 3 г
Кунжутное (оливковое) масло 5 г
Черный молотый перец 0,3 г

Отваренные почки разрезать пополам (белые прожилки и куски жира вырезать), тщательно промыть, нарезать тонкими косыми дольками, снова ополоснуть, стряхнуть воду, слегка отжимая в руках. В почки положить соевый соус, соль, порезанные и толченые лук и чеснок, кунжутное масло, концентрированный куриный бульон, нарезанный красный молодой перец, имбирь и дать пропитаться в течение 30 минут. Жарить в масле до готовности, посыпать подсолненным кунжутом, перцем.

Поджарка из говядины

Говядина (вырезка) 200 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Растительное масло 10 г
Соевый соус 5 г

Соль 2 г
Кунжут 1 г
Сахарный песок 3 г
Черный молотый перец 0,3 г
Кунжутное (оливковое) масло 5 г

Говяжью вырезку разрезать на куски длиной 5 см, шириной 3 см, затем добавить соевый соус, кунжутное масло, сахарный песок, толченый чеснок, перец и дать пропитаться в течение 30 минут. Лук, разрезать на полоски длиной 4 см. В разогретую сковороду положить растительное масло, пропитавшееся специями мясо и лук, добавить немного бульона и поджарить на сильном огне. В конце заправить жареным кунжутом. :X: Поджаренная на сильном огне говядина становится мягкой и приобретает отменный вкус.

Поджарка из говяжьей печени

Говяжья печень 150 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Красный молодой перец 50 г
Соль 3 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 5 г
Соевый соус 5 г

Печень нарезать на куски длиной 4—5 см, шириной 2 см, толщиной 0,3 см. Ошпарить в кипятке. Лук нарезать косыми дольками, длиной 4 см, чеснок измельчить и потолочь. Красный перец разрезать вдоль, очистить от семян, нарезать на такие же куски, что и печень. Влить в сковороду масло, положить печень и лук, обжарить, влить немного бульона. Продолжая жарить до готовности, добавить красный молодой перец, оставшуюся часть лука, чеснок, соль





и соевый соус. Когда печень будет почти готова, положить черный молотый перец и выложить на блюдо. :Х: Так как в печени много влаги, ее обязательно следует опарить перед тем, как нарезать на куски.

Хвe из говяжьей печени

Говяжья печень 234 г
Сахарный песок 15 г
Соль 5 г
Кунжут 1 г
Концентрированный куриный бульон 0,5 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Кунжутное (оливковое) масло 5 г
Растительное масло 20 г
Груши 230 г

Печень нарезать тонкими узкими кусочками толщиной 0,4—0,5 см и слегка обжарить в растительном масле. Добавить сахарный песок, хорошо перемешать, положить измельченные лук и чеснок, кунжут, концентрированный куриный бульон, все хорошо перемешать, заправить кунжутным маслом. Груши очистить от кожуры, мелко нарезать, опустить в соленую воду, вынуть и красиво уложить на тарелке, а рядом выложить горкой хвe. :Х: В хвe хорошо добавить сок груши. Если нет кунжутного масла, нужно использовать столовый уксус (5 г).

Хвe из говядины (1)

Говядина (вырезка) 300 г
Зеленый лук 10 г
Соль 2 г
Сахарный песок 10 г
Черный молотый перец 0,3 г
Груши 200 г

Чеснок 5 г
Подсоленный кунжут 2 г
Кунжутное (оливковое) масло 20 г
Орехи (лучше кедровые) 5 г

Говяжью вырезку нарезать кусками толщиной 0,4—0,5 см, а затем на мелкие кусочки. В нарезанное мясо сначала влить немного масла и положить небольшое количество сахарного песка, затем добавить измельченные лук и чеснок, подсоленный кунжут, черный молотый перец, все тщательно перемешать. После этого влить оставшееся масло и снова перемешать. Груши очистить от кожуры, нарезать на дольки и, окунув на несколько секунд в подсоленную или подслащенную воду, выложить по краю тарелки, на середину которой горкой положить хвe. Сверху посыпать орехами. Подается с растительным соусом (см. «Соусы»). :Х: Это блюдо можно готовить и с уксусом. В приготовленное по рецепту мясо добавить столовый уксус (50 г) и поставить в холодильник на два часа.

Куски жареной говядины и тонкие ломтики говяжьего языка

Говядина 500 г
Кунжутное (оливковое) масло 10 г
Говяжий язык 500 г
Зеленый лук 50 г
Чеснок 10 г
Груши 300 г
Концентрированный куриный бульон 1 г
Соевый соус 20 г
Соль 5 г
Черный молотый перец 0,5 г
Сахарный песок 20 г
Помидоры 100 г



Поджарка из говяжьих почек

Огурцы 100 г

Растительное масло 20 г

Кунжут 5 г

Говядину тщательно промыть, нарезать округлыми кусками толщиной 0,5 см, слегка отбить. Из груш выжать сок. Мелко нарезать белую часть стрелки чеснока и лука, затем потолочь. В соевый соус положить лук, чеснок, концентрированный куриный бульон, перец, кунжут, сахарный песок, кунжутное масло, соль, сок груши, все равномерно перемешать — соус готов. В этот соус положить говядину и дать пропитаться в течение 30 минут. Затем жарить в масле до готовности. Язык нарезать на тонкие ломтики (см. Пхеньюк из говяжьего языка). Нарезать мясо так, чтобы оно красиво смотрелось, уложить на тарелке, украсить томатами и огурцами.

Тушеные корейские голубцы из говядины

Говядина 200 г

Зеленый лук 20 г

Чеснок 5 г

Соль 2 г

Морковь 20 г

Кунжутное (оливковое)

масло 5 г

Черный молотый перец 0,2 г

Соевый соус 5 г

Говядину нарезать широкими кусками толщиной 0,2—0,3 см, посолить, поперчить и дать мясу пропитаться. Мясные обрезки тщательно измельчить. Морковь нашинковать соломкой, лук измельчить, чеснок потолочь. В измельченное мясо положить морковь, лук, чеснок, влить кунжутное масло и соевый соус, перемешать и дать пропитаться. На кухонной доске разложить фольгу (ткань, марлю), выложить на нее куски мяса, а также измельченное и заправленное специями мясо, все это разровнять, затем свернуть в трубочку и положить тушиться в котел. Когда блюдо будет готово, разрезать его на 4—5 частей, выложить на блюдо, полить соком, выделившимся во время тушения.

Тушеное говяжье сердце

Говяжье сердце 200 г

Зеленый лук 10 г

Чеснок 5 г

Сахарный песок 3 г

Кунжут 0,5 г

Молотый черный перец 0,5 г

Кунжутное (оливковое)

масло 5 г

Соль 3 г

Соевый соус 5 г

Яйцо 3 г

Орехи (лучше кедровые) 2 г

Красный перец

(как украшение) 0,2 г

Сердце сварить, удалить жилы (сосуды), разделить пополам и ка-

ждую половинку на четыре части, тщательно вымыть, отряхнуть воду. Добавить измельченные и потолченные лук и чеснок, сахарный песок, кунжутное масло, жареный кунжут, соль, молотый черный перец. Дать пропитаться в течение 20 минут. Затем положить в получившийся после варки бульон и тушить до готовности. Приготовленное мясо нарезать тонкими — в виде полумесяца — кусочками, выложить на блюдо, полить бульоном, украсить орехами, тонко нарезанным красным перцем, яйцом. :X: Если в сердце кладется много компонентов (полезных и питательных), таких, как каштаны, финики, плоды гинкго, орехи, корень физалиса, то это блюдо может способствовать повышению общего тонуса организма.

Тушеные говяжьи языки

Говяжьи языки 200 г
Зеленый лук 10 г
Чеснок 5 г
Соевый соус 5 г
Соль 3 г
Черный молотый перец 0,3 г
Кунжут 1 г
Яйцо 3 г
Орехи 2 г
Сахарный песок 2 г
Кунжутное (оливковое) масло 3 г
Концентрированный куриный бульон 0,5 г
Красный перец (как украшение) 0,5 г

Язык натереть солью и чисто промыть. Залить водой, довести до кипения, вынуть мясо, снять оболочку. Сваренный язык нарезать кусками длиной 0,3 см. Добавить толченые чеснок и лук, сахарный



Трехцветный чон из говядины

песок, соевый соус, соль, кунжутное масло, концентрированный куриный бульон, молотый кунжут, черный молотый перец, дать пропитаться в течение 20 минут, тушить 1,5 часа. Когда язык будет готов, переложить в другую посудину, полить образовавшимся во время варки бульоном, украсить яйцом, тонко нарезанным красным перцем, орехами и снова тушить до тех пор, пока от кушанья не пойдет пар.

Говядина, тушенная кусками

Говядина 200 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Соль 3 г
Соевый соус 5 г
Кунжутное (оливковое) масло 5 г
Орехи (лучше кедровые) 2 г
Кунжут 1 г
Черный молотый перец 0,3 г
Столовое вино 5 г
Яйцо 3 г

Красный перец
(как украшение) 0,2 г
Сахарный песок 3 г

Говядину чисто вымыть, разрезать на куски длиной и шириной 4—5 см, толщиной 2 см, сделать ножом неглубокие редкие надрезы. Заправить солью, соевым соусом, сахарным песком, столовым вином, кунжутным маслом, толчеными луком и чесноком, молотым кунжутом и молотым черным перцем, дать пропитаться в течение 20—30 минут, тушить 2 часа. Готовое мясо украсить орехами, тонко нарезанным красным перцем и яйцом.

Тушеные говяжьи хвосты

Говяжьи хвосты 250 г
Редька 50 г
Груши 50 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Соль 5 г
Черный молотый перец 0,3 г
Кунжут 2 г
Яйцо 3 г
Красный перец 0,3 г
Орехи (лучше кедровые) 2 г

Хвосты чисто обработать, разрезать на куски длиной 4—5 см. Редьку нарезать квадратами. Груши очистить и приготовить сок, лук нарезать на части длиной 3 см. Чеснок потолочь. В нарезанные хвосты добавить лук, редьку, сок груши, чеснок, соль, черный молотый перец, дать им пропитаться в течение 20 минут. Залить водой так, чтобы все компоненты были покрыты водой. Тушить сначала на сильном огне, затем на слабом до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Готовое мясо украсить яйцом, тонко нарезанным красным перцем, орехами, посы-

пать кунжутом и еще потушить. :X: Это блюдо можно готовить и так: мясо разрезать на куски, потушить, заправить специями.

Говядина, жаренная в масле

Говядина 200 г
Яйцо 1,5 шт.
Пшеничная мука 20 г
Зеленый лук 10 г
Соль 3 г
Растительное масло 10 г
Кунжутное (оливковое) масло 3 г
Чеснок 5 г
Кунжут 1 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,1 г
Сахарный песок 1 г

Мясо очистить от тонких пленок и жил, нарезать косыми кусочками толщиной 0,2 см, сделать неглубокие надрезы. Приготовить соус из соевого соуса, толченого чеснока и лука, соли, сахарного песка, кунжутного масла, молотого кунжута и молотого черного перца. Куски мяса обмакнуть в соусе, поставить на холод на 20—30 минут. Пропитавшееся мясо, слегка обваляв в муке и яйце, жарить в масле до тех пор, пока мясо не станет цвета каштана. Полить приправой из уксуса и соевого соуса.

Говяжья печень, жаренная в масле

Говяжья печень 200 г
Яйцо 1 шт.
Пшеничная мука 20 г
Зеленый лук 15 г
Соль 5 г
Чеснок 5 г
Кунжутное (оливковое) масло 5 г



Черный молотый перец 0,2 г
Концентрированный куриный
бульон 0,5 г

Печень освободить от пленки и прожилок, нарезать на тонкие ломтики толщиной 0,3 см, затем на квадратики величиной 4—5 см. Добавить толченые лук и чеснок, соль, кунжутное масло, концентрированный куриный бульон, черный молотый перец, дать пропитаться в течение 10 минут. Обвалять в муке и яйце, жарить до готовности. :X: Печень можно предварительно сварить.

Трехцветный **чон** из говядины

Говядина 50 г
Рубец (часть желудка
жвачного животного) 50 г
Говяжья печень 50 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,2 г
Кунжутное (оливковое)
масло 0,2 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Яйцо 2 шт.
Растительное масло 5 г
Пшеничная мука 10 г
Соль 2 г

Говядину тщательно обработать, разрезать на небольшие куски толщиной 0,3 см. Рубец и печень отварить и нарезать такими же кусочками. Добавить толченые лук и чеснок, соевый соус, соль, молотый черный перец, кунжутное масло, все хорошо перемешать и дать пропитаться в течение 20 минут. Яичную массу разделить на желток и белок, размешать так, чтобы не получилось пены, посолить. Говядину, печень и рубец обвалять в муке, обмакнуть в яйце (говядину в белке, печень и рубец в желтке) и пожарить отдельно

друг от друга в сковороде с маслом так, чтобы образовался определенный цвет. Приготовленный чон выложить на подходящую по цвету тарелку и подавать с любым соусом.

Пхёньюк из говядины

Блюдо из говядины, жаренной тонкими ломтиками.

Говядина (вырезка) 200 г
Зеленый лук 20 г
Морковь 30 г
Чеснок 5 г
Имбирь 3 г
Соль 5 г

Черный молотый перец 0,3 г
Сахарный песок 3 г
Растительное масло 10 г

Вырезку тщательно вымыть. Морковь почистить, нарезать кружочками. Чеснок и имбирь, тщательно измельчив, потолочь, приготовить сок. В мясо положить нашинкованный лук, морковь, сок чеснока и имбиря, соль, перец и сахарный песок, дать пропитаться в течение 30 минут. На пропитавшееся мясо положить морковь и лук, завернуть, перевязать шпагатом. Обжарить мясо в масле, катая его по разогретой поверхности сковороды. После появления красивого цвета тушить в духовке, периодически поливая выделяющимся соком. Готовое мясо остудить, снять шпагат, нарезать ломтиками толщиной 0,3 см, красиво уложить на блюдо и побрызгать соком.

Пхёньюк из говяжьего языка

Блюдо из тушеного говяжьего языка, нарезанного тонкими ломтиками.

Говяжий язык 1 шт.
Зеленый лук 10 г
Чеснок 5 г



Пхёнъюк из говяжьего языка

*Сок имбиря 2 г
Концентрированный куриный бульон 0,5 г
Соль 3 г
Зеленый салат 1 лист
Бульон 300 г
Черный молотый перец 0,2 г*

Язык чисто обработать и варить 15 минут в кипящей воде. Затем снова положить язык в чистую воду, довести ее до кипения, снять с языка оболочку. Положить в кастрюлю, в которую налить воды столько, чтобы она покрыла язык. Добавить нарезанный лук и толченый чеснок, сок имбиря, соль, концентрированный куриный бульон, зеленый салат, перец. Тушить сначала на сильном огне, затем на слабом. Готовый язык остудить и нарезать на куски толщиной 0,2—0,3 см. Красиво уложить на блюдо и подавать.

Холодец

*Говяжьи ножки 2 шт.
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Сок имбиря 3 г
Соевый соус 5 г*

*Соль 3 г
Грибы (лучше белые) 4 г
Черный молотый перец 1 г
Красный перец 1 г
Яйцо 5 г
Соевый соус со столовым уксусом 30 г*

Мясо чисто разделить, положить в котел, полностью залить водой и варить. После того как вода выкипит, влить воды еще и варить 3—4 часа, пока мясо не разварится в значительной степени. Готовое мясо очистить от костей, измельчить, снова положить в бульон и долго кипятить. Когда бульон загустеет, добавить толченые лук и чеснок, тонко нарезанные грибы, сок имбиря, мелко нарезанное вареное яйцо, тонко нарезанный красный перец, черный молотый перец, соль и соевый соус, все перемешать. Холодец переложить на квадратное блюдо, поставить на холод. Затем нарезать на куски длиной 5 см, шириной 3 см и подавать с приправой из соевого соуса и уксуса.

Говядина, тушенная в соевом соусе

*Говядина 150 г
Красный молодой перец 30 г
Чеснок 10 г
Соевый соус 10 г
Сахарный песок 3 г*

Мясо чисто вымыть, дать воде стечь, сделать ножом косые насечки, затем нарезать на куски толщиной 5—6 см. Залить мясо водой (так, чтобы оно было целиком покрыто) и варить на медленном огне. Когда мясо сварится до 70—80% готовности, снять накипь, добавить перец, чеснок, соевый соус, сахарный песок и тушить на сильном огне. Затем перевести на

слабый огонь и готовить до образования жидкого соуса. Готовое мясо нарезать на кусочки толщиной и шириной 0,5 см, выложить на блюдо и сбоку украсить красным молодым перцем и чесноком, сверху полить получившимся при тушении соком.

Пхёнкуи из говяжьего фарша

*Говядина 300 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Кунжутное (оливковое)
масло 20 г
Концентрированный куриный
бульон 1 г
Соль 5 г
Кунжут 3 г
Черный молотый перец 1 г
Пищевой краситель 10 г
Соевый соус 10 г*

Мясо пропустить через мясорубку; добавить толченые лук и чеснок, соль, кунжут (часть), перец, соевый соус, концентрированный куриный бульон, кунжутное масло, все хорошо перемешать и дать пропитаться в течение 20 минут. Нарезать мясо на ромбовидные кусочки толщиной 0,3 см, сделать поперечные надрезы. Мясо печь в духовке (печи) при 200° С на противне с маслом до появления желто-каштанового цвета, затем обмазать пищевым красителем, снова поставить в печь (духовку). Мясо готово, когда оно станет темно-коричневого цвета. Посыпать мясо кунжутом, нарезать на кусочки различных форм и выложить на блюдо.

Товядина, печенная на вертеле

*Говядина (вырезка) 150 г
Зеленый лук 50 г
Чеснок 5 г*



Пхёнъюк из говядины

*Соевый соус 5 г
Кунжутное (оливковое)
масло 5 г
Сахарный песок 3 г
Подсоленный кунжут 1 г
Черный молотый перец 0,5 г*

Мясо нарезать на куски толщиной 0,3 см, длиной 8 см, шириной 1,5 см. Лук нарезать на куски длиной 7 см, остатки потолочь вместе с чесноком. В куски мяса и лука положить толченые лук и чеснок, соевый соус, кунжутное масло, перец, сахарный песок, кунжут с солью, дать мясу пропитаться в течение 30 минут. Поочередно нанизать на вертел куски мяса и лука, ровно разложить на кухонной доске и слегка отбить спинкой ножа. Затем положить на решеточку для поджаривания и испечь на сильном огне.

Говяжье сердце, испеченное на вертеле

*Говяжье сердце 150 г
Зеленый лук 50 г
Соевый соус 5 г*

Чеснок 5 г

Сок имбиря 2 г

Соль 2 г

Кунжутное (оливковое)

масло 3 г

Растительное масло 5 г

Черный молотый перец 0,3 г

Отделить отходящие от сердца сосуды, разрезать его на четыре части. Находящиеся внутри сосудики натереть солью и удалить, затем мясо чисто обмыть. Нарезать сердце на куски длиной и шириной 2 см, толщиной 0,7 см. Лук нарезать на части той же величины, что и сердце. Сердце и лук перемешать с толченым чесноком, соком имбиря, соевым соусом, солью, перцем, кунжутным маслом, дать пропитаться в течение 20 минут. Поочередно нанизать на вертел сердце и лук. В сковороду влить растительное масло, равномерно разложить вертела и хорошо пропечь сердце.

Печеные говяжьи ребра

Говяжьи ребра 300 г

Груши 50 г

Зеленый лук 20 г

Чеснок 5 г

Соевый соус 5 г

Кунжутное (оливковое)

масло 5 г

Сахарный песок 5 г

Подсоленный кунжут 3 г

Черный молотый перец 0,2 г

Говяжьи ребра чисто вымыть и разрезать на куски длиной 7—8 см. На мясе сделать ножом продольные надрезы. Добавить толченые лук и чеснок, подсоленный кунжут, соевый соус, сахарный песок, перец, кунжутное масло, сок груши и дать пропитаться в течение 30 минут. Положить на

сеточку-решеточку (для жарения) лощеную бумагу (фольгу), пропитать ее водой. Мясо разложить на бумаге (фольге), испечь на огне на древесном угле в мангале или на спирте, влитом в тарелку с солью. :X: Блюдо можно готовить и так: в сковороду влить масло (немного) и пожарить ребра, переворачивая.

Фрикадельки говяжьи (1)

Говядина 200 г

Яйцо 0,5 г

Соевый творог 50 г

Чеснок 5 г

Соевый соус 5 г

Соль 2 г

Картофельный крахмал 10 г

Зеленый лук 10 г

Черный молотый перец 0,5 г

Растительное масло 30 г

Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, соевый соус, толченые лук и чеснок, перец и дать пропитаться. Соевый творог отжать через марлю и покрошить. Пропитавшееся мясо перемешать с яйцом и творогом. Слепить фрикадельки диаметром 2 см, обвалять их в крахмале, поджарить в кипящем при 170° С масле до появления каштанового цвета.

Фрикадельки говяжьи (2)

Говядина 100 г

Свинина 100 г

Пшеничная мука

высшего сорта 10 г

Крахмал 5 г

Яйцо 30 г

Репчатый лук 20 г

Чеснок 5 г

Соль 3 г

Соевый соус 10 г

Кунжут 0,5 г

Зеленый перец 10 г
Черный молотый перец 0,5 г
Кедровые орехи 10 г
Концентрированный куриный бульон 1 г

Все мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, соевый соус, измельченные и толченые лук, чеснок и перец, черный молотый перец, муку, кунжут, концентрированный куриный бульон, дать пропитаться и перемешать с яйцом. Слепить фрикадельки диаметром 2 см, обвалять их в крахмале и поджарить в кипящем при 170° С масле до появления каштанового цвета.

БЛЮДА ИЗ УТКИ

Утка с гарниром из соевого творога

Утиное мясо 100 г
Соевый творог 1/2 куска
Соевая паста 20 г
Соевый соус 5 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Сок имбиря 1 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 3 г

Тщательно разделанное мясо нарезать на куски толщиной 0,5 см, длиной 4 см, шириной 2 см. Лук нарезать на части длиной 3 см. Чеснок потолочь. Соевый творог нарезать на ломтики длиной 3 см, шириной 2 см, толщиной 0,4 см. Кастрюлю обмазать маслом, слегка обжарить в ней мясо и лук. Добавить соевую пасту, немного воды, соевый соус. Когда все закипит, заправить соком имбиря. Когда мясо будет готово, положить в кастрюлю соевый творог, после заки-

пания (с бульканием) добавить толченый чеснок, перец.

Утка с гарниром из красного перца

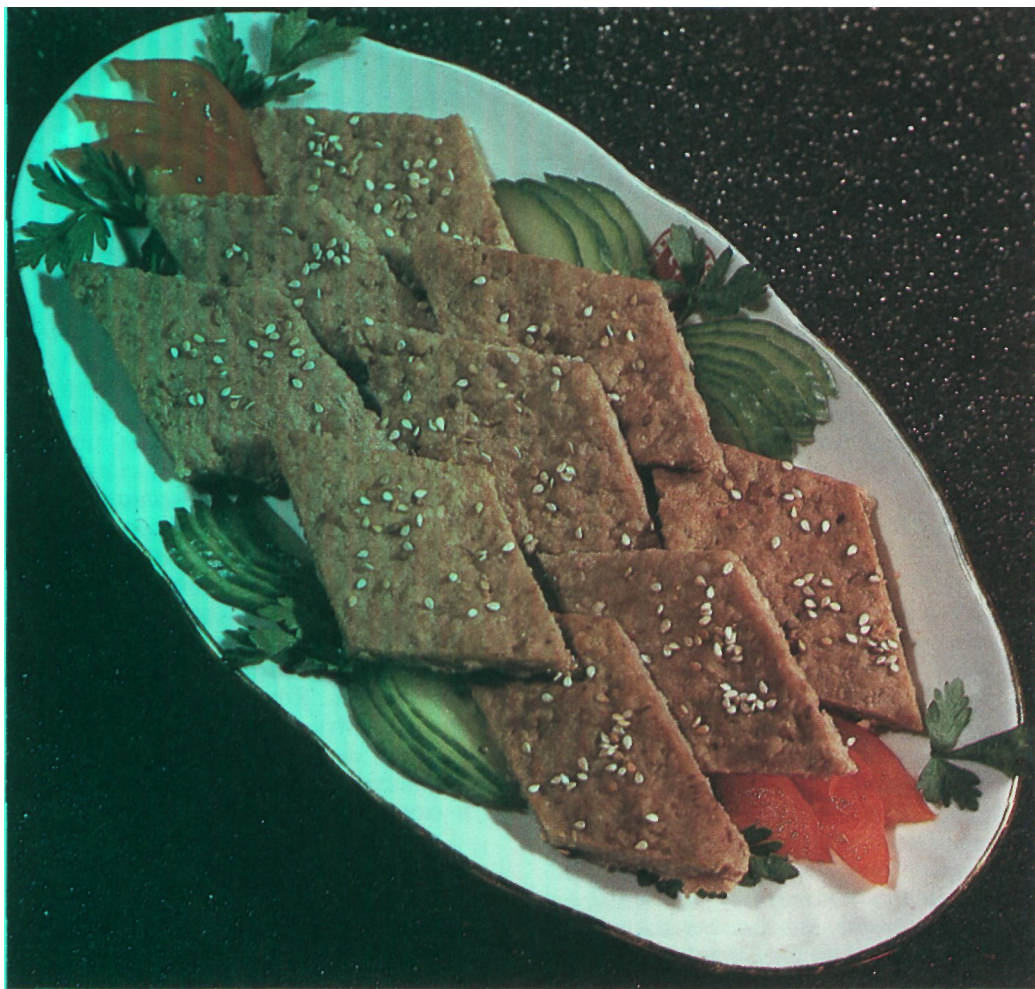
Мясо утки 100 г
Красный молодой перец 50 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Соевая паста 10 г
Соевый соус 3 г
Черный молотый перец 0,2 г
Сок имбиря 2 г

Тщательно разделанное мясо нарезать на куски длиной 4 см, шириной 2 см. Лук нарезать косыми кусочками длиной 4 см, чеснок нарезать и потолочь. Перец очистить от семян и нарезать дольками длиной 4 см. Положить в кастрюлю соевую пасту, поставить на огонь; как только закипит, положить мясо, красный молодой перец, лук и потушить. Когда мясо будет готово, добавить толченый чеснок, сок имбиря, соевый соус, прокипятить, добавить черный молотый перец и снять с огня.

Утка под острым соусом

Утиное мясо 200 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Соевый соус 10 г
Столовое вино 3 г
Сахарный песок 3 г
Кунжут 0,5 г
Черный молотый перец 0,2 г

Тщательно разделанное мясо нарезать на куски длиной 4 см. Лук и чеснок измельчить и потолочь. В кастрюлю налить воду, добавить соевый соус, положить мясо. Сначала варить на сильном огне, затем постепенно перевести на



Пхёнкуи из говяжьего фарша





Холодец



медленный; образующуюся при этом пену снимать. В готовое мясо добавить лук, сахарный песок, чеснок, вино, тушить в течение 10 минут. Когда вода почти вся выкипит, заправить жареным кунжутом, черным молотым перцем, выложить в посуду. :X: Это блюдо можно готовить, используя красный молодой перец или редьку.

Блюдо из жареной и тушеной утки

*Утка 3 шт.
Яблоки 500 г
Соевый соус 30 г
Имбирь 5 г
Черный молотый перец 0,5 г
Молотый кунжут 10 г
Соль 10 г
Растительное масло 20 г
Зеленый лук 50 г
Чеснок 10 г
Крахмал 15 г
Виноградное вино 15 г
Пищевой краситель 10 г*

Птицу разделить, очистить от костей. На кухонной доске разложить мясо двух уток и аккуратно его отбить. Пропитать имеющимися специями. Мясо третьей утки варить на пару. Оставшихся уток равномерно обмазать соевым соусом, солью, виноградным вином, молотым кунжутом, перцем, порезанными и потолченными луком и чесноком, имбирем, дать пропитаться в течение 30 минут. Затем потушить сначала на сильном огне, затем — на медленном. Готовое мясо выложить на кухонную доску, ровно нарезать. Когда мясо остынет, смешать соевый соус, пищевой краситель, растительное масло и натереть ими куски мяса. Очистить яблоки от кожуры, вырезать внутреннюю часть, сварить на пару.

в образовавшийся при варке отвар положить крахмал и приготовить густой сок, которым полить куски утки, подать вместе с яблоками на блюде.

Утка, жаренная в масле с овощами

*Утка 2 шт.
Яйцо 14 шт.
Картофель 300 г
Соевый соус 15 г
Соль 5 г
Концентрированный
куриный бульон 2 г
Чеснок 10 г
Имбирь 5 г
Черный молотый перец 0,5 г
Пшеничная мука 20 г*

*Кунжут 10 г
Зеленый лук 20 г*

Уток чисто разделить, ополоснуть, стряхнуть воду. Обмазать соевым соусом и виноградным вином и обжарить в кипящем при 170—180°C растительном масле. Нафаршировать луком, нарезанным тонкими и косыми кусками, чесноком и имбирем. Готовить 1 час 30 минут на пару. Затем вынуть кости и обмазать мясо соусом из соевого соуса, толченого лука и чеснока, кунжута, концентрированного куриного бульона, перца и, остудив, нарезать. Половину яиц сварить, желток растереть через сито, белок измельчить. В сырых яйцах отделить белок от желтка и размешать. Растертый через сито желток смешать с размешанным желтком, а измельченный белок смешать с размешанным белком. Заправить солью, концентрированным куриным бульоном и сварить на пару. Картофель отварить, почистить, размять, добавить соль





и перец и слепить из этой массы шарики. Обвалять их в пшеничной муке, обжарить в масле. Когда все будет готово, выложить на блюдо куски утки, а сбоку положить сваренные на пару яйца и жареный картофель.

Тушеная утка под острым соусом

*Утиное мясо 300 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 3 г
Сок имбиря 1 г
Соль 2 г
Концентрированный куриный бульон 0,5 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 10 г
Яйцо 5 г
Соевый соус 5 г
Фигурно нарезанный красный перец 0,2 г*

Утиное мясо нарезать кусками длиной 4 см. Половину лука нарезать на куски длиной 4 см, оставшийся лук и чеснок измельчить и потолочь. Куски мяса посолить, обжарить в кипящем при 180° С масле до образования корочки. Добавить измельченные и толченые лук и чеснок, сок имбиря, соевый соус, черный молотый перец, концентрированный куриный бульон и дать пропитаться в течение 30 минут. Тушить в тепловой бане 2 часа. Затем украсить мелко порезанным луком, яйцом, красным перцем и тушить до тех пор, пока из-под крышки не пойдет пар.

Утка, тушенная целиком

*Утка 1 шт.
Зеленый лук 30 г
Имбирь 3 г
Соевый соус 5 г
Соль 3 г
Виноградное вино 3 г*

*Пищевой краситель 3 г
Растительное масло 30 г
Черный молотый перец 0,3 г*

Утку тщательно разделить, удалить из анального отверстия жировой мешочек, опустить в кипящую воду и, сварив наполовину, слить воду. Натереть утку виноградным вином, пищевым красителем, дать пропитаться в течение 30 минут. Лук нарезать кусками длиной 5 см, имбирь измельчить. Утку жарить в кипящем при 175°С растительном масле до появления желто-каштанового цвета. Затем в соевый соус добавить соль, лук, имбирь, черный молотый перец. Приготовленным соусом натереть утку внутри и снаружи и дать пропитаться в течение 30 минут. Затем тушить 2 часа. После этого отделить имбирь, переложить на блюдо и подавать. (Для удобства употребления утку можно разрезать на куски и затем, сложив в виде целой утки, подавать.)

Трехцветный чим из утки

*Утиное мясо 200 г
Яйцо 3 шт.
Соль 5 г
Растительное масло 5 г
Крахмал 10 г
Зеленый лук 20 г
Имбирь 1 г
Черный молотый перец 0,2 г
Кунжут 1 г*

Мясо, освободив от костей, сварить, нарезать кусочками величиной с бобовое зернышко, добавить лук, имбирь, соль, перец и дать пропитаться в течение 30 минут. Массу разделить на три части. В первую добавить одно яйцо, крахмал и хорошо перемешать; во вторую — желток и крахмал, тоже хорошо перемешать; в третью



Фрикадельки говяжьи





Утиная поджарка на вертеле



взбитый белок и крахмал и хорошо перемешать. На сковороду налить растительное масло. Первую часть мяса ровно разложить на сковороде и жарить. Когда от пищи пойдет пар и она затвердеет, то же проделать со второй частью. Наконец, ровно разложить третий слой, посыпать кунжутом и, когда пойдет пар, снять с огня и остудить. После того как чим остынет и затвердеет, нарезать его кусками длиной 5 см, шириной 3 см, выложить на блюдо и подавать вместе с соусом.

Корейские голубцы из тушеной утки

Утка 1 шт.

Свинина 50 г

Соевый творог 30 г

Рис 10 г

Зеленый лук 10 г

Чеснок 5 г

Сок имбиря 1 г

Соевый соус 5 г

Соль 2 г

Черный молотый перец 0,2 г

Молотый кунжут 0,5 г

Утку тщательно разделить, разрезать живот, снять кожу так, чтобы она осталась целой, очистить мясо от костей, пропустить со свиной через мясорубку. Лук и чеснок тщательно измельчить и потолочь. Рис замочить в воде и, как только он набухнет, вынуть. Соевый творог отжать через марлю и раскрошить. В фарш добавить лук и чеснок, сок имбиря, соевый творог, рис, соевый соус, молотый кунжут, перец, все хорошо перемешать и дать пропитаться в течение 10 минут. Разложить утиную кожу, положить на нее начинку из мяса слоем примерно в 2 см, свернуть трубочкой, перевязать веревкой.

Тушить в течение часа. Когда блюдо остынет, снять веревку, нарезать порциями толщиной 0,5—0,7 см и подавать.

Мучим из утки под соусом в кунжуте

Утиное мясо 200 г

Кунжут 10 г

Чеснок 5 г

Сок имбиря 2 г

Фигурно нарезанный

красный перец 0,2 г

Соевый соус 5 г

Зеленый лук 30 г

Орехи (лучше кедровые) 3 г

Черный молотый перец 0,1 г

Яйцо 3 г

Мясо тщательно вымыть, сварить. Вынуть и разделить на брусочки. Слегка обжаренный кунжут тщательно растолочь, одновременно добавляя понемногу воды. Приготовленную массу пропустить через мелкое сито. Головки лука и чеснок потолочь; зеленую стрелку лука мелко нарезать. В толченый кунжут добавить соевый соус, толченые лук и чеснок, сок имбиря, черный молотый перец, приготовить соус. Мясо равномерно заправить соусом, выложить на блюдо, украсить яйцом, орехами, красным перцем и подавать.

Мучим из утки под перцовым маслом

Утиное мясо 200 г

*Перцовое (растительное)
масло 7 г*

Сахарный песок 2 г

Черный молотый перец 0,2 г

Зеленый лук 20 г

Чеснок 5 г

Яйцо 3 г



Сок имбиря 2 г
Соевый соус 5 г
Красный перец 0,1 г
Орехи (лучше кедровые) 3 г

Хорошо разделить мясо, опустить его в кипящую воду. После того как оно сварится, нарезать крупными кусками. Лук нарезать на части длиной 5 см. Чеснок порезать и потолочь. В мясо добавить лук, толченый чеснок, полить соком имбиря, соевым соусом, посыпать сахарным песком, черным молотым перцем, все тщательно перемешать и заправить перцовым маслом. Мясо выложить на блюдо и украсить яйцом, красным перцем, орехами.



***Блюдо из жареной
и тушеной утки***

Оладушки из утки

Утиное мясо 150 г
Зеленый лук 10 г
Чеснок 3 г
Сок имбиря 1 г
Крахмал 5 г
Пшеничная мука 10 г
Яйцо 1 шт.

Соевый соус 3 г
Соль 2 г

Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 10 г

Утиное мясо повернуть в мясорубке. Яйцо размешать и посолить. В фарш добавить толченые лук и чеснок, сок имбиря, крахмал, соевый соус, перец, все хорошо перемешать, дать пропитаться в течение 20 минут. Приготовить круглые и плоские оладушки диаметром 3 см, толщиной 0,4 см. Обвалять их в пшеничной муке, обмакнуть в яйцо и жарить в смазанной маслом сковороде до появления желто-каштанового цвета. Когда оладушки изжарятся, выложить их на блюдо. Подавать вместе со сто-

ловым уксусом и соевым соусом.
:X: Оладушки удобно готовить (лепить), положив в пропитавшуюся маслом утятину вместо крахмала пшеничную муку.

Утиная поджарка на вертеле

Утиное мясо 200 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 3 г
Пшеничная мука 5 г
Яйцо 1 шт.

Сок имбиря 1 г
Черный молотый перец 0,2 г
Соль 3 г

Растительное масло 10 г
*Концентрированный куриный
бульон 0,5 г*

Утиное мясо нарезать на куски длиной 7—8 см, шириной 1,5 см, толщиной 0,8 см. Лук нарезать на части длиной 7 см, чеснок порезать и потолочь. Яйцо размешать, но так, чтобы не образовалась пена. Мясо перемешать с толченым чесноком, соком имбиря, солью, перцем, концентрированным куриным

бульоном и дать пропитаться в течение 20 минут. Нанизать мясо и лук на вертел, обсыпать пшеничной мукой, обмакнуть в яйцо и жарить до появления желтого цвета в смазанной маслом и раскаленной сковороде. Положить кушанье в посудину и, поворачивая, вынуть вертел.

Пулькоги из утки

Утиное мясо 200 г
Зеленый лук 10 г
Чеснок 3 г
Имбирь 1 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,3 г
Сахарный песок 3 г
Виноградное вино 5 г

Утиное мясо порезать на куски толщиной 4 см. Лук, чеснок и имбирь измельчить и потолочь. Добавить в мясо толченые лук, чеснок, имбирь, соевый соус, сахарный песок, перец, виноградное вино и дать пропитаться в течение 30 минут. Пропитавшееся мясо положить на решеточку для поджаривания (кладется на мангал) и готовить, переворачивая до тех пор, пока не обжарится. :X: Пулькоги, поджаренные непосредственно на самом древесном угле, обладает своеобразным вкусом.

Утка, зажаренная целиком (1)

Утка 1 шт.
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Имбирь 3 г
Соевый соус 10 г
Виноградное вино 3 г
Соль 2 г
Черный молотый перец 0,5 г
Сахарный песок 3 г

У утки из анального отверстия удалить жировой мешочек, хорошо ее промыть, стряхнуть воду. Лук, чеснок, имбирь измельчить и, отжав, приготовить густой сок. Добавить в соевый соус виноградное вино, сок лука, чеснока, имбиря, перец, сахарный песок, соль, все хорошо перемешать — соус готов. Вымытую утку обмазать соусом, дать пропитаться в течение 30 минут. Пропитавшуюся соусом утку положить в печь (духовку) и готовить 30 минут, поливая соком, до появления темно-красного цвета. Чтобы утка не подгорела, предварительно подложить под нее лист капусты и капустой же укрыть крылышки и ножки утки. Из готовой утки удалить *КОСТИ*, нарезать мясо на соответствующие куски и сложить в виде целой утки. Полить соком, который выделился во время поджаривания, и подавать с соусом.

Утка, зажаренная целиком (2)

Утка 1 шт.
Зеленый лук 30 г
Соевый соус 10 г
Виноградное вино 5 г
Чеснок 5 г
Имбирь 2 г
Черный молотый перец 0,5 г
Растительное масло 50 г

Утку чисто разделить, удалить из анального отверстия жировой мешочек, ошпарить ее кипятком, дать подсохнуть. Лук отбить и разрезать на большие куски. Чеснок и имбирь разрезать на небольшие кусочки (с косыми краями). В мясо положить лук, чеснок, имбирь, соевый соус, виноградное вино, перец, дать пропитаться в течение часа. Пропитавшееся мясо обжарить в кипящем при 180°C масле, затем





обмазать поверхность мяса соусом и снова жарить в масле. Когда мясо будет готово, растительное масло слить и обжарить мясо еще раз. Пожаренное мясо сложить соответствующими частями так, чтобы получилась первоначальная форма целой утки, и подавать вместе с имеющимся соусом.

Жаркое из ножек утки

Утиные ножки 4 шт.

Зеленый лук 10 г

Чеснок 3 г

Имбирь 2 г

Соевый соус 10 г

Соль 2 г

Черный молотый перец 0,3 г

Сахарный песок 3 г

Виноградное вино 2 г

Утиные ножки чисто обмыть, удалить влагу. Лук, чеснок, имбирь порезать и потолочь, добавить соевый соус, а также виноградное вино, сахарный песок, перец и соль. Получившимся соусом обмазать ножки, дать пропитаться в течение 30 минут, положить на железную решеточку для поджаривания и, поливая соусом, жарить до готовности. Из ножек удалить кости, нарезать мясо на части или подавать целыми с соусом. :X: Это блюдо можно готовить и так: ножки положить в печь и жарить, поливая соусом.

Утиная поджарка с молодым перцем

Утиное мясо 200 г

Зеленый лук 20 г

Чеснок 3 г

Растительное масло 5 г

*Концентрированный
куриный бульон 0,5 г*

Соевый соус 5 г

Черный молотый перец 0,1 г

Красный молодой перец 30 г

Столовое вино 2 г

Мясо нарезать на куски длиной 5 см, шириной 1 см, толщиной 0,4 см. Перец разрезать пополам, очистить от семян и мелко нарезать. Лук нарезать косыми кусками длиной 3 см. Чеснок измельчить и потолочь. Обмазать сковороду маслом, обжарить мясо и часть лука, положить красный молодой перец и, жаря на медленном огне, добавляя оставшийся лук и толченый чеснок. Когда мясо будет уже почти готово, заправить соевым соусом, столовым вином, черным молотым перцем, концентрированным куриным бульоном. Положить на блюдо и подавать.

Фрикадельки из утки

Утиное мясо 200 г

Соевый творог 50 г

Зеленый лук 30 г

Чеснок 3 г

Соевый соус 5 г

*Узорно нарезанный
красный перец 0,2 г*

Соль 2 г

Морковь 30 г

Растительное масло 20 г

Черный молотый перец 0,2 г

Кунжут 0,5 г

Бульон 5 г

Мясо мелко нарезать. Соевый творог отжать через марлю и измельчить. Морковь нарезать тонкими квадратами толщиной 0,3 см, половину лука и чеснок измельчить и потолочь. Мясо перемешать с толченым луком и чесноком, соевым творогом, солью, черным молотым перцем, дав пропитаться в течение 20 минут, слепить фрикадельки в форме ядрышек каштана, обжарить в кипящем мас-



**Утка, жаренная в масле
с овощами**

ле при 170—175°C до появления золотистого цвета. Слегка обжарить часть оставшегося лука и морковь, заправить бульоном с соевым соусом, положить фрикадельки и жарить. Когда все будет готово, положить остатки лука, узорно нарезанный красный перец. Немного обжарив все еще раз, выложить на блюдо и присыпать обжаренным кунжутом.

Жаркое из утиной печени с молодым перцем

*Утиная печень 150 г
Красный молодой перец 50 г
Зеленый лук 30 г
Имбирь 2 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 10 г
Чеснок 5 г*

Печень ошпарить в кипятке, дать воде стечь, нарезать кусочками толщиной 0,4 см. Молодой перец освободить от плодоножки, разрезать пополам, очистить от се-

мян, разрезать на кусочки длиной 4 см. Лук разрезать на такие же части, что и перец. Чеснок и имбирь измельчить и потолочь. Положить в смазанную маслом разогретую сковороду половину лука и имбирь, слегка обжарить, опустить молодой красный перец и печень, добавить немного бульона, оставшуюся половину лука и чеснок. Дожаривать на быстром огне, заправляя соевым соусом. Когда печень и перец будут готовы, посыпать черным молотым перцем и выложить на блюдо. :X: Это блюдо можно приготовить и так: пропитать печень в соусе, потушить или предварительно обжарить в масле и потушить.

Утка тушеная

*Утиное мясо 200 г
Соль 2 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Соевый соус 5 г
Черный молотый перец 0,2 г
Кунжут 0,5 г*

Мясо утки нарезать кусками длиной 4 см. Лук нарезать кусками длиной 3 см, чеснок измельчить и потолочь. Мясо и половину лука положить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы она покрыла лук и мясо. Варить на сильном огне. Когда мясо сварится, вынуть его, бульон процедить через сито, снова вылить в кастрюлю, выпаривать, кипятя. Когда бульон наполовину выкипит, бросить в него куски мяса и тушить, добавляя соль и соевый соус. Положить туда оставшийся лук и толченый чеснок. Дотушить на быстром огне, после чего посыпать молотым черным перцем и жареным кунжутом. Выложить на тарелку и подавать.

Утка, тушенная под соусом из красного перца

*Утиное мясо 200 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 5 г
Сок имбиря 1 г
Крахмал 3 г
Соевый соус 3 г
Соус из красного перца 10 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 5 г*

Утку освободить от костей, мелко нарезать на кусочки длиной 4 см, шириной 1 см. Лук нарезать на кусочки длиной 4 см, чеснок нарезать и потолочь. В обмазанную маслом сковороду положить половину лука и мясо. Немного потушив, добавить соус из перца. Когда мясо будет почти готово, положить остаток лука, чеснок, сок имбиря, быстро потушить до готовности, приправляя соевым соусом. Когда мясо будет готово, добавить раствор крахмала и, когда он загустеет, посыпать перцем и выложить на блюдо.

Утиная поджарка

*Утиное мясо 200 г
Пшеничная мука 20 г
Яйцо 1 шт.
Зеленый лук 10 г
Чеснок 3 г
Сок имбиря 1 г
Соевый соус 5 г
Соль 2 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 20 г*

Утку освободить от костей, чисто разделать, нарезать на куски длиной 5 см, шириной 1 см, толщиной 0,4 см. Лук и чеснок измельчить и потолочь. Положить в мясо лук и чеснок, сок имбиря, соевый соус, перец и дать пропитаться



Корейские голубцы из тушеной утки

в течение 20 минут. Сырое яйцо размешать с мукой, добавляя понемногу воды, слегка обжарить до появления корочки, затем посолить. Пропитавшееся мясо обвалять в массе из муки и яйца и жарить в кипящем масле при температуре 175 — 180°C до образования корочки и появления золотистого цвета. Обжаренное мясо положить на блюдо и подавать вместе с соусом и соевым соусом. :X: Сварив мясо на пару или в воде, пропитать в соусе и обжарить в масле до образования корочки.

Жареная утятина в кунжуте

*Утиное мясо 200 г
Кунжут 30 г
Зеленый лук 10 г
Чеснок 5 г
Пшеничная мука 10 г
Яйцо 1 шт.
Соевый соус 5 г
Соль 2 г
Черный молотый перец 0,2 г
Растительное масло 20 г*

Утку тщательно разделить, сварить в кипящей воде до 80% готовности, затем, удалив кости, измельчить (можно пропустить через мясорубку). Кунжут ополоснуть и дать воде стечь. Лук и чеснок измельчить и потолочь. В фарш положить толченые лук и чеснок, соевый соус, соль, перец, дать пропитаться в течение 20 минут. Слепить лепешки (котлетки), обвалять в муке, обмакнуть в яйце, обильно обсыпать кунжутом и жарить в кипящем при 170—175°C масле так, чтобы кунжут не подгорел.

Шашлык из утки

Утиное мясо 200 г

Зеленый лук 30 г

Чеснок 5 г

Сок имбиря 2 г

Соевый соус 5 г

Сахарный песок 3 г

Черный молотый перец 0,2 г

Столовое вино 2 г

Утиное мясо нарезать кусками длиной 2 см, толщиной 1 см. Половину лука нарезать кусочками длиной 2 см. Оставшийся лук и чеснок мелко нарезать и тщательно потолочь. В приготовленное мясо положить толченые лук и чеснок, сок имбиря, соевый соус, сахарный песок, черный молотый перец, столовое вино и дать пропитаться в течение 30 минут. На вертел поочередно нанизывать куски мяса и лука, положить на решетку для поджаривания или в сковороду и, переворачивая, жарить. :X: Мясо и лук можно нарезать и кусочками длиной 7 см, а затем жарить, как указывалось выше.





Жаркое из ножек утки





Шашлык из утки



Имбирный чай

Имбирь 50 г

Вода 2 л

Сахарный песок 300 г

Очищенный от кожицы имбирь тонко нарезать и сварить. Когда образуется отвар, кусочки имбиря вынуть, засыпать сахарный песок и, доведя отвар до сильного кипения, положить в него кусочки имбиря и разлить по чашкам.

Десерт из фиников

Финики 400 г

Сахарный песок 100 г

Растительное масло 10 г

Тертые орехи

(лучше кедровые) 3 г

Мед 100 г

Водка 10 г

Ополоснуть финики в воде, слегка отжимая в руках, отряхнуть от воды, полить водкой и пропарить в пароварке (морщины плода должны расправиться). В кастрюлю положить сахарный песок и мед, немного поварить, добавить финики и варить вместе. Когда финики почернеют и станут желеобразными, полить прокипяченным маслом, осторожно перемешать и выложить на тарелку, а затем посыпать орехами.

Десерт из имбиря

Блюдо из нарезанного имбиря, сваренного в меде с сахарным песком.

Имбирь 400 г

Мед 100 г

Сахарный песок 300 г

Имбирь тщательно вымыть, снять кожицу и нарезать на кусочки толщиной 0,2 см. В воду положить сахарный песок, мед и варить до получения сладкого медового раствора. Затем положить кусочки имбиря, перевести на медленный огонь и варить. Когда имбирь перемешается в медовом растворе и блюдо станет пестроватого цвета, его выложить в чашу для десерта.

Хвачхе из груш

Груши 500 г

Китайский лимонник 50 г

Вода 2 л

Сахарный песок 350 г

Орехи (лучше кедровые) 10 г

Китайский лимонник вымачивать в течение 10 часов в 2 л воды, предварительно нагретой до 30°C. Получившийся настой красноватого цвета процедить через ситечко. Груши (100 г) очистить, разрезать



Хвачке из яблок
Хвачхе из вареных груш





на дольки, удалить сердцевину, дольки порезать на квадратные (ромбовидные) пластинки со стороной 1 см и присыпать сахарным песком. Очистить оставшиеся груши и выжать из них сок. Вскипятить его вместе с настоем китайского лимонника, заправить песком и охладить. В посуду, где лежат присыпанные песком куски груши, налить охлажденный напиток, посыпать орехами и подавать.

Хвачхе из персиков (вишни, томатов)

*Персики (вишня, томаты) 1 кг
Сахарный песок 300 г
Орехи (лучше кедровые) 10 г
Вода 1,5 л*

Персики вымыть, очистить от кожуры. 1—2 плода нарезать на квадратные пластинки со стороной 1 см, присыпать сахарным песком. Из оставшихся персиков приготовить сок с мякотью. В воду высыпать сахарный песок и вскипятить, сироп охладить, смешать с соком и мякотью персика, поставить в холодное место, предварительно положив засахаренные персики и орехи. Точно таким же способом готовятся хвачхе из вишни и томатов. :Х: Хвачхе можно готовить, нарезав сразу все фрукты, присыпав их сахарным песком, а затем переложив в сладкий отвар.

Хвачхе из клубники (земляники, малины)

Напиток, приготовленный из сока ягод, фруктового вина и сахарного песка. Имеет красивый цвет, душистый аромат и приятный вкус.

Клубника (земляника, малина) 1 кг

*Орехи (лучше кедровые) 30 г
Фруктовое вино 60 г
Вода 1,5 л*

Сахарный песок 200 г

Небольшую часть ягод вымыть в подсоленной воде, и, дав влаге стечь, мелко порезать, присыпать сахарным песком. Из оставшихся ягод получить сок, смешать его с вином и сахарным песком, вылить в чашу для хвачхе. Сверху положить засахаренные ягоды и орехи.

Хвачхе из целого арбуза

*Арбуз 2,5 кг
Сахарный песок 60 г
Мед 40 г
Фруктовое вино 40 г*

Арбуз правильной круглой формы тщательно вымыть, аккуратно вырезать кружочек-крышку, ложкой выскрести мякоть (небольшими кусочками), удалить семечки. В арбузную мякоть добавить сахарный песок, мед, фруктовое вино, все хорошо перемешать, переложить в арбузную корку, закрыть кружком-крышкой и поставить в холодное место или холодильник на короткое время. Подавать в арбузной корке или разложив содержимое в удобную посуду.

Отвар из бобов

Холодный отвар из бобов используют как бульон для кукусу. Горячий отвар пьют с хлебом, другой выпечкой.

*Бобы 100 г
Вода 1,5 л
Соль 3 г*

Бобы разделить, вымочить, положить в воду (масса которой в 3 раза больше замоченных бобов) и сварить. Сваренные бобы пере-

дожить в холодную воду, остудить, затем измельчить. Влить в них 1 л воды, хорошо размешать, процедить и варить. Когда сверху начнет образовываться накипь, посолить и снять с огня.

Яблоки (ананасы, бананы) в карамели

*Яблоки 143 г
(или ананасы 133 г,
или бананы 167 г)
Сахарный песок 50 г
Пшеничная мука 30 г
Яйцо (белок) 30 г
Свиное сало 30 г
Кунжут 25 г*

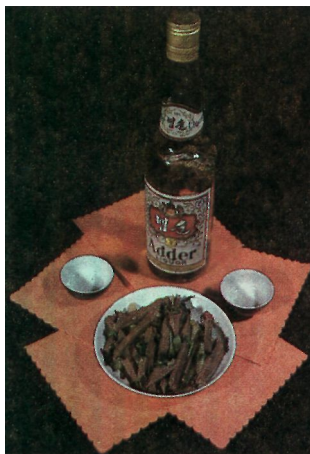
Свежие яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать крупными ломтиками. В просеянную муку влить холодную воду, яичные белки и тщательно размешать до образования однородной массы, напоминающей по густоте сметану. Ломтики яблок обваливать в тесте и жарить во фритюрнице до образования бледной

корочки. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить сахарный песок и, непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока сахар не превратится в карамель. Обжаренные яблоки положить на сковороду с карамельной массой и посыпать кунжутом.

Жареные грецкие орехи

*Грецкие орехи 236 г
Кунжутное масло 20 г
Сахарная пудра 20 г*

Орехи очистить от скорлупы, с ядрышек снять кожицу (для этого их следует предварительно замочить на 10—15 минут в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахарной пудрой и жарить во фритюрнице на кунжутном масле. Готовые орехи откинуть на дуршлаг и охладить. Уложить горкой в вазе или на тарелке, на дно которой положить бумажные салфетки.



ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА КОРЕЙСКОЙ КУХНИ



Салат из моркови (2)

*Морковь 1 кг
Репчатый лук 200 г
Столовый уксус 15 г
Соль по вкусу
Чеснок 20 г
Красный молотый перец 5 г
Сахарный песок 20 г
Растительное масло 50 г*

Морковь нарезать тонкой длинной соломкой. Лук нашинковать и слегка обжарить в растительном масле. Чеснок потолочь. Все смешать с морковью, добавить перец, сахарный песок, соль, уксус и, тщательно перемешав, остудить.

Кимчи из капусты

*Белокочанная капуста 1 кг
Красный молотый перец 30 г
Репчатый лук 150 г
Соль 80 г
Чеснок 25 г
Столовый уксус по вкусу*

Капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко порезать и смешать с перцем. За-

тем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2—3 дня. Если необходимо подать капусту в день приготовления, то в нее добавляют уксус. :X: Для приготовления небольшого количества кимчи берется 187 г капусты, 100 г репчатого лука, 6 г чеснока, 3 г соли, 1 г красного молотого перца.

Густой суп из говядины

Одно из наиболее известных национальных блюд Корей. Подается в любое время года.

*Говядина 1 кг
Яйцо 180 г
Зеленый лук 200 г
Чеснок 10 г
Подсоленный кунжут 4 г
Растительное масло 10 г
Красный молотый перец 10 г
Черный молотый перец 1,5 г
Соевый соус 80 г*

Говядину (целым куском) положить в кастрюлю, доверху залить

водой и варить 3—4 часа. Зеленый лук нарезать на части длиной 7 см и ошпарить в кипящем бульоне. Разваренное мясо нарезать на тонкие ломтики длиной 4 см, толщиной 0,4 см; затем перемешать с толченым чесноком, кунжутом, маслом, соевым соусом и красным перцем. Сняв накипь с бульона, добавить немного соевого соуса и соли по вкусу. Когда бульон закипит, в него разбить яйца. Когда яйца всплывут, кастрюлю снять с огня. Приготовить соус: в соевый соус влить немного бульона и перемешать; с растительным маслом перемешать красный молотый перец, добавить толченый чеснок, подсоленный кунжут. Все еще раз тщательно перемешать. В тарелку выложить мясо, перемешанное со специями, ошпаренный лук, всплывшие поверх бульона яйца. Сверху полить приготовленным соусом (половину столовой ложки), залить горячим бульоном и посыпать черным перцем.

Суп из говяжьих ребер

Говяжьи ребра 200 г

Соль 2 г

Говядина 50 г

Редька 30 г

Яйцо 12 г

Зеленый лук 20 г

Чеснок 5 г

Соевый соус 10 г

Растительное масло 3 г

Кунжут 0,5 г

Черный молотый перец 0,2 г

Орехи (лучше кедровые) 3 г

Говяжьи ребра разрубить на части длиной 5 см, тщательно промыть вместе с говядиной. Редьку нарезать квадратами (ромбиками) и хорошо проварить вместе

с ребрами и мясом на медленном огне (часа два). Образующуюся накипь снимать. Когда мясо станет совсем мягким, редьку, ребра и говядину вынуть. Ножом сделать надрезы на мясе в двух-трех местах, затем остудить, а говядину порезать тонкими кусочками в виде листьев ивы. Говяжьи ребра, мясо и редьку перемешать с толченым луком (частью), кунжутом, солью, растительным маслом. Жир с поверхности бульона удалить, заправить бульон солью и соевым соусом. Переложить в тарелки для супа ребра, мясо и редьку, залить их бульоном, положить остатки лука, орехи, яйцо, посыпать черным молотым перцем.

ПАП

Основное блюдо в Корее. Готовят его из риса и других немолотых видов зерна, сваренных в определенном количестве воды или на пару.

Ипап (1)

Готовится из риса. В отличие от прочих зерновых культур рис не только содержит много крахмала, но и обладает другими достоинствами: большая волокнистость риса, например, способствует лучшей усвояемости. Чтобы рис сохранил свои полезные и вкусовые качества, его нужно правильно приготовить. Это относится ко всем процессам — от промывания риса до раскладки.

Промывание риса. Рис необходимо тщательно промыть — не должно остаться соринок, пыли, отрубей. Чтобы свести до минимума потерю питательных веществ,



включая витамин В, надо налить большое количество воды, всыпать рис, слегка перемешать и быстро слить воду, отделяя камешки и соринки. Процедуру повторить три раза.

Замачивание риса. Правильно замочив рис, его можно приготовить не только быстро, но и равномерно сваренным, хорошо разварившимся. Рис залить водой в соотношении 1:1,2 и оставить на 2 часа. За это время рис впитает воду и увеличит свою массу на 30%.

Количество воды. При закладке риса в котел количество воды зависит от качества риса и степени его замачивания. Если рис предварительно не вымочен, воды наливается столько же, сколько и риса (если рис дробленый), или в соотношении 1,2:1 (если рис немолотый). Когда берется вымоченный рис, воды добавляется 0,85—1,1 части вымоченного риса, что зависит от степени его пропитанности водой. Когда варится небольшая порция риса, воды также берется немного.

Кипячение и варка риса. Вымоченный рис закладывают в кипящую воду, а только что вымытый рис (предварительно не вымоченный) — в холодную воду. Большое количество вымоченного риса варят на сильном огне, иначе время варки увеличится и рис получится безвкусным. Когда варится небольшое количество риса, то, наоборот, хорошо, если время варки до закипания немного затянется. Надо положить рис в небольшой котел и сначала кипятить на сильном огне. Когда из котла будет подыматься пар, огонь убавить до такой степени, чтобы вода не выплескивалась через край. Минут через 15

начать вычерпывать воду и делать это до тех пор, пока пар не исчезнет (примерно минут 5), после чего огонь еще убавить и варить 10—15 минут.

Выкладка риса. Когда рис сварится, его надо сразу же выложить из котла. Если этого не сделать, то горячий пар не выйдет наружу и, остывая, будет образовывать капли воды, которые проступят сверху сварившегося риса. А если поверх риса проступит влага, он будет невкусным и может быстро прокиснуть. Летом выложенный рис следует накрыть чистой салфеткой, предварительно смоченной в воде и отжатой. Зимой рис хорошо держать в жарком месте, где температура выше 65°C. Рис подается с соевым соусом, гарнирами из мяса, рыбы, овощей и т. д.

Ипап (2)

Рис приготовить так, как указано в предыдущем рецепте. Выложить в дюралюминиевую или чугунную посудину и залить водой так, чтобы вода покрывала рис на 3 см, соотношение риса и воды должно быть 1:3. Варить на сильном огне до тех пор, пока верхний слой воды не испарится (воды останется вровень с верхним слоем риса), после этого варить на медленном огне 15—20 минут до готовности. Подается с соевым соусом.

Якпап (лечебная каша)

В письменных источниках есть свидетельства о том, что уже в V веке был известен рецепт якпапа. Это блюдо готовилось из клейкого риса, меда, ююбы (фиников), каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла и жидкой сои.



Хвѣ из говядины





Тушеные говяжьи ребра



Этот деликатес, о котором сказано немало преданий, подавался во время пиров знати. Считалось, что якпап обладает и особыми целительными свойствами. В южных районах Кореи сохранилась традиция готовить его к середине лунного месяца. До наших дней рецепт этого блюда дошел в следующем виде.

Клейкий рис 400 г

Ююба (финики) 50 г

Сушеная хурма 100 г

Кунжутное (оливковое)

масло 10 г

Каштаны 100 г

Мед 20 г

Сахарный песок 100 г

Соевый соус 10 г

Орехи (лучше кедровые) 10 г

Тщательно промытый рис вымачивать в воде в течение 5 часов. Каштаны очистить от скорлупы и кожицы, опустить на несколько минут в воду из-под вымоченного риса или в слегка подсоленную воду, затем промыть в чистой воде. Большие ядрышки разрезать пополам, маленькие — использовать целиком. Сушеную хурму нарезать на части той же величины, что и каштаны. Плоды ююбы (фиников) чисто вымыть, очистить от косточек и разрезать пополам. Косточки, на которых осталась мякоть плодов, положить в кастрюлю, хорошо разварить в небольшом количестве воды и, протерев через сито, приготовить жидковатую выжимку с приятным красноватым оттенком. Замоченный рис откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и высыпать в посудину для варки на пару. Варить на сильном огне. Сваренный на пару рис выложить в большую кастрюлю, заправить сахарным песком и тщательно размешать, чтобы не осталось комочков.

Добавить соевый соус, каштаны, хурму, ююбу (финики), равномерно перемешать. Если каша немного загустеет, добавить чуть-чуть отвара из-под косточек ююбы, размешать. Заправить кунжутным маслом, медом и тщательно перемешать. Выложить кашу в небольшой глиняный горшочек или неглубокую посудину, заткнуть горлышко тканью, сложенной вдвое-втрое, либо просто накрыть тканью, а сверху накрыть крышкой. В большой котел влить столько воды, чтобы она покрывала горшок с кашей на 70% (в высоту). В котел с водой поставить горшок с кашей, закрыть крышкой и варить кашу на водяной бане 30 минут. Затем, понемногу доливая воды и регулируя огонь, чтобы вода все время кипела, готовить кашу 8—10 часов. Если время приготовления продлить до 20—24 часов, цвет каши будет еще красивее. Кашу разложить по тарелкам и украсить орехами. Употреблять только в горячем виде.

Пхеньянский одюк

Очень вкусная питательная каша с мясом. С давних пор замечено, что это блюдо помогало легче переносить летнюю жару.

Рис 500 г

Курица 1 кг

Яйцо 5 шт.

Зеленый лук 100 г

Соль 15 г

Подсоленный кунжут 15 г

Черный молотый перец 15 г

Курицу залить 3 л воды и варить 50—60 минут. Если варить дольше, у курицы появится неприятный запах. Курицу вынуть, разделить на части длиной 5—6 см. Промытый рис засыпать в бульон и варить на слабом огне. Когда рис разварится,



опустить в него куски курицы, заправить солью, соевым соусом, нашинкованным луком, разбить яйца. После того как яйца будут наполовину готовы, выложить кашу на блюдо, посыпать перцем и кунжутом. :X: Как только мясо курицы будет наполовину готово, для вкуса можно добавить разрезанный на кусочки сом или кефаль. Подается с соусом и холодным супом из огурцов.

Рис с белыми грибами

Это питательное, имеющее особый аромат и вкус блюдо известно с древних времен. В белых грибах содержатся белки и масла, а также некоторое количество витаминов С и группы В.

Рис 750 г

Курица 250 г

Растительное масло 50 г

Соль 10 г

Белые грибы 250 г

Соевый соус 75 г

*Толченый и поджаренный
с солью кунжут 25 г*

Грибы тщательно промыть, отделить шляпки от ножек, ножки порезать в виде полулуны, а шляпки разделить пополам, нарезать. Курицу нарезать на маленькие кусочки. В разогретую кастрюлю влить масло, положить грибы и курицу, поджарить до полуготовности. Добавить соевый соус и соль, засыпать рис и сварить кашу. В конце варки кашу размешать и посыпать кунжутом.

КУКСУ

Одно из самых известных блюд корейской кухни. Это тонкая длинная лапша, приготовленная вместе с мясом, рыбой, овощами и различными приправами. Самая знаменитая среди десятков видов куксу —

холодная лапша по-пхеньянски (пхеньянренмён). Готовят куксу из гречневой, пшеничной, кукурузной муки, картофельного и кукурузного крахмала, а также из смеси этих продуктов.

Куксу из гречневой муки

Чтобы куксу получилась наиболее вкусной, в гречневую муку добавляют картофельный крахмал.

Тесто. Смешать гречневую муку и картофельный крахмал в соотношении 7:3 и залить горячей водой (90—100°C): воды должно быть в 2,5 раза меньше, чем получившейся смеси муки и крахмала. Замесить тесто. В 1 кг теста добавляют 8 г пищевой соли.

Изготовление (выдавливание) куксу. Тесто положить в пресс — железную трубку, один конец которой заканчивается круглыми мелкими (1—1,5 мм) отверстиями, а другой — отверстием, в которое заходит поршень, выдавливающий тесто через мелкие отверстия в кипящую воду. Расстояние между прессом и сильно кипящей водой — 15 см. Чтобы лапша не спутывалась и хорошо проваривалась, ее равномерно расправляют длинным тонким прутом. Расправив всплывшую лапшу, ее снова опускают в воду. Делают это трижды, а затем куксу вынимают. Время приготовления лапши — 1,5 минуты. Чтобы куксу хорошо сварилась, нужно постоянно снимать накипь с воды.

Последующая обработка. Сваренную куксу сразу же хорошо промыть, опустив в холодную воду (повторить не менее трех раз). Если этого не сделать, куксу не получится вкусной, гладкой и будет разваливаться. Остудив куксу таким образом, откинуть ее на



Пулькоги из говядины





Якпaп (лечебная каша)



дуршлаг и дать воде полностью стечь. Затем залить бульоном для куксу (см. далее).

Куксу из пшеничной муки

Пшеничную муку замесить в воде 50—60°C, выдавить в кипящую воду и варить 2 минуты. Далее, как в разделе «Последующая обработка».

Куксу из картофельного крахмала

Крахмал засыпать в горячую воду (90—100°C) и приготовить тесто. Выдавить лапшу в кипящую воду и варить 1,5 минуты. Далее, как в разделе «Последующая обработка».

Куксу из манной крупы

Замесить крутое тесто и выдавить его через пресс в кипящую воду. Варить около 5 минут до готовности. Далее, как в разделе «Последующая обработка».

Бульоны для куксу

В зависимости от того, какое используется мясо, способы приготовления бульонов отличаются определенными особенностями. Общие же правила таковы:

1) чтобы бульон получился прозрачным и не имел неприятного привкуса, мясо предварительно следует тщательно промыть в холодной воде;

2) мясо следует закладывать в холодную воду, варить на сильном огне под крышкой;

3) когда вода сильно закипит, необходимо снять накипь;

4) после закипания следует положить основную часть соли и немного соевого соуса;

5) готовый бульон обязательно процеживать через мелкое ситечко или плотную марлю и охлаждать на льду или в ледяной воде. Во время охлаждения температура должна быть постоянной. Если температура будет сильно колебаться, вкус бульона ухудшится.

Из курицы

Курица 1 кг

Зеленый лук 200 г

Чеснок 20 г

Соль 50 г

Соевый соус 100 г

Черный молотый перец 1 г

Куриное мясо тонко нарезать, измельчить и перемешать с соевым соусом, толчеными луком и чесноком, перцем и дать пропитаться 10—15 минут. Куриные кости залить 3,5 л воды и варить в течение 1—2 часов. Посолить. Образующуюся накипь снимать. Куриное мясо слегка обжарить и половину сварить в 1,5 л воды, а половину оставить для украшения. Заправить бульон из курицы солью и соевым соусом, процедить через ситечко или плотную марлю. Смешать с бульоном из костей и снова заправить солью и соевым соусом. Для холодной куксу бульон предварительно охладить. Непосредственно перед заливкой бульона в куксу хорошо добавить немного уксуса или рассол из-под кимчхи для придания освежающего вкуса. :X: Если готовится большая порция куксу, то курицу варят в воде, вынимают из бульона, разделяют на куски, заправляют специями и используют как украшение.

Из говядины

Говядина 600 г

Свинина 400 г

Соль 50 г

Соевый соус 100 г

Говядину и свинину чисто промыть и залить холодной водой. Для 10 порций куксу берется 7,5 л воды (после варки остается 5 л). Мясо поставить на огонь и варить. Когда вода закипит, снимать накипь и жир. Готовое мясо вынуть (сначала говядину, затем свинину). Бульон заправить соевым соусом и солью и затем долить в бульон еще воды (граммов 200). Снова, когда вода закипит, осторожно снять пену с жиром. Приготовленный бульон процедить (через ситечко или плотную марлю) и остудить.

Из креветок

Креветки 100 г

Зеленый лук 50 г

Соль 15 г

Соевый соус 80 г

Креветки предварительно замочить и хорошо промыть. Налить в кастрюлю 1 л воды, выложить туда креветки и варить на сильном огне. Когда креветки разварятся, увеличатся в объеме, долить еще 2 л воды и вскипятить. Постепенно убавляя огонь, довести до готовности. Затем положить соль, лук, соевый соус, довести до кипения. Приготовленный бульон процедить.

Из двустворчатых моллюсков (мидий)

Мясо моллюсков

(мидий) 300 г

Зеленый лук 100 г

Соевый соус 80 г

Редька 200 г

Соль 15 г

Чеснок 20 г

Моллюсков прямо в ракушке замочить на сутки в соленой воде. Слить воду и вытекший из ракушек неприятно пахнувший рассол. Разбить ракушки, достать мясо. Большие моллюски разрезать на части величиной с мидию. Заправить соевым соусом, измельченными луком и чесноком. Слегка обжарить, залить 3 л воды, вскипятить; добавить редьку, нарезанную крупными кусками. Когда бульон прокипит достаточно долго, а редька разварится, ее вынуть, снять с бульона накипь, посолить.

На соевом соусе

Хорошо разогреть котел, влить туда растительное масло, положить зеленый лук, нарезанный полосками длиной 3—4 см и пожарить. Когда лук пожелтеет, влить воду и, хорошо прокипятив, заправить соевым соусом и солью. Бульон не охлаждать, а заливать куксу теплым.

Кимчи для куксу

Капусту и редьку нарезать дольками длиной 6—7 см, шириной 1,3 см, толщиной 0,1—0,2 см, посыпать солью и оставить на час. У капусты использовать только белое основание листа. В засоленную капусту и редьку положить нашинкованный зеленый лук, толченый чеснок, красный молотый перец, равномерно перемешать, положить в посудину для засолки, обязательно накрыть крышкой и оставить закисать: летом — на 24 часа, ранней осенью — на два дня, осенью — на неделю.

Украшения и приправы для куксу

Из мяса

Мясо из бульона для куксу (говядина и свинина) режется в виде листьев ивы на куски длиной 5–6 см, шириной 1,5–2 см, толщиной 0,1–0,2 см. Курица разделяется на части длиной 5–6 см. Говядину можно обработать и следующим образом: красиво нарезать, пропитать специями, слегка обжарить или приготовить как жаркое, красиво нарезать и использовать как украшение.

Из овощей

С поздней осени и до ранней весны в качестве украшения и приправы для куксу используется специальное кимчхи или кимчхи из целой редьки, мелко нарезанной. С мая кимчхи готовят из ранней молодой капусты, огурцов и других свежих овощей.

Из фруктов

Груши тонко нарезать в виде листьев ивы, опустить в слабосоленую воду (0,5% раствор), использовать как украшение. (После обработки в соленой воде груша не меняет свой цвет.) Груши придают куксу вкус свежести, способствуют усвоению говядины.

Из куриных яиц, грибов, других продуктов

Разбить яйцо, положить соль (1% от массы яйца), пожарить и использовать в качестве украшения. Гри-

бы пропитать качжин-яннемчжаном (см. «Соусы»), поджарить. Нарезанные на куски говядину или курицу пропитать в качжин-яннемчжане, поджарить, залить бульоном, проварить. В качестве украшения для куксу в основном используются тонко нарезанные куриное яйцо или красный перец.

Холодная куксу по-пхеньянски (пхеньянренмён)

Это национальное блюдо, издревле приготавливаемое в провинции Пхеньян, известно во многих странах мира.

Гречневая мука 2 кг

Крахмал 400 г

Говядина 400 г

Курица 400 г

Свинина 400 г

Кимчхи 700 г

Яйцо 1 шт.

Груши 100 г

Зеленый лук 50 г

Чеснок 10 г

Имбирь 0,5 г

Концентрированный

куриный бульон 2 г

Соль 30 г

Соевый соус 15 г

Растительное масло 1 г

Подсоленный кунжут 5 г

Черный молотый перец 0,1 г

Красный молотый перец 10 г

Пищевая сода 15 г

Горчица 3 г

Столовый уксус 35 г

Тонко нарезанный

красный перец

(как украшение) 1 г

Быстро смешать муку и крахмал, залить водой 70–80° С (45% от веса смеси), приготовить тесто для куксу. Добавить пищевой соды. За-



править тесто в пресс и выдавить лапшу. Говядину, свинину, курицу сварить, затем говяжье и свиное мясо нарезать тонкими кусками в виде листьев ивы, а курицу разделить на мелкие куски. Получившийся бульон заправить растительным маслом, соевым соусом, солью, различными приправами. Груши почистить, нарезать косыми дольками длиной 5 см. Яйцо сварить и мелко нарубить. Куксу выложить в тарелку горкой, положить сначала яйцо и кимчи; затем — мясо, соус, груши, нашинкованный зеленый лук, красный перец. Доверху тарелки налить бульон, положить раздельно горчицу и уксус.

Хве из минтая (2)

*Минтай 1 кг
Редька 200 г
Зеленый лук 20 г
Красный молотый перец 10 г
Крахмал 50 г
Столовый уксус 20 г
Соль 10 г
Сахарный песок 5 г*

Рыбу чисто разделить, отрезать голову, разрезать на 3 части и удалить кости. Нарезать на куски шириной 3—4 см, длиной 4 см, толщиной 0,5 см. Налить в кастрюлю воды и вскипятить. Куски минтая обвалить в крахмале, положить в кипящую воду, которую сразу же слить, стряхнуть воду с рыбы. Редьку тонко нашинковать, посолить, добавить уксус, сахарный песок, соль, нашинкованный лук, измельченный чеснок, все перемешать — овощная закуска готова. Равномерно выложить ее на тарелку, а сверху положить рыбу. Подавать вместе с уксусным соусом (см. «Соусы»).

Яксанчок

*Говядина 400 г
Зеленый лук 30 г
Чеснок 20 г
Имбирь 3 г
Соевый соус 30 г
Орехи (лучше кедровые) 3 г
Кунжут 3 г
Кунжутное (оливковое) масло 30 г
Сахарный песок 20 г
Подсоленный кунжут 5 г
Черный молотый перец 1 г*

Мясо очистить от пленки и сухжилий, мелко порубить или пропустить через мясорубку. Добавить измельченные лук и чеснок, имбирь, соевый соус, масло, сахарный песок, подсоленный кунжут, перец, все равномерно перемешать, отжать пальцами и дать пропитаться в течение 20 минут. На кухонной доске разложить фарш ровным слоем толщиной 0,4 см. Затем ножом сделать насечки, обозначив квадратики (ромбики) со стороны 3 см, посыпать обжаренным кунжутом. Разогреть противень, растелить на нем фольгу, положить на нее мясо и запечь в духовке. Затем мясо перевернуть и вытащить фольгу, а мясо допечь, следя за тем, чтобы оно не подгорело. Когда мясо чуть остынет, разрезать по надрезам на квадратики (ромбики), выложить на тарелку и посыпать тертыми орехами.

Хве из говядины (2)

*Говядина (вырезка) 200 г
Груши 200 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 5 г
Соль 2 г
Подсоленный кунжут 2 г
Черный молотый перец 0,3 г
Соевый соус 8 г*

*Кунжутное (оливковое)
масло 20 г*

Сахарный песок 5 г

Тертые орехи

(лучшие кедровые) 5 г

Говяжью вырезку тщательно промыть, нарезать тонкими узкими кусочками толщиной 0,4—0,5 см. В нарезанное мясо положить сахарный песок, хорошо перемешать, добавить соевый соус, измельченные и толченые лук и чеснок, подсоленный кунжут, черный молотый перец, все хорошо перемешать, заправить соевым соусом. Затем влить кунжутное масло и снова все перемешать. Груши очистить от кожуры, мелко нарезать, положить в соленую воду, вынуть и красиво уложить на тарелке, а рядом горкой выложить хвё, посыпать тертыми орехами и подавать вместе с соусом. :X: В хвё из мяса хорошо добавить сок груши.

Тушеные говяжьи ребра

Говяжьи ребра 300 г

Чеснок 15 г

Соевый соус 10 г

*Кунжутное (оливковое)
масло 5 г*

Сахарный песок 2 г

Кунжут 1 г

Соль 3 г

Яйцо 3 г

Орехи 3 г

Красный перец

(как украшение) 0,1 г

Черный молотый перец 0,2 г

Ребра разделить на части длиной 5—6 см, промыть в холодной воде, сильно встряхнуть, чтобы вода стекла. Положить ребра в глубокую тарелку, добавить соевый соус, толченый чеснок, сахарный песок, кунжутное масло, соль, черный молотый перец. Дать пропитаться в течение 30 минут, тушить 3—4

часа в кипящей воде. Если бульона слишком много, вылить его в кастрюлю и выпарить. Остатками равномерно полить ребра. Выложить их в тарелку, посыпать поджаренным кунжутом и молотым перцем, украсить орехами, тонко нарезанным красным перцем и мелко нарубленным яйцом. :X: Если в мясе сделать ножом редкие надрезы (проколы), то оно лучше пропитается соусом и быстрее готовится.

Пулькоги из говядины

Говядина 200 г

Груши 50 г

Зеленый лук 30 г

Соевый соус 5 г

Чеснок 10 г

*Кунжутное (оливковое)
масло 5 г*

Кунжут 2 г

Сахарный песок 5 г

Черный молотый перец 0,3 г

Очистить мясо от пленки, жил, разрезать (поперек волокон) на куски длиной 5—6 см, шириной 3 см. Добавить измельченные и толченые лук и чеснок, сок груши, сахарный песок, соевый соус, кунжутное масло, жареный кунжут, перец, дать мясу пропитаться в течение 30 минут. На древесный уголь в мангале (или тарелку с солью и влитым туда горячим составом или положенным сухим спиртом) положить железную решетку-сеточку. Раскладывая на решеточке пропитавшееся мясо, печь его до готовности (каждый делает это индивидуально). :X: Пулькоги — мясо на огне, приготовленное немного недожаренным, имеет большее содержание питательных веществ, лучше усваивается и более вкусно.

Чонголь

Блюдо из говядины, жаренной с овощами.

Говядина 100 г

Грибы 50 г

Сухая китайская

лапша 20 г

Соевый творог 0,5 куска

Капуста 100 г

Репчатый лук 50 г

Петрушка 20 г

Растительное масло 20 г

Соевый соус 10 г

Соль 2 г

Чеснок 5 г

Яйцо 2 шт.

Сахарный песок 10 г

Черный молотый

перец 0,5 г

Кунжутное (оливковое)

масло 5 г

Тщательно вымытое мясо разделить на две части: одну половину нарезать на ломтики, вторую — на мелкие кусочки, заправить толченым чесноком, сахарным песком, перцем, кунжутным маслом, солью, дать мясу пропитаться. Грибы обварить кипятком, разрезать на тонкие кусочки. Репчатый лук разделить пополам и нарезать на части длиной 3—4 см. Морковь нарезать в виде зубчатого колесика (шестеренки) толщиной 0,2 см и обварить в кипятке. Соевый творог порезать на ломтики, обжарить их в масле. На одну сторону соевого ломтя положить измельченное мясо, а сверху плотно наложить второй кусок, обвязать петрушкой. Капусту тонко нарезать. Когда все будет сделано, как указывалось выше, сложить компоненты в кастрюлю, добавив их по цвету (в наиболее гармоничном цветовом сочетании), и, сварив, выложить на блюдо или подавать прямо в кастрюльке.

Женьшеневый чай

Влияет на нервную систему, обмен веществ, сердечно-сосудистую систему, дыхание. Исследования корейских специалистов показали, что женьшень является эффективным средством при лечении раковых заболеваний, а также последствий радиоактивного облучения.

Красный женьшень 40 г

Имбирь 2 г

Вода 2 л

Сахарный песок 200 г

Финики 30 г

Женьшень варить в течение 2 часов. Добавить финики, мелко нарезанный имбирь, кипятить еще около 30 минут. Затем вынуть женьшень, нарезать его косыми частями толщиной 0,5 см, снова положить в кастрюлю и кипятить еще 30 минут. Затем добавить сахарный песок и, как только вода сильно закипит, снять с огня и процедить через ситечко. Налить в чашку для чая горячий напиток и положить куски женьшеня. :X: Для приготовления красного женьшеня необходимо выкопать корни осенью (сентябрь, октябрь), промыть в воде, снять кожицу и высушить на солнце. Растворить в воде сахарный песок (до получения насыщенного раствора), сварить сироп, положить корень и настаивать 1—2 дня. Затем проварить на среднем огне и уложить корни на теплой поверхности (на печи). Через сутки красный женьшень готов.

Хвачхе из вареных груш

Одно из наиболее популярных национальных блюд. Обладает сладковато-терпким вкусом.

Груши 600 г

Орехи (лучше кедровые) 6 г

Черный перец 2 г



Чонголь





Сучжонгва



Имбирь 20 г

Сахарный песок 150 г

Очистить имбирь, мелко нарезать, отварить. Вынуть имбирь, засыпать в отвар песок и вскипятить. Очищенные от кожуры большие груши нарезать на 6—8 частей, маленькие — на 4 части. В одну из граней этих частей вдавить по 3 дробинки черного перца, опустить груши в отвар имбиря и варить до их размягчения. Затем груши вынуть, отвар остудить и поставить в прохладное место или в холодильник. В блюдо для хвачхе (стеклянная или пластмассовая тарелка) вылить отвар, посыпать орехами, положить кусочки груш и подавать. :Х: В хвачхе хорошо добавить меда.

Сучжонгва

Национальное десертное блюдо. В народной медицине Кореи считается, что этот напиток помогает снимать усталость.

Хурма 10 шт.

Имбирь 20 г

Мед 200 г

Сахарный песок 300 г

Молотая корица 10 г

Вода 2 л

Удалить из хурмы семечки и аккуратно разрезать ее на части. Кусочки имбиря опустить в воду, вскипятить, настаивать до образования ароматного настоя, затем имбирь вынуть, а в настой всыпать сахарный песок, снова вскипятить,

процедить сквозь ситечко или марлю. Молотую корицу завернуть в чистую марлю и опустить на час в отвар имбиря. Когда отвар остынет до 30°C, добавить мед. Перелить отвар в горшочек, положить хурму, накрыть крышкой, настаивать при обычной комнатной температуре около 10 часов. После этого горшочек поставить в холодное место или в холодильник и охладить. Разлив в чашки и посыпав орехами, подавать. :Х: Если после настаивания хурмы сучжонгву пьют не сразу, то ее и кусочки хурмы следует хранить порознь, так как хурма слишком размякает, а сучжонгва мутнеет.

Тасик

Печенье из каштанов, приготовленное на патоке с медом.

Каштаны 600 г

Патока 150 г

Мед 100 г

Каштаны положить в полотняный мешочек и оставить в теплом месте (на печи) на 3 дня. Очистить от скорлупы и кожицы, мелко нарезать, высушить. В воду влить патоку, вскипятить, в загустевший раствор положить мед. Тщательно измельчить каштаны, превратив их в муку, а затем всыпать в патоку с медом и размешать. Получившуюся массу уложить в формы для печенья и оставить на несколько минут. После этого равномерно уплотнить печенье в формах, вынуть и подавать.





БЛЮДА С ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ

В традиционной народной медицине Кореи накоплены ценнейшие сведения по профилактике и лечению различных заболеваний. Корейские ученые сумели обобщить и использовать эти знания в повседневной практике. Одним из направлений традиционной корейской народной медицины является лечебно-профилактическая кулинария.

Следует отметить, что многие блюда корейской кухни уже сами по себе обладают ценными свойствами вегетарианской кухни. Этот факт высоко оценивается диетологами. Кроме того, в корейской кухне имеется большое количество специальных рецептов, которые используются не только в кулинарных, но и в медицинских целях. Часть таких блюд включена в настоящее издание. При их подборе автор исходил из того же принципа, по которому составлен и весь сборник: отбирались в основном блюда, возможность приготовления которых зависит от наличия тех или иных продуктов в магазинах или на рынке. Для приготовления таких блюд нужны, например, различные овощи, фрукты, ягоды (растущие в нашей стране), морская капуста, мед и т. д.

ВНИМАНИЕ! При использовании специальных блюд в медицинских целях следует обязательно проконсультироваться с врачом-диетологом, так как некоторые сильнодействующие ингредиенты имеют противопоказания. Например, одни блюда и напитки поднимают, другие — снижают давление; одни действуют как тоник, другие — как успокаивающее или снимающее усталость снадобье.

Следует отметить, что эффективность действия лечебно-профилактических блюд зависит также и от рациона питания в целом. Кроме того, положительные результаты достижимы лишь при регулярном, а не при единичном употреблении того или иного специального блюда.

Напитки и блюда из фиников, приведенные в данном сборнике, обладают лечебно-профилактическими свойствами только в том случае, когда используются плоды или листья корейской разновидности финика — ююбы (жужуба). Если вместо плодов ююбы берутся обычные финики, то приготовленное блюдо или напиток используется как кулинарное изделие.



*Женьшеневый чай
Напиток из китайского лимонника
Хвойный чай*



Кимчхи из петрушки

В основном готовится весной и летом. Имеет свежий вкус, ароматный запах и очень полезна для организма, так как богата витаминами.

Петрушка 1 кг

Чеснок 20 г

Зеленый лук 50 г

Соль 100 г

Красный молотый перец 10 г

Пшеничная мука 10 г

Стебли петрушки отделить от листьев, чисто вымыть и нарезать на части длиной 6 см. Слегка подсолить, оставить на некоторое время, затем ополоснуть и дать воде стечь. Положить петрушку в посуду для засолки, заправить перцем, нашинкованными луком и чесноком, солью, перемешать. Равномерно разложить и накрыть крышкой. Часа через 3 развести в воде муку, вскипятить, остудить и залить в кимчхи. :Х: К петрушке хорошо добавить капусту и редьку.

Густой суп из карпа и курицы

Это ароматное блюдо из рыбы и курицы варится следующим образом: в бульон из-под карпа кладется куриное мясо и варится в кипящем бульоне, затем заправляется солью. Обладает отменными вкусовыми качествами, содержит много питательных веществ и способствует пищеварению.

Карп 500 г

Куриное мясо 200 г

Зеленый лук 50 г

Соль 10 г

Черный молотый перец 0,2 г

Очищенного от чешуи карпа разделать и сварить. Отжать рыбу через марлю в бульон. Курицу разделать и положить в рыбный бульон. Заправить его луком и солью, по-

ставить на огонь и варить два часа. Когда курица совсем разварится, вынуть кости, а мякоть нарезать на небольшие кусочки. Разделанное мясо снова положить в бульон, прокипятить, посолить. Посыпать перцем и подавать.

Суп из морской капусты (2)

Содержит много витаминов и минеральных веществ, особенно полезны йод и маннит. Народная медицина Кореи рекомендует его женщинам в послеродовой период, а также больным атеросклерозом и гипертонической болезнью.

Сушеная морская

капуста 250 г

Растительное масло 25 г

Соевый соус 100 г

Соль 5 г

Морскую капусту промывать в воде до тех пор, пока не исчезнут песок и пена. Разрезать на полоски длиной 4—5 см. Нагреть кастрюлю, влить туда масло и жарить капусту, постепенно добавляя соевый соус (половину). Дать немного покипеть на медленном огне. Затем влить воду из-под вымоченного риса и основательно прокипятить. Заправить оставшимся соевым соусом и еще раз прокипятить на сильном огне.

Холодный суп из огурцов

В жаркую летнюю пору это блюдо очень полезно: охлажденный, аппетитно пахнущий суп из огурцов рекомендуется при большом потоотделении.

Огурцы 500 г

Столовый уксус 25 г

Зеленый лук 30 г

Концентрированный

куриный бульон 1,5 г

Молодой чеснок 20 г

Красный молотый

перец 1 г

Соевый соус 100 г

Молодые огурчики натереть солью, промыть, нашинковать тонкими маленькими кусочками или кружочками. Добавить нашинкованный лук и нарезанный кружками овальной формы чеснок, перец, уксус и перемешать. Залить кипяченой и охлажденной водой. Затем добавить соевый соус, концентрированный куриный бульон, уксус. :X: Для аромата хорошо добавить немного кунжута.

Белая каша

Каша из недробленого риса. В народной медицине Кореи рекомендуется людям со слабым желудком, больным после операций, а также детям для улучшения пищеварения.

Рис 100 г

Соль 3 г

Чисто промытый и вымоченный рис залить водой (в соотношении 1:3). Когда вода сильно закипит, огонь немного убавить и варить, пока рис хорошо не разварится. Когда каша будет почти готова и образуется слой навара, положить соль и перемешать. Для вкуса можно добавить соевый соус.

Рис с каштанами (2)

Высокопитательное блюдо, поскольку в каштанах содержатся такие питательные вещества, как сахар, белок, крахмал, жиры. Народная медицина Кореи рекомендует рис с каштанами — очень нежный и сладковатый на вкус — детям для восстановления сил после болезни и укрепления организма.

Рис 750 г

Соль 5 г

Каштаны 750 г

Очищенные каштаны замочить на короткое время в воде из-под замачиваемого риса, чтобы они не почернели. Большие каштаны разрезать на 4 части, маленькие — на 2. В кипящую воду засыпать рис. Когда вода закипит, опустить каштаны, посолить и сварить. В конце варки тщательно размешать каштаны и подавать.

Напиток из китайского лимонника

Оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, тонизирует сердечно-сосудистую систему. В основном применяется как стимулирующее и тонизирующее средство при физическом переутомлении, для предупреждения чувства усталости. **Лимонник противопоказан при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении и нарушениях сердечного ритма. Если принять настойку вечером, то может нарушиться сон.**

Для приготовления напитка используются плоды или семена лимонника.

Напиток можно пить, смешав с водой и предварительно остудив. Из него можно приготовить и фруктовый компот. Зимой его пьют, как чай, горячим.

Китайский лимонник 50 г

Орехи (лучше кедровые) 20 г

Сахарный песок 300 г

Вода 2 л

Вскипятить воду, остудить ее до 30°C, положить туда лимонник, настаивать не менее 11 часов до получения настоя красноватого цвета. В настой положить сахарный песок, вскипятить, посыпать орехами.

Сахарный песок 70 г

В горячую воду положить листья финика (или их помол в виде порошка), настаивать в течение 5—10 минут. Затем подсластить сахарным песком — напиток готов.

Яблочный чай

Богатый витаминами, этот напиток обладает хорошими лечебно-профилактическими свойствами, его применяют как средство, способствующее хорошему аппетиту.

Яблоки 1 шт.

Вода 0,5 л

Сахарный песок 30 г

Свежие яблоки тщательно вымыть, очистить от кожуры, протереть на терке или пропустить через соковыжималку (мякоть смешать с соком). Воду вскипятить и остудить. Яблочную массу вскипятить, вылить в охлажденную воду, подсластить песком и пить. :X: Кожуру и очищенное яблоко завернуть в марлю, опустить в горячую воду на 20 минут, затем кипятить в течение 10 минут и пить, предварительно подсластив песком.

Десерт из сушеной хурмы

В этом блюде содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, поэтому в народной медицине Кореи считается, что его хорошо использовать при расстройствах пищеварения.

Сушеная хурма 400 г

Мед 100 г

Сахарный песок 80 г

Сушеную хурму разрезать пополам, слегка ополоснуть в воде, очистить от семян и внутренних перегородок, разрезать на дольки длиной 2 см. Сахарный песок смешать с медом, прокипятить, залить хурму, дать настояться несколько часов.

Хвачхе из яблок

Рекомендуется пить летом для снятия усталости.

Яблоки 2 шт.

Сахарный песок 100—150 г

Вода 1 л

Груши 6—7 шт.

Китайский лимонник

(сушеный) 50 г

Орехи (лучше кедровые) 30 г

Яблоки очистить, разрезать на 4—6 частей, удалить сердцевину, окунуть в подсоленную воду, чтобы они не потеряли естественный цвет. Тонко нарезать, перемешать с сахарным песком (1 ст. л.) и дать пропитаться 10 минут. Китайский лимонник, настоянный около 10 часов в воде, образует ароматный настой красноватого цвета. В него положить сахарный песок, пропустить через ситечко и остудить. В этот напиток влить сок 6—7 груш, аккуратно положить засахаренные кусочки яблок и 7—8 ядрышек орехов.

Хвачхе из арбуза

Содержит питательные и минеральные вещества, быстро снимает усталость.

Арбуз 200 г

Настой китайского

лимонника 5 л

Сахарный песок 500 г

Орехи (лучше кедровые) 20 г

Арбуз разрезать на 4 части, затем, неглубоко погружая ложку в мякоть, всю ее выбрать, постараться получить тонкие ломтики. Удалить семечки и присыпать мякоть сахарным песком. Перелить настой китайского лимонника в удобную посудину, положить мякоть, посыпать орехами.

ДРЕВНИЕ РЕЦЕПТЫ КОРЕЙЦЕВ *

Трепанги вяленые

Вскрытых и очищенных от внутренностей трепангов опускали в чугунные котлы с морской водой, кипятили и после того, как часть покрывавшей их слизи отделялась, вынимали и клали на циновки, для того чтобы дать им немного обсохнуть. Затем еще влажных трепангов вновь опускали в котлы, круто посыпали солью и оставляли в рассоле на пять дней, после чего снова варили, пока они не становились упругими. Подготовленных таким образом трепангов перекладывали из котлов в деревянные кадки, пересыпали угольным порошком и через некоторое время вялили на солнце.

Рыба сушеная (вяленая)

Рыбу (морскую) разрезали (крупную — вдоль спины, мелкую — вдоль живота), очищали от внутренностей и раскладывали на циновку, на которую предварительно насыпали слой крупной соли. Затем рыбу посыпали солью и сверху укладывали новый ряд. Иногда число рядов достигало двадцати. В течение трех — четырех дней рыбу

переворачивали, добавляли соль, а затем сушили или вялили на солнце и ветре. Мелкую рыбу вялили на солнце без засола.

Соевая паста

Соевые бобы варят без соли несколько часов, пока они не разварятся. Затем их пропускают через мясорубку и из образовавшейся массы делают несколько шариков, каждый перевязывают крест-накрест соломинкой, подвешивают к потолку в кладовой, где они и висят с ноября по февраль. В феврале затвердевшие шарики снимают и дробят на кусочки, которые потом размельчают и промывают над ситом соленой водой. Массу, оставшуюся на сите, еще раз солят и кладут в бочку. Бочку устанавливают дней на десять в теплом месте. По истечении этого времени соевая паста готова к употреблению.

Соевый соус

Для получения соевого соуса воду, оставшуюся после промывки мелких кусочков над ситом (см. предыдущий рецепт), солят и кипятят до тех пор, пока вода не выпарится и на дне не останется густая, темная, красноватая жидкость — соевый соус, готовый к употреблению.

* При работе над разделом автором использованы материалы книги «Этнография питания народов стран зарубежной Азии». М.: Наука, 1981.

СОУСЫ

1. Качжин-яннемчжан: соевый соус (100 г), зеленый лук (20 г), чеснок (10 г), молотый черный перец (5 г), растительное масло (10 г), подсоленный кунжут (по вкусу).

2. Чхокочхучжан: соевая паста с молотым красным перцем (50 г), столовый уксус (50 г), сахарный песок (20 г), поджаренный цельный кунжут (по вкусу), измельченный чеснок (по вкусу).

3. Соевый с уксусом: соевый соус (40 г), уксус (40 г), вода (20 г), зеленый лук (10 г), чеснок (10 г), подсоленный кунжут (5 г), сок имбиря (2 г).

4. Креветочный: рассол из-под соленых креветок, процеженный через мелкое ситечко (50 г), молотый черный перец (5 г), зеленый лук (5 г), столовый уксус (по вкусу).

5. Горчичный: горчица (30 г), столовый уксус (50 г), соевый соус (50 г).

6. Кунжутный: соевая паста с молотым красным перцем (100 г), соевый соус (50 г), кунжутное масло (10 г), молотый кунжут (30 г).

7. Самтвечжан: соевая паста с красным молотым перцем (100 г), растительное масло (10 г), измельченный молодой красный перец (30 г), измельченный молодой чеснок (30 г).

8. Растительный: кунжутное (оливковое) масло (20 г), соль (10 г).

* Таблицы выполнены под редакцией д. т. н., проф. И. М. Скурихина.

КАЛОРИЙНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (в пересчете на 100 г съедобной части продукта)

Продукты	Энергетическая ценность (ккал)	Продукты	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	1	2
Молоко 3,2%-е (простокваша, кефир)	58	Желток яйца сухой	613
Сметана 20%-й жирности	206	Хлеб ржаной формовой	181
Творог жирный	232	Хлеб пшеничный подовый	209
Творог нежирный	88	Сыр плавленый Российский	340
Молоко сгущенное с сахаром	320	Телятина (отварная)	129
Масло сливочное несоленое	748	Говядина (отварная) 1 катег.	175
Масло подсолнечное	899	Говядина (отварная) 2 катег.	254
Мороженое сливочное	179	Баранина жареная (шашлык)	372
Сыр Российский твердый	360	Свинина мясная (жареная)	298
Сыр Прибалтийский (до 10% жирности)	209	Свинина жирная (отварная)	375
Колбаса вареная Отдельная	240	Кролик (отварной)	204
Колбаса полукопченая Украинская	376	Цыплята (жареные)	182
Колбаса сырокопченая Сервелат	461	Курица (отварная)	170
Сосиски молочные	266	Гусь (отварной)	248
Щука (отварная)	97	Утята (жареные)	266
Треска (отварная)	78	Шпик свиной (соленый)	816
Сом (отварной)	196	Окорок Тамбовский	288
Судак (отварной)	97	Кабачки	23
Осетрина (отварная)	92	Помидоры	31
Сельдь атлантическая жирная	246	Арбузы	38
Кефаль черноморская (отварная)	140	Яблоки	45
Семга	203	Сливы	43
Яйцо куриное (3 шт.)	127	Груша	49
Белок яйца сухой	375	Черешня	50
Виноград	65	Вишня	52
Изюм	262	Огурцы (свежие)	14
		Огурцы (соленые)	13

1	2	1	2
Смородина черная	38	Редька	35
Смородина красная	39	Свекла (отварная)	49
Земляника	31	Грибы белые (свежие)	23
Лимон	33	Шампиньоны (свежие)	27
Апельсин	40	Орехи грецкие	700
Абрикос	41	Орехи фундук	707
Банан	89	Салат зеленый	17
Сахарный песок	379	Томат-пюре	65
Мед	314	Борщ	100
Шоколад молочный	550	Щи из свежей капусты	70
Печенье сахарное	436	Рассольник	50
Пирожное заварное	329	Суп рыбный	90
Варенье клубничное	271	Суп-лапша	60
Повидло яблочное	250	Солянка мясная	90
Крупа гречневая ядрица	335	Суп молочный с лапшой	70
Крупа манная	328	Макароны (отварные)	98
Крупа рисовая	330	Чай с сахаром	31
Кукуруза	325	Кофе с молоком	74
Горох	298	Яблочный сок	38
Фасоль	292	Пиво «Жигулевское»	37
Картофель (отварной)	61	Водка	235
Капуста белокочанная	27	Коньяк 3 звездочки	239
Капуста (квашеная)	19	Морковь красная (сырая)	34
Капуста цветная (отварная)	26	Лук зеленый (перо)	19

СРАВНЕНИЕ ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Продукты	Вес (г)			
	Чайная ложка	Столловая ложка	Чайный стакан (250 мл)	1 штука
1	2	3	4	5
Мука пшеничная	8	25	160	
Мука картофельная	8	25	160	
Крупа манная	8	25	200	
Крупа гречневая ядрица	8	25	210	
Крупа гречневая ячневая	8	25	210	
Крупа перловая	8	25	230	
Крупа рисовая	8	25	230	
Пшено	8	25	220	
Овсяные хлопья	3	12	90	
Молоко цельное	5	18	250	
Молоко сухое	6	20	160	
Молоко сгущенное	12	30		
Сметана 20%-я	10	22	250	
Масло сливочное (топленое)	5	17		
Морковь				75
Картофель				100
Лук				75
Огурец				100
Петрушка (корень)				50
Яблоко				100
Клубника (свежая)			150	
Вишня (свежая)			165	
Изюм	7	20	160	
Лимон				60
Апельсин				100-150
Сахарный песок	8	25	200	
Соль	10	30	325	
Сахарный сироп	5	18		
Раствор соли	5	18		
Желатин	4	15		
Какао (порошок)	9	25		

1	2	3	4	5
Вода	5	18	250	
Мед	9	30	350	
Столовый уксус	5	18	250	
Крахмал	9	30	200	
Лимонная кислота	8	25		-
Кофе молотый	7	20		
Томат-пюре	8	25	220	
Масло растительное	5	17		
Сода пищевая		25		
Соки		18	250	

Таблица 3

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
(в пересчете на 100 г съедобной части продукта)

Продукты	Химический состав		
	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)
1	2	3	4
Телятина 1 катег.	19,7	2,0	
Телятина 2 катег.	20,4	0,9	
Говядина 1 катег.	18,6	16,0	
Баранина 1 катег.	15,6	16,3	
Свинина жирная	11,7	49,3	
Свинина мясная	14,3	33,3	
Куры 1 катег.	18,2	18,4	0,7
Гуси 1 катег.	15,2	39,0	
Утки 1 катег.	15,8	38,0	
Цыплята (бройлеры) 1 катег.	18,7	16,1	
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7
Белок яйца	11,1		0,7
Желток яйца	16,2	29,3	0,7
Кефаль черноморская (свежая)	16,5	3,1	

Продолжение табл. 3

1	2	3	4
Осетр (свежий)	16,4	10,9	
Щука (свежая)	18,4	1,1	
Сом (свежий)	17,2	5,1	
Фасоль (сырая)	21,0	2,0	46,6
Горох (сырой)	20,5	2,0	48,6
Рис (сырой)	7,5	2,6	56,1
Пшеничный хлеб подовой	8,7	1,5	38,7
Арбузы	0,7	0,2	8,8
Кабачки	0,6	0,3	49,0
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7
Картофель (сырой)	2,0	0,4	16,3
Огурцы	0,8	0,1	2,6
Редька	1,9	0,2	6,5
Помидоры	1,1	0,2	3,8
Квашеная капуста	1,8		2,2
Виноград	0,6	0,2	15,0
Черешня	1,1	0,4	10,6
Вишня	0,8	0,5	10,3
Яблоки	0,4	0,4	9,8
Изюм	1,8		66,0
Грибы белые (свежие)	3,7	1,7	1,1
Орехи фундук	16,1	66,9	9,9
Томат-пюре	3,6		11,2
Пчелиный мед	0,8		80,3
Сливочное масло	0,5	82,5	0,8
Шпиг свиной (соленый)	1,4	90,0	
Подсолнечное масло		99,9	
Молоко коровье	2,8	3,5	4,7

РЕСПУБЛИКА КОРЕЯ *

(информационно-справочный раздел)

Площадь — 99,2 тыс. кв. км, или 45% всей территории Кореи (222,2 тыс. кв. км). Обрабатываемые земли составляют около 21,4 тыс. кв. км, леса — 65 тыс. кв. км, непригодные к обработке площади — 12,8 тыс. кв. км.

Территориально-административное деление. Столицей Южной Кореи является г. Сеул. Административно страна делится на провинции (города центрального подчинения), уезды (города) и волости (районы). Города центрального подчинения состоят из городских районов.

В настоящее время в стране насчитывается 6 городов центрального подчинения и 9 провинций, которые, в свою очередь, подразделяются на 57 городов, 139 уездов, 44 городских района, 189 районов и 1274 волости.

Крупнейшие города:	Население (млн. чел.):
Сеул (столичный город)	10287
Пусан	3769
Тэгу	2239
Инчхон	1644
Кванджу	1116
Тэчжон	1021

Население Республики Корея составляет около 43 млн. чел. (23 место в мире). Плотность населения — одна из самых высоких в мире (427 чел. на 1 кв. км). Темпы прироста населения сократились с примерно 2,7% в 1960-1966 гг. до 0,97% в 1989 году.

Время. Опережает московское на 7 часов, летом — на 6 часов.

Праздничные и нерабочие дни — 1, 2 января, 1 марта, 5 апреля, 5 мая, 6 июня, 17 июля, 15 августа, 1, 3, 9 октября, 25 декабря. Отмечаются также праздники по лунному календарю, такие как: Восточный Новый год, День рождения Будды, Праздник урожая.

Климат — континентальный. Июнь, июль, август — сезон дождей. Средняя температура июля — 26° С, января — 6° С (иногда температура достигает 36,6° С летом и —12,2° С зимой).

Виза. Для въезда в страну необходимо получение визы в дипломатических или консульских учреждениях Республики Корея (адрес Посольства в Москве: ул. Губкина, д. 14; тел.: 938-28-05; факс: 938-21-00).

При подаче заявки (анкету установленной формы необходимо получить в Посольстве или Консульском управлении МИД) необходимо письменное приглашение корейской организации, две фотографии.

* Раздел выполнен под редакцией к. э. н. Г. Д. Толорая.

Для обработки заявки требуется не менее 8 дней (в случае обращения не напрямую в Посольство, а через МИД, необходимо прибавить несколько дней на обработку заявки в МИДе).

Транспортное сообщение. Два рейса Аэрофлота в неделю по маршруту Москва — Сеул.

Паспортный контроль. При пересечении границы необходимо предъявить паспорт и заполненный клером вкладыш, в котором указываются фамилия и имя, пол, дата рождения, гражданство, номер паспорта, занимаемая должность, домашний адрес, адрес проживания в Южной Корее, цель выезда, транспорт, на котором прибыл в страну, пункт въезда.

Таможенный контроль. При въезде в страну необходимо заполнить таможенную декларацию, в которой обязательно перечислить наименования ввозимых вещей на сумму более 3 тыс. ам. долл. Предметы бытовой электроники, видео- и радиоаппаратура облагаются пошлиной в размере 100% их стоимости.

Разрешен беспошлинный ввоз: сигарет — 400 шт., сигар — 50 шт., табак — 200 г, однако общее количество не должно превышать 500 г, спиртных напитков — не более 1,52 л, духов — не более 2 унций, предметов и вещей домашнего обихода — в пределах личных потребностей, сувениров — на сумму не более 100 тыс. вон.

Запрещен ввоз: наркотиков и средств для их употребления, печатных изданий, прославляющих существующий в КНДР государственный строй, а также книг и журналов, имеющих аморальное содержание, огнестрельного и холодного оружия, боеприпасов.

Запрещен вывоз: антикварных предметов без разрешения Управления по делам искусства и национальных сокровищ. При выезде из Южной Кореи заполнение таможенной декларации не требуется.

Валюта. Денежная единица — южнокорейская вона (1 ам. долл. = около 700 вон, в зависимости от курса). Внутри страны свободно обменивается, при предъявлении паспорта, на валюты других стран. Разрешен ввоз иностранной валюты на сумму не более 3 тыс. ам. долл.

Российские граждане, прибывшие в страну на срок до 90 дней, освобождаются от регистрации и могут свободно передвигаться по стране.

Российские учреждения

г. Сеул

Посольство РФ: 262-1 Ханнам-донг, Енсан-гу

Тел.: 790-3581, 82, 83, 84, 85, 86

Телекс: K29500

Телефакс: 790-3589

Представительство ТПП РФ: Самсунг-донг, Кангнам-ку, 159, Корейский международный торговый центр, здание Аэровокзала, 601

Тел.: 554-9674, 75, 76, 77, 78, 79

Телекс: K24538

Телефакс: 558-5608

Представительство Аэрофлота: Самсунг-донг, Кангнам-ку, 404, здание Аэровокзала, 159

Тел.: 569-3271, 72, 73, 74, 75; 555-03-21

Телефакс: 569-3276

Дополнительные сведения: Расстояние от аэропорта Кимпо до Представительства ТПП РФ — 45 км. Стоимость проезда на такси 700—900 вон (в зависимости от класса автомобиля) за первые 2 км, затем 50 вон за каждые последующие 400 м. Стоимость проезда в метро: 1 зона — 250 вон, 2 зона — 350 вон. Стоимость проезда в автобусе (в зависимости от класса): простым — 150 вон, скоростном только с сидячими местами — 400 вон. Два маршрута автобусов соединяют международный аэропорт Кимпо с крупнейшими гостиницами Сеула. Автобусы отправляются от аэропорта и гостиниц каждые 10 минут с 5 ч 20 мин до 21 ч 30 мин, стоимость проезда — 500 вон. Стоимость услуг носильщика в аэропорту — 1000 вон. Для разговора по телефону-автомату в Сеуле необходимы две монеты по 10 вон на первые три минуты. Можно пользоваться карточками или монетами более крупного достоинства. Стоимость телефонного разговора с Москвой: 3 минуты — около 7 тыс. вон; обеда в столовой самообслуживания — около 5 тыс. вон, в ресторане среднего класса — около 10 тыс. вон; номера в гостинице среднего класса — 30—50 тыс. вон (завтрак в стоимость проживания в гостинице не входит). Чаевые, как правило, не принимаются.

С пассажиров, вылетающих международным рейсом, взимается аэродромный сбор в сумме 6 тыс. вон.

Государственно-политическое устройство

Республика Корея провозглашена 15 августа 1948 г.

Действующая конституция Южной Кореи была принята на общенациональном референдуме 27 октября 1987 г. Президентские выборы, проведенные в соответствии с этой конституцией 16 декабря 1987 г., положили начало так называемой «шестой республике». Президентом страны был избран Ро Дэ У (вступил в должность 24 февраля 1988 г.).

Законодательная власть в стране принадлежит Национальному собранию — однопалатному парламенту Южной Кореи.

Национальное собрание состоит из 298 депутатов, 219 мест принадлежат правящей Демократической либеральной партии.

Государственный совет является высшим органом исполнительной власти Южной Кореи. Он состоит из президента (председатель), премьер-министра (заместитель председателя) и его членов (от 15 до 30 человек).

В состав кабинета министров входят руководители министерств и управлений, 2 министра без портфеля, а также мэр Сеула и специальные помощники президента.

Основная оппозиционная партия — Партия мира и демократии (ПМД) — создана 12 ноября 1987 г. сторонниками одного из ведущих лидеров оппозиционного движения страны Ким Тэ Чжуна.

Согласно официальным данным, в Южной Корее насчитывается свыше 17,2 млн. верующих. Наибольшее распространение в стране получил буд-

дизм — 8,06 млн. чел. Протестантская церковь насчитывает 6,489 млн. верующих, римско-католическая — 1,865 млн. чел. В Южной Корее проживает около 500 тыс. приверженцев конфуцианства.

Деятельность профсоюзов в Южной Корее ограничена и находится под строгим контролем государства.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ЭКОНОМИКИ РЕСПУБЛИКИ КОРЕЯ

Показатель	Ед. измерения	1980 г.	1985 г.	1990 г.
Занятое население	млн. чел.	13,7	15,0	18,0
В том числе:				
в сельском, лесном хозяйстве,				
морском промысле		4,7	3,7	3,3
промышленности		3,1	3,7	4,9
сфере услуг		5,9	7,6	9,8
Уровень безработицы	%	5,2	4,6	2,4
ВНП (в текущих ценах)	млрд. долл.	60,5	89,7	237,9
ВНП на душу населения	долл.	1592	2194	5569
Доля в ВНП:				
накопления	/о	23,5	28,9	37,2
личного потребления			61,3	54,0
Структура ВНП:				
первичный сектор		16,2	13,8	9,6
промышленность		29,7	30,3	29,4
сфера услуг		54,1	55,9	61,0
Экспорт	млрд. долл.	17,5	30,3	65,0
Импорт		22,3	31,1	69,8
Внешний долг		32,4*	46,8	31,7
Общий объем иностранных инвестиций (с 1962 г.)		1,3	2,3	6,0
Инвалютные резервы		6,9*	7,7	14,8
Сальдо платежного баланса		- 5,3	- 0,9	- 2,1
Доля расходов на НИОКР в ВНП	/о	0,58	1,48	1,92**
Средняя зарплата	тыс. вон	176,1	324,3	642,3
Индекс потребительских цен	%	70,9	100,0	130,2
Курс корейской воны к 1 долл. США		659,9	890,2	716,4

* - 1981 г.

** - 1989 г.

ПРОИЗВОДСТВО НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

Наименование	Ед. измерен.	1981 г.	1990 г.	Прирост 1981-1990 гг. (в %)
Ткани синтетические	млн. кв. м	1802	3123	73,3
Обувь	тыс. пар	4428	13386	202,3
Бумага	тыс. т	236	532	125,4
Этилен		374	1054	181,8
Поливинилхлорид		287	526	83,3
Комплексные удобрения		1211	1926	59,0
Нафта		3906	4718	20,8
Автошины	тыс. шт.	9101	27907	206,6
Цемент	тыс. т	15617	33909	117,1
Чугун		7928	15333	93,4
Сталь	млн. т	10,1	24,5	139,6
Трубы стальные	тыс. т	1415	2668	88,6
Контейнеры транспортные	тыс. шт.	138	334	142,0
Двигатели внутреннего сгорания	тыс. л. с.	1427	7341	414,4
Автомобили	тыс. шт.	136	1322	972,1
Суда	тыс. бр. т	1158	3573	208,5
Телевизоры цветные	тыс. шт.	2246	12828	471,1
Видеомагнитофоны			8305	
Холодильники		932	2827	203,3
Стиральные машины		299	2163	623,4
Копировальные устройства			836	
Телефоны		1222	5128	319,6
Пианино		78	243	311,5
Интегральные схемы	млн. шт.	1	3637	
Транзисторы		2226	7143	220,9
Микроволновые печи	тыс. шт.		6061	
Кондиционеры		21	655	3019,0
Видеокассеты			318	
Видеокамеры		345	1933	460,3
Текстиль	тыс. т	706	1327	88,0

Рассчитано по: Korea and the World.
Key Statistics 1991. - Seoul, 1991.

Популярные блюда корейской кухни

Перевод с корейского, составление, обработка, статьи
Георгия Владимировича Короткова

Художник **Н. Х. Бутырина**

Редактор **Е. Ю. Агарева**
Художественный редактор **Н. Х. Бутырина**
Технический редактор **Н. Х. Бутырина**
Корректоры **Г. В. Короткова, Г. В. Динович**

Формат 70х90/16. Бумага мелов. Гарнитура Тайме. Печать офсетная. Усл. пен. л. 9,36.
Уч.-изд. л. 8,47. Усл. кр.-отт. 27,49.
Заказ 5885. Тираж 30 000 экз.
Цена договорная.

Издательство МПН «Мир книги». Москва, 107045, Садовая Спасская, 6.
Отпечатано в Экспериментальной типографии. Москва, 103051, Цветной бульвар, 30.

