

# 韩国菜思密达,自己在家也能做

专刊记者 李相澎

韩剧风在中国越刮越盛,《来自星星的你》《继承者》和《匹诺曹》等韩剧在网络上都创造了超高的点击率,韩国料理也随之受到越来越多的中国年轻人的欢迎。本期《大厨教我学做菜》栏目就请来了喜来登的大厨,教大家做几款美味又简单且易操作的韩国菜,以后想吃韩餐不用去韩国料理店了,自己在家动手就能轻松拥有美味。

## 石锅拌饭

**原料:**熟米饭、鸡蛋、优质生牛肉、熟牛肉、生菜、海带、香菇、黄瓜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、西葫芦、黄豆芽、松子

**制作方法:**

1. 将所有蔬菜洗净切成丝,生、熟牛肉也切丝,待用;
2. 把石锅放在火上烧烫,放入熟米饭,把菜丝和肉丝码在饭上,最后放生菜丝,打1个鸡蛋,撒少许碎松子仁;
3. 将饭、菜、肉、蛋趁铁锅热时拌匀,即可食用。

**口味特点:**家常味

**营养介绍:**生菜、黄瓜五行属木,利肝脏;牛肉、红萝卜五行属火,利心脏;蛋黄、松子等黄色食品五行属土,利脾脏;萝卜、黄豆芽、蛋白等白色食品五行属金,利肺脏;海带、香菇等黑色食品五行属水,利肾脏。



## 辣白菜炒五花肉

**原料:**五花肉、辣白菜、大葱、韩式辣酱

**制作方法:**

1. 五花肉切大片,大葱切片,辣白菜切碎;
2. 热锅后倒少许油,下葱花炒香;
3. 放入五花肉煸炒,待肉炒至变色,调入少许料酒炒香;
4. 把肉推到一边,加入辣白菜翻炒至出红油,调入一小勺韩式辣酱炒匀;
5. 倒入辣白菜汤汁,把辣白菜和五花肉翻炒均匀,关火

滴少许香油翻炒均匀即可。

**口味特点:**肥而不腻。五花肉浸透了辣白菜的滋味,肥而不腻;辣白菜吸收了五花肉的油脂,味道更加醇厚丰富,经过煸炒后的辣白菜口感依然十分爽脆。



## 本期大厨

张浩,河南人,现任烟台金沙滩喜来登度假酒店行政总厨。拥有16年餐饮从业经验,擅长各式西式菜品、面包、糕点、巧克力的制作及拉糖制作技艺。

## 韩国大酱汤

**原料:**豆腐、海带、虾、青辣椒、青菜、韩国辣酱

**制作方法:**

1. 土豆、猪肉、洋葱、青辣椒、豆腐改刀备用;
2. 锅中放入土豆和猪肉,放入淘米水,大火烧开后转中火,15分钟后转小火,放入大酱和洋葱,再过10分钟,放入辣椒和豆腐,再烧5分钟后,放些许味精或大调味料,关火。

**口味特点:**韩国大酱汤味道鲜美,食材丰富,营养均衡,

是韩国民众日常餐桌上必不可少的传统菜品。

**营养介绍:**大酱的主要原料是黄豆,含植物激素,能预防乳腺癌,降低与激素相关的各种肿瘤的发病率。



## 韩国烤五花肉

**原料:**五花肉、生菜、泡菜、蒜、雪碧、烤肉酱

**制作方法:**

1. 五花肉切片放入碗中,倒入没过肉片的雪碧浸泡10分钟,将雪碧完全倒出,放入烤肉酱拌匀,倒入三大勺泡菜汁和少许食用油,抓匀封上保鲜膜,腌制两小时。
2. 平底锅小火煎烤。用生菜卷着烤五花肉、泡菜和大蒜一起来吃。

**口味特点:**喷香的韩国烤肉在食用时最好包上生菜

叶或苏子叶吃,菜叶的清爽搭配烤肉和辣酱的鲜香,让人回味无穷。

**营养介绍:**含丰富蛋白质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力。



## 振华商厦,品牌优惠季

**振华商厦**

**【西区1F国际精品商场】**

SMALTO、HE:秋冬货品6折起  
PAL ZILERI:秋冬货品5折起

**【东区2F淑女商场】**

菲蕊:全场3-5折(中扶梯特卖)

SCOFIELD:冬装全场5折起

衣索:全场1折起

**【西区2F国际时尚商场】**

UGG:7折起

CK Jeans:5-7折

罗西尼:手表159元起

**【东区3F女装商场】**

EBLIN:特卖全场1折起

deepfeeling:特卖场3-5折

蒙迪爱尔:冬装商品5折起

**【西区3F精品女装商场】**

马克张:冬装1-5折

子苞米:冬装5-7折

**【东区4F女休闲商场】**

d'zzit:秋冬商品5折

拉夏贝尔:全场3.8折起;精选商品一口价99元起

**【西区4F男正装商场】**

凯莱露喜:全场商品88元起

格罗尼雅、巴赛诺:一折起

**【东区5F鞋帽商场】**

精品时尚女鞋Vme:全场6.5折

休闲鞋欢腾、骆驼、豪行:一口价298元起

**【西区5F运动休闲商场】**

环球:特卖1折起

诺诗兰:特卖2.5折起

赛艇:特卖一口价商品99元起

艾高、可隆、狼爪、MLB、暇步士、

**【东区6F儿童商场】**

大嘴猴童装:全场冬款6折

爱法贝:秋冬款外服5.8折

十月妈咪:孕妇装冬款5折起

**【西区-1F精品超市】**

宝洁:全场满58元立减12元(特价商品除外)

联合利华:满99元立减30元(特价商品除外)

全场洗衣液:满60元减15元(特价商品除外)

活动期间可于负一层振华

量贩服务台免费领取一份问卷

调查,填写完整信息即可获精美

礼品一份。



## 振华电器大惠聚

**振华电器**  
ZHENHUA E-MART

价格和服务是消费者在购买产品时率先考虑的因素,作为主打价格和服务等软实力的振华电器仍然延续着“价格优惠”的战略,拿出的优惠会让“土豪”都怦然心动。

**活动时间:**3月13日-15日

**活动内容:**

优惠期间,套购最高可送iPhone6。不仅如此,凡在振华电器套购彩电、冰洗、空调、厨具、热水器两件以上,且单件商品满4000元以上,总价满18880元送42寸液晶电视,满8888元送三门冰箱。

重重让利,惊喜不断。此次作为参与厂家的方太也拿出极大的优惠力度。凡3月21日前到店预存50元,即可免费领取价值168元炫彩套锅一套,还可获得免费预埋烟管、专业厨电免费设计服务。当天使用手机参加微信摇一摇活动,还能抢到现金红包。特价机型价格超出想象,新款3999元起。购物两件套满6000元,赠送挂烫机。还有砸金蛋、送金条活动,现场惊喜不断。



## 莱山区餐饮协会成立

专刊记者 李相澎

3月6日上午,莱山区餐饮协会成立大会在东上海鲜召开,大会选举产生了第一届理事会理事、会长、副会长、秘书长,审议表决通过了《莱山区餐饮行业协会章程》。协会的成立标志着莱山区餐饮住宿行业开始走向品牌化、标准化、规范化。

莱山区是烟台市的行政、文化中心区,拥有一流的度假资源和深厚的饮食文化,市场潜力巨

大。餐饮行业成为带动和促进第三产业发展的重要支柱产业。“协会的成立起到一个纽带的作用,成为联系政府与餐饮企业之间的桥梁和纽带。”莱山区餐饮协会会长刘志斌表示,“当前形势下,如何是提高服务水平,如何去规范行业行为,如何在逆境中寻求发展是协会需要并且急需去做的事。协会是一个整体,协会的壮大将代表着拥有更多的话语权,比如说以协会为中心成立区内餐饮集体配送中心,实现大众原料联

采购,研究新的商业模式,拓展新项目,共同实现多种经营。”

目前,高端餐饮市场萎缩,大众餐饮竞争激烈,餐饮行业内部竞争日趋激烈,各种矛盾和问题逐步暴露出来。“协会对内将沟通协调,规范行为,对外整合资源,改革品牌。”刘志斌说道。据悉,莱山餐饮协会成立后,将陆续推出各种活动,组织协会成员外出参观学习,开阔视野邀请业内专家到当地授课,开展行业评比等活动。



莱山区餐饮行业协会成立大会现场。