

อาหารเกาหลี

맛있는 한국 음식들

มิวฮาร์

*Recipes from the Land of
Morning Calm - Korea*

ตัวอย่าง

อาหารเกาหลี

ISBN 974-9869-66-X

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2549

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 220 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิธดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ จิรพันธ์ ทับเนียม ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรพันธ์ ทับเนียม ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราวณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการเล่ม อบเชย อิ่มสบาย
กองบรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดเย็นต์, ณัฏฐา เค็งมงคล, เมาวภา ขวัญคุชฎี, เชื้อฮอริน สายจันทร์, บุปผา กิตติกุล

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต บรรณาธิการผู้ช่วยศิลปกรรมอาหาร พิศศักดิ์ แก้วใหญ่
ศิลปกรรม สมฤดี พันธุ์สวัสดิ์ ภาพประกอบ สุนทร ศิริรัตน์, สุจินต์ บัวเพ็ญ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองทุน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ, ประนอม กรองสี
พิสูจน์อักษร จลองค์กร แซ่อึ้ง, กษนุช กาญจนะตันกุล, วลัยยา ทับหิมศิริ ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ เมื่อนศรี, ชลธิชา ชุ่มด้วง, ภัทรวัย ทางมันต์
หัวหน้าสายส่ง ขาวพชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย ทิมสาสี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การพิมพ์ โทร. 0-2803-2352-5

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด 320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
ส่งชื่อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4413 ต่อ 101-107 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com
ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4413 ต่อ 114-115, 117 แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

เป็นใครก็อดหันมาสนใจกระแส “เกาหลีพีเวอร์” ที่เริ่มเข้ามกระแทกฝั่งประเทศไทยไม่ได้ วัฒนธรรมเกาหลีเริ่มหลั่งไหลเข้าสู่ประเทศไทยผ่านสื่อบันเทิงจำพวกหนังภาพยนตร์ ละครทีวี เพลง จนเดี๋ยวนี้รึกล้าเขตแดนจนทำให้หลายคนอยากรู้เรื่องราววัฒนธรรมอาหารและการกินของชาวโสมให้มากขึ้น

เรื่องปากเรื่องท้องต้องยกให้คนไทยเรา เนื่องจากประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์จนได้ชื่อว่าเป็น “อู่ข้าวอู่น้ำ” ในเรื่องการกินนั้นเรายังเปิดกว้างรับวัฒนธรรมต่างชาติที่หลั่งไหลเข้ามาให้คนไทยได้ลิ้มลองอย่างไม่ขาดสาย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกเลยที่ “อาหารเกาหลี” จะเริ่มเข้ามามีบทบาทเป็นน้องใหม่ให้คนไทยได้ชิมกัน

สำนักพิมพ์แสงแดดได้ทำการรวบรวมสูตรอาหารเกาหลีที่คัดสรรจานอาหารที่ถูกปากคนไทยเรากว่า 30 สูตร มาให้ลองทำรับประทานกันที่บ้าน หรือจะเอาไปเปิดร้านอาหารเกาหลีจิบกระแสบ้างก็เป็นความคิดที่ไม่เลว ทุกสูตรผ่านการทดสอบวิธีการทำและรสชาติแล้วว่าอร่อยและทำได้จริง จนทีมงานหลายๆคนบนอบว่าเสียดายที่ลองทำมาชิมกันน้อยไปหน่อย

สำนักพิมพ์แสงแดด

ตุลาคม 2549

สารบัญ

CONTENTS

จากสำนักพิมพ์ 5

รู้จักอาหารเกาหลี และเครื่องปรุงสำคัญๆ 8-21

Meat & Seafood

เนื้อย่างเกาหลี *Bulgogi* 25

เนื้อกับผักเสียบไม้ย่าง *San-Juk* 27

ซี่โครงเนื้อย่าง *Bulkalbee* 29

เนื้อวัวผัด *Bokkum* 31

สเตอ์ซี่โครงวัว *Kalbitchim* 33

หมูผัดกิมจิ *Kimchee Bokkum* 35

สเตอ์ไก่ *Dak Jjim* 37

ปลาหมึกผัดเผ็ด *Ohjingu Bokkum* 39

ต้มปลารสเผ็ด *Sengseon Chighe* 41

Vegetables & Rice Dishes

ผัดวุ้นเส้นกับเนื้อและผัก <i>Chapchae</i>	45
ผักรวม <i>Namool</i>	47
ผัดต้นกระเทียม <i>Maneulchong Bokkum</i>	51
พริกยัดไส้ <i>Kochu-jang</i>	53
ยำสาหร่ายทะเล <i>Mee Yeok Mu Chim</i>	55
ข้าวย่ำ <i>Bibim Bab</i>	57
ข้าวห่อสาหร่าย <i>Gim Bab</i>	59
ข้าวผัดกิมจิ <i>Kimchee Bokkum Bab</i>	61
โจ๊กถั่วแดง <i>Pot Jook</i>	63



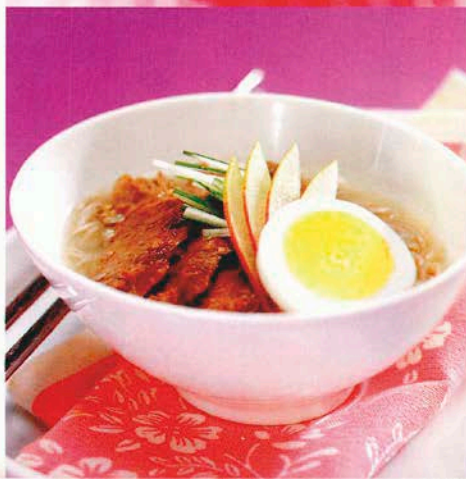
Noodles & Pancake

냉면เย็น <i>Naengmyun or Mool Naengmyun</i>	67
หมี่เนื้อ <i>Ommyun</i>	69
หมี่คลุกซอสเผ็ด <i>Bibimmyun</i>	71
เกี๊ยวน้ำเภาหลิ <i>Mandukuk</i>	75
แพนเค้กถั่วเขียว <i>Pindaettok</i>	79
พิซซ่าเภาหลิ <i>Haemul Jun</i>	81



Soup & Kimchee

สตูด้าหูกับมิโสะ <i>Tuboo Toenjang Chighe</i>	85
หม้อไฟกิมจิกับเนื้อหมู <i>Kimchee Chighe</i>	87
ซุปรากวัก <i>Ggoli Gomtahng</i>	89
ซุปรานมเหนียว <i>D'uk Gook</i>	91
กิมจิผักกาดขาว <i>Pechu Kimchee</i>	93
กิมจิหัวไชเท้า <i>Kaktookee</i>	95







รู้จักอาหารเกาหลี และเครื่องปรุงสำคัญๆ

แต่จังกึม ได้ทำให้เมืองไทยเกิดกระแส "อาหารเกาหลีฟีเวอร์" น้อยๆ ทั้งที่จริงๆ แล้วอาหารเกาหลีที่มากับภาพยนตร์เรื่องนี้เป็น สไลด์ "อาหารในวัง" ซึ่งคนเกาหลีส่วนใหญ่ไม่ได้ทำกินกัน จะมีก็แต่ ในภัตตาคารหรูที่แสนแพงในเกาหลีเท่านั้น ที่ยังมีบริการอาหารในวัง อันที่จริงคนไทยและชาวตะวันตกรู้จักเนื้อย่างเกาหลี หรือที่เรียกว่า Korean B.B.Q. มานานแล้ว โดยมีภัตตาคารเนื้อย่างเกาหลีโดยเฉพาะเปิดขายจนได้รับความนิยมทั่วไปมานานก่อนหน้านี้แล้ว อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่ก็มักรู้จักกันแค่นั้น หรืออย่างดีก็รู้จักกิมจิ ด้วย แต่ปัจจุบันกระแสอาหารเกาหลีฟีเวอร์ อันเนื่องมาจากแดจังกึม ทำให้อาหารเกาหลีได้รับความนิยมมากขึ้น ดังที่เห็นร้านอาหารเกาหลีเกิดขึ้นหลาย ๆ แห่งในบ้านเรา





Meat & Seafood

တီထွင်ဖန်တီးမှု







เนื้อย่างเกาหลี *Bulgogi*

เนื้อบูลโกกิ

(เนื้อวัวส่วนหัวไหล่)

ซีอิ๊วเกาหลีหรือญี่ปุ่น

น้ำตาลทราย

น้ำมันงา

เหล้าจีน

งาเกลือ (สูตรหน้า 19)

กระเทียมสับ

ซิงแก่สับละเอียด

พริกไทยดำบดใหม่ ๆ

ต้นหอมหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว

250 กรัม

1½ ช้อนโต๊ะ

½ ช้อนโต๊ะ

1 ช้อนโต๊ะ

1 ช้อนโต๊ะ

1½ ช้อนโต๊ะ

1 ช้อนโต๊ะ

1 ช้อนชา

¼ ช้อนชา

4 ต้น



tip:

บูลโกกิ (Bulgogi) คือ

เนื้อย่าง อาหารยอดนิยมของ

ชาวเกาหลี นิยมใช้เนื้อวัว

แต่สามารถใช้เนื้อหมูแทนได้

รับประทานเนื้อย่างกับผักสด

นานาชนิด โดยห่อเป็นคำ ๆ

รับประทานกับกิมจิ และ

เครื่องเคียงมากมาย ถ้าชอบ

รสเข้มข้นก็ใส่น้ำจิ้มได้ตาม

ชอบ (สูตรหน้า 21)

ตัวอย่าง

- ล้างเนื้อวัว ใช้ผ้าซับน้ำให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นบางพอคำ ใส่ลงในอ่างผสม ใส่ซีอิ๊วเกาหลีหรือญี่ปุ่น น้ำตาล น้ำมันงา เหล้าจีน งาเกลือ กระเทียม ซิง แก่สับ พริกไทย และต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากันทั่ว หมักในตู้เย็นช่องธรรมดา นาน 30 นาทีขึ้นไป
- ย่างเนื้อที่หมักบนเตาย่างเนื้อเกาหลีด้วยไฟกลาง โดยพลิกกลับไปกลับมา ย่างพอสุกและมีกลิ่นหอม ตักใส่จาน เสิร์ฟร้อน ๆ

(2-3 คนรับประทาน)

หมายเหตุ

ผักสดที่นิยมมี ผักกาดหอม ผักกาดแก้ว ผักกาดขาว กระเทียมกลีบใหญ่ และพริกชี้ฟ้าสีเขียว

*Recipes from the Land of
Morning Calm - Korea*



บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน อิน ทาวน)
แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร. 0-2934-4413 ต่อ 101-107
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
email : marketing@sangdad.com www.sangdad.com

ISBN 974-9665-66-X



220.-