



Иван Липатов

# 100 Лучших Корейских Рецептов

Иван Липатов

# **100 Лучших Корейских Рецептов**

«Автор»

2026

**Липатов И.**

100 Лучших Корейских Рецептов / И. Липатов — «Автор», 2026

В книге представлены: Панчханы (закуски и гарниры) — классические и необычные варианты кимчи, овощные салаты, тушёные грибы, маринованные яйца и другие блюда, без которых не обходится ни одна корейская трапеза. Супы и рагу — насыщенные, согревающие и очень характерные для корейской кухни блюда: от нежного миёккука до острого кимчи ччиге и знаменитого юккеджана. Основные блюда — знаковые рецепты, которые знают во всём мире: пульгоги, самгёпсаль, ттокпокки, чапчхэ и манду. Здесь есть и варианты для гриля, и блюда для домашней сковороды. Рис, роллы и лепёшки — блюда, где рис и тесто становятся основой вкуса: пибимбап, кимпаб, хотток и другие рецепты, сочетающие простоту и эффектную подачу. Десерты и напитки — сладкие и освежающие финальные штрихи: от медового печенья якква до рисового напитка сикхе. Каждый рецепт оформлен по единому шаблону: указаны время приготовления, уровень сложности, точный список ингредиентов и понятные пошаговые инструкции.

© Липатов И., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Замены редких ингредиентов        | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

# Иван Липатов

## 100 Лучших Корейских Рецептов

### 100 корейских рецептов

#### Вступление

Корейская кухня — это баланс пяти вкусов: острого, сладкого, кислого, солёного и умами. Её основа — рис, кимчи, соевые продукты, овощи и мясо. Каждое блюдо собирается из нескольких компонентов, создавая гармонию на тарелке.

#### Базовые ингредиенты корейской кухни

**Кочуджан** — густая паста из перца, риса и соевых бобов. Остро-сладкая основа многих блюд.

**Кочугару** — хлопья корейского красного перца. Менее жгучий, чем обычный чили, даёт яркий цвет.

**Соевый соус (чинчжан)** — основная соль в корейской кухне.

**Кунжутное масло** — даёт ореховый аромат. Добавляй в конце готовки.

**Денчжан** — соевая паста (аналог мисо, но грубее). Основа супов.

**Рыбный соус** — даёт умами в кимчи и маринадах.

**Рисовый уксус** — мягкий, не такой резкий, как обычный.

**Анчоусы сушёные** — основа бульонов (даши).

**Мирина** — сладкое рисовое вино (можно заменить на саке + сахар).

## Замены редких ингредиентов

Кочуджан → смесь мисо + чили-соус + сахар

Кочугару → хлопья красного перца (меньше, т.к. жёстче)

Денчжан → мисо-паста (темнее)

Рисовая мука → можно смолоть круглозёрный рис в кофемолке

Солодовый порошок (ёмчхо) → мальтоза или сироп из коричневого риса

Папоротник косари → побеги папоротника орляка (можно найти сушёными)

### Содержание

Раздел 1. Панчханы (закуски и гарниры) — рецепты 1–25

Раздел 2. Супы и рагу (кук и ччиге) — рецепты 26–45

Раздел 3. Основные блюда и уличная еда — рецепты 46–70

Раздел 4. Рис, роллы и лепёшки — рецепты 71–90

Раздел 5. Десерты и напитки — рецепты 91–100

### Раздел 1. Панчханы (закуски и гарниры)

#### 1. Кимчи из пекинской капусты (классическое)

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин + 1–3 дня ферментации

**Сложность:** средняя

**Ингредиенты:** пекинская капуста — 1 кг, соль — 2 ст. л., чеснок — 4 зубчика, имбирь — 2 см, зелёный лук — 50 г, кочугару (хлопья корейского перца) — 3–4 ст. л., сахар — 1 ст. л., рыбный соус — 1–2 ст. л., дайкон — 100 г (по желанию)

#### **Приготовление:**

Разрежь капусту на четвертинки вдоль кочерыжки. Посыпь солью между листьями, оставь на 2 часа, переворачивай каждые 30 минут.

Слей выделившийся сок, промой капусту в холодной воде, отожми. Оставь немного рассола.

Измельчи чеснок и имбирь в пасту. Натри дайкон соломкой. Зелёный лук нарежь по 3–4 см.

Смешай кочугару, сахар, рыбный соус, чесночную пасту, дайкон и лук до однородной массы.

Надев перчатки, нанеси пасту на каждый лист капусты, тщательно промазывая.

Уложи капусту плотно в стеклянный контейнер, придави, залей остатками рассола.

Оставь при комнатной температуре на 1–3 дня (проверяй вкус — должна появиться кислинка). Затем перенеси в холодильник.

**Совет:** Чем теплее в комнате, тем быстрее ферментация. Если дома жарко — хватит 1 дня. Капуста должна быть полностью покрыта рассолом, иначе верхние листья заплесневеют.

#### 2. Кимчи из редиса (кактуги)

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин + 2–4 дня ферментации

**Сложность:** средняя

**Ингредиенты:** дайкон — 1 кг, соль — 2 ст. л., кочугару — 3 ст. л., чеснок — 3 зубчика, имбирь — 1 см, зелёный лук — 30 г, рыбный соус — 1 ст. л., сахар — 1 ст. л.

**Приготовление:**

Нари дайкон кубиками 2–3 см. Посыпь солью, перемешай, оставь на 30–40 минут.

Слей сок, промой дайкон, отожми.

Смешай кочугару, измельчённые чеснок и имбирь, рыбный соус, сахар, нарезанный лук.

Добавь пасту к дайкону, тщательно перемешай.

Уложи в контейнер, придави, оставь ферментироваться 2–4 дня при комнатной температуре, затем в холодильник.

**Совет:** Кактуги получается более хрустящим и освежающим, чем капустное кимчи. Хорошо хранится до месяца.

### **3. Кимчи из огурцов (он собаги)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин + 6–12 часов

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** огурцы — 500 г, соль — 1 ст. л., чеснок — 2 зубчика, зелёный лук — 20 г, кочугару — 1 ст. л., рыбный соус — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л.

**Приготовление:**

Разрежь огурцы вдоль на четвертинки, не дорезая до конца на 1 см, чтобы они раскрылись веером.

Посыпь солью, оставь на 30 минут, промой.

Смешай измельчённый чеснок, лук, кочугару, рыбный соус и сахар.

Начини огурцы пастой, уложи в контейнер.

Оставь при комнатной температуре на 6–12 часов, затем охлади.

**Совет:** Огуречное кимчи готовится быстро и хрустит. Лучше съесть за 2–3 дня — огурцы становятся мягкими при долгом хранении.

### **4. Салат из шпината (сигымчи намуль)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 10 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** шпинат — 300 г, чеснок — 2 зубчика, зелёный лук — 20 г, соевый соус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ст. л., кунжут — 1 ч. л., соль — щепотка

**Приготовление:**

Бланшируй шпинат в кипящей воде 30 секунд, сразу переложи в ледяную воду.

Отожми шпинат от воды, нарежь на части длиной 5 см.

Смешай соевый соус, кунжутное масло, измельчённый чеснок и лук.

Заправь шпинат соусом, посыпь кунжутом.

**Совет:** Не перевари шпинат — он теряет цвет и текстуру. Ледяная вода фиксирует яркий зелёный цвет.

### **5. Салат из ростков сои (конгнамуль)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** ростки сои — 300 г, чеснок — 2 зубчика, зелёный лук — 20 г, кунжутное масло — 1 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., кунжут — 1 ч. л., соль — щепотка

**Приготовление:**

Вскипяти воду, отвари ростки 3–5 минут до мягкости, но с лёгким хрустом.

Откинь на дуршлаг, отожми лишнюю воду.

Смешай ростки с измельчённым чесноком, луком, кунжутным маслом, соевым соусом и солью.

Посыпь кунжутом.

**Совет:** Ростки сои нужно варить дольше, чем ростки маша — они жёстче. Не ешь их сырыми.

### **6. Салат из ростков маша (сукчу намуль)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 10 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** ростки маша — 300 г, чеснок — 1 зубчик, зелёный лук — 10 г, кунжутное масло — 1 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., соль — щепотка, кунжут — 1 ч. л.

**Приготовление:**

Бланшируй ростки 1 минуту в кипящей воде, откинь на дуршлаг.

Промой холодной водой, отожми.

Смешай с чесноком, луком, маслом, соевым соусом и солью.

Посыпь кунжутом.

**Совет:** Ростки маша должны оставаться хрустящими. Бланшировка дольше 2 минут делает их mushy.

### **7. Жареные кабачки (эборенчжи)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** кабачок — 1 шт., соль — щепотка, мука — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л.

**Приготовление:**

Нарежь кабачок кружками толщиной 5–7 мм, слегка посоли, оставь на 10 минут.

Обсухни кружки бумажным полотенцем.

Обваляй в муке, затем в взбитом яйце.

Обжарь на среднем огне до золотистости с двух сторон.

**Совет:** Соль перед жаркой вытягивает лишнюю влагу — кабачки не разваливаются. Подавай с соевым соусом.

## **8. Маринованные яйца в соевом соусе (ккранмаре)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 10 мин + 12 часов маринования

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** яйца — 6 шт., соевый соус — 200 мл, вода — 100 мл, сахар — 2 ст. л., чеснок — 2 зубчика, зелёный лук — 20 г, кунжут — 1 ч. л.

### **Приготовление:**

Свари яйца вкрутую (8–9 минут), охлади, очисти.

Смешай соевый соус, воду, сахар, измельчённый чеснок и лук.

Залей яйца маринадом, посыпь кунжутом.

Маринуй в холодильнике минимум 12 часов, лучше сутки.

**Совет:** Чем дольше маринуются, тем темнее и насыщеннее вкус. Хранятся в маринаде до 5 дней.

## **9. Тушёные грибы шиитаке (пёсот чорим)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** свежие шиитаке — 200 г, соевый соус — 2 ст. л., вода — 100 мл, сахар — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, кунжутное масло — 1 ч. л., кунжут — 1 ч. л.

### **Приготовление:**

Промой грибы, нарежь ломтиками.

Доведи до кипения воду с соевым соусом и сахаром.

Добавь грибы и чеснок, туши на медленном огне 10 минут.

Сними с огня, добавь кунжутное масло и кунжут.

**Совет:** Можно использовать сушёные шиитаке — замочи их на 20 минут перед готовкой. Бульон от замачивания можно использовать для тушения.

## **10. Сладкий маринованный дайкон (данму)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин + 24 часа

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** дайкон — 500 г, сахар — 3 ст. л., уксус (рисовый или яблочный) — 3 ст. л., вода — 200 мл, соль — 1 ч. л.

**Приготовление:**

Нари дайкон кубиками 1,5–2 см.

Смешай воду, уксус, сахар и соль, доведи до кипения, вари 2 минуты, охлади.

Залей дайкон маринадом, оставь на сутки в холодильнике.

**Совет:** Данму подаётся к корейской жареной курице и уличной еде. Цвет — обычно жёлтый, если добавить куркуму.

**11. Жареный тофу в кисло-сладком соусе**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** тофу — 300 г, соевый соус — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., уксус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ч. л., чеснок — 1 зубчик, кунжут, растительное масло для жарки

**Приготовление:**

Нари тофу кубиками, обсуши бумажным полотенцем.

Обжарь тофу на сковороде до золотистости со всех сторон.

Смешай соевый соус, сахар, уксус, измельчённый чеснок и кунжутное масло.

Залей тофу соусом, перемешай, посыпь кунжутом.

**Совет:** Тофу лучше жарить на хорошо разогретой сковороде с достаточным количеством масла — тогда корочка хрустит.

**12. Острый салат из моркови (сагваджу)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 10 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** морковь — 300 г, кочугару — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, уксус — 1 ч. л., кунжутное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль — щепотка

**Приготовление:**

Натри морковь тонкой соломкой.

Смешай с кочугару, измельчённым чесноком, уксусом, маслом, сахаром и солью.

Хорошо перемешай, оставь на 10 минут, чтобы морковь пустила сок.

**Совет:** Тонкая соломка — ключ к этому блюду. Используй тёрку для корейской моркови.

**13. Тушёные баклажаны (каджи намуль)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** баклажаны — 400 г, чеснок — 2 зубчика, зелёный лук — 20 г, соевый соус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ст. л., кунжут — 1 ч. л., кочугару — 1 ч. л.

**Приготовление:**

Нари баклажаны брусочками, посоли, оставь на 15 минут, отожди.

Поставь баклажаны на пару на 10 минут до мягкости.

Смешай с чесноком, луком, соевым соусом, кунжутным маслом, кочугару и кунжутом.

**Совет:** Пар готовит баклажаны равномернее, чем жарка. Они получаются нежными, но не разваливаются.

#### **14. Маринованный чеснок (маныльчжан аччи)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин + 7 дней

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** молодой чеснок — 300 г, соевый соус — 150 мл, вода — 150 мл, сахар — 2 ст. л., уксус — 1 ст. л.

##### **Приготовление:**

Очисти чеснок, разделите на зубчики.

Смешай соевый соус, воду, сахар и уксус, доведи до кипения, охлади.

Залей чеснок маринадом, оставь в холодильнике на 7 дней.

**Совет:** Молодой чеснок нежнее и не такой острый. Маринованный чеснок — классическая закуска к рису.

#### **15. Жареные грибы эноки (чонгыбонджорим)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 10 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** грибы эноки — 200 г, соевый соус — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., чеснок — 1 зубчик, кунжутное масло — 1 ч. л., кунжут, растительное масло

##### **Приготовление:**

Отрежь корневую часть грибов, промой, раздели на пучки.

Обжарь на сковороде 3–5 минут.

Добавь соевый соус, сахар, чеснок, перемешай.

Сними с огня, добавь кунжутное масло и кунжут.

**Совет:** Эноки готовятся очень быстро — не пересуши их на сковороде.

#### **16. Салат из морских водорослей (миёксангчха)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** сушёные водоросли вачи — 20 г, огурец — 1 шт., морковь — 1/2 шт., чеснок — 1 зубчик, соевый соус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ст. л., уксус — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., кунжут

##### **Приготовление:**

Замочи водоросли в тёплой воде на 10 минут, отожми, нарежь.

Натри морковь и огурец соломкой.

Смешай все ингредиенты с заправкой из соевого соуса, масла, уксуса, сахара и чеснока.

Посыпь кунжутом.

**Совет:** Водоросли вачи — тонкие и мягкие, можно заменить на вакаме.

### **17. Тушёная рыба в соевом соусе (сэнсон чорим)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 25 мин

**Сложность:** средняя

**Ингредиенты:** рыба (минтай или скумбрия) — 400 г, соевый соус — 3 ст. л., вода — 200 мл, сахар — 2 ст. л., чеснок — 2 зубчика, имбирь — 1 см, лук — 1/2 шт., кунжутное масло — 1 ч. л., редис дайкон — 100 г

#### **Приготовление:**

Нари рыбу кусками, дайкон — полукружками.

Выложи на дно кастрюли дайкон, сверху рыбу.

Залей смесью соевого соуса, воды, сахара, измельчённого чеснока, имбиря и лука.

Доведи до кипения, туши на медленном огне 15–20 минут.

В конце добавь кунжутное масло.

**Совет:** Дайкон на дне предотвращает пригорание рыбы и впитывает соус. Блюдо подаётся как тёплым, так и холодным.

### **18. Острый салат из капусты (янбэчу гочудаэдэ боккым)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 15 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** молодая капуста — 300 г, кочуджан — 1 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, кунжут, зелёный лук

#### **Приготовление:**

Нари капусту крупными кусками.

Обжарь капусту на сковороде 3–4 минуты до лёгкой мягкости.

Смешай кочуджан, соевый соус, кунжутное масло и чеснок.

Заправь капусту соусом, посыпь кунжутом и луком.

**Совет:** Капуста должна оставаться слегка хрустящей — не пережарь.

### **19. Жареные ростки картофеля (коччари мучим)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 10 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** ростки картофеля — 200 г, чеснок — 1 зубчик, соевый соус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ч. л., кунжут, соль

**Приготовление:**

Бланшируй ростки 1 минуту, откинь, отожми.

Смешай с чесноком, соевым соусом, кунжутным маслом и солью.

Посыпь кунжутом.

**Совет:** Ростки картофеля можно заменить на ростки подсолнечника или гороха.

**20. Тушёные корень лотоса (юнккэн чорим)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 30 мин

**Сложность:** средняя

**Ингредиенты:** корень лотоса — 300 г, соевый соус — 3 ст. л., вода — 200 мл, сахар — 2 ст. л., мирина — 1 ст. л. (по желанию), кунжутное масло — 1 ч. л., кунжут

**Приготовление:**

Очисти корень лотоса, нарежь кружками, промой в воде с уксусом.

Доведи до кипения воду с соевым соусом, сахаром и мирином.

Добавь корень лотоса, туши 20 минут до мягкости.

Сними с огня, добавь кунжутное масло и кунжут.

**Совет:** Корень лотоса должен быть хрустящим внутри. Не перевари. Уксус в воде предотвращает потемнение.

**21. Корейские оладьи из кабачка (эбучим)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** кабачок — 1 шт., мука — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., соль — щепотка, растительное масло, зелёный лук

**Приготовление:**

Нари кабачок кружками, посоли, оставь на 10 минут, обсуши.

Обваляй в муке, затем в яйце.

Обжарь с двух сторон до золотистости.

Посыпь зелёным луком.

**Совет:** Для пышности можно добавить в яйцо ложку ледяной воды.

**22. Салат из папоротника (косари намуль)**

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин

**Сложность:** средняя

**Ингредиенты:** сушёный папоротник косари — 50 г, чеснок — 2 зубчика, соевый соус — 1 ст. л., кунжутное масло — 1 ст. л., кунжут, соль

**Приготовление:**

Замочи папоротник в тёплой воде на 2–3 часа, промой.

Отвари 10 минут, откинь, нарежь на части 5–7 см.

Обжарь на сковороде с чесноком 3 минуты.

Заправь соевым соусом, кунжутным маслом, посыпь кунжутом.

**Совет:** Папоротник косари можно найти в корейских магазинах. Если не нашли — замени на побеги папоротника орляка.

### 23. Корейские картофельные оладьи (гамджа чжон)

**Категория:** Панчханы

**Время:** 20 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** картофель — 3 шт., соль — щепотка, растительное масло, зелёный лук

**Приготовление:**

Натри картофель на мелкой тёрке, отожми лишнюю жидкость.

Посоли, перемешай.

Выкладывай на сковороду ложкой, обжарь до золотистости с двух сторон.

Посыпь зелёным луком.

**Совет:** Отжимай жидкость тщательно — иначе оладьи разваливаются. Подавай с соевым соусом.

### 24. Тушёные шпроты (мёльчи чорим)

**Категория:** Панчханы

**Время:** 25 мин

**Сложность:** лёгкая

**Ингредиенты:** мелкая рыба (анчоусы или шпроты) — 300 г, соевый соус — 2 ст. л., вода — 100 мл, сахар — 1 ст. л., мирина — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, имбирь — 1 см, кунжутное масло — 1 ч. л., кунжут

**Приготовление:**

Промой рыбу, обсуши.

Смешай соевый соус, воду, сахар, мирину, чеснок и имбирь.

Доведи до кипения, добавь рыбу, туши 15 минут на медленном огне.

Добавь кунжутное масло и кунжут.

**Совет:** Рыба должна получиться glazed — покрытой густым соусом. Подавай как закуску к рису.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.