



Иван Липатов

100 Лучших Корейских Рецептов

Иван Липатов 100 Лучших Корейских Рецептов

<https://litres.ru/74531912>

SelfPub; 2026

Аннотация

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 стрихи: 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.

Содержание

Замены редких ингредиентов

7

Конец ознакомительного фрагмента.

27

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).

Мирин — 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 хо-

лодильник.

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 освежаю-

щим, чем капустное кимчи. Хорошо хранится до месяца.

3. Кимчи из огурцов (ои 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 раскрывались 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 (конгнамупль)

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, отожми.

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 бок-кым)

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 под-

солнечника или гороха.

20. Тушёные корень лотоса (юнkkэн 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 — замените 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.