

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：奇化加餐廳曲鎮晟夫妻  
台中市大墩11街597號・04-2380-1929

# 韓國米食 吃香喝辣

**韓**國美食隨著韓劇風行後，變成行情看漲的人氣料理，年輕人更是喜愛。

米食也是韓國人的主食，火紅辣椒粉、辣椒醬共舞帶出來的米飯佳餚，色彩鮮艷，儘管朝鮮民族自古以來物資缺乏，但善於使用含有天然酵素能抗菌的泡菜、炒螺肉以及帶辣味的海鮮湯、牛肉湯、雞腿鍋拌飯，再加上米食製品炒年糕和夏日解暑補強體力的人參糯米雞，倒也使得韓國米食顯現出「吃香喝辣」的精采一面。

## 石鍋拌飯 韓式愛情象徵

韓國料理中最具代表性的米食，非「石鍋拌飯」莫屬，眾多知名韓國餐館如台北的「韓庭州」、台中的「奇化加」等等，都是華僑開的店，看他們所選用的米質就知曉功夫高下了。

台灣米的品質近10年以來突飛猛進，歸功於農委會輔導以及優良米農對抗WTO開放的奮發努力，大幅提升了米的品質，甚至超越了向來首屈一指的日本米，因而，石鍋拌飯等韓國米食最好的米種選項，當然要優先考慮最優質的台灣米，還能把這一點當做特色，讓消費者吃得放心。而台灣米當仁不讓的是東部的池上米，口感比較硬，彈性Q且帶點濕度，價格也合理，是最



曲老闆夫妻檔

適合石鍋拌飯的米，難怪石鍋拌飯幾乎是所有韓國餐館裡點菜率數一數二的菜色。

石鍋拌飯曾是朝鮮時期宮中的食物，為向中國皇帝進貢，朝鮮人會特別蒐羅全韓各地稀有的珍貴食材，拌米成佳餚進貢，韓文bibimn是「混合」的意思，ba是「米飯」，所以bibimnba即意指「拌飯」，此外，石鍋拌飯還兼具韓式愛情表徵，情侶一起進餐館點石鍋拌飯，男士得先幫女友攪好拌飯，如果女友無法將飯菜吃光，男士必須得把剩下的飯吃乾淨，以代表對女友全然付出的愛情。

如今「拌飯」是日常的平民美食，韓劇眾多女主角包括「我叫金三順」的金宣兒、「加油金順」的韓惠珍、「浪漫滿屋」的宋慧喬，經常在戲裡呈現出將各式小菜拌著白飯、韓式甜辣醬一起吃的畫面，而像「冬季戀歌」男主角裴勇俊等眾男星們則負責把拌飯吃乾抹淨，宣誓忠於愛情。

一般石鍋拌飯所使用的器皿是黑色的厚重大圓石碗，盛上米飯，上面鋪蓋各式各樣蔬菜、肉片、荷包蛋、韓式甜辣醬，由於韓國的冬天，蔬菜不敵嚴寒，他們就會在每年10月之前把部分蔬菜放在太陽底下曬乾，到冬天時再拿出當成拌飯的材料，而拌飯的彩色食材則是根據中國古老養



韓式泡菜與米食年糕點心

生學強調的青、黑、紅、黃、白五行，補養肝臟、腎臟、心臟、腸胃脾、肺臟等五臟六腑的顏色來配置的，通常選用紅蘿蔔、金針菇或香菇、青江菜、黃豆芽菜、海帶芽等5種不同顏色的蔬菜，並配上醃漬入味、肉質較好的沙朗牛肉片或豬肉片及雞蛋，視覺美感豐富，令人食指大動，火紅色的泡菜、辣椒拌佐入菜，高檔的石頭拌飯還會放進價昂的松茸菇，讓美味加分。



廳內部裝潢

當滋滋作響的石鍋拌飯上桌後，別急著馬上攪拌，石鍋拌飯的特色就在於會產生香脆的鍋巴，這是因為抹上麻油的石鍋與米飯在加熱後緊密接觸的緣故，米飯遇到高溫即產生鍋巴，時間越久，鍋巴結得越厚，略焦的鍋巴噴香討喜，在石鍋的保溫功用下，熱呼呼著呢！不妨拌入韓式甜辣醬享用，每一口都吃出滿足感。

### 泡菜人參 餐桌上的佳餚

奇化加餐廳負責人曲鎮晟表示，韓國的泡菜有三千多年的歷史，是韓國人每餐必吃的，種類

繁多，辣螺肉夠勁，辣味海鮮湯鍋可加米飯，十足豐盛，都是佐飯聖品，採用鮮嫩魚肉與韓國辣椒醬等多項食材，熬煮成的辣味海鮮湯鍋佐飯或湯加飯，又稱幸味魚湯，也是男性釣魚後趁鮮做給心愛女人享用的至高愛意表現。

至於米食選項，有米粉製成、口感彈牙的辣炒年糕條、別具特色的韓式糯米腸、香辣可口的辣牛肉湯飯，年糕自古就是每逢節日祭典時必做的食物，以此祈求平安；牛肉湯飯的湯頭是牛骨加上肉片經長時間熬煮出來的，其內放入大量蘿蔔，口感很清爽。也可使用辣海鮮湯飯；韓式糯

米腸則取豬大腸的最末端做表皮，比較厚，糯米腸作法是將糯米、冬粉、洋蔥和蒜頭等包入大腸內，切來吃，吃的時候沾點鹽巴或蝦醬，同時附上豬骨湯享受。

國人較熟知的養生人參雞，是在童子雞腹內塞進人參、糯米、紅棗、栗子、百果，經長時間慢火燉煮後，藥膳精華完全釋放，韓國人當做夏日流汗多、體力消耗的最佳補品；紫菜飯就像是韓式的壽司，不同的是包入醃蘿蔔，吃來清甜。韓國料理常用食材：辣椒醬、辣椒粉、韓式魚板、黃蘿蔔、海苔片是自製居家韓式美食必備的好料。☞

### 辣螺肉食材準備



## 石鍋拌飯

### 材料

池上米飯3碗，菠菜、紅蘿蔔、豆芽菜、生菜絲、鮑魚菇、韓式泡菜、煎蛋皮絲各適量

### 調味料

韓式辣椒醬適量、芝麻少許

### 作法

1. 石鍋內盛飯，上放其他材料。
2. 開火燒熱，把菜料、米飯拌勻。
3. 底部米飯略黏結變硬，待上頭都翻攪鬆了，熄火，再攪動底部略變鍋巴般的米飯，菜、飯再攪拌調味料，一起食用。

**TIPS**：韓國出產的灰質青花石鍋裡盛上優質池上米，往上舖陳烤肉、涼拌蔬菜，出餐時烤熱，底部有了香脆的焦香鍋巴，再拌進辣椒醬後享用，吸引人聞香而來。



## 辣雞腿鍋

### 材料

白飯2碗、無骨雞腿肉400克，金針菇、青江菜、地瓜、洋蔥、紅蘿蔔、韓式年糕條各適

### 調味料

韓式辣椒醬、韓式辣椒粉、糖各適量

### 作法

1. 以調味料醃雞腿肉至少10分鐘以上入味。
2. 地瓜洗淨後去皮、切薄片，洋蔥去皮後切絲，紅蘿蔔去皮後切薄片，青江菜、金針菇洗淨，備用。
3. 火鍋開火加熱後，作法1乾拌作法2至熟，即可伴飯食用。
4. 韓國人也把飯倒入鍋，混拌著盛入碗內享用。

**TIPS**：由於醃料連同雞腿肉一起下去拌，所以醬汁不會乾掉，剩下來的醬汁不吃完太可惜，韓國人會再點一碗飯，拌著醬汁、撒上海苔絲吃完它，在韓國都使用雞胸肉，這裡使用無骨雞腿肉讓口感更柔軟有彈性。



## 紫菜飯(韓式壽司)

### 材料

池上米飯1碗、紫菜1大片，火腿、小黃瓜條、紅蘿蔔條、醃黃蘿蔔條、煎蛋皮切條各適量

### 作法

1. 米飯放涼後，平鋪到攤開的紫菜片上。
2. 上放其他材料，捲起，切段。
3. 盛盤即可食用。

**TIPS**：與日本壽司不同的是裡面放上特製的醃製黃蘿蔔條，因此可以不必再加鹽調味了，韓國人不稱壽司，而稱為紫菜飯，是平民主食及點心，通常搭配辣炒年糕、泡菜一起吃，吃了就能填飽肚子再出門，好吃又有營養。



## 涼拌辣螺肉

### 材料

罐裝海螺肉1罐，蔥、洋蔥絲、小黃瓜絲各適量

### 調味料

韓式辣椒醬1大匙

### 作法

1. 從洋蔥段上直直地用刀刮下長蔥絲來，稍剪開。
2. 罐裝的螺肉取出，稍切小塊，盛入大碗。
3. 放入作法1和洗切好的洋蔥絲、小黃瓜絲、韓式辣椒醬。
4. 拌勻，倒入盤中，即可食用。

**TIPS**：要做道地的韓式料理，就要購買道地的材料，例如辣椒醬，才能調理出原滋原味，在台北，可去永和的中興街即俗稱的韓國街採買，另外，也可到百貨公司超市、松青超市、興農超市、家樂福等生鮮大賣場買到韓國料理的食材，其中尤以松青超市關有韓國食品區最理想。



## 辣炒年糕

### 材料

韓式在來米粉年糕條300克、沙拉油少許，韓式魚板、蔥、高麗菜各適量

### 調味料

韓式辣椒醬

### 作法

1. 先用油鍋把蔥、高麗菜爆香。
2. 加1杯水煮開，倒入年糕條、魚板煮滾並收汁剩半量。
3. 加辣椒醬攪勻，即可盛盤。

**TIPS**：台灣、日本的年糕都用糯米製成，韓式年糕以在來米製作，特別有Q度，不那麼黏牙。除了以上材料外，還可加料洋蔥、紅蘿蔔、白菜，更加豐富。

