

NẤU MÓN ĂN HÀN QUỐC THẬT DỄ



Imagine
your
Korea

NẤU MÓN ĂN HÀN QUỐC THẬT DỄ

MỤC LỤC

TÌM HIỂU NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN	04
NẤU MÓN ĂN HÀN QUỐC TẠI NHÀ	07
HỎI - ĐÁP	27

	Bibimbap Cơm trộn 비빔밥 08		Kimchi Bokkeumbap Cơm rang kim chi 김치볶음밥 09		Doenjang Jjigae Canh tương 된장찌개 10
	Kimchi Jjigae Canh kim chi 김치찌개 11		Sundubu Jjigae Canh đậu phụ non 순두부찌개 12		Yukgaejang Canh thịt bò cay 육개장 13
	Gyeranjjim Trứng hấp 계란찜 (달걀찜) 14		Japchae Miến xào rau 잡채 15		Kimchijeon Bánh kim chi 김치전 16
	Haemul Pajeon Bánh hải sản và hành lá 해물파전 17		Tteokbokki Bánh gạo cay 떡볶이 18		Bulgogi Thịt bò xào 불고기 19
	Galbijjim Sườn bò om 갈비찜 20		Jeyuk Bokkeum Thịt lợn xào 계육볶음 21		Dakgalbi Gà cay 닭갈비 22
	Yangnyeom Chicken Gà tẩm gia vị 양념치킨 23		Baechu Kimchi Kim chi cải thảo 배추김치 24		Kkakdugi Kim chi củ cải 깍두기 26

Tìm hiểu những khái niệm cơ bản

Trước khi bắt đầu nấu ăn, hãy cùng tìm hiểu và nắm rõ các khái niệm cơ bản giúp cho trải nghiệm nấu món ăn Hàn Quốc của bạn trở nên dễ dàng hơn và thích thú hơn. Cách ước lượng nguyên liệu, làm nước dùng và nước trái cây ép, qui cách cắt gọt, đo lường và điều chỉnh nhiệt được giải thích rõ ràng sao cho ngay cả người mới nấu ăn cũng có thể làm được các món Hàn Quốc thơm ngon ngay tại nhà.

Kích cỡ ảnh chừng



1 nắm đông cô 표고 = 20g



1/2 củ khoai tây 감자 = 50g



10 con ngao 조개 = 50g



1/4 quả bí ngòi 호박 = 50g



1/4 quả dưa chuột 오이 = 30g



10cm tỏi tây 대파 = 20g



1 tép tỏi 마늘 = 5g



1/4 củ hành tây 양파 = 50g



1/2 củ gừng 생강 = 10g



1/3 củ cà rốt 당근 = 100g



củ cải 무 = 50g

Qui cách cắt gọt cơ bản



Thái lát 모양대로 썰기



Thái lát 모양대로 썰기



Thái miếng vừa ăn 한 입 크기로 썰기



Thái hạt lựu 다지기



Thái khối vuông 각쪽 썰기



Bổ đôi và thái lát 반달 썰기



Thái sợi 채 썰기



Thái miếng vuông 나박 썰기



Thái lát 여섯 썰기



Gọt tròn 동글게 깎기

Làm nước dùng



Nước dùng tảo bẹ | 다시마 육수

Nguyên liệu: 30g tảo bẹ, 2 lít nước

1. Đổ nước vào nồi, đun sôi.
 2. Khi nước bắt đầu sôi, cho tảo đã sơ chế vào và nấu 5 phút ở nhiệt độ vừa. Bắc ra và lọc bằng vải thưa hoặc dụng cụ lọc. Nước dùng này có thể để trong tủ lạnh đến 3 ngày.
- » Nếu tảo bẹ nấu chín quá sẽ bị nhớt làm thay đổi vị của nước dùng.



Nước dùng bò | 쇠고기 육수

Nguyên liệu: 400g ức bò, 3 lít nước, 10cm tỏi tây, 50g hành tây, 50g củ cải, 5 tép tỏi (đã bóc vỏ), 10g gừng (đã cạo vỏ).

1. Thịt bò ngâm nước lạnh 10 phút cho ra bớt nước đỏ.
2. Luộc thịt bò ở nhiệt độ cao trong 10 phút, vớt ra, rửa nước lạnh.
3. Cho 3 lít nước, thịt bò, củ cải, tỏi tây, hành tây, tỏi và gừng vào một nồi to. Nấu 30 phút ở nhiệt độ vừa. Giảm nhiệt và nấu thêm 20 phút.
4. Lọc nước dùng bằng vải thưa để loại bỏ bớt chất béo.



Nước dùng ngao | 조개 육수

Nguyên liệu: 100g ngao (2 cốc nước, 1 thìa cà phê muối), 2 lít nước

1. Ngao ngâm nước muối 1 tiếng, vớt ra, rửa kỹ.
2. Luộc ngao đến khi ngao mở miệng. Khi ngao mở hết, bắc ra và lọc bằng vải thưa. Cất tủ lạnh.

Làm "nước ép"



Nước gừng | 생강즙

Nguyên liệu: 50g gừng, 1 cốc nước

- Cho nước và gừng vào máy xay sinh tố. Dùng vải thưa ép lấy nước.



Nước dứa | 파인애플즙

Nguyên liệu: 100g dứa, 1 cốc nước

- Cho nước và dứa vào máy xay sinh tố. Dùng vải thưa ép lấy nước.



Nước táo | 사과즙

Nguyên liệu: 100g táo, 1/2 cốc nước

- Cho nước và táo vào máy xay sinh tố. Dùng vải thưa ép lấy nước.



Nước lê | 배즙

Nguyên liệu: 100g lê, 1/2 cốc nước

- Cho nước và lê vào máy xay sinh tố. Dùng vải thưa ép lấy nước.



Nước hành tây | 양파즙

Nguyên liệu: 100g hành, 1 cốc nước

- Cho nước và hành vào máy xay sinh tố. Dùng vải thưa ép lấy nước.

Mẹo nhỏ

» 1 cốc nước = 200ml

» Nếu không có trái cây tươi (dứa, táo hay lê), có thể dùng nước trái cây ép bán sẵn, tốt nhất là loại "nước trái cây 100%".

Đo lường



1 thìa canh đường 설탕 한 큰 술



1/2 thìa canh đường 설탕 반 큰 술

Bên trái: thìa đồng; bên phải: thìa bình thường



1 thìa cà phê đường 설탕 한 작은 술



1 thìa canh nước tương 간장 한 큰 술



1/2 thìa canh nước tương 간장 반 큰 술



1 thìa cà phê nước tương 간장 한 작은 술



1 thìa canh gochujang 고추장 한 큰 술



1/2 thìa canh gochujang 고추장 반 큰 술



1 thìa cà phê gochujang (tương ớt Hàn Quốc) 고추장 한 작은 술

Điều chỉnh nhiệt



Nhiệt độ cao | 강불

Lửa chạm đáy chảo/nồi.



Nhiệt độ vừa | 중불

Lửa gần chạm đáy chảo/nồi.



Nhiệt độ thấp | 약불

Lửa cách đáy chảo/nồi khoảng 1cm.

Nấu cơm



1. Vo gạo bằng nước lạnh.



2. Ngâm gạo trong nước lạnh 30-60 phút.



3. Cho gạo vào nồi, thêm một lượng nước tương tự (1 cốc gạo đã ngâm/1 cốc nước).

» Nếu không ngâm gạo trước thì cho 1,2 phần nước.



4. Nấu ở nhiệt độ cao đến khi nước sôi. Giảm xuống nhiệt độ vừa và nấu 5 phút, nấu tiếp 15 phút ở nhiệt độ thấp.



5. Mở nắp, dùng thìa đánh tơi cơm

» Làm như vậy để cơm bay bớt hơi, không bị nát hay cứng.

Mẹo nhỏ

Nếu dùng nồi áp suất, thì nấu ở nhiệt độ cao đến khi van bắt đầu lắc, giảm xuống nhiệt độ thấp và nấu 5-8 phút. Tắt bếp, để nguội vài phút mới mở.

Nấu món ăn Hàn Quốc tại nhà

Nhiều du khách nước ngoài có những kỷ niệm đáng nhớ tại Hàn Quốc và mong muốn đem một phần Hàn Quốc về nhà. Mặc dù có nhiều nhà hàng Hàn Quốc ở nước ngoài, nhưng có lẽ nhiều người muốn thử chế biến món ăn Hàn Quốc tại nhà. Nấu món ăn Hàn Quốc có thể gợi lại nhiều kỷ niệm và đó cũng là một cách hay đem lại sự ngạc nhiên thích thú cho gia đình và bạn bè. Các công thức sau đây đã được thay đổi một chút để thực hiện ở nước ngoài dễ dàng hơn.





NGUYÊN LIỆU

150g gạo, 30g thịt bò (phần mỏng trên hoặc thân) (hoặc thịt gà, thịt lợn, mực, tôm, v.v.)

(gia vị ướp thịt bò: 1 thìa cà phê nước tương, ½ thìa cà phê đường, ½ thìa cà phê dầu mè)

20g giá đậu tương (hoặc đậu xanh)

20g nấm đông cô (hoặc bất kỳ loại nấm nào), 20g cà rốt, 20g bí ngòi, 20g củ cải, 1 quả trứng (sống hoặc ốp lếp)



NƯỚC XỐT TƯƠNG ỚT HÀN QUỐC

30g thịt bò xay, 1 thìa cà phê nước tương, ½ thìa cà phê dầu mè, ½ thìa cà phê rượu nấu ăn, 5 thìa canh nước, 1 thìa canh tương ớt Hàn Quốc, 1 thìa canh xirô ngô cốc, 2 thìa cà phê nước lê (trang 5), 1 thìa cà phê tỏi nghiền

Bibimbap | Cơm trộn | 비빔밥

Một bát cơm, bên trên là các loại rau và thịt, trộn với *gochujang* (tương ớt Hàn Quốc). Nổi tiếng nhất là cơm trộn *bibimbap* của thành phố Jeonju, và bạn có thể cho thêm hoặc bớt phần phủ bên trên tùy thích.

① suất

1. Nấu cơm (trang 6)



Thịt bò (thái dài mỏng hoặc xay) nêm gia vị và nấu nhanh ở nhiệt độ cao.

không cần cho dầu



Giá chần, rửa qua nước lạnh, để ráo.

THEO CHIẾU KIM ĐỒNG HỒ

Nước, tỏi nghiền, xirô ngô cốc, tương ớt Hàn Quốc, nước lê, thịt bò xay



Bắt đầu



Nấm, cà rốt, bí ngòi, củ cải thái sợi và xào riêng từng thứ.

» Nếu dùng nấm tươi thì cho vừa đủ dầu khi nấu.

Xào nguyên liệu màu nhạt trước.



Trộn đều tất cả nguyên liệu làm nước sốt tương ớt và nấu ở nhiệt độ vừa. Đảo đều tay để không bị cháy.

Làm trứng ốp lếp.



Cho cơm vào một bát sâu lòng, xếp thịt bò, giá và các loại rau củ ngay ngắn bên trên. Để trứng ở giữa, ăn với nước sốt tương ớt.

NGUYÊN LIỆU

150g cơm, 150g kim chi (chua) (gia vị: 1 thìa cà phê đường, 1 thìa canh dầu mè, một nhúm hạt tiêu)

50g thịt bò xay (hoặc thịt lợn, tôm, mực, hay bất kỳ loại thịt nào), 1 quả trứng

GIA VỊ

3-5 thìa canh dầu thực vật, 1 thìa cà phê dầu mè, 1 thìa cà phê vừng



김치볶음밥 | Cơm rang kim chi | Kimchi Bokkeumbap

Đây là một trong nhiều món ăn có thể nấu với kim chi. Vì mỗi gia đình Hàn Quốc đều có một hộp kim chi, nên cơm rang kim chi là một trong những món ăn Hàn Quốc dễ làm nhất.

① 1 suất



Kim chi thái nhỏ, ướp gia vị khoảng 5 phút.



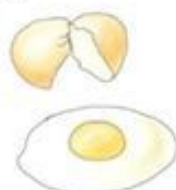
Làm trứng ốp lếp.

Cho thịt bò xay cùng kim chi đã ướp vào chảo và nấu khoảng 5 phút. Cho cơm vào và nấu ở nhiệt độ vừa khoảng 7-8 phút, trộn đều. Thêm dầu mè và vừng rồi tắt bếp.



4. Lấy cơm ra đĩa, để trứng ốp lếp lên trên.

Có thể sử dụng bát ăn cơm làm khuôn khi dọn món cơm rang kim chi.





NGUYÊN LIỆU

60g ngao, 50g bí ngòi, 40g nấm sò (hoặc bất kỳ loại nấm nào), 1 quả ớt xanh, 50g khoai tây, 100g đậu phụ



GIA VỊ

600ml nước dùng tảo bẹ (trang 5), 2 thìa canh tương đậu nành, 1 thìa cà phê tỏi nghiền, 2 thìa cà phê bột ớt Hàn Quốc

Doenjang Jjigae | Canh tương | 된장찌개

Không chỉ các loại rau mà cả *doenjang* (tương đậu nành) cũng làm cho món hầm này rất giàu dinh dưỡng và có vị tuyệt ngon.

Khoai tây rửa nước lạnh để loại bỏ hồ bột.

① 2 suất



1. Ngao rửa kỹ, ngâm nước muối khoảng 20 phút. Xả nước lạnh, để ráo.



2. Bí ngòi thái khối vuông 2cm. Nấm tách miếng. Ớt xanh thái vát.



3. Khoai tây gọt vỏ, thái khối vuông 2cm, rửa nước lạnh vài lần



THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ▶

Tương đậu nành, tỏi nghiền, nước dùng tảo bẹ, bột ớt Hàn Quốc



4. Đậu phụ thái khối vuông 2cm.

Mẹo nhỏ

Đựng canh trong nồi đá hoặc bát sâu lòng.

Cho tất cả gia vị vào nồi, đun sôi. Cho ngao, bí ngòi, nấm và khoai tây vào, nấu khoảng 10 phút hoặc đến khi chín tới. Giảm xuống nhiệt độ vừa, cho đậu phụ vào, nấu thêm 5 phút nữa.





NGUYÊN LIỆU

150g kim chi chín (chua), 80g thịt lợn (nên là thịt diềm), 20g hành lá, ¼ củ hành tây, 100g đậu phụ, 800ml nước, 50ml nước kim chi



GIA VỊ

1 thìa canh dầu mè, 1 thìa cà phê bột ớt Hàn Quốc, 1 thìa cà phê tỏi nghiền, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa canh dầu thực vật



김치찌개 | Canh kim chi | Kimchi Jjigae

Canh kim chi cay là một trong những món ăn được ưa thích nhất của Hàn Quốc. Để có được nồi canh kim chi thơm ngon, phải dùng kim chi chín kỹ.

① 2 suất

1



Kim chi thái miếng rộng khoảng 2cm.

2



Thịt lợn thái miếng vừa ăn (0.7cm x 2cm x 3cm), rửa nước lạnh.

3



Hành lá thái vát. Hành tây bổ đôi, thái lát. Đậu phụ thái khối vuông 1,5cm.

THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ▶
Dầu mè, tỏi nghiền,
bột ớt Hàn Quốc,
đường, dầu

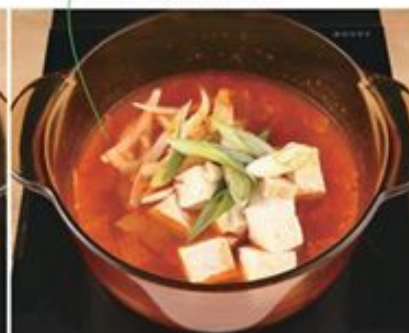


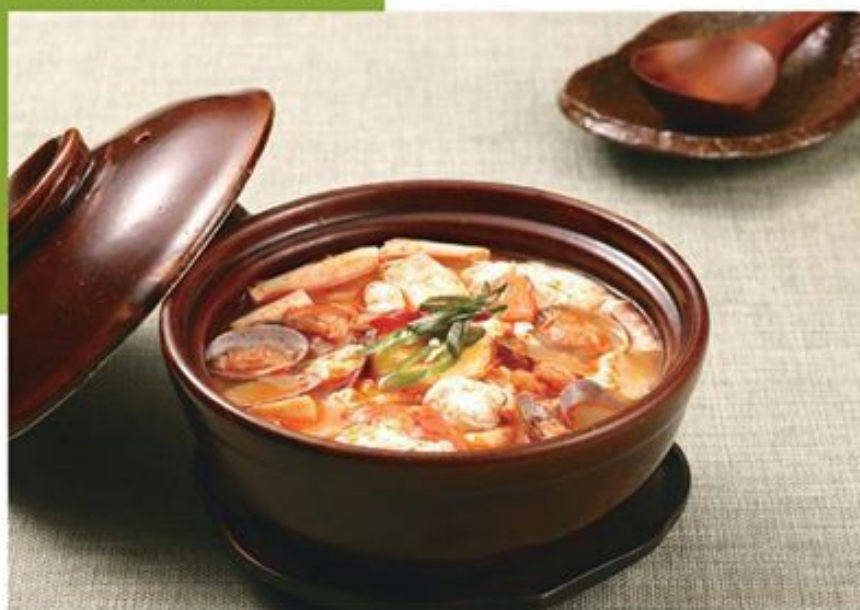
4. Pha nước sốt rồi trộn với kim chi và thịt lợn.

Để món canh có vị đậm đà hơn thì dùng nước kim chi.



Cho hỗn hợp nước sốt vào nồi có dầu và nấu ở nhiệt độ cao khoảng 5 phút. Thêm 600ml nước và đun 20 phút. Khi thịt lợn có vẻ chín, cho đậu phụ và phần nước còn lại vào rồi nấu thêm 10 phút nữa ở nhiệt độ vừa.





NGUYÊN LIỆU

½ hộp đậu phụ non, 60g ngao, 50g mực, 50g tôm cocktail, ½ quả ớt xanh, ½ quả ớt đỏ, 20g tỏi tây, 1 quả trứng



GIÀ VỊ

400ml nước dùng ngao hoặc bò (trang 5), 1 thìa canh nước tương, 1 thìa cà phê bột ớt Hàn Quốc, 1 thìa cà phê dầu ớt cay, 1 thìa cà phê rượu nấu ăn, 1 thìa cà phê tỏi nghiền, một nhúm hạt tiêu, ¼ thìa cà phê muối (không bắt buộc), 1 thìa cà phê dầu mè

Sundubu Jjigae | Canh đậu phụ non | 순두부찌개

Món *sundubu jjigae* có thể nấu cay với bột ớt, hoặc nấu suông. Bất kể nấu theo cách nào thì món canh này cũng ngon và dễ tiêu hóa như nhau.

① 2 suất



Đậu phụ thái miếng 5cm.



2. Hải sản rửa kỹ, để ráo. Mực thái miếng rộng 2cm.



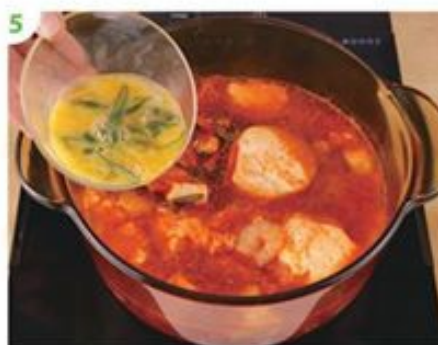
THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ►
Dầu ớt cay, hạt tiêu, tỏi nghiền, nước tương, bột ớt Hàn Quốc, rượu nấu ăn, dầu mè, nước dùng ngao.



Ớt, tỏi tây thái lát rộng 1cm.



4. Pha nước sốt



Đun nước xốt trong nồi sâu lòng. Cho hải sản vào và nấu ở nhiệt độ cao. Đánh trứng trong bát nhỏ, cho tỏi tây vào, rồi trút vào nồi canh, vừa trút vừa khuấy. Khi trứng chín, thêm dầu mè là ăn được.

NGUYÊN LIỆU

200g ức bò (nước dùng: 10g tỏi tây, 5 tép tỏi, 50g củ cải, 1 thìa canh nước tương, 2 lít nước, 50g tỏi tây)
50g khoai môn (không bắt buộc), 50g dương xỉ viôlong (không bắt buộc), 50g củ cải, 50g nấm sò (hoặc bất kỳ loại nấm nào), 50g giá đậu xanh

GIA VỊ

1 thìa canh ớt Hàn Quốc nghiền nhỏ, 2 thìa canh nước tương, 1 thìa canh tỏi nghiền, 1 thìa canh dầu ớt cay, ½ thìa cà phê bột ớt Hàn Quốc, 2 thìa cà phê muối



육개장 | Canh thịt bò cay | Yukgaejang

Người ta thường hay nấu món canh này vào những ngày hè nóng nực hơn là mùa đông. Thịt bò và rau được cho là giúp chống lại cái nóng như thiêu như đốt của mùa hè.

① 2 suất



Nấu nước dùng với thịt ức bò (trang 5). Ức bò bỏ mỡ, thái nhỏ hoặc dài mỏng.

Phải dùng vải ươm, nếu không vải sẽ hút rất nhiều nước.



Lọc nước dùng bằng vải thưa.



Tỏi tây cắt khúc dài 5cm (bỏ dọc phần củ). Củ cải thái miếng vuông vừa ăn. Nấm cắt chân khoảng 1cm, tách miếng, rửa sạch, để ráo.



Không bắt buộc Búp khoai môn rửa kỹ, luộc chín. Rửa qua rồi ngâm nước lạnh 3-4 tiếng để loại bỏ vị đắng. Để ráo hẳn, cắt khúc dài 5cm.



Giá chần nước muối (1 thìa cà phê muối), để ráo.



Không bắt buộc Dương xỉ cắt phần dưới cứng, luộc sơ trong nước muối 1 thìa cà phê muối. Rửa nước lạnh 2-3 lần, để ráo. Cắt khúc dài 5cm.

Nếu muốn có thể quấy thêm trứng (đánh tan) vào vài phút trước khi tắt bếp.



Trộn đều tất cả nguyên liệu (trừ nước dùng), để riêng.

Cho nước dùng bò vào nồi, đun sôi, cho hỗn hợp nguyên liệu vào. Nấu khoảng 1 tiếng, nêm muối.





NGUYÊN LIỆU

2 quả trứng, 100ml nước, ½ thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê hành lá (thái nhỏ)

Gyeranjjim | Trứng hấp | 계란찜(달걀찜)

Đây là món ăn mềm và dễ tiêu hóa, được làm từ trứng đánh tan nấu trong nồi đất ở nhiệt độ thấp.

① 1 suất

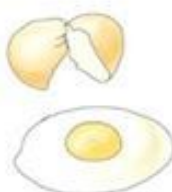


Trứng đánh tan, trộn với nước, rồi lọc bằng rây.

→ Lọc trứng để món trứng hấp mịn hơn.



Thêm muối.



Hành lá



4. Khi phần trứng ở giữa phồng lên thì tắt bếp, rắc hành.



Làm nóng nồi (nên dùng nồi gốm hoặc đất). Đổ hỗn hợp trứng vào nồi, vừa đổ vừa khuấy, nấu 7 phút ở nhiệt độ thấp.

Mẹo nhỏ

Nếu sử dụng lò vi sóng, thì dùng vật đựng có nắp và nấu 5-7 phút.

NGUYÊN LIỆU

80g miến, 30g thịt bò (phần mỏng trên hay thân) (hoặc thịt lợn, thịt gà, tôm, mực, v.v.), (gia vị ướp thịt bò: 1 thìa cà phê nước tương, ½ thìa cà phê đường) 1 thìa cà phê dầu mè, 1/8 thìa cà phê hạt tiêu, 1 nấm đông cô (hoặc bất kỳ loại nấm nào), 30g bí ngòi, 20g cà rốt

GIA VỊ

2 thìa canh nước tương, 1 thìa cà phê đường nâu, 2 thìa canh dầu thực vật, 150ml nước, 1 thìa cà phê vừng



잡채 | Miến xào rau | Japchae

Rau và thịt xào trộn với miến. Món *japchae* thường có trong các bữa tiệc sinh nhật hoặc bữa ăn vào các ngày nghỉ, ngày lễ.

① 1 suất



Luộc miến 5 phút ở nhiệt độ cao. Rửa nước lạnh, để ráo.

Ướp thịt bò (thái dải mỏng hoặc xay), nấu nhanh ở nhiệt độ cao.



Nấm, bí ngòi, cà rốt thái sợi, xào riêng từng thứ trong chảo có dầu.

» xào nguyên liệu nhạt màu trước.

Nếu dùng nấm đông cô tươi thì cho vừa đủ dầu khi xào.



4. Pha nước sốt.

THEO CHIẾU KIM ĐỒNG HỒ ►
Dầu mè, nước tương, đường nâu, dầu ăn, vừng, hạt tiêu, nước



Đun sôi nước sốt trong chảo, cho miến vào. Đun nhỏ lửa đến khi miến hút hết nước sốt, tắt bếp.



6. Cho thịt bò, rau, dầu mè, vừng vào, trộn đều.



NGUYÊN LIỆU

200g kim chi chín (chua), 3 thìa canh dầu thực vật, 50g hành lá (không bắt buộc), 50g mực (không bắt buộc), 50g tôm (không bắt buộc)



BỘT LÀM BÁNH

200ml hỗn hợp bột nhào (hoặc bột mì, một nhúm muối, hạt tiêu), 200ml nước, 1 quả trứng



NƯỚC CHẤM

2 thìa canh nước tương, 1 thìa canh dấm, 1 thìa cà phê đường

Kimchijeon | Bánh kim chi | 김치전

Kim chi chín cho vào bột mì nhào rồi rán giống như bánh. *Kimchijeon* là món khai vị hoặc món ăn thêm phổ biến.

1 suất



Kim chi thái nhỏ, vắt bớt nước.



2. Không bắt buộc. Tôm, mực rửa sạch, thái miếng.



3. Trộn bột, cho kim chi và tôm (mực) vào.



4. Pha nước chấm



Cho dầu vào chảo, dùng thìa múc hỗn hợp bánh cho vào. Rán ở nhiệt độ vừa.



6. Ăn với nước chấm



NGUYÊN LIỆU

100g hành lá (hoặc tỏi tây, lá thơm), 50g tôm cooctai, 100g mực (hoặc ngao, sò, v.v.), 10g ớt xanh, 10g ớt đỏ, 3 thìa canh dầu thực vật



BỘT LÀM BÁNH

200ml hỗn hợp bột (hoặc bột mì, một nhúm muối, hạt tiêu), 200ml nước, 1 quả trứng



NƯỚC CHẤM

1 thìa canh nước tương, 2 thìa cà phê đường, 1 thìa canh dấm



해물과전 | Bánh hải sản và hành lá | Haemul Pajeon

Pajeon là bánh hành; nếu cho thêm hải sản tươi (*haemul*) thì bạn có thể làm được một chiếc bánh ngon hơn gọi là "*haemul pajeon*". Vào ngày mưa, người Hàn Quốc thích ăn *haemul pajeon* và uống *dongdongju* (rượu gạo truyền thống).

① 1 suất

1



Hành lá rửa sạch, thái khúc dài 3-4cm.



2. Tôm, mực rửa sạch, để ráo. Mực thái miếng cỡ tôm.

3



Ớt thái vát.

Nếu dùng bột mì thì cho thêm một nhúm muối và hạt tiêu.



4. Trộn bột.



5. Trộn hành, tôm, mực, ớt và bột.

6



Dùng muối mức hỗn hợp trên vào chảo có dầu.

Để bánh giòn, đủ dầu và điều chỉnh nhiệt độ là hai yếu tố đặc biệt quan trọng.

7



Rán ở nhiệt độ vừa đến khi mặt bánh có màu nâu vàng thì lật bánh.



8. Ăn với nước chấm.



NGUYÊN LIỆU

100g bánh gạo đông lạnh (dùng cho món tteokbokki), 1 bánh cá, 20g hành tây, 20g cà rốt, 1 quả trứng luộc chín



GIA VỊ

1 thìa canh tương ớt Hàn Quốc, 2 thìa cà phê dầu thực vật, 2 thìa cà phê xirô ngũ cốc, 1 thìa cà phê nước tương, ½ thìa cà phê tỏi nghiền, một nhúm hạt tiêu, 200ml nước

Tteokbokki | Bánh gạo cay | 떡볶이

Bánh gạo hình ống có nêm gia vị và nấu trong nước xốt *gochujang* (tương ớt Hàn Quốc). *Tteokbokki*, còn viết là *topokki*, là món ăn nhẹ phổ biến ở Hàn Quốc.

1 suất



1 Luộc bánh gạo đến khi bánh nổi lên. Xả nước lạnh, thấm dầu thực vật để bánh không dính vào nhau.

» Nếu sử dụng bánh gạo tươi, thì bỏ qua bước này.



2 Bánh cá thái miếng vừa ăn, hành tây thái mỏng, cà rốt bổ đôi, thái lát.



3. Pha nước xốt.

» Điều chỉnh độ cay bằng cách thêm hoặc bớt tương ớt.

THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ▶

Nước tương, hạt tiêu, xirô ngũ cốc, tỏi nghiền, nước, dầu ăn, tương ớt Hàn Quốc



4 Cho nước xốt vào chảo sâu lòng, nấu ở nhiệt độ cao. Khi sôi, cho bánh gạo vào và nấu khoảng 10 phút ở nhiệt độ thấp, rồi cho phần nguyên liệu còn lại vào. Nấu khoảng 5 phút là được.

NGUYÊN LIỆU

150g thịt bò (thăn hoặc thăn chuột), 50g cà rốt, 2 nấm đông cô (hoặc bất kỳ loại nấm nào), ¼ (50g) hành tây, 40g tỏi tây

NƯỚC XỐT

5 thìa canh nước, 2 thìa canh nước tương, 2 thìa canh nước dừa (trang 5), 1 thìa canh dầu mè, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê tỏi nghiền, 1 thìa cà phê gừng, ¼ thìa cà phê hạt tiêu

» Độ ngọt của dừa tươi có thể khác nhau theo từng thời điểm, vì vậy nên sử dụng dừa hoặc nước dừa ép đóng hộp.



불고기 | Thịt bò xào | Bulgogi

Đây là một trong những món ăn Hàn Quốc nổi tiếng nhất. Ngày trước, thịt bò thái mỏng được tẩm ướp và nướng vỉ, còn *bulgogi* ngày nay thường được nấu trong chảo.

① 1 suất



Thịt bò thái mỏng (khoảng 0.3cm x 7cm), dùng khăn giấy thấm bớt nước đỏ.



THEO CHẾ ĐỘ KIM DŨNG HỒ ▶
Nước, gừng, hạt tiêu, đường, nước dừa, dầu mè, nước tương, tỏi nghiền



2. Làm nước xốt



Cà rốt, hành tây, nấm thái lát. Cà rốt lâu chín hơn nên thái mỏng hơn.



Tỏi tây thái vát.



5. Ướp thịt bò, cà rốt, hành tây, nấm và tỏi tây với nước xốt trong 10 phút.

Cho hỗn hợp trên vào chảo và nấu 5 phút ở nhiệt độ cao (không cần dầu), rồi cho tỏi tây vào.

7. Trước khi ăn, rắc gừng.





NGUYÊN LIỆU

600g sườn bò

(Nước dùng: 3 lít nước, 1 thìa canh nước tương, 2 thìa canh rượu nấu ăn, 1 tỏi tây, 5 nhánh tỏi, 120g củ cải)

50g cà rốt, 3 hạt dẻ, 1 thìa cà phê dầu mè



NƯỚC XỐT

1 lít nước dùng, 5 thìa canh nước tương, 4 thìa canh nước dừa (trang 5), 3 thìa canh mật ong (hoặc xirô ngũ cốc hay đường), 2 thìa canh nước hành, 2 thìa canh rượu nấu ăn, 2 thìa cà phê tỏi nghiền, ½ thìa cà phê hạt tiêu

Galbijjim | Sườn bò om | 갈비찜

Món *galbijjim* có thể làm từ sườn bò hoặc sườn lợn. Sườn chặt khúc om nước xốt làm từ nước tương, cùng với các loại rau.

① 1 suất



1. Sườn chặt khúc dài 5cm, ngâm nước lạnh khoảng 10 phút cho ra bớt nước đỏ, rửa sạch, luộc sơ.



Làm nước dùng: cho sườn vào nồi, thêm nước, nước tương, rượu nấu ăn, hành lá, tỏi và củ cải. Nấu 30 phút, vớt sườn ra, lọc nước dùng bằng rây hoặc vải thưa.



Cà rốt thái miếng cỡ hạt dẻ (gọt tròn). Luộc cà rốt và hạt dẻ khoảng 2 phút.



4. Pha nước xốt.

THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ▶

Rượu nấu ăn, nước hành, nước dừa, hạt tiêu, tỏi nghiền, nước tương, mật ong, nước dùng bò



Cho nước xốt và sườn vào nồi to, nấu 20 phút ở nhiệt độ vừa. Cho cà rốt và hạt dẻ vào, nấu thêm 10 phút ở nhiệt độ thấp. Thêm dầu vừng rồi tắt bếp.



NGUYÊN LIỆU

150g thịt lợn (thịt ba chỉ hoặc thịt diêm)
(Nước ướp thịt: 1 thìa canh nước gừng
(trang 5), 1 thìa canh rượu nấu ăn, 1/8
thìa cà phê hạt tiêu)

50g hành tây, 50g nấm sò, 50g tỏi tây, 1
thìa canh dầu thực vật, 1 thìa canh dầu
mè, 1 thìa canh vừng



GIA VỊ

50ml nước, 2 thìa cà phê nước tương, 1
thìa cà phê bột ớt Hàn Quốc, 2 thìa canh
tương ớt Hàn Quốc, 1 thìa canh nước
hành (trang 5), 1 thìa canh xirô ngô cốc,
2 thìa cà phê tỏi nghiền, một nhúm hạt
tiêu đen



재료 목록 | Thịt lợn xào | Jeyuk Bokkeum

Thịt lợn thái mỏng ướp nước xốt làm từ *gochujang* (tương ớt Hàn Quốc). Mặc dù có thể hơi cay, nhưng đây là món ăn "đỏ" rất nổi tiếng.

① 1 suất



Thịt lợn thái miếng dày 0,5cm, dài 3cm. Ướp 30 phút.

» Ướp thịt làm cho thịt mềm và bớt mùi.

THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ▶

Tương ớt Hàn Quốc, nước, nước tương, hạt tiêu, xirô ngô cốc, tỏi nghiền, bột ớt Hàn Quốc, nước hành



Hành tây bổ đôi, thái lát rộng khoảng 1cm. Nấm tách miếng, rửa nước lã. Tỏi tây thái vát.



Thịt lợn phải đảm bảo chín kỹ.



3. Pha nước xốt.



4. Trộn thịt lợn, hành tây, nấm và tỏi tây với nước xốt. Ướp khoảng 1 tiếng.



Cho dầu vào chảo, nấu ở nhiệt độ vừa đến khi thịt lợn chín kỹ. Rắc dầu mè và vừng rồi tắt bếp.



NGUYÊN LIỆU

150g ức gà (có thể thay bằng các phần thịt khác)

[Nước ướp gà: 1 thìa canh rượu nấu ăn, 1 thìa cà phê nước gừng (trang 5), một nhúm hạt tiêu (hoặc ướp sữa)]



NƯỚC ƯỚP THỊT

200ml nước, 3 thìa canh tương ớt Hàn Quốc, 2 thìa canh xirô ngô cốc, 2 thìa canh nước tương, 2 thìa canh tỏi nghiền, 2 thìa canh rượu nấu ăn, 1 thìa canh bột cà ri (không bắt buộc), 2 thìa cà phê bột ớt Hàn Quốc, 1 nhúm hạt tiêu, 1 thìa cà phê dầu mè, 1 thìa cà phê vừng.

Dakgalbi | Gà cay | 닭갈비

Thịt gà rút xương tẩm ướp, nấu với nhiều loại rau. *Dakgalbi* là đặc sản của Chuncheon, một thành phố ở tỉnh Gangwon-do, vốn trở nên nổi tiếng sau khi là bối cảnh chính trong bộ phim *Bản tình ca mùa đông*.

1 suất



1. Thịt gà thái miếng (khoảng 5-7cm), ướp gia vị 30 phút.

2



Cà rốt, bắp cải, khoai lang, hành tây, tỏi tây thái lát mỏng.



3. Làm nước ướp.



4. Ướp thịt gà với nước ướp khoảng 1 tiếng.

THEO CHIẾU KIM DŨNG HỒ ▶

Bột ớt Hàn Quốc, hạt tiêu, dầu mè, bột cà ri, xirô ngô cốc, vừng, tương ớt Hàn Quốc, tỏi nghiền, rượu nấu ăn, nước tương, nước



Cho hỗn hợp trên vào chảo có dầu và nấu ở nhiệt độ cao. Khi gà chín tái, cho rau củ thái lát vào, nấu thêm 5 phút. Trước khi ăn rắc dầu mè và vừng.

NGUYÊN LIỆU

1kg thịt gà nguyên xương
[Gia vị ướp gà: 3 thìa canh rượu nấu ăn, 2 thìa canh nước gừng (trang 5), 1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê hạt tiêu (hoặc ướp sữa)]

½ cốc (1 cốc: 200ml) bột mì (thêm nhúm muối), ½ cốc bột khoai tây, 2 thìa canh lạc hoặc hạnh nhân nghiền (không bắt buộc), 1 lít dầu thực vật.

GIA VỊ

6 thìa canh nước, 6 thìa canh xirô ngũ cốc, 4 thìa canh nước tương, 5 thìa canh sốt cà chua, 4 thìa canh nước dầu nấu đông, 4 thìa canh tương ớt Hàn Quốc, 3 thìa canh nước hành (trang 5), 2 thìa canh đường, ½ thìa cà phê hạt tiêu



양념치킨 | Gà tẩm gia vị | Chicken yangnyeom

Gà rán tẩm nước sốt *gochujang* (tương ớt Hàn Quốc) cay ngọt đặc biệt.
Chicken yangnyeom cay ngọt cực ngon khi dùng với bia lạnh.

① 2 suất



Thịt gà bỏ bớt mỡ, chặt thành 8 miếng (nhỏ hơn nếu muốn).
Tỏi gà và ức gà khía nhẹ, ướp gia vị khoảng 20 phút.

→ Khía nhẹ tỏi gà, ức gà để giảm bớt thời gian rán.



2. Trộn bột mì với bột khoai tây, cho thịt gà vào. Đảm bảo thịt gà được tẩm bột đều.

» Bạn có thể cho thịt gà và hỗn hợp bột vào túi zip-lock to và xóc.



3. Làm nước sốt.



Khi dầu nóng (180°C), rán gà đến khi thịt gà hơi vàng. Để gà nguội bớt và ráo dầu, rồi rán lần nữa cho đến khi thịt gà có màu vàng nâu.



Cho nước sốt vào chảo sâu lòng và nấu khoảng 5 phút ở nhiệt độ cao. Cho gà rán vào, nấu nhanh ở nhiệt độ cao, phủ nước sốt từng miếng.

6. Rắc lạc hoặc hạnh nhân.

Kim chi cải thảo | 배추김치

Bấp cải ngâm nước muối, rồi tẩm nhân nhồi củ cải. Kim chi cải thảo, hay đơn giản là kim chi, là món kim chi phổ biến nhất. Trước khi mùa đông đến, các gia đình tập trung cùng làm lượng lớn kim chi để ăn suốt mùa đông. Món ăn gọi là "gimjang" truyền thống thường niên này được UNESCO công nhận là Di sản thế giới vào tháng 12 năm 2013.



NGUYÊN LIỆU

1 (khoảng 2,5kg) bắp cải thảo, 2 cốc (1 cốc = 200ml) muối kosher (hoặc muối biển), 2 lít nước, 200g củ cải, 50g hành lá

HỖN HỢP ƯỚP

1 cốc (1 cốc = 200ml) bột ớt Hàn Quốc, 100ml nước xốt cá cơm muối (hoặc nước mắm), 3 thìa canh nước xốt tôm muối (hoặc nước mắm), 4 thìa canh đường, 100ml nước dùng táo bẹ (trang 5), 2 thìa canh tỏi nghiền, 1 thìa canh nước gừng (trang 5)

» Mặc dù nước mắm là gia vị thay thế tốt nhất, nhưng bạn nên cố gắng tìm được nước xốt của Hàn Quốc.



4 suất



1. Pha nước muối (1 cốc muối kosher + 2 lít nước) trong bát to (đủ để vừa 1/2 cây bắp cải), để riêng. Bắp cải bóc bỏ lá ngoài, bổ đôi và ngâm nước muối.



2. Lấy bắp cải ra, rắc 1 cốc muối kosher giữa các lớp lá. Để mặt cắt ngửa lên trên, ướp 7 tiếng (mùa đông là 12 tiếng). Lật úp mặt cắt xuống và ướp thêm 5 tiếng nữa.



3. Rửa bắp cải kỹ với nước lạnh, để trong rây khoảng 1 tiếng cho ráo nước.



Cần phải nên bắp cải bằng phiến gỗ nặng để bắp cải ngâm đều. Hoặc cũng có thể sử dụng túi nhựa đựng nước.



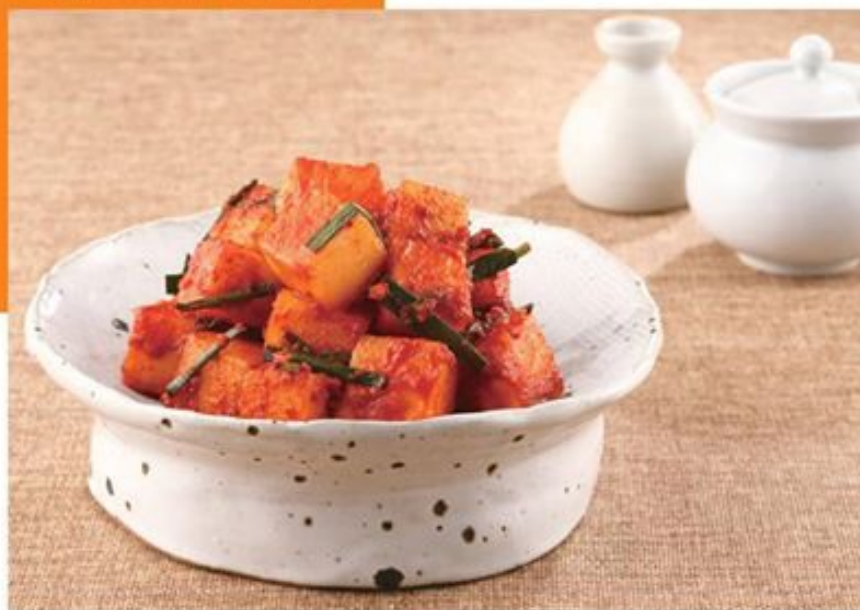
Làm nhân nhồi. Củ cải thái sợi cỡ que diêm 0,3cm. Lá thơm thái khúc dài 3cm.



5. Trộn đều các nguyên liệu ở bước 4, ướp 30 phút.



6. Phủ nhân nhồi lên từng lá bắp cải, rồi dùng lá ngoài cùng bọc lại để giữ nhân nhồi bên trong. Cho kim chi vào hộp kín và để tủ lạnh 5-7 tiếng là dùng được.



NGUYÊN LIỆU

1kg củ cải
(nước muối: 600ml nước, 50ml muối
kosher, 3 thìa canh đường)
100g hành lá (hoặc lá thơm)

HỖN HỢP ƯỚP

5 thìa canh bột ớt Hàn Quốc, 4 thìa
canh nước xốt cá cơm muối, 4 thìa
canh nước dùng tảo bẹ (trang 5), 4
thìa canh nước lè (trang 5), 2 thìa canh
tỏi nghiền, 1 thìa canh nước xốt tôm
muối thái nhỏ, 2 thìa cà phê nước gừng
(trang 5)

Kkakdugi | Kim chi củ cải | 깍두기

Củ cải thái hạt lựu ngâm nước muối rồi ướp bột ớt Hàn Quốc và các loại gia vị khác.

4 suất



Củ cải thái khối vuông 3cm, ngâm nước muối khoảng 5 tiếng, vớt ra, để ráo.



Công thức này dành cho củ cải mùa thu/đông. Các loại củ cải khác có thể đắng hơn, cần cho thêm đường.



Hành lá thái khúc dài khoảng 2cm.

THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ ▶

Tỏi nghiền, nước gừng, nước xốt cá cơm muối, bột ớt Hàn Quốc, nước lè, nước xốt tôm muối thái nhỏ, nước dùng tảo



3. Làm nhân nhồi.



4. Trộn củ cải với nhân nhồi và hành lá.

Mẹo nhỏ

Nhiệt độ tối ưu để bảo quản kim chi là 5°C.

5. Cho vào hộp kín và để tủ lạnh 5-7 ngày là ăn được.





1 Loại dầu ăn nào sử dụng phổ biến nhất trong chế biến món ăn Hàn Quốc?

Dầu thực vật, dầu hạt cải, dầu nành hay dầu hướng dương được sử dụng phổ biến nhất. Dầu ôliu không được sử dụng rộng rãi vì mùi hắc và hương vị của loại dầu này không hợp với cách nấu của Hàn Quốc.

2 Phần thịt nào thích hợp để làm món *bulgogi*?

Thịt thăn, thịt mỏng phần trên hoặc thịt bắp thường được sử dụng cho món thịt bò xào *bulgogi*. Độ dày lý tưởng là khoảng 0.2cm.

3 Khi làm món *tteokbokki* (bánh gạo cay) có phải luộc bánh gạo trước không?

Có. Món *Tteokbokki* thường cần bánh gạo ướp đông, vì thế phải luộc để bánh gạo hút nước tốt hơn. Nếu bạn sử dụng bánh gạo tươi thì không cần luộc trước.

4 Nhiều công thức món ăn Hàn Quốc cần trái cây nghiền nhuyễn hoặc nước trái cây ép. Tôi có thể sử dụng nước trái cây ép bán sẵn không?

Có. Nếu khó tìm loại trái cây theo công thức hoặc không thể chế biến trái cây ở nhà, thì bạn có thể sử dụng nước trái cây ép mua ở cửa hàng tạp hóa.

5 Tôi có thể dùng sản phẩm gì thay xirô ngũ cốc?

Bạn có thể dùng đường hoặc nước trái cây ép thay thế.

6 Khi nấu với kim chi, chẳng hạn món *kimchiijeon* (bánh kim chi), *kimchi jjigae* (canh kim chi) hay cơm rang kim chi, có phải dùng kim chi chua không?

Không nhất thiết phải dùng kim chi chua, nhưng món ăn sẽ có vị ngon nhất khi được nấu với kim chi ủ chua kỹ.



KTO xin cảm ơn các tổ chức sau đây đã đóng góp cho ấn phẩm này.

Công thức & bày biện món ăn: Học viện Ẩm thực & Văn hóa Hàn Quốc (www.koreanrecipe.co.kr (Eng. & Jpn.)) / Ảnh: Joo Min Ho /Thiết kế: HodgePodge



In 15.000 cuốn, khổ 16 x 22,3cm.

Giấy ĐKKHXB số: 2366-2014/CXB/05-164/ThG, cấp ngày 10 tháng 11 năm 2014. In xong và nộp lưu chiểu Quy IV năm 2014.

Số ISBN: 978-604-77-1143-7



Tổng cục Du lịch Hàn Quốc

TRỤ SỞ CHÍNH ☎ 40 Cheonggyecheon-ro, Jung-gu, Seoul 100-180, South Korea ☎ 82-2-729-9600 ☎ 82-2-757-5997

CÁC VĂN PHÒNG KTO Ở NƯỚC NGOÀI

AMERICAS

TOLL FREE ☎ (800) 868-7567 (U.S. only)
 NEW YORK ☎ 1-201-585-0909 ☎ 1-201-585-9041 ☎ ny@kntoamerica.com
 LOS ANGELES ☎ 1-323-634-0280 ☎ 1-323-634-0281 ☎ la@kntoamerica.com
 TORONTO ☎ 1-416-348-9056/7 ☎ 1-416-348-9058 ☎ toronto@knto.ca

OCEANIA

SYDNEY ☎ 61-2-9252-4147/8 ☎ 61-2-9251-2104 ☎ visitkorea@knto.org.au

EUROPE

PARIS ☎ 33-1-4538-7123 ☎ 33-1-4538-7471 ☎ ontcparis@gmail.com
 FRANKFURT ☎ 49-69-233226 ☎ 49-69-253519 ☎ ktoff@euko.de
 LONDON ☎ 44-20-7321-2535 ☎ 44-20-7321-0876 ☎ london@mail.knto.or.kr
 MOSCOW ☎ 7-495-735-4240 ☎ 7-495-735-4246 ☎ kntomc@visitkorea.or.kr
 VLADIVOSTOK ☎ 7-4232-49-1163 ☎ 7-4232-49-1176 ☎ knto_vl@mail.ru

ASIA

BANGKOK ☎ 66-2-611-2731/2 ☎ 66-2-611-2734 ☎ koreainfo@kto.or.th
 SINGAPORE ☎ 65-6533-0441/2 ☎ 65-6534-3427 ☎ singapore@knto.or.kr
 TAIPEI ☎ 886-2-2720-8281 ☎ 886-2-2757-6514 ☎ kntotp@ms5.hinet.net
 KUALA LUMPUR ☎ 60-3-2143-9000 ☎ 60-3-2142-2515 ☎ ktokl@knto.or.kr
 DUBAI ☎ 971-4-331-2288 ☎ 971-4-331-0999 ☎ knto@eim.ae

NEW DELHI

JAKARTA ☎ 91-124-492-1200 ☎ 91-124-492-1201 ☎ india@knto.or.kr
 HANOI ☎ 62-21-5785-3030 ☎ 62-21-5785-3029 ☎ ktjakarta@knto.or.kr
 MANILA ☎ 84-4-3556-4040 ☎ 84-4-3556-4141 ☎ hanoi@knto.or.kr
 ISTANBUL ☎ 63-2-880-0312 ☎ 63-2-403-1983 ☎ ktomanila@gmail.com
 ☎ 90-212-290-2630 ☎ 90-212-290-2631 ☎ istanbul@knto.or.kr

CHINA

BEIJING ☎ 86-10-6585-8213/4 ☎ 86-10-6585-8147 ☎ beijing@visitkorea.or.kr
 SHANGHAI ☎ 86-21-5169-7933 ☎ 86-21-3368-8612 ☎ ssanghai@knto.or.kr
 GUANGZHOU ☎ 86-20-3893-1639 ☎ 86-20-3893-1221 ☎ kntogz@126.com
 SHENYANG ☎ 86-24-2281-4155 ☎ 86-24-2281-5155 ☎ knto_sy@126.com
 CHENGDU ☎ 86-28-6557-2311 ☎ 86-28-6557-2312 ☎ kntochengdu@126.com
 XI'AN ☎ 86-029-8964-0100 ☎ 86-029-8964-0106 ☎ xian@knto.or.kr
 HONG KONG ☎ 852-2523-8065 ☎ 852-2845-0765 ☎ general@knto.com.hk

JAPAN

TOKYO ☎ 81-3-5369-1755 ☎ 81-3-5369-1756 ☎ tokyo@visitkorea.or.kr
 OSAKA ☎ 81-6-6266-0847 ☎ 81-6-6266-0803 ☎ osaka@visitkorea.or.kr
 FUKUOKA ☎ 81-92-471-7174 ☎ 81-92-474-8015 ☎ fukuoka@visitkorea.or.kr
 NAGOYA ☎ 81-52-223-3211 ☎ 81-52-223-3213 ☎ nagoya@visitkorea.or.kr

WORLD TOURISM ORGANIZATION (WTO) DISPATCH

☎ 34-91-5678-203 ☎ 34-91-5713-733

• Xuất bản tại: Tổng cục Du lịch Hàn Quốc

• Thông tin trong cuốn sách này có giá trị ở thời điểm tháng 10 năm 2013. Sau đó, có thể có những thay đổi. Toàn bộ thông tin và bản quyền của cuốn sách này thuộc về Tổng cục Du lịch Hàn Quốc. Phiên bản điện tử của cuốn sách này hiện có sẵn tại www.visitkorea.or.kr / www.visitkorea.org.vn.



Khi cần thông tin du lịch hoặc trợ giúp bằng tiếng Anh, mời bạn quay số 1330. Tổng đài viên biết hai ngoại ngữ sẽ cung cấp cho bạn thông tin chi tiết về các điểm du lịch, nơi ăn ở, giao thông, nhà hàng, v.v. Để gọi 1330, quay số:

Tại Hàn Quốc | 1330 Tại nước ngoài | +82-2-1330

Sách không bán. Nấu món ăn Hàn Quốc thật dễ (tiếng Việt)