



Наталья Смакова

**Рецепты
корейской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты корейской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты корейской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

Эта книга — практичный гид по домашней корейской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: рис и супы, лапшу, мясо и овощи, ферментированные закуски, соусы и острые приправы. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и редких ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами. «Рецепты корейской кухни» — это доступное знакомство с кухней контрастов, ферментации и яркого, запоминающегося вкуса.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. БАНЧАН, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Рецепты корейской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. БАНЧАН, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

1. Ои-мучим (острый салат из огурцов)
2. Сигымчи-намуль (шпинат по-корейски)
3. Коннамун (намуль из соевых ростков)
4. Морковь по-корейски (коре-сарам, домашний вариант)
5. Ккакдуги-мучим (острая редька дайкон)
6. Баклажаны по-корейски (быстрая закуска)
7. Тубу-джорим (тофу в соевом соусе)
8. Чапчхэ (фунчоза с овощами, холодная закуска)
9. Кимбап мини (домашний)
10. Паджон (луковый блинчик)
11. Кимчи-чон (блинчик с кимчи)
12. Маяк-керан (яйца в соевом маринаде)
13. Салат из капусты в соусе кочуджан
14. Миёк-му-чим (салат из морских водорослей)
15. Хе из курицы (острая салат-закуска)
16. Гамджа-джорим (картофель в сладко-соевом соусе)
17. Мёльчи-боккым (сушеные анчоусы в соусе)
18. Тост с кимчи и сыром (быстрая закуска)

ГЛАВА 2. СУПЫ, РАГУ И ЧЧИГЭ

19. Кимчи-ччигэ (тушеное кимчи с тофу)
20. Твенчжан-ччигэ (суп с пастой твенчжан)
21. Сундубу-ччигэ (острый суп с мягким тофу)
22. Миёк-гук (суп из морских водорослей)
23. Дак-гук (куриный суп с рисом)
24. Тток-гук (суп с рисовыми клецками)
25. Юккеджан (острый говяжий суп, домашний)
26. Кальбитхан (суп с говяжьими ребрами, упрощенный)
27. Самгетхан (курица с чесноком, рисом и имбирем, домашний)
28. Будаэ-ччигэ (армейское рагу, домашний вариант)
29. Пульгоги-чонголь (пульгоги в котелке с овощами)
30. Хэмульта (острый суп с морепродуктами)
31. Камджа-танг (острый суп со свиными косточками, упрощенный)
32. Омёк-гук (суп с рыбными шариками, домашний)
33. Ои-наэнгук (холодный огуречный суп)
34. Чихиртма по-корейски (яичный суп с соевым соусом)
35. Суп с говядиной и дайконом (му-гук)
36. Постный кимчи-ччигэ с грибами

ГЛАВА 3. РИС, ПИБИМПАП И КАШИ

37. Пибимпап (классический с овощами и яйцом)
38. Пибимпап с говядиной (быстрый)
39. Пибимпап с тофу (вегетарианский)
40. Кимчи-поккымбап (жареный рис с кимчи)

41. Поккымбап с яйцом и зеленым луком
42. Поккымбап с тунцом
43. Жареный рис с ким (нори) и кунжутом
44. Дак-юк (рисовая каша с курицей)
45. Хобак-юк (тыквенная рисовая каша)
46. Пат-юк (каша из красной фасоли, упрощенная)
47. Ссальбап (идеальный рис по-корейски)
48. Нурынджи (рисовая корочка и чай из нее)

ГЛАВА 4. ЛАПША, РАМЁН, ТТОКПОККИ И МАНДУ

49. Чапчхэ (фунчоза с говядиной, горячее)
50. Чапчхэ вегетарианское с грибами
51. Рамён базовый с яйцом
52. Рамён с кимчи и сыром
53. Кальгуксу (домашний суп с лапшой)
54. Пибим-куксу (острая холодная лапша)
55. Нэнмён (холодная лапша, упрощенная)
56. Чачжанмён (лапша с черной пастой, домашний)
57. Чампонг (острая лапша с морепродуктами, домашний)
58. Ттокпокки (рисовые клецки в соусе)
59. Ттокпокки с сыром
60. Манду (корейские пельмени с мясом)
61. Манду с кимчи (острые)
62. Кунманду (манду жареные, с паровой доводкой)

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

63. Пульгоги из говядины (быстрый)
64. Пульгоги из свинины (острый)
65. Дак-пульгоги (курица в маринаде)
66. Самгёпсаль дома (свиная грудинка на сковороде)
67. Гальби (ребрышки в соевом маринаде, духовка)
68. Даккальби (острая курица с капустой)
69. Джейюк-поккым (острая свинина в воке)
70. Дакдоританг (острая тушеная курица с картофелем)
71. Боссам (свинина для завертышей)
72. Яннём-чикин (курица в сладко-остром соусе)
73. Кканпунги (хрустящая курица в чесночном соусе)
74. Донкас (корейская отбивная в панировке)
75. Ттокгалби (корейские котлеты, упрощенные)
76. Гальби-джжим (тушеные ребра, домашний)
77. Куриные бедра в кочуджан-соусе (духовка)
78. Кочуджан-ребрышки в духовке (острые)

ГЛАВА 6. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

79. Оджиньо-боккым (кальмар в остром соусе)
80. Хэмуль-паджон (блинчик с морепродуктами)
81. Кодари-джорим (рыба тушеная в остром соусе)
82. Кканпун-сэу (креветки в чесночно-остром соусе)
83. Тунец в соево-кунжутной заправке (быстрая закуска)

- 84. Мидии в кочуджан-соусе (быстро)
- 85. Эомок (рыбные котлетки, домашние, упрощенные)
- 86. Ко-дён-о гуи (скумбрия на гриле/в духовке)
- 87. Кимчи с креветками (быстрое жаркое)
- 88. Рыба запеченная в кочуджан-глазури

ГЛАВА 7. КИМЧИ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 89. Кимчи из пекинской капусты (домашнее)
- 90. Ои-кимчи (кимчи из огурцов)
- 91. Ккакдуги (кимчи из дайкона кубиками)
- 92. Соус яннём (универсальный сладко-острый)
- 93. Маринад для пульгоги (соевый, базовый)
- 94. Ссамджан (соус к мясу и завертышам)
- 95. Острое масло чили по-корейски

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 96. Хотток (сладкие лепешки с корицей)
- 97. Патбинсу (ледяной десерт, упрощенный)
- 98. Якква (медовое печенье, домашний вариант)
- 99. Сикхе (сладкий рисовый напиток, упрощенный)
- 100. Сучжонгва (корица-имбирный напиток)

ВСТУПЛЕНИЕ

Корейская кухня строится на принципе баланса и разнообразия. На столе редко бывает одно блюдо – чаще это сочетание риса, супа, основного горячего и нескольких закусок, каждая из которых играет свою роль. Вместе они создают целостный и продуманный приём пищи.

Ферментация занимает особое место в корейской традиции. Кимчи, пасты и соусы формируют основу вкуса и задают характер блюд. К ним добавляются мясо, рыба, овощи, лапша и рис, а острота и насыщенность регулируются в зависимости от сезона и предпочтений.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить корейскую кухню дома, без профессионального оборудования и сложных приёмов. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции помогают разобраться в логике блюд и уверенно повторять их на своей кухне.

Рецепты подойдут как для повседневного меню, так и для более разнообразных домашних обедов, где важны текстуры, контрасты и насыщенный вкус.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир корейской кухни – яркой, структурированной и живой.

ГЛАВА 1. БАНЧАН, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Небольшие закуски к рису и основным блюдам: намуль, салаты, блинчики и быстрые закуски.

1. Ои-мучим (острый салат из огурцов)

Время: 10 мин | Выход: 3-4 порции

Ингредиенты:

- огурцы 3 шт
- соль 1/2 ч. л.
- рисовый уксус 1 ст. л. (или яблочный 6% 1 ч. л.)
- соевый соус 1 ст. л.
- кочугару (хлопья перца) 1-2 ч. л.
- чеснок 1 зубчик
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.
- зеленый лук 1 ст. л.

Шаги:

1. Огурцы нарежьте полукружьями, посолите и оставьте на 5 минут.
2. Слейте выделившийся сок.
3. Добавьте уксус, соевый соус, кочугару, чеснок и зеленый лук.
4. Влейте кунжутное масло, посыпьте кунжутом и перемешайте.
5. Подавайте сразу или охладите 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

Заметка: Если нет кочугару, используйте смесь паприки и щепотки острого перца.

2. Сигымчи-намуль (шпинат по-корейски)

Время: 12 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- шпинат 350 г
- соль 1/2 ч. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- чеснок 1 зубчик
- кунжут 1 ч. л.

Шаги:

1. Доведите воду до кипения, опустите шпинат на 30-40 секунд.
2. Переложите в холодную воду, затем хорошо отожмите.
3. Нарежьте шпинат крупно.
4. Добавьте соевый соус, кунжутное масло, чеснок и кунжут.
5. Перемешайте и попробуйте на соль.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

3. Коннамаль (намуль из соевых ростков)

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- соевые ростки 400 г
- соль 1/2 ч. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- чеснок 1 зубчик

- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.
- зеленый лук 1 ст. л.

Шаги:

1. Ростки промойте, залейте водой и доведите до кипения.
2. Варите 5-6 минут под крышкой, затем слейте воду и остудите.
3. Добавьте соевый соус, чеснок, зеленый лук, кунжутное масло и кунжут.
4. Аккуратно перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Морковь по-корейски (коре-сарам, домашний вариант)

Время: 20 мин (+ настаивание) | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь 700 г
- соль 1 ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- уксус 6% 1 ст. л.
- чеснок 3 зубчика
- кориандр молотый 1 ч. л.
- острый перец по вкусу
- масло 3 ст. л.
- зеленый лук 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Морковь натрите длинной соломкой.
2. Добавьте соль, сахар, уксус, кориандр и чеснок.
3. Разогрейте масло почти до горячего и влейте на специи.
4. Перемешайте и уберите в холодильник минимум на 2 часа.
5. Перед подачей перемешайте еще раз.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

5. Ккакдуги-мучим (острая редька дайкон)

Время: 12 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- дайкон 400 г
- соль 1/2 ч. л.
- кочугару 1-2 ч. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- чеснок 1 зубчик
- кунжут 1 ч. л.

Шаги:

1. Дайкон нарежьте тонкими брусочками.
2. Посолите и оставьте на 5 минут, затем слейте сок.
3. Добавьте кочугару, соевый соус, уксус, сахар и чеснок.
4. Перемешайте, посыпьте кунжутом.
5. Подавайте охлажденным.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

6. Баклажаны по-корейски (быстрая закуска)

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны 2-3 шт
- соль 1 ч. л.
- соевый соус 1,5 ст. л.
- уксус 1 ст. л.
- кочугару 1 ч. л.
- чеснок 2 зубчика
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.
- зеленый лук 2 ст. л.

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте длинными полосками.
2. Приготовьте на пару 7-8 минут или запеките 15 минут при 200С до мягкости.
3. Слегка остудите и нарежьте кусочками.
4. Смешайте соевый соус, уксус, кочугару, чеснок и зеленый лук.
5. Добавьте баклажаны, кунжутное масло и кунжут, перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Тубу-джорим (тофу в соевом соусе)

Время: 20 мин | Выход: 3-4 порции

Ингредиенты:

- тофу плотный 400 г
- соевый соус 2 ст. л.
- вода 120 мл
- кочугару 1 ч. л.
- чеснок 2 зубчика
- зеленый лук 2 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Тофу обсушите и нарежьте пластинами.
2. Обжарьте на масле по 2 минуты с каждой стороны до легкой корочки.
3. Смешайте соевый соус, воду, кочугару, чеснок, сахар и зеленый лук.
4. Влейте соус к тофу и тушите 5-6 минут на слабом огне.
5. Добавьте кунжутное масло перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Чапчхэ (фунчоза с овощами, холодная закуска)

Время: 25 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- фунчоза 150 г
- морковь 1 шт
- перец сладкий 1 шт
- огурец 1 шт
- лук 1/2 шт
- соевый соус 2 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- уксус 1 ст. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- кунжут
- чеснок 1 зубчик

Шаги:

1. Фунчозу залейте кипятком на 6-7 минут, промойте холодной водой и обсушите.
2. Овощи нарежьте тонкой соломкой.
3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар, чеснок и кунжутное масло.
4. Соедините лапшу с овощами, добавьте заправку.
5. Посыпьте кунжутом и охладите 20 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

9. Кимбап мини (домашний)

Время: 35 мин | Выход: 4 ролла

Ингредиенты:

- рис круглозерный 250 г
- вода 300 мл
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- соль 1/2 ч. л.
- листья ким (нори) 4 шт
- огурец 1 шт
- морковь 1 шт
- яйца 2 шт
- ветчина/крабовые палочки 150 г
- кунжутное масло 1 ч. л.

Шаги:

1. Сварите рис до готовности, смешайте с уксусом, сахаром, солью и кунжутным маслом.
2. Сделайте тонкий омлет, нарежьте полосками. Морковь слегка обжарьте 2 минуты.
3. На лист ким выложите рис тонким слоем, отступив 1-1,5 см от края.
4. Положите начинку полосками и сверните ролл, слегка прижимая.
5. Нарежьте на кусочки мокрым ножом.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

Заметка: Начинки можно менять: тунец, тофу, кимчи, шпинат, маринованные овощи.

10. Паджон (луковый блинчик)

Время: 20 мин | Выход: 2-3 порции

Ингредиенты:

- зеленый лук 1 пучок
- мука 120 г
- крахмал 1 ст. л.
- вода ледяная 180 мл
- яйцо 1 шт
- соль 1/2 ч. л.
- масло 2-3 ст. л.
- соус: соевый соус 1 ст. л., уксус 1 ч. л., кунжут

Шаги:

1. Лук нарежьте по длине, выложите на сковороду.
2. Смешайте муку, крахмал, соль, яйцо и ледяную воду до жидкого теста.
3. Залейте лук тестом и жарьте 3-4 минуты до румяности.
4. Переверните и жарьте еще 2-3 минуты.
5. Подавайте с соусом из соевого соуса и уксуса.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

11. Кимчи-чон (блинчик с кимчи)

Время: 25 мин | Выход: 2-3 порции

Ингредиенты:

- кимчи 200 г
- мука 120 г
- вода 180 мл
- яйцо 1 шт (по желанию)
- сок кимчи 2-3 ст. л.
- лук 1/2 шт
- соль щепотка
- масло

Шаги:

1. Кимчи нарежьте, лук нарежьте тонко.
2. Смешайте муку, воду, сок кимчи и яйцо до теста консистенции кефира.
3. Добавьте кимчи и лук, перемешайте.
4. Жарьте блинчик на масле 3-4 минуты, переверните и дожарьте 2-3 минуты.
5. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

12. Маяк-керан (яйца в соевом маринаде)

Время: 15 мин (+ маринование) | Выход: 6 яиц

Ингредиенты:

- яйца 6 шт
- соевый соус 120 мл
- вода 120 мл
- сахар 1 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- лук зеленый 2 ст. л.
- перец чили 1/2 шт (по желанию)
- кунжут

Шаги:

1. Сварите яйца вкрутую (9-10 минут), остудите и очистите.
2. Смешайте соевый соус, воду, сахар и уксус до растворения сахара.
3. Добавьте чеснок, зеленый лук и чили.
4. Опустите яйца в маринад и уберите в холодильник минимум на 6 часов.
5. Подавайте, посыпав кунжутом.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

13. Салат из капусты в соусе кочуджан

Время: 12 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 400 г
- морковь 1/2 шт
- соус: кочуджан 1 ст. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- чеснок 1 зубчик
- кунжут

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте и слегка помните с щепоткой соли.

2. Морковь натрите соломкой и добавьте к капусте.
3. Смешайте компоненты соуса до однородности.
4. Заправьте салат, перемешайте и посыпьте кунжутом.
5. Дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

14. Миёк-му-чим (салат из морских водорослей)

Время: 10 мин | Выход: 3-4 порции

Ингредиенты:

- вакаме сушеные 20 г (или готовые 200 г)
- соевый соус 1 ст. л.
- уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- чеснок 1/2 зубчика
- кунжут

Шаги:

1. Если вакаме сушеные, замочите в холодной воде на 5 минут и промойте.
2. Отожмите воду и нарежьте, если крупно.
3. Смешайте соевый соус, уксус, сахар, чеснок и кунжутное масло.
4. Заправьте вакаме и посыпьте кунжутом.
5. Подавайте охлажденным.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

15. Хе из курицы (острая салат-закуска)

Время: 25 мин | Выход: 4-5 порций

Ингредиенты:

- куриное филе 400 г
- огурец 1 шт
- морковь 1 шт
- лук 1/2 шт
- уксус 6% 1 ст. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- чеснок 2 зубчика
- кориандр 1 ч. л.
- острый перец по вкусу
- масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Филе нарежьте тонко и быстро обжарьте 5-6 минут до готовности, остудите.
2. Овощи нарежьте соломкой, лук тонкими полукольцами.
3. Смешайте уксус, соевый соус, сахар, чеснок и специи.
4. Соедините курицу с овощами, добавьте заправку.
5. Дайте настояться 20 минут в холодильнике.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Гамджа-джорим (картофель в сладко-соевом соусе)

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель 600 г
- соевый соус 2 ст. л.
- вода 200 мл

- сахар 1 ст. л.
- чеснок 1 зубчик
- масло 1 ст. л.
- кунжут 1 ч. л.
- зеленый лук 1 ст. л.

Шаги:

1. Картофель нарежьте кубиком 1,5 см.
2. Обжарьте на масле 3 минуты, добавьте чеснок.
3. Влейте воду, соевый соус и сахар.
4. Тушите 12-15 минут до мягкости и почти полного испарения жидкости.
5. Посыпьте кунжутом и зеленым луком.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Мёльчи-боккым (сушеные анчоусы в соусе)

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- анчоусы сушеные 80-100 г
- масло 1 ст. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- мед или сахар 1 ст. л.
- кочугару 1/2 ч. л. (по желанию)
- кунжут 1 ч. л.
- орехи 30 г (по желанию)
- кунжутное масло 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Анчоусы быстро прогрейте на сухой сковороде 1 минуту, чтобы убрать лишнюю влагу.
2. Добавьте масло, соевый соус и мед, перемешайте.
3. Готовьте 2-3 минуты до легкой глазировки.
4. Добавьте кунжут, орехи и каплю кунжутного масла.
5. Остудите и подавайте как банчан.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

18. Тост с кимчи и сыром (быстрая закуска)

Время: 10 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- хлеб 4 ломтика
- кимчи 120 г
- сыр 80 г
- масло сливочное 15 г
- соус: майонез 1 ст. л., кочуджан 1 ч. л. (по желанию)

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.