

중식보감

中食寶鑑



중식보감

中食寶鑑

중식 대가 10인에게 배우는 보물 같은 레시피

“

무궁무진하고 다채로운 중국요리의 향연.  
국내 최고의 중식 대가 10인이 선보이는  
81가지의 보물 같은 레시피와  
우리 입맛을 사로잡을 19가지의 홍콩 레시피

”



이 책은 중식 대가들이 인정한 글로벌 소스 브랜드 이금기가 만들었습니다







# 중식보감

中食寶鑑



## “중식 대가의 손끝에서 완성되는 보물 같은 맛을 한 권에 담았습니다”

**이금기 역사 129년, 한국의 중식 역사 130여년**  
이금기는 홍콩을 대표하는 글로벌 소스 기업입니다. ‘우수한 중식 문화를 세계에 널리 알린다’라는 사명(핵심가치)에서도 알 수 있듯이 이금기는 중국 요리와는 펠레야 펠 수 없는 중요한 제품들을 생산하고 있습니다. 한국의 많은 중식 셰프들이 애용하는 다양한 소스들을 공급하고 있으며 중식뿐 아니라 한식, 양식, 일식 및 각종 식품 제조 부분에서도 이금기 제품들은 폭넓게 사용되고 있습니다.  
2017년, 이금기는 창립 129주년을 맞았습니다. 소위 ‘청요리’라고 불리며 시작된 한국의 중식 역사도 어느덧 130여 년이나 되었다고 합니다. 그 긴 시간을 지나며 대한민국 국민이라면 누구나 하나쯤 중식에 얽힌 추억을 가지고 있을 만큼 이제 중식은 한식 다음으로 우리에게 친숙한 음식이 되었습니다.

**한국의 중식, 제 2의 도약기를 맞이하다**  
최근 TV에서 먹방, 쿡방 등이 유행하면서 트렌디한 중식 메뉴나 한동안 잊혀졌던 추억의 메뉴들이 다시 유행하기도 하고, 양식 분야에서 주로 탄생하던 스타 셰프들이 중식 셰프들 중에서도 속속 등장하는 등 한국에서 중식은 바야흐로 제 2의 도약기를 맞고 있습니다.  
이러한 중요한 시점을 맞아 한국의 중식 발전을 위해 다양한 노력을 지속해 온 오랜 동반자이자

죽마고우(竹馬故友)인 이금기는 조금 특별한 프로젝트, ‘중식보감, 첫 번째 에디션 2017’을 준비하게 되었습니다.  
음식의 맛과 선호도는 상당히 주관적입니다. 예를 들어 어떤 이는 함흥냉면이나 부산 밀면을 좋아하고, 다른 이는 습습한 평양냉면을 선호합니다. 해산물이 듬뿍 들어간 짬뽕을 좋아하는 사람이 있는가 하면, 또 누군가는 고기가 들어간 진한 국물의 짬뽕을 좋아할 수도 있습니다.  
두 경우 모두 잘못되거나 틀린 것이 아니라 단지 기호도와 선호도의 차이가 있을 뿐입니다. ‘중식보감, 첫 번째 에디션 2017’은 바로 그 점, 중식을 즐겨 찾는 소비자의 경험을 바탕으로 시작하게 되었습니다.

**열 분의 중식 대가들이 모이다**  
저는 이금기 한국 시장의 마케팅을 총괄하며 실력이 출중한 한국의 중식 셰프들을 많이 만났고 그분들의 음식을 맛 볼 기회도 많았습니다. 흥미로웠던 것은 ‘탕수육’이라는 하나의 메뉴도 셰프들마다 조금씩 다르게 표현하는데, 각각이 하나같이 참 맛있다는 것입니다. 문득 ‘A 셰프의 탕수육은 이런 특징이 있어 맛있고, B 셰프의 탕수육은 저런 특징이 있어 맛있음을 알게 된다면, 즐기는 사람도 만드는 사람도 그 재미가 더욱 깊고 풍부해지지 않을까’ 라는 생각이 들었습니다. 그래서 많은 이들의 의견을 물어 현역에서 열정적으로

활동하는 열 분의 중식 대가 셰프님들에게 중식을 사랑하는 소비자들과 배우고자 하는 후배들을 위해 노하우가 담긴 시그니처 레시피를 부탁드렸습니다. 열 분 모두 흔쾌히 승낙하셨고 그 덕분에 ‘중식보감, 첫 번째 에디션 2017’이 세상에 나오게 되었습니다. 이 지면을 통해 먼저 열 분의 셰프님들에게 감사의 인사를 전합니다.

**한 권으로 배우는 보물 같은 레시피**  
열 분의 셰프님 모두 열핏 헤아려도 40~50년의 경력을 가진 분들입니다. 이 책을 읽는 저희는 어쩌면 셰프님 각자가 개별적으로 쌓아온 시간이 합쳐진 400~500년의 노하우(know-how)를 한 권의 책으로 손쉽게 배울 수 있는 귀한 기회를 얻은 것이 아닌가 하는 생각이 듭니다.  
모쪼록 이 책이 현업에서 열심히 활동하고 있는 젊은 청년 중식 셰프들과 미래의 중식 셰프를 꿈꾸는 조리학도, 중식을 사랑하는 미식가 여러분 모두에게 유용하고 소중한 정보가 되기를 기원합니다.  
더불어 마지막에 부록으로 한국에서는 쉽게 볼 수 없는 중식의 메카 홍콩의 레시피들도 수록했습니다. 한국의 중식과 또 다른 색다른 맛의 메뉴들이니 쓸쓸한 참조 자료로 활용하시기 바랍니다.

홍콩에는 없는 한국의 시원한 중식 냉면 한 그릇이 생각나는  
2017년 7월 무더운 홍콩에서  
글로벌 이금기 한국팀 Andy Jin (진정기)



# 目次

- 셰프 이름 ㄱ나ㄷ순으로 소개했습니다.
- 모든 메뉴의 사진과 조리법은 셰프의 레시피를 토대로 레시피팩토리가 재현했습니다.

- 레시피에 자주 등장하는 '화(化)한다'는 뜻은 뜨거운 기름에 재료를 넣어 살짝 데치는 것을 의미합니다.
- 레시피에서 전분을 가루 상태 그대로 쓴 경우에서 '전분', 물에 불려 앙금만 활용한 경우에는 '전분(앙금)', 물에 섞어 쓰는 경우에는 '전분물'로 표시했습니다.



## 대장리

### 022

- 24 양장피
- 26 간풍기
- 28 탕수육
- 30 난자완스
- 32 칠리새우
- 34 대가탕면

## 곡금초

### 010

- 12 카오대하
- 14 토사전복
- 16 홍소해삼
- 18 기아해삼
- 20 붉은 대게살볶음



## 양수평

### 036

- 38 닭고기쌈
- 40 밤과 대추 닭날개찜
- 42 타조고기 두반장소스볶음
- 43 두반장 설어
- 44 세 가지 새우와 두부요리
- 46 삭스핀 새우찜
- 46 새우 두부찜
- 48 콩자반소스 아스파라거스 관자볶음
- 50 생강소스 백소라무침
- 52 매운맛 복어살볶음

## 여경래

### 054

- 56 특색냉채
- 58 잡채 양장피
- 60 토마토 탕수육
- 61 표고탕수
- 61 한알 탕수육
- 64 고추 간풍기
- 66 산향 쇠고기말이
- 68 칠리소스 간소새우
- 69 모자새우
- 70 XO 해산물 팔보채
- 72 삼선짬뽕





여  
경  
옥

074

- 76 홍소두부
- 78 마파두부
- 79 난자완스
- 80 유린기
- 82 고추잡채
- 84 후추 쇠고기볶음
- 86 깐풍 증새우
- 86 마늘소스 가지새우요리
- 88 탕수생선
- 90 사천탕면
- 90 새우초면

왕  
육  
성

092

- 094 굴소스 카이란볶음
- 096 마파두부
- 098 쇠고기와 양상추쌈
- 100 두치전복
- 102 게살 삭스핀수프

유  
방  
녕

104

- 106 가지튀김
- 106 어항 가지볶음
- 108 마늘종 자장볶음
- 108 홍소육
- 109 돼지고기 당면볶음
- 112 조기 춘장조림
- 114 통후추 새우
- 114 새우 토스트
- 116 아귀칠리
- 118 부옹게살
- 119 미지난과



조  
내  
성

120

- 122 매운 고추 닭고기
- 124 칠리소스 증새우
- 126 호황복록수
- 128 가리비와 키크랩살볶음
- 130 XO 비너전복
- 132 사천식 볶음밥

진  
생  
용

134

- 136 모듬 채소볶음
- 138 닭고기 양상추
- 140 어항소스 스테이크
- 142 칠채우육사
- 142 초염새우
- 144 바닷가재 양상추 냉채
- 146 호박 관자찜
- 148 죽생 송이 성게알
- 150 햄 삭스핀수프
- 150 버섯 삭스핀수프

필  
감  
산

152

- 154 송이 모듬 버섯볶음
- 156 가지 동파육
- 158 마늘 해선장갈비
- 160 쇠고기사태수프
- 162 삼복해선
- 164 두치메로

Hong Kong

Recipe

166

- 167 오이 양장피말이
- 167 다섯 가지 채소말이
- 167 아스파라거스 닭날개말이
- 168 허니 로스트 치킨
- 168 레몬 치킨
- 168 홍소육
- 169 애호박 피망 닭고기볶음
- 169 홍소 완자
- 170 파인애플 폭립
- 170 양파 돼지갈비
- 170 브로콜리 쇠고기볶음
- 171 고추마늘 청어조림
- 171 해삼 부레볶음
- 171 XO소스 관자볶음
- 172 황금전복상자
- 172 마늘콩소스 가리비찜
- 172 피망 쇠고기 볶음면
- 173 쇠고기 쌀국수볶음
- 173 돌솥 해물 볶음밥





# 主材料別 目次



## 채소

- 표고탕수 61p
- 고추잡채 82p
- 마늘소스 가지새우요리 86p
- 굴소스 카이랑볶음 94p
- 가지튀김 106p
- 어항 가지볶음 106p
- 마늘종 자장볶음 108p
- 미지나과 119p
- 모듬 채소볶음 136p
- 송이 모듬 버섯볶음 154p
- 오이 양장피말이 167p
- 다섯 가지 채소말이 167p



## 두부

- 세 가지 새우와 두부요리 44p
- 새우 두부찜 46p
- 홍소두부 76p
- 마파두부(여경옥 셰프) 78p
- 마파두부(양육성 셰프) 96p



## 쇠고기

- 산향 쇠고기말이 66p
- 후추 쇠고기볶음 84p
- 쇠고기와 양상추쌈 98p
- 어항소스 스테이크 140p
- 칠채우육사 142p
- 쇠고기사태수프 160p
- 브로콜리 쇠고기볶음 170p
- 쇠고기 쌀국수볶음 173p



## 돼지고기

- 탕수육 28p
- 난자완스(대장리 셰프) 30p
- 토마토 탕수육 60p
- 한 알 탕수육 61p
- 난자완스(여경옥 셰프) 79p
- 마늘종 자장볶음 108p
- 홍소육 108p
- 돼지고기 당면볶음 109p
- 사천식 볶음밥 132p
- 가지 동파육 156p
- 마늘 해선장갈비 158p
- 홍소육 168p
- 홍소 완자 169p
- 파인애플 폭립 170p
- 양파 돼지갈비 158p



## 닭고기

- 간풍기 26p
- 닭고기쌈 38p
- 밤과 대추 닭날개찜 40p
- 고추 간풍기 64p
- 유린기 80p
- 매운 고추 닭고기 122p
- 닭고기 양상추 138p
- 아스파라거스 닭날개말이 167p
- 허니 로스트 치킨 168p
- 레몬 치킨 168p
- 애호박 피망 닭고기볶음 169p



## 새우

- 카오대하 12p
- 칠리새우 32p
- 세 가지 새우와 두부요리 44p
- 삭스핀 새우찜 46p
- 새우 두부찜 46p
- 새우칠리소스 간소새우 68p
- 모자새우 69p
- 간풍 중새우 86p
- 마늘소스 가지새우요리 86p
- 새우초면 90p
- 통후추 새우 114p
- 새우 토스트 114p
- 칠리소스 중새우 124p
- 초염새우 142p

● 색은 홍콩 레시피편에 소개된 메뉴입니다.



## 생선

- 두반장 설어 43p
- 매운맛 복어살볶음 52p
- 탕수생선 88p
- 조기 춘장조림 112p
- 아귀칠리 116p
- 두치메로 164p
- 고추마늘 청어조림 171p

## 바닷가재

- 붉은 대게살볶음 20p
- 게살 삭스핀 수프 102p
- 부용게살 118p
- 가리비와 킹크랩살볶음 128p
- 바닷가재 양상추 냉채 144p

## 전복·해삼

- 토사전복 14p
- 홍소해삼 16p
- 기아해삼 18p
- 두치전복 100p
- XO 비녀전복 130p
- 해삼 부레볶음 171p
- 황금전복상자 172p



## 관자·소라

- 콩자반소스 아스파라거스 관자볶음 48p
- 생강소스 백소라무침 50p
- 호박 관자찜 146p
- XO소스 관자볶음 171p
- 마늘콩소스 가리비찜 172p



## 기타

- 양장피 24p
- 대가탕면 34p
- 타조고기 두반장소스스볶음 42p
- 특색냉채 56p
- 잡채 양장피 58p
- XO 해산물 팔보채 70p
- 삼선팜뽕 72p
- 사천탕면 90p
- 호황복록수 126p
- 사천식 볶음밥 132p
- 죽생 송이 성게알 148p
- 햄 삭스핀수프 150p
- 버섯 삭스핀수프 150p
- 삼복해선 162p
- 피망 쇠고기 볶음면 172p
- 돌솥 해물 볶음밥 173p

# 곡 금 초

曲  
錦  
超

중식은 '불의 맛'이 중요하다.

팬 안으로 불이 많이 들어오면 탄맛이 나서

재료의 원미(元味)를 해친다.

중식은 원미를 잘 살려 요리해야 하고

소스는 그 원미를 잘 보필해야 한다.

## ■ 곡금초 셰프

금문도, 대령도, 만다린 등 유명한 중식당을 두루 거쳤고, 특히 불을 잘 다루는 셰프로 알려져 있다. 한국 중찬팽인협회 고문을 지냈으며, 현재는 동탄 '상해루'의 오너셰프이다.





‘카오(烤)’는 팬을 불 위에서 돌리면서 볶는다는 의미이다. 이 요리는 중간 불에서 카오를 충분히 해서 새우 특유의 풍미와 감칠맛을 최대한 끌어올린 것이 특징이다.

중식보감 | 푸짐초

## 카오대하 烤大蝦

### 재료 3~4인분

- 대하 12마리
- 당근 1/4개(50g)
- 오이 1/4개(50g)
- 다진 대파 2큰술
- 다진 마늘 1과 1/2큰술
- 생강술 약간
- 토마토케첩 5큰술
- 설탕 7큰술
- 소금 약간
- 닭육수 3/4컵(150ml)
- 식용유 적당량

- 1 당근과 오이는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 대하의 수염, 입, 다리를 제거하고 등쪽에 칼집을 넣어 내장을 제거한다. 160°C 이상의 식용유에 넣어 대하 등이 확 벌어질 때까지 화(化) 한다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 다진 대파와 다진 마늘을 넣어 볶아 향을 낸 후 생강술을 넣고 볶는다.
- 4 닭육수를 넣고 끓여오르면 대하, 당근, 오이, 토마토케첩, 설탕, 소금을 넣고 조린다. 이때 중간 불에서 계속 카오(팬을 돌리면서 볶거나 조리하는 것)를 한다.  
\* 카오를 할수록 양념의 맛이 재료에 스며들고, 수분이 날아가면서 조려진다. 또한 대하의 껍수에서 특유의 풍미와 감칠맛이 흘러나와 소스 맛이 아주 좋아진다.

### Tip 대하 손질과 요리할 때 주의할 점

대하 등에 칼집을 너무 깊게 넣지 말고 내장을 제거할 수 있을 정도로만 넣어야 요리가 더 먹음직스럽게 완성된다. 소스를 끼얹어주면서 조리면 대하에 맛이 골고루 배어 더 맛있다.

노릇하고 바삭하게 튀긴 식빵(토사)을  
 쫄깃한 식감의 전복과 함께 먹는 요리이다.  
 두 가지 재료의 식감이 잘 어우러져  
 아주 매력적인 맛을 즐길 수 있다.



중식보감 | 푸짐초

## 토사전복 吐司鮑魚

### 재료 3~4인분

- 식빵 3장
- 전복(큰 것) 3마리
- 죽순 100g
- 표고버섯 3개(75g)
- 황제버섯(또는 새송이버섯) 100g
- 다진 대파 2큰술
- 다진 생강 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
- 닭육수 1컵(200ml)
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

- 1 죽순, 표고버섯, 황제버섯은 사방 1.5cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳐 놓는다.
- 2 전복은 손질해 우물 정(井)자로 칼집을 낸 후 길쭉하게 썬다. 뜨거운 식용유에 살짝 화(化) 한다.
- 3 식빵은 손가락 길이로 썰어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 제거하고 그릇에 펼쳐 담는다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸 후 닭육수, 프리미엄 굴소스를 넣어 간을 맞춘다.
- 5 죽순, 표고버섯, 황제버섯, 전복을 넣고 끓여오르면 약한 불로 졸인다.
- 6 전분물을 넣어 농도를 맞추고 ㉓의 그릇에 담는다.  
 \*장식으로 송송 썬 쪽파를 올려도 좋다.

### Tip 식빵을 더 맛있게 튀기려면?

처음에는 튀김기름의 온도를 150℃ 정도로 낮게 해 식빵을 넣는다.  
 식빵의 색깔이 조금씩 노랗게 변하면 기름의 온도를 170℃ 이상으로 올린다.  
 약한 갈색이 될 때 건져 냉동실에 넣으면 빵 색깔이 먹음직스럽고 식감은 아주 바삭해진다.

간장, 굴소스 등을 넣어  
붉은 빛이 도는 홍소소스를 만든 후  
해삼을 넣고 살짝 조렸다.  
해삼 특유의 식감이 살아있는  
담백한 맛의 메뉴이다.

## 홍소해삼 紅燒海蔘

### 재료 3~4인분

- 불린 해삼 4~5개(200g)
- 대파(흰 부분) 15cm
  - 마늘 3쪽
  - 생강술 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1/2작은술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 1/2작은술
  - 닭육수 3/4컵(150ml)
  - 전분물 약간
- 식용유 적당량

- 1 대파는 3cm 길이로 썰고, 마늘은 편 썬다.
- 2 불린 해삼은 물기를 제거해 손가락 길이로 썬 후 뜨거운 식용유에 화(化) 한다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 대파, 마늘을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 4 센 불로 올려 생강술, 양조간장을 넣어 향을 낸 후 ②의 해삼, 닭육수를 넣고 프리미엄 굴소스, 노추로 간을 맞춘다.
- 5 전분물을 넣어 농도를 맞추고 그릇에 담는다.

### Tip 건해삼 불리는 요령

건해삼을 차가운 물에 담가 하루 정도 불린 후 뜨거운 물(막 끓인 물)에 넣고 하루를 더 불린다.  
배를 갈라 내장을 제거하고 다시 뜨거운 물에 넣어 하루를 불린다.  
속 껍질을 제거하고 헹군 후 찬물에 담가 하루를 더 불린다. 이렇게 손질한 해삼은 물과 함께 봉지에 넣어 냉동 보관한다.  
이 방법은 일반적인 건해삼 손질법으로 해삼의 종류나 건조상태 등에 따라 손질법이 조금씩 다르니 구매시 확인하도록 하자.



해삼 속에 새우, 관자 등으로 만든 반죽을 채워 넣고 튀긴 후 다양한 채소와 함께 소스에 조린 고급 요리이다. 해삼 모양 그대로 길쭉하게 만들어도 되고, 한입 크기로 동그랗게 말아도 된다.

중식 보감 | 푸짐초

## 기아해삼 起亞海蔘

### 재료 3~4인분

- 불린 해삼 4~5개(200g)
  - 생새우살 100g
    - 건관자 20g
    - 건새우 20g
  - 피망 1개(100g)
  - 표고버섯 2개(50g)
- 브로콜리 1/6개(50g)
  - 죽순 20g
  - 은행 6개
  - 전분 50g
- 다진 대파 2큰술
- 다진 마늘 1/2큰술
  - 소금 약간
- 이금기 치킨파우더 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1/2작은술
  - 닭육수 3/4컵(150ml)
    - 전분물 약간
  - 고추기름 2큰술
  - 식용유 적당량

- 1 피망, 표고버섯, 브로콜리, 죽순은 한입 크기로 썬다.
- 2 건관자는 찜통에 찐다. 건새우는 물에 불린 다음 생새우살과 함께 물기를 제거한 후 곱게 다진다.
- 3 볼에 ②, 치킨파우더, 소금을 넣고 섞는다.
- 4 불린 해삼은 물기를 제거한 후 안쪽에 전분을 묻힌다. ③을 넣어 속을 채운 다음 다시 마른 전분을 묻힌다. 160°C의 식용유에 넣고 해삼이 떠오르면 170°C로 온도를 올려 노릇하게 튀긴다.
  - \* 해삼의 물기를 꼼꼼히 제거해야 튀길 때 기름이 튀지 않는다.
- 5 달군 팬에 고추기름을 두르고 다진 대파, 다진 마늘을 넣어 볶아 향을 낸 후 ①의 채소와 은행을 넣고 볶는다. 닭육수를 붓고 양조간장, 프리미엄 굴소스를 넣어 간을 맞춘다.
- 6 튀긴 해삼을 넣고 조리다가 전분물로 농도를 맞춘 후 그릇에 담는다.
  - \* 해삼 속과 겉에 묻어있는 전분기가 조릴 때 흘러나와 자연스럽게 농도가 맞을 경우, 마지막에 전분물을 넣지 않아도 된다.

### Tip 해삼 속에 넣을 반죽 만들 때 주의할 점

반죽이 묽으면 해삼 밖으로 흘러나와 모양이 예쁘지 않게 되니, 특히 생새우살의 물기를 최대한 제거한 후 반죽을 만들어야 한다. 반죽이 너무 묽다면 마른 전분을 조금 넣어 농도를 맞춘다.

감칠맛이 좋은 붉은 대게살과  
담백한 버섯을 넉넉히 더해 볶았다.  
부드러운 식감의 달걀 흰자가 첫맛을,  
매콤한 고추기름이 끝맛을 잡아주어  
먹는 내내 입안이 즐겁다.



중식 보 감 | 푸짐초

## 붉은 대게살볶음 炒大蟹肉

### 재료 3~4인분

- 붉은 대게살 200g
- 달걀 흰자 2개분
- 표고버섯 2개(50g)
- 팽이버섯 1줌(50g)
- 황제버섯(또는 새송이버섯) 50g
  - 죽순 30g
  - 대파 10cm
- 생강(마늘 크기) 1/2톨
  - 소금 약간
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 3/4컵(150ml)
  - 전분물 약간
  - 고추기름 약간
  - 식용유 3큰술

- 1 버섯, 죽순은 채 썰고, 대파와 생강은 얇게 편 썬다.  
버섯은 끓는 물에 데쳐 놓는다.
- 2 불에 달걀 흰자를 넣고 거품기로 묽은 머랭 상태가 될 때까지 거품을 낸다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 대파와 생강을 넣고 볶아 향은 낸 후 건져 버린다.
- 4 모든 채소와 대게살을 넣고 볶는다.
- 5 닭육수, 치킨파우더, 소금을 넣고 끓여 간을 맞춘 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 ②의 달걀 흰자거품을 넣고 익을 때까지 볶은 후 고추기름을 두르고 그릇에 담는다.

### Tip 달걀 흰자거품을 낼 때 주의할 점

달걀 흰자로 거품을 낼 때 너무 많이 쳐서 머랭이 단단하게 되면 익혔을 때 식감이 좋지 않으니 약간 묽은 상태가 되게 만든다.  
마지막 과정에서 달걀 흰자거품만으로도 농도가 살짝 되직해지니 전분물을 조금 묽게 하는 것이 좋다.



戴  
長  
利

# 대장리

음식은 타이밍이다.

고기도 숙성, 반죽도 숙성시키며

시간을 투자하고 기다려야만

차원이 다른 맛의 요리를

완성할 수 있다.

## 대장리 셰프

부산 동화반점, 세종호텔,  
한강 홍보석, 63빌딩 목련을 거쳐  
현재는 '대가방' 오너 셰프이다.  
그의 요리 철학을 담은  
숙성 고기와 반죽으로 만든  
대가방 탕수육은 중식 마니아들  
사이에서 더욱 유명하다.



## 양장피 兩張皮

### 재료 3~4인분

- 데친 양장피 1장
- 돼지고기(안심) 30g
- 양파 1/2개(100g)
- 배추 잎 1장(손바닥 크기, 30g)
- 애호박 1/10개(약 30g)
- 오이 1/4개(50g)
- 당근 1/10개(약 20g)
  - 부추 약간
- 목이버섯 2~3개
- 청양고추 1개
- 숙주 1/2줌(25g)
- 달걀 지단 2장(달걀 2개분)
  - 오향장육 50g
- 불린 해삼채 20g
- 불린 해파리 40g
- 삶은 생새우살 15마리
  - 다진 마늘 2큰술
  - 다진 생강 1/2큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 치킨파우더 1/3작은술
  - 참기름 약간
  - 식용유 3큰술

### 겨자소스

- 연겨자 2작은술
- 설탕 2큰술
- 식초 3큰술
- 생수 1/2큰술
- 소금 약간

- 1 돼지고기, 양파, 배추 잎, 애호박, 오이, 당근, 달걀 지단, 오향장육은 채 썬다.
- 2 부추와 목이버섯은 먹기 좋게 썰고, 청양고추는 송송 썬다.
- 3 완성 그릇에 채 썬 오이와 당근, 달걀 지단과 오향장육, 불린 해삼채, 불린 해파리, 삶은 생새우살을 사진처럼 동그랗게 둘러 담는다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두른 후 다진 마늘과 다진 생강을 넣어 볶아 향을 낸다. 돼지고기, 양조간장을 넣고 중간 불에서 볶다가 채 썬 양파, 배추 잎, 애호박, 당근(①에서 썰어 둔 것 약간), 부추, 목이버섯, 청양고추, 숙주나물을 넣고 센 불로 올려 볶는다.
  - \* 채소는 센 불에서 빠르게 볶아야 물기가 생기지 않고 아삭한 식감도 살릴 수 있다.
- 5 프리미엄 굴소스, 치킨파우더를 넣고 볶은 후 마지막에 참기름을 둘러 완성한다.
- 6 ③의 그릇 가운데에 데친 양장피를 담고 겨자소스를 조금 뿌린다. 위에 ⑤를 올린 후 남은 겨자소스를 곁들인다.

### Tip 말린 해삼채 손질하는 법

말린 해삼채는 해삼을 채 썰어 말린 것으로, 물에 하루 정도 담가 불린 후 먹기 전 끓는 물에 살짝 데치면 부드러워지고 냄새도 제거된다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

여경래 셰프의 잡채 양장피(58쪽)

해산물, 고기, 채소가 듬뿍 들어간  
푸짐하고 화려한 일품요리.  
코끝을 톡 쏘는 겨자소스를 곁들이면  
입맛을 돋우며 더욱 맛있게  
즐길 수 있다.

닭고기에 잘 숙성시킨 반죽을 묻혀 튀겨서 바삭한 맛이 아주 일품이다. 마지막에 고추와 땅콩을 양념해 튀긴 황비홍을 넉넉히 더해 입에 착 감기는 맛을 냈다.



중식보감 | 대장리

## 깐풍기 乾烹鷄

### 재료 3~4인분

- 닭다리살 5쪽(450g)
- 황비홍(고추와 땅콩을 양념해 함께 튀긴 것) 1/2컵(30g)
- 고추기름 5큰술
- 참기름 1작은술
- 식용유 적당량

### 깐풍소스

- 건고추 2개
- 다진 대파 1큰술
- 다진 마늘 2큰술
- 설탕 3큰술
- 식초 1큰술
- 백후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 2큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 3/4컵(150ml)

### 튀김 반죽

- 감자전분 150g
- 옥수수전분 50g
- 밀가루 50g
- 물 1과 1/2컵(300ml)
- 포도씨유 1/4컵(50ml)

- 1 볼에 튀김 반죽 재료의 감자전분, 옥수수전분, 밀가루를 넣고 잘 섞는다. 물을 넣어 가루를 풀어준 후 포도씨유를 넣는다. 밀봉해 하루 정도 실온에서 숙성시킨다.  
\* 숙성시킨 반죽에서는 막 발효를 시작한 맛있는 막걸리 냄새가 난다. 이렇게 하면 튀길 때 기름이 잘 튀지 않고 튀김옷이 잘 입혀지며 바삭함이 오래 간다.
- 2 닭다리살을 먹기 좋은 크기로 썬 후 튀김 반죽을 입혀 180°C의 식용유에 두 번 튀겨 낸다.  
\* 닭다리살의 물기를 최대한 제거해야 튀김 반죽이 골고루 잘 묻는다.
- 3 건고추는 2cm 폭으로 송송 자른다. 달군 팬에 식용유를 두르고 건고추를 넣어 향이 날 때까지 볶다가 나머지 깐풍소스 재료를 모두 넣고 끓인다.
- 4 소스가 끓어오르면 고추기름, 튀긴 닭다리살을 넣고 센 불에서 버무린 후 황비홍, 참기름을 넣어 섞은 다음 그릇에 담는다.

### Tip 닭고기를 더 맛있게 튀기려면?

닭고기를 튀길 때 튀김 건지는 체로 튀김을 두드리듯 2~3번 정도 눌러주면 닭고기의 수분이 제거되어 더 바삭하고 맛있게 튀겨진다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

여경래 셰프의 고추 깐풍기(64쪽)



대장리 셰프만의 남다른  
노하우를 담은 특제 탕수육.  
끝까지 바삭한 튀김옷,  
은은한 소스가 어우러져  
미식가들의 입맛을 당긴다.



중식 고. 감 | 대장리

## 탕수육 糖醋肉

### 재료 3~4인분

- 돼지고기(등심 또는 뒷다리) 400g
- 당근 1/10개(20g)
- 오이 1/10개(20g)
- 양파 1/10개(20g)
- 파인애플 링 1/2개(50g)
  - 목이버섯 1~2개
- 설탕 1/2컵(60g)
- 식초 1/4컵(50ml)
- 이금기 팬더 양조간장 1/4컵(50ml)
  - 닭육수 1컵(200ml)
  - 전분물 약간
  - 식용유 적당량
- 튀김 반죽
  - 감자전분 150g
  - 옥수수전분 50g
  - 밀가루 50g
  - 물 1과 1/2컵(300ml)
  - 포도씨유 1/4컵(50ml)

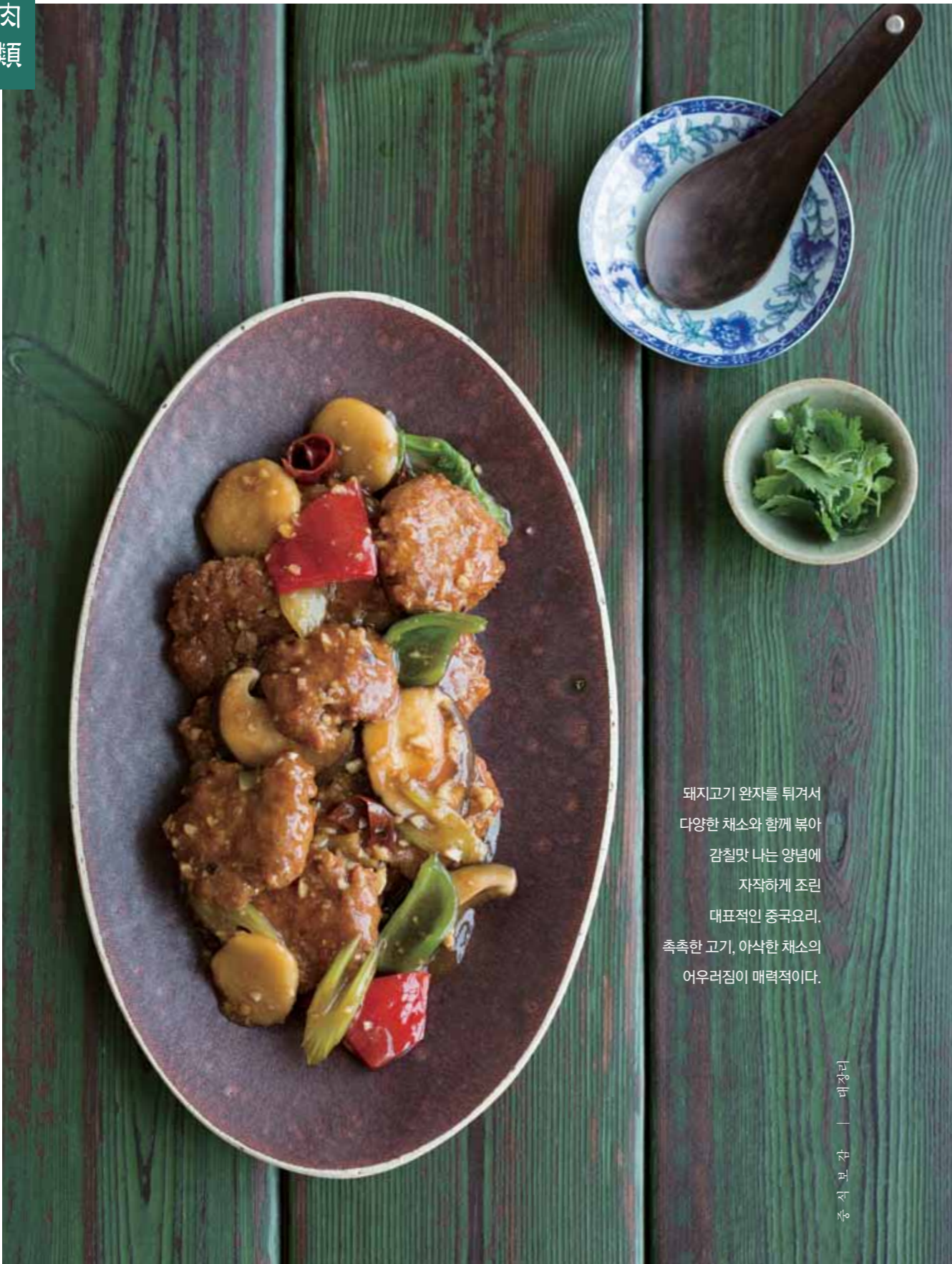
- 1 돼지고기는 상식한 생고기로 준비해 먹기 좋은 크기로 썰어 하루 정도 냉장고에서 숙성시키며 핏물을 뺀다.  
\* 돼지고기의 핏물을 충분히 빼주면 잡내가 없어지고 물맛이 빠지면서 고기 맛이 좋아진다.
- 2 불에 튀김 반죽 재료의 감자전분, 옥수수전분, 밀가루를 넣고 잘 섞는다. 물을 넣어 가루를 풀어 준 후 포도씨유를 넣는다. 밀봉해 하루 정도 실온에서 숙성시킨다.  
\* 숙성시킨 튀김옷에서는 막 발효를 시작한 맛있는 막걸리 냄새가 난다. 이렇게 하면 튀길 때 기름이 잘 튀지 않고 튀김옷이 잘 입혀지며 바삭함이 오래 간다.
- 3 당근, 오이, 양파, 파인애플, 목이버섯은 사진처럼 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 숙성시킨 돼지고기에 튀김 반죽을 입혀 180°C의 식용유에서 두 번 튀겨 낸다.
- 5 팬에 식용유를 두르고 ③의 채소, 과일, 버섯을 넣고 볶은 후 닭육수, 양조간장, 설탕, 식초를 넣어 끓인다. 끓어오르면 거품을 걷어내고 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 ⑤의 소스에 튀긴 돼지고기를 넣고 버무린 다음 그릇에 담는다.

### Tip 튀김 반죽이 잘 발효되었는지 확인하려면?

반죽에서 시큼한 냄새가 나고 손가락으로 떠보았을 때 거미줄 같은 실과 자잘한 기포가 보이면 발효가 잘 된 것이다. 이렇게 제대로 숙성된 반죽으로 튀김을 하면 소스에 버무려 놓아도 쉽게 퍼지거나 눅눅해지지 않는다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

여경래 셰프의 토마토 탕수육(62쪽), 한 알 탕수육(63쪽)



돼지고기 완자를 튀겨서  
다양한 채소와 함께 볶아  
감칠맛 나는 양념에  
자작하게 조리  
대표적인 중국요리,  
촉촉한 고기, 아삭한 채소의  
어우러짐이 매력적이다.

중식 보감 | 대장리

## 난자완스 南煎丸子

### 재료 3~4인분 / 8개분

- 다진 돼지고기 500g
  - 달걀 1개
  - 감자전분 1큰술
- 피망 1/4개(25g)
  - 홍고추 1개
  - 죽순 20g
- 동고버섯 1~2개(20g)
  - 마티(물밤) 5~6개
- 얼갈이배추 1개(작은 것, 30g)
  - 셀러리 5cm(5g)
  - 건고추 1개
- 다진 마늘 3큰술
- 다진 생강 1작은술
- 백후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 치킨파우더 1/3작은술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
  - 닭육수 2컵(400ml)
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간
  - 식용유 적당량

- 1 피망, 홍고추, 죽순, 동고버섯, 마티, 얼갈이배추, 셀러리는 사진처럼 먹기 좋은 크기로 썬다. 건고추는 송송 자른다.
- 2 불에 돼지고기, 달걀, 감자전분을 넣고 여러 번 치대어 고기를 부드럽게 만든다.
- 3 ②의 고기 반죽을 8개의 동글 납작한 모양으로 빚은 후 180℃의 식용유에 넣고 튀긴다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸 후 양조간장, ①을 넣고 센 불에서 볶는다.
- 5 닭육수, 프리미엄 굴소스, 치킨파우더, 노추, 백후춧가루를 넣고 간을 맞춘다.
- 6 ⑤의 소스가 끓어오르면 ③의 튀긴 고기를 넣고 자작하게 조리한다. 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 그릇에 담는다.

### Tip 고기 튀길 때 주의할 점

돼지고기의 물기를 제거한 후 반죽해야 모양이 잘 빚어지고 요리할 때 부서지지 않는다.  
고기 반죽은 겉은 바삭하고 속은 촉촉하게 튀겨야 소스에 조릴 때 부서지지 않으면서 소스 맛도 잘 밴다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

여경옥 셰프의 난자완스(79쪽)

남녀노소 누구나 좋아하는  
중식당의 인기 메뉴.  
새콤달콤하면서 살짝 매콤한  
칠리소스에 버무린  
새우 튀김의 맛이 별미스럽다.



중식 요리감 | 대장리

## 칠리새우 乾燒蝦仁

### 재료 3~4인분

- 생새우살 20~25마리(250g)
  - 삶은 완두콩 1큰술
  - 다진 당근 3큰술
  - 다진 대파 2큰술
  - 다진 마늘 2큰술
  - 다진 생강 1/2큰술
  - 토마토케첩 3/4컵
    - 설탕 1/4컵
    - 식초 3큰술
  - 백후춧가루 약간
- 이금기 중화 두반장 2큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
  - 닭육수 1컵(200ml)
    - 전분물 약간
  - 고추기름 3큰술
  - 식용유 적당량

### 튀김 반죽

- 감자전분 150g
- 옥수수전분 50g
  - 밀가루 50g
- 물 1과 1/2컵(300ml)
- 포도씨유 1/4컵(50ml)

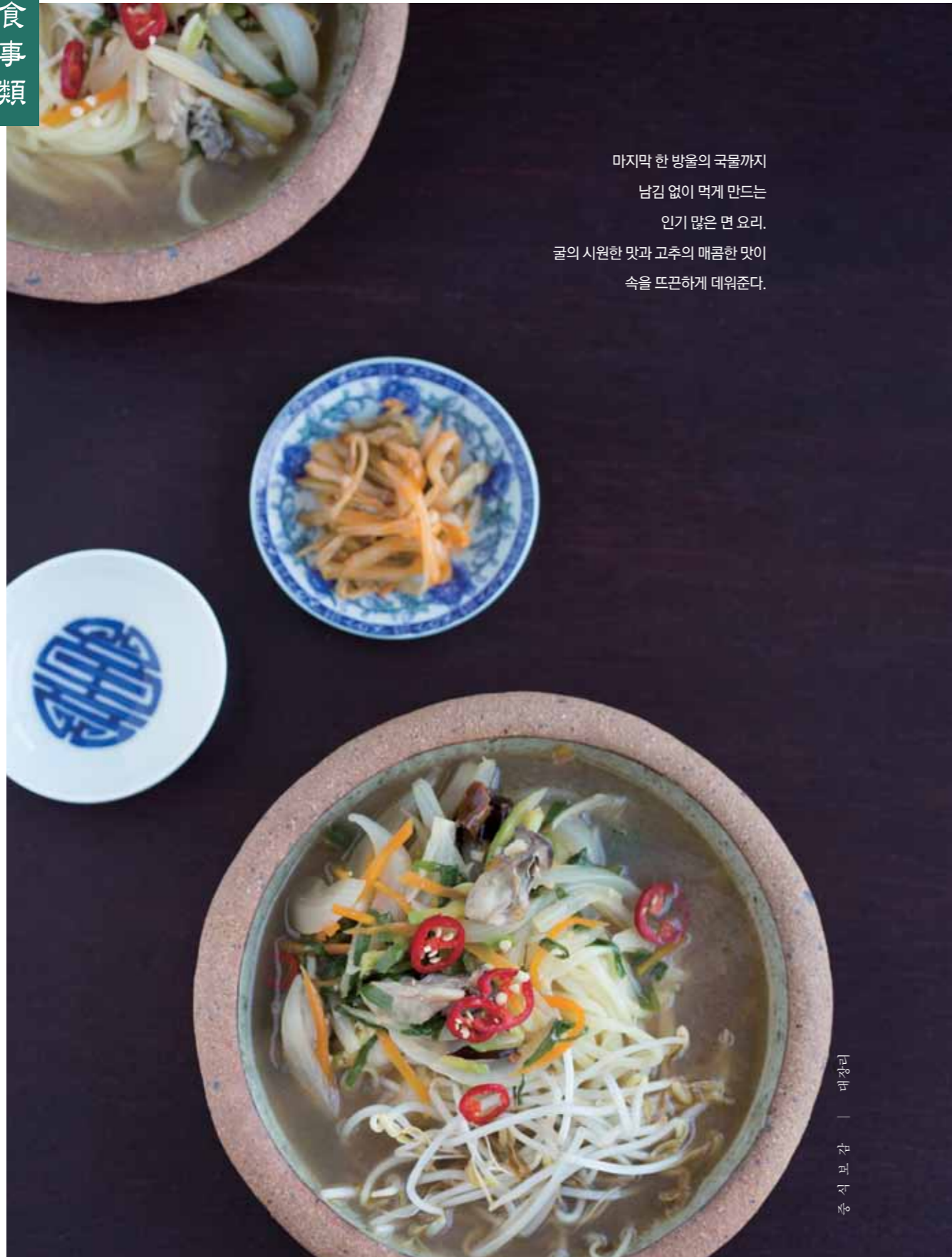
- 1 볼에 튀김 반죽 재료의 감자전분, 옥수수전분, 밀가루를 넣고 잘 섞는다. 물을 넣어 가루를 풀어준 후 포도씨유를 넣는다. 밀봉해 하루 정도 실온에서 숙성시킨다.  
\* 숙성시킨 튀김옷에서는 막 발효를 시작한 맛있는 막걸리 냄새가 난다. 이렇게 하면 튀김 때 기름이 잘 튀지 않고 튀김옷이 잘 입혀지며 바삭함이 오래 간다.
- 2 새우의 물기를 제거한 후 튀김 반죽을 입혀 180°C의 식용유에 바삭하게 튀긴다.
- 3 달군 팬에 고추기름을 두르고 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸 후 완두콩, 다진 당근, 다진 대파를 넣고 센 불에서 볶는다.
- 4 닭육수, 토마토케첩, 설탕, 식초, 백후춧가루, 두반장, 치킨파우더를 넣고 끓여오르면 ②의 튀긴 새우를 넣어 섞는다.
- 5 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 그릇에 담는다.

### Tip 소스 농도 맞출 때 주의할 점

재료에 반죽을 입혀 튀긴 후 소스에 버무리는 중국요리들이 많은데, 이때 소스 농도가 너무 되직하면 잘 버무러지지 않는다. 튀김옷이 수분을 흡수하는 것까지 감안해 소스 농도는 살짝 묽게 하는 것이 좋다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

여경래 셰프의 칠리소스 간소새우(68쪽), 조내성 셰프의 칠리소스 중새우(124쪽)



마지막 한 방울의 국물까지  
남김 없이 먹게 만드는  
인기 많은 면 요리.  
국물의 시원한 맛과 고추의 매콤한 맛이  
속을 뜨끈하게 데워준다.

중식 보감 | 대장리

## 대가탕면 戴家湯麵

### 재료 1~2인분

- 중화생면 120g
- 굴 8개
- 양파 1/2개(100g)
- 배추 잎 1/2장(손바닥 크기, 15g)
- 당근 1/10개(20g)
- 애호박 1/10개(약 30g)
- 숙주 1/2줌(25g)
- 부추 1/5줌(10g)
- 건고추 1개
- 송송 썬 청양고추 1개분
- 다진 마늘 2큰술
- 다진 생강 1/2큰술
- 소금 약간
- 백후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 2컵(400ml)
- 참기름 약간
- 식용유 1큰술

- 1 굴에 소금을 넣고 살살 치댄 후 깨끗이 헹군다.
  - 2 양파, 배추 잎, 당근, 애호박은 먹기 좋은 길이로 채 썬다. 부추는 4~5cm 길이로 썬다. 건고추는 2cm 폭으로 자른다.
  - 3 달군 팬에 식용유를 두르고 건고추를 넣어 매운 향이 날 때까지 볶는다. 송송 썬 청양고추, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 향을 낸 후 양조간장과 ②의 양파, 배추 잎, 당근, 애호박을 넣고 볶는다.
  - 4 채소가 반 정도 익으면 닭육수, 굴, 부추, 프리미엄 굴소스, 치킨파우더, 소금, 백후춧가루를 넣어 한소끔 끓인 후 거품을 걷어낸다. 참기름을 두르고 불을 끈다.
  - 5 면을 삶아 그릇에 담고 위에 숙주를 올린 후 뜨겁게 끓인 ④의 탕을 붓는다.
- \* 색감을 위해 송송 썬 홍고추를 조금 더해도 좋다.

### Tip 국물이 맑고 깔끔하려면?

채소를 오래 볶으면 국물이 뿌옇게 되니 살짝 익을 정도로만 볶는다. 또한 닭육수를 붓고 끓일 때 떠오르는 거품을 최대한 걷어주어야 국물이 맑고 깔끔하다.

# 양수평

楊秀平

셰프는 자신만의 까다로운

기준이 있어야 한다.

상황과 타협해 음식을 만들면

안 된다. 그래야 음식 속에

셰프가 추구하는 진심이 담긴다.

## 양수평 셰프

신라호텔과 부산 파라다이스호텔  
중식당 셰프, 농심호텔 조리고문을  
거쳐 현재 부산 해운대에 위치한  
중식당 '아미산'의 오너 셰프이다.  
영산대학 동양조리학과 교수를  
겸하며 후학 양성에도 힘쓰고 있다.



하얀 지단 속에 깔끔하게 볶은 닭고기와 버섯을 넣었다. 맛은 물론 남다른 정성이 돋보이는 멋까지도 함께 즐길 수 있는 아름다운 요리이다.

중식 보감 | 양수평

## 닭고기쌈 石榴鷄

### 재료 3~4인분

- 닭다리살 2쪽(180g)
- 표고버섯 2개(50g)
- 양송이버섯 3개(60g)
  - 마티(물밤) 3개
  - 다진 대파 2작은술
  - 다진 마늘 1작은술
  - 다진 생강 1/2작은술
  - 후춧가루 약간
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
  - 식용유 적당량
- 데친 부추(또는 미나리) 5줄기

### 달걀 지단

- 달걀 흰자 5개분
- 감자전분 1작은술

### 닭고기 밀간

- 감자전분 1큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 달걀 흰자 약간

### 소스

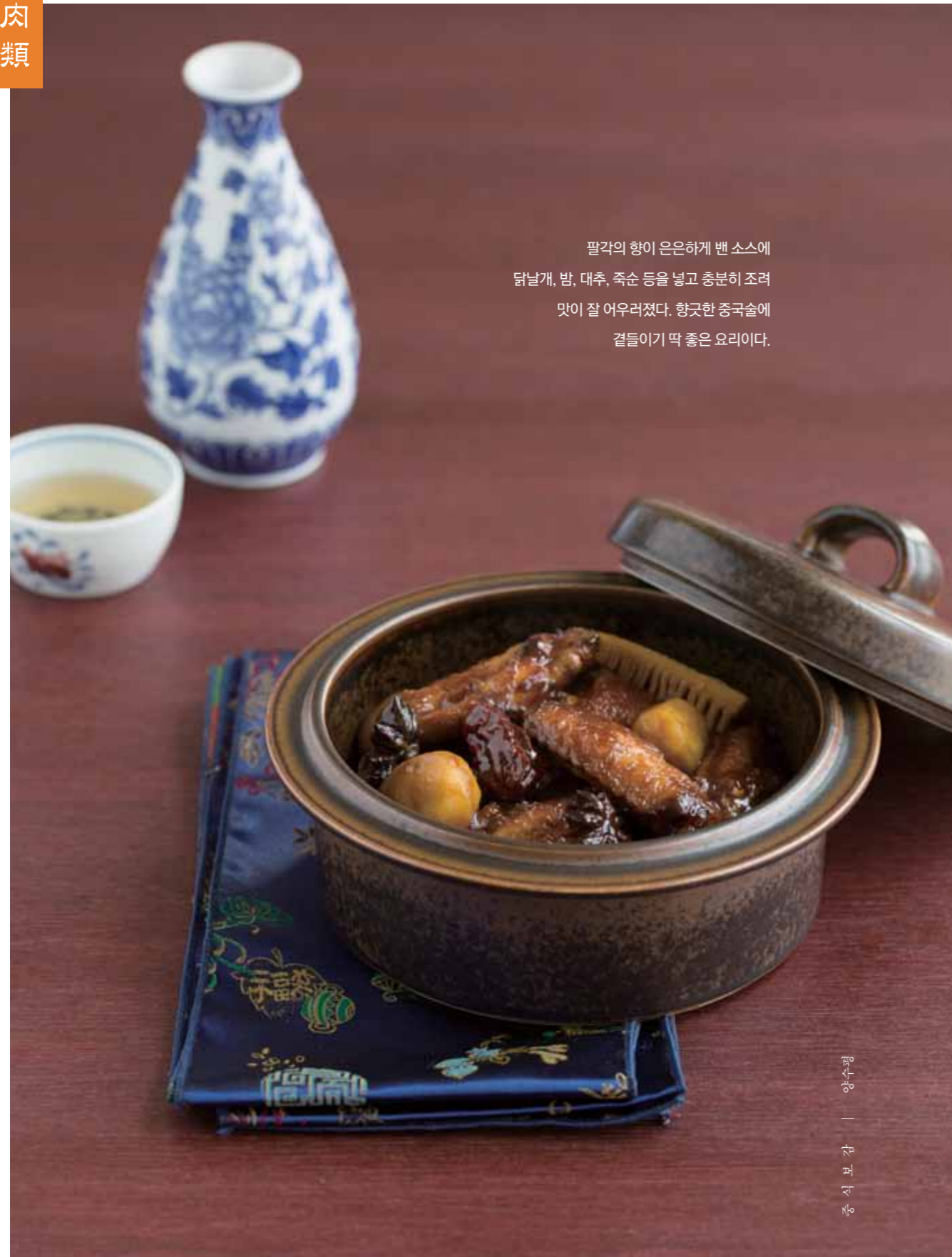
- 닭육수 1/4컵(50ml)
- 이금기 치킨파우더 약간
- 전분물 약간

- 1 닭다리살은 잘게 썰어 밀간 재료와 함께 버무린다.
  - 2 표고버섯, 양송이버섯, 마티는 굵게 다진다.
  - 3 볼에 달걀 지단 재료인 달걀 흰자, 감자전분을 넣고 섞는다.
  - 4 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 달군 후 닭다리살을 넣어 화(化) 한다.
  - 5 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 향이 나게 볶은 후 표고버섯, 양송이버섯, 마티를 넣어 볶는다. 닭다리살, 프리미엄 굴소스, 후춧가루를 넣고 같이 볶는다.
  - 6 달군 팬에 식용유를 약간 두른 후 ③의 달걀 흰자를 나눠 넣어 지름 18cm의 얇은 지단을 5장 부친다.
  - 7 지단 위에 ⑤의 볶은 재료를 올리고 복주머니처럼 감싼 후 윗부분을 데친 부추로 묶어 그릇에 담는다.
  - 8 팬에 소스 재료를 넣어 끓인 후 ⑦ 위에 뿌린다.
- ★ 데친 청경채로 그릇을 장식해도 좋다.

### Tip 닭다리살 익힐 때, 달걀 지단 부칠 때 주의할 점

닭다리살을 화(化) 할 때 너무 높은 온도에서 하게 되면 닭고기 속이 잘 익지 않으니, 처음에는 약 150°C 정도의 낮은 온도에서 시작해 어느 정도 익으면 온도를 올려 마무리한다. 달걀 지단을 부칠 때 달걀 흰자 물에 감자전분을 섞으면 잘 찢어지지 않는 예쁜 모양의 지단이 완성된다.





팔각의 향이 은은하게 밴 소스에  
닭날개, 밤, 대추, 죽순 등을 넣고 충분히 조리  
맛이 잘 어우러졌다. 향긋한 중국술에  
곁들이기 딱 좋은 요리이다.

양수평 | 감 보 식 중

## 밤과 대추 닭날개찜 栗子紅棗雞翼煲

### 재료 3~4인분

- 닭날개 15개(500g)
- 간 밤 10알
- 대추 4개
- 죽순 30g
- 팔각 1~2개
- 다진 대파 2큰술
- 다진 생강 1작은술
- 설탕 1/2큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 2큰술
- 닭육수 2컵(400ml)
- 식용유 적당량

### 닭날개 밀간

- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 1/2작은술
- 이금기 치킨파우더 1작은술

- 1 죽순은 0.2cm 두께로 얇게 썬다.
- 2 불에 닭날개와 밀간 재료를 넣고 버무린다.
- 3 160°C의 식용유에 닭날개를 넣고  
핏물이 나오지 않을 정도로 노릇하게 튀긴다.
- 4 뚝배기에 모든 재료를 넣고 중간 불에서  
국물이 자작할 때까지 중간중간 뒤집어가며 조리한다.

### Tip 닭고기를 더욱 부드럽게 익히려면?

국물이 자작하게 좋아들면 불을 끄고 뚜껑을 덮어 5분 정도 뜸을 들인다.  
이렇게 하면 고기가 한결 부드러워져 더 맛있게 먹을 수 있다.



## 타조고기 두반장소스볶음 豆瓣鮑肉片

- 재료 3~4인분**
- 타조고기(안심) 250g
  - 피망 1개(100g)
  - 양파 1/4개(50g)
  - 다진 대파 2큰술
  - 다진 마늘 1큰술
  - 다진 생강 1작은술
  - 청주 1큰술
  - 설탕 1/2작은술
  - 이금기 중화 두반장 1큰술
  - 이금기 프리미엄 굴소스 1/2큰술
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간
  - 식용유 적당량
- 타조고기 밀간**
- 감자전분 1큰술
  - 이금기 치킨파우더 약간
  - 달걀 약간

- 1 타조고기를 한입 크기로 얇게 썬 후 밀간 재료와 함께 버무린다.
- 2 피망, 양파는 한입 크기로 썬다.
- 3 팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 달군 후 타조고기를 넣어 화(化) 한다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 볶아 향을 낸다.
- 5 피망과 양파를 넣어 볶다가 타조고기, 청주, 설탕, 두반장, 프리미엄 굴소스를 넣고 센 불에서 볶는다.
- 6 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 두른다.

### Tip 타조고기 전처리할 때 주의할 점

타조고기를 화(化) 할 때 너무 오래 하면 질겨질 수 있으니 핏물이 나오지 않을 정도로만 살짝 기름에 데쳐야 한다. 타조고기를 구하기 어려울 때는 쇠고기(안심)로 대체해도 된다.



## 두반장 설어 豆瓣鱈魚

- 재료 3~4인분**
- 설어(메로) 200g
  - 감자전분 약간
  - 피망 1개(100g)
  - 표고버섯 2개(50g)
  - 죽순 30g
  - 다진 대파 1큰술
  - 다진 마늘 1작은술
  - 다진 생강 1/2작은술
  - 이금기 중화 두반장 1큰술
  - 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
  - 닭육수 4큰술
  - 전분물 약간
  - 고추기름 1큰술
  - 식용유 적당량

- 1 피망은 한입 크기로 썰고 표고버섯, 죽순은 편으로 썬다.
- 2 설어는 1cm 두께로 썬 후 감자전분을 얇게 묻혀 170°C의 식용유에 넣어 튀긴다.  
\* 설어에 전분을 묻혀 튀기면 볶을 때 살이 부서지는 것을 방지할 수 있다.
- 3 달군 팬에 고추기름을 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 4 ①의 채소, 두반장, 프리미엄 굴소스를 넣고 볶은 후 닭육수, 튀긴 설어를 넣어 살살 버무린다.
- 5 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 그릇에 담는다.  
\* 데친 청경채로 그릇을 장식해도 좋다.

### Tip 설어(메로)가 없다면?

담백한 흰살 생선이 참 잘 어울리는 메뉴이다. 설어(메로) 대신 우럭이나 광어 등의 흰살 생선으로 대체해도 된다.

생새우살, 말린 알새우, 새우알이  
모두 들어간 색다른 메뉴.  
새우와 연두부의 식감이  
참 조화로운 별미로  
남녀노소 누구나 즐기 좋다.



양수평 | 감 보 식 중

## 세 가지 새우와 두부요리 三蝦豆腐

### 재료 3~4인분

- 연두부 1모(250g)
- 생새우살 50g
- 말린 알새우(껍질 없는 것) 30g
- 새우알 또는 날치알 1큰술(10g)
  - 다진 대파 1큰술
  - 다진 마늘 1작은술
  - 다진 생강 1/2작은술
  - 백후춧가루 약간
- 이금기 치킨파우더 1/2작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
  - 닭육수 1/2컵(100ml)
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간
  - 식용유 2큰술

- 1 말린 알새우에 잠길 만큼의 물을 붓고 알새우가 말랑해질 때까지 불린다. 생새우살은 끓는 물에 데친다.
- 2 연두부는 사방 2cm 크기로 썬다. 끓는 물에 소금을 약간 더해 데친 후 물기를 뺀다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 4 생새우살, 말린 알새우 불린 것, 닭육수, 치킨파우더, 프리미엄 굴소스, 백후춧가루를 넣고 끓인다.
- 5 데친 연두부를 넣고 끓인 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 ⑤를 그릇에 담고 참기름을 두른 후 새우알이나 날치알을 올린다.  
\* 데친 청경채로 그릇을 장식해도 좋다.

### Tip 연두부가 부서지지 않게 조리하는 요령

전분물을 넣은 후 뒤적이면 연두부가 부서질 수 있다. 이때는 팬을 시계 방향으로 돌리면서 전분물을 조금씩 넣어 섞는다.



새우에 두부와 삭스핀을 더한 매력적인 찜 요리 두 가지.  
고급스러운 비주얼, 건강하고 담백한 맛. 중식의 재발견을 가능하게 해준다.



중식 보감 | 양수찜

## 삭스핀 새우찜

綉球魚翅

재료 2~3인분 / 5~6개분

- 불린 삭스핀 50g
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1/2컵(100ml)
- 전분물 약간
- 참기름 약간

새우 반죽

- 생새우살 200g
- 다진 대파 1큰술
- 다진 생강 1/2작은술
- 청주 1작은술
- 소금 1/3작은술

- 1 불린 삭스핀은 잘게 찢는다.
- 2 생새우살은 물기를 제거하고 곱게 다진 후 나머지 새우 반죽 재료와 함께 섞어 치댄다.
- 3 새우 반죽을 지름 3cm의 완자 모양으로 빚은 후 찢은 삭스핀으로 감싼다.
- 4 김이 오른 찜통에 ③을 넣고 센 불에서 12~15분간 완자가 익을 때까지 찜낸다.
- 5 팬에 닭육수, 치킨파우더를 넣고 끓여오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 섞는다.
- 6 그릇에 완자를 담고 ⑤를 뿌린다.  
\* 데친 청경채로 그릇을 장식해도 좋다.

**Tip** 삭스핀이 새우 완자에서 떨어지지 않게 하려면?

키친타월로 삭스핀을 감싸 물기를 완전히 제거한 후 새우 완자를 감싸면 찜을 때 잘 떨어지지 않는다.

## 새우 두부찜

東江豆腐

재료 3~4인분

- 연두부 1모(250g)
- 표고버섯 1개
- 생새우살 150g
- 감자전분 약간
- 다진 대파 2큰술
- 다진 마늘 1작은술
- 다진 생강 1/2작은술
- 홍화 2g(또는 실고추 약간)
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1/4컵(50ml)
- 전분물 약간
- 참기름 약간

- 1 생새우살은 물기를 제거하고 곱게 다진 후 불에 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강과 함께 넣고 골고루 섞는다.
- 2 연두부를 2cm 두께의 사각형 모양으로 썬 후 사진처럼 가운데 부분을 판다. 그 안에 감자전분을 뿌린 후 ①의 반죽을 채운다. 위에 전분물을 약간 뿌린다.
- 3 내열 그릇 가운데에 사진처럼 손질한 표고버섯을 올린 후 ②의 두부를 돌려 담는다.  
\* 데친 청경채를 장식으로 함께 담아도 좋다.
- 4 김이 오른 찜통에 ③의 그릇을 그대로 넣고 센 불에서 새우가 익을 때까지 10분간 찜낸다.  
\* 찌고 나서 자작하게 생긴 물을 ⑥에서 소스를 만들 때 더하면 감칠맛과 풍미가 좋아진다.
- 5 팬에 닭육수, 치킨파우더, 홍화를 넣고 끓여오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘 다음 참기름을 더해 소스를 만든다. ④에 뿌려 낸다.

**Tip** 새우 반죽이 분리되지 않게 하려면?

새우 반죽을 얹기 전 연두부 안에 마른 전분을 뿌려주고, 새우 반죽을 얹은 후 그 위에 전분물을 조금씩 뿌려주면 요리 완성 후 두부와 새우 반죽이 분리되는 것을 막을 수 있다.

쫄깃한 관자, 아삭한 아스파라거스,  
진한 감칠맛의 검은콩소스가  
어우러져 색다른 맛을 선보인다.  
특별한 담음새도  
시선을 사로잡는 메뉴이다.



양수평 | 중식보감

## 콩자반소스 아스파라거스 관자볶음

### 蘆筍豆豉炒帶子

#### 재료 3~4인분

- 관자 300g
- 아스파라거스 10줄기(200g)
- 피망 1/2개(50g)
- 다진 대파 2큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 설탕 1/2작은술
- 이금기 중화 검은콩소스 1큰술
- 닭육수 2큰술
- 전분물 약간
- 참기름 약간
- 식용유 2큰술

- 1 피망은 굵게 다진다.
- 2 아스파라거스는 손질해 5cm 길이로 썬다.  
끓는 물에 식용유 약간, 아스파라거스를 넣어 살짝 데친 후 물기를 뺀다.  
\*채소 데치는 물에 식용유를 약간 넣으면 채소에 윤기가 나서 훨씬 더 먹음직스러워 보인다.
- 3 관자는 편으로 썬 다음 끓는 물에 넣어 살짝 데쳐 건져 낸다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강, ①의 피망을 넣고 볶는다.
- 5 닭육수, 검은콩소스, 설탕을 넣고 섞은 후 관자를 넣어 볶는다.
- 6 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 두른다.
- 7 그릇에 사진처럼 아스파라거스를 둘러 담고 가운데에 ⑤의 관자볶음을 올린다.

#### Tip 관자가 부서지지 않게 볶으려면?

관자는 오래 익히면 질겨지고 잘 부서지니 팬에 소스 재료를 모두 넣고 섞은 후 마지막에 넣어 살살 볶는다.

재료들의 맛과 식감이  
고스란히 살아있으면서도  
조화가 좋은 요리이다.  
생강향이 더해진 맛간장 소스의  
백소라는 해산물 마니아들의  
입맛을 사로 잡는다.  
가벼운 술안주로도 제격이다.

## 생강소스 백소라무침 薑汁川海螺

### 재료 3~4인분

- 백소라 15마리  
(또는 백굴뱅이, 150~200g)
- 시금치 1/2줌(25g)
- 대파(흰 부분) 20cm
- 생강(마늘 크기) 1톨
- 설탕 1/2작은술(기호에 따라 가감)
- 이금기 중화 시즈닝 맛간장 2큰술
- 참기름 약간

- 1 대파와 생강은 가늘게 채 썬다.
- 2 시금치는 끓는 물에 데쳐 물기를 꼭 짠다.
- 3 백소라는 손질해 먹기 좋게 썬 후  
끓는 물에 넣어 살짝 데친다.
- 4 불에 시즈닝 맛간장, 설탕을 넣어 섞은 후  
백소라를 넣고 버무린다. 여기에 대파채,  
생강채를 넣고 한번 더 살살 버무린다.  
\* 색감을 위해 가늘게 채 썬 홍고추를 조금 더해도 좋다.
- 5 그릇에 데친 시금치를 돌려 담은 후  
가운데 부분에 ④를 놓고 참기름을 뿌린다.

### Tip 대파채와 생강채를 더 맛있게 즐기는 법

대파채와 생강채의 매운맛이 부담스럽다면 찬물에 담갔다가 물기를 빼고 사용하면 된다.  
무침 때 백소라를 먼저 양념에 버무린 후 대파채, 생강채를 더해 가볍게 버무리  
그릇에 담으면 채소의 숨이 빨리 죽지 않는다.  
기호에 따라 양념에 양조식초나 흑초를 더해도 잘 어울린다.



두반장, 산초, 고추, 고추기름 등을  
모두 넣어 매콤한 맛을 제대로 살렸다.  
얇게 부친 밀전병과 함께 먹으면  
매운맛도 중화시키고  
든든함도 더할 수 있다.

중식 보감 | 양수평

## 매운맛 복어살볶음 麻辣河豚

### 재료 3~4인분

- 복어살 250g
  - 팽이버섯 1/2줌(25g)
    - 풋고추 1개
    - 홍고추 1개
  - 다진 대파 2큰술
  - 다진 마늘 1큰술
  - 다진 생강 1작은술
  - 산초 간 것 1/2작은술
  - 이금기 중화 두반장 1/2큰술
  - 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
    - 닭육수 1/4컵(50ml)
      - 전분물 약간
      - 고추기름 1큰술
      - 식용유 적당량
- 튀김 반죽**
- 감자전분 3큰술
  - 이금기 치킨파우더 1작은술
  - 달걀 흰자 1개분

- 1 팽이버섯은 2등분하고 풋고추, 홍고추는 가늘게 채 썬다.
- 2 복어살은 한입 크기로 썬다.
- 3 볼에 튀김 반죽 재료를 넣어 잘 섞은 후 복어살을 넣고 버무린다.
- 4 팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 달군 후 ③의 복어살을 넣어 화(化) 한다.
- 5 달군 팬에 고추기름을 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강, ①의 팽이버섯과 고추를 넣고 살짝 볶는다.
- 6 두반장, 프리미엄 굴소스, 산초를 넣고 볶다가 닭육수를 붓고 끓인다. 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 7 ④의 복어살을 넣고 살짝 버무리려 그릇에 담는다.

*Tip* 산초는 기호에 따라! 복어살은 다른 흰살 생선으로!

‘산초’는 음식에 이국적인 풍미를 더하는 강한 맛의 향신료로 기호에 따라 양을 가감하도록 한다. 산초가루 대신 산초기름을 써도 된다. 복어살은 냉동 제품을 자연 해동해 사용하면 된다. 복어살 대신 담백한 맛의 흰살 생선(우럭, 광어, 동태 등)으로 다양하게 대체 가능하다.

# 여경래

呂敬來

셰프는 시대의 흐름을

이해하고 다양한 관점으로

요리를 바라봐야 한다.

그래야 발전할 수 있다.

나에게 세상을 맞추려 하지 말고

나를 세상에 맞춰라.

## 여경래 셰프

한국중식연합회 회장, 세계중식업연합회 부회장, 세계중국요리명인부주석 등 국내외에서 가장 활발하게 활동하고 있는 중식대가. 2017년 미슐랭 추천 레스토랑으로 꼽힌 '홍보각' 오너 셰프이며, 글로벌 소스 브랜드 이금기의 요리 고문도 맡고 있다.



마늘향 소스에 버무린 해파리에  
새우, 전복, 오향장육 등을  
큼직하게 썰어 곁들였다.  
중식 코스요리에서 가장 처음 나오는  
고급 냉채요리이다.



중식 코스요리 | 여경래

## 특색냉채 特色拼盤

### 재료 3~4인분

- 손질 해파리 200g
- 오이 1/4개(50g)
- 새우 3마리(90g)
  - 전복 3개
- 오향장육 100g
- 송화단 1개

### 소스 A

- 연겨자 1/2큰술
- 생수 1작은술

### 소스 B

- 토마토케첩 4큰술
- 고추기름 1큰술

### 소스 C

- 다진 마늘 1큰술
  - 설탕 3큰술
  - 식초 3큰술
- 소금 1/2작은술
- 생수 5큰술

- 1 새우는 손질한 후 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀다.
  - 2 전복은 손질해 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀 후 먹기 좋게 편으로 썬다.
  - 3 오이는 가늘게 채 썬다.
  - 4 전복, 오향장육은 편으로 썬다. 송화단은 6등분한다.
  - 5 볼에 해파리와 오이채를 담고 소스C를 넣어 버무린다.
  - 6 그릇 가운데에 ⑤를 봉긋하게 담는다.
  - 7 새우, 전복, 오향장육, 송화단을 둘러 담고 사진처럼 소스A와 소스B를 재료 위에 약간씩 올린다.
- \* 사진처럼 토마토나 라임 슬라이스 등을 더하면 색감이 다양해져 담음새가 더 화려해진다.

### Tip 예쁘게 담으려면?

먼저 해파리와 오이 무친 것을 중앙에 봉긋하게 담고 나머지 재료들은 색이 엇갈리게 해서 가장자리에 가지런히 둘러 담아야 푸짐하고 고급스러워 보인다.



아삭한 채소, 부드럽게 데친 해산물,  
씹는 맛 좋은 고기 등이 양장피와  
조화를 이루며 풍부한 맛을 선사한다.  
양장피는 가장 마지막에 데쳐  
불지 않게 먹어야 맛있다.

중식보감 | 어경래

## 잡채 양장피 炒肉兩張皮

### 재료 3~4인분

- 불린 양장피 1장
  - 불린 해파리 100g
  - 불린 해삼채(또는 해삼) 20g
  - 생새우살 12개(60g)
  - 갑오징어 1개
  - 오향장육(또는 햄) 100g
  - 돼지고기(안심) 50g
  - 양파 1/2개(100g)
  - 피망 1개(100g)
  - 오이 1/4개(50g)
  - 당근 1/4개(50g)
  - 목이버섯 2~3개
  - 달걀 지단 1장(달걀 1개분)
  - 백후춧가루 약간
  - 이금기 프리미엄 굴소스 1과 1/2큰술
  - 식용유 3큰술
- ### 겨자소스
- 연겨자 1큰술
  - 설탕 3큰술
  - 흑초 10큰술
  - 생수 2큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술

- 1 양파, 피망, 오이, 당근, 달걀 지단은 가늘게 채 썬다.
- 2 갑오징어는 손질해 안쪽에 칼집을 낸 후 0.5cm 두께로 채 썬다. 오향장육, 돼지고기는 가늘게 채 썬다.
- 3 끓는 물에 해삼채, 생새우살, 갑오징어를 넣고 데친 후 물기를 뺀다.
- 4 다른 끓는 물에 불린 양장피를 넣어 데친 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 5 달군 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 피망, 목이버섯을 넣고 센 불에서 볶는다. 프리미엄 굴소스, 백후춧가루를 넣고 볶는다.  
\* 채소는 센 불에서 빠르게 볶아야 물이 생기지 않고 아삭한 식감도 잘 살릴 수 있다.
- 6 그릇에 모든 재료를 둘러 담고 가운데 데친 양장피를 담는다. 양장피 위에 ⑤를 올리고 겨자소스를 곁들인다.

### Tip 양장피가 서로 달라붙지 않게 하려면?

데친 양장피는 서로 달라붙어 쉽게 덩어리가 된다.  
데친 양장피에 참기름, 겨자소스를 약간 넣고 버무려 놓으면 먹을 때 달라붙지 않아 좋다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

대장리 셰프의 양장피(24쪽)



중식 보감 | 여경래

여경래 셰프가 선보이는  
 재료, 모양, 맛이  
 각각 다른 세 가지 개성의 탕수육.  
 소스에 토마토케첩, 흑초 등을 더해  
 트렌디한 맛을 즐길 수 있다.

# 토마토 탕수육 番茄糖醋肉

## 재료 3~4인분

- 돼지고기(등심) 300g
- 파인애플 링 1개(100g)
- 피망 1개(100g)
- 양파 1/4개(50g)
- 당근 1/10개(20g)
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

## 튀김 반죽

- 감자전분 200g
- 달걀 1개
- 물 적당량

## 소스

- 토마토케첩 4큰술
- 설탕 4큰술
- 흑초 1/2큰술
- 물 10큰술

- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 앙금에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.  
\* 감자전분을 물에 충분히 불려 튀김 반죽을 만들면 농도가 잘 잡히고 반죽이 잘 벗겨지지 않는다. 단, 전분 앙금에 물기가 많으면 반죽이 질어져 튀김이 잘 나오지 않으니 주의한다.
- 2 파인애플, 피망, 양파, 당근은 한입 크기의 삼각형 모양으로 썬다.
- 3 돼지고기는 손가락 길이로 길쭉하게 썬 후 튀김 반죽에 넣고 버무린다.
- 4 170°C의 식용유에 ③의 돼지고기를 넣고 노릇하게 튀긴다. 센 불로 올려 한 번 더 튀긴다.
- 5 달군 팬에 식용유를 두르고 손질한 파인애플, 피망, 양파, 당근을 넣어 살짝 볶는다. 소스 재료를 모두 넣어 끓인다.
- 6 끓어오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 튀긴 돼지고기를 넣고 버무린다.

### Tip 생고기로 요리할 때, 냉동고기로 요리할 때

생고기는 물기만 제거하고 요리하면 되지만 냉동 돼지고기는 핏물까지 꼼꼼히 제거한 후 요리해야 누린내가 나지 않는다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

대장리 셰프의 탕수육(28쪽)

# 한알 탕수육 糖醋肉

## 재료 3~4인분

- 돼지고기(등심) 300g
- 파인애플 링 1개(100g)
- 목이버섯 2~3개
- 오이 1/5개(40g)
- 당근 1/5개(40g)
- 삶은 완두콩 1큰술
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

## 튀김 반죽

- 감자전분 200g
- 물 적당량

## 소스

- 설탕 5큰술
- 흑초 3큰술
- 이금기 팬더 양조간장 2큰술
- 물 12큰술

- 1 감자전분에 가루가 풀릴 정도로 물을 붓고 섞어 하루 정도 둔다.
- 2 오이는 씨를 제거한 후 어슷 썬다. 당근도 어슷 썬다. 파인애플, 목이버섯은 한입 크기로 썬다.
- 3 돼지고기는 손가락 길이로 먹기 좋게 썬다. ①에서 윗물을 따라내고 가라앉은 전분 앙금에 돼지고기를 넣어 문쳐가며 동그란 모양으로 만든다.
- 4 돼지고기를 160°C의 튀김기름에 넣고 튀긴다. 튀김이 떠오르면 체로 3회 정도 치대가며 노릇해질 때까지 튀긴 후 건진다. 센 불로 올려 한 번 더 튀긴다.
- 5 달군 팬에 소스 재료를 넣고 섞는다. 오이, 당근, 파인애플, 목이버섯, 삶은 완두콩을 넣고 끓인 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 튀긴 돼지고기를 넣고 버무린다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

대장리 셰프의 탕수육(28쪽)

# 표고탕수 糖醋冬菇

## 재료 3~4인분

- 표고버섯 7개(175g)
- 파인애플 링 1개(100g)
- 통조림 체리 3개(생략 가능)
- 목이버섯 2~3개
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

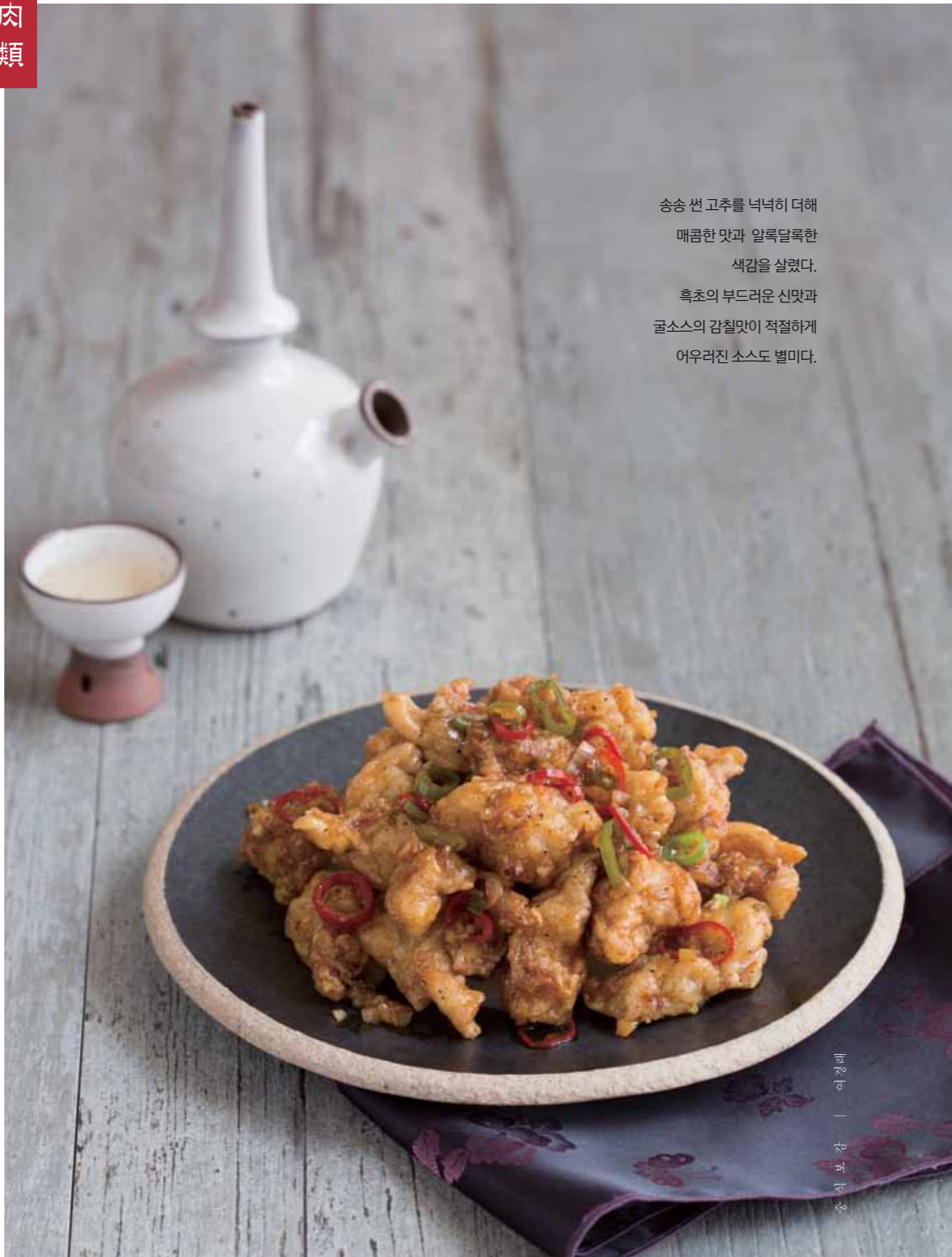
## 튀김 반죽

- 감자전분 200g
- 달걀 1개
- 물 적당량

## 소스

- 토마토 케첩 2큰술
- 설탕 5큰술
- 식초 3큰술
- 소금 약간
- 물 12큰술

- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 앙금에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
- 2 표고버섯은 1cm 폭으로 썬 후 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀다.  
\* 데친 표고버섯의 물기를 꼭 짜야 튀김이 바삭하다.
- 3 파인애플, 목이버섯은 한입 크기로 썬다.
- 4 표고버섯에 튀김 반죽을 입혀 160°C의 식용유에 넣어 튀긴다. 튀김이 떠오르면 체로 3회 정도 치대가며 노릇해질 때까지 튀긴 후 건진다. 센 불로 올려 한 번 더 튀긴다.
- 5 달군 팬에 소스 재료를 넣고 섞는다. 파인애플, 체리, 목이버섯을 넣고 끓어오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 튀긴 표고버섯을 넣고 버무린다.



송송 썬 고추를 넉넉히 더해  
매콤한 맛과 알록달록한  
색감을 살렸다.  
흑초의 부드러운 신맛과  
굴소스의 감칠맛이 적절하게  
어우러진 소스도 별미다.

중식 보간 | 여경래

## 고추 깐풍기 乾烹辣鷄

### 재료 3~4인분

- 닭다리살 4쪽(360g)
- 대파(흰 부분) 20cm
  - 풋고추 1개
  - 홍고추 1개
- 다진 마늘 1큰술
- 고추기름 4큰술
  - 참기름 약간
- 식용유 적당량

### 튀김 반죽

- 감자전분 200g
  - 달걀 1개
  - 물 적당량

### 소스

- 설탕 1큰술
- 흑초(또는 식초) 2와 1/2큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
  - 물 10큰술
- 백후춧가루 약간

- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 양기에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
- 2 대파는 굵게 다지고, 고추는 송송 썬다. 닭다리살은 한입 크기로 썬다.
- 3 닭다리살에 튀김 반죽을 입혀 150°C의 식용유에서 튀긴다. 튀김이 떠오르면 체로 3회 정도 치대가며 노릇해질 때까지 튀긴 후 건진다. 센 불로 올려 기름 속 수분을 증발시킨 후 한 번 더 바삭하게 튀긴다.
- 4 달군 팬에 고추기름을 두르고 ②의 대파, 고추와 다진 마늘을 넣어 향이 날 때까지 볶는다.
- 5 소스 재료를 넣어 센 불에서 끓여오르면 튀긴 닭고기를 넣고 버무린다.
- 6 참기름을 둘러 완성한다.

### Tip 재료를 치대면서 튀기면 더 맛있는 이유

재료를 튀김기름에 넣고 잠깐 놔두어 살짝 단단해지면 그때부터 왼손에 기름 체, 오른손에 국자나 수저 등을 들고 튀김을 치댄다. 3회 정도 해서 튀김옷에 노릇한 무늬가 나타나면 튀김을 건진다. 이렇게 하면 튀김옷이 살짝 깨지면서 튀김옷 속의 수분이 빠르게 빠져나와 튀김이 더 바삭해진다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

대장리 셰프의 깐풍기(26쪽)

소스에 마늘을 넉넉히 넣어  
마늘향(산향)을 냈다.  
튀긴 마늘 후레이크를 뿌리면  
마늘향을 더 풍부하게 즐길 수 있다.



종 식 보 감 | 여경래

## 산향 쇠고기말이 蒜香牛柳卷

재료 3~4인분 / 9~10개 분량

- 쇠고기(홍두깨살) 250g
- 생선살(또는 새우살) 150g
  - 대파(흰 부분) 30cm
- 팽이버섯 2줌(100g)
  - 다진 대파 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 감자전분 약간
- 식용유 적당량

### 튀김 반죽

- 감자전분 200g
  - 달걀 1개
  - 물 적당량

### 소스

- 다진 마늘 3큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
  - 흑초(또는 식초) 2큰술
  - 설탕 1큰술
- 백후춧가루 약간
- 참기름 약간

- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 앙금에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
  - 2 대파는 5cm 길이로 가늘게 채 썬다. 생선살은 4~5cm 길이로 길쭉하게 썬다.
  - 3 쇠고기는 얇게 편으로 썬다. 칼등으로 두드려 넓게 편 후 한쪽 면에만 감자전분을 묻힌다.
  - 4 전분 묻은 쇠고기 위에 ②의 대파, 생선살, 팽이버섯을 나눠 올린 후 돌돌 만든다.
  - 5 ④에 튀김 반죽을 묻힌 후 160°C의 식용유에 넣어 바삭하게 튀긴다.
  - 6 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 생강을 넣어 향이 나도록 볶는다. 소스 재료를 넣고 끓여오르면 튀긴 쇠고기를 넣어 버무린 후 그릇에 담는다.
- \* 장식으로 송송 썬 쪽파를 올려도 좋다.

### Tip 더 예쁘고 맛있게 만드는 법

쇠고기를 너무 얇게 썰면 두드려 펴는 과정에서 찢어질 수 있으니 0.2cm 정도 두께로 썰는 것이 적절하다.  
튀길 때 너무 오래 튀기면 속재료의 수분이 많이 빠져나가 팽이버섯이 질겨질 수 있으니 주의한다.



## 칠리소스 간소새우 乾燒中蝦

- 재료 3~4인분**
- 새우 10마리(300g)
  - 피망 1/2개(50g)
  - 대파(흰 부분) 10cm
  - 다진 마늘 1큰술
  - 다진 생강 1작은술
  - 이금기 중화 두반장 1/3큰술
  - 전분물 약간
  - 고추기름 3큰술
  - 참기름 약간
  - 식용유 적당량
- 튀김 반죽**
- 감자전분 200g
  - 달걀 1개
  - 물 적당량
- 소스**
- 토마토케첩 3과 1/2큰술
  - 설탕 3과 1/2큰술
  - 흑초(또는 식초) 1/2큰술
  - 소금 약간
  - 물 10큰술
- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 양기에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
  - 2 새우는 머리, 껍질, 내장을 제거한다. 피망은 굵게 다지고 대파는 송송 썬다.
  - 3 새우에 튀김 반죽을 묻힌 후 180℃의 식용유에 넣고 튀김 반죽이 단단해질 때까지 튀긴 후 건진다.
  - 4 센 불로 올려 기름 속 수분을 증발시킨 후 한 번 더 튀긴다.
  - 5 팬에 고추기름을 두르고 ②의 피망, 대파, 다진 마늘, 다진 생강, 두반장을 넣고 향이 나도록 볶은 다음 소스 재료를 넣고 섞는다.
  - 6 튀긴 새우를 넣고 버무린다. 전분물을 넣어 농도를 맞추고 참기름을 더해 완성한다.

### Plus 다른 세트의 유사한 메뉴 배우기

대장리 세트의 칠리새우(32쪽),  
조내성 세트의 칠리소스 중새우(124쪽)

여경래  
|  
장식보감



## 모자새우 母子蝦

- 재료 3~4인분**
- 새우 8마리(240g)
  - 다진 돼지고기(또는 쇠고기) 200g
  - 다진 마티(물밥) 4~5개
  - 다진 대파 3큰술
  - 다진 생강 1작은술
  - 식용유 적당량
- 튀김 반죽**
- 감자전분 200g
  - 달걀 1개
  - 물 적당량
- 소스**
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
  - 이금기 팬더 양조간장 1큰술
  - 설탕 1큰술
  - 흑초(또는 식초) 1큰술
  - 물 1큰술
  - 백후춧가루 약간
  - 참기름 약간
- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 양기에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
  - 2 새우는 머리, 껍질, 내장을 제거한 후 등에 칼집을 넣어 넓게 편다.
  - 3 불에 다진 돼지고기, 다진 마티, 다진 대파(2큰술)를 섞어 반죽을 만든다.
  - 4 ②의 새우 등 사이에 ③의 반죽으로 속을 채운 후 튀김 반죽을 입힌다.
  - 5 180℃의 식용유에 ④의 새우를 넣어 노릇하게 튀긴다.
  - 6 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파(1큰술), 다진 생강을 넣고 향이 나도록 볶은 후 소스 재료를 넣고 센 불에서 끓여오르면 튀긴 새우를 넣어 버무린다.  
\*장식으로 대파채, 고추채, 마늘 후레이크 등을 더해도 좋다.



여덟 가지 보물처럼 귀한 재료로  
만드는 대표적인 중국요리.  
다양한 해산물을 갈아 만든  
매콤한 맛의 XO소스로 맛을 내  
더욱 더 고급스러운 맛을 즐길 수 있다.

중식보감 | 여경채

## XO 해산물 팔보채 XO八寶菜

### 재료 3~4인분

- 불린 해삼 2개(약 100g)
  - 생새우살 6개
  - 갑오징어 1마리
    - 참소라 2개
    - 관자 3개
- 표고버섯 2개(50g)
  - 죽순 50g
- 피망 1개(100g)
- 브로콜리 1/3개(100g)
  - 청경채 2개(80g)
- 대파(흰 부분) 20cm
  - 마늘 5쪽
- 생강(마늘 크기) 1/2톨
  - 청주 약간
  - 백후춧가루 약간
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 중화 XO소스 약간
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
  - 닭육수 1/4컵(50ml)
    - 전분물 약간
    - 참기름 약간
    - 식용유 3큰술

- 1 표고버섯, 죽순, 마늘, 생강은 편으로 썬다.  
피망, 브로콜리, 청경채, 대파는 한입 크기로 썬다.
- 2 해삼은 한입 크기로 썰고, 새우는 등에 칼집을 낸다.  
참소라, 관자는 편으로 썬다. 갑오징어는 안쪽에  
칼집을 낸 후 먹기 좋게 썬다.
- 3 끓는 물에 대파, 마늘, 생강을 제외한 ①의 채소를  
데친 후 체에 발쳐 물기를 뺀다.
- 4 끓는 식용유에 ②의 해산물을 넣어 화(化) 한다.  
\* 해산물은 뜨거운 기름에 데치는 것(化)이  
끓는 물에 데치는 것보다 향과 식감이 더 좋다.
- 5 달군 팬에 식용유를 두르고 대파, 마늘, 생강을 넣어  
향이 날 때까지 볶은 후 ③에서 데쳐 둔 채소를 넣고  
센 불에서 볶는다.
- 6 닭육수, 프리미엄 굴소스, XO소스, 청주,  
백후춧가루를 넣어 간을 맞춘 후 노추를 더해  
색을 낸다.
- 7 해산물을 넣고 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후  
불을 끄고 참기름을 더해 완성한다.

### Tip 소스 농도 맞출 때 주의할 점

전분물을 넣어 소스의 농도를 맞출 때 너무 묽으면  
해물에 소스가 충분히 묻지 않고 흘러 내려 싱겁고 맛이 없어지기 때문에  
약간 되직하게 농도를 맞추는 것이 좋다.



한 끼 식사로 부족함이 없는  
푸짐한 면요리.  
다양한 해산물과 버섯, 채소를  
넉넉히 더해 풍부한 식감과  
시원한 국물 맛이 일품이다.



중식보간장 | 여경래

## 삼선짬뽕 三鮮炒馬

### 재료 1~2인분

- 중화생면 120g
- 돼지고기(앞다리 또는 뒷다리) 100g
- 불린 해삼 1개(약 50g)
  - 참소라 2개
- 오징어 1/2마리
  - 생새우살 6개
- 양파 1/2개(100g)
- 청경채 2개(80g)
- 표고버섯 3개(75g)
- 양송이버섯 2개(20g)
  - 죽순 30g
  - 건고추 1개
- 대파(흰 부분) 10cm
  - 마늘 6쪽(30g)
- 생강(마늘 크기) 1/3톨
  - 고춧가루 1큰술
- 요리술(또는 청주) 1큰술
  - 백후춧가루 약간
  - 물 2컵(400ml)
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
  - 참기름 약간
  - 식용유 2큰술

- 1 양파는 채 썰고 청경채는 4cm 폭으로 썬다. 건고추, 대파는 2cm 폭으로 썬다. 표고버섯, 양송이버섯, 죽순, 마늘, 생강은 얇게 편으로 썬다.
- 2 돼지고기, 해삼, 소라는 편으로 썬다. 오징어는 안쪽에 칼집을 낸 후 한입 크기로 썬다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 건고추, 대파, 마늘, 생강, 돼지고기를 넣고 볶다가 고춧가루를 넣어 살짝 더 볶는다.
- 4 나머지 채소들을 모두 넣고 센 불에서 30초, 손질한 모든 해산물, 요리술을 넣고 30초간 볶는다.
- 5 물 1/2컵(100ml)을 붓고 끓어오르면 나머지 1과 1/2컵(300ml)을 붓는다.
  - \* 물을 먼저 넣고 끓여 국물 맛을 우린다. 빠른 시간에 진한 국물 맛을 낼 수 있는 방법이다.
- 6 프리미엄 굴소스, 양조간장, 백후춧가루를 넣어 센 불에서 끓인 후 참기름을 두른다.
- 7 끓는 물에 중화생면을 넣고 4~5분간 삶은 후 체에 발쳐 찬물에 행군다.
- 8 그릇에 삶은 면을 담고 ⑥을 붓는다.

### Tip 삼선짬뽕 만들 때 주의할 점

고기와 고춧가루를 볶을 때 불이 너무 강하면 고춧가루가 탈 수 있다.  
팬이 너무 달궈졌다면 물을 조금 넣어 팬의 온도를 낮추도록 하자.  
짬뽕 국물이 부르르 끓어오를 때 뜨는 거품을 잘 걷어 내야 국물이 깔끔해서 맛있다.



呂敬玉

# 여경옥

세상 이치가 그러하듯

모든 것은 기본에서부터 시작된다.

기본을 충실히 익힌 후

새로운 시도를 해야

제대로 된 결과를 낼 수 있다.

조급할 필요 없다.

#### 여경옥 셰프

신라호텔, 서울시티클럽 중식당 셰프, 더루이 대표를 거쳐 현재 롯데호텔 조리상무이다. 중식 세계조리사협회 상무이사로 활동했으며, <여경옥의 명품 중국요리> 등 다수의 요리책을 출간해 중식의 매력을 일반인들에게 소개했다.

두부, 돼지고기, 채소를  
붉은 빛이 도는 홍소소스로  
감칠맛 좋게 볶았다.  
술안주로도 제격인  
담백한 일품요리이다.



중식 보 감 | 여경옥

## 홍소두부 紅燒豆腐

### 재료 3~4인분

- 두부 큰 팩 1모(300g)
- 돼지고기(안심, 앞다리살, 뒷다리살) 50g
- 표고버섯 3개(75g)
- 당근 1/7개(약 30g)
- 죽순 30g
- 대파 10cm
- 마늘 2쪽
- 생강(마늘 크기) 1톨
- 청주 1큰술
- 후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 물 1컵(200ml)
- 전분물 약간
- 참기름 약간
- 식용유 적당량

- 1 두부는 1cm 두께의 삼각형 모양으로 썬다.
  - 2 돼지고기와 모든 채소는 한입 크기로 얇게 썬다.
  - 3 두부는 물기를 제거한 후 달군 식용유에 넣어 노릇하게 튀긴 후 체로 건져내 기름기를 뺀다.
  - 4 달군 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 대파, 마늘, 생강을 넣고 향이 배도록 같이 볶는다.
  - 5 청주, 양조간장을 넣어 향을 낸 후 나머지 모든 채소를 넣고 센 불에서 30초간 볶는다.
  - 6 물을 넣어 끓어오르면 프리미엄 굴소스, 후춧가루를 넣고 간을 한다.
  - 7 튀긴 두부를 넣고 조리듯이 끓이다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 두른다.
- \* 장식용으로 고수 잎을 약간 올려도 좋다.

### Tip 두부 썰고 튀기는 요령

두부는 8등분을 한 후 삼각형 모양으로 썰면 한입 크기에 딱 맞는 사이즈가 된다.  
두부는 수분이 많은 재료라서 튀기기 전에 물기를 최대한 제거해야  
기름이 지나치게 튀는 것을 방지할 수 있다.



## 마파두부 麻婆豆腐

### 재료 3~4인분

- 연두부 1모(250g)
- 다진 돼지고기 100g
- 청피망 1/4개(25g)
- 홍피망 1/4개(25g)
- 대파 15cm
- 마늘 2쪽
- 생강(마늘 크기) 1톨
- 청주 1큰술
- 설탕 1/2작은술
- 후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 중화 두반장 1작은술
- 물 1컵(200ml)
- 전분물 약간
- 고추기름 2큰술

- 1 피망, 대파, 마늘, 생강은 굵게 다진다.
- 2 연두부는 사방 2cm 크기로 썬다. 끓는 물에 소금을 약간 넣고 연두부를 넣어 데친 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.  
\* 끓는 물에 소금을 넣고 두부를 데치면 두부가 단단해져 덜 부서진다.
- 3 달군 팬에 고추기름을 두르고 돼지고기를 넣어 중간 불에서 볶다가 대파, 마늘, 생강을 넣고 10초간 더 볶는다.
- 4 양조간장, 굴소스, 두반장, 청주, 설탕, 후춧가루, 물을 넣고 끓인다.
- 5 끓어오르면 연두부를 넣고 1~2분간 조리듯이 끓인 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.

*Plus* 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기  
왕육성 셰프의 마파두부(96쪽)



## 난자완스 南煎丸子

### 재료 3~4인분 / 8개분

- 다진 돼지고기 400g
- 피망 1개(100g)
- 표고버섯 2개(50g)
- 청경채 1개(40g)
- 죽순 30g
- 감자전분 2큰술
- 달걀 1/2개분
- 다진 대파 2큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 청주 1큰술
- 후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 2큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 닭육수 2컵(400ml)
- 전분물 약간
- 참기름 약간
- 식용유 적당량
- 돼지고기 밀간**
- 청주 1/2큰술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

- 1 피망, 표고버섯, 청경채, 죽순은 한입 크기로 얇게 썬다.
- 2 다진 돼지고기는 밀간 재료와 섞은 후 감자전분, 달걀을 넣어 여러 번 치댄다. 지름 4cm 크기로 동그란 완자를 빚는다.
- 3 팬에 식용유(2컵)를 붓고 120°C 정도로 달궈지면 완자를 넣고 겉을 살짝 익힌다. 뒤집개로 뒤집어 살짝 눌러가며 납작하게 모양을 만든 후 앞뒤로 노릇하게 튀기듯이 익힌다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 살짝 볶는다.
- 5 청주, 양조간장을 넣고 향을 낸 후 ①의 채소를 넣고 15초 정도 볶는다. 닭육수를 붓고 프리미엄 굴소스, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.
- 6 튀긴 완자를 넣고 소스를 끼얹어가며 조리한다. 자작하게 조리되면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. 불을 끄고 참기름을 두른다.

*Plus* 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기  
대장리 셰프의 난자완스(31쪽)



바삭한 닭튀김, 아삭한 양상추에  
새콤달콤한 소스가 어우러져  
누구나 좋아하는 인기 요리가 되었다.  
식감을 잘 살려 조리해야  
더욱 맛있게 먹을 수 있다.



중식 보감 | 여경옥

## 유린기 油淋雞

### 재료 3~4인분

- 닭다리살 3쪽(270g)
- 양상추 6장(90g)
- 대파(흰 부분) 10cm
  - 홍고추 1개
  - 풋고추 1개
- 식용유 적당량

### 닭고기 밀간

- 청주 1큰술
- 소금 1/3작은술
- 후춧가루 약간

### 튀김 반죽

- 감자전분 50g
- 달걀 1개
- 물 적당량

### 소스

- 설탕 2큰술
- 식초 4큰술
- 이금기 팬더 양조간장 4큰술
- 생수 6큰술
- 참기름 2작은술

- 1 감자전분에 잠기게 물을 부어 1시간 정도 불린 후 윗물은 버린다. 전분 양기에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
- 2 닭다리살은 두꺼운 부분을 저며 펼친 후 밀간 재료와 함께 버무린다.
- 3 대파는 굵게 다지고 홍고추, 풋고추는 송송 썬 후 모든 소스 재료와 섞는다.
- 4 양상추는 먹기 좋은 크기로 뜯거나 썬다.
- 5 닭다리살에 ①의 튀김 반죽을 묻혀 170°C의 식용유에 넣고 바삭하게 두 번 튀긴 후 1.5cm 폭으로 썬다.
- 6 그릇에 양상추를 깔고 튀긴 닭다리살을 올린 후 ③의 소스를 뿌린다.

### Tip 겉은 더 바삭하게, 속은 더 부드럽게

닭다리살을 저며 얇게 해서 칼등으로 골고루 두드린 후 조리하면 한결 더 부드럽다.  
닭다리살을 튀길 때 겉이 딱딱할 정도로 바삭하게 튀겨지면  
체로 건져 두드려가며 기름기를 충분히 뺀다. 센 불에서 한 번 더 튀기면 더욱 바삭해진다.

굴소스, 고추기름에 볶아  
 첫맛은 감칠맛이, 끝맛은  
 살짝 매운맛이 느껴지는 별미이다.  
 꽃빵이나 밀전병을 곁들이면  
 든든한 식사가 완성된다.

## 고추잡채 青椒肉絲

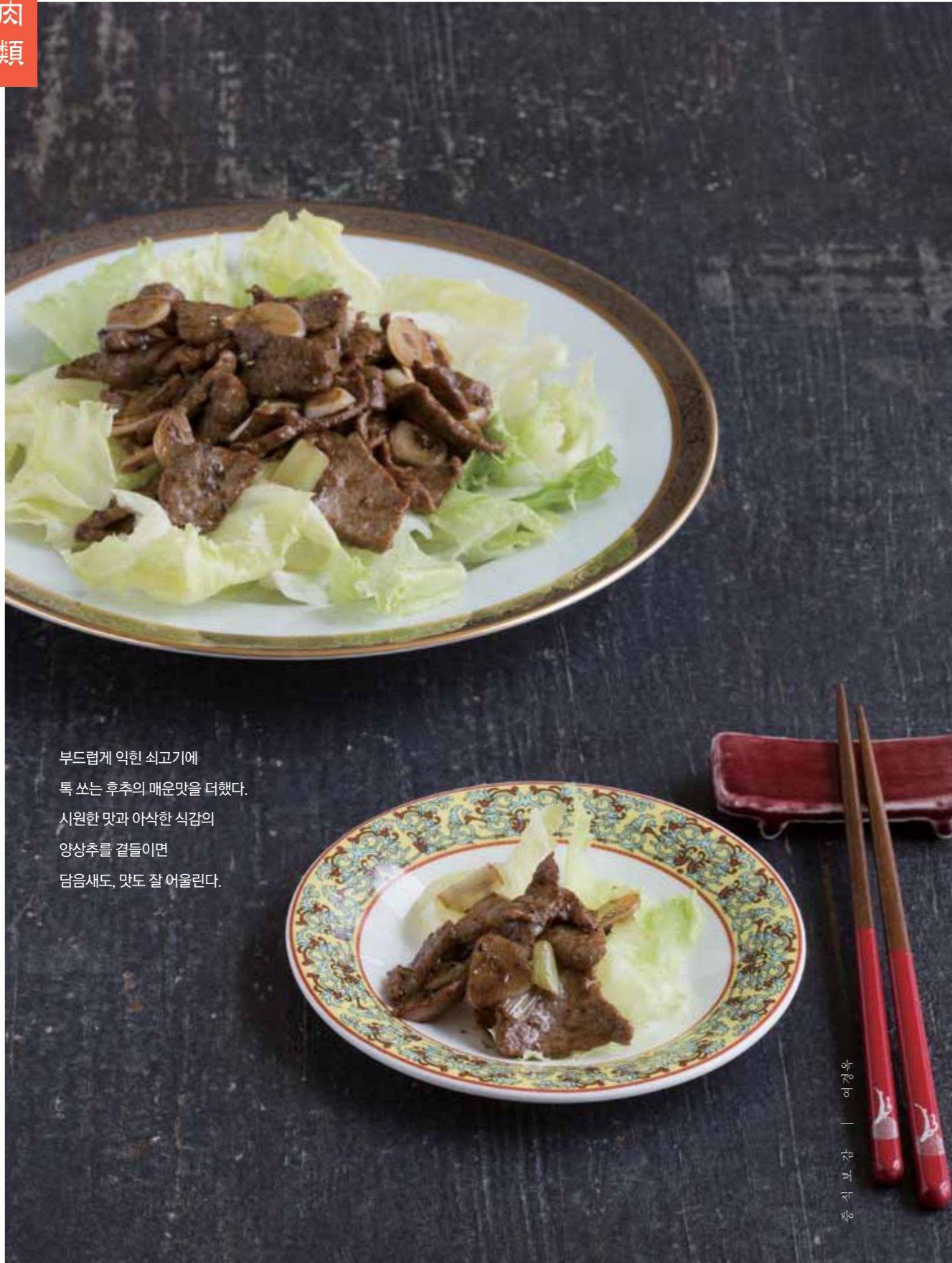
### 재료 3~4인분

- 돼지고기 목살 150g
    - 피망 3개(300g)
    - 양파 1/2개(100g)
    - 표고버섯 2개(50g)
      - 죽순 50g
    - 대파(흰 부분) 10cm
      - 마늘 3쪽
    - 생강(마늘 크기) 1톨
      - 감자전분 1큰술
      - 달걀 흰자 1개분
      - 청주 1큰술
  - 이금기 팬더 양조간장 1큰술
  - 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
    - 고추기름 2큰술
    - 참기름 1작은술
- 돼지고기 밀간**
- 청주 약간
- 이금기 팬더 양조간장 약간

- 1 피망, 양파, 표고버섯, 죽순, 대파, 마늘, 생강은 가늘게 채 썬다. 돼지고기는 먹기 좋게 채 썬다.
- 2 불에 돼지고기, 밀간 재료를 넣어 버무린 후 감자전분, 달걀 흰자를 넣고 다시 잘 섞는다.
- 3 달군 팬에 고추기름을 두르고 돼지고기를 넣어 겉면을 먼저 익힌 후 대파, 마늘, 생강을 넣고 볶는다.
- 4 청주, 양조간장, 양파를 넣고 살짝 볶다가 피망, 표고버섯, 죽순을 넣고 센 불에서 볶는다.
- 5 프리미엄 굴소스를 넣어 간을 맞춘 후 살짝 더 볶는다. 불을 끄고 참기름을 섞는다.

### Tip 양파를 먼저 볶는 이유

양파는 충분히 익으면 단맛이 나고 피망은 너무 많이 익으면 질겨진다. 이렇게 맛있게 익는 정도가 다르기 때문에 양파를 먼저 넣어 볶은 후 나머지 채소를 넣고 볶으면 모두 맛있게 먹을 수 있다. 채소는 센 불에서 볶아야 그릇에 담을 때나 먹는 중간에 물기가 생기지 않는다.



부드럽게 익힌 쇠고기에  
 특 쓰는 후추의 매운맛을 더했다.  
 시원한 맛과 아삭한 식감의  
 양상추를 곁들이면  
 담음새도, 맛도 잘 어울린다.

중식보감 | 여경옥

## 후추 쇠고기볶음 黑椒牛肉

### 재료 3~4인분

- 쇠고기(등심) 300g
- 양상추 1/2통
- 대파 10cm
- 마늘 4쪽
- 생강(마늘 크기) 1/2톨
- 감자전분 1/2큰술
- 달걀 1/2개분
- 청주 1큰술
- 식용유 적당량

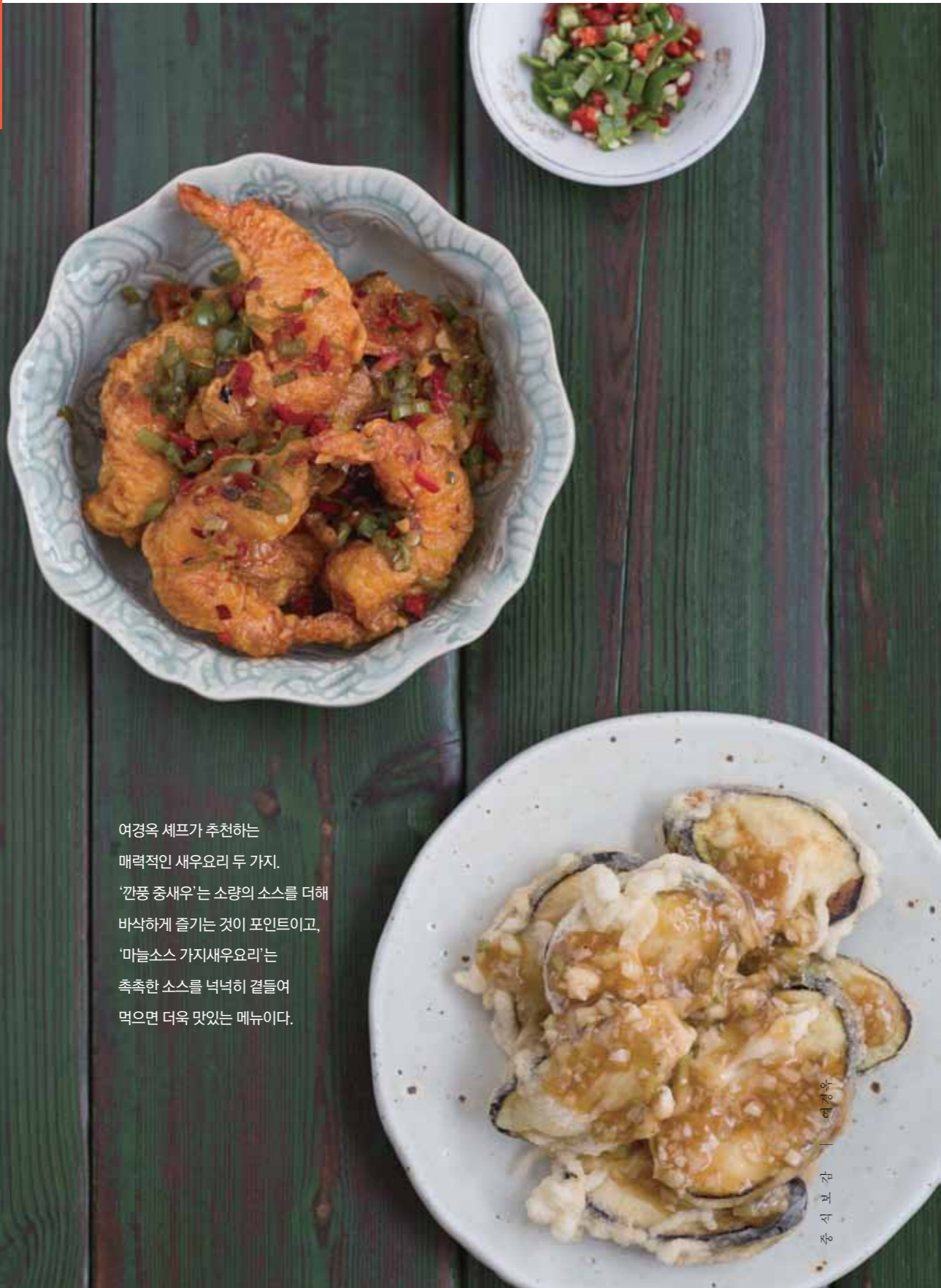
### 소스

- 물 3큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 통후추 간 것 1/2큰술
- 설탕 1/2작은술
- 감자전분 1작은술

- 1 양상추는 먹기 좋은 크기로 뜯는다.  
대파, 마늘, 생강을 얇게 편 썬다.
- 2 쇠고기는 한입 크기로 얇게 썬 다음  
감자전분, 달걀을 넣고 버무린다.
- 3 식용유를 달군 후 ②의 쇠고기를 넣어 화(化) 한다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 대파, 마늘, 생강을 넣고  
살짝 볶는다.
- 5 청주, 쇠고기를 넣어 볶다가 소스 재료를 넣고 볶는다.
- 6 양상추를 그릇에 펼쳐 담고 ⑤의 쇠고기를 올린다.

### Tip 양상추를 다르게 즐기려면?

아삭한 양상추가 후추 쇠고기볶음의 목직한 맛을 보완해준다.  
 양상추는 생으로 곁들여도 좋지만  
 팬에 살짝 볶아 부드럽게 해서 함께 먹어도 잘 어울린다.



여경옥 셰프가 추천하는  
매력적인 새우요리 두 가지.  
'깐풍 중새우'는 소량의 소스를 더해  
바삭하게 즐기는 것이 포인트이고,  
'마늘소스 가지새우요리'는  
촉촉한 소스를 넉넉히 곁들여  
먹으면 더욱 맛있는 메뉴이다.

여경옥 셰프의 요리

## 깐풍 중새우

乾烹中蝦

### 재료 3~4인분

- 새우(중하) 12마리
- 청피망 1/2개(50g)
- 홍피망 1/2개(50g)
- 대파 10cm
- 건고추 2개
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1/2작은술
- 청주 1큰술
- 식용유 적당량

### 튀김 반죽

- 감자전분 200g
- 달걀 1개
- 물 적당량

### 소스

- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 식초 2큰술
- 설탕 1큰술
- 물 3큰술
- 참기름 약간
- 후춧가루 약간

- 1 감자전분에 잠גיע 물을 부어 1시간 정도 불린 후  
윗물은 버린다. 전분 양기에 달걀을 섞어  
튀김 반죽을 만든다.
- 2 피망, 대파, 건고추는 잘게 다진다.
- 3 새우는 머리, 껍질, 내장을 제거한다.
- 4 손질한 새우에 튀김 반죽을 묻혀 170°C의  
식용유에 넣고 노릇하게 튀긴다.
- 5 달군 팬에 식용유를 두르고 건고추를 넣어  
살짝 볶다가 다진 피망과 대파, 다진 마늘,  
다진 생강을 넣고 볶는다.
- 6 청주와 튀긴 새우를 넣어 센 불에서 볶은 후  
소스 재료를 넣고 빠르게 섞는다.

## 마늘소스 가지새우요리

燒釀茄子

### 재료 3~4인분

- 가지 1개(150g)
- 다진 생새우살 15마리분(200g)
- 다진 마늘 1큰술
- 청주 1큰술
- 감자전분 약간
- 후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 물 3/4컵(150ml)
- 전분물 약간
- 참기름 약간
- 식용유 적당량

### 새우 밀간

- 다진 대파 1큰술
- 감자전분 1작은술
- 청주 1작은술
- 다진 생강 약간
- 소금 약간

### 튀김 반죽

- 감자전분 200g
- 달걀 1개
- 물 적당량

- 1 감자전분에 잠גיע 물을 부어 1시간 정도 불린 후  
윗물은 버린다. 전분 양기에 달걀을 섞어  
튀김 반죽을 만든다.
- 2 가지는 0.5cm 두께로 여섯 썬다.
- 3 볼에 다진 생새우살, 밀간 재료를 넣고 섞는다.
- 4 가지 슬라이스 한 쪽 면에만 감자전분을 묻힌다.  
가지 슬라이스 사이에 ③의 반죽을 넣어 샌드한다.  
\* 샌드한 후 살짝 눌러줘야 튀길 때 분리되지 않는다.
- 5 ④에 튀김 반죽을 입혀 160°C의 식용유에서  
바삭하게 튀겨 그릇에 담는다.
- 6 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어  
살짝 볶다가 청주, 양조간장, 물을 넣는다.
- 7 끓어오르면 프리미엄 굴소스, 후춧가루를 넣고  
간을 한 다음 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.  
불을 끄고 참기름을 섞은 후 ⑥에 뿌린다.





고기가 비싸고 귀했던 시절,  
탕수육을 대신했던 요리이다.  
눈길을 끄는 비주얼과 깔끔한 맛으로  
고기보다 생선 탕수가 별미라며  
좋아하는 이들도 많다는 사실!

중식 보감 | 여경육

## 탕수생선 糖醋魚

### 재료 3~4인분

- 우럭(큰 것) 1마리
- 양파 1/2개(100g)
- 대파(흰 부분) 30cm
- 당근 1/4개(50g)
- 배추 잎 1장(손바닥 크기, 30g)
- 목이버섯 2~3개
- 생강(마늘 크기) 1톨
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

### 튀김 반죽

- 감자전분 200g
- 달걀 1개
- 물 적당량

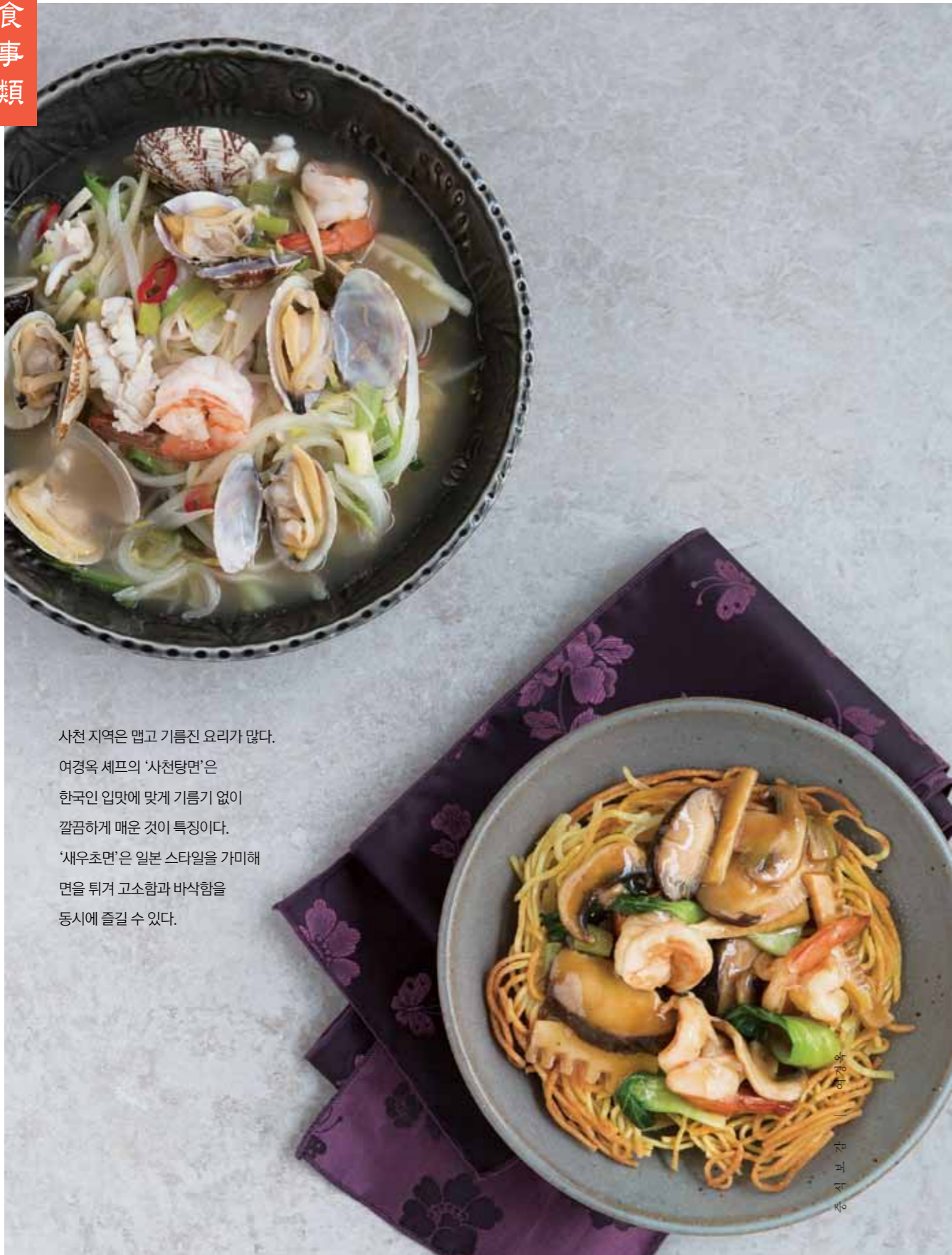
### 소스

- 물 1과 1/2컵(300ml)
- 이금기 팬더 양조간장 2큰술
- 설탕 4큰술
- 식초 3큰술
- 청주 1큰술
- 전분물 약간

- 1 감자전분에 잠기게 물을 부어 1시간 정도 불린 후 윗물은 버린다. 전분 양기에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
- 2 양파, 대파, 당근, 배추 잎, 생강은 가늘게 채 썬다. 목이버섯은 한입 크기로 뜯는다.
- 3 우럭은 비늘과 아가미를 제거한 후 젓가락이나 손가락으로 내장을 뺀다. 우럭의 양쪽 표면에 비스듬히 깊게 칼집을 넣는다.
- 4 우럭에 양조간장 약간을 전체적으로 바른단.
- 5 우럭의 머리 부분을 아래로 향하게 들고 튀김 반죽을 입힌다. 이때 칼집을 넣은 곳까지 골고루 튀김 반죽을 묻혀야 한다.
- 6 180°C의 식용유에 우럭을 넣고 노릇해질 때까지 중약 불에서 서서히 튀긴 다음 그릇에 담는다. 세워지지 않으면 옆으로 누여 놓는다.
- 7 달군 팬에 식용유를 두르고 채 썬 대파와 생강을 넣고 살짝 볶은 후 나머지 채소를 모두 넣고 끓인다.
- 8 끓어오르면 전분물을 넣어 농도를 낸 다음 ⑥의 튀긴 우럭 위에 뿌린다.

### Tip 생선의 모양을 잘 살려 튀기는 요령

튀김 반죽이 너무 되직하면 생선에 골고루 발라지지 않으니 주룩룩 흐를 정도로 묽게 농도를 해서 생선 전체에 고루 발라야 한다.  
생선을 튀길 때 꼬리를 잡고 머리를 튀김기름에 담근 후 국자로 튀김기름을 위에서 부어가며 튀기면 살들이 잘 벌어지고 모양도 잘 나온다.



사천 지역은 맵고 기름진 요리가 많다.  
여경옥 셰프의 '사천탕면'은  
한국인 입맛에 맞게 기름기 없이  
깔끔하게 매운 것이 특징이다.  
'새우초면'은 일본 스타일을 가미해  
면을 튀겨 고소함과 바삭함을  
동시에 즐길 수 있다.

여경옥  
셰프의  
요리

## 사천탕면 四川湯麵

### 재료 1인분

- 중화생면 120g
- 해감 바지락 6~8개(100g)
- 오징어 30g
- 생새우살 6개(120g)
- 양파 1/3개(약 70g)
- 배추 잎 1장(손바닥 크기, 40g)
- 청경채 1개(40g)
- 죽순 30g
- 대파 10cm
- 마늘 2쪽
- 생강(마늘 크기) 1/2톨
- 목이버섯 2개
- 청양고추 2개
- 홍고추 1/2개
- 청주 1큰술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 치킨파우더 1큰술
- 물 3컵(600ml)
- 참기름 1작은술
- 식용유 2큰술

- 1 오징어는 몸통 안쪽에 칼집을 낸 후 4cm 길이로 썬다. 생새우살은 등쪽에 칼집을 넣는다.
- 2 양파, 배추 잎, 청경채, 죽순, 대파, 마늘, 생강은 채 썬다. 고추는 송송 썬다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 대파, 마늘, 생강을 넣고 볶아 향을 낸 후 청주, 양조간장을 넣는다.
- 4 손질한 채소, 해산물을 모두 넣고 센 불에서 살짝 볶다가 물을 붓고 끓인다.
- 5 끓어오르면 치킨파우더, 소금, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘 후 참기름을 두른다.
- 6 끓는 물에 중화생면을 넣고 4~5분간 삶은 후 체에 받쳐 찬물에 헹군다.
- 7 그릇에 삶은 면을 담고 ⑥의 국물을 붓는다.

## 새우초면 蝦仁炒麵

### 재료 1~2인분

- 중화생면 150g
- 새우 6마리(180g)
- 양송이버섯 3개(60g)
- 표고버섯 2개(50g)
- 청경채 2개(80g)
- 죽순 50g
- 대파(흰 부분) 10cm
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 청주 1큰술
- 후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 전분물 약간
- 물 1컵(200ml)
- 참기름 약간
- 식용유 적당량

- 1 양송이버섯, 표고버섯, 청경채, 죽순, 대파는 편으로 썬다. 새우는 머리, 껍질, 내장을 제거한 후 등에 칼집을 넣는다.
- 2 대파를 제외한 채소는 끓는 물에 넣어 살짝 데친다.
- 3 중화생면은 삶은 다음 물에 헹구어 물기를 제거한다. 160°C의 식용유에 넣어 겉을 바삭하게 지진 후 그릇에 담는다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 편으로 썬 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 향이 날 때까지 볶는다.
- 5 ②의 채소, 새우, 청주, 양조간장을 넣고 센 불에서 볶다가 물을 붓는다.
- 6 프리미엄 굴소스, 후춧가루를 넣고 끓어오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. 불을 끄고 참기름을 섞은 후 ③의 그릇에 붓는다.

### Tip 생면 맛있게 익히는 법

생면은 완전히 익히지 말고 가운데심이 좁쌀만큼 남아 있을 때 건져 찬물에 전분기 없게 헹군다. 물기를 완전히 제거한 후 넉넉한 기름에 지진다. 접시에 담을 때는 먹기 편하도록 조금씩 찢어 담으면 좋다.



# 王育성

王育城

요리에서 가장 중요한 건 재료이다.

무엇보다 좋은 재료에 투자해야 한다.

오너 셰프로서 가장 중요하게

생각하는 건 행복이다. 손님은 물론

직원들, 주변 음식점들의 행복까지

배려하는 것이 필요하다.

#### 왕육성 셰프

서울 프라자호텔 도원, 코리아나호텔 대상해를 거쳐 현재 '진진'의 오너 셰프이다. 섬세한 맛과 색다른 메뉴로 미식가들에게 정평이 나있는 중식당 '진진'은 2017년 미슐랭 가이드 1스타에 선정되기도 했다.

'카이란'은 중국식 브로콜리로  
센 불에 살짝 볶아 밥, 고기요리 등과  
함께 먹으면 잘 어울린다.  
소스에 소흥주를 넣으면 특유의 풍미가  
더해져 맛이 더 좋아진다.



중식요리 | 양육선

## 굴소스 카이란볶음 蠔油芥蘭

### 재료 3~4인분

- 카이란 300g
- 소흥주 1큰술
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 닭육수 1컵(200ml)
- 전분물 약간
- 파기름 4큰술

- 1 카이란은 흐르는 물에 씻어 물기를 제거한다.  
4cm 길이로 썬 후 줄기 부분과 잎 부분을 따로 둔다.
- 2 끓는 물에 카이란의 줄기 부분을 넣어 살짝 데친다.
- 3 달군 팬에 파기름(2큰술)을 두르고  
줄기 부분, 소흥주(1/2큰술)를 넣고 센 불에서 볶다가  
잎 부분을 넣어 빠르게 볶아 덜어 둔다.
- 4 다른 팬을 달궈 파기름(2큰술)을 두르고  
양조간장, 소흥주(1/2큰술)를 넣어 향을 낸 후  
닭육수, 프리미엄 굴소스를 넣어 간을 맞춘다.
- 5 끓어오르면서 생기는 거품은 걷어낸 후  
전분물을 넣어 농도를 맞춘다.  
불을 끄고 덜어둔 카이란을 넣어 버무린다.

### Tip 카이란 맛있게 볶는 요령

카이란 줄기는 잎에 비해 많이 뻗뻗하니 살짝 데쳐 준비하고 볶을 때도 잎보다 먼저 넣어야 한다.  
카이란 잎은 살짝만 볶아야 아삭한 맛을 느낄 수 있으니 센 불에서 빠르게 볶는다.



정통 방식으로 만든 깊은 맛의  
마파두부. 두반장, 고추기름,  
산초가루를 넣어 코끝에 싹 감도는  
매운 향과 입에 착 감기는 감칠맛이  
매력적이다.

영양성  
|  
중식 고집

## 마파두부 麻婆豆腐

### 재료 3~4인분

- 두부 큰 팩 1모(300g)
- 다진 돼지고기(또는 쇠고기) 50g
  - 송송 썬 대파 3큰술
  - 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1/2작은술
- 산초가루 1/2작은술
  - 설탕 약간
- 이금기 중화 두반장 1큰술
- 닭육수 1과 1/2컵(300ml)
  - 전분물 약간
- 고추기름 3큰술

- 1 두부는 사방 2cm 크기로 썬 후 끓는 물에 데친다.  
\* 두부를 데쳐서 요리하면 부드럽고 양념도 잘 밴다.
- 2 달군 팬에 고추기름을 두른 후 다진 돼지고기를 넣고 볶다가 고기의 향이 올라오면 두반장을 넣어 약한 불로 볶는다.
- 3 송송 썬 대파, 다진 마늘, 다진 생강, 산초가루를 넣어 향이 나게 볶은 후 닭육수를 붓고 비글비글 끓여 오르면 두부, 설탕을 넣는다.
- 4 약한 불에서 두부에 간이 밸 때까지 조리듯 끓인 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.  
\* 장식으로 송송 썬 쪽파를 올려도 좋다.

### Tip 두부가 부서지지 않게 하려면?

두부를 끓는 물에 데친 후 요리하면 잘 부서지지 않는다.  
마지막에 전분물을 넣은 후에는 뒤적이지 말고 팬을 시계 방향으로 돌려가며 익힌다.  
그러면 두부가 부서지지 않고 모양이 그대로 유지되어 그릇에 담았을 때 한결 먹음직스러워 보인다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

여경옥 셰프의 마파두부(78쪽)



매콤하게 볶은 쇠고기와 채소,  
고소하게 튀긴 중화면을  
상큼한 양상추에 싸 먹는 메뉴.  
맛의 어우러짐도 좋고, 영양 밸런스도  
잘 맞는 건강한 요리이다.

중식보감 | 양육성

## 쇠고기와 양배추쌈 什錦牛肉鬆

### 재료 3~4인분

- 쇠고기 안심 200g
- 양상추 6~7장(100g)
- 표고버섯 2개(50g)
  - 죽순 40g
  - 셀러리 20g
- 피망 1/2개(50g)
- 튀긴 중화생면 100g
- 송송 썬 대파 1큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 청주 1큰술
- 후춧가루 약간
- 이금기 중화 두반장 1큰술
- 닭육수(또는 물) 3큰술
  - 전분물 약간
  - 식용유 2큰술
  - 고추기름 1큰술
  - 참기름 1작은술
- 이금기 팬더 양조간장 1작은술

### 쇠고기 밀감

- 청주 1큰술

- 1 쇠고기는 굵게 다진 후 밀감 재료와 함께 버무린다.
- 2 표고버섯, 죽순, 셀러리, 피망은 굵게 다진다.  
튀긴 중화생면은 잘게 부순다.
- 3 양상추는 지름 8cm 크기의 동그란 모양으로 자른다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가  
고추기름, 송송 썬 대파, 다진 마늘, 다진 생강, 두반장을  
넣어 향을 낸다.
- 5 ②의 채소, 청주를 넣고 센 불에서 볶은 후  
닭육수를 넣고 전분물로 농도를 맞춘다.  
불을 끄고 참기름, 후춧가루를 넣어 섞는다.  
\* 볶은 고기와 채소에서 물기가 생기지 않게 전분물로  
농도를 잡을 때 되직하게 해준다.
- 6 양상추에 ②의 튀긴 면, ⑤의 볶은 재료를 올려 먹는다.  
\* 오이채나 파채를 더해도 맛있다.

### Tip 중화생면 만들기과 튀기기

중력분(300g), 물(150ml), 소금(1/10작은술)을 섞어 반죽한 후 30분 정도 상온에서 숙성시킨다.  
밀대로 펴서 칼로 얇게 썬다. 면을 튀길 때 기름의 온도가 너무 높으면 겉은 금방 타면서 속에는 수분이 남아있어  
바삭하지 않으니 적절한 온도에서 노릇한 색깔이 날 때까지 튀겨야 한다.

전복에 담백한 맛의 검은콩소스(두치소스)를  
살짝 더해 전복 자체의 풍부한 맛을  
끌어낸 것이 특징이다. 크기가 큰 활전복을 쓰면  
최고급 요리가 된다.



왕복성 | 김복희

## 두치전복 豆豉鮑魚

### 재료 3~4인분

- 전복 6~8마리
- 브로콜리 1/6개(50g)
- 다진 대파 1큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 소흥주(또는 청주) 2큰술
- 설탕 1작은술
- 이금기 치킨파우더 1/2큰술
- 이금기 중화 검은콩소스 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
- 닭육수 3컵(600ml)
- 전분물 약간
- 파기름 5큰술

- 1 브로콜리는 한입 크기로 썬다.
- 2 전복은 손질해 0.5cm 간격으로 칼집을 낸 후 끓는 물에 넣고 데친다.
- 3 그릇에 전복, 치킨파우더, 닭육수(1컵)를 넣고 섞어 전복에 육수 맛이 배게 한다.
- 4 팬에 파기름(2큰술)을 두르고 다진 마늘(1/2큰술)을 넣고 볶아 향을 낸 후 브로콜리를 넣고 익을 때까지 볶은 후 덜어둔다.
- 5 다른 팬에 파기름(3큰술)을 두르고 다진 마늘(1/2큰술), 다진 대파, 다진 생강을 넣고 볶는다.
- 6 검은콩소스, 소흥주, 닭육수(2컵)를 넣어 끓여오르면 설탕, 프리미엄 굴소스를 넣어 간을 맞춘다.
- 7 전복을 넣고 약한 불에서 소스 맛이 밸 때까지 조리 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 8 브로콜리를 넣어 버무린 후 그릇에 담는다.

### Tip 전복 조리 때 주의할 점

전복은 오래 조리면 식감이 나빠지고 크기도 작아져 볼품이 없어지니 미리 육수에 담가 두어 전복에 육수 맛이 배게 한 후 살짝만 조리하는 것이 중요하다.

달걀 흰자를 충분히 거품을 내어 마지막에 넣고 살짝 끓였다.  
달걀, 삭스핀의 부드러운 식감과 게살, 팽이버섯의 쫄깃한 식감이  
어울려져 더욱 맛있는 수프이다.



중식보감 | 왕육성

## 게살 삭스핀수프 蟹肉魚翅湯

### 재료 1~2인분

- 불린 삭스핀 20g
- 볶은 대게살 100g
- 팽이버섯 1/2줌(25g)
  - 달걀 흰자 2개분
  - 다진 대파 2작은술
  - 다진 생강 1/2작은술
- 소흥주(또는 청주) 1큰술
  - 식초 약간
  - 소금 약간
  - 설탕 약간
- 이금기 치킨파우더 1/2작은술
  - 닭육수 2컵(400ml)
  - 전분물 2큰술
- 파기름(또는 식용유) 3큰술
  - 참기름 약간

- 1 불린 후 찌넨 삭스핀은 먹기 좋은 크기로 찢는다.  
대게살, 팽이버섯을 한입 크기로 썬다.
- 2 불에 달걀 흰자를 넣고 거품기로  
끓은 머랭 정도로 거품을 낸다.
- 3 달군 팬에 파기름을 두르고 다진 대파, 다진 생강을 넣고  
약한 불에서 향이 날 때까지 볶는다.
- 4 소흥주, 식초를 넣고 살짝 볶은 후 ①, 닭육수, 치킨파우더,  
소금, 설탕을 넣어 간을 한 다음 바글바글 끓인다.  
\* 끓어오르면서 생기는 거품은 걷어낸다.
- 5 약한 불로 줄여 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후  
②의 달걀 흰자 거품을 넣고 익을 때까지 저어가며 끓인다.
- 6 불을 끄고 참기름을 두른 후 그릇에 담는다.

### Tip 소흥주와 식초를 넣는 이유

쌀로 만든 황주 중 가장 유명한 것이 중국 소흥지방의 소흥주로 이제는 황주의 대명사가 되었다.  
요리에 소흥주를 넣으면 잡내를 없애는 것은 물론 맛과 향을 훨씬 풍부하게 해준다.  
이 메뉴에는 소흥주와 함께 느끼함을 잡아주기 위해  
식초를 약간 넣는데 이때 너무 많이 넣어 신맛이 올라오면 안 된다.



# 유방녕

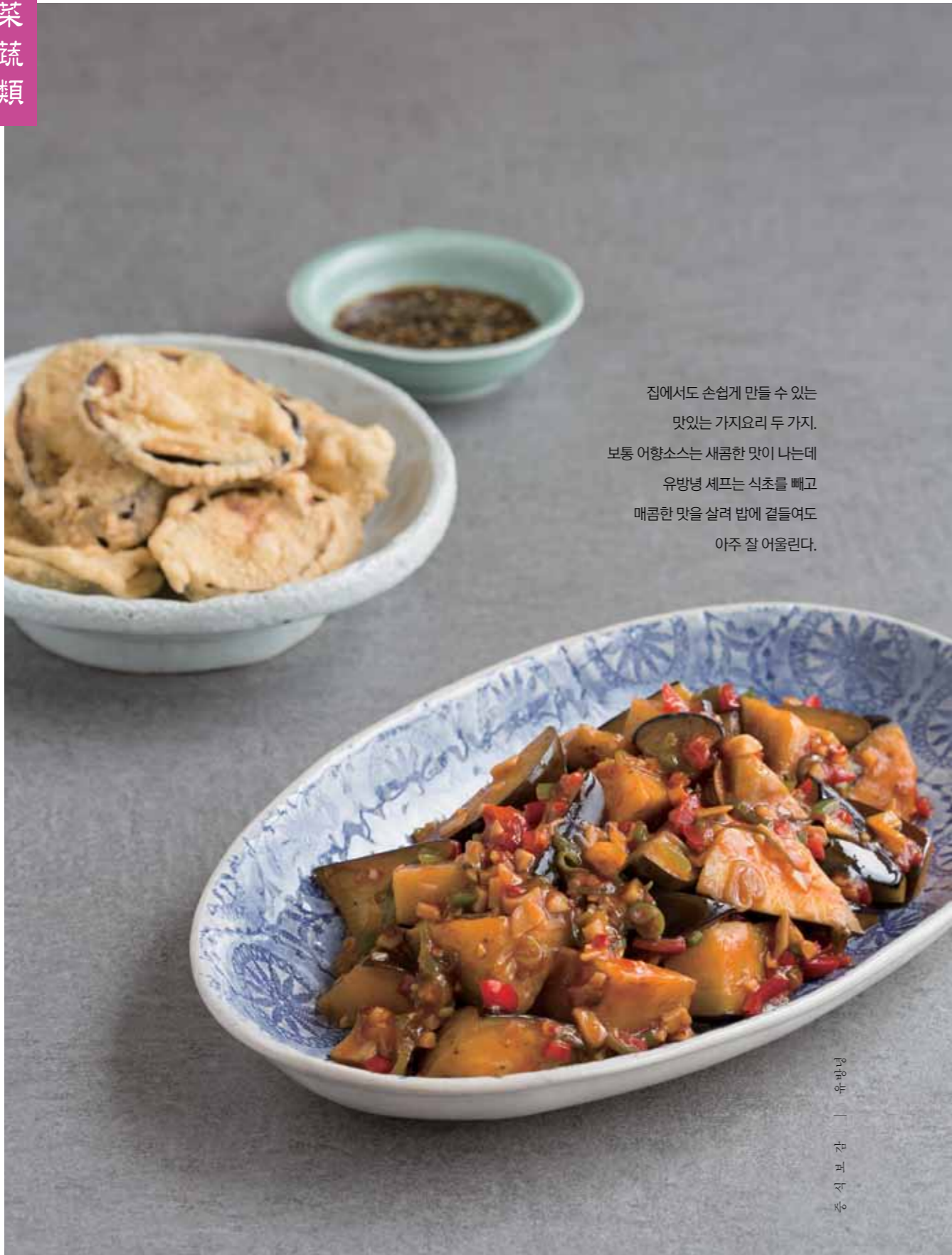
劉方寧

주방에서는 기본을 익히고 손님에게서  
더 많은 것을 배우고 발전시켜야 한다.  
다양한 사람들과 식사를 하며  
각기 좋아하는 음식을 살피는 것도  
셰프의 음식을 보다 다채롭게 하는데  
영감을 준다.

## 유방녕 셰프

아서원, 사보이호텔 중식당을 거쳐  
서울 프라자호텔 중식당 도원의  
총주방장을 지냈다. 현재 인천  
차이나타운에서 즐겨서 먹는 곳으로  
유명한 '신' 차이나스 레스토랑의  
오너 셰프이다.





집에서도 손쉽게 만들 수 있는  
맛있는 가지요리 두 가지.  
보통 어항소스는 새콤한 맛이 나는데  
유방녕 세프는 식초를 빼고  
매콤한 맛을 살려 밥에 곁들여도  
아주 잘 어울린다.

중식보급 | 유방녕

## 가지튀김

炸茄子

### 재료 3~4인분

- 가지 2개(300g)
- 감자전분 80g
- 밀가루 20g
- 달걀 1개
- 물 8큰술
- 식용유 적당량

### 양념장

- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수(또는 생수) 1큰술
- 다진 마늘 1작은술
- 설탕 1작은술

- 1 가지는 1cm 두께로 어슷 썬다.
- 2 볼에 감자전분, 밀가루를 섞은 후 달걀, 물을 넣고 풀어 튀김 반죽을 만든다.
- 3 ②에 가지를 넣어 반죽을 입힌 후 170°C의 식용유에 넣고 노릇하게 두 번 튀긴다.
- 4 그릇에 담고 양념장을 곁들인다.

### Tip 가지 튀길 때 주의할 점

가지는 센 불에서 겉만 바삭하게 튀긴다.  
너무 오래 튀기면 물러지고 물컹거리 식감이 나빠진다.

## 어항 가지볶음

魚香茄子

### 재료 3~4인분

- 가지 2개(300g)
- 죽순 20g
- 표고버섯 1개(25g)
- 양송이버섯 2개(40g)
- 피망 1/2개(50g)
- 다진 대파 2큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 설탕 약간
- 이금기 중화 두반장 1큰술
- 닭육수 1/2컵(100ml)
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

- 1 가지는 길게 2등분한 후 한입 크기의 삼각형 모양으로 썬다.
- 2 죽순, 표고버섯, 양송이버섯, 피망은 굵게 다진다.
- 3 180°C의 식용유에 가지를 넣고 화(化) 한 후 체에 발쳐 기름기를 뺀다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 5 ②를 넣어 볶은 후 두반장, 닭육수, 설탕을 넣고 끓인다.
- 6 끓어오르면 가지를 넣고 자작해질 때까지 조리 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.

### Tip 가지를 화(化) 하는 요령

가지는 스펀지 조직이라 기름기를 잘 흡수하니 화(化) 할 때 빠르게 해서 가지에 기름이 적게 스미게 한다.  
그래야 식감이 무르지 않고 맛도 깔끔하다.



중식 보감 | 유망님



간단하면서 품 나는 중국요리로 밥 반찬으로도 잘 어울린다. '홍소육'은 간장 등으로 맛을 낸 붉은 색의 소스에 삼겹살을 바삭 조렸고, '마늘종 자장볶음'은 돼지고기와 마늘종을 자장소스에 먹음직스럽게 볶았다. '돼지고기 당면볶음'은 돼지고기와 납작 당면을 간장, 굴소스 등에 감칠맛 나게 볶은 메뉴이다.

## 마늘중 자장볶음

### 香醬炆蒜苗

#### 재료 3~4인분

- 돼지고기(목살, 앞다리살, 뒷다리살) 200g
- 마늘중 15줄기(150g)
- 이금기 원스텝 춘장 3큰술
- 이금기 중화 두반장 1/2큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1컵(200ml)
- 전분물 약간
- 식용유 적당량

- 1 마늘중은 6cm 길이로 썰고, 돼지고기는 한입 크기로 썬다.
- 2 170°C의 식용유에 마늘중을 넣고 화(化)한 후 체에 밭쳐 기름기를 뺀다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 익을 때까지 볶는다.
- 4 마늘중, 원스텝 춘장, 두반장, 닭육수를 넣고 끓어오르면 치킨파우더로 간을 한다.
- 5 마늘중이 부드러워지면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.

#### Tip 마늘중을 화(化)하면 좋은 점

마늘중처럼 단단한 식재료는 기름에 화(化)하거나 끓는 물에 데치면 조리시간을 단축할 수 있다.

## 홍소육

### 青椒燉燒肉

#### 재료 3~4인분

- 통 삼겹살 400g
- 청양고추 5개(기호에 따라 가감)
- 다진 대파 3큰술
- 다진 생강 1작은술
- 설탕 80g
- 이금기 팬더 양조간장 약 1/3컵(80ml)
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1과 1/2컵(300ml)

- 1 통 삼겹살은 한입 크기로 길쭉하게 썬다. 청양고추는 어슷 썬다.
- 2 팬에 삼겹살을 넣어 노릇하게 볶은 후 다진 대파, 다진 생강을 넣어 향을 낸다.
- 3 청양고추, 설탕, 양조간장, 치킨파우더, 닭육수(1컵)를 넣고 국물이 자작할 때까지 끓이다가 닭육수(1/2컵)를 더 넣고 국물이 자작해질 때까지 조리한다. 불을 끄고 5분간 뜸을 들인다.

#### Tip 마지막에 뜸을 들이는 이유

조리 후 불을 끄고 5분 정도 뜸을 들이면 삼겹살이 한결 부드러워져 먹기 좋다.

## 돼지고기 당면볶음

### 螞蟻上樹

#### 재료 3~4인분

- 다진 돼지고기 150g
- 납작 당면 150g(불린 후 300g)
- 부추 1줄(50g)
- 다진 대파 4큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 식용유 5큰술

#### 양념

- 이금기 팬더 양조간장 2큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1/2큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 설탕 1큰술
- 물 2큰술

- 1 불에 당면을 넣고 당면이 잠길 만큼의 물을 부은 후 상온에서 6시간 이상 불린다. 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 부추는 4cm 길이로 썬다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 돼지고기를 넣고 익을 때까지 볶는다.
- 4 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 5 불린 당면, 양념 재료를 넣고 볶는다. 불을 끄고 부추를 넣어 숨이 죽으면 그릇에 담는다.

#### Tip 불린 당면을 맛있게 익히려면?

볶을 때 물을 조금씩 들어가며 볶거나, 끓는 물에 데쳐 사용하면 당면이 잘 익으면서도 쉽게 뻑뻑해지지 않는다.



춘장의 감칠맛과 조기의  
담백한 맛이 어우러져 색다른  
미식을 즐길 수 있다.  
대파채와 고수를 넉넉히 곁들이면  
최고급 생선요리가 부럽지 않다.

중식보감 | 유망녕

## 조기 춘장조림 香醬炆黃魚

### 재료 3~4인분

- 조기 1마리(큰 것)
- 밀가루 100g
- 다진 대파 2큰술
- 다진 생강 1작은술
  - 청주 1큰술
  - 설탕 약간
- 이금기 원스텝 춘장 1큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1컵(200ml)
- 식용유 적당량

- 1 조기는 비늘, 지느러미, 아가미, 내장을 제거한 후 앞뒤로 3~4군데 칼집을 낸다.
- 2 물기를 제거한 후 앞뒤로 밀가루를 골고루 묻힌다.
- 3 달군 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 조기를 넣어 튀기듯이 노릇하게 굽는다.
- 4 달군 다른 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 생강을 넣어 노릇해 질 때까지 볶아 향을 낸다.
- 5 청주, 원스텝 춘장, 닭육수를 넣고 끓어오르면 ③의 조기를 넣어 조리다.
- 6 치킨파우더, 설탕을 넣어 간을 한 후 그릇에 담는다.  
\*장식으로 대파채, 고수 등을 올리면 맛도 모양도 잘 어울린다.

### Tip 조기살이 부서지지 않게 하려면?

조기 비늘을 벗긴 후 칼집을 넣고 소금을 살짝 뿌려 절여 놓으면 살이 단단해져 조기를 조리 때 덜 부서지고 속살까지 간이 배어 요리가 더 맛있어진다.

멘보샤를 캐주얼한 스타일로 만든 '새우 토스트'. 달콤하고 고소한 소스까지 곁들여 비주얼은 물론 맛도 색다르다. '통후추 새우'는 다른 양념은 최소로 사용하는 대신 통후추를 태우듯 볶아 풍미를 최대한 살렸다. 간단하지만 재료의 개성을 잘 살린 매력적인 메뉴이다.



중식 보감 | 유망닝

## 새우 토스트

### 吐司蝦球

#### 재료 3~4인분 / 6~7개분

- 식빵 5장
- 식용유 적당량

#### 반죽

- 생새우살 200g
- 돼지고기 지방 20g(생략 가능)
- 마티(물밥) 30g
- 이금기 치킨파우더 약간
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 생강즙 약간

#### 소스

- 마요네즈 4큰술
- 연유 1작은술(기호에 따라 가감)

- 1 식빵은 테두리를 제거한 후 사방 1cm 크기로 썬다.
- 2 생새우살, 돼지고기 지방, 마티는 곱게 다진 후 나머지 반죽 재료와 섞는다.
  - \* 새우살의 물기를 완전히 제거해야 반죽 모양이 잘 나온다. 새우살이 신선하지 않으면 탄력이 떨어지니 이때는 감자전분을 약간 넣어도 된다.
- 3 반죽을 지름 4cm의 동그란 모양으로 만든 후 ①의 식빵에 굴려 골고루 묻힌다.
  - \* 식빵을 묻힌 후 손으로 꼭 눌러주면 튀길 때 식빵 조각이 잘 떨어지지 않는다.
- 4 160°C의 식용유에서 ③을 6~7분간 노릇하게 튀긴 후 기름기를 빼고 그릇에 담는다.
- 5 소스 재료를 섞은 후 ④에 뿌린다.
  - \* 소스에 과일을 갈아 섞으면 다양한 맛을 낼 수 있다.

#### Tip 튀길 때 주의할 점

식빵을 입힌 새우완자는 먼저 낮은 온도의 튀김기름에서 튀긴다. 완자가 떠오르면 기름 온도를 높여 갈색이 날 때까지 튀긴다.

## 통후추 새우

### 黑椒蝦球

#### 재료 3~4인분

- 새우 10마리(300g)
- 양파 1/2개(100g)
- 피망 1개(100g)
- 감자전분 1큰술
- 달걀물 1/2개분
- 통후추 1큰술
- 식용유 5큰술

#### 양념

- 설탕 1작은술
- 청주 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1/4컵(50ml)

- 1 새우의 머리, 껍질, 내장을 제거한다. 등쪽에 칼집을 낸 후 감자전분, 달걀물을 넣고 버무린다.
- 2 양파, 피망은 한입 크기로 썰고 통후추는 곱게 다진다. 불에 양념 재료를 넣고 섞는다.
- 3 달군 팬에 식용유(3큰술)을 두르고 새우를 넣어 살짝 볶아 덜어 둔다.
- 4 ③의 팬에 식용유(1큰술)을 두르고 양파, 피망을 넣어 양파가 익을 때까지 볶은 후 덜어 둔다.
- 5 다른 팬에 다진 통후추를 넣고 태우듯 볶아 향을 낸 후 새우와 식용유(1큰술)을 넣고 볶는다.
  - \* 새우를 먼저 넣고 볶아야 후추가 새우에 잘 붙는다.
- 6 양념을 넣어 볶은 후 채소를 넣고 섞는다.

담백하면서도 식감 좋은 아귀꼬리살에  
칠리소스를 곁들여 친숙하면서도 새롭다.  
소스에 전분물 대신 발효참쌀을 넣어  
특유의 깊은 풍미가 나는 것이 특징이다.



종 식 보 감 | 유방녕

## 아귀칠리 乾燒大口魚

### 재료 3~4인분

- 냉동 아귀꼬리살(또는 우럭) 400g
  - 감자전분 100g
  - 다진 대파 3큰술
  - 다진 마늘 1큰술
  - 다진 생강 1작은술
  - 고추기름 2큰술

### 칠리소스

- 이금기 중화 두반장 1큰술
- 닭육수 1과 1/2컵(300ml)
  - 토마토케첩 200g
  - 발효참쌀 100g
    - 설탕 100g
  - 소금 1/2작은술

- 1 아귀꼬리살은 자연 해동한 후 한입 크기로 썬다.
- 2 ①의 아귀살에 감자전분을 꼭꼭 눌러 묻힌 후 180°C의 식용유에서 노릇하게 튀긴다.
- 3 달군 팬에 고추기름을 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 볶아 향을 낸다.
- 4 칠리소스 재료를 넣고 끓어오르면 튀긴 아귀살을 넣어 살짝 조린다.

### Tip 발효참쌀이란?

참쌀밥을 찐 후 청주를 섞어 상온에 두어 발효시킨 것으로 소스에 깊은 풍미를 더하면서 자연스럽게 농도를 잡아준다.



## 부용계살 芙蓉蟹肉

- 재료 3~4인분**
- 볶은 대게살 100g
    - 달걀 5개
    - 대파 20cm
  - 이금기 치킨파우더 1/2작은술
  - 식용유 3큰술

- 1 대파는 5cm 길이로 가늘게 채 썬다.
- 2 볼에 달걀을 곱게 푼 후 대게살, 대파, 치킨파우더를 넣어 섞는다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 전을 부치듯 앞뒤로 노릇하게 부친다. 도톰하게 부쳐야 식감이 좋다.  
\* 이금기 치우차우 칠리오일을 곁들이면 잘 어울린다.

### Tip 더맛있게 즐기는 법

대파를 넉넉히 넣으면 향은 물론 씹는 맛도 좋아진다. 식감을 위해 팽이버섯을 더해도 잘 어울린다.



## 미지난과 蜜汁南瓜

- 재료 3~4인분**
- 단호박 1개
  - 꿀 100g
  - 다진 견과류 약간
  - 식용유 2큰술

- 1 오븐은 200°C로 예열한다. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 팬에 식용유를 두른 후 단호박을 넣고 겉에 껍질이 생길 때까지 바삭하게 굽는다.  
\* 센 불에서 단시간에 구워야 무르지 않는다.
- 3 오븐 팬에 단호박을 올리고 꿀을 발라 예열된 오븐의 가운데 칸에서 노릇하게 8~10분간 굽는다. 이때 꿀을 중간중간 2~3회 나눠 발라가며 굽는다.
- 4 그릇에 담고 다진 견과류를 뿌린다.



# 조 내 성

刁  
迺  
星

음식에 진정성을 담아야 한다.

재료 고르는 것부터

만들기, 그릇에 담기까지

부모님께 드리는 마음으로

정성껏 준비해야 한다.

## 조 내 성 셰프

조선호텔 중식 총괄 조리부장을 거쳐 현재 '동보성' 총주방장이며, 화교 조리사협회 및 한국 중찬팽인협회 감사이다. 중국 중찬 국제요리대회 특금상을 수상하며 그 실력을 인정받았고, 해외 특급호텔 중식당들과도 활발한 교류를 통해 새로운 메뉴들을 꾸준히 선보이고 있다.





건고추, 고추기름으로 매콤한 맛을 살린 닭고기요리.

쫄깃한 닭고기와 고소한 땅콩이 더해져 씹는 맛이 좋다. 어떤 술과도 잘 어울린다.



중식보감 | 조매성

## 매운 고추 닭고기 香味辣子雞丁

### 재료 3~4인분

- 닭다리살 5쪽(450g)
- 건고추 50g
- 땅콩(또는 캐슈너트) 40g
- 설탕 1작은술
- 이금기 중화 시즈닝 맛간장 1큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
- 고추기름 1작은술
- 식용유 적당량

### 닭고기 밀간

- 달걀 흰자 1개분
- 감자전분 1/2큰술
- 이금기 치킨파우더 1/2작은술
- 소금 1/3작은술

- 1 닭다리살은 한입 크기로 썬 후 밀간 재료와 함께 버무린다.
- 2 건고추는 2cm 폭으로 자른다.
- 3 ①의 닭다리살을 150°C의 식용유에 넣고 화(化) 한다. 온도를 올려 겉이 바삭하게 튀긴다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 건고추, 땅콩을 넣어 중간 불에서 살짝 볶다가 튀긴 닭고기를 넣는다.
- 5 맛간장, 프리미엄 굴소스, 설탕을 넣고 센 불에서 볶는다.
- 6 고추기름을 넣어 버무린 후 그릇에 담는다.  
\*장식으로 통깨를 약간 뿌려도 좋다.

### Tip 닭고기 맛있게 익히는 요령

닭다리살은 처음에는 낮은 온도의 식용유에 넣어 화(化) 한 다음 식용유를 넉넉히 더하고 온도를 확 높인 후 겉이 바삭해지도록 튀긴다. 그러면 속은 부드럽고 겉은 바삭해 더 맛있게 된다.



큼직한 새우를 맛있게 튀겨  
토마토케첩과 두반장으로 맛을 낸  
매콤새콤한 소스에 버무렸다.  
누구나 좋아하는 푸짐한 일품요리이다.

중식보감 | 조내성

## 칠리소스 중새우 乾燒中蝦

### 재료 3~4인분

- 새우(중하 또는 대하) 10마리
  - 다진 대파 2큰술
  - 다진 마늘 1큰술
  - 다진 생강 1/2작은술
  - 토마토케첩 3큰술
    - 청주 1큰술
    - 설탕 3큰술
    - 소금 약간
- 이금기 중화 두반장 1작은술
  - 물 1/2컵(100ml)
  - 전분물 약간
  - 고추기름 2큰술
  - 식용유 적당량
- 튀김 반죽**
  - 감자전분(앙금) 100g
    - 달걀 1개
    - 물 적당량

- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후 윗물을 따라낸다. 가라앉은 전분 앙금에 달걀을 섞어 튀김 반죽을 만든다.
- 2 새우는 머리, 껍질, 내장을 제거한 후 등에 칼집을 낸다.
- 3 ①의 튀김 반죽에 손질한 새우를 넣어 골고루 묻힌 후 180°C의 식용유에서 노릇하게 튀긴다.
- 4 달군 팬에 고추기름을 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강, 토마토케첩, 두반장을 넣고 중약 불에서 볶는다.
- 5 청주, 설탕, 물(1/2컵)을 넣고 끓어오르면 소금으로 간을 한다.
- 6 전분물을 넣어 걸쭉한 농도로 맞춘 후 튀긴 새우를 넣고 버무려 그릇에 담는다.  
\* 장식으로 다진 견과류를 뿌려도 좋다.

### Tip 소스 농도 맞출 때 주의할 점

소스에 전분물을 많이 넣게 되면 새우를 버무렸을 때 소스가 뻑뻑해 먹기 힘들니 전분물로 농도를 맞출 때 너무 되직하게 되지 않도록 주의한다.

### Plus 다른 셰프의 유사한 메뉴 배우기

대장리 셰프의 칠리새우(32쪽), 여경래 셰프의 칠리소스 간소새우(68쪽)



‘호’는 굴소스, ‘황’은 황제, ‘복’은 행운, ‘록’은 직급 상승, ‘수’는 수명을 의미한다. 즉 복록수를 뜻하는 좋은 재료 세 가지에 굴소스를 더해 만든 메뉴로, 황제에게 올릴 만큼 좋은 요리를 뜻한다.

중식보감 | 조배성

## 호황복록수 蠔皇福祿壽

### 재료 1~2인분

- 삭스핀 150g
- 불린 해삼 1개
  - 전복 1마리
- 청경채 1개(40g)
- 숙주 1줌(50g)
  - 소금 1작은술
- 닭육수 4컵(800ml)
- 소흥주 1컵(200ml)

### 소스

- 닭육수 1컵(200ml)
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 치킨파우더 1/2작은술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 1/2작은술
  - 백후춧가루 약간
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간

- 1 그릇에 삭스핀, 불린 해삼, 손질한 전복, 자작하게 잠길 정도의 닭육수(3컵), 소흥주, 소금(1작은술)을 넣고 김이 오른 찜통에 그릇째 넣어 5~7분간 찜다.
  - ★ 대파 푸른 부분, 생강편을 함께 넣고 찌면 비린 맛을 잡을 수 있다.
- 2 청경채는 끓는 물에 데쳐 헹군 후 물기를 찜다.
- 3 팬에 숙주, 소금(약간)을 넣고 센 불에서 볶은 후 그릇에 담는다.
- 4 팬에 닭육수(1컵)를 붓고 끓어오르면 프리미엄 굴소스, 치킨파우더, 노추, 백후춧가루를 넣는다. 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 두른다.
- 5 ③의 그릇에 삭스핀, 해삼, 전복, 청경채를 담고 ④의 소스를 곁들인다.

### Tip 맑은 소스 만드려면? 숙주가 없다면?

소스를 맑게 하기 위해서는 육수가 살짝 농도가 나기 시작하면 불을 끄고 전분물을 푼다. 그러면 끓이면서 생기는 기포가 없어 소스가 맑고 깔끔하다. 생숙주가 없다면 팽이버섯을 볶아 곁들여도 잘 어울린다.



고급 재료인 가리비와  
킹크랩살에 맛이 연한  
아스파라거스, 버섯 등을 더해  
담백한 양념에 볶았다.  
재료 본연의 맛과 질감을  
충분히 살린 고급 요리이다.

종 식 보 간 | 조 내 정

## 가리비와 킹크랩살볶음 扇貝炒蟹肉

### 재료 3~4인분

- 가리비 300g
- 킹크랩살 300g
- 아스파라거스 4줄기
- 표고버섯 1개(25g)
- 당근 1/10개(20g)
- 대파(흰 부분) 10cm
  - 마늘 3쪽
  - 달걀 1개
- 감자전분 200g
- 설탕 1/2작은술
- 소금 1/2작은술
- 백후춧가루 약간
- 생강술 1/2작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1/2작은술
- 이금기 치킨파우더 1작은술
- 닭육수 1컵(200ml)
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간
- 식용유 적당량

- 1 아스파라거스, 표고버섯, 당근은 한입 크기로 썬다.  
대파는 2cm 폭으로 썰고 마늘은 얇게 편 썬다.
- 2 가리비는 칼집을 낸 후 끓는 물에 소금, 치킨파우더  
약간과 함께 넣어 살짝 데친다.
- 3 킹크랩살은 달걀물을 입혀 감자전분을 골고루 묻힌 다음  
180℃의 식용유에서 노릇하게 튀긴다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 대파, 마늘을 넣고 볶아  
향을 낸 다음 ①의 나머지 채소를 넣고 센 불에서 볶는다.
- 5 가리비, 킹크랩살, 닭육수, 생강술, 프리미엄 굴소스,  
치킨파우더, 설탕, 소금, 백후춧가루를 넣어 볶는다.
- 6 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 두른다.

### Tip 킹크랩살과 가리비 손질할 때 주의할 점

킹크랩살은 가운데 뼈를 잘 제거해야 하고, 물에 너무 오래 담가 놓으면  
특유의 맛이 빠져 나가 맛이 없어지니 주의한다.  
가리비는 데친 후 뜨거운 기름에 화(化) 하면 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉해서 맛있다.

전복에 새우살 반죽과 아스파라거스를 넣어 살짝 찐 후 소스를 더했다.  
남다른 정성이 느껴지는 고급스러운 해산물 요리이다.



종 식 보 감 | 조 내 정

## XO 비녀전복 XO 玉琵琶鮑魚

### 재료 1~2인분

- 전복 2마리
- 아스파라거스 2줄기
- 어린잎 채소 1줌(20g)
  - 다진 대파 1큰술
  - 다진 마늘 1작은술
  - 청주 1작은술
  - 설탕 약간
  - 후춧가루 약간
- 이금기 중화 XO소스 1큰술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 1작은술
- 닭육수 1/2컵(100ml)
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간
  - 식용유 1큰술
- 새우 반죽**
  - 생새우살 40g
  - 감자전분 10g
  - 달걀 흰자 1개분
    - 소금 1g
    - 후춧가루 약간

- 1 생새우살은 물기를 제거하고 곱게 다진 후 나머지 반죽 재료와 함께 섞는다.
- 2 전복은 손질해 살짝 데친다.
- 3 전복을 반으로 저며 썬 후 ①의 새우 반죽, 아스파라거스를 끼워 넣는다.  
김이 오른 찜기에서 5~6분간 찜다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 5 닭육수, XO소스, 노추, 청주, 설탕, 후춧가루를 넣어 끓여오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.  
불을 끄고 참기름을 두른다.
- 6 그릇에 ③를 담고 ⑤를 붓는다.

### Tip 전복의 부드러운 맛을 살리려면?

전복 사이에 새우 반죽을 넣을 때 반죽의 두께가 2cm 정도로 너무 두껍지 않아야 찜기에서 살짝만 찌도 속까지 잘 익는다. 이렇게 살짝만 찌야 하는 이유는 전복을 오래 찌게 되면 수축되어 크기가 작아져 모양이 좋지 못하고 식감도 질겨지기 때문이다.



두반장과 고추기름으로 매콤한 맛을 낸  
별미 볶음밥. 마지막에 노추와 참기름을 더해  
먹음직스러운 색깔과 고소한 맛을  
충분히 부각시켰다.

중  
식  
보  
감  
|  
조  
리  
순  
서

## 사천식 볶음밥 四川味炒飯

### 재료 1~2인분

- 밥 300g
- 다진 돼지고기 60g
- 달걀 2개
- 대파 10cm
- 당근 1/10개(20g)
- 청양고추 1개(기호에 따라 가감)
- 이금기 중화 두반장 1작은술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 1/2작은술
- 고추기름 2큰술
- 식용유 1큰술
- 참기름 약간

- 1 대파는 송송 썬다. 당근, 청양고추는 잘게 다진다. 불에 달걀을 넣고 푼다.
- 2 달군 팬에 고추기름을 두르고 돼지고기를 볶는다. 고기가 익으면 두반장을 넣어 살짝 더 볶고 덜어 둔다.  
\* 돼지고기에 양념이 잘 배도록 미리 볶아둔다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 70% 정도 익을 때까지 볶는다. 밥을 넣고 밥과 달걀이 골고루 섞이게 볶는다.
- 4 ③에 대파, 당근, 청양고추를 넣어 볶다가 ②의 돼지고기를 넣고 뒤섞듯 볶는다.
- 5 밥이 고슬고슬해지면 노추, 참기름을 넣고 한번 더 센 불에서 볶아 그릇에 담는다.

### Tip 중국식 볶음밥, 더 맛있게 하는 요령

밥알을 훑날리게 볶아 밥알 하나하나에 기름과 양념이 코팅되듯 묻어야 맛있는 볶음밥이 완성된다. 볶음밥이 뜨거울 때 숙주를 넣으면 아삭한 식감이 더해져 색다르게 즐길 수 있다.



陳生龍

# 진생용

노력만큼 중요한 것이 센스다.

많은 이들의 장점을

재해석해 자신의 것으로

만드는 바로 그 센스는

셰프들에게 꼭 필요한 능력이다.

■ 진생용 셰프

서울 프라자호텔과 조선호텔  
중식당을 거쳐 현재 '진가'의  
오너 셰프이다. 중국 공자요리대회  
대상을 수상한 바 있으며,  
한국 화교조리사협회  
수석부회장으로도 활동하고 있다.





건강에 좋은 다양한 색깔의 컬러 푸드로 만든 일품 채소요리. 채소의 색이 진할수록 영양소가 풍부하니 재료 고를 때 신경 쓸 것. 꽃빵을 곁들여도 잘 어울린다.

진생용  
중식보감

## 모듬 채소볶음 頂湖上菜

### 재료 3~4인분

- 피망 1개(100g)
- 브로콜리 1/6개(50g)
- 양송이버섯 3개(60g)
  - 초고버섯 4개
  - 목이버섯 3개
  - 죽순 50g
- 아스파라거스 3줄기
  - 영콘 3~4개
- 당근 1/10개(20g)
  - 은행 6개
- 마티(물밤) 4~5개
- 다진 대파 1큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1과 1/2큰술
- 닭육수 1/4컵(50ml)
  - 전분물 약간
- 파기름 1/2큰술
- 식용유 3큰술

- 1 모든 채소는 한입 크기로 썬다.
- 2 끓는 물에 ①을 넣고 살짝 데친 후 물기를 뺀다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 대파, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 중약 불에서 볶는다.
- 4 데친 채소를 넣고 센 불에서 볶다가 프리미엄 굴소스, 파기름을 넣어 간을 한다.
- 5 닭육수를 넣고 조리듯이 볶다가 전분물로 농도를 맞춘다.

### Tip 채소의 식감을 잘 살리려면?

닭육수를 넣고 오래 볶으면 육수가 줄어들면서 채소가 물러질 수 있다. 채소의 아삭한 식감이나 예쁜 색감을 살리기 위해서는 닭육수를 조금만 넣고 센 불에서 짧게 조리하는 것이 좋다.



닭고기를 바삭하게 튀겨 소스를  
 곁들이는 것은 유린기와 비슷하지만  
 소스가 신맛이 없는 대신 달콤 짭짤해  
 입안에 착 감긴다.  
 닭고기 대신 생선살을 튀겨 활용해도 좋다.

중식보감 | 진경용

## 닭고기 양상추 菜遠鷄球

### 재료 3~4인분

- 닭다리살 4쪽(360g)
- 양상추 6장(90g)
- 풋고추 1개
- 홍고추 1개
- 참기름 약간
- 식용유 적당량

### 튀김 반죽

- 감자전분(양금) 60g
- 달걀 1개
- 물 적당량

### 소스

- 이금기 팬더 양조간장 2큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1/4컵(50ml)
- 설탕 1큰술
- 백후춧가루 약간

- 1 감자전분이 잠기게 물을 부어 1시간 정도 둔 후  
 윗물을 따라 낸다. 가라앉은 전분 양금에 달걀을 섞어  
 튀김 반죽을 만든다.
- 2 풋고추, 홍고추는 송송 썬다.  
 닭다리살은 두꺼운 부분을 저며 넓게 편다.
- 3 ①의 튀김 반죽에 닭다리살을 넣어 버무린다.
- 4 ③을 170°C의 식용유에 넣고 노릇하게 튀긴 후  
 먹기 좋게 썬다.
- 5 양상추를 먹기 좋은 크기로 뜯어 그릇에 펼쳐 담고  
 튀긴 닭다리살을 올린다.
- 6 팬에 송송 썬 고추, 소스 재료를 넣고 끓여오르면  
 불을 끄고 참기름을 섞은 후 ⑥에 붓는다.

### Tip 닭다리살을 더 부드럽게 하는 요령

닭다리살의 두꺼운 부분을 저며 넓게 펼친 후  
 칼등으로 골고루 두드려 요리하면 훨씬 더 부드럽게 먹을 수 있다.

전분을 문혀 부드럽게 익힌 쇠고기에  
두반장을 베이스로 한  
새콤한 맛의 어향소스를  
넉넉히 곁들였다.  
아삭한 양상추와 함께 먹으면  
더욱 맛있다.



중식보감 | 진생용

## 어향소스 스테이크 魚香牛排

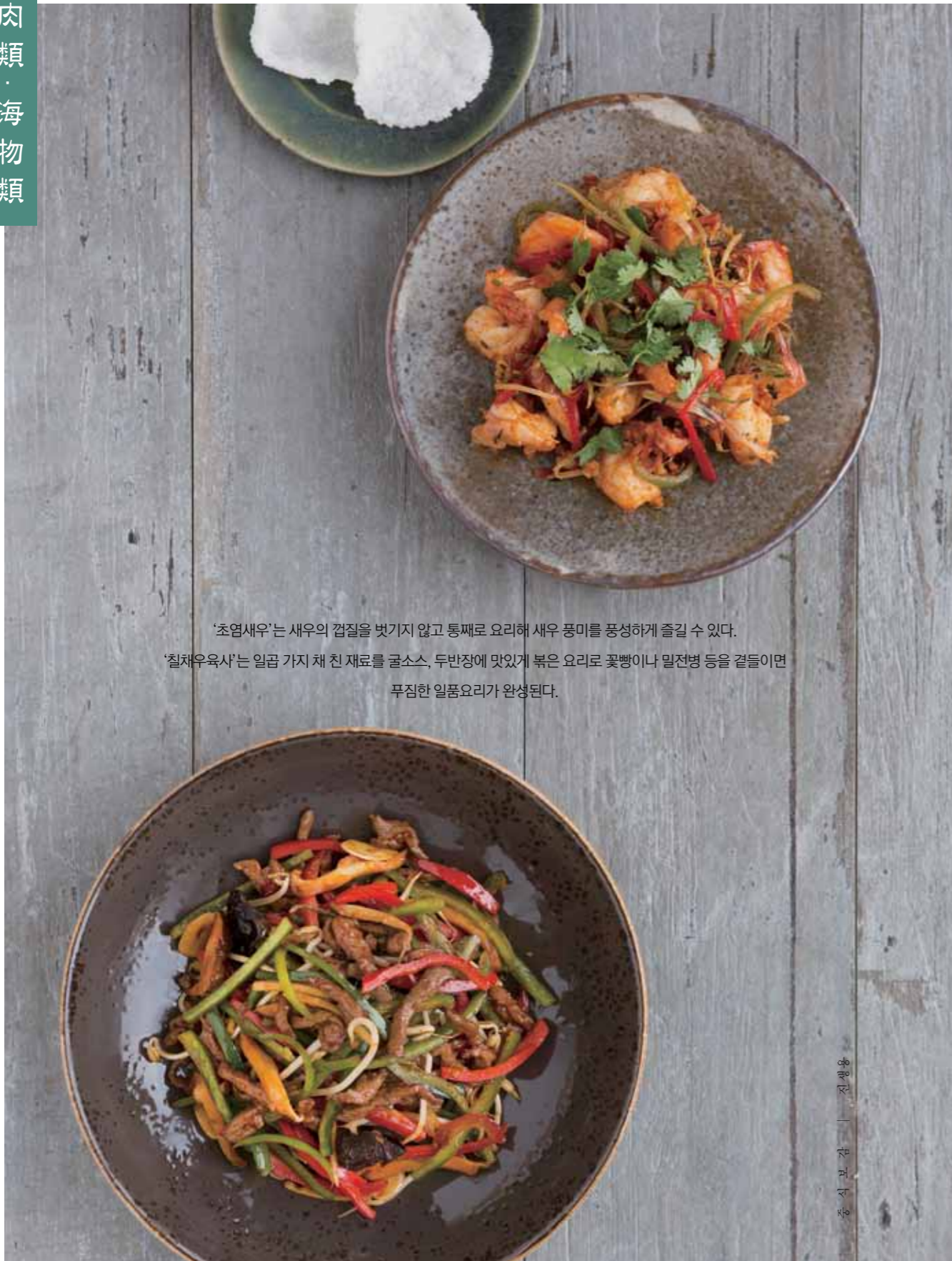
### 재료 1~2인분

- 쇠고기 안심(스테이크용) 200g
  - 양상추 4장(60g)
  - 목이버섯 2개
  - 죽순 20g
  - 피망 1/2개(50g)
  - 대파(흰 부분) 5cm
  - 마늘 2쪽
  - 생강(마늘 크기) 1/2톨
  - 감자전분 적당량
  - 전분물 약간
  - 고추기름 1큰술
  - 식용유 적당량
- 소스
  - 식초 2큰술
- 이금기 프리미엄 굴소스 1/2큰술
- 이금기 중화 두반장 1작은술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 물 1/4컵(50ml)

- 1 양상추는 가늘게 채 썬다. 목이버섯, 죽순, 피망, 대파, 마늘, 생강을 곱게 다진다.
  - 2 쇠고기는 앞뒤로 감자전분을 골고루 묻힌다. 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 쇠고기를 넣어 노릇하게 익혀 덜어 둔다.
  - 3 달군 팬에 식용유를 두르고 ①의 대파, 마늘, 생강을 넣고 볶아 향을 낸 후 나머지 다진 채소를 넣어 볶는다.
  - 4 소스 재료를 넣고 섞어 끓여오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. 불을 끄고 고추기름을 두른다.
  - 5 그릇에 양상추를 펼쳐 담고 쇠고기를 올린다. ④의 소스를 뿌린다.
- \* 브로콜리, 피망, 아스파라거스, 영콘 등을 곁들여 먹어도 좋다.

### Tip 쇠고기를 부드럽게 굽고 싶다면?

쇠고기를 달걀물, 소금, 후춧가루에 버무려 재워 놓으면 고기를 더 연하게 먹을 수 있다.  
고기를 구울 때 너무 센 불에서 익히면 속까지 익지 않고 겉이 뻣뻣해지니  
중간 불에서 부드럽게 익혀야 한다.



'초염새우'는 새우의 껍질을 벗기지 않고 통째로 요리해 새우 풍미를 풍성하게 즐길 수 있다.

'칠채우육사'는 일곱 가지 채 친 재료를 굴소스, 두반장에 맛있게 볶은 요리로 꽃빵이나 밀전병 등을 곁들이면 푸짐한 일품요리가 완성된다.

중식보급 | 권영용

## 초염새우 椒鹽中蝦

### 재료 2~3인분

- 새우 6마리(180g)
- 청피망 1/4개(25g)
- 홍피망 1/4개(25g)
- 대파(흰 부분) 10cm
- 마늘 2쪽
- 고수 5g
- 식초 1/2큰술
- 소금 약간
- 백후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1/2큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 참기름 1작은술
- 식용유 적당량

- 1 피망, 대파는 채 썬다. 마늘, 고수는 잘게 다진다.
- 2 새우는 머리, 내장을 제거한 후 반으로 저며 썬다.
- 3 180°C의 식용유에 새우를 넣어 바삭하게 튀긴다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 ①, 소금을 넣고 볶는다.
- 5 ③의 튀긴 새우를 넣고 불을 끈 상태에서 양조간장, 치킨파우더, 식초, 백후춧가루, 참기름을 넣는다. 센 불에서 볶은 후 그릇에 담는다.

### Tip 새우 모양을 예쁘게 튀기고 싶다면?

새우를 튀길 때 살 부분에 마른 전분을 발라 꺾꽂이 돌려주면 새우가 구부러지는 것을 방지할 수 있다.

## 칠채우육사

### 七彩牛肉絲

### 재료 2~3인분

- 쇠고기 채끝살 150g
- 표고버섯 2개(50g)
- 목이버섯 2개
- 피망 1/2개(50g)
- 죽순 30g
- 숙주 1/2줌(25g)
- 대파(흰 부분) 10cm
- 마늘 3쪽
- 다진 생강 약간
- 백후춧가루 약간
- 이금기 프리미엄 굴소스 1작은술
- 이금기 중화 두반장 1작은술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 고추기름 2작은술
- 참기름 약간
- 식용유 적당량

### 쇠고기 밀간

- 이금기 팬더 양조간장 1작은술
- 감자전분 1작은술

- 1 쇠고기는 채 썰어 밀간 재료와 버무린다.
- 2 표고버섯, 피망, 죽순은 채 썬다. 대파, 마늘은 편 썬다.
- 3 쇠고기는 팬에 식용유를 두르고 약한 불에서 화(化)해 덜어둔다.
- 4 팬을 달궈 식용유를 두르고 편으로 썬 대파와 마늘, 다진 생강을 넣고 볶아 향을 낸다.
- 5 버섯, 피망, 죽순, 쇠고기를 넣어 볶다가 프리미엄 굴소스, 두반장, 치킨파우더, 백후춧가루를 넣고 간을 한다. 마지막에 숙주를 넣고 센 불에서 살짝 숨이 죽을 정도로만 익힌다.
  - \* 숙주는 양념을 다 한 후 넣어야 아삭한 식감을 살릴 수 있고 물도 생기지 않는다.
- 6 불을 끄고 고추기름, 참기름을 두른 후 그릇에 담는다.



조리법은 정말 간단하지만 맛과 비주얼은 아주 훌륭하다.  
바닷가재살에 고소한 소스, 담백한 채소가 어우러져 전채요리로 제격이다.

중식보감 | 전생용

## 바닷가재 양상추 냉채 沙律龍蝦

### 재료 1~2인분

- 손질 바닷가재살 5개
- 아스파라거스 2줄기
- 양상추 3장(45g)

### 땅콩소스

- 땅콩버터 1큰술
- 연겨자 1/2작은술(기호에 따라 가감)
- 미지근한 생수 약간

- 1 바닷가재살을 깊이 오른 찜통에 넣고 가재살이 익을 때까지 찜다.
- 2 아스파라거스는 끓는 물에 1분간 데친 후 한입 크기로 썬다.  
양상추는 한입 크기의 동그란 모양으로 자른다.
- 3 작은 볼에 땅콩버터, 연겨자를 넣고 미지근한 생수 약간을 넣어 부드러운 농도로 만든다.
- 4 양상추 위에 바닷가재살, 아스파라거스를 올린 후 위에 ③의 땅콩소스를 뿌린다.

### Tip 바닷가재 손질하는 법

바닷가재의 머리와 꼬리를 잡고 비틀어 분리한다. 꼬리 안쪽의 껍질 양옆을 가위로 잘라 안쪽 껍질을 벗겨 낸다. 엄지손가락을 등껍질 쪽으로 넣어 살을 발라 낸다. 집게발을 칼등으로 두드려 깬다. 이렇게 손질한 바닷가재를 찜기나 끓는물에 넣고 익힌다.



애호박의 속을 파서 그 안에 관자를 쏙 넣고 찐다.  
아스파라거스와 맑은 소스를 더해 그릇에 담으면 정갈한 비주얼이 완성된다.



중식 보 김 | 진생용

## 호박 관자찜 圓環柱蒲

### 재료 1~2인분

- 애호박 1/6개(또는 등근 호박, 45g)
  - 건관자 2개
  - 아스파라거스 2줄기
    - 소금 약간
    - 백후춧가루 약간
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1/2컵(100ml)
  - 전분물 약간
  - 참기름 약간

- 1 건관자를 물(2컵)에 담가 30분 이상 불린다. 이때 관자 불린 물은 버리지 않는다.
- 2 애호박은 3cm 두께로 썬 후 가운데 부분을 원형 틀로 찍어 구멍을 낸다.
- 3 애호박의 가운데 구멍에 불린 관자를 넣는다. 김이 오른 찜통에 넣고 애호박이 익을 때까지 찐다.
- 4 아스파라거스는 끓는 물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 5 팬에 닭육수, ①의 관자 불린 물(50ml)를 넣고 끓어오르면 치킨파우더, 소금, 백후춧가루를 넣어 간을 한다. 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 그릇에 ③과 아스파라거스를 사진처럼 담은 후 ⑤를 붓고 참기름을 두른다.

### Tip 요리할 때 주의할 점

애호박을 너무 오래 찌면 물러질 수 있으니 5~7분 정도 찌는 것이 적당하다.  
소스의 농도는 약간 되직해야 애호박에 잘 묻는다.  
건관자가 없을 때는 새우살이나 다진 고기를 활용해도 잘 어울린다.

죽생, 성게알, 제비집 등  
대표적인 고급 재료를 담백하게 요리해  
각각의 맛을 고스란히 즐길 수 있다.  
중식 코스에서 뜨거운 음식이  
시작될 때 첫 메뉴로 내면 좋다.



중식 코스 감 | 진생용

## 죽생 송이 성게알 竹筴松茸海膽

### 재료 1~2인분

- 송이버섯(냉동 자연송이) 1개
- 건죽생 1개(2g)
- 건제비집 5g
- 성게알 20g
- 소금 약간
- 백후춧가루 약간
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1/4컵(50ml) + 1/2컵(100ml)
- 전분물 약간
- 참기름 약간

- 1 불에 각각 건죽생, 건제비집을 넣고 잠길 만큼의 물을 부어 6시간 이상 불린다.
- 2 송이버섯은 0.3cm 두께로 썬다. 죽생은 물기를 꼭 짰 후 2cm 길이로 썬다. 제비집은 먹기 좋게 찢는다.
- 3 성게알은 끓는 물에 살짝 익을 정도로만 데친 후 제비집과 같이 그릇에 담는다.
- 4 팬에 송이버섯, 죽생, 닭육수(1/4컵), 소금, 백후춧가루, 치킨파우더를 넣고 끓인 후 ③의 그릇에 담는다.
- 5 팬에 닭육수(1/2컵)를 넣고 소금, 백후춧가루, 치킨파우더로 간을 맞춘 후 전분물을 넣어 농도를 잡는다. 불을 끄고 참기름을 두른 후 ④의 그릇에 붓는다.

### Tip 죽생과 제비집에 대해

'죽생'은 망태버섯을 건조시켜 사용하는데 갓은 쓰지 않고 주로 기둥만 요리에 활용한다.  
'제비집'은 제비들이 침으로 지은 집(둥지)를 채취해 사용한다.  
특별한 맛은 없지만 고급 식재료의 대명사로 손꼽힌다.



진생용 셰프가 추천하는 두 가지 스타일의 삭스핀수프.  
 삭스핀을 통으로 넣은 '햄 삭스핀수프', 잘게 찢은 삭스핀과 버섯을 넣은 '버섯 삭스핀수프'  
 모두 전복소스로 맛을 내서 고급스러운 풍미를 더욱 잘 살렸다.



중식보감 | 진생용

## 햄 삭스핀수프

### 火腿燉魚翅湯

#### 재료 1~2인분

- 삭스핀 1개
- 중화 햄(또는 일반 햄) 20g
- 청경채 1개(40g)
- 백후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술
- 이금기 전복소스 1큰술
- 닭육수 1컵(200ml) + 적당량
- 참기름 약간

- 1 그릇에 삭스핀, 삭스핀이 자작하게 잡길 만큼의 닭육수, 약간의 대파와 생강을 넣고 그릇째 찜기에서 10분 정도만 찜다.
- 2 삭스핀의 물기를 제거한 후 수프 그릇에 담는다.
- 3 햄은 채 썬다. 끓는 물에 청경채를 넣어 데친 후 햄도 넣어 살짝 데친다.
- 4 햄과 청경채를 ②의 그릇 한쪽에 담는다.
- 5 팬에 닭육수(1컵)를 붓고 양조간장, 전복소스, 백후춧가루, 참기름을 넣고 끓인 후 그릇에 붓는다.

## 버섯 삭스핀수프

### 鮮菇魚翅湯

#### 재료 1~2인분

- 삭스핀 50g
- 양송이버섯 3개(45g)
- 느타리버섯 1/2줌(25g)
- 청경채 1개(40g)
- 소금 약간
- 백후춧가루 약간
- 이금기 팬더 양조간장 2작은술
- 이금기 전복소스 2작은술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 닭육수 1컵(200ml) + 적당량
- 참기름 약간

- 1 그릇에 삭스핀, 삭스핀이 자작하게 잡길 만큼의 닭육수, 약간의 대파와 생강을 넣고 그릇째 찜기에서 10분 정도만 찜다.
- 2 삭스핀의 물기를 제거한 후 잘게 찢어 둔다.
- 3 양송이버섯, 느타리버섯, 청경채는 채 썬다.
- 4 팬에 닭육수(1컵)를 붓고 ③의 채소, 양조간장, 전복소스, 치킨파우더, 소금을 넣고 센 불에서 끓인다.
- 5 끓어오르면 불을 끄고 백후춧가루와 참기름을 넣는다. 수프 그릇에 담고 ②의 삭스핀을 올린다.





# 필감산

畢鑑山

요리는 내 손으로 만들어  
여러 사람이 즐기는  
하나의 작품이다.  
요리를 한다는 것,  
그 일에 자부심을 가져라.

필감산 셰프  
밀레니엄 힐튼호텔, 오크우드호텔,  
동보성 총괄 셰프를 거쳐 현재는  
그랜드힐튼 중식당 '여향'의  
오너 셰프이다. 세계 중화요리협회  
감사부회장, 중화요리협회 이사, 한국  
중찬쟁인협회 회장, 중화요리경제회  
회장으로도 활발히 활동하고 있다.

식감이 좋은 버섯과 채소를 파기름 넣은 물에 살짝 데쳐  
굴소스, 노추 등으로 만든 중화소스를 곁들였다.  
다른 요리들과도 두루 잘 어울리는 깔끔한 맛의 채소요리이다.



판감산 | 김보식 중

## 송이 모듬 버섯볶음 松茸炒團

### 재료 3~4인분

- 송이버섯(냉동 자연송이) 3개
- 표고버섯 3개(85g)
- 초고버섯 3개
- 아스파라거스 4줄기
- 청경채 3개(120g)
- 영근 3개
- 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술
- 이금기 치킨파우더 약간
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
- 물 1컵(200ml)
- 전분물 약간
- 파기름 약간
- 참기름 약간

- 1 모든 재료는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 끓는 물에 파기름을 넣은 후 손질한 모든 채소를 넣고 80% 정도 익을 때까지 데쳐 물기를 뺀다.  
\* 파기름 넣은 물에 채소를 데치면 윤기가 나고 맛도 좋아진다.
- 3 데친 청경채를 그릇에 돌려 담고 나머지 데친 채소는 가운데 부분에 담는다.  
\* 데친 채소의 물기가 남아 있으면 소스를 부었을 때 간이 싱거워지고 물이 많이 고이니 물기를 완전히 제거한 후 담는다.
- 4 팬에 프리미엄 굴소스, 치킨파우더, 노추, 물을 넣어 끓여오르면 전분물을 넣고 농도를 맞춘 후 참기름을 섞는다.
- 5 ③의 그릇에 ④의 소스를 보기 좋게 뿌린다.

### Tip 파기름 만드는 법

팬에 식용유를 두르고 송송 썬 대파(3kg)와 채 썬 양파(1kg)를 넣어 향이 나게 볶다가 식용유(180)를 붓고 생강(마늘 크기 20쪽), 산초(약 50알), 팔각(5개)을 넣어 약 40분간 중약 불에서 끓인다. 식힌 후 체에 밭쳐 완성한다.



방송에도 소개된 바 있는  
필감산 셰프의 대표적인 메뉴.  
궁합이 좋은 돼지고기와 가지를  
소스와 함께 먹으면 정말 맛있다.  
밀전병을 곁들이면  
넉넉한 한 끼 식사가 된다.



중식 보양감 | 필감산

## 가지 동파육 茄子東坡肉

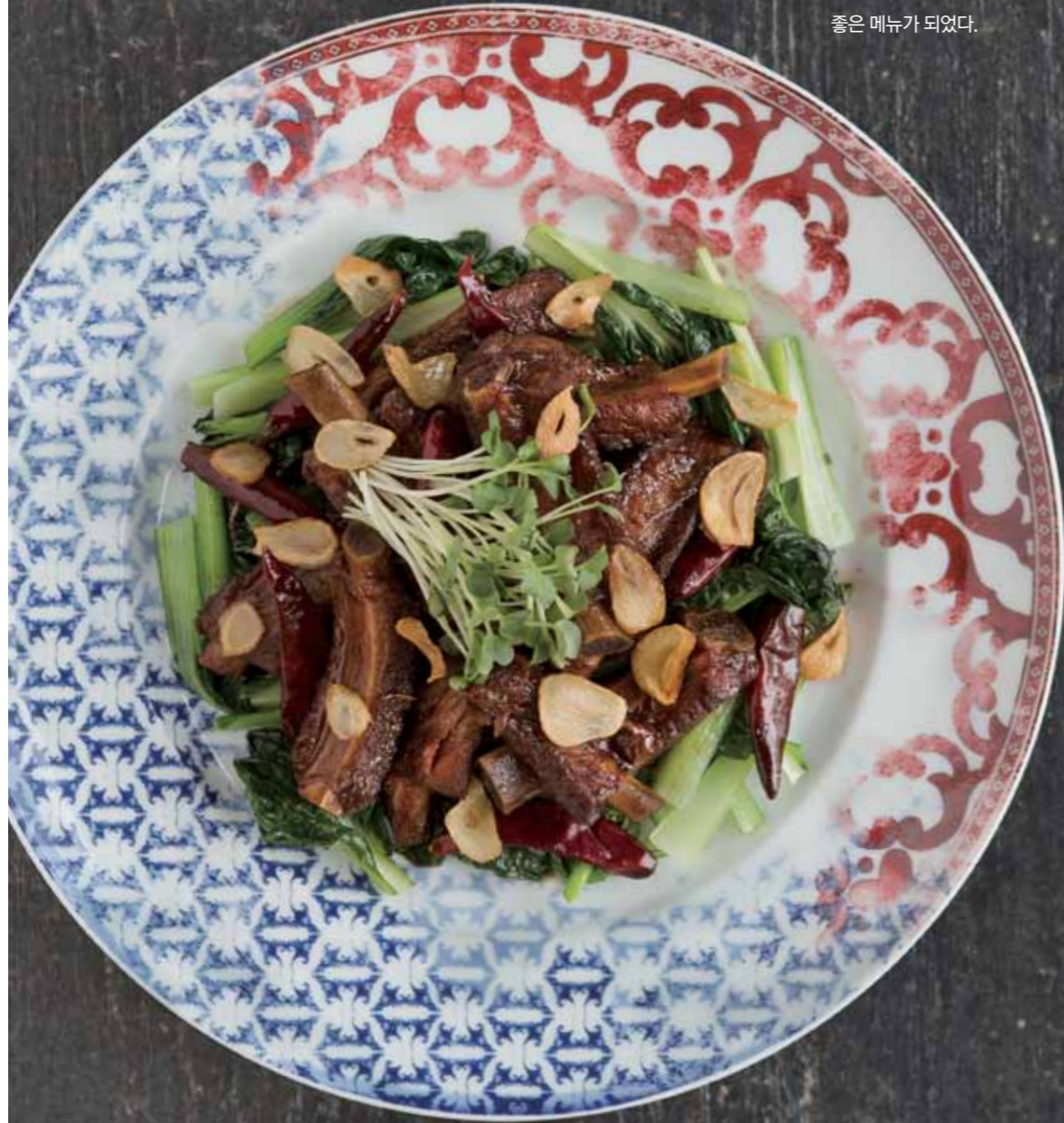
### 재료 3~4인분

- 통삼겹살 400g
  - 가지 1개(150g)
  - 피망 1개(100g)
    - 죽순 30g
  - 마티(물밤) 4~5개
  - 양파 1/10개(20g)
  - 당근 1/10개(20g)
  - 대파(흰 부분) 10cm
    - 마늘 2쪽
  - 생강(마늘 크기) 1/2톨
    - 양상추 5장(75g)
    - 청경채 3개(120g)
  - 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
    - 이금기 중화 두반장 1/2큰술
  - 이금기 프리미엄 굴소스 1/2큰술
    - 이금기 치킨파우더 약간
      - 물 약간
      - 전분물 약간
      - 파기름 약간
    - 식용유 적당량
- 삼겹살 찜용**
- 팔각 1개
  - 산초 5알
- 이금기 팬더 양조간장 1큰술

- 1 끓는 물에 통삼겹살을 넣고 삶아 건진 후 노추를 골고루 바른 다음, 뜨거운 식용유에 노릇하게 튀긴 후 모양을 잡아 썬다.
- 2 김이 오른 찜통에 ①의 삼겹살, 팔각, 산초를 넣고 양조간장을 뿌린 후 익을 때까지 찜는다.
- 3 피망, 죽순, 마티, 양파, 당근, 대파, 마늘, 생강은 굵게 다진다. 양상추는 먹기 좋게 뜬다.
- 4 가지는 삼겹살과 비슷한 모양으로 어슷 썬 후 찜통에서 삼겹살이 찌지면 가지런히 포개서 넣고 같이 찜는다.
- 5 끓는 물에 파기름을 약간 넣고 청경채를 데친다.
- 6 달군 팬에 식용유를 두르고 ③의 다진 재료를 넣고 볶다가 재료가 자작하게 잠길 만큼의 물, 두반장, 굴소스, 치킨파우더를 넣고 끓이다가 전분물을 풀어 농도를 맞춘다.
- 7 그릇에 양상추와 청경채를 깔고 삼겹살, 가지를 담는다. ⑥의 소스를 뿌린다.

### Tip 통삼겹살에 노추를 발라 튀기는 이유

삼겹살에 노추를 골고루 발라 튀기면 윤기가 나면서 훨씬 더 먹음직스러운 색깔을 낸다. 감칠맛도 더해져 맛있는 동파육이 완성된다.



몸에 좋은 마늘은 그냥 먹으면 맵지만  
튀기면 남녀노소 누구나  
잘 먹는 맛과 식감을 가진다.  
고기요리에 튀긴 마늘을 듬뿍 뿌려  
맛과 비주얼은 물론 건강에도  
좋은 메뉴가 되었다.

중식 보감 | 팔각산

## 마늘 해선장갈비 蒜片海鮮醬排骨

### 재료 3~4인분

- 돼지 등갈비 400~500g
- 베트남 고추(또는 매운 고추) 4~5개
  - 마늘 3쪽
- 비타민 2줌(100g)
  - 무순 약간
- 설탕 3큰술(25g)
- 토마토케첩 약간
- 이금기 중화 해선장 2큰술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
  - 닭육수 1컵(200ml)
  - 식용유 적당량

- 1 돼지 등갈비는 끓는 물에 15분간 삶는다.  
물기를 제거한 후 뜨거운 기름에 튀긴다.
- 2 마늘은 편으로 썰어 물에 담가 두었다가 건져  
물기를 제거한다. 120°C의 식용유에 노릇하게 튀긴다.  
\* 마늘을 물에 담가 두면 진액이 제거되고 튀길 때  
바닥에 달라붙지 않는다.
- 3 팬에 설탕을 넣고 약한 불에서 녹인 후  
돼지 등갈비를 넣고 코팅하듯이 골고루 묻힌다.  
\* 설탕이 탈 수 있으니 설탕이 녹으면 바로 불을 끈다.
- 4 ③의 팬에 닭육수, 베트남 고추, 토마토케첩, 해선장,  
노추를 넣어 센 불에서 끓어오르면 중간 불로 줄여  
간이 뺄 때까지 조리한다.
- 5 비타민을 볶아 그릇에 펼쳐 담고  
그 위에 ④의 돼지 등갈비를 올린다. 무순을 올리고  
튀긴 마늘을 뿌린다.

### Tip 등갈비 부드럽게 익히려면?

센 불에서 조리다가 중간 불로 줄여 국물이 자작할 때까지 조리한다.  
불을 끄고 뚜껑을 덮어 5분 정도 그대로 두어 뜸을 들이면 고기가 더 부드러워진다.



쇠고기사태로 만든 옹향장육을 넣은 색다른 중식 수프.  
중식 코스에서 전채요리로 내기 제격인 메뉴이다.



중식 보 감 | 필감산

## 쇠고기사태수프 五香牛醬肉湯

### 재료 1~2인분

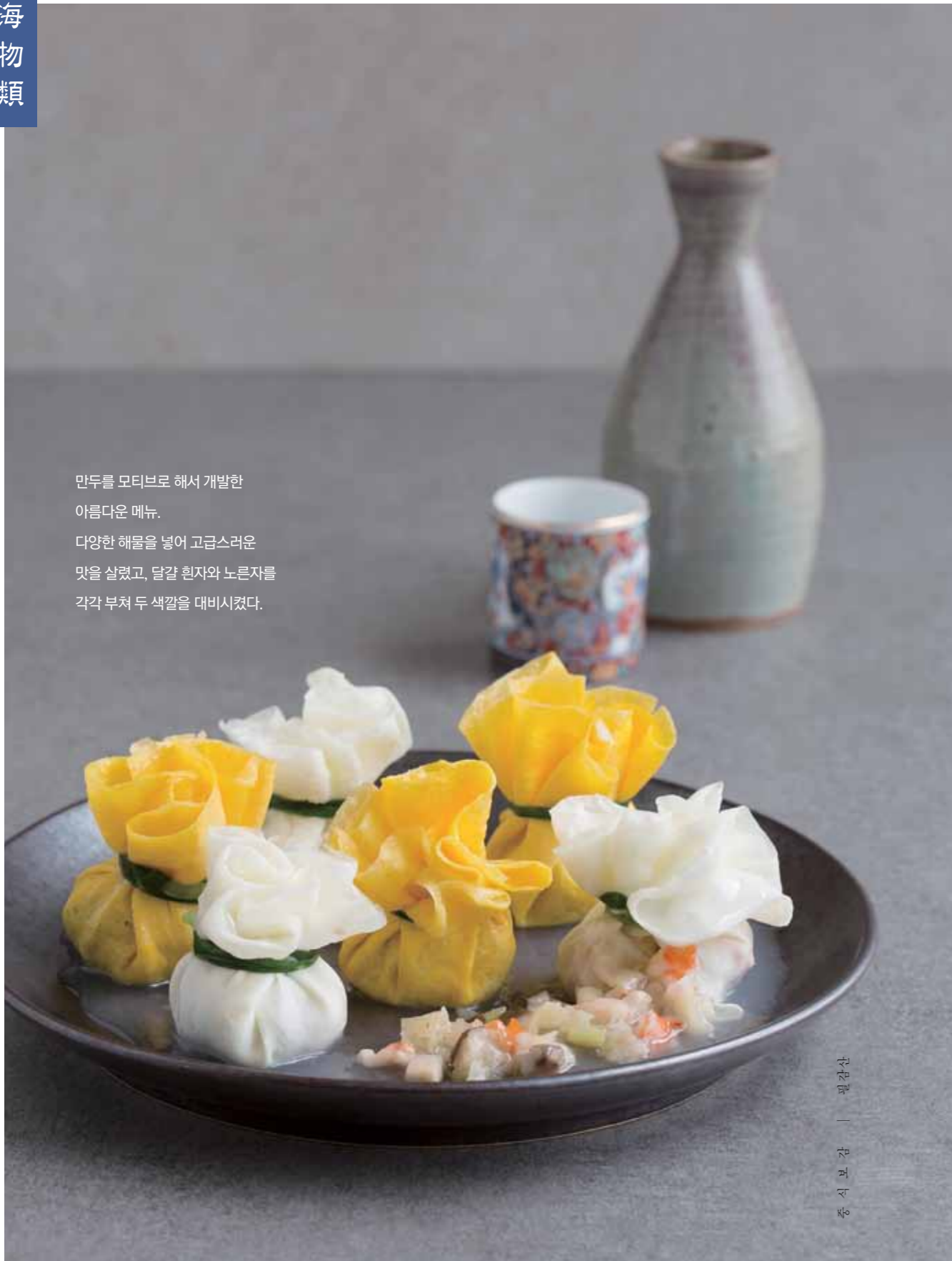
- 옹향장육 70g
- 표고버섯 1개(25g)
- 팽이버섯 1/2줌(25g)
- 대파(흰 부분) 10cm
- 이금기 치킨파우더 1작은술
- 이금기 팬더 양조간장 1/2작은술
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
- 물 1과 1/2컵(300ml)
- 전분물 약간

- 1 옹향장육, 표고버섯은 채 썰고, 팽이버섯은 가닥가닥 찢는다. 대파는 송송 썬다.
- 2 끓는 물에 ①의 버섯을 넣고 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 수프 그릇에 담는다.
- 3 팬에 물, 치킨파우더, 양조간장, 노추를 넣고 끓여오르면 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 4 ②의 그릇에 ③을 붓는다.  
\*장식으로 송송 썬 쪽파를 더해도 좋다.

### Tip 맑은 국물을 만드는 방법

육수를 끓일 때 거품을 잘 건어내고 불을 끈 후 전분물을 약간만 넣고 섞어야 기포 없이 맑고 깨끗한 국물이 완성된다.

만두를 모티브로 해서 개발한 아름다운 메뉴. 다양한 해물을 넣어 고급스러운 맛을 살렸고, 달걀 흰자와 노른자를 각각 부쳐 두 색깔을 대비시켰다.



중식보감 | 필감산

## 삼복해선 三福海鮮

### 재료 3~4인분

- 달걀 6개
- 손질한 전복 2개
- 새우 5마리(150g)
- 관자 3개
- 표고버섯 3개(85g)
- 당근 1/5개(40g)
- 셀러리 10cm
- 불린 백목이버섯 40g
- 부추 6줄기
- 감자전분 1큰술
- 송송 썬 대파 3큰술
- 다진 마늘 1작은술
- 소금 약간
- 이금기 치킨파우더 약간
- 물 1/4컵(50ml)
- 전분물 약간
- 파기름 1큰술
- 참기름 약간

- 1 달걀은 흰자, 노른자를 분리한다. 흰자, 노른자에 각각 전분 1/2큰술을 넣고 섞어 지단을 부친다.
- 2 전복, 새우, 관자, 표고버섯, 당근, 셀러리, 백목이버섯은 사방 1cm 크기로 썬 후 끓는 물에 살짝 데친다.
- 3 부추는 그대로 끓는 물에 살짝 데친다.
- 4 달군 팬에 파기름을 두르고 송송 썬 대파, 다진 마늘을 넣고 센 불에서 볶아 향을 낸 후 ②의 재료, 소금을 넣어 볶는다. 물을 약간 넣은 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 5 지단의 가운데 부분에 ④를 올린 후 복주머니 모양으로 감싸 부추로 위를 묶는다.
- 6 팬에 치킨파우더, 물을 넣고 살짝 끓인 후 전분물로 농도를 맞추고 참기름을 섞는다.
- 7 그릇에 ⑤를 담고 ⑥의 소스를 끼얹는다.

### Tip 지단 부칠 때 주의할 점

지단이 두꺼우면 속을 넣고 쌀 때 찢어질 수 있고 식감도 떨어지니 가급적 얇게 부쳐야 한다. 달걀 흰 물에 전분을 넣어 골고루 섞은 후 지단을 부치면 얇게 부쳐도 잘 찢어지지 않는다.



절인 검은콩(두치)을 다져 볶거나 찌서 만든 것이 두치소스(검은콩소스)이다. 이 메뉴는 검은콩소스를 향이 나게 끓인 후 다양한 채소를 더해, 부드럽게 찐 메로에 곁들인 일품요리이다.

중식보감 | 팽감산

## 두치메로 豆豉鱈魚

### 재료 3~4인분

- 메로(또는 다른 흰살생선) 500g
  - 죽순 20g
- 대파(흰 부분) 10cm
  - 홍고추 2개
  - 풋고추 2개
- 표고버섯 2개(50g)
- 팽이버섯 1/2줌(25g)
- 당근 1/10개(20g)
- 양파 1/10개(20g)
- 셀러리 10g
- 이금기 중화 검은콩소스 1큰술(20g)
  - 이금기 치킨파우더 약간
  - 이금기 프리미엄 굴소스 약간
- 이금기 프리미엄 노추(노두유) 약간
  - 닭육수(또는 물) 1/2컵(100ml)
    - 전분물 약간
    - 참기름 약간

- 1 메로는 직사각형으로 썬다. 김이 오른 찜통에 넣고 12분간 찐 후 그릇에 담는다.  
\* 대파 푸른 부분, 생강편을 깔고 찌도 좋다.
- 2 죽순, 대파, 홍고추는 채 썬다.
- 3 청고추, 표고버섯, 팽이버섯, 당근, 양파, 셀러리는 굵게 다진다.
- 4 팬에 검은콩소스를 넣어 약한 불에서 향을 날 때까지 볶은 후 ③의 다진 채소를 넣고 더 볶는다.
- 5 닭육수를 넣고 치킨파우더, 프리미엄 굴소스, 노추를 넣어 볶은 후 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 참기름을 넣어 섞은 후 ①의 그릇에 뿌린다.  
②의 채 썬 채소를 올린다.

### Tip 메로살이 부서지지 않게 하려면?

메로에 전분물을 골고루 발라 찌면 살이 쉽게 부서지는 것을 방지할 수 있다. 익힌 메로를 옮겨 담는 과정에서도 살이 부서질 수 있으니 찜기에 완성 그릇째 넣고 찌도 좋다.

# Hong Kong Recipe

미식의 나라, 홍콩.

신선한 재료와 맛있는 소스가

절묘하게 어우러져

많은 이들의 입맛을 사로잡을

홍콩 레시피 19가지.



## 다섯 가지 채소말이 五彩素卷

### ■ 재료 3~4인분

콩나물 120g, 채 썬 당근 50g, 채 썬 셀러리 50g,  
채 썬 목이버섯 10g, 채 썬 표고버섯 5개,  
8등분한 두부피(건두부) 1장, 식용유 5큰술

**양념** 이금기 시즈닝 맛간장 1과 1/2큰술, 설탕 2작은술,  
소금 1/4작은술, 후춧가루 1/4작은술, 참기름 1/4작은술,  
물 4큰술, 옥수수전분 1큰술

**전분물** 물 6큰술 + 밀가루 6큰술

- 1 달군 팬에 식용유(2큰술)를 두르고 콩나물을 넣어 볶다가 당근, 셀러리, 버섯을 넣어 1분간 더 볶는다. 모든 양념 재료를 넣고 채소가 익을 때까지 볶은 후 한 김 식힌다.
- 2 두부피에 ①을 나눠 올린 후 양 옆을 안쪽으로 접어 돌돌 말아 전분물을 발라 붙인다.
- 3 팬에 식용유(3큰술)를 두르고 ②를 넣어 약한 불에서 노릇하게 튀긴다.



## 오이 양장피말이 白玉翡翠卷

### ■ 재료 2~3인분

양장피 100g(라이스 페이퍼 대체 가능),  
오이 150g, 홍피망 10g

**소스** 이금기 팬더 양조간장 6작은술, 머스터드 1작은술,  
참기름 1작은술

- 1 오이, 홍피망은 채 썬다.
- 2 적당한 크기로 자른 양장피는 끓는 물에 넣어 데친 후 식힌다.
- 3 양장피에 오이, 홍피망을 넣고 돌돌 만 후 소스를 곁들인다.



## 아스파라거스 닭날개말이 蘆筍雞卷

### ■ 재료 3~4인분

손질한 아스파라거스 16줄기, 닭날개 4개, 이금기 프리미엄 굴소스 10g  
소스 이금기 씨푸드 XO소스 5g, 이금기 프리미엄 굴소스 20g, 물 10g

- 1 닭날개는 양쪽 끝을 잘라 뼈를 빼낸 후 프리미엄 굴소스에 버무려 1시간 동안 재운다.
- 2 닭날개에 아스파라거스를 나눠 끼우고 냉장실에 넣어 둔다. 불에 소스 재료를 넣고 썬다.
- 3 팬에 ②의 말이를 넣고 노릇하게 굽는다. 소스를 넣고 자작해질 때까지 익힌 후 그릇에 담는다.





## 허니 로스트 치킨 蜜味燒雞

- **재료 3~4인분**  
 닭 1마리(약 1.5kg)  
**밀간** 이금기 팬더 양조간장 2와 1/2컵(500ml), 물 7과 1/2컵(1.5L), 생강편 10쪽, 다진 마늘 2작은술, 팔각 4개  
**양념** 이금기 프리미엄 굴소스 100g, 꿀 1/4컵

  - 1 냄비에 밀간 재료를 넣어 끓여오르면 닭을 넣고 뚜껑을 덮어 약한 불에서 30분간 푹 끓인다.
  - 2 닭을 건진 후 양념을 조리용 붓 또는 손가락으로 골고루 바른다.
  - 3 160°C로 예열된 오븐에서 30~40분간 노릇하게 굽는다. 굽는 중간중간에 양념을 발라준다.



## 레몬 치킨 香檸軟雞

- **재료 2~3인분**  
 닭고기 150g, 달걀물 1큰술, 옥수수전분(튀김옷용) 적당량, 이금기 레몬 치킨소스 80g, 식용유 6큰술

  - 1 불에 닭고기, 달걀물을 넣어 버무린 후 옥수수전분을 골고루 묻힌다.
  - 2 달군 팬에 식용유(5큰술)를 두르고 ①을 노릇하게 될 때까지 지진다. 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담는다.
  - 3 다른 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 레몬 치킨소스를 넣어 끓인 후 ②에 뿌린다.



## 홍소육 秘制紅燒肉

- **재료 2~3인분**  
 2.5~3cm 두께로 썬 껍데기 있는 오겹살 300g, 생강편 6쪽, 물 1과 1/2컵(300ml), 홍소소스 60g(110쪽 레시피 참조)

  - 1 달군 팬에 식용유를 두른 후 생강편을 볶아 향을 낸다. 오겹살을 넣어 노릇하게 볶는다.
  - 2 물, 홍소소스를 넣고 중간 불에서 뚜껑을 덮어 돼지고기가 부드럽게 익을 때까지 끓인다.
  - 3 센 불로 올려 소스가 거의 없을 때까지 조린 후 그릇에 담는다.



## 애호박 피망 닭고기볶음 翠玉瓜三椒雞煲

翠玉瓜三椒雞煲

- **재료 3~4인분**  
 닭고기 180g, 애호박 60g, 샐롯 20g, 대파 20g, 청피망 30g, 홍피망 20g, 노란 피망 20g, 소흥주 10g, 이금기 팬더 양조간장 10g, 참기름 5g, 바질 잎 약간  
**밀간** 이금기 프리미엄 굴소스 30g, 이금기 중화 바베큐소스 7g, 이금기 팬더 양조간장 3g, 감자전분 20g

  - 1 닭고기는 먹기 좋은 크기로 저며 썬다. 밀간 재료와 버무려 재운 후 볶아 덜어 둔다.
  - 2 애호박, 샐롯, 대파, 피망은 한입 크기로 썬다. 애호박만 끓는 물에 살짝 데친다.
  - 3 달군 팬에 샐롯, 피망, 닭고기, 소흥주를 넣고 볶아 향을 낸 후 양조간장을 넣어 더 볶는다.
  - 4 달군 솥에 대파를 깐 후 애호박, ③, 바질 잎을 넣고 뚜껑을 덮어 향이 나도록 익힌다. 마지막에 참기름을 뿌린다.

## 홍소 완자 紅燒獅子頭

- **재료 2~3인분**  
 다진 돼지고기 250g, 으갠 두부(물기 최대한 제거) 50g, 오트밀 2큰술, 먹기 좋게 썬 토마토 1개, 데친 꼬마 배추 150g, 생강편 4쪽, 식용유 적당량  
**밀간** 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술, 달걀물 1큰술, 옥수수전분 1큰술  
**소스** 홍소소스 3큰술(110쪽 레시피 참조), 물 1과 1/4컵(250ml)

  - 1 불에 다진 돼지고기, 으갠 두부, 오트밀, 밀간 재료를 섞어 치면 후 4등분한다.
  - 2 완자를 만든 후 뜨거운 식용유에 넣어 노릇하게 튀긴다.
  - 3 달군 냄비(또는 솥이나 팬)에 식용유(1큰술)를 두르고 생강편을 넣어 향이 나도록 볶는다. 소스 재료를 넣고 끓여오르면 완자를 넣어 뚜껑을 덮고 약한 불에서 1시간 정도 조린다.
  - 4 완자를 건져 그릇에 담는다. ③의 냄비에 토마토, 꼬마 배추를 넣고 센 불에서 소스가 자작해질 때까지 끓인 후 완자에 뿌린다.





## 파인애플 폭립 鳳梨一字骨

**재료 3~4인분**  
 파인애플 1/2개, 돼지 등갈비 200g, 달걀물 20g,  
 전분 20g, 샐롯 20g, 홍피망 10g, 청피망 10g,  
 생강편 10g, 소흥주 3g, 식용유 10g  
**밀간** 이금기 프리미엄 굴소스 10g, 데리아키소스 10g  
**소스** 이금기 프리미엄 굴소스 10g, 데리아키소스 10g

- 1 돼지 등갈비는 먹기 좋은 길이로 썬 후 밀간 재료와 버무려 1시간 정도 둔다. 달걀물, 전분을 섞어 묻힌 후 뜨거운 기름에 튀긴다.
- 2 파인애플 속 과육을 작은 칼로 파서 준비한다. 파인애플 과육, 샐롯, 피망은 한입 크기로 썬다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 파인애플 과육, 채소, 소흥주를 넣고 볶는다. 소스 재료, 돼지 등갈비를 넣어 더 볶은 후 사진처럼 파인애플 속에 담는다.

## 양파 돼지갈비 洋葱豬扒

**재료 3~4인분**  
 뼈 없는 돼지갈비 350g, 채 썬 양파 90g, 식용유 1과 1/2큰술  
**밀간** 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술, 참기름 1작은술,  
 설탕 1작은술  
**소스** 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술,  
 전분 1/2작은술, 물 5큰술

- 1 돼지갈비는 연육망치로 골고루 두드린 후 밀간 재료에 버무린다.
- 2 달군 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 양파를 넣어 1분간 볶아 덜어 둔다.
- 3 ②의 팬에 식용유(1/2큰술), 돼지고기를 넣고 약한 불에서 노릇하게 구운 후 양파, 소스 재료를 넣어 볶는다.



## 해삼 부레볶음 三鮮滷海蔘花膠

**재료 3~4인분**  
 불린 해삼 120g, 불린 부레 120g(삶은 도가니, 새우 대체 가능), 편 썬 닭고기 50g, 불린 표고버섯 50g, 햄 50g,  
 편 썬 당근 25g, 생강편 6쪽, 편 썬 대파 10cm, 식용유 1큰술  
**양념** 이금기 프리미엄 굴소스 1/2큰술,  
 이금기 팬더 양조간장 1/4작은술, 물 3/4컵(150ml),  
 옥수수전분 1작은술, 설탕 1/4작은술

- 1 해삼, 부레는 한입 크기로 썬다. 끓는 물에 해삼, 부레, 생강, 대파를 모두 넣고 데친 후 물기를 뺀다.
- 2 달군 팬에 식용유를 두르고 생강, 대파를 넣고 볶아 향을 낸다. 해삼, 부레, 닭고기, 표고버섯, 당근을 넣어 1분간 더 볶는다.
- 3 양념 재료, 햄을 넣어 걸썩한 농도가 될 때까지 볶는다.



## 고추마늘 청어조림 蒜辣鯖魚

**재료 3~4인분**  
 청어 450g, 편 썬 무 90g, 채 썬 양파 50g,  
 어슷 썬 홍고추 1개, 식용유 3큰술  
**밀간** 옥수수전분 2큰술, 달걀 흰자 1개분,  
 소금 1/2작은술, 후춧가루 약간  
**소스** 이금기 중화 고추마늘소스 2큰술,  
 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술, 설탕 1과 1/2작은술,  
 옥수수전분 1/2작은술, 물 1/2컵(100ml)

- 1 볼에 밀간 재료를 섞은 후 청어를 넣어 버무린다. 달군 팬에 식용유(2큰술)를 두르고 청어를 넣어 앞뒤로 노릇하게 구워 덜어 둔다.
- 2 달군 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 양파를 볶아 향을 낸 후 홍고추, 무를 넣고 볶는다.
- 3 소스 재료를 넣고 끓어오르면 청어를 넣어 소스가 자작해질 때까지 조리한다.



## XO 소스 관자볶음 XO 醬炒帶子

**재료 3~4인분**  
 관자 300g, 채 썬 셀러리 120g, 채 썬 당근 50g, 식용유 1큰술  
**밀간** 이금기 프리미엄 굴소스 2큰술, 옥수수전분 2작은술, 식용유 1작은술  
**소스** 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술, 이금기 중화 XO소스 3큰술

- 1 볼에 관자, 밀간 재료를 넣어 버무린다.
- 2 달군 팬에 식용유를 두르고 관자를 넣어 볶다가 셀러리, 당근, 소스 재료를 넣고 익을 때까지 볶는다.



## 브로콜리 쇠고기볶음 西蘭花炒牛肉

**재료 3~4인분**  
 편 썬 쇠고기 안심 300g, 한입 크기로 썬 브로콜리 200g,  
 편 썬 당근 60g, 식용유 1큰술  
**밀간** 이금기 프리미엄 굴소스 1과 1/2큰술  
**양념** 이금기 프리미엄 굴소스 2작은술, 물 2작은술, 참기름 1작은술

- 1 볼에 쇠고기, 밀간 재료를 넣고 버무려 20분간 둔다.
- 2 끓는 물에 브로콜리를 넣어 데친 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두른 후 쇠고기 안심, 브로콜리, 당근, 양념 재료를 넣고 볶는다.



## 황금전복상자 鮑粒金盞

■ **재료 4~5인분**  
 튀긴 만두피 12장, 사방 1cm 크기로 썬 관자 200g, 통조림 전복 120g, 아스파라거스 90g, 다진 피망 90g, 잣 50g, 식용유 2큰술, 이금기 중화 XO소스 4큰술, 소스 이금기 프리미엄 굴소스 2큰술, 물 4큰술, 옥수수전분 1작은술, 설탕 1/4작은술, 후춧가루 약간

- 1 관자, 아스파라거스는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다.
- 2 달군 팬에 식용유를 두른 후 잣을 넣어 향이 날 때까지 볶아 덜어 둔다.
- 3 팬에 관자, 아스파라거스, 피망, 전복, 소스 재료를 넣고 볶는다. 잣을 넣어 섞은 후 튀긴 만두피에 담는다. XO소스를 조금씩 올린다.

## 마늘콩소스 가리비찜 蒜蓉豆豉醬蒸扇貝

蒜蓉豆豉醬蒸扇貝

■ **재료 3~4인분**  
 가리비 4개(약 400g), 불린 가는 당면(또는 버미셀리) 30g, 송송 썬 대파 10cm, 송송 썬 홍고추 1개, 마늘 후레이크(튀긴 것) 2큰술, 이금기 시즈닝 맛간장 1큰술, 식용유 1~2큰술, 밀간 이금기 중화 마늘콩소스 1큰술, 소흥주 1작은술, 참기름 1작은술

- 1 불린 가는 당면은 물기를 제거한 후 맛간장과 버무린다.
- 2 가리비에 당면을 올린다. 밀간 재료를 섞어 가리비에 골고루 나눠 뿌린다.
- 3 가리비는 김이 오른 찜통에 넣어 센 불에서 8분간 찜다. 위에 송송 썬 대파, 마늘 후레이크를 뿌린다. 먹기 직전에 뜨거운 기름을 살짝 붓는다.



## 피망 쇠고기 볶음면 三椒牛肉粗炒石鍋燒

三椒牛肉粗炒石鍋燒

■ **재료 2~3인분**  
 중화면 300g, 쇠고기 80g, 채 썬 청피망 20g, 채 썬 홍피망 20g, 채 썬 노란 피망 20g, 채 썬 샐롯 20g, 채 썬 양파 40g, 콩나물 30g, 이금기 프리미엄 굴소스 40g, 이금기 중화 해선장 20g

- 1 끓는 물에 중화면을 넣어 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 쇠고기는 한입 크기로 썬 후 프리미엄 굴소스(10g)에 버무린 뒤 끓는 기름에 넣어 데친다.
- 3 달군 팬에 양파, 샐롯, 피망을 볶아 향을 낸 후 중화면, 쇠고기, 프리미엄 굴소스(30g), 해선장을 넣고 볶는다. 콩나물을 넣고 살짝 더 볶은 후 돌솥에 담는다.



## 쇠고기 쌀국수볶음 瑞士汁牛肉炒河

瑞士汁牛肉炒河

■ **재료 3~4인분**  
 넓은 쌀국수(불린 것) 350g, 편 썬 쇠고기 120g, 채 썬 당근 25g, 편 썬 대파 20cm, 콩나물 100g, 먹기 좋은 길이로 썬 부추 50g, 식용유 3큰술, 밀간 이금기 프리미엄 굴소스 1큰술, 참기름 2작은술, 양념 이금기 프리미엄 굴소스 2작은술, 이금기 중화 바베큐소스 1과 1/2큰술, 이금기 팬더 양조간장 1/2큰술

- 1 볼에 쇠고기, 밀간 재료를 넣어 버무린다.
- 2 달군 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 콩나물을 넣어 1분간 볶아 덜어 낸 후 물기를 뺀다.
- 3 식용유(2큰술), 대파를 넣고 볶아 향을 낸 후 쇠고기, 당근을 넣고 익을 때까지 볶는다. 넓은 쌀국수, 콩나물, 부추, 양념 재료를 넣어 더 볶는다. 이때 물을 조금씩 넣어가며 볶으면 쌀국수가 잘 익는다.

## 돌솥 해물 볶음밥 海鮮石鍋燻飯

■ **재료 2~3인분**  
 자포니카 밥 250g, 사방 1cm 크기로 썬 표고버섯 20g, 사방 1cm 크기로 썬 애호박 60g, 사방 1cm 크기로 썬 샐롯 20g, 생강편 5g, 채 썬 상추 30g, 이금기 중화 바베큐소스 15g, 이금기 팬더 양조간장 5g, 이금기 프리미엄 굴소스 20g, 채 썬 홍피망 10g, 고수 잎 약간, 해산물과 밀간 사방 2cm 크기로 썬 메기살 40g, 생새우살 20g, 관자 20g, 이금기 프리미엄 굴소스 10g, 소흥주 3g, 전분 5g, 파기름 채 썬 샐롯 20g, 채소기름 10g

- 1 팬에 파기름 재료를 넣고 볶는다. 볼에 해산물과 밀간에 소개된 모든 재료를 넣어 버무린 뒤 뜨거운 기름에 넣어 튀겨 낸다.
- 2 달군 팬에 표고버섯, 애호박, 샐롯, 생강편을 넣어 볶아 향을 낸 후 자포니카 밥을 넣어 볶는다. 프리미엄 굴소스, 바베큐소스, 양조간장, 해산물, 파기름을 넣어 볶는다.
- 3 돌솥에 상추를 깔고 ②를 넣어 향이 날 때까지 익힌다. 밥 위에 홍고추, 고수 잎을 올려 장식한다.





●색은 홍콩 레시피편에 소개된 메뉴입니다.

소스별

1 이금기 프리미엄 굴소스

- 토사전복 14p
- 홍소해삼 16p
- 기아해삼 18p
- 양장피 24p
- 난자완스(대장리 셰프) 30p
- 대기탕면 34p
- 닭고기쌈 38p
- 밤과 대추 달걀개찜 40p
- 타조고기 두반장소스볶음 42p
- 두반장 설어 43p
- 세 가지 새우와 두부요리 44p
- 매운맛 북어살볶음 52p
- 잡채 양장피 58p
- 고추 간풍기 64p
- 산향 쇠고기말이 66p
- 모자새우 69p
- XO 해산물 팔보채 70p
- 삼선짬뽕 72p
- 홍소두부 76p
- 마파두부(여경옥 셰프) 78p
- 난자완스(여경옥 셰프) 79p
- 고추잡채 82p
- 후추 쇠고기볶음 84p
- 간풍 중새우 86p
- 마늘소스 가지새우요리 86p
- 새우초면 90p
- 굴소스 카이란볶음 94p
- 돼지고기 당면볶음 109p
- 통후추 새우 114p
- 호황복록수 126p
- 가리비와 키크랩살볶음 128p
- 모듬 채소볶음 136p
- 어항소스 스테이크 140p

- 칠채우육사 142p
- 송이 모듬 버섯볶음 154p
- 가지 동파육 156p
- 허니 로스트 치킨 168p
- 애호박 피망 닭고기볶음 169p
- 홍소 완자 169p
- 파인애플 폭립 170p
- 양파 돼지갈비 170p
- 브로콜리 쇠고기볶음 170p
- 고추마늘 청어조림 171p
- 해삼 부레볶음 171p
- XO 소스 관자볶음 171p
- 황금전복상자 172p
- 피망 쇠고기 볶음면 172p
- 쇠고기 쌀국수볶음 173p
- 돌솥 해물 볶음밥 173p

2 이금기 팬더 양조간장

- 홍소해삼 16p
- 기아해삼 18p
- 양장피 24p
- 간풍기 26p
- 탕수육 28p
- 대기탕면 34p
- 잡채 양장피 58p
- 한 알 탕수육 61p
- 산향 쇠고기말이 66p
- 모자새우 69p
- 삼선짬뽕 72p
- 홍소두부 76p
- 마파두부(여경옥 셰프) 78p
- 난자완스(여경옥 셰프) 79p
- 유린기 80p
- 고추잡채 82p

- 후추 쇠고기볶음 84p
- 마늘소스 가지새우요리 86p
- 탕수생선 88p
- 사천당면 90p
- 새우초면 90p
- 굴소스 카이란볶음 94p
- 쇠고기와 양상추쌈 98p
- 가지튀김 106p
- 홍소육 108p
- 돼지고기 당면볶음 109p
- 닭고기 양상추 138p
- 칠채우육사 142p
- 초염새우 142p
- 햄 삭스핀수프 150p
- 버섯 삭스핀수프 150p
- 쇠고기사태수프 160p
- 오이 양장피말이 167p
- 허니 로스트 치킨 168p

- 홍소육 168p
- 애호박 피망 닭고기볶음 169p
- 홍소 완자 169p
- 돌솥 해물 볶음밥 173p

3 이금기 치킨파우더

- 붉은 대개살볶음 20p
- 양장피 24p
- 간풍기 26p
- 난자완스(대장리 셰프) 30p
- 칠리새우 32p
- 대기탕면 34p
- 닭고기쌈 38p
- 밤과 대추 달걀개찜 40p
- 타조고기 두반장소스볶음 42p
- 세 가지 새우와 두부요리 44p

- 삭스핀 새우찜 46p
- 새우 두부찜 46p
- 매운맛 북어살볶음 52p
- 사천당면 90p
- 두치전복 100p
- 게살 삭스핀수프 102p
- 조기 춘장조림 112p
- 새우 토스트 114p
- 부용게살 118p
- 매운 고추 닭고기 122p
- 호황복록수 126p
- 가리비와 키크랩살볶음 128p
- 닭고기 양상추 138p
- 어항소스 스테이크 140p
- 칠채우육사 142p
- 초염새우 142p
- 호박 관자찜 146p
- 죽송 송이 성게알 148p
- 버섯 삭스핀수프 150p
- 송이 모듬 버섯볶음 154p
- 쇠고기사태수프 160p
- 삼복해선 162p
- 두치메로 164p
- 홍소육 168p
- 홍소 완자 169p

4 이금기 중화 두반장

- 칠리새우 32p
- 타조고기 두반장소스볶음 42p
- 두반장 설어 43p
- 매운맛 북어살볶음 52p
- 칠리소스 간소새우 68p
- 마파두부(여경옥 셰프) 78p
- 마파두부(왕육성 셰프) 96p

- 쇠고기와 양상추쌈 98p
- 어항 가지볶음 106p
- 마늘중 자장볶음 108p
- 아귀칠리 116p
- 칠리소스 중새우 124p
- 사천식 볶음밥 132p
- 어항소스 스테이크 140p
- 칠채우육사 142p
- 가지 동파육 156p

5 이금기 프리미엄 노추(노두유)

- 밤과 대추 달걀개찜 40p
- XO 해산물 팔보채 70p
- 호황복록수 126p
- XO 비녀전복 130p
- 사천식 볶음밥 132p
- 송이 모듬 버섯볶음 154p
- 가지 동파육 156p
- 쇠고기사태수프 160p

6 이금기 중화 검은콩소스

- 콩자반소스 아스파라거스 관자볶음 48p
- 두치전복 100p
- 두치메로 164p

7 이금기 중화 마늘콩소스

- 마늘콩소스 가리비찜 172p

8 이금기 중화 XO 소스

- XO 해산물 팔보채 70p
- XO 비녀전복 130p
- XO 소스 관자볶음 171p

9 이금기 씨푸드 XO 소스

- 아스파라거스 달걀개말이 167p

10 이금기 시즈닝 맛간장

- 생강소스 백소라무찜 50p
- 매운 고추 닭고기 122p
- 다섯 가지 채소말이 167p
- 마늘콩소스 가리비찜 172p

11 이금기 중화 해선장

- 마늘 해선장갈비 158p
- 피망 쇠고기 볶음면 172p

12 이금기 원스텝 춘장

- 마늘중 자장볶음 108p
- 조기 춘장조림 112p

13 이금기 중화 바베큐소스

- 애호박 피망 닭고기볶음 169p
- 쇠고기 쌀국수볶음 173p
- 돌솥 해물 볶음밥 173p

14 이금기 중화 고추마늘소스

- 고추마늘 청어조림 171p

15 이금기 레몬 치킨소스

- 레몬 치킨 168p

16 이금기 전복소스

- 햄 삭스핀수프 150p
- 버섯 삭스핀수프 150p

中  
食  
寶  
鑑

# 중식보감



**총괄 기획** 이금기 한국팀

진정기(Associate Business Development Director), 노두현(Assistant Business Development Manager),

고여안(Assistant Business Development Manager), 진원동(Business Development Executive),

위진환(한국시장 FS 슈퍼바이저)

**편집 제작** 레시피팩토리([www.recipe-factory.co.kr](http://www.recipe-factory.co.kr))

**소품 협찬** 농담과토리, Sthal Korea



이 책은 중식 대가들이 인정한 글로벌 소스 브랜드, 이금기가 만들었습니다.



