



바닷가재탕수



<https://recipe.io.kr>

바닷가재탕수

재료

- **주재료:** 바닷가재 1마리, 피망 1/2개, 옥수수순(통조림) 100g, 목이버섯 5장, 녹말가루 1/3컵, 달걀흰자 1개분, 소금, 후추, 파슬리, 레몬, 식용유
- **소스:** 육수 2/3컵, 식초 1큰술, 설탕 2작은술, 소금 1/4작은술, 물녹말 2큰술

조리방법

- **바닷가재 손질 및 삶기:** 바닷가재는 깨끗이 씻어 몸통이 구부러지지 않게 밑부분에 꼬챙이를 꽂아 끓는 물에 소금을 넣고 삶은 다음 꼬챙이를 뽑아내고 몸통을 잡아당겨 머리와 분리시킨다.
- **살 발라내기 및 밀간:** 머리 부분의 살을 작은 수저로 긁어내고 몸통은 연한 부분에 칼집을 내어 속살을 통째로 꺼낸 다음 한입 크기로 썰어 소금, 후추를 뿌리고, 녹말가루와 달걀흰자를 묻힌다.
- **튀기기:** 중국팬에 기름을 넉넉히 넣고 160°C 정도로 달구어지면 바닷가재 살을 하나씩 넣어 노릇노릇하게 튀긴다.
- **야채 준비:** 피망은 씨를 빼고 작은 모양으로 썰고 옥수수순도 먹기 좋게 썰며, 목이버섯을 미지근한 물에 불린 후 깨끗하게 손질한다.
- **소스 만들기 및 버무리기:** 중국팬에 기름을 두르고 목이버섯, 옥수수순, 피망을 볶다가 분량의 소스 재료를 넣고 한소끔 끓인 뒤 물녹말을 섞어 걸쭉해지면 튀긴 바닷가재를 넣고 재빨리 버무린다.

Sweet and Sour Lobster (Badagajae-tangsuyuk)

Ingredients

- **Main:** 1 Lobster, 1/2 Bell pepper, 100g Canned baby corn (or corn sprouts), 5 Wood ear mushrooms, 1/3 cup Starch, 1 Egg white, Salt, Pepper, Parsley, Lemon, Cooking oil
- **Sauce:** 2/3 cup Broth, 1 tbsp Vinegar, 2 tsp Sugar, 1/4 tsp Salt, 2 tbsp Starch water

Instructions

- **Boil Lobster:** Clean the lobster thoroughly, insert a skewer at the bottom to prevent it from curling, boil in salted water, remove the skewer, and pull the body to separate it from the head.
 - **Prep Meat:** Scrape meat from the head with a small spoon, make a slit in the soft part of the body to pull out the whole meat, cut into bite-sized pieces, season with salt and pepper, and coat with starch and egg white.
 - **Fry:** Heat oil generously in a wok to about 160°C, add lobster pieces one by one, and fry until golden.
 - **Prep Veggies:** Remove seeds from bell pepper and chop into small pieces; cut baby corn to bite size; soak wood ear mushrooms in lukewarm water and clean.
 - **Make Sauce & Toss:** Stir-fry wood ear mushrooms, baby corn, and bell pepper in an oiled wok. Add sauce ingredients, bring to a boil, mix in starch water to thicken, then add the fried lobster and toss quickly.
-

糖醋龍蝦

Ingredients

- **主料：** 龍蝦 1隻, 青椒 1/2個, 罐頭玉米筍 100g, 木耳 5朵, 澱粉 1/3杯, 蛋清 1個分, 鹽, 胡椒, 洋香菜, 檸檬, 食用油
- **醬汁：** 高湯 2/3杯, 醋 1大勺, 糖 2小勺, 鹽 1/4小勺, 水澱粉 2大勺

Instructions

- **處理並水煮龍蝦：** 將龍蝦洗淨，底部插上竹籤防止身體彎曲，放入加鹽的沸水中煮熟後拔出竹籤，拉開身體與頭部分離。
- **取肉與醃製：** 用小湯匙刮出頭部肉，身體較軟處劃刀整塊取出，切成一口大小，撒上鹽與胡椒，裹上澱粉與蛋清。
- **油炸：** 炒鍋倒入適量油燒至 160°C，將龍蝦肉依序放入炸至金黃。
- **準備蔬菜：** 青椒去籽切小塊，玉米筍切段，木耳用溫水泡發後清洗乾淨。
- **製作醬汁與拌炒：** 炒鍋熱油翻炒木耳、玉米筍與青椒，倒入醬汁煮滾，加入水澱粉勾芡，濃稠後放入炸龍蝦快速翻拌均勻。

糖醋龙虾

Ingredients

- **主料：** 龙虾 1只, 青椒 1/2个, 罐头玉米笋 100g, 木耳 5朵, 淀粉 1/3杯, 蛋清 1个分, 盐, 胡椒, 欧芹, 柠檬, 食用油
- **酱汁：** 高汤 2/3杯, 醋 1大勺, 糖 2小勺, 盐 1/4小勺, 水淀粉 2大勺

Instructions

- **处理并水煮龙虾：** 将龙虾洗净，底部插上竹签防止身体弯曲，放入加盐的沸水中煮熟后拔出竹签，拉开身体与头部分离。
 - **取肉与腌制：** 用小汤匙刮出头部肉，身体较软处划刀整块取出，切成一口大小，撒上盐与胡椒，裹上淀粉与蛋清。
 - **油炸：** 炒锅倒入适量油烧至 160°C，将龙虾肉依序放入炸至金黄。
 - **准备蔬菜：** 青椒去籽切小块，玉米笋切段，木耳用温水泡发后清洗干净。
 - **制作酱汁与拌炒：** 炒锅热油翻炒木耳、玉米笋与青椒，倒入酱汁煮滚，加入水淀粉勾芡，浓稠后放入炸龙虾快速翻拌均匀。
-

ロブスターの甘酢あんかけ（バダガジェタンス）

Ingredients

- **主材料：** ロブスター 1匹, ピーマン 1/2個, ヤングコーン(缶詰) 100g, 木耳 5枚, 片栗粉 1/3カップ, 卵白 1個分, 塩, 胡椒, パセリ, レモン, サラダ油
- **ソース：** スープ 2/3カップ, 酢 大さじ1, 砂糖 小さじ2, 塩 小さじ1/4, 水溶

き片栗粉 大さじ2

Instructions

- **下茹で:** ロブスターをきれいに洗い、体が反らないように底に串を刺して塩を入れた熱湯で茹でた後、串を抜いて胴体と頭を切り離す。
 - **身を取り出す:** 頭の肉を小さなスプーンでこそげ取り、胴体は柔らかい部分に切り込みを入れて身をごっそり取り出し、一口大に切って塩、胡椒を振り、片栗粉と卵白をまぶす。
 - **揚げる:** 中華鍋に油をたっぷり入れて160°Cほどに熱し、ロブスターの身を一つつ入れてきつね色に揚げる。
 - **野菜の準備:** ピーマンは種を取って小さく切り、ヤングコーンを食べやすい大きさに切り、木耳はぬるま湯に戻してきれいに手入れする。
 - **ソースと合わせる:** 中華鍋に油を熱して木耳、ヤングコーン、ピーマンを炒め、分量のソース材料を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉をとろみがつくまで混ぜてから揚げたロブスターを入れて手早く和える。
-

Süß-Saurer Hummer (Badagajae-tangsuyuk)

Ingredients

- **Hauptzutat:** 1 Hummer, 1/2 Paprika, 100g Babymais (Dose), 5 Mu-Err-Pilze, 1/3 Tasse Stärke, 1 Eiweiß, Salt, Pfeffer, Petersilie, Zitrone, Speiseöl
- **Sauce:** 2/3 Tasse Brühe, 1 EL Essig, 2 TL Zucker, 1/4 TL Salz, 2 Tassen Stärkewasser

Instructions

- **Hummer kochen:** Gründlich waschen, einen Spieß an der Unterseite anbringen, um ein Einrollen zu verhindern, in Salzwasser kochen, Spieß entfernen und Kopf von Körper trennen.
- **Fleisch vorbereiten:** Fleisch aus dem Kopf kratzen, Hummerfleisch aus dem Körper lösen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stärke und Eiweiß wenden.
- **Frittieren:** Öl in einem Wok auf ca. 160°C erhitzen, Hummerstücke einzeln goldbraun frittieren.

- **Gemüse vorbereiten:** Paprika entkernen und klein schneiden; Babymais zerkleinern; Pilze in lauwarmem Wasser einweichen und reinigen.
 - **Sauce ansetzen & Schwenken:** Pilze, Babymais und Paprika in einem gefetteten Wok anbraten, Saucenzutaten hinzugeben, aufkochen, mit Stärkewasser binden und die frittierten Hummerstücke schnell unterrühren.
-

Homard aigre-doux (Badagajae-tangsuyuk)

Ingredients

- **Base:** 1 Homard, 1/2 Poivron, 100g Mini-mais (en conserve), 5 Champignons noirs, 1/3 tasse Fécule, 1 Blanc d'œuf, Sel, Poivre, Persil, Citron, Huile
- **Sauce:** 2/3 tasse Bouillon, 1 c.à.s Vinaigre, 2 c.à.c Sucre, 1/4 c.à.c Sel, 2 c.à.s Fécule diluée

Instructions

- **Préparer le homard:** Lavez, piquez une brochette au fond pour éviter qu'il ne se recourbe, faites bouillir dans l'eau salée, retirez la brochette et séparez la tête du corps.
 - **Extraire la chair:** Retirez la chair de la tête, extrayez la chair du corps en coupant la partie molle, coupez en morceaux, assaisonnez de sel et poivre, enrobez de fécule et de blanc d'œuf.
 - **Frire:** Chauffez de l'huile dans un wok à 160°C et faites frire les morceaux de homard jusqu'à dorure.
 - **Légumes:** Épépinez le poivron et coupez-le, coupez le mini-mais, réhydratez les champignons noirs dans l'eau tiède.
 - **Sauce et mélange:** Sauter les légumes dans un wok huilé, ajoutez la sauce, portez à ébullition, épaississez avec la fécule diluée, puis ajoutez le homard frit et mélangez rapidement.
-

Langosta agri dulce (Badagajae-tangsuyuk)

Ingredients

- **Principal:** 1 Langosta, 1/2 Pimiento, 100g Maíz tierno en lata, 5 Setas oreja de madera, 1/3 taza Fécula, 1 Clara de huevo, Sal, Pimienta, Perejil, Limón, Aceite

- **Salsa:** 2/3 taza Caldo, 1 cda Vinagre, 2 cdita Azúcar, 1/4 cdita Sal, 2 cdas Agua con fécula

Instructions

- **Hervir langosta:** Lave bien, ponga un pincho en la base para que no se doble, hierva en agua con sal, retire el pincho y separe la cabeza del cuerpo.
 - **Preparar carne:** Saque la carne de la cabeza, extraiga la carne del cuerpo haciendo un corte, corte en trozos, sazone con sal y pimienta, y reboce en fécula y clara de huevo.
 - **Freír:** Caliente abundante aceite en un wok a unos 160°C y fría los trozos de langosta hasta que estén dorados.
 - **Verduras:** Descorazone el pimiento y pique, corte el maíz tierno, remoje las setas en agua tibia y limpie.
 - **Hacer salsa y saltear:** Saltee las setas, el maíz y el pimiento en un wok con aceite, añada los ingredientes de la salsa, hierva, espese con agua con fécula y mezcle rápidamente con la langosta frita.
-

Китайский кисло-сладкий лобстер (Бадагадже-тансуюк)

Ingredients

- **Основное:** 1 Лобстер, 1/2 Сладкий перец, 100г Консервированная кукуруза (молодая), 5 Грибов муэр, 1/3 стакана Крахмал, 1 Яичный белок, Соль, Перец, Петрушка, Лимон, Растительное масло
- **Соус:** 2/3 стакана Бульон, 1 ст.л. Уксус, 2 ч.л. Сахар, 1/4 ч.л. Соль, 2 ст.л. Крахмальная вода

Instructions

- **Варка лобстера:** Тщательно вымойте, вставьте шпажку снизу, чтобы он не свернулся, отварите в подсоленной воде, выньте шпажку и отделите голову от туловища.
- **Подготовка мяса:** Соскребите мясо из головы, извлеките мясо из туловища, нарежьте кусочками, посолите, поперчите, обваляйте в крахмале и белке.
- **Обжарка:** Разогрейте масло в воке примерно до 160°C и обжарьте кусочки лобстера до золотистой корочки.
- **Подготовка овощей:** Удалите семена из перца и нарежьте, нарежьте кукурузу, замочите грибы муэр в теплой воде и промойте.
- **Приготовление соуса и смешивание:** Обжарьте овощи и грибы в воке с маслом, добавьте ингредиенты для соуса, доведите до кипения,

загустите крахмальной водой, добавьте лобстер и быстро перемешайте.

