



배추홍합탕



<https://recipe.io.kr>

배추홍합탕

-> 4인분 기준

재료

- **주재료:** 배추 5잎, 건홍합 100g, 두부 1/4모, 대파 1뿌리, 물 5컵
- **양념:** 소금, 후추, 참기름

조리방법

- **배추 손질:** 배추는 세로로 이등분하여 어슷하게 저민다.
 - **홍합 손질:** 건홍합은 깨끗이 손질하여 물에 불렀다가 건진다.
 - **기타 재료 준비:** 대파는 어슷하게 썰고, 두부는 1mm 두께로 삼각 썰기한다.
 - **볶고 끓이기:** 냄비를 달구어 참기름과 불린 홍합을 넣어 볶다가 배추를 넣고 함께 볶아 나른해지면 물을 붓고 끓인다.
 - **완성:** 국물이 끓으면 두부와 대파를 넣고 한소끔 더 끓인 뒤, 소금과 후추로 간을 한다.
-

Dried Mussel and Napa Cabbage Soup (Baechu-honghap-tang)

-> 4 servings

Ingredients

- **Main:** 5 leaves Napa cabbage, 100g Dried mussels, 1/4 block Tofu, 1 stalk Green onion, 5 cups Water
- **Seasoning:** Salt, Pepper, Sesame oil

Instructions

- **Prep Cabbage:** Cut napa cabbage leaves lengthwise in half and slice diagonally.
- **Prep Mussels:** Clean dried mussels, soak in water to rehydrate, and drain.
- **Prep Veggies & Tofu:** Slice green onions diagonally; cut tofu into triangular pieces about 1mm thick.

- **Sauté & Boil:** Heat a pot, add sesame oil and rehydrated mussels, stir-fry, add napa cabbage and continue to stir-fry until softened, then pour in water and bring to a boil.
 - **Finish:** Add the tofu and green onions, boil for a little longer, and season with salt and pepper.
-

乾淡菜白菜湯 (Baechu-honghap-tang)

-> 4人份

材料

- 主料：白菜 5片, 乾淡菜 100g, 豆腐 1/4塊, 大蔥 1根, 水 5杯
- 調料：鹽, 胡椒, 香油

烹調步驟

- 處理白菜：白菜縱向對半切開，斜切成薄片。
 - 處理淡菜：將乾淡菜清洗乾淨，用水泡發後瀝乾。
 - 準備其他食材：大蔥斜切，豆腐切成 1mm 厚的三角形。
 - 拌炒與熬煮：熱鍋倒入香油與泡發的淡菜翻炒，加入白菜一起炒軟後倒入水煮沸。
 - 完成：放入豆腐和大蔥，煮滾後加鹽和胡椒調味即可。
-

干淡菜白菜汤 (Baechu-honghap-tang)

-> 4人份

材料

- 主料：白菜 5片, 干淡菜 100g, 豆腐 1/4塊, 大蔥 1根, 水 5杯

- **调料：** 盐, 胡椒, 香油

烹调步骤

- **处理白菜：** 白菜纵向对半切开，斜切成薄片。
 - **处理淡菜：** 将干淡菜清洗干净，用水泡发后沥干。
 - **准备其他食材：** 大葱斜切，豆腐切成 1mm 厚的三角形。
 - **拌炒与熬煮：** 热锅倒入香油与泡发的淡菜翻炒，加入白菜一起炒软后倒入水煮沸。
 - **完成：** 放入豆腐和大葱，煮滚后加盐和胡椒调味即可。
-

干しムール貝と白菜のスープ（ペチュホンハプタン）

-> 4人前

材料

- **主材料：** 白菜 5枚, 干しムール貝 100g, 豆腐 1/4丁, 長ねぎ 1本, 水 5カップ
- **調味料：** 塩, 胡椒, ごま油

作り方

- **白菜の下準備：** 白菜は縦フタ等分にして斜め薄切りにする。
- **ムール貝の下準備：** 干しムール貝をきれいに手入れし、水に戻してから水気を切る。
- **その他の材料の準備：** 長ねぎは斜め切りにし、豆腐は1mmの厚さに三角切りにする。
- **炒めて煮る：** 鍋を熱してごま油と戻したムール貝を入れて炒め、白菜を加えてしんなりするまで炒めたら水を注いで煮る。
- **仕上げ：** 豆腐と長ねぎを入れてひと煮立ちさせたら、塩と胡椒で味を調える

Getrocknete Muschel-Chinakohl-Suppe (Baechu-honghap-tang)

-> 4 Portionen

Zutaten

- **Hauptzutat:** 5 Blätter Chinakohl, 100g getrocknete Muscheln, 1/4 Block Tofu, 1 Frühlingszwiebel, 5 Tassen Wasser
- **Würzung:** Salz, Pfeffer, Sesamöl

Zubereitung

- **Kohl vorbereiten:** Chinakohl der Länge nach halbieren und diagonal schneiden.
 - **Muscheln vorbereiten:** Getrocknete Muscheln reinigen, in Wasser einweichen und abtropfen lassen.
 - **Gemüse & Tofu vorbereiten:** Frühlingszwiebel schräg schneiden; Tofu in ca. 1 mm dicke dreieckige Stücke schneiden.
 - **Anbraten & Kochen:** Einen Topf erhitzen, Sesamöl und eingeweichte Muscheln anbraten, Chinakohl dazugeben und weich dünsten, dann Wasser dazugießen und aufkochen.
 - **Fertigstellen:** Tofu und Frühlingszwiebeln hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Soupe de moules séchées et chou chinois (Baechu-honghap-tang)

-> 4 portions

Ingrédients

- **Base:** 5 feuilles de chou chinois, 100g Moules séchées, 1/4 bloc Tofu, 1 Oignon vert, 5 tasses Eau
- **Assaisonnement:** Sel, Poivre, Huile de sésame

Préparation

- **Préparer le chou:** Coupez les feuilles de chou chinois en deux dans le sens

de la longueur et tranchez en biais.

- **Préparer les moules:** Nettoyez les moules séchées, réhydratez-les dans l'eau et égouttez-les.
 - **Préparer les légumes et le tofu:** Émincez l'oignon vert en biais ; coupez le tofu en triangles d'environ 1 mm d'épaisseur.
 - **Sauter et mijoter:** Chauffez une casserole, ajoutez l'huile de sésame et les moules réhydratées, faites sauter, ajoutez le chou et faites revenir jusqu'à ce qu'il ramollisse, puis versez l'eau et portez à ébullition.
 - **Finition:** Ajoutez le tofu et l'oignon vert, portez à nouveau à ébullition, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
-

Sopa de mejillones secos y col china (Baechu-honghap-tang)

-> 4 porciones

Ingredientes

- **Principal:** 5 hojas de col china, 100g Mejillones secos, 1/4 bloque Tofu, 1 Cebolleta, 5 tazas Agua
- **Sazón:** Sal, Pimienta, Aceite de sésamo

Preparación

- **Preparar col:** Corte las hojas de col china longitudinalmente por la mitad y en rodajas diagonales.
 - **Preparar mejillones:** Limpie los mejillones secos, remoje en agua para rehidratar y escurra.
 - **Preparar verduras y tofu:** Corte la cebolleta en diagonal; corte el tofu en trozos triangulares de aproximadamente 1 mm de espesor.
 - **Saltear y hervir:** Caliente una olla, agregue aceite de sésamo y los mejillones rehidratados, saltee, agregue la col y continúe salteando hasta que se ablande, luego vierta agua y hierva.
 - **Finalizar:** Agregue el tofu y la cebolleta, hierva un poco más y sazone con sal y pimienta.
-

Суп из сушеных мидий и пекинской капусты (Пэчу-хонхап-тан)

-> 4 порции

Ингредиенты

- **Основное:** 5 листьев пекинской капусты, 100г Сушеные мидии, 1/4 блока Тофу, 1 стебель Зеленый лук, 5 стаканов Вода
- **Приправа:** Соль, Перец, Кунжутное масло

Приготовление

- **Подготовка капусты:** Разрежьте листья пекинской капусты вдоль пополам и нарежьте наискосок.
- **Подготовка мидий:** Очистите сушеные мидии, замочите в воде для восстановления и откиньте на дуршлаг.
- **Подготовка овощей и тофу:** Нарежьте зеленый лук наискосок; нарежьте тофу треугольными кусочками толщиной около 1 мм.
- **Обжарка и варка:** Разогрейте кастрюлю, добавьте кунжутное масло и размоченные мидии, обжарьте, добавьте капусту и обжаривайте до мягкости, затем влейте воду и доведите до кипения.
- **Завершение:** Добавьте тофу и зеленый лук, прокипятите еще немного и приправьте солью и перцем.

