



삼계탕



<https://recipe.io.kr>

삼계탕

재료 (1인분)

- 영계(600g) 1마리, 수삼 2뿌리, 찹쌀 1컵, 밤 5개, 대추 5개, 마늘 1통, 은행 10알, 소금, 후추

조리방법

1. 닭은 배를 갈라 내장을 말끔히 빼고 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
 2. 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불려 놓고 수삼은 싹이 나는 윗부분은 잘라 내고 깨끗이 씻는다.
 3. 밤과 대추는 껍질을 벗겨 통째로 준비하고 대추는 씻어 놓고 은행은 기름 두른 팬에 살짝 볶은 후 속껍질을 벗긴다.
 4. 닭의 배속에 찹쌀 불린 것, 밤, 대추, 은행, 마늘 등을 채워놓고 실로 배를 꿰매어 속이 나오지 않도록 하고 두 다리는 꼬아 칼집을 넣은 곳에 집어넣는다.
 5. 솥에 물을 넉넉히 붓고 끓이다가 닭과 수삼을 삶아 국물이 뽀얗게 우러나면 닭을 건져 매듭을 풀어서 담고 소금, 후추에 닭살을 먼저 발라먹고 국물은 소금 간하여 먹도록 한다.
-

Samgyetang (Ginseng Chicken Soup)

Ingredients (1 serving)

- 1 Young chicken (600g), 2 roots Fresh ginseng (susam), 1 cup Glutinous rice, 5 Chestnuts, 5 Jujubes, 1 head Garlic, 10 Ginkgo nuts, Salt, Pepper

Instructions

1. Split the chicken's belly, remove the internal organs cleanly, wash thoroughly, and drain.
2. Wash the glutinous rice and soak it in water. Cut off the sprout part of the fresh ginseng and wash thoroughly.
3. Peel the chestnuts and jujubes and keep them whole, wash the jujubes, and lightly stir-fry the ginkgo nuts in a greased pan before peeling the inner skins.
4. Stuff the chicken's cavity with the soaked glutinous rice, chestnuts, jujubes,

ginkgo nuts, and garlic. Sew the belly shut with string so the filling doesn't leak out, cross the two legs, and tuck them into the slit.

5. Pour plenty of water into a pot and bring to a boil. Add the chicken and ginseng and boil until the broth turns milky. Take out the chicken, untie the knot, and serve. First, eat the chicken meat dipped in salt and pepper, then season the broth with salt and enjoy.

参鸡汤 (Samgyetang)

材料 (1人份)

- 童子鸡(600g) 1只, 水参 2根, 糯米 1杯, 板栗 5个, 红枣 5个, 大蒜 1头, 银杏果 10个, 盐、胡椒粉

烹调步骤

1. 将鸡肚子剖开，彻底清除内脏，洗净沥干水分。
2. 糯米洗净用水浸泡，水参切掉发芽的顶部并清洗干净。
3. 板栗和红枣去皮完整备用，红枣洗净；银杏果放入刷油的平底锅中稍微翻炒后剥去内皮。
4. 将泡好的糯米、板栗、红枣、银杏果、大蒜等塞入鸡肚子里，用线缝合鸡肚以防馅料漏出，将双腿交叉塞入剪好的切口中。
5. 在锅中倒入充足的水煮沸，放入鸡和水参炖煮，待汤汁变白呈乳白色时捞出鸡，解开线装盘，先沾盐和胡椒粉吃鸡肉，汤汁用盐调味后饮用。

參雞湯 (Samgyetang)

材料 (1人份)

- 童子雞(600g) 1隻, 水參 2根, 糯米 1杯, 板栗 5個, 紅棗 5個, 大蒜 1頭, 銀杏 10個, 鹽、胡椒粉

烹調步驟

1. 將雞肚子剖開，徹底清除內臟，洗淨瀝乾水分。
 2. 糯米洗淨用水浸泡，水參切掉發芽的頂部并清洗乾淨。
 3. 板栗和紅棗去皮完整備用，紅棗洗淨；銀杏放入刷油的平底鍋中稍微翻炒後剝去內皮。
 4. 將泡好的糯米、板栗、紅棗、銀杏、大蒜等塞入雞肚子裡，用線縫合雞肚子以防餡料漏出，將雙腿交叉塞入剪好的切口中。
 5. 在鍋中倒入充足的水煮沸，放入雞和水參燉煮，待湯汁變白呈乳白色時撈出雞，解開線裝盤，先沾鹽和胡椒粉吃雞肉，湯汁用鹽調味後飲用。
-

サムゲタン (參雞湯)

材料 (1人分)

- 若鷄(600g) 1羽, 水參(高麗人參) 2本, もち米 1カップ, 栗 5個, なつめ 5個, にんにく 1玉, ギンナン 10個, 塩、こしょう

作り方

1. 鷄の腹を開けて内臓をきれいに取り除き、きれいに洗って水気を切る。
2. もち米はきれいに洗って水に浸しておき、水參は芽が出る上の部分を切ってきれいに洗う。
3. 栗となつめは皮をむいてまるごと準備し、なつめは洗い、ギンナンは油を引いたフライパンで軽く炒めてから薄皮をむく。
4. 鷄の腹に水に浸したもち米、栗、なつめ、ギンナン、にんにくなどを詰め込み、糸で腹を縫い合わせて中身が出ないようにし、両足を交差させて切り込みに入り込ませる。

- 鍋にたっぷりの水を注いで沸騰させ、鶏と水参を煮込んでスープが白く白濁したら、鶏を取り出して結び目を解いて器に盛り付ける。塩、こしょうで鶏肉をまずつけて食べ、スープは塩で味を調えて飲む。
-

Samgyetang (Soupe de poulet au ginseng)

Ingrédients (1 portion)

- 1 jeune poulet (600g), 2 racines de ginseng frais, 1 tasse de riz gluant, 5 châtaignes, 5 jujubes, 1 tête d'ail, 10 noix de ginkgo, Sel, Poivre

Instructions

1. Ouvrez le ventre du poulet, retirez soigneusement les abats, lavez bien et égouttez.
 2. Lavez le riz gluant et faites-le tremper dans l'eau. Coupez la partie germée du ginseng frais et lavez-le bien.
 3. Épluchez les châtaignes et les jujubes en les gardant entiers, lavez les jujubes, et faites sauter légèrement les noix de ginkgo dans une poêle huilée avant d'enlever la peau intérieure.
 4. Remplissez la cavité du poulet avec le riz gluant trempé, les châtaignes, les jujubes, les noix de ginkgo et l'ail. Cousez le ventre avec du ficelle pour que la farce ne sorte pas, croisez les deux jambes et coincez-les dans l'incision.
 5. Versez beaucoup d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez le poulet et le ginseng et faites bouillir jusqu'à ce que le bouillon devienne blanc laiteux. Sortez le poulet, dénouez le fil et servez. D'abord, mangez la viande de poulet trempée dans du sel et du poivre, puis assaisonnez le bouillon avec du sel.
-

Samgyetang (Sopa de pollo con ginseng)

Ingredientes (1 porción)

- 1 pollo tierno (600g), 2 raíces de ginseng fresco, 1 taza de arroz glutinoso, 5 castañas, 5 ajos (jujubas), 1 cabeza de ajo, 10 nueces de ginkgo, Sal, Pimienta

Instrucciones

1. Abra el vientre del pollo, retire los órganos internos por completo, lave bien y escurra.
 2. Lave el arroz glutinoso y déjelo en remojo en agua. Corte la parte germinada del ginseng fresco y lávelo bien.
 3. Pele las castañas y los ajos (jujubes) manteniéndolos enteros, lave los jujubes, y saltee ligeramente las nueces de ginkgo en una sartén engrasada antes de quitar la piel interior.
 4. Rellene la cavidad del pollo con el arroz glutinoso en remojo, las castañas, los jujubes, las nueces de ginkgo y el ajo. Cose el vientre con hilo para que el relleno no se salga, cruce las dos piernas y métalas en la ranura.
 5. Vierta abundante agua en una olla y lleve a ebullición. Agregue el pollo y el ginseng y hierva hasta que el caldo se vuelva de color blanco lechoso. Saque el pollo, desate el nudo y sirva. Primero, coma la carne de pollo sumergida en sal y pimienta, y luego sazone el caldo con sal.
-

Samgyetang (Ginseng-Hühnersuppe)

Zutaten (1 Portion)

- 1 Junghuhn (600g), 2 Wurzeln frischer Ginseng, 1 Tasse Klebreis, 5 Kastanien, 5 Jujuben, 1 Knolle Knoblauch, 10 Ginkgonüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Bauch des Huhns aufschneiden, die Innereien gründlich entfernen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Den Klebreis gründlich waschen und in Wasser einweichen. Den keimenden Teil des frischen Ginsengs abschneiden und gründlich waschen.
3. Kastanien und Jujuben schälen und im Ganzen vorbereiten, Jujuben waschen, die Ginkgonüsse in einer gefetteten Pfanne leicht anbraten und die innere Haut abziehen.
4. Die Bauchhöhle des Huhns mit dem eingeweichten Klebreis, Kastanien, Jujuben, Ginkgonüssen und Knoblauch füllen. Den Bauch mit Garn zunähen, damit die Füllung nicht herausfällt, die beiden Beine kreuzen und in den Einschnitt stecken.
5. Reichlich Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Huhn und den Ginseng hinzufügen und kochen, bis die Brühe milchig weiß wird. Das Huhn herausnehmen, den Knoten lösen und anrichten. Zuerst das Hühnerfleisch in Salz und Pfeffer dippen und essen, dann die Brühe mit Salz abschmecken und trinken.

Samgyetang (Sopa de Frango com Ginseng)

Ingredientes (1 porção)

- 1 frango jovem (600g), 2 raízes de ginseng fresco, 1 xícara de arroz glutinoso, 5 castanhas, 5 jujubas (tâmaras chinas), 1 cabeça de alho, 10 nozes de ginkgo, Sal, Pimenta

Instruções

1. Abra a barriga do frango, remova os órgãos internos completamente, lave bem e escorra.
2. Lave o arroz glutinoso e deixe de molho na água. Corte a parte germinada do ginseng fresco e lave bem.
3. Descasque as castanhas e as jujubas mantendo-as inteiras, lave as jujubas, e refogue levemente as nozes de ginkgo em uma frigideira untada antes de retirar a pele interna.
4. Recheie a cavidade do frango com o arroz glutinoso de molho, castanhas, jujubas, nozes de ginkgo e alho. Costure a barriga com barbante para que o recheio não saia, cruze as duas pernas e encaixe-as na incisão.
5. Despeje bastante água em uma panela e deixe ferver. Adicione o frango e o ginseng e ferva até que o caldo fique branco leitoso. Retire o frango, desate o nó e sirva. Primeiro, coma a carne de frango mergulhada em sal e pimenta, depois tempere o caldo com sal e aproveite.

Самгетхан (Суп из курицы с женьшенем)

Ингредиенты (1 порция)

- Цыплёнок (600 г) 1 шт., Свежий женьшень 2 корня, Клейкий рис 1 чашка, Каштаны 5 шт., Ююба (китайские финики) 5 шт., Чеснок 1 головка, Орехи гинкго 10 шт., Соль, Перец

Способ приготовления

1. Разрежьте брюшко цыпленка, тщательно удалите внутренности, хорошо промойте и дайте стечь воде.
2. Клейкий рис промойте и замочите в воде. У свежего женьшеня срежьте верхнюю часть с ростком и тщательно промойте.

3. Каштаны и ююбу очистите и оставьте целиком, ююбу промойте. Орехи гинкго слегка обжарьте на сковороде с маслом и снимите внутреннюю кожицу.
 4. Нафаршируйте брюшко цыпленка замоченным клейким рисом, каштанами, ююбой, орехами гинкго и чесноком. Зашейте брюшко ниткой, чтобы начинка не выпадала, перекрестите обе ножки и вставьте в разрез.
 5. Налейте в кастрюлю много воды и доведите до кипения. Положите курицу и женьшень, варите до тех пор, пока бульон не станет молочно-белым. Достаньте курицу, развяжите нить и выложите на тарелку. Сначала ешьте мясо птицы, обмакивая в соль и перец, а бульон посолите по вкусу и выпейте.
-

Samgyetang (Sup Ayam Ginseng)

Bahan-bahan (1 porsi)

- 1 ekor Ayam muda (600g), 2 akar Ginseng segar, 1 cangkir Beras ketan, 5 buah Kastanye, 5 buah Kurma jujube, 1 siung Bawang putih (utuh), 10 buah Kacang ginkgo, Garam, Lada

Cara Memasak

1. Belah perut ayam, buang jeroan dengan bersih, cuci bersih, dan tiriskan.
 2. Cuci beras ketan dan rendam dalam air. Potong bagian atas ginseng segar yang bertunas dan cuci bersih.
 3. Kupas kastanye dan kurma jujube secara utuh, cuci kurma jujube, lalu tumis sebentar kacang ginkgo dalam wajan berminyak dan kupas kulit arinya.
 4. Masukkan beras ketan yang sudah direndam, kastanye, kurma jujube, kacang ginkgo, dan bawang putih ke dalam perut ayam. Jahit perutnya dengan benang agar isinya tidak keluar, silangkan kedua kaki ayam dan masukkan ke dalam celah yang sudah disayat.
 5. Tuang air yang banyak ke dalam panci dan didihkan. Masukkan ayam dan ginseng, rebus hingga kuahnya menjadi putih susu. Angkat ayam, lepaskan ikatan benangnya, lalu sajikan. Pertama, nikmati daging ayam dengan mencelupkannya ke dalam garam dan lada, lalu bumbui kuahnya dengan garam untuk dinikmati.
-

Samgyetang (Canh gà nhân sâm)

Nguyên liệu (Khẩu phần 1 người)

- 1 con Gà tơ (600g), 2 củ Nhân sâm tươi, 1 chén Gạo nếp, 5 quả Hạt dẻ, 5 quả Táo tàu (jujube), 1 củ Tỏi, 10 hạt Bạch quả, Muối, Tiêu

Cách chế biến

- Mổ bụng gà, lấy sạch nội tạng, rửa sạch và để ráo nước.
- Gạo nếp vo sạch và ngâm nước. Nhân sâm tươi cắt bỏ phần đầu mọc mầm rồi rửa sạch.
- Hạt dẻ và táo tàu bóc vỏ để nguyên quả, rửa sạch táo tàu, hạt dẻ cùi/bạch quả đảo sơ qua trong chảo dầu rồi bóc lớp vỏ lóa.
- Nhồi gạo nếp ngâm, hạt dẻ, táo tàu, bạch quả và tỏi vào bụng gà. Khâu bụng lại bằng chỉ để nhân không bị rơi ra, bắt chéo hai chân gà và nhét vào khe rạch.
- Cho lượng nước vừa đủ vào nồi đun sôi. Cho gà và nhân sâm vào luộc đến khi nước dùng chuyển sang màu trắng đục như sữa. Vớt gà ra, tháo chỉ buộc và bày ra đĩa. Ăn phần thịt gà chấm với muối tiêu trước, sau đó nêm thêm chút muối vào nước dùng để thưởng thức.

সামগিয়েতাং (জিনসেং চিকেন সুপ)

উপকরণ (১ জনের জন্য)

- ১টি ছোট মুরগি (৬০০ গ্রাম), ২টি তাজা জিনসেং শিকড়, ১ কাপ আঠালো চাল (গ্লুটিনাস রাইস), ৫টি চেস্টনাট, ৫টি জুজুব (খুরমা), ১ কোয়া রসুন (আস্ত), ১০টি গিংকো বাদাম, লবণ, গোলমরিচ

প্রস্তুত প্রণালী ১. মুরগির পেট কেটে ভেতরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। ২. আঠালো চাল ভালো করে ধুয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। তাজা জিনসেংয়ের অঙ্কুরিত অংশ কেটে ভালো করে ধুয়ে নিন। ৩. চেস্টনাট ও জুজুব খোসা ছাড়িয়ে আস্ত রাখুন, জুজুব ধুয়ে নিন এবং গিংকো বাদাম তেলে হালকা ভেজে ভেতরের খোসা ছাড়িয়ে নিন। ৪. ভিজিয়ে রাখা চাল, চেস্টনাট, জুজুব, গিংকো বাদাম এবং রসুন মুরগির পেটের ভেতরে ভরে দিন। পেটের মুখ সুতা দিয়ে সেলাই করুন যাতে পুর বের হয়ে না আসে, এরপর দুই পা ক্রস করে কেটে রাখা জায়গায় ঢুকিয়ে দিন। ৫. হাড়িতে পর্যাপ্ত পানি দিয়ে ফুটিয়ে নিন। মুরগি ও জিনসেং দিয়ে সুপ দুধসাদা হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। মুরগি তুলে সুতা খুলে পরিবেশন করুন। প্রথমে লবণ ও গোলমরিচে মুরগির মাংস ডুবিয়ে খান এবং সুপে লবণ মিশিয়ে পান করুন।

Samgyetang (Ĝingsenga Koka Supo)

Ingrediencoj (Por 1 porcio)

- 1 juna kokaĵo (600g), 2 radikoj de freŝa ginsengo, 1 taso da glutina rizo, 5 kaŝtanoj, 5 jujuboj, 1 kapo de ajlo, 10 ginkgo-nuksoj, Salo, Pipro

Instrukcioj

1. Tranĉu la ventron de la kokaĵo, purigu la internajn organojn plene, lavu bone kaj elfluigu akvon.
2. Lavu la glutinan rizon kaj ensoakigu ĝin en akvo. Tranĉu la ĝermantan parton de la freŝa ginsengo kaj lavu ĝne bone.
3. Senŝeligu la kaŝtanojn kaj jujubojn tenante ilin tutaj, lavu la jujubojn, kaj malpeze sur-patetu la ginkgo-nuksojn en oleita pato antaŭ forigi la internan haŭton.
4. Plenigu la kavaĵon de la kokaĵo per la ensoakita glutina rizo, kaŝtanoj, jujuboj, ginkgo-nuksoj kaj ajlo. Kudru la ventron per ŝnuro por ke la plenigaĵo ne eliru, krucu la du krucojn kaj metu ilin en la fendon.
5. Verŝu multan akvon en poton kaj boligu. Aldonu la kokaĵon kaj ginsenĝon kaj boligu ĝis la buljono fariĝas lakt-blanka. Elprenu la kokaĵon, malligu la nodon kaj servu. Unue, manĝu la kokan viandon trempitan en salo kaj pipro, kaj poste spicu la buljonon per salo por ĝui.

