

[釜山美食] 健康的韩餐

食材健康,色香味俱全,让你胃口大开的韩餐料理

正直秋高气爽的好季节。蔚蓝的天空和凉爽的秋风在向我们招手,户外活动增加了我们的食欲。一个不留神,你的体重就会暴涨。那么,来一份健康又美味的韩餐来缓解一下食欲增加带来的负罪感怎么样呢?

韩式家常菜,主菜与配菜构成

提到韩餐,很多人会想到电视剧《大长今》里的一大桌韩定食,或是烤五花肉、

烤肉、拌饭等等。其实韩国人平时吃的家常菜一般由汤和饭,还有几样小菜构成,比较简单。根据主菜的不同,这道菜可能会变成泡菜汤正餐、烤肉正餐或是烤鱼正餐。近年来,健康而独特的料理比较受人们喜欢,所以像药膳料理、素食料理、融合料理等多种主题的韩餐厅越来越多。

今天,《动感釜山》为大家介绍几家口感清淡、食材健康、气氛上乘的韩餐美食主题店。照片·釜山日报/釜山旅游发展局/釜山之味儿



健康的药膳料理——정림 (jeongnim)

有个词叫做“药食同源”,意思是说药材和食材的根源其实是一样的。为了健康,要吃些对身体好的食材。平日吃多了调味料和垃圾食品,觉得不利于身体健康时,不妨去药膳料理专门店“Jeongnim”吃上一顿。“Jeongnim”的味道源于自然。用五谷制成的糖稀来调制甜味,用柿子和梅子做成的醋来调制酸味。开胃的咸菜用山野草制成的酵素发酵了三年。

菜品以青菜、南瓜、根茎蔬菜等素食为主,但烤肉、烤鱼等荤菜也是不可少的。饭后还会提供应季的茶和水果用来解腻,或是点缀主食。

[代表菜品] Jeongnim正餐28000韩币/位

[营业时间] 10:00-21:00 (春节·中秋当天休息)

[地址] 부산시 동래구 충렬대로237번길 31-3

[电话] 051-552-1211

淡淡的荷叶清香,素食餐厅——다전 (Dajeon)

近几年,为了保护环境和自身健康,崇尚素食主义的人越来越多。“Dajeon”是在全世界素食餐厅点评网站“HappyCow”上满分5星中获得4颗半星的素食餐厅。其特点是用素菜食材体现韩餐美味。主菜品是荷叶饭套餐。打开巨大的荷叶,清香的味道萦绕鼻尖,里面裹着火候刚刚好的杂粮饭。杂粮饭中有大枣、栗子、松仁等15种有利于健康的坚果类和谷类食材,用料十分丰富。

同荷叶饭一起上桌的还有用麦子制成的素肉,味道也别有风味。另外,大豆素牛排、炭烤拌饭等也是人气菜品。

[代表菜品] 荷叶饭套餐11000韩币/人(两人份起),大麦素肉(用麦子制成的烤素肉)8000韩币

[营业时间] 周一至周六12:00-21:00(午休时间:15:00-17:00,每周日休息)

[地址] 부산시 부산진구 신천대로62번길 61

[电话] 051-808-6363



韩餐和西餐的美丽邂逅——봉식당(Bong Sikdang)

“Bong Sikdang”是一家将韩餐和西餐进行结合,主打融合料理的餐厅。这里的菜品全部色香味俱全。由韩餐专家母亲和师从西方米其林餐厅的儿子一同经营。

煮透的大枣制成的西式浓汤,凉拌海带搭配油炸墨鱼,大大的柳条盘上摆放的白切肉、熏鸭肉、银杏果、红蛤等都格外激发食欲。“Bong Sikdang”的菜味道偏清淡,摆盘也很精致,适合双方父母见面、见面礼等比较正式的用餐场合。

[代表菜品] A套餐39000韩币/位, B套餐29000韩币/位

[营业时间] 12:00-22:00(午休15:00-17:00)

[地址] 부산시 동래구 온천장로119번길 26

[电话] 051-556-9911