

6 | 计量法



计量杯

液体一定要调整好水平。用杯盛满面粉，上面不让冒尖削平后计量。计量杯的容量是200ml，用纸杯或空牛奶杯代替使用也可以。即使是同样的一杯，由于密度不同，一杯面粉少于200g，一杯‘gochujang(辣椒酱)’超过200g。



计量勺

装液体不要超过边缘。盛面时，用计量勺盛完削平不让冒尖。大勺是15ml，小勺是5ml。每家的饭勺大小各异，大概是10～12ml左右。



酱类（辣椒酱、大酱等）
计量勺 = 15ml
饭勺 1大勺 = 10~12ml



液体类（食用油、料酒等）
计量勺 = 15ml
饭勺 1大勺 = 10~12ml



面类（面粉、白糖、盐等）
计量勺 1大勺 = 15ml
饭勺 1大勺 = 10~15ml

计量基本调料

葱花、蒜末等要剁碎多少才能出一大勺呢？通过照片了解一下。



剁碎的‘pa(葱)’ 1大勺
大葱(葱白) 5cm(25g)



剁碎的‘saenggang(生姜)’ 1大勺
生姜1/3块儿(10g)



剁碎的‘maneul(蒜)’ 1大勺
蒜 2瓣(10g)



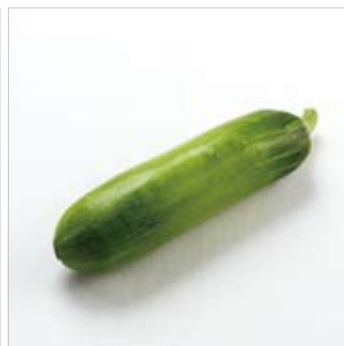
剁碎的‘yangpa(洋葱)’ 1大勺
洋葱 1/12头(10g)

计量蔬菜

同类蔬菜而大小却各异。当然是有的大的小。这本书的料理方法是以重量为主进行说明的，希望通过下面的照片和说明估计一下大小和重量。



mu(萝卜) 1/2根
直径 8cm, 长度 13cm(700g)



hobak(角瓜)
直径 5cm, 长度 18cm(350g)



gamja(土豆)
直径 7cm(130g)



dangeun(胡萝卜)
直径 4cm, 长度 15cm(150g)

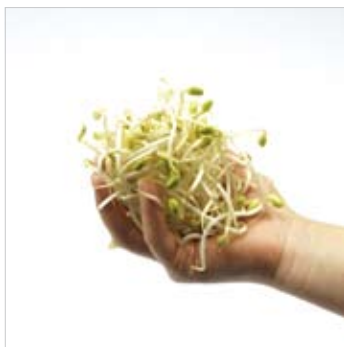


oi(黄瓜)
直径 3cm, 长度 23cm(200g)

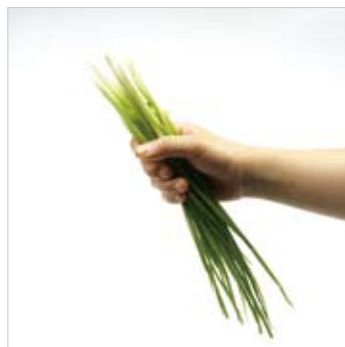


yangpa(洋葱)
直径 8cm(150g)

用手计量



kongnamul(黄豆芽) 80g



jjopa(小葱) 50g



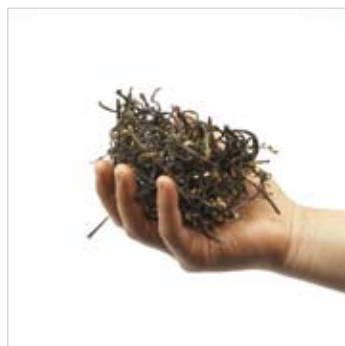
sigeumchi(菠菜) 100g



dangmyeon(粉条) 120g



buchu(韭菜) 80g



geongaosali(干蕨菜) 40g



bulringaosali泡开的(蕨菜) 120g



soegaogi(牛肉) 6×4×4cm 100g

6 계량하는 법

계량도구 이용하기

계량컵

액체는 반드시 수평을 맞춰야 합니다. 가루는 컵에 가득 담은 뒤 솟아오르지 않도록 평평하게 깎아서 계량합니다. 계량컵의 용량은 200ml이며, 종이컵이나 빈 우유팩을 대신 사용해도 됩니다. 같은 한 컵이라도 밀도가 다르므로, 밀가루 한 컵은 200g 보다 적고, '고추장' 한 컵은 200g 이 넘습니다.



계량스푼

액체는 가장자리가 넘치지 않을 정도로 담습니다. 가루는 계량스푼에 담은 뒤 솟아오르지 않도록 평평하게 깎습니다. 큰술은 15ml, 작은술은 5ml 입니다. 밥숟가락은 집집마다 크기의 차이가 있는데, 대개 10~12 ml 정도의 크기입니다.



장류 (고추장, 된장 등)
계량스푼 = 15ml
밥숟가락 1큰술 = 10~12ml



액체류 (식용유, 맛술 등)
계량스푼 = 15ml
밥숟가락 1큰술 = 10~12ml



가루류 (밀가루, 설탕, 소금 등)
계량스푼 1큰술 = 15ml
밥숟가락 1큰술 = 10~15ml

기본 양념 계량하기

다진 파, 다진 마늘 등은 얼마나 다져야 한 큰술이 나올까요? 사진을 통해 알아봅시다.



다진 파 1큰술 : 대파 (흰부분) 5cm (25g)



다진 생강 1큰술 : 생강 1/3톨 (10g)



다진 마늘 1큰술 : 마늘 2쪽 (10g)



다진 양파 1큰술 : 양파 1/12개 (10g)

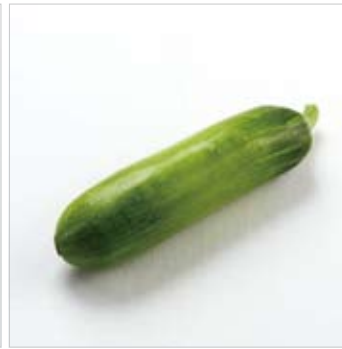
**재료별로
계량하기**

야채 계량

같은 야채라도 크기는 다양합니다. 큰 것도 있고 작은 것도 있지요. 이 책의 조리법은 무게 중심으로 설명되어 있으므로, 아래 사진과 설명을 통해 크기와 무게를 가늠하시기 바랍니다.



무 1/2개 : 지름 8cm, 길이 13cm(700g)



호박 : 지름 5cm, 길이 18cm(350g)



감자 : 지름 약 7cm(130g)



당근 : 지름 4cm, 길이 15cm(150g)

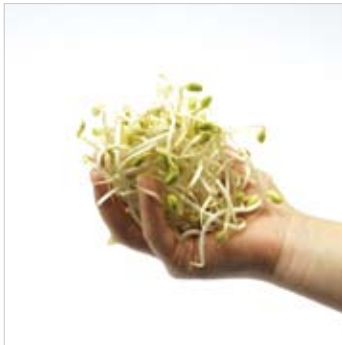


오이 : 지름 3cm, 길이 23cm(200g)



양파 : 지름 8cm(150g)

손으로 계량하기



콩나물 80g



쪽파 50g



시금치 100g



당면 120g



부추 80g



건고사리 40g



불린고사리 120g



쇠고기 6×4×4cm 100g