

조선족

전통 요리

朝鮮族

金顺玉 编著

傳統料理

(朝，漢)



연변인민출판사
延边人民出版社

发刊：延边朝鲜族自治州民族事务委员会
延边朝鲜族传统料理协会



맛있는 우리음식
美味朝鲜族料理

ISBN 978-7-5449-0280-9



9 787544 902809 >

定价：180.00元（平装）

조선족

전통요리

朝鮮族

金顺玉 编著

傳統
料理

(朝、汉)

연변인민출판사
延边人民出版社

책임편집: 리경희
책임교정: 김홍화
표지설계: 조경렬

图书在版编目 (C I P) 数据

朝鲜族传统料理: 朝鲜文 / 金顺玉编著. —延吉: 延边人民出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5449-0280-9

I. 朝… II. 金… III. 朝鲜族-食谱-朝鲜语 (中国少数民族语言) IV. TS972.182.819

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第067877号

朝鲜族传统料理

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>
<http://www.ybcps.com>)

印刷: 沈阳新华印刷厂

发行: 延边人民出版社

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.75 字数: 471千字

标准书号: ISBN978-7-5449-0280-9 (民文)

版次: 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

印数: 2,000册 定价: 180.00元(平装)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

版权所有, 盗版必究。



조선족 전통음식 문화의
무형한 발전을 기원합니다

리덕수

2007년 5월

祝愿朝鲜族传统饮食文化

鹏程万里，前程似锦！

国家民族事务委员会主任

李德洙

二〇〇七年五月

丁巳年

추천사

우리 민족은 예로부터 훌륭한 전통음식과 고유한 식문화를 가지고있는바 이는 찬란한 우리 민족문화에서 중요한 자리를 차지하고있습니다.

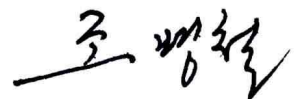
조선족전통음식은 계절과 지역에 따른 특성이 있을뿐만아니라 선조들의 슬기와 지혜로움이 스며들어 음식의 맛과 빛같이 조화되고 우수한 영양을 바탕으로 원료조합이 잘 이루어졌으며 또한 과학적이고 합리적인 리론이 안받침되어 선진성을 자랑하고있습니다. 특히 김치는 세계 5대건강식품의 하나로 그 인기가 하늘에 솟아오르는 태양처럼 날따라 높아가고있습니다.

오늘 연변조선족전통료리협회에서 펴낸 “조선족전통료리”는 우리 민족의 의식동원(醫食同源)사상이 그대로 반영된 식문화의 결정체라고 봅니다. 이 책은 새로운 시기에 다시 한번 우리 음식문화의 부흥기를 맞이하는 이정표가 될것입니다.

우선 이 책이 우리 조선족전통음식의 보급과 전수에 큰 역할을 발휘할것을 기대하면서 조선족전통음식의 맛과 영양의 고급화, 조리법의 다양화의 실현, 그리고 우리 민족의 찬란한 문화를 함뿍 담은 전통음식이 보다 넓은 지역에 보급되고 뿌리박아 더욱 많은 사람들이 우리 음식을 사랑하고 애식하며 따라서 우리 민족의 훌륭한 전통음식과 식문화가 세세대대 전해지고 번성해지기를 기대합니다.

2007년 4월

김림성 민족사무위원회 주임 **조 병 철**



推荐词

朝鲜民族经过世代的生活实践，创造了优秀的传统食物和灿烂的饮食文化。它在我们的文化宝库中占据着重要地位。

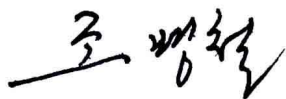
朝鲜族传统食物蕴含着我们祖先的聪明才智，不仅按照季节和地域的不同各具特色，而且色味俱佳、营养丰富、配料合理、理论科学，向人们显示其非凡特性。尤其是朝鲜族泡菜，已经成为世界五大健康食品之一，其人气与日俱增，越来越受到人们的喜爱。

由延边朝鲜族传统料理协会编纂的《朝鲜族传统料理》一书，可以说是集中反映我们民族“医食同源”思想的有关饮食文化的结晶。该书的出版，将会成为我们民族饮食文化复兴的里程碑。

希望该书为促进朝鲜族传统料理的普及和传承发挥更大的作用，使浸透着我们民族智慧的传统料理推广到更加广阔的地域，让更多的人喜爱朝鲜族料理，从而使我们民族出色的传统料理和优秀的饮食文化不断发扬光大，世代繁荣。

2007年4月

吉林省民族事务委员会主任 **赵秉哲**



발간사



한 민족의 고유한 음식문화는 그 민족의 대표적인 이미지상품이자 높은 부가가치를 창출하는 경제상품이기도 합니다.

그런 의미에서 음식은 단순한 먹거리가 아니라 그 민족의 문화를 대표하는 상징으로서 정치와 경제, 그리고 문화와 전통을 담은 그 민족의 얼굴이라는 것입니다.

조선조음식문화는 우리 민족의 특유한 문화적유산으로서 연변에서 여행의 즐거움을 돋구어주는 귀중한 관광자원입니다.

관광선진국들은 이미 음식문화의 중요성을 알고 자국의 문화가 녹아있는 전통음식을 복원, 개발하고 홍보하여 관광산업의 활성화를 촉진하고 있습니다. 최근에 우리 연변에는 조선족음식업이 발달하고있으며 전국적범위에서 갈수록 많은 사람들의 주목을 끌고있습니다. 이런 현실에 기초하여 정부와 전문단체 그리고 학술계에서 힘을 합쳐 많은 시간과 노력을 들여 “조선족전통요리”라는 책을 펴내게 되었습니다.

이 책에서는 보다 더 많은 사람들이 우리 음식을 손쉽게 만들수 있도록 하기 위해 조선족전통요리중 백가지를 선택하여 알기쉽게 통속적으로 소개하였습니다.

그리고 동시에 조, 한 두가지 언어로 전국에 발행하게 되는데 이는 우리 음식의 맛과 멋 그리고 우수한 문화를 기타 형제민족들에게 전파하는 좋은 계기가 될것으로 생각하며 또 조선족전통요리를 배우려는 초학자, 전문가 모두에게 친절한 안내서와 필수도서가 될것으로 믿습니다. 이번에 이 사업을 위해 일심전력으로 노력을 기울여주신 연변조선족전통요리협회 김순옥 회장님, 그리고 편집위원들에게 감사와 위로의 말씀을 드립니다.

2007년 12월

연변조선족자치주민족사무위원회 주임

연변조선족전통요리협회 명예회장

김 현

김 현

发刊词

一个民族固有的文化是这个世族有代表性的印象商品，也是创造高附加价值的经济商品。

饮食文化是一个民族的文化背景与生活方式的代表因素。饮食担当了将具有不同文化的人们联结到一起的角色，也成为代表性的民间外交手段。同时，使访问延边的海内外朋友们通过饮食能够体验到朝鲜族的传统与文化，生活的智慧，通过接触多样的文化也可以增加在延边族行的乐趣。

最近，朝鲜族饮食企业在延边成为高产业，越来越受到全国范围的广泛关注。基于这样的现实，政府和行业协会，以及学术界聚集在一起编写了“朝鲜族传统料理”书，并为此花费了很多时间与努力。

本书为了使更多的人都能够学会朝鲜族料理，通俗易懂地介绍了一百种代表性朝鲜族料理及烹饪法。另外，本书以朝、汉两种语言同时在全国发行，这是一个将朝鲜族饮食的滋味与情味以及优秀的文化传播到其他兄弟民族的好机会。同时我们相信这本书，能够成为想要学习朝鲜族传统料理的各界人士的亲切的指南与必修书籍。

在此，向在这次工作中全力以赴的延边朝鲜族传统料理协会金顺玉会长以及全体编辑委员们表示衷心的感谢与慰问。

2007年12月

延边朝鲜族自治州民族事务委员会主任

延边朝鲜族传统料理协会名誉会长

金 宪



머리말

“조선족전통료리”를 펴내며...

조선족은 예로부터 훌륭한 전통음식과 이에 따른 고유한 식문화를 가지고 있습니다.

조선족전통음식은 맛도 좋지만 보기에도 좋고 건강에도 좋습니다. 특히 우리 전통음식에는 선조들의 슬기와 지혜가 듬뿍 담겨져있을뿐만아니라 우리가 먹는 음식이 단순한 식품이 아니라 “약”이라는 “의식동원(醫食同源)” 사상이 자연스럽게 담겨있습니다. 요즘 “대장균”을 통한 한류열풍이 중국대지를 휩쓸면서 우리 나라의 크고작은 도시의 5성급이상 호텔에까지 조선족료리가 많이 보급되었으며 조선족전통료리에 대한 관심이 더욱 높아져가고있습니다. 따라서 조선족전통음식료리사에 대한 수요가 날따라 많아지고있습니다. 이런 현실에 대비하여 연변조선족전통료리협회에서는 우리 전통음식을 더 많은 사람들에게 널리 보급, 전수하고 또 우리 음식문화의 규범화발전을 위해 이 책을 펴내게 되었습니다.

이 책은 조선족전통료리중에서 대표적인 백가지를 선택하여 전문 소개하였습니다. 특별히 조선족전통료리사기능시험대비에 필요한 책으로서 이론과 실기 두 부분으로 나누어 서술하였으며 실기에서는 또 조선족전통음식을 보다 맛있고 쉽게 만들수 있도록 하기 위해서 료리를 배우는분들이 관심있어하고 자주 먹는 음식을 위주로 소개하였습니다.

이 책이 나오기까지 여러 모로 도움을 주신 길림성 민족민족사무위원회와 한국재회동포재단, 한국음식업중앙회 고인식회장님, 한국전통음식연구소 윤숙자소장님, 한국월간 “봉어” 잡지사 조정열사장님께 깊은 감사의 뜻을 전합니다. 또한 손이 많이 가는 우리 전통음식을 재료구입에서부터 료리까지 즐거운 마음으로 함께 해주신 “연길에리스호양원” 김채옥부원장님과 홍정숙주방장님 그리고 “료리교실” 담당이신 연룡철강사님께 고마움을 전하며 사진촬영을 도맡아주신 “디카동호회” 방호범회장님 그리고 이 책의 출판에 아낌없는 성원을 보내주신 본 협회 회원님들께 충심으로 되는 감사를 드립니다.

2007년 12월

연변조선족전통료리협회 회장 **김순옥**

序

发行“朝鲜族传统料理”...

朝鲜族从很早以前开始就拥有优秀的传统饮食和与之相适应的饮食文化。朝鲜族传统饮食既味佳、美观，又有利于健康。值得一提的是，朝鲜族传统饮食不仅充分体现着朝鲜族的智慧，而且非常自然地融进了“医食同源”的思想理念。近年来，随着电视剧《大长今》的热播，朝鲜族传统饮食迅速普及到我国大中城市乃至一些五星级饭店，人们对朝鲜族传统饮食的关注度越来越高，各地对朝鲜族传统料理师的需求量随之日益增多。针对这一实际，我们延边朝鲜族传统料理协会为进一步普及并传授有关朝鲜族传统饮食的知识，推进朝鲜族传统饮食文化的健康发展，专门编写了此书。

本书专门介绍朝鲜族传统料理中有代表性的100种。可作为朝鲜族传统料理师技能考试所必需的工具书，分成理论和实际操作两个部分。而在实际操作部分，为使朝鲜族传统料理既美味可口，又制作简便，将重点放在人们普遍感兴趣的朝鲜族常用的传统料理上。

在此，谨向为本书的出版给予多方支持的吉林省民族事务委员会，韩国在外同胞财团，韩国饮食业中央会高仁植会长，韩国传统饮食研究所尹淑子所长，韩国月刊“鲫鱼”杂志社”赵景烈社长致以诚挚的谢意。同时，向为制作朝鲜族传统料理付出辛劳的“延吉爱丽思护养院”金彩玉副院长，洪贞淑厨师长，负责“料理教室”的延龙哲老师和负责摄影的方虎范先生以及为本书的出版给予热心帮助的延边朝鲜族传统料理协会会员表示衷心的感谢。

2007年12月

延边朝鲜族传统料理协会 会长 **金顺玉**



延边朝鲜族传统料理协会会长 金顺玉

1980년~1984년 연변대학 법률학부 법학사
1984년~1986년 상해화동정법학원 헌법학 전공
1984년~2003년 법조계 근무

2002년~2006년 영양학전공
2003년 연길에리스호양원 설립, 현임원장
2006년 국제영양사(고급)자격 취득
2006년 연변조선족전통료리협회 설립, 현임회장

1980년~1984년, 延边大学 法律专业法学士
1984년~1986년, 上海华东政法学院 宪法学专业
1984년~2003년, 在司法系统工作

2002~2006년, 专攻营养学
2003年成立延吉爱丽思护养院 现任院长
2006年获得国际营养师(高级)资格
2006年成立延边朝鲜族传统料理协会 现任会长

차례

제 사 —— 국가민족사무위원회 주임 리덕수
추천사 —— 길림성 민족사무위원회 주임 조병철
발간사 —— 연변조선족자치주민족사무위원회 주임 김 현
머리말 —— “조선족전통요리”를 펴내며...

제1부 이론부분

1. 조선족전통음식의 특징 /2
2. 조선족전통음식의 종류와 분류 /5
3. 조선족전통음식의 재료 및 양념과 고명 /12
4. 조선족전통음식의 기본조리원리 /18
5. 발효식품과 저장식품 /25
6. 조선족의 절식(節食)과 시식(時食)풍속 /27
7. 조선족의 상차림 /30

제2부 실기부분

주 식 류

밥종류 /80

돌솥영양밥, 오곡밥, 콩나물밥, 돌솥비빔밥,
기장밥, 김밥

죽종류 /92

옥수수죽, 오그랑팔죽, 녹두죽, 표고버섯죽

국수류 /100

랭면, 콩국수, 옥수수우면, 해물칼국수,
떡국

부 식 류

김치류 /110

통배추김치, 채지(무우채김치), 깍두기,
영채김치, 나박김치, 통지(동치미)

밀반찬 /122

도리지무침, 고추무침, 멸치파리고추볶음

장아찌 /128

마늘장아찌, 풋고추장아찌, 깨잎장아찌



랭채류 /134

잡채무침, 미나리무침, 콩나물무침

맑은국류 /140

시래기된장국, 미역국, 무우국, 갈비탕, 설렁탕

찌개류 /150

생태찌개, 청국장 (썩장) 찌개, 김치찌개, 순두부찌개

전골류 /158

버섯전골, 해물전골, 곰창전골

찜종류 /164

갈비찜, 닭찜, 북어찜, 잉어찜

전종류 /172

삼색전, 알쌈, 두부전

적종류 /178

떡산적, 버섯산적, 화양적, 양고기꼬치구이

구이류 /186

더덕구이, 조기구이, 마른명태구이

줄임류 /192

고등어줄임, 콩줄임, 두부줄임

볶음류 /198

고사리볶음, 찐버섯볶음

회종류 /202

잉어회, 소고기생회, 해삼회, 두릅회

묵종류 /210

메밀묵무침, 청포묵무침, 옥수수묵무침, 도토리묵무침

순대류 /218

돼지순대, 고추순대, 가지순대, 명태순대, 배추순대

보양식 /228

삼계탕, 닭곰, 개장국(보신탕), 육개장, 임자수탕

후 식 류

떡종류 /238

찰떡, 팥시루떡(설기떡), 옥수수골무떡, 절편(골무떡), 오색송편(만두기), 입쌀송편(입쌀밴새), 감자송편(감자밴새)), 송기송편, 쉬움떡

지짐류 /256

참쌀지짐(참쌀전), 감자지짐(감자전), 녹두지짐(녹두전), 진달래화전

과줄류 /264

쌀강정, 깨강정

음청류 /268

식혜, 수정과, 오미자화채, 진달래화채, 생강차, 감주, 원소병

目 录

题 词——国家民族事务委员会 主任 李德洙

推荐词——吉林省民族事务委员会 主任 赵秉哲

发刊词——延边朝鲜族自治州民族事务委员会 主任 金宪

序 ——发行“朝鲜族传统料理” …

第一部 理论部分

- 一、朝鲜族传统饮食的特征 /38
- 二、朝鲜族传统饮食的种类与分类 /40
- 三、朝鲜族传统饮食的材料及调料和菜码儿 /46
- 四、朝鲜族传统饮食的基本烹饪原理 /54
- 五、发酵食品和储藏食品 /61
- 六、朝鲜族的节食和时食风俗 /63
- 七、朝鲜族的摆席风俗 /65

第二部 实技部分

主食类

米饭类 /81

石锅营养饭，五谷饭，豆芽饭，石锅拌饭，
大黄米饭，紫菜饭

米粥类 /93

玉米粥，红豆粥，绿豆粥，香菇粥

面条类 /101

冷面，豆酱凉面，玉米温面，海鲜刀切面，
米糕汤

副食类

泡菜类 /111

辣白菜，萝卜丝泡菜，萝卜块泡菜，英菜泡菜，
萝卜片水泡菜，整萝卜水泡菜

小菜类 /123

凉拌桔梗，拌咸辣椒，辣椒炒鳀鱼

咸菜类 /129

腌蒜头，腌青椒，腌苏子叶