

조선족

전통김치

朝鮮族

金顺玉 编著

傳統
泡菜

(朝，汉)



연변인민출판사
延边人民出版社

조선족

전통김치

朝鮮族

金顺玉 编著

傳統
泡菜

(朝、汉)

연변인민출판사
延边人民出版社

책임편집: 리경희

책임교정: 김홍화

표지설계: 리충훈

图书在版编目 (C I P) 数据

朝鲜族传统泡菜: 朝鲜文 / 金顺玉编著. —延吉: 延边人民出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5449-0279-3

I. 朝… II. 金… III. 朝鲜族-泡菜-菜谱-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067879号

朝鲜族传统泡菜

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: 15.5 字数: 372千字

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: 120.00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。

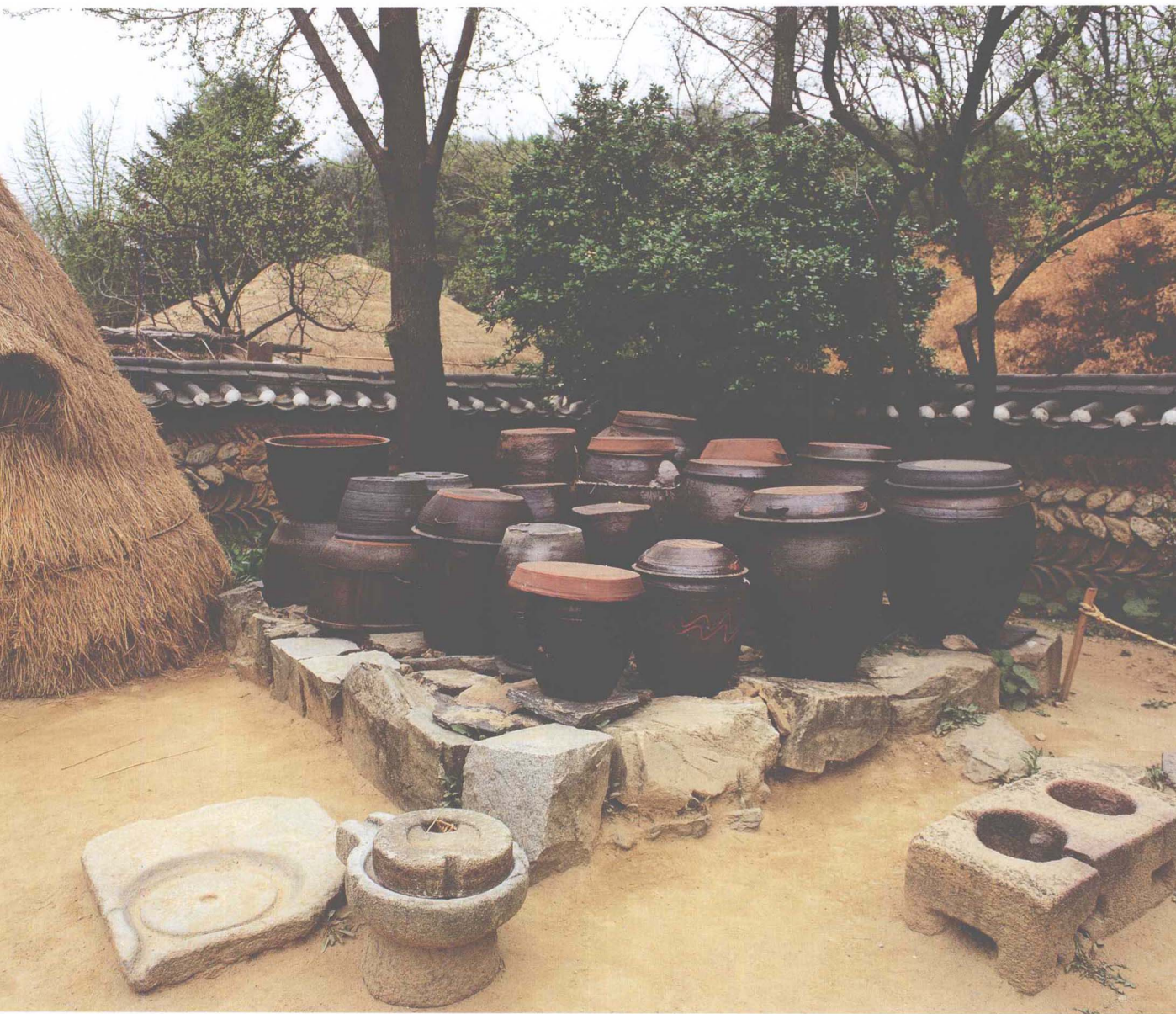
版权所有, 盗版必究。

编辑委员会

主 编: 金顺玉

副主编: 金松月 崔仁淑 王维南

编 委: 赵今花 任仙姬 姜贞玉 南福顺 许香顺 申粉姬 金秀英
金春爱 金彩玉 全桂月 杨顺子 柳锦花 石金女 金今子
金爱淑 金喜子



조선족 전통음식

문화의 무궁한 발전으로

기원합니다.

리덕수

2007년 5월

祝愿朝鲜族传统
饮食文化鹏程万
里，前程似锦！

二〇〇七年五月

国家民族事务委员会 主任

李德洙
引其午

추천사

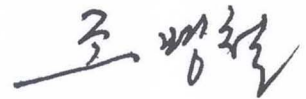
조선족 음식 문화는 지리적인 위치, 기후, 풍토 그리고 독특한 문화적인 영향을 받으며 발전해 왔습니다. 우리 연변은 사계절의 변화가 뚜렷하고 농업의 발달에 따른 알곡의 생산이 다양하여 이들을 리용한 음식조리법이 많은바 우리 민족의 전통적인 식문화 토대위에서 독특한 연변식 문화로 발전해 왔습니다. 특히 연변의 콩과 옥수수는 세계적으로도 유명하며 김치, 장 등 발효식품과 저장식품 가공기법이 비교적 발달되었습니다.

조선족 김치는 우리민족의 대표적인 음식으로써 오늘 우리 나라 크고 작은 도시에 거의 보급 되었으며 세계가 공인하는 건강식품으로 날따라 인기가 높아가고 있습니다. 이런 정세에 발 맞추어 연변조선족전통료리협회가 내놓은 “조선족전통김치”는 우리 민족의 김치문화를 반영한 대표적인 책으로써 우리음식의 기준화, 브랜드화를 실현하는데 크나큰 역할을 할것으로 생각합니다.

이책을 통하여 우리의 전통김치가 제자리를 찾기 바라며 더 넓은 지역에 보급되어 우리의 우수한 식문화가 더욱 활발하게 발전하기 바랍니다.

2007년 4월

김림성 민족사무위원회 주임 **조 병 철**



推荐词

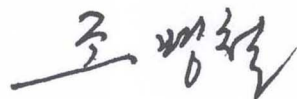
朝鲜民族的传统饮食文化，是在独特的地理、气候、风土、民俗的影响下发展起来的。延边四季分明、农业发达、物产丰富。朝鲜族在传统饮食文化的基础上，充分利用延边的各种农产品，开发出很多食物调制方法，形成了别具特色的延边朝鲜族饮食文化。特别是延边生产的大豆和玉米举世闻名，泡菜、大酱等发酵食品和储藏食品的加工方面相当发达。

朝鲜族泡菜是我们民族极具代表性的食物，如今，不仅几乎普及到我国所有的大小城市，而且已成为全世界公认的健康食品，越来越受到人们的喜爱。针对这一实际，延边朝鲜族传统料理协会编写出“朝鲜族传统泡菜”一书。该书足可成为介绍我们朝鲜族泡菜文化的代表作，必将为实现朝鲜族传统饮食的标准化和品牌化起到积极的作用。

希望通过该书的出版，使我们朝鲜族的泡菜文化普及到更加广阔的地域，并推动我们朝鲜族优秀的传统饮食文化向前发展。

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.

조선족음식문화는 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 연변에도 조선족음식업이 발달하고있으며 전국적범위에서 갈수록 많은 사람들의 주목을 끌고있습니다. 이런 현실에 기초하여 정부와 전문단체 그리고 학술계에서 힘을 합쳐 많은 시간과 노력을 들여 “조선족전통김치”라는 책을 펴내게 되었습니다.

이 책에서는 보다 더 많은 사람들이 조선족김치를 손쉽게 만들수 있도록 하기 위해 조선족전통김치중에서 백가지를 선택하여 알기쉽게 통속적으로 소개하였습니다.

그리고 동시에 조, 한 두가지 언어로 전국에 발행하게 되는데 이는 우리음식의 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 기울려주신 연변조선족전통요리협회 김순옥 회장님, 그리고 편집위원들에게 충심으로 되는 감사와 위로의 말씀을 드립니다.

2007년 12월

연변조선족자치주민족사무위원회 주임
연변조선족전통요리협회 명예회장

김 현
김현

发刊词

一个民族固有的文化是这个民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旅行的乐趣。

最近，朝鲜族饮食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“朝鲜族传统泡菜”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泡菜，通俗易懂地介绍了一百种代表性的朝鲜族泡菜及制作法。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

“조선족전통김치”를 펴내며...

조선족들의 밥상에 항상 올려지는 김치는 어느덧 세계 5대건강식품의 하나로 인정받고 갈수록 많은 사람들의 관심을 갖고있습니다. 특별히 우리 중국에서 사스(SARS)가 살판치던때 김치는 면역력을 높여주는 건강식품으로 널리 알려졌습니다.

김치는 저장식품으로 오래 두고 먹을수 있기에 그날그날 해먹는 반찬보다 오히려 편리하고 실용적이라 할수 있으며 저장과정중에 생성되는 젖산균은 우리의 장을 깨끗하게 해주고 각종 질병을 예방해주는 역할을 합니다. 김치는 또 비타민, 섬유질, 칼슘, 철분 등의 영양소가 풍부한 영양식품입니다.

예전에는 겨울맞이 김치담그는 일이 조선족주부들에게 가장 큰 행사였는데 요즘에는 김치를 직접 담가먹는 가정이 점차 줄어들고 사먹는 주부들이 점점 늘어나고있습니다.

이 책에서는 조선족전통김치 중에서 대표적인 100가지만 골라서 서술하였습니다. 그리고 많은 사람들이 김치를 좀 더 손쉽게 담글수 있도록 재료를 다듬고 양념을 준비하는 과정부터 차근차근 설명하였으며 또 김치를 먹음으로써 우리몸에 어떤 좋은 점이 있는지를 상세히 설명하였습니다.

아무쪼록 여러가지로 우리몸에 좋은 김치를 내손으로 직접 만들어보고 또 김치를 통해 우리민족의 우수한 문화와 인류의 건강을 지키는데 도움이 되기를 바랍니다.

이 책이 나오기까지 도움을 주신 연변조선족자치주민족사무위원회와 한국 “외식정보” 박형희대표님, 한국음식업중앙회서울중앙구 이교석 지회장님, 박기욱 전 부산지회장님, 한국(주)RTM 이기원리사님께 깊은 감사의 뜻을 전합니다. 그리고 재료를 고르고, 다듬고, 절이고, 씻고, 양념을 준비해서 버무리는 번거로운 과정을 열심히 함께 해주신 김채옥, 홍정숙, 연통철 조리사님께 고마움을 전하며, 사진촬영을 도맡아주신 “디카동호회” 방호범 회장님과 이 책의 출판에 아낌없는 성원을 해주신 본협회 회원님들께 충심으로 되는 감사를 드립니다.

2007년 12월

연변조선족전통료리협회 회장 **김순옥**

序

发行“朝鲜族传统泡菜”…

始终占据朝鲜族餐桌一席之地的泡菜，现如今被认定为世界五大健康食品之一，越来越受到人们的青睐。特别是非典（SARS）在我们中国肆虐的时候，朝鲜族泡菜作为提高人们对非典的免疫力的健康食品，迅速普及到全国各地。

朝鲜族泡菜便于储藏，能够长久食用，可以说，比起每天即做即吃的菜肴，更加方便、实用，而且研究结果表明，泡菜在储藏过程中产生的乳酸菌，还能起到清洁肠胃，预防各种疾病的作用。另外，朝鲜族泡菜富含维生素、纤维质、钙、铁等人体所需的各种营养素。过去，每当秋季来临，腌制泡菜是朝鲜族主妇们一件大事。不过，近年来，在家里腌制泡菜的家庭日益减少，多数朝鲜族主妇习惯于到市场上购买泡菜。

在数百种朝鲜族传统泡菜中，本书挑选其中具有代表性的100种加以叙述。为了方便读者掌握腌制朝鲜族传统泡菜的方法，本书对腌制泡菜的整个过程做了详细的介绍，并且就朝鲜族传统泡菜对人体带来的好处进行了具体的说明。希望本书有助于更多的人亲手腌制朝鲜族传统泡菜，使朝鲜族优秀的饮食文化为维护人类的健康发挥更大的作用。

在此，谨向为此书的出版给予多方支持的延边朝鲜族自治州民族事务委员会、韩国“外食信息”朴亨熙社长、韩国饮食业中央会首尔中浪区李教石支会长、朴基旭 前釜山支会长、韩国(株)RTM李基元理事致以诚挚的谢意。同时，向在实际操作过程中为笔者多方付出辛劳的金彩玉、洪贞淑、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

식이료법으로 건강을 찾는 전문 료양원을 운영하면서 바른 식생활과 새로운 영양학에 대한 연구를 통해 음식과 건강에 대해 깊이 인식하고 식생활 상담과 교육을 진행해왔으며 늘 “주부교실”과 “연변TV”, 연길 “아리랑방송”에 출연하여 우리 민족의 전통음식문화와 올바른 식생활을 보급하고 전수하는데 기여하였다.

주요저서로는 “주식(主食)을 바꾸자”, “조선족전통요리”, “조선족전통김치”, “흔히보는 질병과 식이료법” 등이다.

经营专门用饮食疗法调理身体，守护健康的疗养院；研究饮食生活和新的营养学，对饮食与健康的关系有深刻的认识；经常受邀到“主妇教室”和“延边TV”，延吉“阿里郎广播”等电台节目组进行关于饮食生活方面的咨询和教育；为普级和传授朝鲜族优秀的传统饮食文化，并构建健康的饮食生活，作出了贡献。

主要著作有“换主食”，“朝鲜族传统料理”，“朝鲜族传统泡菜”，“常见病及其饮食疗法”等。

차례

제 사 —— 국가민족사무위원회 주임 리덕수
추천사 —— 길림성 민족사무위원회 주임 조병철
발간사 —— 연변조선족자치주민족사무위원회 주임 김현
머리말 —— “조선족전통김치”를 펴내며...

김치의 효능 /1
김치의 주재료 /2
김치에 사용되는 양념 /6
김치에 사용하는 젓갈 /8
김치재료 손질하기 /10
김치에 사용되는 재료썰기 /12
통배추 절이기 /14
참쌀풀 쑈기 /16

배추김치 (20종)

연변배추김치 /18	평양배추김치 /20	서울배추김치 /22
얼갈이김치 /24	여름배추김치 /26	덤벙이김치 /28
백보쌈김치 /30	썰어담근 배추김치 /32	석박지 /34
막김치 /36	백김치 /38	토화젓김치 /40
포기김치 /42	조선배추김치 /44	보쌈말이김치 /46
해물김치 /48	씨도리소금김치 /50	씨도리장김치 /52
고추씨백김치 /54	보양김치 /56	

무우김치 (20종)

깍두기 /58	채지 /60	총각김치 /62
짬무우김치 /64	굴깍두기 /66	곤쟁이젓깍두기 /68
새우젓깍두기 /70	순무우김치 /72	넙적 썬 무우김치 /74
무청깍두기 /76	생강무청김치 /78	굴섞박지김치 /80
무우오가리김치 /82	숙깍두기 /84	전어통무우김치 /86



열무오이소박이김치 /88
전라도백김치 /94



박김치 /90
감자열무김치 /96



사과배깍두기 /92

야채김치 (30종)

영채김치 /98
상추김치 /104
부추김치 /110
가지김치 /116
쪽파김치 /122
미나리김치 /128
우엉김치 /134
양파김치 /140
썸바귀김치 /146
도라지김치 /152

갯김치 /100
갯잎김치 /106
오이김치 /112
오이소박이 /118
파래김치 /124
참나물김치 /130
시금치김치 /136
고들빼기 /142
콩잎김치 /148
두릅김치 /154

돌나물김치 /102
풋고추김치 /108
양배추김치 /114
고구마줄기김치 /120
달래김치 /126
더덕김치 /132
양배추보쌈 /138
고추잎김치 /144
상추불뚝김치 /150
인삼김치 /156

물김치 (10종)

나박김치 /158
갯물김치 /164
런근물김치 /170
콩나물물김치 /176

열무물김치 /160
빨간무우물김치 /166
장김치 /172

알타리무동치미 /162
청각물김치 /168
오미자물김치 /174

장아찌 (20종)

갯짬지 /178
고추장무장아찌 /184
풋고추장아찌 /190
양파장아찌 /196
마늘종장아찌 /202
깨잎장아찌 /208
가자미식혜 /214

오이장아찌 /180
두릅장아찌 /186
가지장아찌 /192
단무지장아찌 /198
도라지장아찌 /204
죽순장아찌 /210
명태식혜 /216

고추씨짬김치 /182
마늘장아찌 /188
무청장아찌 /194
고추잎장아찌 /200
더덕장아찌 /206
고구마순장아찌 /212

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“朝鲜族传统泡菜”…

泡菜的功效 /1

泡菜的主材料 /2

泡菜使用的调料 /6

泡菜使用的鱼酱 /9

整理泡菜的材料 /10

泡菜材料的切法 /12

腌制大白菜 /14

糯米糊制作方法 /16

白菜泡菜确 (20种)

延边辣白菜 /19

春夏辣白菜 /25

白菜包泡菜 /31

四季辣白菜 /37

整棵辣白菜 /43

海味辣白菜 /49

辣椒籽白泡菜 /55

平壤辣白菜 /21

夏季辣白菜 /27

白菜小块泡菜 /33

白泡菜 /39

青帮菜泡菜 /45

盐泡菜 /51

药膳泡菜 /57

首尔辣白菜 /23

秋季辣白菜 /29

什锦泡菜 /35

土虾酱辣白菜 /41

什锦包泡菜 /47

酱油泡菜 /53

萝卜泡菜 (20种)

萝卜块泡菜 /59

咸萝卜泡菜 /65

虾酱萝卜块泡菜 /71

芜箐萝卜块泡菜 /77

萝卜干泡菜 /83

萝卜丝泡菜 /61

牡蛎萝卜块泡菜 /67

水萝卜泡菜 /73

生姜萝卜缨泡菜 /79

方块熟萝卜泡菜 /85

小伙子泡菜 /63

卤虾酱萝卜快泡菜 /69

萝卜片泡菜 /75

牡蛎萝卜片泡菜 /81

斑鰆鱼酱整萝卜泡菜 /87