



김치

韩国泡菜

105例

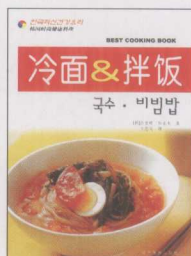
[韩]金淑年 张善镛 姜顺义/著
◎钟 原/译



121

辽宁民族出版社

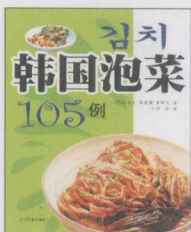
韩国料理系列



- 1 | 冷面 & 拌饭 국수 · 비빔밥
- 2 | 泡菜 & 拌菜 김치 · 밑반찬
- 3 | 锅仔 & 火锅 찌개 · 전골
- 4 | 海鲜 & 烧烤 해물 · 불고기



- 5 | 家常菜 사랑 가득한 반찬
- 6 | 汤 & 炖 & 锅仔 시원 일큰한 국 · 찌개



- 7 | 韩国泡菜105例 김치

韩国泡菜105例

김치

辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2005年第224号
'Kimchi' Copyright 2003 by The Dong-A Ilbo Daily

All rights reserved

Original Korean edition published by The Dong-A Ilbo Daily
Chinese Simpleted Character Translation Copyright **2005 by
Liaoning Nationality Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

韩国料理105例/(韩)金淑年,(韩)张善镛,(韩)姜顺义
著;钟原译.—沈阳:辽宁民族出版社,2006.2(2007.3重印)
ISBN 978-7-80722-164-7

I.韩… II.①金… ②张… ③姜… ④钟… III.菜谱—
韩国—朝、汉 IV.TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第008029号

出版发行者:辽宁民族出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路25号 邮编:110003)

印刷者:沈阳市第二印刷厂

幅面尺寸:260mm×210mm

印张:12

字数:200千字

出版时间:2006年4月第1版

印刷时间:2007年3月第2次印刷

责任编辑:文忠实

封面设计:杜江

责任校对:王申

定 价:49.00元

联系电话:024-23284348

邮购热线:024-23284335

E-mail:lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题,请与承印厂调换。

韩式料理名师手艺 3人3色

爽口的平壤风味泡菜 & 鲜美的首尔风味泡菜 & 可口的南道风味泡菜

한식 요리 대가의 손맛 3인3색

시원한 맛 평양김치 & 정갈한 맛 서울김치 & 깊은 감칠맛 남도김치

韩国泡菜105例

김치

[韩] 金淑年 张善镛 姜顺义 / 著

◎ 钟 原 / 译

辽宁民族出版社

世界公认的最佳食品——泡菜

세계가 인정하는 최고의 음식, 김치

在丰盛的餐桌上如果没摆上泡菜，就像熬好的肉汤没放作料，大倒胃口。虽然泡菜是天天上桌的最熟悉、最普通的食品，但在制作时其选材、用盐、腌渍时间、抹料、发酵等任何一个环节都不能忽视，这就是泡菜。

泡菜作为国家饮食的代表，自1600年辣椒传入朝鲜开始基本形成现在这种形态。但泡菜的起源却可追溯到朝鲜的三国时代。当时朝鲜半岛处于农耕社会，人们以大米为主要食物，需要从蔬菜中摄取维生素和矿物质。但是，由于当地气候因素，到了冬天就吃不到蔬菜。为了解决冬季吃菜问题，最初人们就用海盐把白菜腌渍起来。这种做法延续到现在，就出现了用各种材料做成的数百种泡菜。

泡菜的主要材料白菜、萝卜、辣椒、大葱、大蒜等蔬菜中都含有多种维生素。同时，泡菜也是含有钙等无机物的碱性食物。西方人的饮食搭配缺乏钙、磷等物质，而在朝鲜半岛，因有了泡菜就不存在这些问题。常食用泡菜的人，即使不喝乳酸菌饮品，也能通过泡菜摄取到乳酸菌。大家都知道，泡菜的主要材料白菜等蔬菜能预防直肠癌；泡菜作料中必不可少的大蒜能起到防胃癌的作用。此外，在泡菜里还含有如下营养成分：

01 泡菜的主要材料蔬菜中的钙、铜、磷、铁、盐等含有人体必需的盐分 and 无机物，这些物质在制造人体碱性液体过程中发挥重要作用。

02 在谷物中得不到的蛋白质，可从动物性鱼酱里含有的氨基酸中补充。泡菜发酵过程中虾酱、鲣鱼酱、黄鱼酱中的蛋白质分解成氨基酸，而鱼酱里的鱼刺分解成钙。

03 有助于补充米饭中容易缺少的维生素B₁。

04 摄取蔬菜中丰富的纤维素，防止便秘，可预防肠炎、结肠炎等疾病。

05 发酵的泡菜具有可制造有机酸、酒精、酯的乳酸菌，因此能增加人们的食欲。

06 泡菜发酵过程中繁殖的乳酸菌，可抑制肠内的有害菌，可抵御其他疾病的发生。

使全世界为之恐怖的“非典”过后，世人对泡菜的看法改变了。泡菜不仅是营养丰富的可口食品，也是可抵御疾病的免疫食品。

该书根据因气候和地域的不同而变化的泡菜的特点，介绍了咸淡适中且鲜美的首尔泡菜、清爽的平壤泡菜、可口的南道泡菜等105种泡菜的制作方法。

这里通过金淑年、张善镛、姜顺义等人的泡菜手艺来证明，泡菜是值得传播和代代相传的优秀食品。



操作须知

01 根据地域和气候的不同，贮藏方法也不同。而且每位老师的计量法和加工法也各不相同，所以，虽然用等量的鱼酱和盐，其味道也会有很大差别。详细情况分别在“平壤泡菜”，“首尔泡菜”，“南道泡菜”里作了说明。操作前应认真阅读。

02 这里所说的“上盐”是指在腌白菜时，用盐水泡白菜后，在白菜上面加撒的粗盐。

03 酱油分“自制酱油”和“酱油”。“酱油”是指在市场上出售的酱油，而“自制酱油”又称“朝鲜酱油”或“汤酱油”。

04 材料里有“适量”、“少许”等规定。“适量”可根据材料的多少而调整。“少许”一般指略少于1/4匙。

05 每位老师用的杯容量各不相同。张善镛的1杯是240毫升，金淑年的1杯是250毫升，姜顺义的1杯是200毫升。“大匙”、“小匙”的量是相同的，1大匙相当于15毫升，1小匙相当于5毫升。



아무리 상다리가 휘 정도로 차려 낸 진수성찬이라도 김치가 없으면 중요한 양념이 빠진 찌개처럼 입맛이 영 개운치 않습니다. 매일매일 식탁에 오르는, 너무나 익숙한 우리네 음식... 흔하고 간단한 것이 김치인 듯하지만 좋은 재료를 골라 다듬고, 소금 분량과 시간을 정확히 맞춰 절이고, 맛깔지게 양념하고, 하루하루 익히는 과정까지 어느 것 하나도 소홀히 할 수 없는 음식이 바로 김치입니다. 그러니 일년 밥상이 결정된다 해도 과언이 아닌 김장이야말로 온 집안의 시골벽적한 행사일 수밖에요.

국가대표 음식으로 자리를 굳힌 김치는 1600년대 고추가 국내에 처음 들어오면서 지극의 모양새를 갖추기 시작했다고 합니다. 그러나 김치의 기원은 이보다 훨씬 전인 삼국시대로 거슬러 올라가야 할 만큼 오랜 역사를 자랑합니다. 당시 한반도는 탄수화물이 주성분인 쌀을 주식으로 하는 농경 사회였기 때문에 채소를 통해 비타민과 미네랄을 섭취해야 했지만 4계절이 뚜렷한 기후의 특성상 한겨울에 채소를 먹을 수 없게 되자 염전에서 생산되는 소금으로 배추를 절이게 되었고, 이것이 점차 발전하여 수백 가지 재료를 응용한 오늘날의 김치가 된 것입니다.

김치의 주재료인 배추, 무, 고추, 파, 마늘 등에는 다양한 비타민이 함유되어 있습니다. 또한 김치는 칼슘과 무기질이 많은 알칼리성 음식이죠. 서양인들의 식단에서 흔히 나타나는 칼슘이나 인의 결핍이 우리에겐 전혀 문제 되지 않는 것도 김치 덕분입니다. 김치를 많이 먹는 우리나라 사람들은 굳이 유산균 발효유를 마시지 않더라도 김치를 통해 유산균을 섭취할 수 있습니다. 뿐만 아니라 김치의 주재료로 쓰이는 배추 등의 채소가 대장암을, 필수 양념인 마늘이 위암을 예방한다는 것은 이미 널리 알려진 사실입니다. 이외에도 김치에 어떤 영양성분이 들어 있는지 알아볼까요?

- 01 주원료로 사용되는 채소에 함유된 칼슘, 구리, 인, 철분, 소금 등은 인체에 필요한 염분과 무기질이 들어 있어 체액을 알칼리성으로 만드는 중요한 역할을 합니다.
- 02 쌀을 비롯한 곡물류에 부족한 단백질은 동물성 것갈에 들어 있는 아미노산을 통해 보충할 수 있습니다. 김치가 익으면서 새우젓, 멸치젓, 황석어젓 등의 단백질이 아미노산으로 분해되는데 이것이 각종 것갈에 들어 있는 뼈까지 녹이기 때문에 칼슘 공급원이 됩니다.
- 03 쌀밥을 주식으로 할 경우 부족하기 쉬운 비타민 B1(티아민) 흡수에 도움이 됩니다.
- 04 채소에 풍부한 섬유소를 섭취하여 변비를 예방하고 장염, 결장염 등의 질병을 억제합니다.
- 05 익은 김치는 유기산, 알코올, 에스테르를 만드는 유산균 발효 음식으로 식욕을 증진시킵니다.
- 06 김치가 익어감에 따라 번식된 유산균은 장 내의 유해균을 억제하여 이상 발효를 막아줍니다.

얼마 전 전세계를 공포로 몰아넣은 사스가 우리나라를 비껴가면서 김치를 보는 세계인의 시각이 달라졌다고 합니다. 이처럼 김치는 영양학적인 면뿐만 아니라 질병에 처하는 면역력 또한 우수한 음식.

이 책에서는 기후와 지형에 따라 달라지는 한국의 지역적 특성을 고려해 크게 이북, 서울, 남도로 나눠 105가지의 사계절 김치를 고스란히 담았습니다. 짜지도 싱겁지도 않으면서 정갈한 맛을 내는 서울식, 차디찬 북녘 바람만큼이나 시원하면서도 담백한 맛의 이북식 그리고 감칠맛과 깊은 맛의 남도식 김치까지... 이 모두를 아우르지 않고서는 한국의 김치를 다 말한다 할 수 없습니다. 김숙년, 장선용, 강순의의 손맛을 빌려 오늘의 감각으로 되살아난 우리의 김치야말로 세상 밖에 널리 알리고 발전시켜 대물림해야 할 소중한 우리의 자산입니다.

目 录

- 6 选择材料 재료 고르기
- 10 平壤泡菜 평양김치
- 12 平壤泡菜的基本要点 평양김치의 기본
- 15 平壤辣白菜 (一)
평양식 배추김치 하나
- 17 平壤辣白菜 (二)
평양식 배추김치 둘
- 19 白菜包泡菜 백보쌈김치
- 21 萝卜包泡菜 무보쌈김치
- 23 小伙子泡菜 알타리갯김치
- 25 整萝卜泡菜 알타리무동치미
- 26 鲮鱼酱 가자미식해
- 27 明太鱼酱 명태식해
- 29 萝卜片泡菜 넓적 썬 무김치
- 31 白泡菜 백김치
- 33 小萝卜水泡菜 열무물김치
- 34 黄瓜块泡菜 오이각두기
- 35 甘蓝黄瓜块泡菜 양배추오이섞박지
- 37 黄瓜夹馅泡菜 오이소박이
- 37 辣椒夹馅泡菜 풋고추김치
- 39 甘蓝包泡菜 양배추소박이
- 41 茄子夹馅泡菜 가지소박이
- 43 方块辣萝卜泡菜 깍두기
- 45 白菜小块泡菜 썰어 담근 배추김치
- 46 首尔泡菜 서울김치
- 48 首尔泡菜的基本要点 서울김치의 기본
- 51 冬季辣白菜 통배추김장김치
- 52 芜菁萝卜块泡菜 순무각두기
- 53 咸萝卜泡菜 찐무김치
- 55 虾酱萝卜块泡菜 새우젓각두기
- 57 萝卜丝泡菜 채각두기
- 58 牡蛎萝卜块泡菜 굴각두기
- 59 卤虾酱萝卜泡菜 곤쟁이젓각두기
- 61 鳞片辣萝卜泡菜与黄瓜夹馅泡菜
비늘김치와 오이소박이
- 62 什锦泡菜 섞박지
- 63 南瓜泡菜 호박짬지
- 64 芥菜泡菜 갯김치
- 65 野生葛苣泡菜 고들빼기김치
- 67 酸萝卜泡菜 나박김치
- 69 什锦酱油泡菜 장김치
- 71 小伙子泡菜 알타리무김치
- 72 盐泡菜 씨도리소금김치
- 73 酱油泡菜 씨도리장김치
- 74 石上菜泡菜 돌나물김치
- 75 春夏辣白菜 얼갈이김치
- 76 人参泡菜 인삼김치
- 77 生菜泡菜 상추김치
- 78 苏子叶泡菜 깻잎김치
- 79 辣椒夹馅泡菜 풋고추김치
- 80 韭菜泡菜 부추김치
- 81 咸黄瓜泡菜 오이지
- 83 甘蓝块泡菜 양배추각두기
- 84 茄子夹馅泡菜 가지김치
- 85 黄瓜夹馅泡菜 오이소박이
- 87 小萝卜黄瓜夹馅泡菜
열무오이소박이김치
- 89 葫芦泡菜 박김치
- 89 夏季辣白菜 여름배추김치
- 91 青白菜萝卜缨泡菜 덤불김치
- 93 红薯梗泡菜 고구마줄기김치
- 93 水梨萝卜块泡菜 배각두기
- 94 南道泡菜 남도김치
- 96 南道泡菜的基本要点
남도김치의 기본
- 99 牡蛎萝卜块泡菜 굴각두기
- 101 全罗道辣白菜 전라도식 포기김치



- 102 青帮菜泡菜 경종배추지
- 103 什锦包泡菜 보쌈말이김치
- 104 芥菜泡菜 갓김치
- 105 芥菜咸菜 갓짬지
- 107 海味辣白菜 해물김치
- 108 整萝卜泡菜 무동치미
- 109 刀鱼肠酱泡菜 갈치창젓김치
- 110 生姜萝卜缨泡菜 생강무청김치
- 111 什锦水泡菜 비지미
- 112 香葱泡菜 파김치
- 113 牡蛎萝卜片泡菜 굴섞박지
- 114 蕪菜泡菜 파래김치
- 115 全罗道白泡菜 전라반지
- 117 芥菜水泡菜 갓물김치
- 118 野生茼蒿泡菜 고들빼기김치
- 119 刀鱼肠酱萝卜片泡菜 갈치속젓섞박지
- 121 辣椒籽咸泡菜 고추씨짬김치
- 122 辣椒籽白泡菜 고추씨백김치
- 123 萝卜干泡菜 무말랭이김치
- 124 小根菜泡菜 달래김치
- 125 水芹菜泡菜 미나리김치
- 126 大叶芹泡菜 참나물김치
- 127 沙参泡菜 더덕김치
- 128 酸萝卜泡菜 나박김치
- 129 牛蒡泡菜 우엉김치
- 131 土豆小萝卜泡菜 감자열무김치
- 133 甘蓝水泡菜 양배추 물김치
- 134 菠菜泡菜 시금치김치
- 135 苏子叶泡菜 깻잎김치
- 137 甘蓝包泡菜 양배추 보쌈김치
- 139 梅实水泡菜 매실물김치
- 140 柿子萝卜缨泡菜 감김치
- 141 洋葱泡菜 양파김치
- 143 药膳泡菜 보양김치
- 144 韭菜泡菜 부추김치
- 145 刺松藻水泡菜 청각물김치
- 146 方块熟萝卜泡菜 숙각두기
- 147 鯷鱼酱辣椒泡菜 멸치젓고추김치
- 148 辣椒叶泡菜 고춧잎김치

- 149 苦菜泡菜 씀바귀김치
- 150 萝卜干泡菜 무오가리김치
- 151 苹果干泡菜 사과말랭이김치
- 152 土虾酱辣白菜 토하젓김치
- 153 豆叶泡菜 콩잎김치
- 155 辣椒夹馅水泡菜 풋고추물김치
- 156 生菜秆泡菜 상추불뚝김치
- 157 斑鱖鱼酱整萝卜泡菜 전어통무김치
- 158 秋季辣白菜 덤벙이김치
- 159 四季辣白菜 막김치
- 160 **辣白菜活用料理 김치 활용 요리**
- 163 平壤式炖辣白菜 평양식 김치찌개
- 165 首尔式炖辣白菜 서울식 김치찌개
- 167 南道式炖辣咸菜 남도식 김치찌개
- 169 辣白菜干咸菜 말린김치장아찌
- 169 辣白菜拌豆腐 김치두부무침
- 170 辣白菜干明太鱼汤 김치북어국
- 171 小萝卜泡菜冷面 열무김치냉면
- 173 酱小伙子泡菜 총각무찜
- 173 炒辣白菜 김치볶음
- 174 辣白菜丸子 김치크로켓
- 175 辣白菜饼 김치전
- 176 辣白菜豆芽饭 김치콩나물밥
- 177 辣白菜泡饭 김치말이밥
- 178 辣白菜绿豆饼 김치녹두지짐
- 179 辣白菜拌荞麦凉粉 김치메밀묵무침
- 181 辣白菜炖小豆腐 김치순두부찌개
- 182 辣白菜手擀面 툄레기
- 183 辣白菜豆芽汤 김치콩나물국
- 184 煎辣白菜串 김치산적
- 185 辣白菜炒饭 김치볶음밥
- 186 辣白菜豆腐 두부김치
- 187 辣白菜拌面 김치비빔국수
- 188 辣白菜紫菜包饭 김치김밥
- 189 辣白菜烙 김치누름적
- 190 平壤式辣白菜饺子 평양식 김치만두
- 191 辣白菜卷肉 김치얇쌈찜

选择决定泡菜味道的材料

好白菜决定泡菜清爽可口；萝卜硬实，腌制后才能保存长久而不易烂。

腌泡菜时与作料同样重要的是材料的选择和加工。

김치맛 결정하는 재료 고르기

배추가 좋아야 김치 맛이 시원하고 고소하며, 무가 실해야 오래 보관해도 무르지 않는다.

김치를 담글 때 절임이나 양념 못지 않게 중요한 재료 선택법&손질법.

白菜

白菜的选择

- 01 白帮绿叶对比鲜明，外叶呈浅绿而鲜嫩的。
- 02 切半后菜心满且呈浅黄色的，味甜且香。
- 03 摁压菜帮时发硬的，新鲜而水分大。根部嫩白的是刚从菜地摘下来的。
- 04 绿叶皱多，根部凹进去的，味甜且香。



· 小白菜越大越好，秋白菜要选中等个的，贮藏的白菜要选绿叶多的。

选择时注意：白帮上有许多沟痕的是速生白菜，味淡而易烂。外叶上若有黑斑，会殃及菜心，因此不要选用。

白菜的加工：将白菜分成两份或四份时，只在根部切整个白菜的1/3深后，用手撕开。这样菜叶不易损坏。

萝卜

萝卜的选择

- 01 形状光滑而带有萝卜缨，根部有泥的。
- 02 敲击声音发闷，色白，萝卜缨嫩绿而新鲜的。
- 03 切开品尝时发甜的。



· 要根据泡菜的种类和用途选择萝卜。大而硬且水分多的萝卜用于辣白菜的作料馅和萝卜泡菜。上半部不绿且小的萝卜用于制作萝卜水泡菜。

· 春天的萝卜细而辣，相反秋天的萝卜粗而水分大。

选择时注意：切下萝卜缨时发现里面糠或烂的不要选择。

萝卜的加工：择去蔫叶，并整理萝卜缨与萝卜的连接处，削去根须。用刀轻轻刮净萝卜表皮后冲洗。切萝卜丝时，横切

배추

이런 것을 고르세요

01 줄기의 흰색과 잎의 녹색이 선명하게 대비되면서 겹잎은 연녹색을 띠며 얇고 부드러운 것을 고른다.

02 반으로 찢었을 때 속이 짙은 것을 고른다. 배추 속은 연노란빛을 띠어야 신선한 것이며 달고 고소한 맛이 난다.

03 대를 눌렀을 때 단단해야 수분이 많고 싱싱하며, 밑동이 흰색을 띠어야 밭에서 갓 뽑은 배추다.

04 녹색 잎이 조금씩 줄기에서 떨어져 나가고, 꼬리 부분이 안으로 꺾여 들어간 것이 달고 고소하다.

● 햇배추는 클수록, 가을 배추는 중간 정도의 크기가, 저장 배추는 푸른 겹잎이 붙어 있는 싱싱한 것이 좋다.

이것만은 피하세요 흰 줄기에 골이 많이 파인 것은 속성 배추로, 향이 없고 쉽게 무른다. 또한 겹잎에 검은 반점이 있으면 속까지 반점이 있기 쉬우므로 피한다.

이렇게 손질하세요 배추를 두 쪽 혹은 네 쪽으로 자르되, 밑동에만 배추 길이의 1/3 정도까지 칼집을 넣어 양손으로 벌려가며 쪼개야 배춧잎이 부서지지 않는다.

무

이런 것을 고르세요

01 조선무는 모양이 매끈하고 윤기가 나면서 무청이 그대로 달려 있고 흠이 붙어 있는 것이 좋다.

02 두들겼을 때 짙은 소리가 나고 흰빛을 띠며, 잎과 줄기가 녹색 빛이 나는 싱싱한 것으로 고른다.

03 잘라 먹어보았을 때 단맛이 나는 것.

● 무는 담그는 김치 종류에 따라 용도에 맞게 고르는 것이 중요하다. 크고 단단하며 물이 많은 무는 배추 소와 각두기용으로, 윗부분이 파랗지 않고 알이 작은 채래종은 동치미무로 이용한다.

● 봄에 나는 무는 가늘고 매운 반면 가을 무는 굵고 수분이 많아 달다.

이것만은 피하세요 무청이 붙은 쪽을 잘랐을 때 바람이 들었거나 썩었으면 안 된다.

이렇게 손질하세요 시든 잎은 떼어내고 무청이 달린 경계 부분을 칼로 다듬은 다음 잔털을 정리한다. 무 껍질은 살살 긁어내고 말끔히 씻는다. 무채는 둥근 모양대로 토막을 내어 채 썰는데, 세로로 길게 채 썰면 섬유소가 남아 소화에 좋지 않기 때문. 또한 무채는 하루 전에 미리 썰어두면 쓴맛이 생기므로 주의할 것.

알타리무

이런 것을 고르세요 알이 작고 단단하며 무청이 파랗고 싱싱한 것으로 고른다. 아래 부위가 약간 퍼지면서 꼬리가 굵은 것이 연하고 맛이 좋다. 이것만은 피하세요 가로줄이 많은 것은 심이 많이 들어 있는 것이므로

段后再切成萝卜丝。如果纵向切成长丝，会留下萝卜的长纤维，不易消化。而且，如果事先把萝卜丝切好，易发苦味。

小伙子萝卜

小伙子萝卜的选择：要选根小且硬，萝卜缨嫩绿新鲜的。萝卜的根部略宽的味道更好。

选择时注意：横线过多的是良的，不要选择。

萝卜的加工：择去黄叶和蔫叶，削去根须。如果用刀刮皮，萝卜易烂，所以，刷净表面的泥土即可。



小白萝卜

小白萝卜的选择：有一作长，且有1~2厘米小根须的较合适。选萝卜小而细，但叶茎粗而叶绿新鲜的。

选择时注意：不要选色彩不鲜艳的。

小白萝卜的加工：择去蔫叶和坏叶，刮去根须。整理根与缨的联结处。



韭菜

韭菜的选择：要选色绿而鲜艳的新鲜韭菜。叶细而较短的味道较好。

选择时注意：不要选蔫而折损的。

韭菜的加工：择去蔫叶，切去少许根部，剥去多余白皮。韭菜因水分太多，洗得过早不易保存，因此，应在使用前轻轻涮洗。



芥菜

芥菜的选择：要选茎长而嫩绿的。叶面有柔嫩光泽的是新鲜芥菜。

· 芥菜有绿色的和红色的。制作辣白菜的作料和萝卜泡菜、白泡菜时用绿色的芥菜。制作辣白菜、萝卜块泡菜等用辣椒面的泡菜时要用红色的芥菜。

选择时注意：不要选棵过大，中间出苔的。芥菜的色越深味越浓，因此，如果不喜欢味浓的，可选用浅色的。

芥菜的加工：摘去粗叶，切去根部。腌渍后如果过分淘洗或搓拌，会使芥菜出现怪味，所以，加工时应注意。



水芹菜

水芹菜的选择：选不粗不细茎肥的中等个。

选择时注意：水芹菜主要用茎部，因此，不要选用茎部破损的。

水芹菜的加工：择去叶和硬茎，留下嫩茎部分。在开水里略焯之后，即用凉水涮洗。



黄瓜

黄瓜的选择：要选粗细均匀，直而带刺的新鲜黄瓜。

· 个小而色浅的黄瓜一般用于作料或制作水泡菜。表面有刺的黄

瓜。

이렇게 손질하세요 누렇게나 시든 잎과 잔털을 떼다. 칼로 박박 긁어 다듬으면 무가 쉽게 무르므로 곁에 묻은 흙을 수세미로 문질러 씻는다.

열무

이런 것을 고르세요 길이가 한 뼘 정도 되고 잔털이 1~2mm 정도 나 있는 것이 적당하다. 무가 작고 가늘지만 줄기가 굵고, 잎이 선명한 푸른 빛을 띠는 것을 고른다.

이것만은 피하세요 시들거나 색깔이 선명하지 않은 것은 피한다.

이렇게 손질하세요 시들거나 상한 겉잎을 떼어낸다. 뿌리는 다 잘라내지 말고 끝만 약간 다듬어 잔털을 긁어낸 다음 연결 부위의 지저분한 것을 정리한다.

부추

이런 것을 고르세요 단 속을 들춰보아 속잎까지 무르지 않고 싱싱한 것, 잎 색이 파랗고 선명한 것으로 고른다. 잎이 가는 채래종 중 길이가 짧은 것이 맛도 깔끔하고 좋다.

이것만은 피하세요 마르거나 꺾인 것은 피한다.

이렇게 손질하세요 시든 잎을 떼어내고 뿌리 끝을 약간 잘라낸 뒤 지저분한 하얀 껍질을 벗긴다. 부추는 수분이 많아 미리 씻어놓으면 오래 보관할 수 없으므로 조리 직전에 씻는다. 또한 살살 다루지 않으면 꺾내가 나므로 주의할 것.

갯

이런 것을 고르세요 전체적으로 줄기가 길고 연하며 섬유질이 질기지 않은 것을 고른다. 잎에서 부드럽게 윤기가 나는 것이 싱싱하다.

● 갯은 푸른 갯과 붉은 갯이 있는데 배추김치의 소 재료와 동치미, 백김치에는 푸른 갯을, 배추김치와 각두기 등 고춧가루가 들어가는 김치에는 향이 진한 붉은 갯을 쓴다.

이것만은 피하세요 포기가 너무 크고, 가운데 종이 올라온 억센 것은 피할 것. 갯은 색이 진할수록 향이 강하므로 지나친 냄새가 싫을 때에는 색이 옅은 것을 선택한다.

이렇게 손질하세요 거친 겉잎을 떼고 뿌리 부분을 잘라낸다. 갯은 절인 후 너무 흔들어 씻거나 치대서 버무리면 꺾내가 나므로 주의할 것.

미나리

이런 것을 고르세요 너무 굵지도 가늘지도 않으며, 줄기 두께가 일정하고 통통한 것으로 고른다.

이것만은 피하세요 향이 약한 잎보다는 줄기 부분을 이용하기 때문에 줄기가 상하거나 지저분한 것은 피한다.

이렇게 손질하세요 잎과 두꺼운 대를 잘라내고 연한 줄기 부분만 다듬는다. 끓는 물에 줄기 끝까지 넣어 잠깐 데친 후 바로 찬물에 행군다.

오이

이런 것을 고르세요 굵기가 일정하고 몸체가 쭉 뻗은 것, 가시가 오돌도돌 살아 있는 것이 싱싱하다.

● 크기가 작고 색깔이 연한 채래종 오이는 소박이나 물김치에, 표면에 오돌도돌한 돌기가 많이 돌아 있는 가시오이와 색이 짙고 표면에 윤기가 나는 청오이는 무침, 냉채, 샐러드 등의 반찬에 이용한다.

이것만은 피하세요 몸통이 너무 통통한 것은 씨가 많으므로 피한다.

이렇게 손질하세요 소금으로 껍질을 문질러 씻어야 색깔도 선명해지고

瓜和色深而表面有光泽的青黄瓜适用于拌菜、凉拌或做沙拉。

选择时注意：黄瓜形状太粗，里面籽多的，不要选用。

黄瓜的加工：用盐搓洗才能把黄瓜表面缝隙里的污垢洗净。为了防止黄瓜易烂，用开盐水把黄瓜焯一下。

甘蓝

甘蓝的选择：要选择心满，手掂感觉重，根部能摸到水分的甘蓝。

选择时注意：不要选叶茎发软，叶发黄的。因为这是放时间过长的甘蓝。

甘蓝的加工：摘去老叶，切去根部。在盐水里泡的时间要长，这样才能把叶子腌软。

辣椒

辣椒的选择：要选择形状挺直、肉厚无皱、蒂牢的辣椒。新鲜辣椒色深而有光泽。

选择时注意：不要选表面皱多，里面籽多的辣椒。

辣椒的加工：为了防止农药的残留要洗净。

香葱

香葱的选择：要选择叶不太长、鲜绿且直、粗细均匀、根部肥而圆的香葱。腌泡菜时用香葱代替大葱。

选择时注意：不要选择茎软叶蔫的。

香葱的加工：加工香葱时，要抓一把，剪掉根须，摘去黄叶，剥去带泥的白皮，用水洗净。葱白过粗的可在根部剖一刀。

野生茼蒿

茼蒿的选择：要选择根粗，叶面发涩且有光泽的。

挑选时注意：不要选择根细，须多的。

茼蒿的加工：削去硬根和老叶。连根用盐水腌透，泡掉苦味后使用。

泡菜的口感是由作料来决定的

大蒜

大蒜的选择：要选择大小均匀，瓣大而坚硬，蒜瓣间隙明显，蒜皮呈紫色，蒜味浓的。

挑选时注意：不要选择蒜头小而蒜瓣大小不均的。

生姜

生姜的选择：要选择块大而饱满的。掰开时没有细丝的是纤维少而辣味适中的。使用时要用匙将皮轻轻刮掉，洗净。

挑选时注意：不要选择皱多的陈姜。



껍질에 붙어 있는 지저분한 것이 깨끗이 씻긴다. 오이가 무르지 않도록 하기 위해서 소금물에 살짝 데친다.

양배추

이런 것을 고르세요 들었을 때 묵직하고 속이 꽉 찬 것, 뒤집어보아 뿌리 부분에 물기가 만져지는 것을 고른다.

이것만은 피하세요 줄기가 물렁거리거나 잎이 누런 것은 오래된 것이므로 피한다.

이렇게 손질하세요 시든 겉잎은 떼어내고 두꺼운 밑동은 잘라낸다. 소금물에 오래 절여야 잎이 부드러워진다.

고추

이런 것을 고르세요 고추는 모양이 고르고 껍질이 두꺼우며 꼭지가 단단하게 붙어 있고 주름이 없는 것이 좋다. 싱싱한 고추는 빛깔이 투명한 면서 진하고 윤기가 난다.

이것만은 피하세요 표면에 주름이 많고, 갈랐을 때 씨가 많은 것.

이렇게 손질하세요 농약 찌꺼기가 남지 않도록 신경 써서 씻어야 한다.

쪽파

이런 것을 고르세요 전체 길이가 짧고 굵기가 고르며 뿌리 부분이 통통하고 둥근 것, 푸른 잎이 쪽 고르고 광택이 있는 것이 좋다. 김치를 담글 때는 대파 대신 쪽파를 사용한다.

이것만은 피하세요 줄기에 힘이 없고 꺾이는 것, 잎이 무른 것은 피한다.

이렇게 손질하세요 쪽파는 가지런히 모아 한 번에 지저분한 뿌리를 잘라내고 다듬어야 손쉽다. 누렇게 시든 잎을 잘라내고 흙 묻은 껍질을 벗겨 흐르는 물에 양손으로 비벼가며 씻는다. 파의 알뿌리가 너무 굵은 것은 칼집을 넣어 가른다.

고들빼기

이런 것을 고르세요 뿌리가 굵고 잎은 까슬까슬하며 윤기가 나는 것이 좋은 고들빼기.

이것만은 피하세요 뿌리가 얇고 잔털이 많은 것은 피한다.

이렇게 손질하세요 밑동의 단단하고 지저분한 부분을 칼로 긁어 다듬어야 김치가 부드럽다. 뿌리째 소금물에 충분히 담가 쓴맛을 없앤 다음 사용할 것.

입에 착착 붙는 김치 맛, 양념에서 결판난다

마늘

이런 것을 고르세요 쪽이 크고 단단하며 굵기가 고르고 건조하지 않은 것, 쪽과 쪽 사이의 골이 뚜렷하고 껍질에 자줏빛이 돌며 향기가 강한 것이 질 좋은 마늘.

이것만은 피하세요 알이 들쭉날쭉하고 크기가 잔 것은 품질이 좋지 않으므로 피한다.

생강

이런 것을 고르세요 알이 굵고 통통한 것을 고른다. 마디를 끊어보아 가느다란 실이 없어야 섬유질이 적은 것으로 매운맛이 덜하다. 손가락이나 칼등을 이용해 껍질을 살살 벗겨내고 깨끗이 씻어 사용한다.

이것만은 피하세요 잔 굴곡이 많을수록 싱싱하지 않은 것.

盐

盐的选择：无论什么盐都要选择晶体均匀且没有水分的。粗盐要选不太黑的，细盐要选白色的。因为盐易吸水分，保管时要用密封的容器。

挑选时注意：把盐放在手里后抖掉时，手掌上仍沾有盐粒，说明此盐中有水分，吸有水分的盐容易变味，因此，不要选用。



·盐是以其浓度调整泡菜口感的最基本材料。蔬菜用盐腌渍后，使纤维变软，口感新鲜，在发酵过程中产生氨基酸和乳酸，使泡菜发出特殊的美味。

·盐有粗盐和细盐。当腌渍泡菜的材料或腌渍的材料上面补撒盐时一般用粗盐，这样才能保证腌菜发脆。但是做泡菜作料酱或调味时要用细盐。

辣椒面

辣椒面的选择：要选择中秋节前后收获，去蒂擦净，在阳光下晒干后捣碎的辣椒面最佳。表面有光泽，摇动时里面有辣椒籽的响动，是干透的。皮厚的辣椒，看起来有些发黑，但是捣碎后，味正、色红、量多。

选择时注意：如果辣椒过辣，会抑制其他材料的味道，因此，要选用辣味适中的辣椒。如果不喜欢辣味，加工时可把辣椒籽去掉。



辣白菜基本腌渍法

1棵白菜1杯粗盐

做辣白菜最难掌握的是腌渍白菜。1棵白菜用1杯粗盐比较合适。

按季节调整盐水浓度

夏天用10%~15%，冬天用20%~25%的盐水。如果要从头一天晚上腌到第二天早晨，要把盐的用量减少20%。

在室温下腌6~7个小时

腌渍的时间根据材料、季节、地点的差别而不同。一般用5~10小时，使白菜帮发软。深秋时节在室温下腌7~8小时最为合适。

码白菜时要把切面朝上

白菜用盐水泡过后，白菜帮周围补撒上盐，并以切面朝上码齐，才能不使咸味流失。在腌渍中翻倒一两两次，会让白菜腌渍均匀。腌好后用流水冲洗3~4次，控水。

·要正确掌握用盐量和腌渍时间，才能防止氨基酸的流失和营养的流失。盐多或时间过长，白菜的水分流失过多，使白菜发咸、过咸，不易发酵。相反如果盐过少，虽然辣白菜的颜色好看，但易烂。

·小白萝卜和小白菜，因叶茎过嫩，腌渍时间过长会发苦味，叶茎只剩纤维而发烂。所以，腌30分钟左右即可。

소금

이런 것을 고르세요 어느 소금이건 수분이 없고 결정체가 고른 것을 고른다. 굵은 소금은 지나치게 감지 않은 것을 사용하고, 고운 소금은 흰색이 좋다. 소금은 수분을 잘 빨아들이므로 반드시 밀폐용기에 보관한다. 이것만은 피하세요 손으로 소금을 퍼 올렸다가 떨어뜨렸을 때 손바닥에 소금이 묻어 있으면 습기를 흡수한 것이므로 피한다. 수분을 흡수한 소금은 빨리 굳고 맛이 변질되기 쉽다.

● 소금은 염분 농도에 따라 김치 맛을 좌우하는 가장 기본이 되는 재료다. 채소를 소금에 절이면 섬유질이 연해져 씹는 맛이 신선하고, 발효로 이어지는 과정에서 아미노산과 젖산이 생성되어 독특한 맛을 낸다.

● 소금에는 '천일염' 또는 '호염'이라고도 하는 굵은 소금과 '정제염' 또는 '꽃소금'이라고 불리는 고운 소금이 있다. 김치 재료를 절이거나 옷간을 할 때는 굵은 소금을 써야 배추가 무르지 않고 아삭하게 절여진다. 그러나 김치 소나 양념의 간을 맞출 때는 주로 고운 소금을 사용한다.

고춧가루

이런 것을 고르세요 추석 전후에 수확한 고추의 꼭지를 따고 햇볕에 바짝 말려 곱게 빻은 고춧가루가 최상. 고추는 광택이 나고 흔들었을 때 고추씨 소리가 달각거려야 잘 마른 것이다. 또한 껍질이 두꺼운 것이 검게 보이지만 가루로 빻았을 때 맛은 물론 색도 좋고 양도 많이 나온다.

이것만은 피하세요 매운맛이 너무 강하면 고춧가루 때문에 다른 양념 맛이 제대로 나지 않으므로 적당히 매운 것이 좋다. 매운맛이 싫은 사람은 갈기 전에 노란 고추씨를 뺀다.

김치의 기본, 절이기

배추 1포기당 굵은 소금 1컵 정도

어렵고 까다롭지만 가장 중요한 배추 절이기. 일반적으로 배추 1포기를 기준으로 굵은 소금 1컵 정도가 적당하다.

계절에 따라 소금물 염도가 달라진다

여름에는 10~15%, 겨울에는 20~25% 정도가 적당하다. 전날 저녁부터 그 다음날 아침까지 하룻밤 이상 절이는 경우는 소금의 양을 20% 정도 줄인다.

절이기는 실온에서 6~7시간이 적당

절이는 시간도 재료, 계절, 장소에 따라 다르다. 보통 5~10시간 이내에 배추 줄기가 흰 정도로 절인다. 절이는 시간은 늦가을 실온에서 6~7시간 정도면 알맞다.

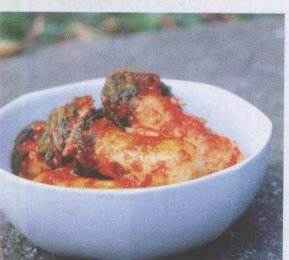
배추 자른 단면이 위로 가도록 포갠다

배추는 소금물에 담갔다가 줄기 부분에 옷소금을 뿌린 뒤 자른 단면이 위로 가게 하여 차곡차곡 포개야 소금기가 빠져나가지 않고 잘 절여진다. 중간에 한두 차례 뒤집어주면서 간이 고루 배게 한 다음 충분히 절여지면 흐르는 물에 3~4회 정도 씻고 채반이나 소쿠리에 얹어 물기를 완전히 뺀다.

● 소금의 양과 절이는 시간을 적당히 해야 아미노산이 덜 빠져나가 영양 손실이 적다. 소금을 많이 넣고 오랜 시간 절이면 배추의 수분이 너무 많이 빠져 김치가 질기고 간이 짜며 잘 익지 않는다. 반면 소금이 너무 적게 들어가면 김치의 빛깔은 좋지만 쉽게 무른다.

● 열무나 연배추처럼 잎과 줄기가 여린 것은 오래 절이면 쓴맛이 나고 숨이 급세 죽어 섬유질만 남아 질겨지므로 30분 내외로 짧게 잡는다.

平壤泡菜 평양김치



在烹制饮食中寻求快乐是一种天生的爱好。为一家人准备饭菜或为客人烹制料理，有人觉得麻烦，可对我来说永远是一种幸福和享受。尤其是当看到人们享用出自自我手的菜肴感到满意时，我感到最大的快乐。

也许是我在国外生活得太久的关系，我对朝鲜的饮食情有独钟，因为母亲的故乡是新义州，因此更加关注朝鲜的饮食。但令人遗憾的是现在了解朝鲜饮食的人越来越少了。

朝鲜因为气候寒冷，在制作泡菜时不要过咸，这是朝鲜泡菜的最大特点。用淡而凉爽的泡菜汤来泡面条或泡饭，更是别有一番风味。

与华而不实相反，朴实无华也是朝鲜饮食的一大特点。朝鲜自古民风淳朴，做出来的泡菜块大量多，这又是朝鲜泡菜的特点之一。

음식 만드는 일에서 즐거움을 찾는 것은 타고난 것 같아요. 가족을 위한 음식은 물론 주부들이 흔히 번거롭다고 생각하는 손님상 준비도 제게는 언제나 행복한 이벤트거든요. 특히 정성껏 만든 음식을 먹으며 만족해 하는 사람들을 볼 때마다 '이것이 바로 사는 즐거움' 이라고 생각합니다.

저는 외국 생활을 오래 해서인지 우리나라 음식에 관한 욕심이 그 누구보다도 많았어요. 특히 어머니의 고향이 신의주이다보니 이북 음식에 대한 향수가 남다른데, 요즘은 나이 드신 분들말고는 이북 음식에 대해 아는 분이 많지 않아 늘 안타까운 마음이 들곤 합니다.

이북 김치는 추운 날씨 때문에 간을 세지 않게 하는 것이 가장 큰 특징입니다. 짜지 않으면서 담백하고 시원한 김치국물에 국수나 밥을 말아 먹으면 한겨울 별미가 따로 없습니다. 또 하나 이북 음식은 화려하게 꾸미지 않고 소박하게 만들어 먹는 것이 다른 지역과 다른 점이에요. 예로부터 인심도 워낙 풍부한 고장이라 재료를 큼직큼직하게 써는 것은 물론이고 그릇에 한 번 담아 낼 때도 모자람이 없이 듬뿍 담는 것이 차이점이라고 할 수 있지요.

张善镛

장선용

1940年出生于首尔，1973年移居美国。10年后回到韩国，向已故的姜仁姬先生学习传统饮食的制作方法，尤其对被逐渐淡忘的朝鲜饮食的研究颇有造诣。她是家喻户晓的韩式料理专家。她通过广播和讲义向年轻一代介绍了韩国料理的计量法；编写了《媳妇用菜谱》；还收集了包括招待料理、传统料理、生活料理等230多种菜谱并出版了《饮食传情》一书。

1940년 서울에서 출생. 1973년 미국으로 이주한 이후 외국 생활 10년 만에 한국으로 돌아와 지금은 작고하신 강인희 선생께 우리 전통음식을 배웠으며, 잊혀가는 이복음식에 대한 조예가 깊다. 한국요리에 과학적인 계량법을 접목한 강의와 방송을 통해 젊은 층에 큰 인기를 모았다. 사진 없는 요리책 <며느리에게 주는 요리책>을 통해 한식 가정요리 전문가로 널리 알려졌으며, 초대요리·전통요리·생활요리 230여 가지를 엮은 <음식 끝에 정 나지요>를 펴내기도 했다.



平壤泡菜的基本要点

평양김치의 기본

01 平壤泡菜的主要特点是清爽可口

因为北方气候寒冷，所以，腌辣白菜时少用些辣椒面，放作料酱时，不是每叶都要抹匀，而是相隔几叶放一匙，这样使得泡菜清爽。大蒜、生姜以及鱼酱等材料的用量也比其他地方少。因为所有泡菜里都放萝卜，都用鱼酱液调作料，所以泡菜汤清爽可口。冬天的辣白菜需要长时间发酵，因此，腌辣白菜时常放些明太鱼等鲜鱼。

02 辣白菜清爽可口的秘诀是配萝卜

如前所述，辣白菜里少放些大蒜、辣椒面，味道才能爽口。为了使辣白菜汤清爽可口，用一些萝卜配料。一次做很多辣白菜时，在坛底放一层萝卜撒匀盐后，上面码好已做好的辣白菜。这样，萝卜味和白菜味在坛里融合，使萝卜的清爽味渗入辣白菜里。最后，要加汤到淹没白菜为止。辣白菜在汤里发酵才会可口。如果不加汤，白菜里就会进氧，辣白菜会没味。

03 为什么要放鲜虾末

剁一些粉红的鲜虾来代替鱼酱，会使泡菜甘甜清爽。另一种方法是，白菜不经盐水腌透，而是剁入鲜虾做出的辣白菜，直到发透仍有白菜甜脆而新鲜的口感。

04 味道始终如一的秘诀是正确的计量

主要材料均用杯或克来表示。如果用“萝卜1个”，实际上萝卜也有大小粗细不同，因此，很难调准每次的作料。为了避免这种情况，用“萝卜丝1杯”等方式来计量。这样，就会保证无论什么料理，始终保持同样的味道。另外，腌100棵白菜，也要用每棵白菜所需的作料比例来准备材料，这样，就不会出现作料不够或剩余的现象。请注意，张善镛老师所用的量杯是美国式的，1杯相当于240cc。

05 如何使用粗盐和炒盐

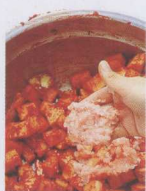
盐的种类很多，同样的1匙盐，其咸度都不一样。在腌白菜时一般用粗盐，做作料或调味时大多用炒盐。在初秋时购一些粗盐，装在布袋里放在大容器上，放二年左右，盐中的卤水出净。用这种盐腌辣白菜，就没有苦味。用这种盐做酱油也很好。接下盐里的卤水可用于点豆腐。把陈了一年以上的盐，在锅里炒一遍，当作炒盐使用。炒盐时有难闻的气味，因此，应在屋外炒。

06 用辣椒时要去掉辣椒籽

在切开辣椒之前，用双手把辣椒一个个搓软，然后用刀顺切辣椒，就很容易把籽去掉。与首尔人不同，平壤人习惯把辣椒籽去掉，以免辣白菜过辣。

07 准备萝卜丝

大部分泡菜都用萝卜丝，所以在准备萝卜丝时，萝卜切成4厘米长的段后改切成丝，一次多准备一些。这样，可使所有作料里的萝卜丝都很均匀。



01 평양김치는 시원한 뒷맛이 관건입니다

평양은 추운 지역이므로 김치를 담글 때 고춧가루를 적게 사용하며, 소를 커커이 넣지 않고 등성등성 넣어 담백합니다. 마늘과 생강뿐만 아니라 다른 지역 김치에 비해 젓갈도 적게 사용하지요. 또한 모든 김치에 생무를 덩어리째 넣어 시원한 맛을 살립니다. 색깔이 탁하지 않고 맑은데, 찌꺼기를 거른 맑간 젓국으로만 간을 하기 때문이에요. 겨울 김치는 오래 익혀서 먹는 것이므로 김장할 때 명태 등의 날생선을 넣곤 합니다.

02 시원한 김치 맛의 비결은 겉들임 무

앞에서 말했듯이 김치에 마늘을 적게 넣고 벌겉지 않게 담가야 개운한 맛이 살아납니다. 여기에서 시원한 국물 맛을 위해 겉들임 무를 넣는데요. 한꺼번에 많이 담글 때는 큰 항아리에 통무 한 켜를 넣고 소금을 고루 뿌린 뒤 그 위에 소 넣은 배추를 차곡차곡 담습니다. 항아리 안에서 배추와 무 맛이 서로 어우러져 김치에 무의 시원한 맛이 배거든요. 또 나중에 배추 위까지 국물이 올라오도록 김칫국물을 꼭 부어야 합니다. 김칫국물 속에서 김치가 익어야 맛이 제대로 살거든요. 국물을 넣지 않으면 산소가 들어가서 맛이 없어요.

03 생새우를 다져 넣는 이유

젓갈 대신 분홍 생새우를 갈아서 사용하면 김치가 단맛이 나면서 한결 시원해요. 그리고 소금에 푹 절이는 대신 생새우를 다져 넣고 슬쩍 버무려 김치를 담칩니다. 익어서 다 먹을 때까지 배추가 살캉살캉하고 한결 신선한 김치 맛을 즐길 수 있어요.

04 언제나 똑같은 맛의 비결은 정확한 계량

주재료는 모두 컵이나 그램(g)으로 표시합니다. '무 한 개'라고 크기와 굵기가 천차만별이니 매번 양념을 정확하게 맞추기가 어렵거든요. 이런 혼란을 없애기 위해 '무채 1컵' 등으로 계량해서 레시피를 작성했습니다. 그러나 어떤 요리든 언제 어디서나 한결같은 맛을 유지할 수 있지요. 또한 배추 100포기로 김치를 담그더라도 한 포기당 소의 비율에 맞춰 준비하면 소가 모자라거나 남는 일이 없으니 효율적이구요. 장선용 선생이 사용하는 계량컵은 미국식으로, 1컵이 240cc이므로 주의하세요.

05 굵은 소금과 묽은 소금을 사용합니다

소금 또한 종류가 많기 때문에 같은 1큰술이라도 짜기가 다릅니다. 김치를 담글 때 절이거나 뿌리는 데는 굵은 소금을, 양념이나 간을 하는 데는 대부분 묽은 소금을 사용합니다. 초가을에 굵은 소금을 사서 자루째 큰 그릇에 받쳐 2년 정도 놔두면 간수가 다 빠지는 데 이 소금으로 배추를 절이면 쓴맛이 덜하고, 간장을 담가도 맛있어요. 이때 받은 간수는 집에서 두부 만들 때 쓰면 아주 좋고요. 기본 1년 이상 묵은 소금을 냄비에 볶아서 묽은 소금으로 쓰는데, 가스불이 빨개질 정도로 독하므로 반드시 집 밖에서 볶아야 합니다.

06 고추는 씨를 빼고 넣습니다

고추씨를 손쉽게 빼기 위해 배를 가르기 전에 먼저 고추를 양 손바닥 사이에 하나씩 넣고 비벼보세요. 그런 다음 길이로 칼집을 넣으면 쉽게 씨가 빠진답니다. 남도 김치와 다르게 고추씨를 빼는 것은 맵지 않게 담가 먹는 이북 사람들의 습성 때문이지요.

07 무채는 일률적으로 준비합니다

대부분의 김치에 들어가는 무채는 김치마다 따로 준비하기보다는 한꺼번에 무를 4cm 길이로 토막낸 후 채 썰어놓으세요. 그래야 길이가 가지런하게 맞는답니다.

08 最后放葱和白糖

要腌制色淡汤清的平壤泡菜,重要的是最后放葱和白糖。如果过早放葱和白糖,就会使汤发稠发混。

09 白菜只腌外表

腌白菜时如果每片白菜叶里都撒盐,白菜叶里的水分都会脱掉,影响辣白菜的味道。所以,把白菜泡在盐水里,只腌白菜的外表,这样才能保持白菜的鲜味,能泡出清爽的辣白菜汤。腌白菜时在白菜根部剖一刀,泡在盐水里后,上面补撒上盐。在第一次上下翻动时,顺刀口把白菜分成两半,这样会腌得快些。水和盐的比例是,腌2棵白菜,用8杯水兑1杯盐。

10 辣白菜必须发酵后放冰箱里

辣白菜通常是腌制后在室温下发酵3~4天后放冰箱里。如果发酵前放冰箱里会使辣白菜变苦。当辣白菜汤略酸时放冰箱里,并且,在冰箱里再发酵半个月左右,才会有辣白菜的原味。

11 辣椒面的用途

到乡下购那些在阳光下晒干捣碎的粗辣椒面。一次就购买一年用的辣椒面。根据用途可以细加工。一般粗辣椒面用得很少,大多是中等粗细的辣椒面,本书为方便起见,一律称辣椒面。辣白菜的颜色好坏,取决于辣椒面。用牛肉汤或鳀鱼汤、熬虾的汤泡辣椒面1个小时左右,辣椒面的颜色会极好。萝卜丝用中等粗细的辣椒面着色,因为萝卜本身要出水,这样会使色更美。细辣椒面主要用于做辣椒酱和水泡菜。



08 파, 설탕은 가장 마지막에 넣습니다

맑은 빛깔과 국물이 특징인 이북 김치를 담글 때 중요한 점은 파와 설탕을 마지막에 넣는다는 것입니다. 너무 일찍 넣어버리면 국물이 짙어지고 탁한 맛이 납니다.

09 배추는 바깥쪽만 절입니다

배추 사이사이에 소금을 뿌리면 수분이 다 빠져버리므로 소금물에 담가 바깥쪽만 절여야 합니다. 이렇게 해야 배추가 부스리지 않고 단맛이 살아 있어 시원하고 맛있는 국물 맛이 우러나거든요. 먼저 밑동에 칼집을 조금만 넣고 소금물에 담근 다음 웃소금을 뿌립니다. 처음 위아래를 뒤집을 때 칼집 부분을 기준으로 쪼개세요. 그래야 빨리 절여지거든요. 배추 2포기를 절일 때 소금물의 비율은 물 8컵:소금 1컵입니다.

10 김치는 반드시 익은 다음에 냉장고에 넣으세요

제절마다 다르지만 김치는 일반적으로 실온에서 3~4일 익힌 후 김치냉장고에 넣습니다. 익기 전 숙성과정 중에 냉장 보관하면 김치 맛이 상거든요. 김치국물이 새콤하게 익었을 때 냉장고에 넣어 최소한 보름은 익혀야 맛이 납니다. 그렇지 않으면 무에서 날냄새가 나지요. 김치냉장고를 보면 '덜 익은 맛', '잘 익은 맛' 등 버튼이 있잖아요. 김치를 '잘 익은 맛'으로 돌려 한번 넣은 후 다시 한 번 돌려야 입에 맞게 익는답니다.

11 고춧가루의 쓰임새

시골에서 태양초로 뺀 굵은 고춧가루를 고추장거리와 김치 담글 때 쓸 것까지 포함해 1년 치를 한꺼번에 구입한 다음 용도에 맞게 다시 뺀아서 사용합니다. 굵은 고춧가루는 거의 사용하지 않고 대부분 중간 정도의 고춧가루를 쓰는데 이 책에서는 편의상 고춧가루로 표시했습니다. 김치가 고운 빛깔을 내는다는 고춧가루에 달려 있습니다. 양지머리국물이나 멸치국물, 새우 대가리 끓인 물에 고춧가루를 1시간 정도 불리면 색깔이 한 걸 고와져요. 무채는 중간 고춧가루로 일단 물들여요. 무에서 물이 나오기 때문에 색깔도 고와지고 흥건하게 물이 고이는 것도 막을 수 있답니다. 고운 고춧가루는 고추장 담글 때, 나박김치 등의 물김치를 담글 때 사용합니다.

必备的作料——鱼酱

鳀鱼液: 通常在春天腌制。鳀鱼和盐的比例是4:1,想做咸一些的可用3:1的比例。发酵的时间越长味道越好,长时间发酵,可把鱼刺腌软。用细网筛滤出清汤时,上面漂一层如香油状透明液体,这是最有味的部分,下面一层色较深的用于做小伙子萝卜泡菜。而滤出的渣子,以1:3的比例兑水烧开,滚开时放洋葱或蛋清,熬出清汤,再用网筛过滤,晾凉后使用。

虾酱: 在土窖里发酵三年以上的虾酱为最佳,因为很贵,所以只是在做贵重料理时使用。

刀鱼肠酱: 虽然价贵,却是做平壤辣白菜必不可少的。张善镛老师做辣白菜时不使用刀鱼肠酱渣子,而用网筛滤出清汤使用,这样会使泡菜味美色艳。

鲜虾丁: 腌冬季辣白菜时要剥进活蹦乱跳的活虾,而平时要用粉红虾。粉红虾虽贵些,但生食也不会闹肚子。

갖춰두면 뿌듯한 양념, 젓갈

멸치액젓 불에 많이 담그는 젓갈이죠. 멸치와 굵은 소금을 4:1 비율로 슬슬하게 담그는데, 짜게 하고 싶다면 3:1 비율로 넣어 삭힙니다. 오래 삭힐수록 맛이 좋으며, 멸치 배를 가르면 뼈가 쏙 발라져요. 오래 곱삭으면 살과 뼈까지 삭을 정도가 되는데, 맑은 국물만 체에 걸러낸 생젓국 중 위에 참기름같이 뜬 것이 제일 맛있습니다. 아래쪽 짙은 색깔 젓국은 총각김치에 넣어요. 나머지 찌꺼기는 물을 1:3 비율로 부어 끓입니다. 펄펄 끓을 때 양파를 썰어 넣거나 거품낸 달걀 흰자를 넣으면 국물이 아주 맑아지는데 다시 체에 밭쳐 식힌 다음 사용합니다.

새우젓 필요할 때마다 충남 광천에서 구입합니다. 토굴 안에서 3년 이상 익힌 새우젓은 한 통에 70만~80만 원이나 할 정도로 비싸 귀한 음식물을 만들 때 주로 쓰지요.

갈치숙젓 새우젓과 함께 광천에서 삽니다. 워낙 비싼 것 같이긴 하지만 이북김치에는 조금씩이라도 꼭 넣어요. 장선웅 선생은 갈치숙젓의 건더기는 사용하지 않는답니다. 체에 거른 말간 생젓국을 사용하면 젓갈의 깊은 맛은 살아나고 김치 색깔은 탁해지지 않죠.

다진 생새우 동대문시장에서 구입합니다. 겨울 김장을 할 때는 살아서 팔팔 뛰는 보리새우를 다져 넣고, 보통 때는 분홍새우를 사용하지요. 분홍새우는 조금 비싸긴 하지만 날로 먹어도 배가 아프지 않아서 좋아요.



地道的平壤辣白菜，不是每叶都抹作料酱，而是隔几叶放一些作料酱，使辣白菜淡爽。为了使辣白菜味道更美，要用萝卜丝、鱼酱等多种作料做成的作料酱。作料酱里因为剁进了鲜虾丁，其菜汤格外清爽。



平壤辣白菜 (一) 평양식 배추김치 하나

材料

大白菜2棵, 萝卜丝8杯。

腌白菜: 水8杯, 粗盐1杯, 上盐1杯。

腌萝卜: 炒盐2大匙。

作料酱: 萝卜丝1杯, 辣椒面6大匙, 刀鱼酱4大匙, 面条鱼液4大匙, 姜末2大匙, 蒜泥2大匙, 香葱(4厘米长)1杯, 鲜虾泥4大匙, 白糖3大匙。

泡菜汤: 水12杯, 炒盐3大匙, 白糖3大匙。

- 1 腌白菜: 摘掉白菜蔕帮, 在根部切十字花, 将白菜分成4份, 在盐水里腌15分钟左右, 待白菜发蔫后捞出, 在白菜的每叶之间均匀撒些粗盐继续腌。腌约4~5小时后, 用清水将白菜洗净, 控水。
- 2 做作料酱: 萝卜洗净, 切成4厘米长的细丝后, 放到容器里, 与备好的作料混合拌匀。
- 3 抹作料酱: 腌好的白菜从最外面的叶片开始, 每三片抹一把作料酱, 用最外层两片叶缠包抹好作料酱的白菜。
- 4 装盒: 在泡菜盒底部铺一层萝卜(6厘米长, 3厘米厚), 并均匀撒些炒盐。在萝卜上面将辣白菜依次放好。同样, 放一层萝卜, 放一层辣白菜。这样, 待辣白菜充分发酵后, 辣白菜和辣白菜汤都很清爽。另外, 萝卜的味道也很特别。
- 5 发酵: 水里放炒盐和白糖做成汤, 待辣白菜过了一夜后, 将汤倒进去, 并把盖子盖好。

준비할 재료

배추.....2포기
 곁들임용 무.....8컵
 배추 절임
 물.....8컵
 굵은소금.....1컵
 옷소금.....1컵
 곁들임용 무 절임
 볶은소금.....2큰술
 소
 무채.....1컵
 고춧가루.....6큰술
 갈치속젓.....4큰술
 까나리액젓.....4큰술
 다진 생강.....2큰술
 다진 마늘.....2큰술
 쪽파(4cm 길이로 썬 것).....1컵
 다진 새우.....4큰술
 설탕.....3큰술
 김치국물
 물.....12컵
 볶은소금.....3큰술
 설탕.....3큰술

- 1 배추 절이기 배추는 시든 겉잎을 떼고 밑동에 열십자로 칼집을 넣어 4등분한 뒤 소금물에 15분 정도 절인다. 숨이 죽으면 꺼내어 커커이 옷소금을 뿌리고 4~5시간 정도 더 절인다. 잔물이 빠지도록 배춧잎을 커커이 들춰가며 씻은 뒤 넉넉한 물에 다시 서너 번 잘 흔들어 씻고 소쿠리에 담아 물기를 뺀다.
- 2 소 만들기 무는 손질하여 4cm 길이로 곱게 채 썬 후 넓은 그릇에 담는다. 여기에 준비한 양념을 넣고 고루 어우러지도록 버무려 김치 소를 만든다.
- 3 소 넣기 ①의 절인 배추의 밑동을 다듬고 맨 아래 잎부터 3장마다 한 번씩 김치 소를 채워 넣은 다음 겉잎 두 장으로 감싼다.
- 4 김치통에 담기 곁들임용 무는 6cm 길이로 토막내어 3cm 두께로 썬 후 김치통 바닥에 한 커 깔고 볶은 소금을 뿌린다. 그 위에 소 넣은 배추를 한 커 얹는다. 이렇게 배추와 무를 커커이 넣으면 나중에 다 익었을 때 배추김치와 국물 맛이 모두 시원하다. 또 간이 잘 났을 무를 건져 먹는 맛도 별미다.
- 5 익히기 분량의 물에 볶은 소금과 설탕을 섞어 김치국물을 만든 뒤 하룻밤 묵힌 김치에 붓고 뚜껑을 덮어 익힌다.

Point!

아파트는 바람이 잘 통하는 베란다에서 3~4일, 일반주택은 마당의 서늘한 곳에서 일주일 정도 익혀 냉장 보관한다. 완전히 익힌 후 냉장고에 넣어야 김치가 쓰지 않고 맛있다.

