

•世界美食•

入口醇香、热辣浓郁、辣中有甜
김치, 맛있어요! 🌈 地道韩国料理!



【VCD】
国际大厨
亲身献艺 全程传授
多款地道韩式料理
〈烹调制作全过程〉

183.126

典的韩国料理

- 韩宫御膳料理
- 百姓家常菜
- 各地特色菜

BOOK
+VCD

作料和调味品的搭配运用
泡菜腌制秘诀全解

한국요리 韩国美食

Korean Food



冬明 编著
成都时代出版社

야채의예
韩国 美食

Korean Food

冬明 编著

TS972.183.126
6681

图书在版编目(CIP)数据

韩国美食 / 冬明编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80705-876-2

I. 韩… II. 冬… III. 食谱—韩国 IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168882 号

韩国美食

HANGUO MEISHI

冬明 编著

出品人	秦明
责任编辑	张慧敏
责任校对	干燕飞
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷厂	深圳市福威智印刷有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印张	5
字数	120千
版次	2009年2月第1版
印次	2009年2月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-80705-876-2
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

야채의예

序 PROLOGUE

近年来，由于韩国影视文化的广为传播，被我们称为“韩流”的韩国文化，在我国大受欢迎，经久不息。韩国菜作为韩流中的主要组成部分，已经越来越被中国民众所接受。

韩同人称自己的料理为“韩食”，主要分为烤肉料理、汤、火锅料理及蔬菜料理。韩国人的日常饮食是米饭、泡菜、大酱、辣椒酱、咸菜、八珍菜和大酱汤，常采用家常蔬菜或海滨鲜食入馔，并以五谷为主食，利用色调取悦食客，辅以鲜辣味道引发食欲，再配以特色酱料增加食味，展示了富有风味的乡土料理。其中，泡菜、石头火锅、韩国烤肉、人参鸡等，都是非常具有特点，广为人知的菜品。

韩国餐饮受古代皇宫生活方式的影响，比较注重形式，讲究餐具。在韩国，即使是一般家庭，也会使用精美的不锈钢筷子、铜碗等餐具。韩国人在用餐途中，还特别讲究礼仪，比如说与长辈一起用餐时，长辈先动筷子后晚辈才能动筷；不要把匙和筷子搭放在碗上，不要端着饭碗和汤碗吃饭，等等。

在本书中，不仅详细介绍了如何腌制各种风味泡菜，调配料理中用到的各款酱料，各种地道韩国菜的选材和烹制，还具体讲解了韩国菜的器皿跟用餐礼仪。希望通过这本书，大家不但可以体会到韩国菜的地道美味，还能充分享受吃的过程中的乐趣。



资讯篇

古风盎然的韩国饮食文化	2
韩国菜口感：入口醇香，辣中有甜	3
尊贵精致的皇家御膳	6
美味的民间佳肴	7
常用的作料和调味品	9
叹为观止的韩国泡菜	10
百花竞放的地方特色菜	13



菜例篇

开胃头盘

1. 雪梨泡菜	17
2. 白菜泡菜	18
3. 海胆刺身	19
4. 三文鱼刺身	20

滋补靓汤

1. 牛排骨汤	21
2. 牛肉辣汤	22
3. 牛尾汤	23
4. 人参炖鸡汤	25
5. 豆腐脑辣汤	26
6. 泡菜汤	27
7. 明太鱼汤	28
8. 海带汤	30
9. 大酱汤	31
10. 狗肉煲	33

美味火锅

1. 海鲜火锅	34
2. 牛肉火锅面	36
3. 鱼片火锅	37
4. 蘑菇火锅	39
5. 泡菜火锅	40
6. 火腿豆腐火锅	42

营养主菜

1. 烤五花肉	45
2. 烤调味猪扒	46
3. 烤胸叉肉	46
4. 烤牛舌	48
5. LA牛排	49
6. 烤牛里脊	50
7. 烤鸭肉	50
8. 烤羊肉	52

9. 烤鸡肉	52
10. 鱼露烤多春鱼	55
11. 烤秋刀鱼	56
12. 烤黄花鱼	59
13. 烤鳗鱼	61
14. 烤带鱼	62
15. 炸蔬菜鱿鱼	64
16. 炸什锦蔬菜	65
17. 炸大虾	66
18. 泡菜炒肉	68
19. 泡菜青椒鱿鱼	69
20. 炒八爪鱼	70
21. 鲍鱼炒芦笋	71
22. 翡翠虾球	72
23. 大蒜蒸甲鱼	73
24. 蒸鸡蛋	74
25. 炖牛尾	76
26. 鲛鱼炖泡菜	77
27. 葱油蒸帝王蟹	79
28. 炖牛排	80
29. 鸡肉炖土豆	81
30. 煎沙尖鱼	83
31. 拌明太鱼	85
32. 生拌牛肉	86
33. 煎豆腐	89
34. 蔷薇豆腐	90
35. 发菜烩鲜菇	91
36. 泡菜包肉	92

丰盛主食

1. 韩式拌饭	93
2. 石锅拌饭	94
3. 人参牡蛎石头饭	96
4. 鲍鱼鱼翅糯米饭	97
5. 紫菜寿司	99
6. 甜萝卜寿司	100
7. 炒年糕	101
8. 开心面	102
9. 快餐面	103
10. 杂酱面	105
11. 辣什锦拌面	106
12. 炒粉丝	107
13. 煎打糕	108
14. 韭菜饼	109
15. 海鲜葱饼	110
16. 泡菜饼	111
17. 南瓜饼	112
18. 土豆饼	114
19. 绿豆饼	115





PART 1 한국 요리

야채의 예

| 资讯篇 |



古风盎然的 韩国饮食文化



韩国的饮食博大精深,以高营养、重味道而闻名。其饮食由蔬菜、肉类、鱼类共同组成。其中泡菜、海鲜酱、豆酱等各种发酵食品久负盛名。韩国气候宜人,土壤肥沃,非常适合发展农业,早在新石器时代之后就开始了杂粮的种植,接着又普及了水稻的种植。在随后的历史中,谷物成为韩国饮食文化的中心,并形成了以饭、菜为主、副食的韩国饮食习惯,之后发展了饭、粥、糕饼、面条、片儿汤、清酒等由谷物制作的饮食,以及用黄豆做成酱引子,再将其发酵的饮食文化。在韩国人工种植栽培的蔬菜多种多样,在山野中自生自长的野菜也种类繁多。它们皆可用来做成凉拌菜、素菜、泡菜等,丰富并点缀韩国人的餐桌。

韩国人也非常重视中国医学中药食同源的饮食观念,在其影响下,生姜、桂皮、五味子、枸杞子、沙参、桔梗、石榴、柚子、人参等药材广泛用于饮食的烹调中。有参鸡汤、凉拌菜等各种食物,也有生姜茶、人参茶、柚子茶、枸杞子茶、决明子茶等多种饮料。此外调料和香料在韩国也称为药念(即作料),一般人们

认为葱、蒜、生姜、辣椒、香油、芝麻也有药性。

韩国人的主食主要是以大米饭、混合小米、大麦、大豆、小豆等杂粮而做的杂谷饭。副食主要是汤、泡菜、酱类以及用肉、鱼、蔬菜、海藻做的食物。这种吃法既能摄取各种美食,又能达到均衡营养的目的。

韩国饮食内涵丰富,包括有每天重复的日常饮食、一生中必经的举行仪式时摆的食品,祈求丰年时摆的丰年祭与丰渔祭食品,以及为悼念过世的人而摆的祭祀食品等。随季节的变换,韩国人也会相应地做些季节美食。韩国的季节美食风俗是协调人与自然而形成的,不仅风味极佳,在营养上也很科学。例如,“正月十五吃核桃整年不会生疮”,这必定以补充身体所缺脂肪酸,有效防止皮肤的烂、癣、湿疹的科学说法为依据。而“立春吃春天的野菜”,既有迎春的感觉,又能补充因过冬而缺的维生素。由此看来,韩国人的季节美食不仅具有当地文化的特点,而且从营养来讲也有很大意义,足见其博大精深的饮食文化底蕴。



韩国菜口感：入口醇香，辣中有甜

随着韩国电视剧《大长今》的热播，韩国料理也随之火爆起来。韩国料理主要分烤肉料理，汤料理、火锅料理及蔬菜料理。韩国菜有“五味五色”之称：甜、酸、苦、辣、咸；红、白、黑、绿、黄。“五色餐”是韩国营养学家极力推荐的健康饮食。

韩国料理比较彻底地传承了朝鲜时代宫中的传统风味，既有日本料理的清秀雅致，又有中国菜的实惠厚重，做法虽简单但博采众之

长，继承古朴之风，实属不可多得的美味。其菜大多是手工制造，无论是烤肉、打糕、辣白菜，还是冷面、拌饭，虽然原料简单，烹饪也不复杂，但都凝聚着浓浓的家庭气氛，有一种特有的“阿妈”味道，令人陶醉。

“辣”是韩国料理的主要口味之一，但这种辣与中国的川菜、湘菜和泰国菜的辣有所不同。如果说中国川菜的麻辣像冶艳的少妇；中国湘菜的火辣像直爽的村姑；泰国菜的甜辣像任性的少女；那么韩国菜的劲辣则像严肃的老妈妈，让你回味无穷。韩国菜虽然制作简单却随吃法不同而味道百变。材料、调味、配色花样繁多，蒸、烤、烫、拌等烹调方法各不相同，各式小菜品种繁多……

餐餐必备的韩式汤料理是韩式饭桌上不可或缺的一道菜，常见的种类有海带汤、韩式味噌汤、白骨肉片汤、辣牛肉汤等。使用的食材多样，有牛肉、海鲜、蔬菜类等，调味料也繁多，有盐、酱油、韩式味噌、鱼酱等。蔬菜类料理是韩国人饭桌上必备的，又分生食和熟食。将牛肉切片调味后，放在铁丝网上烧烤成的牛肉片，可谓朝鲜时代宫中的代表饮食。串料理则是用新鲜的肉、蔬菜、香菇等以牙签串连起来，依使用的主要食材不同，分鱼炙、香



菇炙……因气候的关系，蔬果的生产量不及需求量，因此在春秋丰收两季，旺产的菜类经特殊发酵腌制、储存为冬季食用。韩味十足的特色饮食有生食类、泡食类、凉粉类。生食类包括有肉类、鱼类等，沾酱则为酱油、哇沙米、芝麻油等。还有名节桌上不可或缺的年糕和韩果。年糕和韩果不仅占据大小庆典中不可或缺的地位，同时也是韩国人喜爱的饭后甜点。

以下介绍的就是久负盛名的韩国料理。

①**烤肉**。将切好的肉片用酱油、香油、芝麻、大蒜、葱和其他调味品腌泡，然后放在电磁炉或火盆上烧烤，蘸少许辣椒酱或豆瓣酱，放苏子叶，用洗净的生菜包卷后食用。

②**石锅拌饭**。将做熟的白米饭放在用石头做的烧得滚烫的厚重大碗内，放上肉、鸡蛋和黄豆芽等辅料，再根据个人口味放入适量的辣椒酱，搅拌均匀后食用。上面的米饭柔软，下面的米饭在碗底结成脆硬的锅巴，吃起来别有风味。

③**冷面**。冷面是韩国人非常喜爱的食物之一，主要有荞麦面做的平壤冷面和用土豆淀粉做的咸兴冷面。在食用方法上分为加汤食用的“水冷面”和用辣椒酱做调料的“拌冷面”两种。面上通常要放肉、蔬菜、煮鸡蛋等。冷面

的特点是光滑爽口、味道鲜美。

④**汤**。有名的要数参鸡汤和牛肉汤。参鸡汤是选用童子鸡，在汤内放入糯米、大枣、人参、大蒜等，炖至烂熟、待到入口即化的程度时上桌，根据个人口味放入胡椒、盐等调味品食用，营养丰富，是上好的补品。牛肉汤又称雪浓汤，是用牛骨、牛胸脯肉加调料熬成的汤，味道鲜美。此外还有解酒汤、酱汤等。

“点缀”是指为了激起人的食欲，让菜肴看起来更加美观及色泽鲜艳而使用的点缀品，也叫做“WUGI”（放在上面的作料）或“GUMI”（装饰）。

做点缀品时，一般直接使用固有的自然颜色，红色的是使用红辣椒、大枣和红萝卜来制作的。黄色和白色的是将蛋黄和蛋清分开后搅一搅，然后在平底锅上放油煎成的薄片，这叫“鸡蛋薄片”。绿色的是用芹菜、细葱、南瓜、黄瓜来制作的。黑色的装饰是用石耳、木耳、香菇来制作的。

如做凉拌菜或什锦菜时，将点缀品鸡蛋薄片切丝。在做炖菜、杂烩汤时，则将其切成长方形或菱形。根据不同的菜肴，鸡蛋薄片形状也会随之改变。

再如制作肉丸子时，松子、银杏、核桃等坚果也经常用作点缀品。

야채의 예

韩式料理





尊贵精致的皇家御膳

如果问韩国人哪种料理最具代表性且高档，他们都会毫不犹豫地告诉你：宫廷料理。朝鲜半岛上最后一个王朝——朝鲜时期的宫廷料理称得上是具有韩国传统饮食中的最高水平，因为朝鲜时代的宫廷料理是最优秀的厨师用各地优质上品（国家庆典或国王有喜事的时候，地方头目们向国王上贡的地方特产）制作而成的。

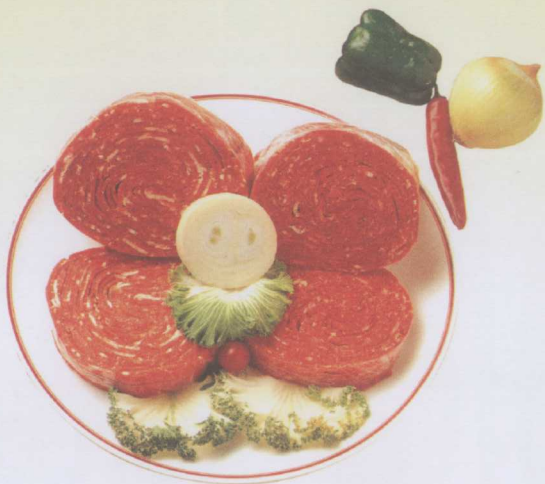
其料理主要包括干果类、九折板、人参、蜂蜜以及各种小菜，然后是粥、凉菜、煎油饼、烤鳗鱼、小火锅、蒸牛尾、烤大虾、烤鲍鱼、烤排骨、米饭和汤、甜点等。

①干果类。包括核桃和各种水果干等，有开胃，增加食欲的作用，在正式料理出来以前食用，也可就着酒吃。

②九折板。宫廷式九折板的正中央是薄薄的煎饼，周围是切成细丝的8种用适当调料炒过的食品。在煎饼里放上8种材料，包好后蘸酱吃。

③人参和蜂蜜。6年生人参切成两段。将切好的人参蘸着蜂蜜吃。

④各种小菜。一般韩国人餐桌上常见的6~10种小菜。不宜多吃，因为这些还不是主要料



理，只是辅助菜而已。

⑤粥。在谷物里添加6~7倍的水，长时间煮出的食品。韩国书上有记载的粥共计40多种。一般韩国人家里常吃的是，甜味的南瓜粥。大枣粥、嫩南瓜粥、玉米粥、蛤蜊粥、真鲷粥、裙带菜粥、鲍鱼粥也是常见的。

⑥凉菜。顾名思义放凉后吃的菜。把时令蔬菜切得细细的，再添加海鲜、肉类或水果后，倒入调味汁搅拌。

⑦煎油饼。一种是将肉类或海鲜、蔬菜等切得细细的，再用面粉和鸡蛋、水搅拌后煎；另一种是在和好的面上添加各种材料，再油煎。

⑧烤鳗鱼。去掉鳗鱼刺，在鳗鱼上均匀涂上用胡椒粉、砂糖、蒜、姜等材料调制的调味汁，放在炭火上烧烤。这道菜具有大补作用。

⑨小火锅。将牛肉、萝卜、海参、鲍鱼、蘑菇、红辣椒、胡椒以及银杏等多种材料用高汤（牛肉长时间出煮出的汤）煮。火锅中间桶状处放入炭，边涮边吃。

⑩蒸牛尾。往蒸煮3个小时以上的牛尾、胡萝卜、栗子、枣、蘑菇、辣椒锅里，注入高汤后煮。因为长时间煮，肉十分酥软。

⑪烤大虾。把大虾洗干净后烤。在大虾上还可以放其他色彩鲜艳的菜。

⑫烤鲍鱼。放在盐水里泡，让鲍鱼吐出身体里的沙子、不干净的东西后，再在火上烤。

也可以加盐和胡椒等调料。该料理的特点是，脂肪少，铁和钙成分丰富。

⑬烤排骨。将牛或猪的排骨用葱泥、蒜泥、姜、砂糖、香油、胡椒等调味后，放在炭火上烤。

⑭米饭和汤。吃米饭的时候不可缺少汤。锅里放上很多水，里面加蔬菜、肉类、鲜鱼类等后煮。汤里常用的调料是酱油、黄豆酱、辣椒酱或盐。

⑮甜点。包括酒酿和水果。酒酿比较甜，是韩国传统饮料之一。

美味的民间佳肴



韩国与中国、日本两国在饮食生活方面，呈现出许多的共同点。但各自又有自己的特色。韩国的传统民间菜肴虽然没有宫廷菜那么精致，但是其美味程度丝毫不逊色于宫廷菜。

（一）食材篇

1. 主食类

主食多是白米饭，也有大麦、粟、高粱、大豆、红豆等混在一起的杂谷饭。偶尔也在米粒中加入野菜、海鲜、泡菜，或是在熟饭上加上野菜和肉等材料一起拌着吃，是为“拌饭”。也有在谷物里加水长时间熬煮的粥，分为松子粥、芝麻粥、核桃粥、绿豆粥等种类。比粥更浓稠的是米汤。款待客人或是平日里的午餐也常用面条、冷面、馒头、米汤等作为主

食。

2. 汤类

通常饭桌上与主食一起出现的汤有三大种类，Guk、Tang(汤)和Jjigae。Guk多采用牛肉、海鲜、蔬菜等为原材料，加盐、酱油、大酱、鱼酱等调味而成，常见的有裙带菜汤、大酱汤、雪浓汤、辣牛肉汤等。较Guk和Tang味道更浓的汤为Jjigae(Gamjeong、Jochi)等，通常使用大酱、辣椒酱和虾酱来提味。其中，Gamjeong是用辣椒酱调味的Jjigae，而Jochi则是指宫廷里的Jjigae。还有一种放入许多材料边煮边吃的“煎骨”也可归入汤类。

3. 蔬菜类

Namul是小菜中最常见的一种，一般统指

生、熟两类蔬菜，但现今多指熟菜。各个季节的蔬菜基本上都可用作Namul的原料，去水保存的Namul还能在上市时节以外的时间内享用。韩国人习惯将绿色蔬菜在沸水里过一下拌酱吃，蕨菜、Gobi(近似蕨菜)、桔梗就是用水煮过后再加料炒着吃。所谓“生菜”则是各季节都可生吃的时蔬。

(二) 烹饪方法篇

1. 煎烤类

所有料理的制作方法中，最先产生的应该要算炙了，即不使用任何器具直接在火上烤制的方法。宫廷料理中最具代表性的烤制料理是在炭火上加签架、烧烤调味牛肉而制成的牛肉饼。散炙指将肉、蔬菜、蘑菇等加调料串起来烤着吃的食物，根据用料的不同分为什锦炙、蘑菇散炙、葱散炙、鱼散炙等。煎油鱼又叫煎油花，是将各种材料裹面粉和鸡蛋汁后煎制而成的食物，常见的有南瓜煎饼、鱼煎饼、肉煎饼等。烙饼是指像绿豆煎饼、葱煎饼、小麦煎饼等一类的圆形大煎饼。

2. 腌制类

腌制是指在蔬菜中放入酱油、辣椒酱、大酱等存放起来，待到蔬菜不多的时节，下饭吃的腌制类小菜。以鱼贝类为原料加入大量盐腌制的食物有鱼酱、食醋。其他种类的腌制食物还有Twigak、Bugak和脯，其中多用于下酒菜和结婚礼物的“肉脯”就是将牛肉加酱油后干制而成的。

泡菜则可谓是韩国人餐桌上不可或缺的一道小菜，是新鲜蔬菜加盐腌泡发酵而成的。地区的不同、使用材料的不同、是否添加鱼酱、

汁水的多少则使泡菜在色、味上体现出差别来。

3. 生鱼片、Ssam、凉粉

肉类、鱼贝类、蔬菜类生蘸或熟蘸醋酱油、醋辣椒酱、芥末、盐油酱等，分为生鱼片和Sughwoe(熟脍)两种。蔬菜熟脍就多采用西芹、小葱、刺嫩芽等为原料。

深受韩国人喜爱的Ssam就充分体现了韩国人独特的饮食习惯。将饭与调料酱包在紫菜、生菜、白菜叶、南瓜叶、芝麻叶、裙带菜等的宽叶中一起吃的食物就叫Ssam。此外，与西方果冻制作原理相似的食物则有牛肉冻和凉粉。

4. 打糕与韩果

打糕与韩果(点心)是大小宴会和仪式上必备的点心。如今，作为饭后甜点受到韩国人的喜爱。放在一种叫Siru的蒸笼里蒸出来的打糕就叫蒸笼打糕，若将蒸出来的糕打一打使其更有韧劲，则有切饼和糯米糕之分。也有用米粉做出来的煎豆包、花煎(贴上花煎出的糕点)等。还有使用粳米面蒸出来的蒸饼(也叫酒糕)，或是糯米糕加酱制成的药食(又名药饭)。

韩果则是在小麦等谷物的面粉中加入蜂蜜、麦芽糖等，和好后用油煎；或是取水果、植物的根加蜂蜜混合硬化而成的点心，也称造果，意指取自自然材料添味而成。



常用的作料和调味品

烹饪时，为了让材料保持原有的味道，并使菜肴能更具风味，一般我们要使用调味品。

“作料”在韩国用汉字记作“药念”，即蕴含着“吃了放进各种作料的菜肴，就像吃了补药一样，会有益健康”的意思。基本作料按味道可分为咸、甜、酸、辣、苦五种。对于不同的菜肴，应适当地使用各种不同的调味品。香料本身不仅具有香味，而且还有酸辣香甜的味道，这不仅能够减少或消除某些材料具有的腥臭味等，还能为食物增添风味。

韩国菜中使用的基本调料有盐、酱油、辣椒酱、黄酱、醋和糖等，香料有生姜、芥末、胡椒、辣椒、香油、芝麻盐、葱、大蒜、花椒等。韩国菜与其他国家菜肴的不同之处在于，烹制任何一道菜都至少要放五六种作料，因而颇具特色。

酱油和黄酱是用大豆做成的传统发酵食品，也是烹饪时必不可少的重要调料。酱油，韩文发音为“GanJang”，“Gan”意思是盐的咸味。黄酱，韩文发音为“DoenJang”，

“Doen”意思是稠厚的状态。传统的黄酱制作方式是，每当晚秋时将白豆煮烂捣碎，做成方形的豆酱饼，经过反复晾晒、发酵，使豆酱饼发霉，到农历正月，把它放进盐水里，待黄酱的味道充分泡出来后，浸泡的水就作为酱油使

用，剩下的黄酱加盐调味放入缸中，最后用纱布封缸。

辣椒酱的制作方法是先将糯米粉和好蒸熟，接着加入豆酱饼粉搅拌均匀，等变稀了以后，再放入辣椒粉，用盐调味，再进行发酵。有些地方也使用粳米、面粉和大麦来代替糯米。有时用于制作辣椒酱的豆酱饼也会掺入米粉，搅拌时用酱油来调味。

不同的菜肴需要使用不同的酱油。做汤、石锅煲、凉拌菜时，一般使用颜色较浅的清酱（酱油）；而熬炖、制脯、炒以及烹制肉类的时候则使用浓酱油。除了烹饪用以外，酱油也可用来做酸酱油、调味酱油等。酸酱油是在酱油里加醋制成的，是吃煎油（煎饼）、饺子、片水（素饺子）等必不可少的调料。调味酱油通常在吃面条或凉粉时使用，如调味酱油里放入辣椒粉、葱花、大蒜等则更具风味。

黄酱一般用于烹制黄酱汤和黄酱石锅煲。还可以用于制作混合酱，在吃生菜叶、南瓜叶包肉时蘸些黄酱吃则别有风味。同时黄酱也是煎饼的调料。辣椒酱和黄酱一样，可以用来做辣椒酱汤。在做凉拌菜、熟菜或者熬炖、烤食物的时候也可用作调味料。此外，用辣椒酱制成的酸辣椒酱，是拌饭、拌面条时必不可少的调味料。

叹为观止的韩国泡菜



泡菜指的是往用盐腌过的白菜上添加辣椒粉、蒜、姜、葱、萝卜等，使之发酵的一种韩国传统饮食。韩国有一句俗话是“泡菜是半个粮食”。不管多么奢华的宴会，餐桌上都少不了泡菜。韩国人无论贫富贵贱，都以米饭为主食，且一日三餐不离泡菜。泡菜在韩国是最常见的一道小菜，特点是辣，通常搭配米饭一起食用。虽然根据季节和地区的不同，泡菜分为很多种类，但均含有维生素C、钙等多种营养成分。用泡菜还可以做出泡菜汤、泡菜饼以及泡菜炒饭等多种料理。新出现的泡菜比萨、泡菜汉堡包也受到人们的喜爱。

1. 泡菜的历史

泡菜是在人类开始农耕生活，生产谷物并将其作为主食后出现的。难以长期保鲜的蔬菜用盐腌，或放入酱、醋等调料腌制后，不仅解决了蔬菜不能长期保存的问题，更生出新味道来，通过这种方法制作而成的就是泡菜。据韩国古文献《三国史记》记载，神文王于683年娶王妃时下令准备的聘礼中包括酱油、大酱、酱汁类等食品，说明发酵食品当时已比较普及。

虽然当时有“泡菜”这个单词，但制作方



法却和今天的泡菜大不相同。当时的泡菜只是将蒜粒放入撒上盐的蔬菜中搅拌腌制，使蔬菜中的水分流出，让蔬菜浸泡盐水而制成的；或者像做萝卜泡菜汤一样，放入较多的盐水，蔬菜自然完全浸泡在盐水中而成为泡菜。这一类的泡菜被叫作“沉菜”。此后，这一名称经过“CHIM-CHAE”（沉菜）→“TIM-CHAE”→“DIM-CHAE”→“KIM-CHAE”的发音变化，最后成为今天的“KIM-CHI”（泡菜）。

自朝鲜时代开始，每年过冬前腌制白菜作为过冬食物，是家家户户一年中最重要的家务事。每到腌泡菜的季节，左邻右舍、亲戚朋友

之间商量好时间以避免选在同一天腌泡菜，发挥互助精神一起制做，这些如今都作为习俗保留下来，而泡菜的制作方法也不断改变。

2. 泡菜的材料

韩国的地形向南北两端伸展，南和北的饮食差异很大。北方盐放得少，调料味也不重，尽量维持蔬菜的新鲜原味；而南方盐放得多，口味也比较重。因为只用盐调味太单调，所以一般多加些鱼虾酱汁，偶尔也放入肉汤。如果放了太多鱼虾酱汁的话，就要多放些大蒜、生姜、辣椒粉，不仅可以去掉酱汁的腥味儿，也可以防止泡菜变质烂掉。此外，放入糯米糊糊来搅拌更容易让泡菜发酵入味。有的地区主要使用鱼酱汁，中部地区多用黄花鱼酱和虾酱；东海岸地区主要使用刀鱼和鲐鱼。总而言之，北方的泡菜水多、清淡、新鲜；南方的泡菜色泽鲜红、味重、汁水少；中部地区的泡菜则像害羞的新娘一样呈透明的粉红色。春季、夏季和秋季时还用小萝卜、生白菜、黄瓜、韭菜等来做泡菜，并以萝卜和白菜为主，辅以各种蔬菜，以及辣椒、葱、蒜和生姜等作料和酱汁。目前普遍食用的白菜泡菜算是最常见的泡菜。

3. 泡菜的种类

可根据腌制泡菜时使用的主材料，对泡菜进行分类。大体上分为泡萝卜类、腌菜类、咸菜类、食醋类，若再细分，则远远超过100种。

按照储藏时间的长短，泡菜可以分为两种。一种是储藏时间比较短，且容易制作的泡菜，如萝卜片泡菜（放辣椒粉）、加馅黄瓜泡菜、小萝卜泡菜、芥菜泡菜、大葱泡菜、洋白

菜泡菜、牡蛎萝卜块儿泡菜等。另一种则是储藏时间较长的泡菜，如白菜泡菜、萝卜水泡菜、包泡菜、苦菜泡菜、“Seock-Pak-Ji”（混泡菜）等。此外，不同地区、不同风俗、不同喜好和不同季节使用的泡菜材料、调料、制作方式和腌泡时间都不同，味道也各不相同。“Seock-Pak-Ji”（混泡菜）在很久以前就成为泡菜的主流，是将腌好的萝卜、白菜和黄瓜切成片儿，放入鱼虾酱汁搅拌而制成的。

还有用酱油来调味的酱油泡菜。这是将萝卜和白菜切成大块儿，用酱油腌好后，放入各种作料、梨、栗子、木耳和香菇等，最后加入充分的水制成的。朝鲜时期，这种泡菜只出现在宫廷和贵族家里。因为用材太过奢华，普通老百姓做不起。不过在正月大餐或宴席上也能偶尔看到。发酵得当的酱油泡菜，色香兼具，别有风味。

4. 泡菜的制作

①准备白菜、萝卜、葱、辣椒、蒜等材料。

②切好萝卜、葱、蒜泥、辣椒末等，用于放入白菜心里。

③白菜切成两半后，放在盐水里腌一夜，第二天，用流动的水清洗，再甩干水分。

④往盐腌过的白菜里添加第2项的材料，要均匀涂抹。

⑤用外层的白菜叶子包好已准备好的材料，放上一周。

⑥切开发酵的泡菜，放在盘子里。

5. 泡菜的功效

①发酵的泡菜具有抗菌作用。有害菌在泡