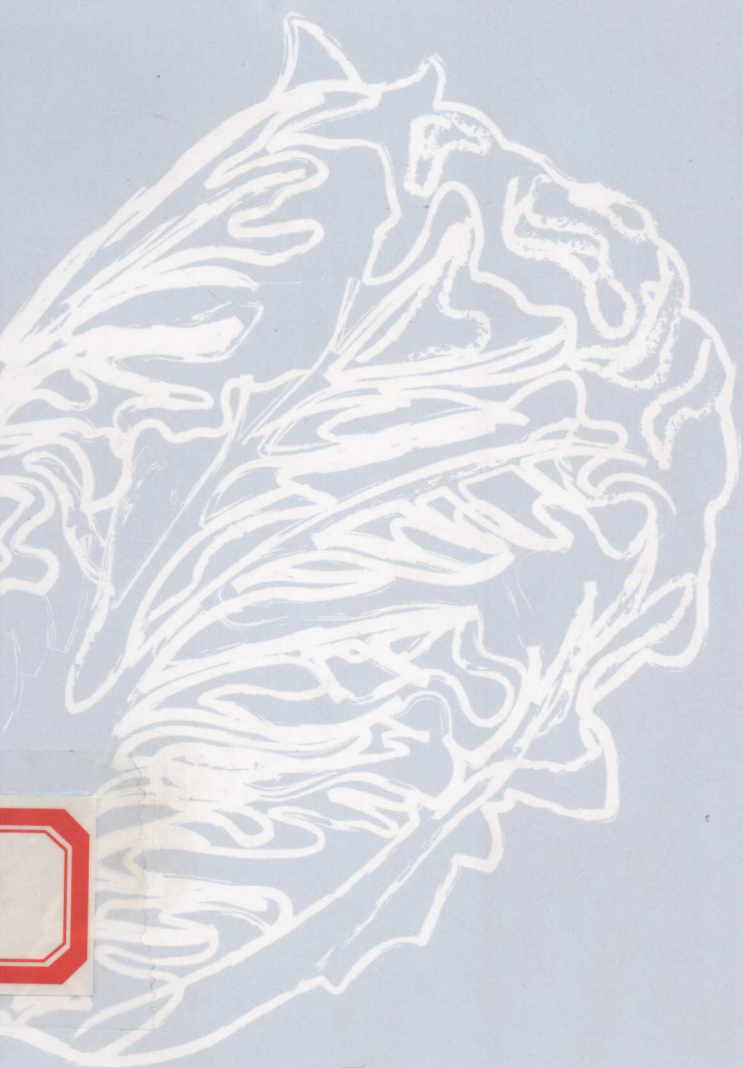


韩国泡菜

KIMCHI KOREA
김치한국

吉美贞 ● 著



中国社会科学出版社



郑州大学 *04010855709\$*

泡菜

김치한국

KIMCHI KOREA

韩国

吉美贞·著

TS255.54
J111



中国社会科学出版社

TS255.54

J111

图书在版编目(CIP)数据

泡菜韩国/(韩)吉美贞著. —北京:中国社会科学出版社,
2011. 12

ISBN 978-7-5161-0330-2

I. ①泡… II. ①吉… III. ①泡菜—蔬菜加工—韩国
IV. ①TS255. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 243552 号

责任编辑 孙晓晗
责任校对 高 婷
封面设计 郭蕾蕾
技术编辑 王 超

出版发行 中国社会科学出版社 出版人 赵剑英
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720
电 话 010-64036155 (编辑) 64058741 (宣传) 64070619 (网站)
010-64030272 (批发) 64046282 (团购) 84029450 (零售)
网 址 <http://www.csspw.cn> (中文域名:中国社科网)
经 销 新华书店
印刷装订 三河市君旺印装厂
版 次 2011 年 12 月第 1 版 印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16
印 张 12.75 插 页 2
字 数 191 千字
定 价 39.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

序言

本人出生在栽种冷地带蔬菜的江原道农村，不到十岁就开始采自家菜园的蔬菜腌泡菜给家里人吃。即使饭桌上有很多美食，没有泡菜就认为没有可吃的。1986年，我考上大学，所选的专业是食品营养学。毕业后读硕士，我的专业仍然是食品营养学。1993年，我开始在朝鲜族聚居的中国延边朝鲜族自治州生活。我现在在中央民族大学攻读博士学位，我的博士论文是关于韩民族的泡菜文化的。

写作时，总觉得神是为了让我写这本书而让我来到这世界的。当父母看到我平生第一次腌的泡菜而露出笑脸时，当作为延边科技大学营养师，腌了300人要吃一冬天的、约40吨左右的泡菜时，我的心里充满了喜悦和对主的感恩。

在本书完成之际，我仍然感恩。身为韩民族的一员，生活在泡菜文化下，写一本关于泡菜文化的著作，对我来说是无比荣耀的。

在此，我要深深地感谢我的导师——中央民族大学徐万邦教授的信任和支持，对徐万邦教授所给予的关怀和悉心指导深表敬意。还要感谢一直关心和鼓励我的黄有福教授，也感谢指导我民族学知识的白振

声、祁庆福教授。

我还要感谢攻读学位期间给予我多方面帮助的同门杨丽琼、水晶师妹、曹月如、朴美兰等好友。衷心感谢他们曾经为我做的一切。

最后感谢一直以来不断鼓励和关心我的延边科技大学的老师们，希望此书能成为供研究民族学的饮食文化、韩民族泡菜文化的师弟师妹们参考的资料。

谨以此书献给所有爱我和帮助过我的人。

吉美贞

2009年3月

(38) (38)

(39) (39)

(40) (40)

5.1 泡菜文化的传播 (137)

5.2 科学与市场开发 (157)

(60) (60)

序言 (1)

(13) (13)

目 录

1 认识篇

1.1 泡菜的界定 (3)

1.2 泡菜的起源、形式与发展 (5)

1.3 多样的泡菜物产 (11)

1.4 各国各地泡菜比较 (13)

1.5 泡菜在韩民族饮食中的
地位 (18)

1.6 汉族朝鲜族泡菜摄入比较 (28)

2 制作篇

2.1 地域 (33)



2.2 季节	(36)
2.3 材料	(38)
2.4 制作技艺与器具	(39)
2.5 储藏技艺与器具	(50)

☞ 功能篇

3.1 健康发酵饮食	(63)
3.2 泡菜与“非典”	(66)
3.3 泡菜的营养成分	(67)
3.4 泡菜的医疗保健功能	(72)

↙ 文化篇

4.1 泡菜文化的理论依据	(79)
4.2 泡菜文化形成背景	(83)
4.3 泡菜与文学艺术	(89)
4.4 泡菜与礼仪	(102)
4.5 泡菜与节日	(103)
4.6 泡菜与宗教	(106)
4.7 泡菜与民族	(111)
4.8 泡菜文化传承	(118)
4.9 韩民族移民对泡菜文化 持守度比较	(122)

5 传播篇

5.1 泡菜文化的传播	(137)
5.2 泡菜与“韩流”	(147)
5.3 中国人对泡菜文化认知度调查 结果分析	(151)
5.4 科学与市场开发	(157)
5.5 文化遗产 ——“泡菜博物馆”	(172)

附录1 访谈记录	(175)
访谈1 对住在延吉的韩国人的访谈记录	(175)
访谈2 对在延吉的朝鲜族人的访谈记录	(177)
访谈3 对宗家府营业部部长朴珉彻先生的访谈记录	(184)
访谈4 对宗家府泡菜厂厂长李政锡先生的访谈记录	(186)
访谈5 对中关村家乐福泡菜柜台职员的访谈记录	(188)

附录2 问卷	(189)
问卷1 关于中国人泡菜认知度调查	(189)

参考文献	(191)
------------	-------

序言

本人出生在栽种冷地带蔬菜的江原道农村，不到十岁就开始采自家菜园的蔬菜腌泡菜给家里人吃。即使饭桌上有很多美食，没有泡菜就认为没有可吃的。1986年，我考上大学，所选的专业是食品营养学。毕业后读硕士，我的专业仍然是食品营养学。1993年，我开始在朝鲜族聚居的中国延边朝鲜族自治州生活。我现在在中央民族大学攻读博士学位，我的博士论文是关于韩民族的泡菜文化的。

写作时，总觉得神是为了让我写这本书而让我来到这世界的。当父母看到我平生第一次腌的泡菜而露出笑脸时，当作为延边科技大学营养师，腌了300人要吃一冬天的、约40吨左右的泡菜时，我的心里充满了喜悦和对主的感恩。

在本书完成之际，我仍然感恩。身为韩民族的一员，生活在泡菜文化下，写一本关于泡菜文化的书作，对我来说是无比荣耀的。

在此，我要深深地感谢我的导师——中央民族大学徐万邦教授的信任和支持，对徐万邦教授所给予的关怀和悉心指导深表敬意。还要感谢一直关心和鼓励我的黄有福教授，也感谢指导我民族学知识的白振

声、祁庆福教授。

我还要感谢攻读学位期间给予我多方面帮助的同门杨丽琼、水晶师妹、曹月如、朴美兰等好友。衷心感谢他们曾经为我做的一切。

最后感谢一直以来不断鼓励和关心我的延边科技大学的老师们，希望此书能成为供研究民族学的饮食文化、韩民族泡菜文化的师弟师妹们参考的资料。

谨以此书献给所有爱我和帮助过我的人。

吉美贞

2009年3月

既不，林尔彭累以物菜熟等叙本件疑本生出入本
 啊。加入宜章妹菜菜菜菜熟物国菜菜自菜嫩开熟安十
 。物少下官厨衣后熟菜出富出，食美是碧富工美对物
 。学养食品食品生争物熟理，学大工著卷，年0801
 0901，学养食品食品熟物业中物熟，士取熟包业半
 生批办自熟熟理批国中物取熟熟熟理熟熟理熟，平
 大熟物熟，物学士熟熟物学大熟月火中身熟理熟。熟
 。物外文著出物熟理熟于美美文著
 乘身物熟理本批理熟于物美熟理理熟，物熟理
 熟理熟理熟理熟一乘身年熟理理理父出。物美理熟理
 入000了理，物美理理理理理理理理理理，物美理理
 美理心理理，物美理理理理理理理理，物美理理理理
 。美理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 一物理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 。物美理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 大熟月火中——物美理理理理理理理理理理理理理
 物于理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理
 理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理

1.1 泡菜的界定

1.1.1 泡菜的定义

本书要论述的泡菜不是中国人熟知的中国式泡菜，而是韩民族的传统泡菜，即“韩国泡菜”、“朝鲜泡菜”，英文名称为“KIMCHI”。

韩国泡菜博物馆认为“泡菜”是从“沉菜”演变发展而来的。^①

韩国百科全书及其他相关食品书籍中把泡菜定义为“是把白菜、萝卜等蔬菜腌好之后，用辣椒粉、葱、大蒜、生姜等调料和鱼酱汁放在一起拌和后储藏的韩国的发酵食品”^②。

国际食品规格委员会（CODEX）在2001年7月最终承认韩国的泡菜为国际规格食品，名为“KIMCHI”。此标准如下定义泡菜：“泡菜（KIMCHI）是把腌好的白菜配好各种调料（辣椒粉、大蒜、生姜、葱、萝卜等）后为了产品的保存和发酵在低温下通过乳酸菌的生成而发酵的产品。”泡菜的主要制作材料包括白菜、辣椒粉、大蒜、生姜、葱、萝卜和盐。选择性搭配材料有水果（例如梨）、蔬菜（例如水芹）、芝麻、坚果、糖（例如白糖）等。

① www.kimchimuseum.co.kr.

② 韩国百科辞典，电子字典（http://dic.naver.com）2002。

1.1.2 泡菜的语源

韩国朝鲜时代中宗 22 年《训蒙字会》中显示，“菹”称为“딤채 (DIMCHE)”的内容：盐腌的蔬菜，水分会析出，蔬菜就会沉渍盐水中，从此产生新单词——“沉菜”。沉菜“침채 (QIMCHE)”演变为“딤채 (TIMCHE)”，“딤채 (TIMCHE)”又演变为“딴채 (DIMCHE)”，因为口盖音化变化，“딤치 (DIMCHI)”读成“짐치 (JIMCHI)”，产生发音变化后的“짐치 (JIMCHI)”又读成“김채 (GIMCHE)”，“김채 (GIMCHE)”最终演变为今日大家都熟知的泡菜“김치 (GIMQI)”。在朝鲜半岛，初冬会做泡菜，我们称它为做储菜，做储菜也是从沉酱 (QIMZHANG) 演变为“짐장 (JIMZHANG)”，最终演变为现在做的储菜“김장 (GIMZHANG)”。

韩国庆尚道、江原道一带的老人至今把泡菜 (GIMQI) 叫成“JIMCHI”，做储菜 (GIMZHANG) 叫为“JIMZHANG”。总之，泡菜 (GIMQI) 称呼的演变是沉菜 (QIMCHE) → 딤채 (TIMCHE) → 딴채 (TIMCHE) → 짐채 (JIMCHE) → 김채 (GIMCHE) → 김치 (GIMQI)。做储菜 (GIMZHANG) 的演变也是沉酱 (QIMZHANG) → 짐장 (JIMZHANG) → 김장 (GIMZHANG)。

1.1.3 泡菜专用术语

由于韩国泡菜文化传播到世界各地，都使用韩国原来的发音——KIMCHI，而不是新创一个单词。

把中国四川、云南的泡菜和韩国的泡菜 (KIMCHI) 一样看待是不正确的。我们常常把三者都称为泡菜，并认为是同样的饮食，这是错误的观念。国际公认，韩国泡菜的名称是“KIMCHI”，只有在中国被称为“泡菜”。

表 1—1 KIMCHI 的专用术语

国家及地区语言	专用说明
韩国语	김치
英语	KIMCHI ^①
日语	キムチ ^②
中文	泡菜 ^③
中国东北方言	辣白菜, 朝鲜族咸菜
中国台湾方言	高丽菜 ^④ 和 KIMCHI ^⑤
俄语	Кимчи ^⑥

1.2 泡菜的起源、形式与发展

1.2.1 泡菜材料的起源

泡菜的起源与人类使用蔬菜和盐的历史有关, 让我们从人类使

① 韩英词典, 电子字典 (<http://dic.naver.com>) 2008. 12. 28。

② 因日语语法没有收音, 所以叫キムチ (Kimuchi), 韩日词典, 电子字典 (<http://dic.naver.com>) 2008. 12. 28。

③ 韩汉词典, 电子字典 (<http://dic.naver.com>) 2008. 12. 28。

④ 韩中词典, 电子字典 (<http://dic.naver.com>) 2008. 12. 28。

⑤ 以前中国台湾地区人称泡菜为高丽菜, 但现在开始称为 KIMCHI。

⑥ 以前俄罗斯人称泡菜为高丽菜, 但现在开始称为 KIMCHI, 韩俄词典, 电子字典 (<http://dic.naver.com>) 2008. 12. 28。

用盐、蔬菜和辣椒的历史开始探讨泡菜的起源。

盐

有很多学者认为人类起源于海洋，因此，盐与人类日常生活之间的联系也逐渐引起学者们的关注。研究发现，人类诞生之初就开始使用盐。盐对人类的生存至关重要，以至于历史上盐曾经替代过金属货币。

中国人使用文字记载的历史很早，古人留下了大量典籍。古籍中记载了许多神话传说，在一则传说中，皇帝与盐一同出现，他还亲自指挥了最初的夺盐战。据记载，中国对海盐的生产与贸易在夏王朝就已开始。虽然无法断定此记录中提及的制盐技术是否被广泛使用，但可以肯定的是此记录的历史最悠久。记录说：“海水熬煎后制作盐块。”此后 1000 年，罗马帝国才开始在欧洲南部传播这种制盐法。^① 中国历史最早的制盐所位于山西省南部。在这干燥的黄土坡上有一个盐湖叫“运城湖”。在公元前六千年前，生活在运城湖周边的居民夏天经常捡湖水蒸发后湖底露出的方块晶体。古时，为了霸占此湖，战争一直持续不断。

蔬菜

蔬菜起源于“野菜”。《圣经·创世纪》里说上帝创造人类的同时也创造了蔬菜。记录说：“当上帝创造天地的第六天赐福给人类一切结种子的蔬菜和一切所结有核的果子。”创世纪 1 章 29 节中记载：“神说，看哪，我将遍地上一切结种子的蔬菜和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”^② 造物主在创造人的同时创造了结种子的菜蔬和结有核的果子。人类栽种蔬菜之前食用采集的野菜，所以韩民族到现在还把蔬菜说成“野菜”。不难推测，只要有人在，就会有蔬菜和盐（人血液里有少量盐）。

世界上很多国家都有腌菜。西方发达的肉食文化使醋腌文化发

① [俄] 马克·库兰斯基：《盐：一个世界的历史》（이창식역, 소금, 서울:）2006，第 31—32 页。

② 《圣经》，2007 年中英对照版，第 2 页。

达，例如酸黄瓜很受西方人的喜爱；东方发达的米文化使盐腌文化发达，韩国、日本及中国的东北地区盐腌文化很发达。^① 醋腌文化的发达是因为腌菜中有酶的缘故，盐腌文化的发达是因为腌菜中产生了大量有益的细菌。在肉食文化圈使用醋来腌菜，在米文化圈则使用盐来腌制菜。所以肉食为主食的西方，酸黄瓜、德国泡菜（sauerkraut）大受欢迎。而以大米为主食的文化圈里发达的是韩国的泡菜、日本的腌菜（つけ-もの）等。米文化与腌制文化催生性质不同的泡菜文化。

辣椒

辣椒传到朝鲜半岛之前，泡菜不是红色的。添加了辣椒粉之后的泡菜才是此书要论述的泡菜（KIMCHI）。朝鲜时代，辣椒不叫辣椒，叫“苦椒”。《进宴义轨》（1800）中皇宫宴会菜谱上就是这么记录的。但在《月徐农歌》中把辣椒记录为“辣茄”，又称“番椒”，俗称“苦椒”。《星湖僿说》里是叫“番椒”。《芝峰类说》叫“倭芥子”，有些日本的文献中有称“高丽胡椒”、“唐椒”。辣椒的原产地是南美洲，大约两千年前开始在秘鲁栽种。如图 1—1 所示，公元 1493 年由哥伦布带到西班牙，16 世纪在欧洲大陆传开，17 世纪左右经过印度传到东亚。

李睟光（朝鲜时代学者）的著作《芝峰类说》（1614）中对辣椒的记录如下：“南蛮椒有大毒始自倭来故俗呼倭芥子”（辣椒有毒，因为是从日本传过来，所以叫倭芥子）。从南方传过来的辣椒种类，叫“南蛮椒”，因从日本传过来又称“倭芥子”。可以肯定的是，辣椒是从日本传到朝鲜半岛的。《芝峰类说》里说，在编写此书时（1614）辣椒已经在朝鲜半岛栽种。酒家卖酒的时候，烧酒里掺兑了辣椒。所以根据《芝峰类说》上的记录，辣椒应该是 1613 年以前传播到朝鲜半岛的。

1723 年，李瀛编写的《星湖僿说》里提到作者为了弄清楚辣椒的“北来说”，查看了满洲盛京省的地志《盛京通志》，发现确

^① 韩国 KBS 电视台文化纪录片《我们吃什么生活？——会呼吸的泡菜》，1993 年。

实有跟辣椒相似的植物叫“川椒”，不是倭人所讲的“番椒”、“倭椒”。李瀛间接地证明辣椒是从日本传播到朝鲜半岛的。另外，李圭景也在他的著作《五驻衍文长笺散稿》中写道，辣椒是公元1618年（光海戊午年）从日本传播到朝鲜半岛的。

但日本同时有辣椒的“北来说”和“南来说”两种观点：“北来说”认为壬辰倭乱时（1592—1598）加藤清正从朝鲜半岛引进辣椒，叫“高丽胡椒”；而“南来说”认为天门年间（1532—1555）开始与葡萄牙商船进行贸易，从南蛮船引进了辣椒。可惜的是无法确定辣椒在韩国的传播途径及时间。只能说，辣椒是壬辰倭乱以前传到朝鲜半岛的，壬辰倭乱时辣椒已经在朝鲜半岛栽种。



图 1—1 辣椒的传播

许筠编写的《屠门大嚼》（1611）里提到“椒柿”，跟现在的辣椒酱差不多。由此可以推测辣椒在1569—1618年间已经用在制作辣椒酱上。在《增补山林经济》（1760）中也提到制作泡菜时使用了辣椒。由此可知编写《增补山林经济》之前辣椒就已经作为配料的一种使用了。使用辣椒之前先人使用了山椒。《闺阁丛书》

和《增补山林经济》中提到同样的内容：“为了给泡菜增色，使用辣椒之前，使用了鸡冠花的叶子和花瓣，但辣椒成为泡菜的配料之后就开始了使用辣椒红。”《山林经济》（1715）介绍了适合栽种辣椒的地方、栽种方法和品种的特征，由此可见辣椒在当时已经在百姓中间普及。^①

日本、朝鲜半岛、中国几乎同时引进了辣椒，唯独朝鲜半岛对辣椒的利用率最高，主要用在泡菜和辣椒酱的制作中。人们会产生疑问，为什么只有住在朝鲜半岛的先人把辣椒利用到极致，且发展为他们的饮食文化。对此学界存在很多争论，但大多都同意这种观点：其祖先喜欢辣椒的红色，认为红色有驱鬼的力量，使用辣椒之前就已利用鸡冠花的花瓣染泡菜。另外一种原因是朝鲜王朝后期民间缺盐现象比较严重，祖先发现辣椒和鱼酱汁可以减少盐的使用量，而且辣椒可以去除鱼酱汁的腥味，从此更广泛地被大家使用。

1.2.2 泡菜的由来

据《三国史记》记载，神文王于公元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，说明发酵食品在当时已非常普及。^②在三千年前的古书中就可以找到“菹”等条目，三国时代传至朝鲜半岛，经过统一新罗时代、高丽时代，制作方法不断改变。在当时，泡菜可能是以萝卜为主原料的泡萝卜、咸菜、酱菜。据估计，以白菜和辣椒粉为主原料的泡菜是朝鲜时代中后期白菜和辣椒传到朝鲜半岛后开始普及的。

三国时代泡菜

韩国的泡菜与三国时代以前形成的农耕文化有密切的联系。因朝鲜半岛四季分明，冬天无法栽种蔬菜，所以储存蔬菜和野菜的方法不断发展。因没有记载当时情况的文献，很难查明古代泡菜的发

① [韩] 崔弘植：《韩国的泡菜文化和饮食生活》，首尔晓日出版社2002年版，第236页。

② [韩] 金富弼：《三国史记》，高丽时代1145年。