

[韩] 朴尚慧 编著
宁 海 译

泡菜小百科

韩食家常菜典



看图照着做,我也能做出可口美味的韩国料理!

PAOGAI XIAO BAIKE

[韩] 朴尚慧 编著
宁 海 译

泡菜小百科

韩食家常菜谱



黑龙江出版社
朝鲜民族

2015 · 哈尔滨

黑版贸审字 08-2014-065 号

김치백서

Copyright © 2010 by youngjin.com

Seoul, Korea

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

韩食家常菜典. 泡菜小百科 : 汉朝对照 / (韩) 朴尚慧编著 ; 宁海译. — 哈尔滨 : 黑龙江朝鲜民族出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5389-2034-5

I. ①韩… II. ①朴… ②宁… III. ①泡菜—菜谱—韩国—汉、朝 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 160535 号

书 名 / 韩食家常菜典——泡菜小百科

编 著 者 / (韩) 朴尚慧

译 者 / 宁 海

责任编辑 / 赵海霞

责任校对 / 吴民虎

封面设计 / 许俊灿

出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社

发行电话 / 0451-57364224

电子信箱 / hcxmz@126.com

网络出版 / 东北网络台 (www.dbw.cn)

支持单位

印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 11

字 数 / 69 千字

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版

印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5389-2034-5

定 价 / 38.00 元

[韩] 朴尚慧 编著
宁 海 译

泡菜小百科

韩食家常菜典



黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨



Part 1

泡菜的基本知识 김치에 관한 상식

- 越冬泡菜材料的挑选和初加工 좋은 김장 재료를 골라 손질하기.....6
 泡菜材料的腌渍和打浆糊 김치 재료 절이기와 풀 쑤기15

Part 2

四季泡菜 사계절 김치

- | | |
|----------------|----|
| 小萝卜缨泡菜 열무김치 | 19 |
| 辣白菜 배추김치 | 21 |
| 黄瓜夹馅泡菜 오이소박이 | 23 |
| 萝卜小块泡菜 깍두기 | 25 |
| 萝卜片泡菜 나박김치 | 27 |
| 萝卜水泡菜 동치미 | 29 |
| 包泡菜 보쌈김치 | 31 |
| 总角萝卜泡菜 총각김치 | 33 |
| 辣春白菜 얼갈이김치 | 35 |
| 总角萝卜水泡菜 총각무동치미 | 37 |

即席泡菜 즉석 김치

- | | |
|------------------|----|
| 辣油菜 청경채김치 | 59 |
| 现拌茼蒿 상추겉절이 | 61 |
| 现拌白菜 배추겉절이 | 63 |
| 营养现拌韭菜 영양부추겉절이 | 65 |
| 黄瓜小块泡菜 오이깍두기 | 67 |
| 垂盆草水泡菜 돌나물물김치 | 69 |
| 苏叶泡菜 깻잎김치 | 71 |
| 辣菠菜 시금치김치 | 73 |
| 现拌小根蒜萝卜丝 달래무생채김치 | 75 |

别味泡菜 별미 김치

- | | |
|--------------------|----|
| 青椒泡菜 풋고추김치 | 39 |
| 香葱泡菜 파김치 | 41 |
| 现拌萝卜丝 무생채김치 | 43 |
| 老南瓜泡菜 호박김치 | 45 |
| 黄瓜水泡菜 오이물김치 | 47 |
| 萝卜干泡菜 무오가리김치 | 49 |
| 白泡菜 백김치 | 51 |
| 黄瓜小萝卜缨水泡菜 오이열무국물김치 | 53 |
| 萝卜缨泡菜 무청김치 | 55 |
| 桔梗泡菜 도라지김치 | 57 |

保健汉方泡菜 웰빙 한방 김치

- | | |
|----------------------|----|
| 黄芪黄瓜夹馅水泡菜 황기오이소박이물김치 | 77 |
| 鲜参萝卜片泡菜 수삼나박김치 | 79 |
| 茄子泡菜 가지김치 | 81 |
| 鲜桔梗泡菜 헛도라지김치 | 83 |
| 营养白泡菜 영양백김치 | 85 |
| 生拌老南瓜丝 늙은호박생채 | 87 |
| 沙参泡菜 더덕김치 | 89 |
| 绿茶萝卜卷泡菜 녹차무말이김치 | 91 |
| 南瓜丝白泡菜 호박백김치 | 93 |

家乡泡菜 추억의 향토 김치

苹果白泡菜 사과백김치	95
整棵辣小白菜 통배추김치	97
萝卜缨帮泡菜 무청우거지김치	99
牡蛎萝卜块泡菜 굴깍두기	101
洋葱泡菜 양파김치	103
茄子干泡菜 가지오가리김치	105
辣芥菜 갓김치	107
牛蒡泡菜 우엉김치	109
南瓜干泡菜 호박오가리김치	111

Part 3

美味辣白菜料理 김치 특별식

辣白菜炒饭 김치볶음밥	115
萝卜块泡菜清曲酱 깍두기청국장	117
白泡菜冷面冰水 김치냉면빙수	119
白泡菜荞麦饼 백김치메밀전	121
猪肉辣白菜三合 돼지고기김치삼합	123
辣香葱鱿鱼沙拉 파김치오징어샐러드	125
辣白菜饭饼 김치밥전	127
现拌辣白菜海鲜刀切面 배추겉절이해물칼국수	129
营养韭菜糙米饭 영양부추현미밥	131
辣白菜沙司软豆腐沙拉 김치소스연두부샐러드	133
辣韭菜鸡肉沙拉 부추김치닭고기샐러드	135
辣白菜凉粉串面条 김치꼬치우동	137
辣白菜营养饭 김치영양밥	139
总角萝卜米饭奶酪 총각무라이스그라탕	141
辣白菜鱼子饭 김치알밥	143
辣白菜小年糕汤 김치조랭이떡국	145
蒸辣白菜鸡蛋糕 김치달걀찜	147
辣白菜拌面条 김치비빔국수	149
炒辣白菜拉面 김치라면카르보나라	151

吃剩的辣白菜活用料理 남은 김치 재료 활용 요리

萝卜丝大酱汤饭 무채된장국밥	153
煎海鲜香葱饼 해물파전	155
干锅白菜帮鲐巴鱼 배추우거지고등어조림	157
萝卜牡蛎饭 무굴밥	159
黄瓜辣白菜 오이막김치	161

酸辣白菜料理 묵은지요리

辣白菜蒸饺 김치만두찜	163
辣白菜包饭 김치쌈밥	165
酸辣白菜炖金枪鱼 신김치참치찌개	167
酸辣白菜炖鲐巴鱼 묵은지고등어조림	169
炖酸辣白菜鲜明太鱼 묵은지생태매운찜	171
大酱炖酸辣白菜 묵은지된장지짐	173







Part **1**

泡菜的基本知识
김치에 관한 상식

越冬泡菜

材料的挑选和初加工

白菜

一般来讲，表面的绿叶长势好，菜心呈黄色的，而且叶密实，白茎部分用手摁压时硬实的较好。另外，虽然大小差不多，但用手掂量，感觉饱心而且沉甸甸的白菜好。白菜切成两半，挑心叶呈浅米色的放入嘴里尝尝时，越嚼越香的才是好白菜。

初加工

有的人嫌白菜外叶不好，过多地摘去边叶，但千万不要摘去过多哟。白菜全是宝，没有要扔掉的部分。大边叶可用做菜帮，用咸盐腌渍后另做保管即可。根据腌渍泡菜的种类，或顺长切或切片，腌整棵辣白菜要留根，顺长切4等份即可。



배추

일반적으로 배추는 겉으로 봤을 때 겉의 푸른 잎이 무성하고 속잎이 노란색을 띠는 것이 좋습니다. 잎이 서로 잘 밀착되어 있으며, 흰 줄기 부분을 눌렀을 때 단단해야 합니다. 또 같은 크기의 것이라도 들어보았을 때 속이 꼭 차 묵직한 느낌이 나는 것을 고르도록 합니다. 반으로 갈라 봐서 속이 연한 미색을 띠는 것이 좋으며, 배추 속잎을 떼어 먹어봤을 때 씹을수록 고소한 맛이 나는 것이 맛있는 배추입니다.

손질법

배추의 겉잎을 지지분하다는 이유로 다 떼어버리는 분들이 계신데, 절대 너무 많이 떼지 마세요. 배추는 버릴 부분이 하나도 없으니까요. 큰 겉잎은 우거지로 사용하면 유용하므로 절여서 보관을 따로 하도록 합니다. 만들고 싶은 김치의 종류에 따라 길쭉하게 혹은 나박하게 썰어주며, 포기김치는 머리를 붙여주고 길쭉하게 4등분합니다.

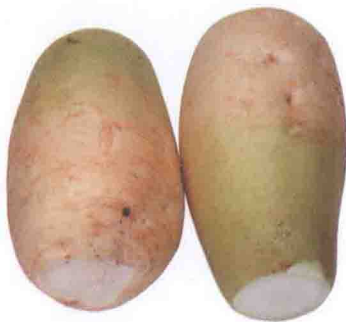
좋은 김장 재료를 골라 손질하기

萝卜

沉甸甸、粗细均匀、不带弯，有光泽的萝卜味道好，糠的萝卜水分少且无味，最好在购买前切开看一看。挑萝卜缨要新鲜的。做泡菜用的调拌馅儿或生拌用的萝卜，要挑选头部呈蓝色的萝卜，过时间长也不容易发酸。另外，腌渍越冬泡菜、萝卜块泡菜、萝卜片泡菜时，要挑选呈白色、硬实、上下粗细差不多的朝鲜萝卜为好。

初加工

萝卜泡菜连皮腌渍，因此，要用刷子刷干净。萝卜缨略腌后，放入泡菜里也好吃。腌萝卜块泡菜时，要记住预先腌渍并漂洗后去水分。用做整棵辣白菜馅的萝卜丝可用礫菜板礫，也是省工的方法。用做调味的材料若粗细不匀，会使泡菜看着无味。因此，利用礫菜板较好。



무

무는 묵직하고 굵기가 굴곡 없이 일정하며 매끈하고 윤기 나는 것이 맛도 좋답니다. 바람이 든 무는 푸석하고 싱겁기 때문에 사기 전에 잘라보도록 합니다. 무청이 싱싱하고 흠이 많지 않으며 육질이 단단한지도 확인하세요. 김치양념이나 생채용으로 쓸 무는 윗부분이 푸른색을 띠는 것을 고르세요. 또 수분이 많고 단단하며 비교적 매운맛이 강해야 시간이 지나도 김치가 잘 시어지지 않습니다. 또 김장용 무나 깍두기, 석박지를 담글 때는 희고 단단하며 위아래 굵기가 비슷한 조선무를 고르면 됩니다.

손질법

무는 껍질까지 담가서 먹기 때문에 수세미로 쓱쓱 닦아주는 것이 위생 관리상 좋아요. 무청도 살짝 절여서 함께 김치에 넣어도 맛나답니다. 깍두기를 담글 경우에는 미리 절여서 행군 다음에 수분을 뺀다는 사실을 기억하세요. 포기김치에 소 재료로 들어가는 무채는 채칼로 썰어주는 것도 손을 더는 요령이랍니다. 양념 재료로 들어갈 땐 일정한 크기가 아니면 김치가 지지 분해지므로 깔끔하게 채칼을 이용해 썰세요..

小白萝卜

粘着泥，缨新鲜的小白萝卜味道好。一口大小、往下变粗圆、发甜、水分少的较好。腌渍小白萝卜时比腌渍白菜放的调料多，若是水分大，腌渍后容易发酸。萝卜和萝卜缨连接部分呈深绿色的，就是起的时间较久的小白萝卜，因此，要仔细看好后再买。

初加工

只留嫩叶，去掉黄叶和蔫叶，萝卜须也去掉。萝卜缨连接部分用刀刮净后，洗净捞出。在初加工时，如果用刀过多地削皮，容易使萝卜发酸而没有味道。因此，萝卜表面粘的泥用刷子刷净就可以。



총각무

흙이 그대로 묻어있고 무청이 싱싱한 것이 맛있습니다.또 한 입에 먹을 수 있을 정도의 크기로 끝으로 갈수록 둥글둥글하고 단맛이 나며 물기가 많지 않아야 합니다.총각무김치는 배추김치에 비해 양념이 많이 들어가는 편이어서 물기가 너무 많은 것은 김치를 담근 뒤 쉽게 물러지기 때문이죠.무와 무청 사이 부분이 진한 초록색을 띠는 것은 수확한 지 오래된 것이므로 꼭 살펴보세요.

손질법

싱싱한 앞만 남기고 누렁거나 시든 잎은 떼어내고, 잔털도 떼어내고 무청과 무의 경계 부분은 칼로 다듬어 깨끗이 씻어 건집니다.무 부분을 다듬을 때 칼로 박박 긁어 다듬으면 쉽게 물러져서 맛이 없으므로 겉에 묻은 흙은 수세미로 싹싹 문질러 씻으세요.

干辣椒

腌渍泡菜时，一般用青椒、干辣椒、红辣椒等。干辣椒根据晒干方法的不同，其辣味有别。因此，想腌美味泡菜，要买在中秋节前晒干的干辣椒为好。中秋节前晒干的辣椒，籽儿少，磨面时能获得较多的纯辣椒面。

初加工

因表面粘较多的灰尘，要用湿抹布擦净表面。在腌渍前将辣椒面用液酱泡发好。



芥菜

芥菜叶呈红色的，因其浓香，多用于辣白菜或萝卜块泡菜；呈蓝色的芥菜因清爽味浓，多用于萝卜水泡菜或白泡菜。要挑菜叶干净而短，又有光泽的芥菜为好。

初加工

切去根部后，摘去不净的边叶。



마른 고추

김치를 담글 때는 풋고추, 마른 고추, 홍고추 등을 씁니다. 마른 고추는 말리는 방법에 따라 매운맛이 다른데 맛있는 김치를 담그려면 추석 전에 가을 뜨거운 햇볕에 말려서 사용하면 좋지요. 추석 전에 따서 말린 고추는 씨가 적기 때문에 뽕았을 때 순순한 고춧가루를 많이 얻을 수 있습니다.

손질법

먼지가 아주 많이 묻어 있으므로 꼭 물행주로 겉면을 꼼꼼히 닦아줍니다. 김치를 담그기 전에 미리 고춧가루를 액트에 불려서 숙성시켜준다는 사실을 명심하세요.

갓

갓 중에서도 잎이 붉은색을 띠는 홍갓은 향이 진해 배추김치나 깍두기를 담글 때 많이 쓰고, 푸른색을 띠는 청갓은 시원한 맛이 좋아 동치미나 백김치에 많이 사용합니다. 잎이 깨끗하고 길이가 짧으며, 잎에서 윤기가 나는 것을 고르면 됩니다.

손질법

밑동을 잘라낸 뒤 지저분한 이파리를 버리세요.

水芹菜

往泡菜里放水芹菜，能使泡菜清爽可口，有特有的香味。挑选水芹菜时，要挑茎粗和小胳膊那么长的，这比细长的好。另外，从表面看，整体上呈红色、叶茂的味美，翻开根部看，没有黑斑点的为新鲜水芹菜。

初加工

叶子部分香味差，所以摘去不用，只取茎部加工。末端茎部和靠根茎部致熟速度不同，因此先将靠根茎部入沸水略焯，然后立即泡凉水放凉。



미나리

김치에 미나리를 넣으면 시원한 맛과 특유의 향미를 내줍니다. 미나리를 고를 때는 가늘고 긴 것보다는 줄기가 굵고 팔꿈치 길이 정도의 것이 적당합니다. 또한 겉으로 봤을 때 전체적으로 붉은 빛이 돌고 잎이 무성한 것이 향과 맛이 뛰어나며, 뿌리 부분을 들쳐보아 검은 반점이 없는 것이 싱싱한 것입니다.

손질법

잎 부분은 향이 약하므로 잎은 떼어내고 줄기만 다듬어서 사용합니다. 잎과 굵은 줄기 부분은 익는 속도가 다르므로 줄기 끝부분부터 끓는 물에 넣어 데칩니다. 그리고 끓는 물에 데쳤으면 곧 바로 찬물에 담가 식히도록 합니다.

生姜

生姜의皮薄，粘泥较多，粗细适当的为好。生长在红黄土地的生姜，皮呈红色，个头小，沟多，长的不好看，刮皮有些难。另外，生姜与其他的香辛料不同，它含有淀粉。因此，它比其他香辛料褐变率高。

初加工

用流水洗净后，用饭勺等工具刮皮待用。临腌渍泡菜时，将其捣成泥为好。用于一般料理时，将生姜切非常薄的细丝，泡凉水捞出并控干后使用。因除去了淀粉，可保持生姜的鲜明色泽。



생강

생강은 껍질이 얇고 흠이 많이 묻어 있으며 알의 굵기는 적당한 것이 좋습니다. 토종 생강은 붉은 황토에서 자라 껍질이 붉은색을 띠며, 잘고 골이 많아서 까기가 힘들 정도로 못생겼습니다. 또한 생강에는 다른 향신료와는 다르게 전분이 들어 있습니다. 그래서 다른 향신료보다도 갈변이 쉽게 되지요.

손질법

흐르는 물에 씻어 수저 같은 것으로 껍질을 긁어내며, 김치를 담글 때에 바로 뺄아서 사용하는 것이 좋지요. 일반 요리에는 아주 얇게 채썰고 찬물에 담가서 물기를 뺀 다음 요리에 응용하면 전분기가 제거되어 생강의 선명한 색을 살릴 수 있습니다.

大蒜

大蒜影响泡菜的味道，而且做其他菜类的调料，所以挑选大蒜显得很重要。六瓣蒜为上等品，但即使不是六瓣蒜，只要形状呈圆形，肉满而硬实，瓣沟分明，外皮呈紫色的，都是好大蒜。

初加工

首先将大蒜用流水洗净。若将大蒜泡在水里，吸收水分而减少大蒜味道。另外，将大蒜用碓臼舂，尝不到大蒜的味道，营养素也被破坏。所以，大蒜一定要用刀刃细剁备用。



마늘

마늘은 김치 맛을 좌우할뿐더러 다른 여러 음식에도 필수로 들어가는 양념이니만큼 마늘의 선택은 중요하죠. 일단 마늘은 육쪽마늘을 최상품으로 치는데, 꼭 육쪽마늘이 아니라도 모양이 둥글고 알이 짝 차며 단단한 것, 꼭 사이의 골이 분명하고 겉껍질이 자줏빛을 띠면 좋은 마늘입니다.

손질법

일단 마늘은 흐르는 물에 씻는 것이 중요합니다. 마늘을 물에 담가놓으면 물이 흡수되어 맛이 없어지게 됩니다. 그리고 마늘을 절구통에 찧으면 마늘의 향이 적도 영양소도 파괴되므로 마늘만큼은 칼날로 다져서 사용하세요.

香葱

香葱边叶不多，头粗大，不细长的为好。绿色的叶部分无折断而伸长的为好。要挑选葱白部分不发蔫，咀嚼起来咔嚓咔嚓响的香葱，这样除用于腌渍泡菜外，用于其他菜类也能品尝到香葱的味道。

初加工

香葱要摘去边叶和根。用于一般调料时，根据不同菜类事先切好。腌渍越冬泡菜或葱泡菜时，只用液酱腌渍，这是提升泡菜的秘诀。



쪽파

쪽파는 겉잎이 많지 않고 머리가 굵고 길이가 너무 길지 않은 것이 좋은 재료입니다. 녹색 잎 부분은 꺾이지 않고 길게 뻗은 것이 좋으며 흰색 부분이 무르지 않고 아삭한 맛을 느낄 수 있는 쪽파를 선택해야 김치 아닌 다른 음식에 사용할 때도 맛과 풍미를 즐길 수가 있습니다.

손질법

쪽파는 겉잎과 뿌리를 제거하고 사용합니다. 양념은 음식에 맞게 잘라 사용하고 감장김치나 파김치를 담글 때에는 것 갈로만 절여서 사용하면 김치맛을 향상시킬 수 있습니다.

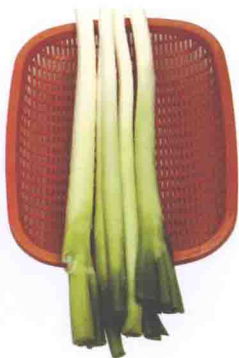
大葱

从外形上葱白较长、有光泽而细长的较好。葱叶部分过宽过大均不好。

要挑选须根不干、肉满、茎又无伤的大葱。细长而葱叶过短的大葱因黏液过多，因此，不挑为好。

初加工

切去根部，摘去最外层的边叶，因为此处的边叶粘上很多异物质。



洋葱

外皮呈红色，表面光滑而有光泽的洋葱，不太辣，味道也好。洋葱要挑选呈滚圆的，不挑上下细长的。用手摁压时不易留痕而硬实的为上等品。买网兜装的洋葱时，要确认一下大小是否均匀。

初加工

将洋葱泡水后，趁水干之前剥皮，这样可预防辣眼睛。



大파

대파는 외형상 뿌리에 가까운 흰 줄기 부분이 길쭉하게 쪽 뻗고 윤기가 나며 날씬한 것이 좋습니다. 녹색 잎 부분도 너무 굵지 않고 잎이 넓지 않은 것으로 고릅니다.

수염이 마르지 않고 속살이 짙은 것, 상한 줄기가 없는 것으로 선택하고, 길이가 길고 잎이 짧은 것은 끈끈한 액이 많으므로 피하는 게 좋습니다.

손질법

뿌리 부분을 잘라내고, 파의 맨 바깥쪽 잎파리는 이물질이 많이 묻어 있으니 가급적 떼어내세요.

양파

양파는 겉껍질이 붉고 표면이 매끈하며 윤기가 나는 것이 너무 맵지도 않고 맛도 좋습니다. 모양은 위아래로 길쭉한 것보다 둥글둥글한 것을 고르세요. 눌렀을 때 자국이 잘 나지 않고 단단한 것이 상품입니다. 땅에 들어 있는 것을 구입할 때는 크기가 고르지도 확인하세요.

손질법

양파를 물에 담가두었다가 물기가 마르기 전에 껍질을 벗기면 매워서 눈물이 나는 것을 방지할 수 있어요.

虾酱

虾酱要挑选色泽接近白色，虾肉厚实而短粗的。另外，味道发甜、无异味并鲜香的为好。呈粉红色，酱汁浓且干净，呈乳白色的虾酱较好。

初加工

虾酱的用法根据泡菜的种类有所不同，但一般细剁后，和汤汁一起使用。还有同洋葱或辣椒用搅碎机搅碎后使用。



大粒盐

用大粒盐腌渍白菜是因为大粒盐所含有的钙和无机物以及镁，能使白菜中的纤维质硬化，使白菜不易发软。色泽呈白色，无水分，用手触摸时，有扎手的感觉而且粒子粗糙的大粒盐较好。

初加工

大粒盐使用之前，先速洗一遍，这很重要。将大粒盐迅速泡入水后，迅速捞出控水再使用，这样做可以完全除去盐中的不纯物，可吃到干净的食盐。



새우젓

새우젓은 우선 흰색에 가까운 것으로 고르고 살은 통통하고 짭막한 것이 좋아요. 또 맛을 보았을 때 단맛이 입안에서 돌고 쾌쾌한 냄새 없이 고소한 맛이 나며 색은 맑은 분홍색을 띠고 국물은 탁하면서도 깨끗한 뿌연 색이 나는 것이 좋은 새우젓입니다.

손질법

새우젓은 김치마다 약간씩 다르지만 곱게 다져서 국물과 함께 사용하는 방법과 믹서에 양파나 고추를 함께 갈아서 사용하는 방법이 있습니다.

굵은 소금

굵은 소금으로 배추를 절이는 이유는 굵은 소금에 들어 있는 칼슘과 무기질, 마그네슘이 배추나 무 속에 있는 섬유질을 단단하게 해주어 김치가 잘 무르지 않게 해주기 때문이에요. 색깔은 흰색을 띠며 물기가 없고 손으로 만졌을 때 보슬보슬한 감촉이 느껴질 정도로 입자가 거친 것이 좋습니다.

손질법

소금은 사용하기 전에 한번 빠른 작업이 중요합니다. 재빨리 한 번 물에 넣었다가 물기를 얼른 뺀 뒤 사용하면 불순물이 완전히 제거되어 깨끗한 소금을 사용할 수가 있습니다.

玉筋鱼液酱

将玉筋鱼液酱久放发酵时，鱼酱的液酱发清而色泽好，并且散发出香味而无腥味，这样的均为好液酱。可用于泡菜，但多用于现拌现吃的泡菜。



鳀鱼液酱

要确认是否呈清色、无腥味、味香，是否发酵到摸不到刺的程度。食品厂腌制的鳀鱼液酱，比自家直接腌渍的鳀鱼液酱味道好，即使不喜欢吃鳀鱼液酱的人也爱吃。这种液酱不仅用于现拌现吃的泡菜，还可用于生拌凉菜，熬汤时候还可替代汤酱油放入，可使汤清爽可口。



까나리액젓

까나리액젓을 오래 두고 숙성시키면 액젓의 국물이 맑고 고운 색을 띠는데, 구수한 향을 내며 비린내가 나지 않는 것이 좋은 것입니다. 김장김치보다는 담가서 금방 먹는 겉절이에 많이 사용합니다.

멸치액젓

맑은 색을 띠고 비린내가 나지 않으며 고소한 맛이 나는지, 가시가 만져지지 않을 정도로 완전히 삭았는지 확인합니다. 시중 공장에서 나오는 제품은 직접 담근 것에 비해 젓갈을 싫어하는 사람도 즐겨 먹을 수 있도록 맛이 순한 편입니다. 겉절이는 물론 나물 무침에도 이용하고 국을 끓일 때에도 국간장 대신 사용하면 개운한 맛을 낼 수 있습니다.