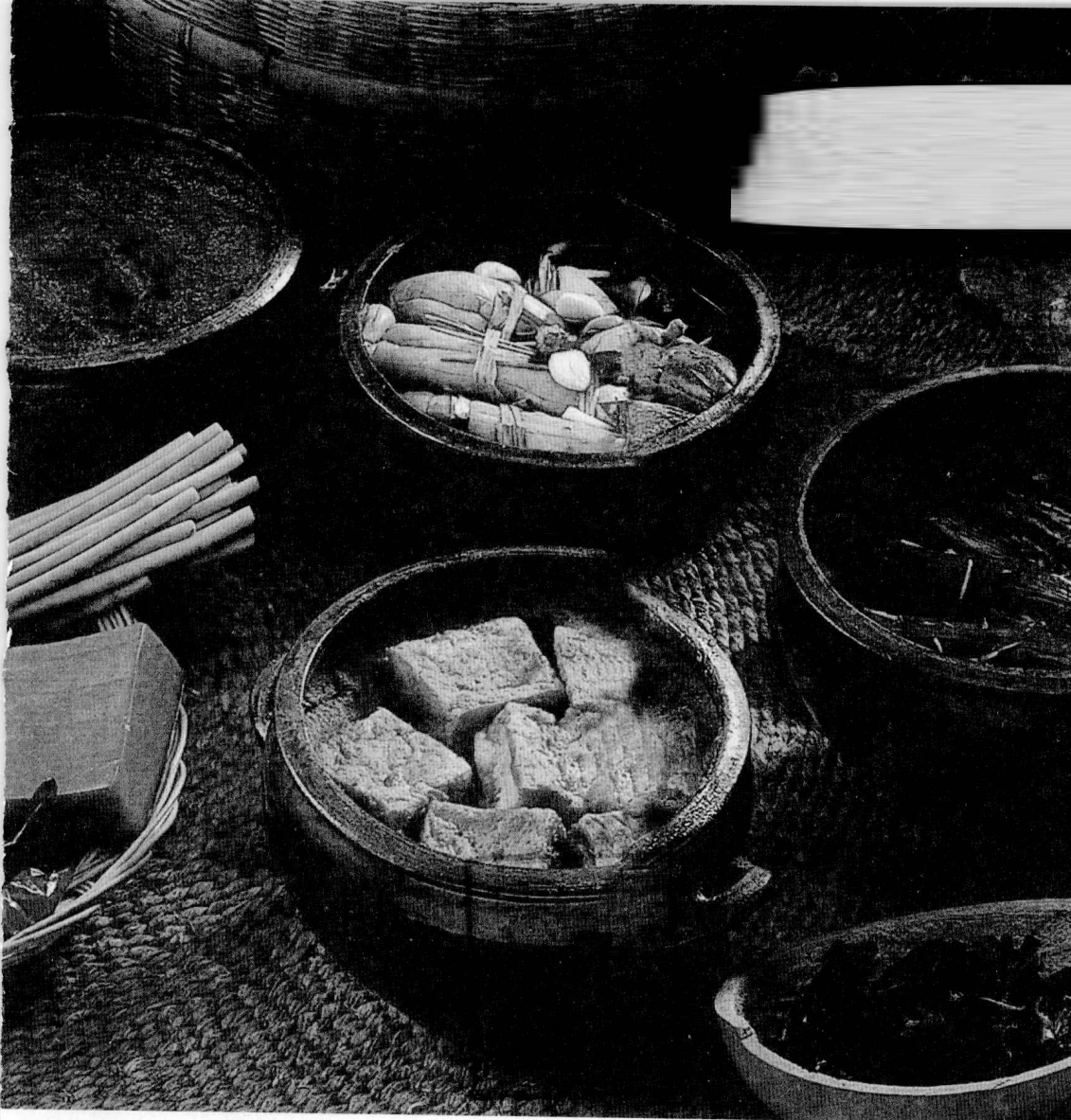




우리가 정말 알아야 할
우리 음식 백가지 1

韩国经典料理100

韩福真 韩福丽 黄慧性 著
陈香华 译

目录 Contents

一、米饭、粥、面类

- 1 米饭
- 7 杂粮饭
- 11 黄豆芽饭,泡菜饭
- 13 拌饭
- 17 年糕汤
- 20 白粥,红豆粥,豆粥,绿豆粥
- 24 奶粥,松子粥,黑芝麻粥
- 28 鲍鱼粥,鸡肉粥,酱汤粥,葵菜粥
- 31 薏苡米浆,米饮,粟米饮,南瓜米糊
- 35 清酱汤面,面神仙炉,鱼腹铮盘
- 39 冷面
- 42 居阿象饺子,扁首
- 45 面疙瘩,鸡汁刀切面
- 49 豆汁面,芝麻汁面

二、汤、羹、砂锅类

- 51 酱汤饭,牛肉浓汤,牛杂碎汤
- 56 参鸡汤
- 59 鲜鱼辣汤
- 62 泥鳅汤
- 65 神仙炉
- 68 辣牛肉酱汤,辣味鸡丝汤
- 70 醒酒汤
- 73 狗酱汤
- 77 干明太鱼清汤
- 82 豆酱汤
- 85 砂锅豆酱汤,清曲酱砂锅
- 87 豆渣砂锅,豆腐脑砂锅
- 90 醃汁汤锅
- 92 冷汤

三、糕饼、点心、茶饮类

- 94 引切饼
- 97 甑饼
- 101 白雪糕

- 103 蒸糕
- 106 药食
- 108 松糕
- 111 切饼,加皮糕
- 114 厚饼,惜吞饼
- 117 黑豆糯米糕,牛头糕
- 119 花煎饼,软煎饼,造角
- 122 小圆糕(团子、琼团)
- 125 油蜜果(药果),馒头果,梅
作果
- 128 熟实果
- 131 茶食
- 135 果冻(果片)
- 137 蜜果
- 141 饴糖,饴干钉
- 144 油果
- 147 酒酿
- 150 凉甜汤
- 154 水正果,梨熟
- 157 糜食,水团,元宵
- 160 醞酏汤
- 162 水果茶,绿茶
- 165 水果茶,谷茶

四、腌渍食物类

- 168 白菜泡菜
- 171 裹泡菜,白泡菜
- 174 苦菜泡菜,突山芥菜泡菜,葱
泡菜
- 177 萝卜块泡菜,海味渍萝卜泡
菜
- 180 冬渍萝卜水泡菜,萝卜片水
泡菜,酱泡菜
- 183 小萝卜根泡菜,细萝卜茎叶
泡菜,芜菁泡菜
- 186 别具风味的泡菜
- 191 宫廷泡菜
- 194 渍酸黄瓜,镶小黄瓜泡菜
- 197 酱菜
- 202 油炸,鬪藿
- 205 醃酱
- 212 食醃
- 214 辣牡蛎酱,浓石花酱
- 217 酒
- 225 酱油,黄豆酱
- 231 清曲酱
- 234 辣椒酱
- 238 粉酱,汁酱

米 饭

虽然有为了健康着想而食用糙米饭或杂粮饭,不过,现在煮饭不放杂粮只用白米是很平常的。从前有句俗语:“托祭祀的福分,难得今天吃这白米饭。”这是因为过去日子苦,平日都是吃掺杂大麦或小米的杂粮饭,只有在祭祀的时候,才在祭桌上端上好不容易买来的白米煮的饭。

韩语中吃饭有“进御”、“水刺”等不同的用法。

一般来说,

对长辈说“请用餐”。

在宫廷中向国王说“请用膳”。

在祭祀时神位前供上祭饭说“献膳”。

“水刺”是在宫中使用,非固有韩语,应在高丽时期由外国传来的。

米饭的起源

我们的祖先从何时开始烹食米饭呢?人类在新石器时期开始食用大黍、稗、小米、高粱等农作物,白米在这之后才出现。稻子是生长在沼泽地区的热带植物,原产地一说是在恒河下游进入印度孟加拉湾和布拉马普特拉河汇合所形成的三角洲内,另一说是在从中国云南经由印度阿萨姆的热带或亚热带的高原地区。

韩国从部落国家时代便开始种植稻子,至三国时代由于铁制农具普及,促进了农业生产的发达。地形条件上,南部地形平坦适合栽种水稻,北部山地适合耕种杂食。统一新罗时代以来,稻子产量增加,但作为一般百姓主食仍然不足,朝鲜时代庶民还吃不到白米饭,多是

食用麦饭或杂粮饭。据朴齐家撰《北学议》内所云,截至三国时期为止,位于汉江北边的高句丽还不知道栽种水稻。在北方最先栽种稻子的地方是在新罗属地江陵淮阳,新罗统一三国后才逐渐遍及北方。日帝强占韩国时期,稻子产量增加,大量对外出口,内部供需反而不合理地缺乏。

大部分农民都无法储备一年内食用的粮食,因此得依时节改变主食。在农历4~5月时,粮食都吃光了,只能眼睁睁地等待大麦收获,艰难地熬过所谓“春穷期”的难关。

饭,是将谷类加热烹煮的食物。人类自新石器时期以后开始制造土器烹调热食,当时的土器以泥土捏成,自然干燥,或是经低温烧成,食物中必然渗出浓厚的泥土味,釜甑出现以后,才开始蒸谷为食。

朝鲜哲宗时期《咫闻别集·汲家周书》中提到“蒸谷为饭,一炊为饘,久蒸至熟软叫馏”,高句丽古坟壁画中也描绘了用釜甑炊饭的画面。《朝鲜无双新式料理制法》中则云:

饭,《说文》云,食也。《汲家周书》云黄帝始炊谷为饭。一蒸曰饘,再蒸而气溜曰馏,杂饭曰𩚑,水和曰飧,羹浇曰𩚑。

如同今日在铁锅出现以后同样的炊饭方式。从《三国史记》看,1世纪初高句丽大武神王时,有以鼎炊饭的记录^①,可知三国时代已经有了铁锅。铁锅渐渐普及后“炊饭”的烹调方法也广泛被使用。炊饭的“炊”和水煮或烹不一样。它是先将淘过的米放入锅中加水后,经加热使烹调物充分吸收水分,锅内充满水蒸气呈“蒸”的状态,再焖烧让水分慢慢吸收减少,锅底结成一片片黄黄的锅巴。这样炊饭的烹调方法是经过煮、蒸、烧三个阶段。

^① 《三国史记》卷第十四大武神王四年“若有女人,异顶游戏,就见之,只有鼎使之炊,不待火自热,因得作食”。

烹调好吃米饭的方法

自古以来,韩国人烹调米饭的手艺高超,朝鲜时代徐有渠撰《饔(饔)杂志》中云“吾东炊饭盖已名于天下矣”。又云:

煮饭无他术,将米淘净,入锅浇淹新水,令米上一掌厚,盖定,烧柴煮之。欲软者,临熟退火一二刻再进火煮之。欲硬者,不退火始终武火煮之。

煮饭时先将米洗净充分沥干水,放入锅中浇约一掌厚的新水,盖上锅以柴烧煮。想要饭软,快熟时熄火片刻再进火。要硬饭则继续以武火烧至熟。

《林园十六志》中亦说如果锅盖倾斜的话,气会外溢,不但浪费柴火,饭也会煮得半生不熟。^①清张英引用《林园十六志》所撰《饭有十二合说》(1800)亦云:

朝鲜人善炊饭,颗粒朗然而柔腻香泽。……火宜缓水宜减,盖有道焉鲁莽灭裂与暴殄天物。

提到朝鲜人善炊饭,炊饭时宜以慢火,水要少,随便乱煮是暴殄天物。

朝鲜时期前往中国的使臣中,有看到异于朝鲜炊饭方法而留下记录的人,金昌业撰《燕行日记》(1712):

小沙弥方炊夕饭,以唐米入釜内。煮一滚取出。倾去其水。复以米安釜内。覆以陶器,使不透气。釜上又加盖,盖即簞也。遂更熬火。少时开之,饭成矣。

在山寺看到小沙弥煮饭时,将唐米放入釜锅,煮滚沥出水,再将米放入锅内,随即盖上陶盖,不让热气溢出,同时灶上覆盖上竹器,续以火烧之,至饭熟揭开。这和我国煮麦饭所用的除汤法是一样的。李

^①《林园十六志》四十二鼎“锅盖最要平稳少有欹否自必漏气,不独多费柴火且令饭半生半熟”。

压撰《燕行记事》(1777)亦记载:

唐人亦食无重肉,饭则不过二三合,而犹恐其毒,炊米之后,旧水必沥去。易以新水。作重蒸饭而食之。

中国人不吃两种以上的肉类,饭也仅食二三合,怕米有毒,煮饭时先煮一次去水,然后用新水,食用煮两次重的蒸饭。

在韩国和日本一般是以炊饭法煮饭,但是中国南部及东南亚地区很多地方是以竹蒸笼煮饭,在西亚地区则食用先将米经油炒过放入高汤蒸熟而成的炒饭。

韩国米著名的产地在始兴、金浦、礼山、合德、井邑、高敞、海州、载宁等地。自古以来,这些地方所出产的米都向宫廷进贡。《朝鲜无双新式料理制法》中说:

饭中以白饭第一,米以利川玉子江或是通津桥底的最好,最近精挑过石头、稻粒、稻谷、碎米的石拔米非常好。新米因黏液多有毒,最好能舂杵过后食用。粳米下霜以后收成始无毒性。早稻与陈米^①各一半混合,加水放入锅中煮,将水倒去,再加新水煮的话,可减少毒气。好米是粒小模样略为细长。

从前用松枝、稻草、豆荚皮等当柴料,在大釜锅中所炊煮出的饭,美味无比。这是今日用电饭锅煮所无法相比的。大釜锅锅盖要厚重,不让水分溢出,使锅内气压升高,才能煮出好吃的饭。《闰合丛书》中曾提到:“煮饭粥以石锅最佳,陶汤罐次之。”《朝鲜无双新式料理制法》则说:“蜡石锅第一,陶汤罐次之,生铁锅第三,桶锣锅下等。”

不久之前曾调查首尔市民的米饭食量,平均一个人每月一斗,小孩子则吃不到七升。在高丽时代,壮丁每月四斗两升,普通男子三斗,孩童一斗八升,是现在食量的三倍左右。特别是目前孩童的饭量还不到六年前的百分之八十,虽然是因为多摄取米饭以外的肉、鱼、蔬菜

^①《增补山林经济》:“稻米霜后始无毒,早稻米有毒须半杂陈米炊饭。若欲单炊早稻米必下鼎煎数沸后仍酌去其水,再入他水造饭则毒少。”

等,致使饭量不得不减少,但过度食用加工食品也是不好的。

米约含百分之十五的水分,煮成饭以后水分占百分之六十五。水放得少,米便煮成硬饭,水量充分时让米完全焖透,可煮成不软不硬香喷喷的白米饭。饭的美味虽然因锅的厚度或燃料的不同而异,但依水量而决定软硬,以重量来说为米的1.3~1.5倍,体积来说为1.1~1.2倍为适当,新米或陈米也不同,得照干燥程度斟酌加減水量。

米饭的食效及保管方法

一般用来煮饭的米是经过精捣加工的白米。收成的稻谷脱去外壳是糙米,在制作精米过程中,去除百分之三十糠层的是三分捣米,去除百分之五十糠层的是五分捣米,去除百分之七十糠层的是七分捣米,完全去除糠层的就是白米。在去除稻糠时胚芽也一起脱落,比起糙米蛋白质、脂肪、维他命、无机质等含量减少,但因纤维素降低,饭柔软易消化。米的热量一般以100克来说,糙米是351卡路里,白米是356卡路里。一天当中所需热量经由米来摄取需白米3~4合(450~600克)。一般韩国人从白米饭中摄取约一半的热量及百分之十五的蛋白质。

实验报告指出,多摄取杂粮和蔬菜要比摄取肉食对脑的发达更有明显功效。饭是用精米煮熟的粒食,蔬菜纤维丰富,经咀嚼可活化咀嚼根功能,刺激前头叶而让大脑更健全。肉食动物力大但是耐力不足,草食动物能长久忍受饥饿,那是因为肠胃长度的关系。大量摄取米饭和蔬菜的韩国人的小肠,比食用肉类和面食的西洋人的平均要长80厘米,应该较有韧性与耐力。又说最近孩童注意力无法长久集中的原因,是相对米饭来说,食用过多的肉类与面包的饮食习惯的缘故。

保管米时最好放在干燥、清洁的容器内。容器内若混合先前存放的米,或是残留稻糠都会使新米很快变质。米缸宜放在通风且没有潮

湿及恶臭的低处以常温保管。储存以夏天两周,冬天一个月左右的食用量为合适。

《国合丛书》及《朝鲜无双新式料理制法》中提到保存饭的方法为将生苋菜覆盖在饭上面,到第二天可保新鲜不坏,以莲叶裹包米饭即使在夏天也不易馊掉。

杂粮饭

文献中最初出现“米饭”是在《朝鲜料理》中，掺混杂粮所煮的五谷饭、杂粮饭（杂谷饭）则出现在1800年代的文献中。拌饭及酱汤饭最初出现在《是议全书》中。米加入牡蛎、黄豆芽、泡菜、松茸、鲑鱼等辅料所烹调的食物在《朝鲜料理》以后才出现。

从前饮食文献中所出现的饭计有五谷饭、杂谷饭、拌饭、酱汤饭、白饭、赤豆汁饭、红豆饭、粟饭、麦饭、石花饭、泡菜饭、黄豆芽饭、白萝卜饭、鲑鱼饭、大豆饭、栗饭、别饭、祭饭、松茸饭、药饭等。除此之外，文献中也记载煮饭总论及保存饭的方法等。

《林园十六志·炊馏之类》中出现的饭类计有青精饭、饭、混沌饭、蟠桃饭、凋菰饭、金饭、玉井饭、薯饭、竹实饭等九种，以及煮饭总论、炊新稻消毒法、炊麦易熟法、饭不馊法等内容。

《饕（饕）杂志》中有饭总论、煮饭杂法、炊麦易熟法、混沌饭、薯饭等的介绍。

香喷喷且对健康有益的大麦饭

虽然在过去人们曾经有过吃豆麦饭都无法填饱肚子，或是渴望吃一顿白米饭的时期，但如今反而热衷于选择麦饭、大麦面包、糙米饭、禅食、生食以及GF饮食（食用不去外壳谷物的饮食法）等健康饮食法。办公楼集中的市区或是首尔市近郊，有不少卖大麦饭的餐厅。不但外卖，在家里吃杂粮饭和大麦饭是持续维持健康的最好食物。白米煮的饭虽然好消化，但缺乏无机质、维他命，掺杂酸性食物的大麦、

黄豆、小米一起煮，不但增添营养，味道也更好。

大麦比米坚硬不容易软化。《林园十六志》中引用日本《和汉三才图会》云：

凡炊麦先渍水一夜乃和水煮成，盛箊篱去汁和稻米再煮饭。

说明了煮大麦饭时要先浸泡一夜，用水煮过盛在箊篱沥去水，再和稻米一起煮成饭。

用大釜锅煮出滑溜溜的大麦饭，看起来就香喷喷动人食欲。煮麦饭时先把全部大麦泡在水中，为的是去除附着于稃眼的内皮层。泡软的大麦置于淘米缸，用力搓揉，用水冲洗几次，刚开始水黏稠慢慢就变清。经过这样冲洗过的麦子发白有黏性，吃起来有味，由石磨碾出的麦子色黑，且味道也无法相比。

最近很容易买到加工干净的大麦，只要稍用水淘过即可。烹煮时可只用大麦，或把米、糯米、扁豆及切成大块的马铃薯加在一起，煮成稍为黏稠味道不错的软饭。比率可依个人喜好增减。麦饭焖的时间要比白饭长，才可煮出好吃的饭。也有先把大麦稍用水煮过再炊，不过用生麦煮出的饭还是比较香。

大麦饭与嫩萝卜叶、泡菜及辣椒酱一起搅拌食用，是最佳的搭配。如加上余烫凉拌的薯叶茎及苋菜，味道更好。大麦饭跟豆酱汁、黄豆芽汤或冷汤一起食用，堪称一品美味。

大麦含有能降低让现代人恐惧的胆固醇指数的各种成分，丰富的高纤维对便秘及糖尿病也很有效果。高纤维多好消化。

与左邻右舍分食的五谷饭

除了大麦、大豆以外，也可以将各种杂粮混合一起煮。在糯米或粳米中掺杂小米、大豆、高粱、红豆等煮成“别饭”；用粳粟煮成“糯粟饭”；黄豆用石磨碾成渣加入米煮成“豆渣饭”；掺杂去皮豆子用石磨碾的“去皮豆饭”；以米与红豆或米与粟各一半煮的“床饭”；以小米、

红豆、黄豆等煮成的“sealibap”；还有用粳米、糯米、水煮红豆、大枣、栗子等蒸的混沌饭等杂粮饭。特别是用各种不同的杂谷类一起煮的杂粮饭就是五谷饭。

五谷原来是指米、大麦、小米、大豆、黍五种重要的谷物，不过各地所用谷物各不相同。《增补山林经济》中谓混合小米、黍、粳米、大豆、红豆等煮成的为饭。《东国岁时记》中说在上元时节“作五谷杂粮饭食之，亦以相遗。岭南俗亦然。终日食之，盖袞社饭相馈之古风也”。五谷饭因放许多杂粮，因此水要放得比一般煮米时少，同时要加盐。不放在锅中而是在甑子或蒸笼里，蒸煮时上覆盖麻布，中间有几次要洒入盐水并上下均匀搅拌。

营养价值高的豆饭

十几年以前曾经有过监狱要将原来豆饭的牢饭改成麦饭的新闻报道。那是因为每年进口大豆要花费一百万美元，为了减轻外汇负担的缘故。大豆被称为从田里长出的牛肉，可见其营养价值高。虽然在监狱供食豆饭始于1930年日本强占期，但民间很早以前就知道在饥荒时食用大豆可预防浮肿。特别是韩国及满洲地区是大豆原产地，用大豆制成的各种食物非常发达，例如豆酱、酱油、豆腐、黄豆芽等。

从高丽仁宗十四年的史料记录看，在监狱旁有叫府君堂的神堂，家属为了祈求犯人能尽快出狱，进行舍米巫术，并以大豆为祭物抛撒。撒下的愈多出狱愈快，有钱人甚至挥霍几石大豆。

味道佳色泽美的红豆饭

煮红豆饭时，新豆可与米一起煮，但是陈豆较硬，必须先掰开或先用水煮过。红豆饭有赤豆饭、红饭、红豆汁饭、大红豆饭(budeung-

patbap)^①、去皮豆饭、重汤红豆饭(jungdungbap)^②等种类。普通混合煮的红豆用水煮或碾过,但在首尔则将红豆去皮备用。昔日宫中国王水刺饭桌要备白饭和红饭两种。红饭和重汤红豆饭不放红豆粒,是用红豆煮过沥出的汤水加在白米中烹调出浅绯红色的饭。

① 使用未完全干燥还稍带水分的红豆,煮成又红又饱满的红豆饭。

② 红豆先用水煮过沥出红色汤水,加入谷类一起烹煮出的红豆饭,或冷饭加水再煮的饭。

黄豆芽饭,泡菜饭

营养丰富的黄豆芽饭

除了杂粮以外,饭也可和蔬菜、鱼肉、海鲜类等一起烹调,如牡蛎饭、黄豆芽饭、泡菜饭、松茸饭、鲑鱼饭等。这些别具风味的饭约在1940年以后出现于文献,初见于方信荣的《朝鲜料理》,应该是当时才兴起的新式烹调食物。

韩国是豆类饮食文化最发达的国家。朝鲜半岛上拥有北部及满洲一带领土的高句丽就是大豆的原产地。截至二次大战之前,此地大豆的生产量几乎占了全世界总生产量的百分之八十。豆类的加工食品也非常发达,来自酱引子的豆豉、酱、豆腐、黄豆芽都是从韩国诞生后传播至世界各地的。

黄豆芽是利用黄豆培育出的蔬菜,据推测在高丽时期已被广泛食用。干燥的黄豆无维他命C,但是发芽以后生成丰富的维他命C,成人只要食用100克黄豆芽就能摄取一天所需的维他命C。

日俄战争时,俄国军队某要塞基地军人因缺乏维他命C而罹患坏血病,斗志全失之下,最后不得不向日本投降。但是当时基地的黄豆堆积如山,可惜俄国人不知道培育黄豆芽,如果晓得从黄豆芽中得到维他命C,说不定战局会有大逆转。

在高丽高宗(1236~1251)时所撰本草书《乡药救急方》很早就有“大豆黄(大荳黄卷)”名称的记载。从中国13世纪末撰《居家必用》才有“绿豆芽菜”的名称看来,韩国黄豆芽的培育要比中国早。《乡药救

急方》内谈到将发芽的“大豆黄”暴晒作为药用或是在干燥之前食用。在韩国、日本、中国都酿制酱油、豆酱、豆腐，形成一个大豆饮食文化区。但是黄豆芽却是韩国先祖很早就开始培育的食物，是韩国非常具有代表性的食用蔬菜。

要煮好黄豆芽饭，水要比平常煮白米饭时放得少。如果煮好放久的话，黄豆芽的水分会干掉变老，味道就差。尽可能在进食的时间内烹调并立即食用。黄豆芽饭还可依照个人的口味，添加牛肉或是猪肉。

其他别具风味的杂饭

泡菜饭是用略微发酸的过冬泡菜加上油腻的猪肉放在一起煮，是颇具地方特色的杂饭。也有依口味不同而放牛肉的，这是在黄海道及平安道地方所喜爱吃的乡土饮食。

白萝卜饭是米饭中加入白萝卜一起焖熟，吃时加调味料，清淡爽口。

牡蛎饭是先把米煮熟后，把牡蛎摆在饭上一起焖熟，要趁热吃否则冷掉会有腥味。除此，春天新鲜的春笋，秋天的松茸都是可在饭快煮好时放入，充分焖透以后拌匀，十分芳香诱人。

此外，较为特殊的有徐有渠《林园十六志》中提到用莲藕与莲子煮成的玉井饭，竹实、干栗末、干柿屑合而炊之的竹实饭。《山林经济》中则有将南烛茎叶(乌饭树)烹煮榨汁后，浸泡糯米后煮的青精饭。

在韩国饭中掺杂辅料所煮成的杂饭，各地各具有特色与风味。京畿道地区多为红豆饭、五谷饭；江原道有玉蜀黍饭、土豆饭、黏蜀黍饭；忠清道有大麦饭、黄豆芽饭、糯米饭；庆尚道有白萝卜饭；朝鲜半岛以北地方则喜爱食用杂粮饭、豆渣杂粮饭、泡菜饭等。以各地方特产所煮的饭则有稗稗饭、荞麦饭、薏苡饭、橡实饭、玉蜀黍饭、栗子饭、生牡蛎饭、松茸饭、野菜饭、山菜饭、莲子饭、竹笋饭、白萝卜饭、蛤蜊饭等。

拌饭

腊月除夕吃的食物

家里没有什么下饭菜时，可简单弄个拌饭来吃。最近的拌饭放入很多生菜、生白萝卜丝、黄瓜丝等，但是从前除了生肉片以外，是从不放未经煮熟的原料。

《东国岁时记》十一月“江南人好作盘游饭，鲑脯脰炙无不埋在饭下，此则饭之古董，而自古已有此食品也”。提到拌饭是自中国传入。

拌饭(bibimbap) 的汉文是“汨董饭”或是“古董饭”。汨是“汨水”的“汨”，董是“古董饭”的“董”，拌饭就是把各种原料摆在一起搅拌后的料理。柳晚恭撰《岁时风谣》对于春天的味觉有如下的描述：

葱蕺芽青芥子黄，
杂陈春菜一盘香。
饭成汨董添辛味，
下酒端宜柏叶觞。

韩国人在立春时有食用五辛菜(大葱、大蒜、韭菜、薤、兴渠)的饮食风俗，此时正是用五辛菜吃香气扑鼻拌饭的最佳时节。昔日一到立春即意味着“进山菜”的时节到了，从京畿道六邑各地山里所采摘的葱、山芥菜、辛甘草、水芹芽、白萝卜嫩芽的“五辛盘”还作为进贡宫廷之用。民间也有相互馈赠的习俗。