

八道饮食介绍

韩国人常常说“paldogangsan(八道江山)”这句话。这是韩国八个地区合起来的称呼。八个地区分别为‘gyeonggido(京畿道)’、‘gangwondo(江原道)’、‘chungcheongdo(忠清道)’、‘jeollado(全罗道)’、‘gyeongsangdo(庆尚道)’、‘hwanghaedo(黄海道)’、‘pyeongando(平安道)’、‘hamgyeongdo(咸镜道)’，各地区各自形成了不同的文化。让我们一起来了解一下各地区的饮食特征。

首尔, 京畿道

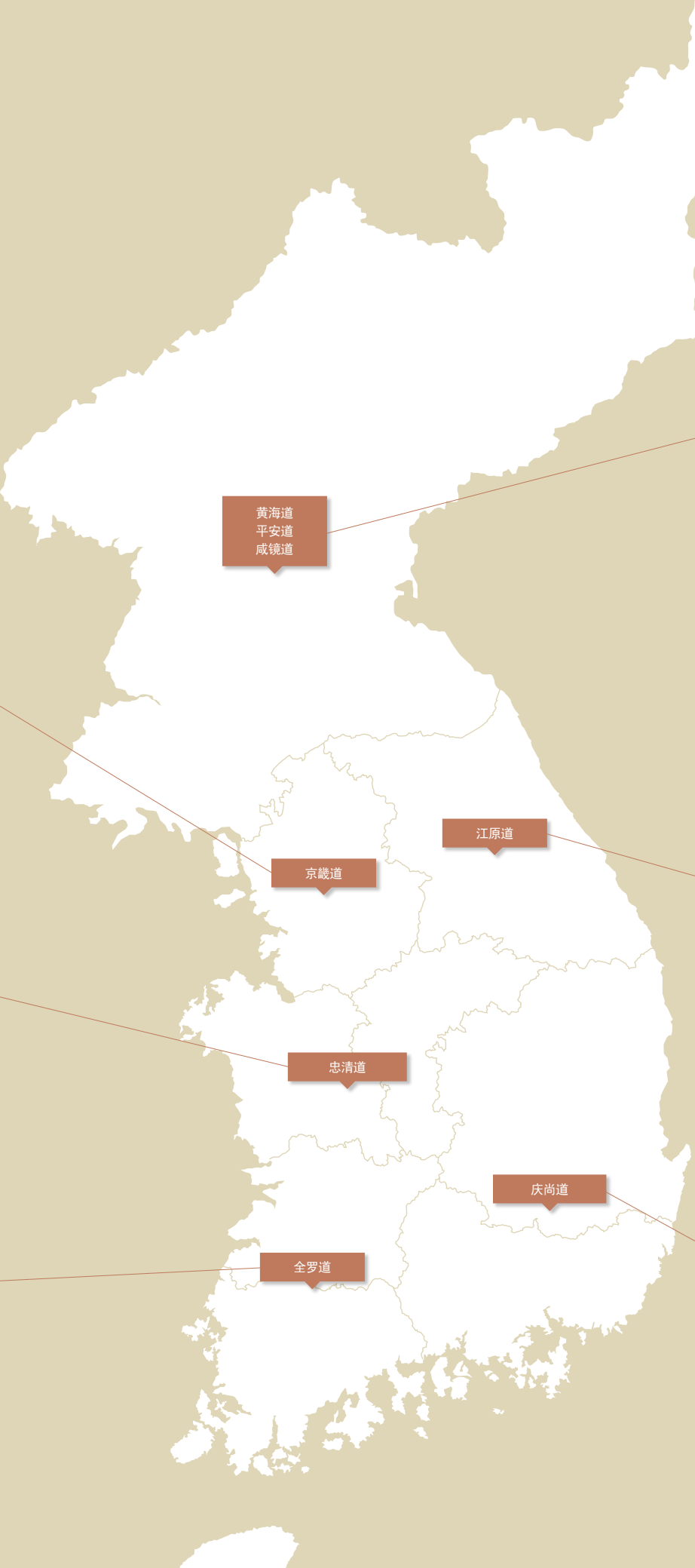
首尔自古以来是朝鲜的首都，居住着诸多两班(指上朝时，君王坐北向南，以君王为中心，文官排列在东边、武官排列在西边、之后两班专指上朝会的官员延伸到两班官员的家族及家门)，因此很讲究排场和穿着。又称首尔人们为‘kkakjaengi(小气鬼)’。指他们外表利落、仔细、装模作样的意思。也许是因为这样的性格特点，在饮食方面首尔人也非常讲究排场和外表。不太辣不太咸是最大特征。京畿道地区最著名的特产是利川大米，首尔饮食中‘samgyetang(参鸡汤)’、‘bulgogi(烤肉)’、‘sinseollo(火锅)’、‘soelreongtang(雪浓汤)’等很出名。

忠清道

忠清道山势柔和，气候也很温和，也许是因为这样，这里人说话很慢，比较文雅。所以其它地区的人们常取笑他们的语速或动作慢吞吞。忠清道食物的地区颜色不是很深，清淡香甜简朴。‘cheonggukjang(臭酱汤)’、‘dotolimuk(橡子凉粉)’、天安hodugwaja(核桃饼干)’此类食物很有名。并且跟据季节还可以享受西海的虾、牡蛎、花蟹等。

全罗道

全罗道的谷物和海鲜等比其它地区丰富，饮食方面也很奢华。可以用“饭桌丰盛的桌子腿都断了”这类话说明。因为调料和酱料使用较多，所以味儿重且香，在八道江山饮食中属第一。全州的‘bibimbap(拌饭)’、‘kongnamulgukbap(黄豆芽汤饭)’、放入很多酱料的南道式‘kimchi(辣泡菜)’、淳昌的‘gochujang(辣椒酱)’、罗州的‘gomtang(肉汤)’、黑山道的‘hongeog(鲑鱼)’、木浦的‘sebalnakji(细脚章鱼)’、伐桥的‘ggomak(泥蚶)’、灵光的‘gulbi(咸黄花鱼)’...这些都是数不胜数的闻名饮食。



黄海道
平安道
咸镜道

黄海道、平安道、咸镜道
我们的愿望是统一 ~ 因 6.25 战争分裂快有 60 年了。至今还有很多人在等待南韩和北韩能够统一。虽然国家分裂，但是北韩的饮食在南韩仍受瞩目。北韩饮食中在南韩最有名的要数 ‘**naengmyeon**(冷面)’。将荞麦面泡在凉肉汤里吃的 ‘**pyeongyangnaengmyeon**(平壤冷面)’ 和将淀粉面用辣椒调料拌着吃的 ‘**hamheungnaengmyeon**(咸兴冷面)’ 是所有韩国人都最爱的食物。另外，‘**wangmandu**(王饺子)’、‘**sundae**(米肠)’、‘**jokbal**(酱猪手)’ 等也是北韩有名的食物。

京畿道

江原道

江原道
因江原道山高地险多种植杂粮，特别人们特别爱吃土豆。到现在还开玩笑称江原道人为 **gamjabawi**(土豆石头)。这个地区用土豆、玉米、荞麦做的简朴食物非常多。‘**wong sim yi**(用土豆做成小团和小豆一起煮的粥)’、‘**mak guk su**(用荞麦做的面条)’ 等很有名。另外，东海的明太鱼和鱿鱼、横城的 ‘**hanu**(韩牛)’ 等也远近闻名。

忠清道

庆尚道

庆尚道
庆尚道人性格以多血质和急性子出名。庆尚道饮食则以咸辣出名。因为处在东海和南海交界处，所以海产品很出名。釜山 ‘**zagalchi**’ 市场就是韩国最著名的海鲜市场。海菜、鲷鱼、大蟹等非常出名。‘**agujjim**(炖鲛鳊鱼)’、‘**dwaejigukbap**(猪肉汤饭)’、‘**yukgaejang**(牛肉汤)’ 等都是庆尚道人喜欢吃的食物。

全罗道

흔히 ‘팔도강산’이라는 말을 합니다. 우리나라를 구성하는 여덟 개의 지역을 묶어서 부르는 말입니다. 여덟 개의 지역은 경기도, 강원도, 충청도, 전라도, 경상도, 황해도, 평안도, 함경도로, 각 지역별로 고유의 문화를 발달시켜왔습니다. 각 지역의 음식별 특징을 알아볼까요?

서울, 경기도

서울은 오랜 세월 동안 조선의 수도로서, 양반이 많이 살아 격식과 맵시를 많이 따집니다. 서울 사람들을 ‘**깍쟁이**’라고도 부르지요. 깔끔 떨고 간간하며 새침하다는 의미입니다. 그런 성품 탓인지 음식 또한 격식과 맵시를 많이 따집니다. 너무 맵거나 너무 짜지 않은 것도 특징입니다. 경기지역에서 가장 유명한 특산물은 이천 쌀이며, 서울 음식 중에는 **삼계탕, 불고기, 신선로, 설렁탕** 등이 유명합니다.

충청도

충청도는 산세가 부드럽고 기후도 온화하며, 그래서인지 사람들의 말씨도 느리고 점잖은 편입니다. 말이나 행동이 너무 굼뜨다고 다른 지역 사람들이 놀리기도 하지요. 충청도는 음식도 지역색이 강하지 않고, 담백하고 구수하며 소박합니다. **청국장, 도토리묵**, 천안 **호두과자** 같은 음식이 유명합니다. 그리고 계절 따라 서해의 새우, 굴, 꽃게 등을 즐길 수도 있지요.

전라도

전라도는 곡식과 해산물 등이 다른 지방보다 월등하게 풍부하고, 음식 또한 매우 호사스럽습니다. 밥상이 푸짐해서 상다리 부러진다는 말로 설명됩니다. 양념과 젓갈을 많이 써서 맛이 진하고 구수하며, 팔도강산의 음식 가운데 단연 최고로 칩니다. 전주의 **비빔밥**, **콩나물국밥**, 젓갈을 듬뿍 넣은 남도식 ‘김치’, 순창의 ‘고추장’, 나주의 **곰탕**, 흑산도 **홍어**, 목포 **세발낙지**, 벌교 **꼬막**, 영광 **굴비**… 다 옮겨 쓸 수도 없을 만큼 유명한 음식이 많습니다.

황해도
평안도
함경도

황해도, 평안도, 함경도

“우리의 소원은 통일~” 6.25 전쟁으로 분단된 지 약 60년이 되었습니다. 아직도 많은 사람들이 남한과 북한이 통일되기를 기다리고 있습니다. 나라는 갈라져 있지만 북한의 음식들은 남한에서도 인기를 끌고 있습니다. 북한 음식 중 남한에서 가장 유명한 것은 단연코 **냉면**입니다. 메밀 국수를 찬 육수에 말아먹는 ‘평양냉면’과, 전분국수를 고추양념에 비벼 먹는 ‘함흥냉면’은 전국민이 사랑하는 음식입니다. **왕만두, 순대, 족발** 등도 유명한 북한 음식입니다.

경기도

강원도

강원도

강원도는 산이 높고 험해 잡곡 농사를 많이 짓고, 특히 감자를 많이 먹습니다. 지금도 강원도 사람을 농담으로 **‘감자바위’**라고 부르지요. 이 지역에서는 감자, 옥수수, 메밀로 만든 소박한 음식이 많습니다. **옹심이, 막국수** 등이 유명하지요. 한편 동해바다의 명태와 오징어, 횡성의 **한우** 등도 유명합니다.

충청도

경상도

경상도

경상도 사람들은 성격이 다혈질이고 급한 것으로 유명합니다. 그리고 경상도 음식은 맵고 짠 것으로 유명합니다. 동해와 남해가 만나는 곳에 있어 해산물도 유명하지요. 부산의 ‘자갈치’ 시장은 전국에서 생선이 가장 싱싱하기로 유명한 곳입니다. 미역, 멸치, 대게 등이 유명하구요, **아구찜, 돼지국밥, 육개장** 등도 경상도에서 즐겨먹는 음식이구요.

전라도

seollal(春节)

是阴历1月1日,阳历通常在1月末至2月份中间。和‘chuseok(中秋节)’一样,是韩国最大的节日。因为是新年第一次向祖先问候,所以‘seollal’时所有人都要穿新衣服祭祀。还有会拜访家族亲戚及邻居,给他们行大礼,这个叫‘sebae’(叩头的意思)。

新的一年春节食物是‘ddeokguk(年糕汤)’(请参考136页)。是将白年糕放到肉汤里煮着吃,吃了这个才能算长一岁。年幼的孩子们吃两碗‘ddeokguk(年糕汤)’时还会顽皮地说自己长了两岁。

jeongwoldaeboreum(正月元宵节)

1月又称为‘jeongwol(正月)’,正月的阴历14日那天月亮会变成‘boreumdal(圆月)’,这一天叫做‘jeongwoldaeboreum(正月十五)’。

正月十五这一天将板栗、核桃、松籽、花生之类的坚果连皮使劲咬碎吃,这个叫‘bureom(咬碎)’。谚语称有‘bureom(咬碎)’牙齿才不会碎,而且还会坚硬。饮食则是煮‘ogokbap(五谷饭)’吃。是指放五种杂粮做米饭的意思,但并不一定非要放五种。根据喜好,还可用江米、高粱、小豆、小米、大枣、黄豆、银杏、板栗等焖饭,拌干菜吃。

Sambok(三伏)

炎热潮湿的夏天中,最热的是节气中的‘chobok(初伏)、jungbok(中伏)、malbok(末伏)’这三节。韩国人将这三节伏天称为‘sambok(三伏)’.这个时候为了‘iyeolchiyeol(以热治热)’而吃热的食物来保养身体。

伏天饮食中最出名的属‘gaejangguk(狗肉汤)’.在狗肉中加辣椒酱,辣椒面熬成辣汤喝。不吃狗肉的人吃用牛肉熬的‘yukgaejang(辣牛肉汤)’.近来随着不吃狗肉的人越来越多,大多数人吃‘samgyetang(参鸡汤)’(请参考112页)。

hangawi(中秋)

是指阴历8月15日,又称为‘chuseok(中秋节)’或‘hangawi’.和‘seollal(春节)’同为韩民族最大的节日。用那一年收获的各种谷物和蔬菜做丰盛的食物吃。其中不能漏掉的就是‘songpyeon(松饼(请参考142页))。做成白色的,也做成艾蒿色的,用芝麻、板栗、豆等做馅蒸着吃。此外祭祀的时候还会做各种蔬菜、饼、煎饼吃。

dongji(冬至)

冬至是一年当中白天最短夜晚最长的一天。大概是阳历12月22日左右。说起冬至很多人会立刻浮想起‘patjuk(小豆粥)’.它是将红红的小豆泡开和大米一起熬成粥,并用江米面揉‘saealsim(鸟蛋)’放在粥里。

samgyetang(请参考112页)
삼계탕(112쪽 참조)



설날

음력으로는 1월 1일인데, 양력으로는 보통 1월 말에서 2월 사이입니다. '추석'과 함께 우리나라에서 가장 큰 명절입니다. '설날'에는 새 옷을 입고 조상께 새해 첫 인사로서 차례를 지냅니다. 또, 일가친척 및 이웃의 어른을 찾아 뵙고 큰 절을 드리는데, 그것을 '세배'라고 하지요.

설날 새해 음식으로 '떡국'(136쪽 참조)을 먹습니다. 흰 떡을 고깃국물에 넣어서 먹는데, 이것을 먹어야 한 살을 먹는다고 하지요. 어린 아이들은 '떡국'을 두 그릇 먹고서 나이를 두 살 먹었다고 귀여운 애교를 부리기도 합니다.

정월대보름

1월을 '정월'이라고 하고, 정월의 음력 14일에는 달이 꼭 찬 '보름달'이 되는데, 이 날을 '정월대보름'이라고 합니다.正月대보름날에는 밤, 호두, 잣, 땅콩 같은 견과류를 껍질째 깨 깨물어 먹는데, 이것을 '부럼'이라고 합니다. 부럼을 해야 부스럼이 나지 않고 이가 튼튼해진다는 옛 말이 있어요. 음식으로는 '오곡밥'을 해먹습니다. 다섯 가지 잡곡을 넣은 밥이라는 뜻이지만, 꼭 다섯 가지를 넣는 것은 아닙니다. 취향에 따라 찹쌀, 수수, 팥, 조, 대추, 콩, 은행, 밤 등으로 밥을 짓고, 마른 나물을 양념해 먹습니다.

ddeokguk(请参考136页)
떡국(136쪽 참조)



삼복

덥고 습한 여름 가운데에도 가장 더운 절기는 '초복, 중복, 말복'의 세 번입니다. 세 번의 복날을 '삼복'이라고 합니다. 이 때는 '이열치열'이라고 해서, 덥지만 오히려 뜨거운 음식을 먹어서 몸을 보양합니다.

복날 음식으로 가장 유명한 것은 '개장국'입니다. 개고기에 고추장과 고춧가루로 맵게 끓인 것인데, 개고기를 먹지 않는 사람은 소고기로 끓인 '육개장'을 먹습니다. 요즘에는 개고기를 먹지 않는 사람이 많아지면서 대신에 '삼계탕'(112쪽 참조)을 많이 먹습니다.

한가위

음력 8월 15일인데, '추석' 또는 '한가위'라고 합니다. '설날'과 함께 우리 민족 최대의 명절이지요. 그 해에 수확한 갓은 곡식과 야채로서 풍성한 음식을 차례먹습니다. 그 중 꼭 빠뜨리지 않는 것이 '송편'(142쪽 참조)입니다. 흰색으로 빚기도 하고 숙색으로 빚기도 하는데, 깨, 밤, 콩 등으로 소를 만들어서 찜 먹습니다.

이외에도 차례를 지내면서 갓은 나물, 전, 부침 등을 만들어서 푸짐하게 먹습니다.

동지

동지는 일년 가운데 가장 낮이 짧고 밤이 긴 날입니다. 양력으로 12월 22일 경입니다. 동짓날 하면 팔죽이 바로 떠오릅니다. 붉은 팥을 불려서 쌀과 섞어 죽을 끓이고, 찹쌀로 '새알심'을 빚어 쓱쓱 집어넣는 음식입니다.

sijang i banchan ida

(饿了就是菜)

肚子饿的时候用 ‘sijanghada’(这句话)。即，肚子饿的时候什么都好吃的意思。

dak jabameogo oribal naeminda

(吃鸡伸鸭爪)

吃了别人的鸡，当鸡的主人问起时，却回答不是鸡而是吃了鸭子的谎话。这时伸出有脚蹼的鸭爪。即，犯了错误还抵赖的意思。还可以简单地说 ‘oribal naeminda 伸鸭爪’。

nuwoseo ddok meokgi

(躺着吃饼)

非常容易做的事情叫做“躺着吃饼”。游手好闲吃饭时还不放桌子，伸手很容易吃到的意思。但是实际上躺着吃饼会噎嗓子眼儿，所以并不是一件容易事。

ddukbaegi boda jang mat

(别看砂锅看酱味儿)

‘Ddukbaegi’ 是用陶做的厚重食具，有的地区还念 ‘dduk su li’ , ‘tu ga li’ 。虽然是厚重不好看的食具，但是用它熬汤或炖汤最好喝。即，虽然表面丑陋，但里面笃实就可以的意思。也可以用来指虽然脸长的不好看，但心眼儿好就行的意思。

ddeok jul saram eun saenggakdo gaji aneunde kimchi guk buto masinda

(给饼的人想都没想，自己先喝泡菜汤)

对毫无着落的事情自作多情的意思。但是为何是 ‘kimchi guk’ 呢？因为吃饼的时候大部分都是和萝卜泡菜或水泡菜汤一起吃。泡菜汤可以帮助把硬邦邦的饼咽下去。

maparame genun gamchu deut

(南风吹过，螃蟹藏眼)

‘maparame’ 是古代谚语，是指从南边吹过来的风。因为螃蟹胆子很小，即使南风轻轻吹过，也会迅速把眼睛藏进壳里，速度相当快。近来通常用来比喻吃东西快。

meokdaga gulmeo jungneunda

(吃着饿死了)

吃剥壳类的，挖了半天里面却没有可吃的食物时，开玩笑地说吃着饿死了。是吃花蟹之类的食物时通常说的话。

geum gang san do sik hu gyeong ida

(金刚山也是食后景)

问韩国最美丽的山是哪座时，谁都会回答说在 북한의 ‘geum gang san’。但是即使要观赏这般美丽的 ‘geum gang san’，也要填饱肚子，美景才能入眼帘的意思。就是说吃饭是最重要的事情。

시장이 반찬이다

배가 고플 때 시장하다는 말을 쓰지요. 즉 배가 고프면 반찬이 없더라도 모든 음식이 맛이 있다는 뜻입니다.

닭 잡아먹고 오리발 내민다

남의 닭을 잡아먹고는 닭 주인이 물어보면, 닭이 아니라 오리를 먹었다고 거짓말을 합니다. 이 때 물갈퀴가 달린 오리발을 내미는 것입니다. 즉 잘못을 저지르고서 발뺌을 하는 것을 말합니다. 줄여서 '오리발 내민다'라고도 해요.

누워서 떡먹기

아주 하기 쉬운 일을 누워서 떡먹기라고 합니다. 가만히 빈둥거리면서 밥상을 차릴 것도 없이 손으로 손쉽게 집어먹는다는 의미입니다. 하지만 실제로 누워서 떡을 먹어보면 목이 막혀서 아주 쉬운 일은 아니에요.

독배기보다 장맛

'독배기'는 오지로 만든 두툼한 그릇으로, 지역에 따라서 '독수리', '투가리' 같은 별칭도 있습니다. 두툼하고 못생긴 그릇이지만, 여기에 국이나 찌개를 끓이면 더 맛있습니다. 즉, 겉모습이 추해도 내용이 알차면 된다는 의미입니다. 얼굴이 못생겨도 마음씨가 착하면 된다는 뜻으로도 씁니다.

떡 줄 사람은 생각도 하지 않는데 김칫국부터 마신다

헛된 기대에 부풀어 있다는 의미예요. 그런데 왜 하필 '김칫국'이나? 왜냐하면 떡을 먹을 때 대개는 나박김치나 물김치 국물과 함께 먹습니다. 뽀뽀한 떡이 꿀꺽꿀꺽 잘 넘어가게 해주는 것이 김치국물이거든요.

마파람에 게논 감추듯

'마파람'은 옛 말인데, 남쪽에서 부는 바람입니다. 게는 겁이 많아 잔잔한 마파람만 불어도 얼른 눈을 껌질 속에 감추는데, 그 속도가 정말 빠릅니다. 요즘은 흔히 음식을 빨리 먹을 때 마파람에 게논 감춘다고 합니다.

먹다가 굶어죽는다

껌질을 벗겨내거나 한참 파헤쳐야 되지만 막상 먹을 것이 거의 들어있지 않은 음식을 먹을 때 농담삼아 먹다가 굶어죽는다고 해요. 꽃게 같은 음식을 먹을 때 흔히 하는 말입니다.

금강산도 식후경이다

우리나라에서 가장 아름다운 산이 뭐냐고 묻는다면 누구나 다 북한에 있는 '금강산'을 첫째로 꼽습니다. 하지만 그렇게 아름다운 '금강산' 구경도 일단 배가 불러야 눈에 들어온다는 뜻입니다. 먹는 일이 가장 중요하다는 것이지요.

韩国人为表达对祖先的尊敬和感激而祭祀。春节和中秋节这样的大节日会在早上祭祀，祖先的祭日则是在当天晚上祭祀。

祭祀用的食物称为‘jesu’。祭需有米饭、打糕、煮得非常清淡的牛肉萝卜汤、各种饼、蔬菜、干鱼等，个个给起了‘me’(膳)、“gaeng”(羹)、“pyeon”(饼)、“tang”(汤)、“jok”(灸)的名字。祭祀上不用辣椒面和蒜、桃。因为辣椒面和蒜有驱鬼的古话。还有，不用没有鳞的鱼。此外每家还有各种各样的规矩。

将食物摆到祭祀桌上称为‘jinseol’，跟据地区和每家规矩有所不同。但是不管谁‘jinseol’，都有很多规矩要遵守，汉字说明如下。虽然都是难懂的话，但是了解一下总会有帮助的。

hongdongbaekseo (紅東白西)
红色放东边，白色放西边。

codongyukseo (魚東肉西)
鱼放东边，肉放西边。

joapouhye (左脯右醢)
干鱼类(脯)放左边，米酒(甜酒)放右边。

dudongmiseo (頭東尾西)
放鱼的时候头朝东边尾巴朝西。

joyulisi (棗栗梨柿)
水果从西边开始按顺序放大枣、板栗、梨、柿子饼。

우리나라 사람들은 조상에게 존경과 감사의 마음을 표시하기 위해 제사를 지냅니다. 설과 추석 같은 큰 명절에는 아침에 차례를 지내고, 조상이 돌아가신 날에는 밤에 기제사를 지냅니다.

제사에 올리는 음식을 ‘제수’라고 합니다. 제수에는 밥, 떡, 말게 끓인 쇠고기무우국, 각종 전, 나물, 건어물 등을 올리는데, 각각 **메, 갱, 편, 탕, 적** 등의 이름을 붙입니다. 제사에는 고춧가루와 마늘, 복숭아를 쓰지 않습니다. 고춧가루와 마늘이 귀신을 쫓는다는 옛말이 있기 때문입니다. 그리고 비늘 없는 생선은 쓰지 않습니다. 이외에도 집집마다 여러 가지의 규칙이 있습니다.

음식을 제사상에 차리는 것을 ‘진설’이라고 하는데, 지역이나 집안에 따라서 규칙이 조금씩 다릅니다. 하지만 누가 ‘진설’을 하든 대부분 지키는 규칙이 있는데, 그것을 한문으로 표현하면 아래와 같습니다. 어려운 말들이지만 알아두면 도움될 일이 있을 거예요.

홍동백서 (紅東白西)
붉은 색은 동쪽에 놓고, 흰 색은 서쪽에 놓는다.

어동육서 (魚東肉西)
생선은 동쪽에 놓고 육고기는 서쪽에 놓는다.

좌포우혜 (左脯右醢)
마른 건어물(포)은 왼쪽에, 식혜(감주)는 오른쪽에 놓는다.

두동미서 (頭東尾西)
생선을 놓을 때 머리는 동쪽, 꼬리는 서쪽에 놓는다.

조율이시 (棗栗梨柿)
과일은 서쪽부터 대추, 밤, 배, 귤 순서로 놓는다.



起沙尘暴的天气，吃灰的那天 ‘samgyeobsal’(五花肉)

春季沙尘暴严重的时候、大清扫或搬家的时候，因为吃了很多灰，嗓子眼儿发干所以吃烤五花肉。据说猪肥肉有清理细微粉尘的功效。过去吸大量煤尘的矿夫们最喜欢吃。事实上因为韩国人都喜欢吃五花肉，因此现在是想吃的时候就吃，但是特别是沙尘暴严重的天气，请一定要烤烤五花肉吃。

烈日炎炎的夏天 ‘naengmyeon’(冷面)和kongguksu’(黄豆面条)

因炎热气喘呼呼，胸闷的时候，一碗冰凉的 ‘naengmyeon’ 最受欢迎了。特别是大夏天，吃用冰凉的汤泡的平阳式水冷面最清爽。只要是韩国人没有不喜欢的。‘kongguksu’ 和 ‘naengmyeon’ 非常类似，不同点是用白又香的黄豆汤代替冷面汤吃。这香醇的味道能赶走夏天的炎热。

下雨天 ‘pajeon’(葱饼)加 ‘makgeolri’(稠酒)

下雨阴冷的天气吃 ‘pajeon’ 比较合适。看着平底锅食用油上吱吱熟着的 ‘pajeon’(请参考116页)，就会想喝一杯稠酒。除了葱饼，把绿豆磨碎用猪肥肉煎的 ‘bindaeddeok’；将辣白菜剁碎煎的 ‘kimchijeon’(请参考114页)；用新鲜韭菜做出来的香喷喷的 ‘buchujeon’ 等都很好。

孩子们郊游时的盒饭 ‘kimbap’(紫菜包饭)

问起大人们学生时代的回忆，忘不掉的就是郊游，还有郊游那天吃过的 ‘kimbap’(请参考134页)。即使近来饮食更为丰富，但很多人仍不能忘记 ‘kimbap’。宽宽的紫菜上面铺上米饭，放上各种好吃的材料卷着吃的 ‘kimbap’！孩子们郊游的时候千万不要忘记做 ‘kimbap’ 哟。

过生日的时候keik(蛋糕)和 ‘miyeokguk’(海藻汤)

祝你生日快乐～祝你生日快乐～这些都是和生日歌一起想起的食物。那就是 ‘saengilkeik’。插上和岁数一样的蜡烛，拍着手掌唱完歌后，深深一口气一次把蜡烛吹灭。如果说每个国家的人过生日的时候都吃生日蛋糕的话，那么韩国人过生日时特有的食物就是 ‘miyeokguk’(请参考88页)。海藻汤本来是产妇生孩子后吃的食物，但在过生日的时候也吃。俗称生日那天为 ‘gwi bba jin nal’(掉耳朵日)。

最好吃的 ‘hae jang guk’(醒酒汤)是？

酒喝多的第二天，什么食物最好呢？又能安慰因为酒筋疲力尽的肝，又能解除烧心的最好饮食就是 ‘hae jang guk’。醒酒汤不要太刺激，最好是清淡的。虽然每个人的喜好不同，但是最受欢迎的是 ‘kongnamulguk’(黄豆芽汤)、『bukeoguk’(干明太鱼汤)、『soenjiguk’(牛血汤)、『silegiguk’(干菜汤)等。『jaecheobguk’(蚬子汤)或 ‘kimchiguk’(辣白菜汤)、『dongtaetang’(鳕鱼汤)这类食物也很受欢迎。



kim bap(请参考134页)
김밥(134쪽 참조)



kimchi-jeon(请参考114页)
김치전(114쪽 참조)

황사가 이는 날, 먼지 마신 날은 삼겹살

봄철에 황사가 심한 날, 대청소나 이사를 한 날, 기타 먼지를 많이 마셔서 목이 칼칼한 날에는 삼겹살 구이를 먹습니다. 돼지 비계에는 미세먼지를 씻어주는 효능이 있다고 합니다. 옛날에는 탄가루를 많이 마시는 광산의 광부들이 즐겨먹었다고 합니다. 사실 전국민이 삼겹살을 다 좋아해서 이런 저런 날 가리지 않고도 먹지만, 특히 황사가 심한 날에는 삼겹살을 구워보세요.

땀별이 뽀뽀한 여름날에는 냉면과 콩국수

무더위 때문에 숨이 턱턱 막히고 가슴이 답답한 날에는 차가운 '냉면'이 가장 인기 있습니다. 특히 한여름에는 차가운 육수에 말아먹는 평양식 물냉면이 제격입니다. 우리나라 사람이라면 싫어하는 사람이 없는 음식이지요. '콩국수'는 '냉면'의 사촌입니다. 육수 대신에 하얗고 고소한 콩물을 끼얹어서 먹습니다. 고소한 맛이 여름 더위를 싹 날려줍니다.

비오는 날에는 파전에 막걸리

비가 내리고 으슬으슬 추운 날씨에는 '파전'이 어울립니다. 프라이팬 위의 식용유 위에서 자글 자글 익어가는 '파전'(116쪽 참조)을 바라보다 보면, 막걸리 한 잔 생각이 간절해지죠. 파전 이외에도 녹두를 갈아 돼지비계로 지친 '빈대떡', 김치를 썰썰 썰어 넣은 '김치전'(114쪽 참조), 싱싱한 부추로 만들어 향긋한 '부추전' 등도 좋아요.

아이의 소풍 도시락은 김밥

어른들의 학창시절 추억을 물어보면 빠지지 않는 것이 소풍날, 그리고 소풍날 먹었던 '김밥'(134쪽 참조)입니다. 그리고 요즘처럼 먹을 것이 많아진 시대에도 소풍날 만큼은 '김밥'입니다. 널찍한 김 위에 밥을 깔고 이런저런 맛있는 재료를 얹어서 돌돌 말아 먹는 김밥! 아이들의 소풍날에는 빠뜨리지 마세요.

생일에는 케이크와 미역국

생일축하~ 합니다~ 생일축하 합니다~ 생일 노래와 함께 떠오르는 음식들이 있지요. 바로 '생일 케이크'입니다. 나이 숫자 만큼의 촛불을 꽂고 박수를 치며 노래를 부른 뒤, 긴 숨 한 번으로 촛불을 끄지요. 생일 케이크가 만국 공통이라면, 한국 고유의 음식은 '미역국'(88쪽 참조)입니다. 미역국은 원래 산모가 아이를 낳을 때 먹이는 음식인데, 생일에도 먹어요. 속칭 생일을 '귀 빠진 날'이라고도 하지요.

가장 맛있는 해장국은?

술을 많이 마신 다음날에는 어떤 음식이 좋을까요? 술 때문에 지친 간을 보살피주면서, 쓰린 속도 달래주는 '해장국'이 제격입니다. 해장국은 너무 자극적이지 않고 담백한 것이 좋아요. 사람마다 취향은 다르지만, 가장 인기 있는 것은 콩나물국, 북어국, 선지국, 시래기국 등입니다. 재첩국이나 김치국, 동태탕 같은 음식도 인기 있지요.



soegogi-miyeokkuk(请参考88页)
미역국(88쪽 참조)

韩国四季分明。春天万物萌生，夏天绿阴葱葱，秋天硕果累累。还有冬天准备新的一年。四季分明，而各季节好吃的果蔬也不同。纵然近来进口食品很多，保存技术也很发达，哪个季节都能吃到想吃的果蔬，但是还具属时令果蔬最便宜又好吃。还有等待季节的乐趣。接下来介绍一下韩国的时令水果。

春季

在万物萌生的季节，可传递葱翠春季之芬芳的蔬菜要数春菜。香气宜人的春菜拌着吃也可以，做成野菜汤喝也很好。亲手去山上或田野里采摘各种野菜会更好吃。

蔬菜

naengi(芥菜)
dalrae(野葱)
chwinamul(马蹄叶)
dolnamul(垂盆草)、ssuk(艾蒿)
duruem(楸木)、deodoek(沙参)
juksun(竹笋)、bomdong(不结球白菜)

水果

ddalgk(草莓)
aengdu(樱桃)、zkwi(猕猴桃)
cheongpodo(青葡萄)
salgu(杏)

海鲜

juggumi(八爪鱼)
haesam(海参)
jogi(黄花鱼)
byeongeo(银鲷鱼)
domi(鲷鱼)、hongeo(鲑鱼)

春季风味料理

bomnamulmuchim(拌春菜)
namulguk(野菜汤)
duruebsukhoe(焯楸木芽)
namulmuchim(拌野菜)

夏季

夏天天气炎热,很容易上火或没有食欲,但是夏季也是可吃到各种香甜可口的水果和蔬菜的季节,因此请用新鲜好吃的水果来克服夏天的酷暑。

蔬菜

gaji(茄子)
putgochu(青辣椒)
aehobak(角瓜)
yeolmu(小萝卜)
oi(黄瓜)
danhobak(南瓜)

水果

tomato(西红柿)
chamoe(甜瓜)、subak(西瓜)
podo(葡萄)、boksuonga(桃)
jadu(李子)、melron(哈密瓜)

海鲜

ggotge(花蟹)
mineo(黄姑鱼)
nongeo(鲈鱼)
jangeo(鳗鱼)
galchi(带鱼)

夏季风味料理

kongguksu(黄豆面条)
naengmyeon(冷面)
samgyetang(参鸡汤)
jangeogui(烤鳗鱼)

秋季

韩国人把秋季称为“万物结实”的季节和“cheongomabi(秋高气爽)的季节。无论是人还是动物都找回了食欲，吃得香，容易长肉的意思。

蔬菜

haeb ssal(新米)
ok susu(玉米)
gamja(土豆)、goguma(地瓜)
song l beo seot(松茸)
pyo go beo seot(香菇)
tolan(青芋)

水果

daechu(大枣)
sagwa(苹果)
gam(柿子)
bae(梨)

海鲜

goduengeo(青花鱼)
ggongchi(秋刀鱼)
daeha(大虾)
cheongeo(青鱼)
jangeo(鳗鱼)、jeoneo(鳊鱼)

秋季风味料理

haeb ssal bap(新米饭)
jeoneo gu i(烤鳊鱼)
mu saeng chae(生拌萝卜)

冬季

冰冻是下雪的季节，树叶从树上掉落，动物开始冬眠。但是反过来海鲜却籽满肥硕，是最好吃的时候。

蔬菜

baechu(白菜)
mu(萝卜)、pa(葱)
siguemchi(菠菜)
yeongeun(莲根)
ueong(牛蒡)
sanma(山药)

水果

sagwa(苹果)
gam(柿子)
gyul(桔子)
yuja(柚子)、gotgam(柿子饼)

海鲜

gul(牡蛎)
domi(鲷鱼)、daegu(鳕鱼)
myeongtae(明太鱼)
ogdom(马头鱼)
ge(螃蟹)、ggomak(泥蚶)

冬季风味料理

gimjangkimchi(过冬泡菜)
seokhwa mit jo gae yoli(牡蛎及贝类料理)

봄

새싹이 돋아나는 계절로서, 싱그러운 봄의 향기를 전하는 음식은 뭐니뭐니해도 봄나물입니다. 향기로운 봄나물은 무쳐먹어도 좋고, 나물국으로 끓여먹어도 좋아요. 산이나 들에서 나는 각색의 나물을 직접 뜯어 먹으면 더욱 맛있구요.

채소 냉이, 달래, 취나물, 돌나물, 쑥, 두릅, 더덕, 죽순, 봄동

과일 딸기, 앵두, 키위, 청포도, 살구

해물 주꾸미, 해삼, 조기, 병어, 도미, 홍어

봄철 별미요리 봄나물무침, 나물국, 두릅숙회, 나물무침

여름

날씨가 무더워지는 여름에는 짜증이 나거나 입맛 잃기 쉬워집니다. 달콤한 과일과 야채가 풍성하게 열리는 계절이니, 신선하고 맛있는 과일로 여름철 더위를 극복하세요.

채소 가지, 풋고추, 애호박, 열무, 오이, 단호박

과일 토마토, 참외, 수박, 포도, 복숭아, 자두, 멜론

해물 꽃게, 민어, 농어, 장어, 갈치

여름철 별미요리 콩국수, 냉면, 삼계탕, 장어구이

가을

만물이 결실을 맺는 계절이기도 하지만, ‘천고마비’의 계절이라고도 합니다. 사람이든 짐승이든 입맛이 돌아와서 맛있게 먹고 살이 찐다는 뜻입니다. 갓 수확한 곡식이 특히 맛이 좋습니다.

채소 햅쌀, 옥수수, 감자, 고구마, 송이버섯, 표고버섯, 토란

과일 대추, 사과, 감, 배

해물 고등어, 콩치, 대하(새우), 청어, 장어, 전어

가을철 별미요리 햅쌀밥, 전어구이, 무생채

겨울

얼음이 얼고 눈이 내리는 이 계절에는 나무는 잎을 떨구고 동물은 겨울잠에 듭니다. 하지만 반대로 해물은 알이 차고 살이 올라 가장 맛이 있을 때입니다.

채소 배추, 무, 파, 시금치, 연근, 우엉, 산마

과일 사과, 감, 귤, 유자, 꽃감

해물 굴, 도미, 대구, 명태, 옥돔, 게, 꼬막

겨울철 별미요리 김장김치, 석화 및 조개요리