

Traditional Food of Korea

Kimchi

朝鲜民族菜肴——泡菜

Национальное блюдо Кореи -

КИМЧХИ



Wherever there are Koreans, there is kimchi. Kimchi is a unique traditional food of Korea indispensable to the diet of its people; they say that a Korean who skips eating it for day cannot be called a Korean.

The kimchi culture, which carries a special feeling of the Korean nation, was created and has developed along with the long history.

In olden times they created the method of storing a large amount of vegetables at a time in autumn and eating until late spring next year, and this is kimchi-making.

This invaluable food heritage is one of the three major foods of Korea, which is not only unique in smell, taste and colour but also ensures nutritive, scientific and cultural characters.

The major materials are bok choy, radish, cucumber, dropwort and other fresh vegetables and fragrant wild herbs. Those are seasoned with chilli, spring onion, garlic, ginger, salt and other condiments as well as fruits, meat, fresh fish and pickled and fermented fish. In the course of becoming mellow, the tastes of these different materials are blended, producing a combination of refreshing, aromatic, sweet, sour and chilly tastes.

How can the exotic aroma and colourful taste, felt when the kimchi-containing pot is opened, be fully described? Truly, the real taste of kimchi is in having a taste of it.

The attractive force of kimchi is not only in its taste but in its high nutritional value as an excellent fermented foodstuff.

By the action done by lactic bacteria in the course of fermentation of vegetables, chilli, spring onion, garlic, ginger, pickled fish and other materials, various nutritional elements good for health, including lactic acid, amino acid and vitamins are produced.

For its high nutritional value as well as various pharmaceutical actions like natural digestion, high resistance to bacteria, neutralization of gas poisoning and prevention of oxidization of human body, kimchi is now drawing worldwide attention and rapidly spreading as a health food.

The kimchi culture unique to the Korean nation will unfold a richer and prouder history.



哪里有朝鲜人，哪里就有泡菜。

泡菜是朝鲜民族饮食生活中片刻也离不开，有独特风味的民族传统食品。有句话说，朝鲜人的饭桌上少不了泡菜。

朝鲜人民格外爱吃泡菜的文化，在漫长的历史长河中得到不断丰富和发展。

自古，朝鲜民族就创造发明了秋季大量储藏蔬菜，从冬天吃到暮春的方法，那就是腌菜，即泡菜。

宝贵的民族饮食遗产——泡菜，其味道可口，颜色独特，营养丰富，科学性和文化性兼备，是朝鲜三大传统食品之一。

泡菜是朝鲜人历来都喜欢吃的食品。主要材料有白菜、萝卜、黄瓜、水芹等新鲜蔬菜和清香的山菜，放一些辣椒、大葱、大蒜、生姜、食盐等调料，调配水果、肉类、鱼类、虾酱，腌制过程中各种多样的调味料科学配合，其味道爽口清香，酸甜香辣。

一掀开泡菜坛盖儿，泡菜神奇而丰富的香味儿扑鼻而来，馋涎欲滴。其美味儿很难用语言形容。

说起泡菜独特的味道，那是无可比拟的，只能说现在你自己直接去尝尝就会知道。

泡菜的魅力不仅在于其味道，它作为首屈一指的发酵食品，营养丰富。

在蔬菜、辣椒、大葱、大蒜、生姜和虾酱等各种材料的发酵过程中靠乳酸菌的作用大量产生对健康有益的乳酸、氨基酸、维生素等各种营养素。

今天，泡菜富有营养价值，起着促进消化，抗菌，防治煤气中毒和人体内酸化等多样药理作用，引起世人关注，并作为保健食品急速推广。

泡菜凝聚着朝鲜民族固有文化——泡菜文化，而且随着岁月流逝，将会不断地谱写更加丰富、骄傲的历史。

Там, где живут корейцы, обязательно бытует кимчхи. Это – оригинальное национальное блюдо, без которого немыслима корейская кухня.

Обычай питания кимчхи у корейцев формировался и развивался на протяжении длительной истории. Он уходит корнями в далекую древность, когда корейцы стали запасаться осенними овощами в большом количестве для употребления на долгое время – не только зимой, но и до поздней весны следующего года.

Ценное наследие национальной кухни имеет характерный для него вкус, аромат и цвет. Отличаясь высокой питательностью, кулинарной научностью и культурностью, кимчхи стало одним из трех самых любимых блюд корейцев.

Основными компонентами кимчхи являются свежие овощи – листовая капуста, редька, огурец, омежник, а также душистые съедобные дикорастущие травы. В приправу идут перец, лук, чеснок, имбирь, соль и даже плоды, мясо, рыбы или соленые моллюски. В процессе созревания все эти компоненты гармонируют друг с другом, в итоге чего салат по-корейски приобретает прохладный, освежающий, приятный, ароматный, сладкий, кисловатый и горький вкус.

Словами не передашь таинственный запах и многообразный вкус, заставляющий невольно проглотить слюну при открытии крышки чана с кимчхи! Стоит ли говорить о неповторимом вкусе кимчхи – лучше сам отведать и узнать, в чем прелесть известного корейского кушанья!

Привлекательность кимчхи – не только во вкусе. Салат по-корейски как лучший ферментированный продукт питания содержит в большом количестве питательные вещества: под воздействием молочнокислых бактерий в ходе заквашивания овощей, перца, лука, чеснока, имбиря, соленых моллюсков и других компонентов в кимчхи появляются молочные кислоты, аминокислоты, витамины и другие питательные вещества, полезные для здоровья человека.

В настоящее время кимчхи как здоровая пища быстро распространяется в мире, вызывая большой интерес людей к себе: блюдо не только отличается пищевой ценностью, но и обладает лечебным действием как натурального пищеварительного, антибактериального, противоядного (в частности, в случае отравления газом), антиоксидантного средства.

История корейского обычая приготовления кимчхи, который берет свое начало в листьях капусты, со временем будет пополняться более богатыми и красивыми рассказами.

Whole bok choy kimchi
整棵白菜泡菜

Кимчхи из целых кочанов листовой капусты.



Whole bok choy kimchi ranks first among various kinds of kimchi.

This is because this type of kimchi appeared first as kimchi was prepared for the purpose of storing vegetables in winter. In other words, it is the ancestral kimchi. Still popular and served on most occasions is this kimchi.

In spite of its name, it is usual that, when it is made, the plump bok choy is cut in half to make sandwiching seasonings between bok choy leaves easier or to make it fermented quickly.

This kimchi, enough to taste with naked eyes, contains the profound secrets of kimchi.

一说泡菜，最先想到的就是整棵白菜泡菜。

那是因为泡菜以冬季贮藏蔬菜为目的，最先腌制整棵白菜泡菜，即泡菜的祖先。

况且至今人们最爱吃的就是整棵白菜泡菜。

虽说整棵白菜泡菜，腌制时一般把整棵白菜切成两半，以便加进泡菜作料或促进发酵。

一看就嘴馋的整棵白菜泡菜里渗透着朝鲜泡菜的一切窍门。

Из всего разнообразия салата по-корейски самым популярным является кимчхи из целых кочанов листовой капусты. Это объясняется тем, что изначально кимчхи появилось в целях долговременного хранения овощей, прежде всего листовой капусты, в зимних условиях. Словом, кимчхи из целых кочанов листовой капусты является «предком» всех видов кимчхи.

И в наши дни данный вид кимчхи остается самым распространенным.

Называется он со словом «целый», но при засолении листовой капусты большого размера, как правило, разрезают ее пополам для удобства заправки начинки и в целях быстрого созревания кимчхи.

Приготовленное таким методом кимчхи приятно на вид и хранит в себе все тайны салата по-корейски.

White kimchi 白泡菜 Пэк-кимчхи.



Sokbak kimchi

萝卜、白菜加调料的泡菜

Сокбак-кимчхи.



Nabak kimchi

萝卜片泡菜

Набак-кимчхи.



Tongchimi

整棵萝卜泡菜

Тончхими.



Chonggak kimchi
小红萝卜泡菜
Чхонгак-кимчхи.



Kkaktugi
泡萝卜块儿
Кактуги.



Possam kimchi 叶包泡菜 Посам-кимчи.

Cabbage roll kimchi
洋白菜卷泡菜
Кимчи из листьев кочанной капусты.



Cabbage kimchi
洋白菜泡菜
Кимчи из кочанной капусты.

Kimchi is varied for the various materials and making methods. Of them, *possam* kimchi is most favoured for its special taste.

Unlike in other types, various seasonings including chilli, garlic, spring onion, ginger, squid, abalone, pine nut, dropwort, pear, chestnut and meat are wrapped in bok choy leaves and the soup is poured until the wrappings in the pot are a little covered; aroma and tastes are not washed, but well blended. So it is tastier than other types.

In the Kaesong area people eat it mainly at the start of the lunar New Year and from early April. This custom originated from the fact that women there kept it for men who returned home from other regions in those days of the feudal Joseon dynasty.

This custom produced by the beautiful minds of the Korean women adorns the annals of the kimchi culture, making the taste of *possam* kimchi more famous.

泡菜的材料和加工方法多样，其种类自然也多。

其中叶包泡菜味道很独特，被誉为泡菜中的状元。

叶包泡菜和别的泡菜不一样，在缸里倒泡菜水倒到泡菜稍微沉浸的程度，用白菜叶包上辣椒、大蒜、大葱、生姜、鱿鱼、鳀鱼、松子、水芹、梨、栗子、肉等各种调料，香气和味道全面均匀地混合在一起，所以被认为是所有泡菜种类中最高级的一种。

开城地区有在年节和4月初前后吃叶包泡菜的风俗，这起源于朝鲜封建王朝时期开城的妇女为长时间出门在外，年节或4月初回家的丈夫，把泡菜很好地保存下来给他们吃。

朝鲜妇女美丽的心地所产生的这一美风良俗装点丰富的泡菜文化的一页，使得叶包泡菜的味道更加有名。

В зависимости от основных компонентов и методов приготовления кимчи делится на множество видов. Среди них по вкусу особо выделяется посам-кимчи.

При его приготовлении заливают рассол в чан так, чтобы капуста полностью не погрузилась в воду, а начинку из перца, чеснока, лука, имбиря, кальмара, морского ушка, кедрового ореха, омежника, груши, каштана, мяса и других приправочных материалов завертывают в листья капусты, чтобы аромат и вкус оставался внутри. Именно в этом заключается высокосортность посам-кимчи.

Посам-кимчи пользовалось особой любовью в районе Кэсон. В период Чосон феодальной династии местные женщины готовили посам-кимчи под новогодним праздником или к началу апреля и угощали своих мужей, возвращающихся домой после долгой разлуки из далекой чужбины.

Традиция добродушных корейских женщин, доставившая посам-кимчи большую известность, крепко вошла в быт корейской нации.



Rape kimchi 油菜泡菜 Кимчи из рапса.



Cucumber kimchi 夹馅黄瓜泡菜 Кимчи из огурца.



Aster scaber kimchi 东风菜泡菜 Кимчи из астры.



Leaf mustard kimchi 芥菜泡菜 Кимчи из горчицы сарептской.



Rocambole kimchi 山蒜泡菜 Кимчи из дикого чеснока.



Anise kimchi 三叶芹泡菜 Кимчи из бедренца.



Dropwort kimchi 水芹泡菜 Кимчи из омежника.



Bean sprout kimchi 豆芽泡菜 Кимчи из ростков соевых бобов.



Aralia sprout kimchi 楸木芽儿泡菜 Кимчи из молодых побегов аралии.



Garden cress kimchi 独行菜泡菜 Кимчи из кресс-салата.



Eggplant kimchi 夹馅茄子泡菜 Кимчи из баклажана.



Celery kimchi 芹菜泡菜 Кимчи из сельдерея салатного.



Coriander kimchi 芫荽泡菜 Кимчи из кориандра.



Flatfish *sikhye*
萝卜片拌比目鱼泡菜
Сикхе из камбалы.

Another kind of kimchi is *sikhye*, made by fermenting fish. Koreans created this kind of kimchi in the course of making various foods with fish in conformity to the natural and geographical conditions of their country which is sea-bounded on three sides.

朝鲜泡菜不仅有用蔬菜腌制的，还有把鱼类乳酸发酵而制的泡菜的一个种类——萝卜片拌鲜鱼泡菜。朝鲜人按照三面环海的自然地理条件，通过在饮食生活中以各种鲜鱼做菜吃的过程，创造了萝卜片拌鲜鱼泡菜。

Кимчи можно приготовить не только из овощей, но и из рыб. В качестве примера можно взять продукт молочнокислого брожения – сикхе (гарнир к рису из засоленной рыбы). В природно-географических условиях страны, омываемой морями с трех сторон, корейцы готовили разнообразные закуски из рыб, в том числе сикхе.



Atlantic pollack *sikhye*
萝卜片拌明太鱼泡菜
Сикхе из минтая.



Sandfish *sikhye*
萝卜片拌雷鱼泡菜
Сикхе из волосозуба.



Catfish *sikhye*
萝卜片拌鲇鱼泡菜
Сикхе из сома.

Spanish mackerel *sikhye*
萝卜片拌鲭鱼泡菜
Сикхе из макрели
мелкопятнистой.





Making kimchi in every late autumn is still a traditional custom in Korea, one of the important affairs of every family.

The colourful scene of kimchi-making in this season can be seen in every family in every place.

Kimchi is made mostly in November, when the temperature begins to fall; if this period is missed, kimchi becomes frozen, does not attain its original taste or gets sour too early.

Even today, when kimchi is made by industrial methods, this custom has not lost its colour, but is flourishing more beautifully.

Kimchi factories have been set up in various parts of the country, producing kimchi all the year round, and active efforts are made to study kimchi-making techniques and further develop the kimchi culture.

Kimchi exhibition held in various forms presents the kimchi culture unique to Korea.

古今一样，朝鲜每年一到晚秋家家户户都腌制泡菜，这已成为传统的风俗、家庭中的大事。

一到做泡菜的季节，就会看到朝鲜的每个地区、每家每户都在为腌制泡菜忙碌的情景。

一般冬季泡菜从开始降温的11月开始做，如错过适当的时机，泡菜就会冻烂或腌不出味道来，还会很快发酸。

现时代已实现泡菜的工业化，可腌制泡菜的固有风俗不仅没变，反而更加充满活力。

朝鲜在各地建设了现代化的泡菜厂，一年四季大量生产美味可口的泡菜，为进一步发展和丰富宝贵的民族烹饪遗产——泡菜加工技术研究和泡菜文化，倾注积极的关心和努力。

若您来参观以多样的形式举行的泡菜展览会，就能了解朝鲜特有的丰美的泡菜文化。



Как в прошлом, так и сейчас в Корее ежегодно готовят кимчхи поздней осенью. Это стало как бы традицией, важным семейным делом.

Зимнее кимчхи, как обычно, готовят в ноябре, когда температура воздуха падает. В это время в любом районе, в любой семье Кореи можно видеть людей, суетящихся в приготовлении кимчхи. Все стараются не упустить подходящее время, а то кимчхи, не дай бог, замрзнет или не созреет и быстро прокиснет.

В наше время, когда приготовление кимчхи ведется промышленным методом, традиция приготовления зимнего кимчхи ничуть не изменилась, наоборот, развивается более оживленно.

Во многих районах страны построены современные фабрики, круглогодично выпускающие вкусное кимчхи в массовом порядке, уделяется большое внимание разработке технологий производства кимчхи – ценного наследия национальной кухни, развитию и обогащению обычая питания кимчхи.

С богатым обычаем корейской нации, связанным с кимчхи, Вы можете познакомиться ближе на выставке кимчхи, проводимой в Корее в разных формах.





The Tenth Session of the Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage of UNESCO held in December 2015 inscribed kimchi-making, a traditional custom of the Korean nation, on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.

2015年12月联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第十次会议通过决议，把朝鲜民族传统的腌制泡菜风俗列入人类非物质文化遗产代表目录。

В декабре 2015 года на 10-й сессии межправительственного комитета по охране нематериальных культурных наследий ЮНЕСКО корейский обычай приготовления кимчхи занесен в «Список нематериальных культурных наследий человечества».

Korean kimchi, with strong national colour, unique taste and high nutritional and pharmacological effects, is recognized as a major health food in the world and enjoying warm welcome.

The secret of good results won by sportspeople from the Democratic People's Republic of Korea at the Asian Games held in Hiroshima, Japan, in 1994 was confirmed to be kimchi.

The Olympic Games held in Atlanta, the US, in 1996 designated kimchi as one of the major supply foods for the participants.

The popularity of kimchi increased rapidly in 2003 for its great efficaciousness in preventing SARS.

China, Russia, Southeast Asia, Australia, the US and many other countries and regions have expanded their kimchi outlets.

Kimchi was designated as an official food for the World Cup Finals and a fixed food for airliners in 2002.

Kimchi was designated recently as one of the five world major health foods.

The world enjoys kimchi, a proud traditional food of Korea.

The world shares the taste of kimchi

全世界共餐的朝鲜泡菜

Салат по-корейски пользуется любовью в мире

民族特色浓厚、风味独特、营养丰富、药理作用很高的朝鲜泡菜作为最好的保健食品，登上世界舞台，深受欢迎。

1994年在日本广岛举行的亚运会上朝鲜选手们获取冠军的秘诀被确定为泡菜。1996年在美国举行的亚特兰大奥运会上正式把泡菜选定为主要供应食品之一。2003年泡菜对预防非典特有效果，颇受欢迎。在中国、俄罗斯、东南亚、澳大利亚、美国等世界各国销售市场不断扩大。2002年把泡菜选定为世界足球锦标赛的正式食品、航空客机的固定食品。最近朝鲜泡菜被选定为世界五大保健食品之一。

全世界人共餐朝鲜民族值得骄傲的食品——泡菜。

Кимчхи, отличающееся национальным колоритом, отменным вкусом, высокой пищевой ценностью и лечебной эффективностью, пользуется высокой оценкой в мире.

Бытует мнение, что секрет успехов корейских спортсменов на Азиатских играх – 1994 в Хиросиме Японии таится именно в кимчхи.

На Олимпийских играх – 1996 в Атланта США кимчхи было включено в основной рацион спортсменов.

В 2003 году популярность кимчхи резко возросла за эффективность для профилактики атипичной пневмонии (SARS).

Кимчхи завоевывает рынок сбыта в России, Китае, Юго-Восточной Азии, Австралии, США и других странах мира.

Во время проведения Чемпионата мира по футболу – 2002 кимчхи было включено в список официальных пищевых продуктов и в постоянное меню для авиапассажиров.

В последнее время корейское блюдо – кимчхи признано одним из 5 видов здоровой пищи мира.

Гордостью корейской нации наслаждается весь мир.





Edited by Kim Kwang Chol
 Written by O Hae Yon
 Photographed by Kim Hyok Chol

编辑：金光哲
 撰文：吴海燕
 摄影：金赫哲

Published by the Foreign Languages Publishing House
 Printed by the printing plant of the Foreign Languages Publishing House
 Issued in March Juche 108 (2019)

出版：外文出版社
 印刷：外文出版社印刷厂
 发行：2019年 3月

Редактор: Ким Гван Чхор.
 Текст О Хэ Ён.
 Фото Ким Хёк Чхора.

Издательство литературы на иностранных языках
 Полиграфический комбинат при Издательстве литературы на иностранных языках
 Март 108 года чучхе (2019)

№ 198330

