

# 探討韓國泡菜的文化意涵

108學年 僑先部 一組一班

- 潘若晴 馬來西亞
- 李步穎 馬來西亞
- 呂倚綺 馬來西亞
- 何靜玟 香港
- 蔡孟春 泰國
- 黃采婕 日本



# 地理位置略圖



地圖截取修改自免費地圖網  
d-maps.com  
[https://d-maps.com/carte.php?num\\_car=3227&lang=zh](https://d-maps.com/carte.php?num_car=3227&lang=zh)

# 摘要

## ■ 動機：

(1)韓國影視文創產業造成「韓流」

(2)2103年12月5日：聯合國教科文組織保護非物質文化遺產政府間委員會會議通過決議，韓國「醃製越冬泡菜文化」列入教科文組織人類非物質文化遺產名錄。

(3)飲食是人類維生最基本的要素，也是生活方式的累積。

## ■ 目的：

我們這一組有**4**個國家的同學，而我們的共同點就是喜愛韓國的文化和泡菜。所以我們跨國探討韓國泡菜這個人類非物質文化遺產的文化意涵。

## ■ 關鍵詞：韓流 韓國泡菜 非物質文化遺產

# 韓國泡菜Kimchi 是醃製蔬菜的統稱

- 根據韓國國立國語院的《標準語大辭典》：  
在用鹽醃製的白菜或蘿蔔等蔬菜裡，加入辣椒粉、蔥、蒜等的調味料並進行發酵的食物，根據食材和調理方式可製作出許多不同種的泡菜。
- 韓國泡菜只是一個統稱，有上百種。
- 只要是醃製的蔬菜，都可稱為韓國泡菜。
- 可自由選擇放入調味料或配料



# 韓國泡菜 列入聯合國文化遺產

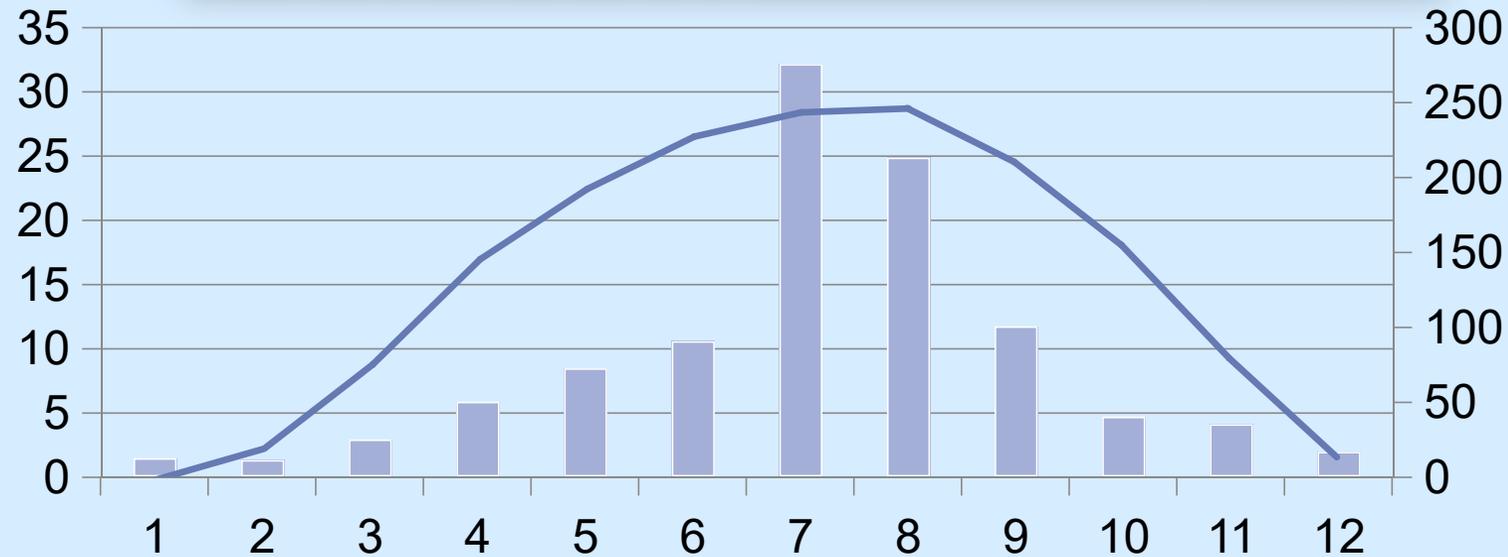
- 保護非物質文化遺產政府間委員會在會議中表示：  
韓國人醃製越冬泡菜的文化代代相傳，  
發揚街坊鄰里分享的精神，並增強了韓國人的認同感和歸屬感。
- 南韓文化財廳（相當於文物局）表示：  
醃製越冬泡菜並不是被特定人群，  
而是被全體國民在日常生活中傳承的文化，  
入選非物質文化遺產，將有助於韓國文化的推廣和宣傳。

採自：中央通訊社2015.12.05報導《韓國泡菜 列入聯合國文化遺產》

<https://www.cna.com.tw/news/firstnews/201312050027.aspx>

# 以平壤為例， 寒冷的冬天 是休耕季節

地圖採自google map  
氣候資料採自wiki 平壤  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B9%B3%E5%A3%A4>



# 韓國飲食文化探討背景

- 形成基本因素是自然環境與歷代社會變遷
- 韓國是一個三面環海的半島，屬於季節分明的溫帶季風氣候，生鮮食材種類豐富，發酵食品較發達。
- 韓國飲食飲文化備概略分為四個時期：
  - 三國時期(57BC-918AD?)
  - 高麗時期(918AD-1392AD)
  - 朝鮮時期(1392-1910)
  - 現代(1910AD-至今)

# 地理環境使韓國泡菜 味道多元、種類多元。

- 特點：由於冬季寒冷漫長，大部分蔬菜難以耕種，所以將夏天盛產的蔬果置入鹽水中保存成為醃漬物與泡菜，以備冬季有葉菜類可以食用。
- 隨著地區食材與飲食習慣的差異，會因地制宜加入不同的調味醬料。
- 北部地區因夏短冬長，與南方相比，口味稍淡，不辣越往南，飯菜越咸，也更辣，並有多用調料和醬汁的傾向。
- 醃漬菜不是韓國特有

參考:丘長彥等，2018，韓流對韓國料理消費與文化嚮向的影響:以一中商權的韓國餐廳消費者為例，庶民文化研究第17期，1-35頁。

參考網站：<https://baike.baidu.com/item/%E9%9F%A9%E5%9B%BD%E6%B3%A1%E8%8F%9C>

# 發酵速度因地區而差異

- 南北的溫差很大，因此泡菜在發酵及 熟成的速度有很大的差異，泡菜的種類隨著地方的不同，而有著當地不同的特色。
- 北部地方的冬天非常的嚴寒，泡菜發酵 的速度比較慢，所以當地泡菜以漬汁較多、味道較清淡的白色泡菜及水漬泡菜為主。
- 而南部地方的氣候暖和，比較 容易發酵，鹽分較多、醃鹹魚的汁液等材料使用較為頻繁，口味比較濃郁且辛辣。
- 中部地方的口味，加了很多材料如蘿蔔絲及海鮮類等的豪華泡菜，味道就比較清淡。

■ 網站：<https://baike.baidu.com/item/%E9%9F%A9%E5%9B%BD%E6%B3%A1%E8%8F%9C>

# 因季節而有不同蔬果泡菜

春天，新鮮蔬菜所製成的泡菜。

夏天，帶葉蘿蔔泡菜，小黃瓜泡菜。

秋天，準備過冬的泡菜。

冬天 泡菜分成三大種類

- 白菜泡菜
- 蘿蔔泡菜
- 水漬泡菜(蘿蔔)



網站：<http://eportfolio.lib.ksu.edu.tw/~4990M0>疏果

8/wiki/index.php/%E9%9F%93%E5%9C%8B%E6%B3%A1%E8%8F%9C%E7%94%B1%E4%BE%86

# 用大白菜作泡菜: 材料

- 山東大白菜 半顆
- 開水 1杯
- 糯米粉 1大匙
- 黑糖 1大匙
- 白蘿蔔絲 1杯量
- 紅蘿蔔絲 1杯量

- 青蔥 一小把，適量
- 韭菜 一小把，適量
- 大蒜 1/4杯
- 薑 一小匙
- 洋蔥 四分之一顆
- 魚露 四分之一杯
- 蝦皮 1大匙
- 韓式辣椒粉 一杯



網站：

<https://tahini.funique.info/doc/a97be0dd3c0fdd37702edfe2c4724963>

# 用大白菜作泡菜:做法

1. 洗淨白菜
2. 鹽醃斷生
3. 做醃料醬糊
4. 配料處理
5. 製作薑蒜泥
6. 調泡菜的醃料
7. 開始醃泡菜
8. 密封等發酵



食譜參考網站：

<https://tahini.funique.info/doc/a97be0dd3c0fdd37702edfe2c4724963>

# 吃泡菜的方法

- 泡菜煎餅
- 泡菜炒飯
- 泡菜湯
- 泡菜豆腐鍋
- 泡菜粉絲



- 拍攝者：潘若晴

# 食用泡菜的好處

- 乳酸菌能夠抑制腸內壞菌，並維持腸道菌叢，同時還能促進腸道功能、幫助消化。
- 醃泡菜的辣椒所含的辣椒素，能促進脂肪燃燒，降低膽固醇的功效，是韓國女性維持身材的祖傳祕方。泡菜的辛辣也能促進胃酸分泌，有助消化吸收。
- 被美國《健康》雜誌評選為世界五大健康食物之一。

說明參考網站：<https://www.ettoday.net/news/20171222/1077526.htm>

# 多食泡菜的危害

- 泡菜和鹹菜的概念是相似的，  
經常吃醃製食品對人體不利，可引發癌症。
- 在蔬菜醃製中會被微生物污染而造成人體缺氧中毒。
- 鹽分過高
  
- 准媽媽應少吃醃菜
- 兒童和老人應少吃醃菜



<https://www.google.com.hk/amp/s/kknews.cc/health/ljq54ml.amp>

## 結語

- 泡菜是先人的生活智慧：  
在過去，沒有保溫大棚或溫室栽培的年代裡，冬天難以獲得新鮮的蔬菜，這種入冬前醃製泡菜方法，延長食物保存期限，也提供冬天食用。
- 醃製泡菜流程複雜，擇菜、切菜等都需要眾多人手，醃製泡菜時，街坊鄰居間會互相幫忙，自然形成了彼此間認同感和歸屬感。  
 珍貴的人類非物質文化遺產
- 在全球化過程中，韓國泡菜成為在地性又有流行感的食物。

# 參考資料

- 丘長彥等，2018，韓流對韓國料理裡消費與文化嚮向的影響:以一中商權的韓國餐廳消費者為例，庶民文化研究第17期，1-35頁。
- 陳彥樺：韓國泡菜文化的起源與變遷過程探究，第四屆西太平洋韓語教育與韓國學國際學術會議
- 中央通訊社2015.12.05報導《韓國泡菜 列入聯合國文化遺產》  
<https://www.cna.com.tw/news/firstnews/201312050027.aspx>
- 常吃泡菜危害大，這3類人更不適合吃！2018-04-02  
<https://www.google.com.hk/amp/s/kknews.cc/health/jjq54ml.amp>
- 韓國泡菜由來  
<http://eportfolio.lib.ksu.edu.tw/~4990M048/wiki/index.php/%E9%9F%93%E5%9C%8B%E6%B3%A1%E8%8F%9C%E7%94%B1%E4%BE%86>
- 超簡單傳統韓式泡菜做法  
<https://tahini.funique.info/doc/a97be0dd3c0fdd37702edfe2c4724963>
- 對人體的好處 <https://www.ettoday.net/news/20171222/1077526.htm>
- 韓國泡菜  
<https://baike.baidu.com/item/%E9%9F%A9%E5%9B%BD%E6%B3%A1%E8%8F%9C>