



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

食说韩国生活史

(음식으로 읽는 한국 생활사)

제주대학교 통번역대학원

한중과

진화금

2022년 8월

食说韩国生活史

(음식으로 읽는 한국 생활사 번역논문)

지도교수 김 중 섭

진 화 금

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2022 년 8 월

진화금의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

趙成植



위 원

宋 映 宣



위 원

金 中 燮



제주대학교 통역번역대학원

2022 년 8 월



目录

| | |
|------------------------------|----|
| 1 醒酒汤-东西方醒酒汤的历史..... | 1 |
| 2 木叶鲽鱼艾草汤-春天的使者—木叶鲽鱼艾草汤..... | 4 |
| 3 葵菜汤-赶走糟糠之妻喝的葵菜汤..... | 7 |
| 4 牛血汤-不同国家喜欢的动物血块种类也不同..... | 10 |
| 5 河豚汤-冒死一吃的美味..... | 13 |
| 6 海带汤-韩国人根深蒂固的海带之爱..... | 16 |
| 7 泥鳅汤-偷偷吃的隐秘补品..... | 19 |
| 8 白菜汤-北村两班的秋季风味餐..... | 22 |
| 9 补身汤-韩国人为什么喝狗肉汤? | 25 |
| 10 莓山汤-国王御膳上的莓山汤..... | 28 |
| 11 分开汤饭-两班餐桌礼仪的标本..... | 31 |
| 12 芋头汤-长在土里的鸡蛋..... | 34 |
| 13 喜面-面条成为宴会面的缘由..... | 37 |
| 14 平壤冷面-看似淡而无味、实则易上瘾的冷面..... | 40 |
| 15 咸兴冷面-堪比牛筋劲道的咸兴冷面..... | 43 |
| 16 石花菜凉粉-国王的夏季御膳..... | 46 |
| 17 疙瘩汤-古代贵族的高级饮食..... | 49 |
| 18 豆汁面-凝聚百姓思念的夏日美味..... | 52 |
| 19 葛根面-韩明浚推广的葛根面..... | 55 |

| | |
|----------------------------|----|
| 20 刀削面-夏天为什么会想吃刀削面? | 58 |
| 21 方便面-用中日韩国民眼泪煮出的方便面..... | 60 |
| 22 淡水鱼辣汤-高丽人是辣汤爱好者..... | 63 |
| 23 鲜明太鱼汤-比柴火堆还常见的明太鱼..... | 66 |
| 24 鱼腹托盘-平壤市场的过冬食品..... | 69 |
| 25 田螺大酱汤-母爱至诚的象征..... | 72 |
| 26 清国酱汤-战争时期制作的清国酱? | 75 |
| 27 韩式部队锅-部队锅是嗟来之食? | 78 |
| 28 鱼饼汤-知道鱼饼和熬点的区别吗? | 81 |
| 29 软泡汤-没有章鱼的豆腐酱汤..... | 84 |

1 醒酒汤

东西方醒酒汤的历史

对于酒徒们来说最有效的解酒方法是酒。历史上喜欢以酒解酒的人不计其数，但要说其中的佼佼者莫过于3世纪左右的晋人刘伶。作为竹林七贤之一的刘伶，在三国时代结束后进入政权的更迭时期，便远离纷扰的世界，隐居竹林，以玄琴和酒享伴一生。刘伶嗜酒，还因此创造了“五斗解醒”的典故，意为一次要喝五斗酒方能解酒。

一次，无酒不欢的刘伶又缠着妻子要酒喝，但妻子却打碎了酒杯，哭着说：“一天天喝那么多酒，对身体不好，这次你一定要把酒戒了。”刘伶说：“如今靠我自己很难戒酒，我要向天地神明祈祷发誓戒酒。”他要求妻子先准备酒和肉作为祭神的祭品。妻子听了，便摆好祭品，让刘伶拜神起誓，刘伶却对神说：“天生刘伶，以酒为名，一饮一斛，五斗解醒。妇人之言，慎不可听”，然后吃了桌上的酒和肉，醉倒睡着了。

东方的酒徒们通常以解酒为由喝酒，但这并不是东方酒徒们独有的逻辑。也许西方酒徒们同样也认为酒是最有效的解酒方法。比如，对于英国酒徒们来说最具代表性的能解酒的酒就是在伏特加中加入西红柿汁制成的鸡尾酒，此酒名为血腥玛丽。

然而，所谓解酒最有效的方法是以酒解酒的说法，只是酒徒们的借口。其实，历史上最古老的解酒方法是用糖水。即使到了现代，依旧有人酒后喝蜂蜜水来解酒。人

类似乎从很早之前就通过经验了解到了科学解酒的方法。

从刘邦打败项羽建立汉王朝到王莽篡汉，讲述西汉时代历史的《汉书·礼乐志》中记载了一种名为“柘浆”的饮品有助于解除宿醉。所谓的柘浆就是甘蔗汁，如今的糖水。但与如今不同的是，在古代白糖或者蜂蜜，都是只有王侯将相才能喝的珍品。

与东方不同，在西方的历史上最悠久的解酒方法是吃卷心菜。如今在欧洲的很多国家，依然是在喝完酒的第二天，食用用醋腌制的卷心菜来解酒。卷心菜用于解酒并受到青睐的历史由来已久。公元前2世纪，罗马政治家、大文豪卡托（Cato）留下了这样的记录。

即使在所有的蔬菜中卷心菜也可谓是最好的食材，既可以用来做菜，也可以生吃。生吃时用醋浸泡后再吃，有惊人的助消化、利尿的效果。过度饮酒后，最好尽量生吃大量的卷心菜叶。而且比起酒前，酒后吃5-6片卷心菜效果更好。

大概是在卡托生活的罗马时代，欧洲人开始把卷心菜作为一种解酒的食物。据说卡托活到了80多岁，还有人说他长寿的秘诀就是每天吃醋腌制的卷心菜。

韩国是醒酒汤特别发达的国家，闻名全国的醒酒汤众多。从全州豆芽解酒汤到釜山海云台河豚解酒汤、河冬河蚬汤、首尔清进洞牛血解酒汤、首尔武桥洞明太鱼解酒汤和白菜汤、杨坪猪骨解酒汤、西山泰安的石斑鱼酱汤、木浦务安的软泡汤（清章鱼汤）、顺天的枪鱼汤、丽水光阳的鳗鱼汤、永东报恩槐山的田螺清汤、束草朱文津的钱鳗汤、江陵的水拌生鱼片面、襄阳的贻贝汤、济州的带鱼汤和猪肉面等等。

这其中，闻名全韩国，人人耳熟能详的解酒汤当属豆芽解酒汤。而豆芽汤之所以

发展成解酒汤，是有科学依据和历史缘由的。

现代科学已经证明，豆芽中有很多氨基酸和氨基琥珀酸，对解酒很有效。但是，其实古人也早就知道豆芽汤对解酒有利效。关于豆芽的记载始于6世纪初的《神农本草经》一书中出现的名为黄卷的东西。黄卷其实就是晾晒过后的黄豆芽。据说具有消肿清热之效。需煮服，那便是豆芽汤了。《东医宝鉴》中也曾记载，豆芽有助于健胃疏气。

现在依然有很多韩国人会在喝完酒的第二天喝辣豆芽汤来缓解宿醉。令人惊讶的是这样简单的豆芽汤，却是从1500年前的6世纪初开始就被选为解酒的最佳名药。

2 木叶鲽鱼艾草汤

春天的使者—木叶鲽鱼艾草汤

最先能让人感受到春天气息的食物是木叶鲽鱼艾草汤。因为木叶鲽鱼艾草汤是开启韩半岛春天的南海岸、闲丽水道中心地带的代表性食物，再加上大海中的春天使者木叶鲽鱼和田野中的春天使者艾草的完美融合，刺激着人们的味蕾。

就如同“春鲽鱼，秋鲷鱼”这句话一样，春天捕捞的鲽鱼最是美味不过了。产卵后重新游回统营前海的木叶鲽鱼，鱼身肥美，再加上越过寒冬抽出嫩芽的新鲜艾草，不仅是富含维生素的无机物，还富有勃勃生机。所以喜欢喝木叶鲽鱼艾草汤的人甚至说“在春季只需喝三次木叶鲽鱼艾草汤，一年之内也不用担心健康问题了”，木叶鲽鱼和艾草的组合造就了‘春季补品’。那么是什么给这道食物注入了如此浓厚的春意呢？

木叶鲽鱼属于鲽形目鲽科鱼。世界上属于鲽形目鱼类的鱼共有 520 多种，其中韩国有 26 种。木叶鲽鱼的特征是，和其他比目鱼或是一般的鲽鱼相比，木叶鲽鱼的鱼身呈菱形状，且更加宽大。

人们通常说“左鲆右鲽”，眼睛集中在左边的是牙鲆鱼，朝右的是木叶鲽鱼和高眼鲽鱼，但如果不是熟知鱼类的人，很难用长相区分。因此，以前的人们认为木叶鲽鱼、牙鲆鱼、高眼鲽鱼都是类似的鱼，把他们统称为鲽鱼。

但是，就是这种鲽鱼却很突兀地被主张为是“朝鲜的鱼”。由于鲽鱼的眼睛歪斜，

所以鲽鱼眼也被贬喻为斜眼儿，因此这样被人们轻视的鲽鱼，却又曾被认为是朝鲜的代表性鱼类，这是为什么呢？

原因是木叶鲽鱼、高眼鲽鱼曾是韩国最常见的鱼类。南海岸的木叶鲽鱼艾草汤、江原道和咸镜道的鲽鱼酱、庆尚道的鲽鱼海带汤等，无形当中韩国已经在花样百出地吃鲽鱼。最近韩国吃得最多的生鱼片也是鲽鱼生鱼片，无论是过去还是现在，大家对鲽鱼的喜爱始终如一。甚至在过去还将韩半岛称为‘鲽域’，意为“鲽鱼之地”。

但是‘鲽鱼之国’这个外号会不会多少让韩国人感到不快呢？与现在韩国人的想法不同，韩国的祖先们却反以为傲，他们认为韩国是一个有很多外号的国家。韩国从远古时代开始，因为取‘朝阳鲜明’之意，被称为朝鲜，而在古朝鲜和朝鲜王朝时期干脆将其作为国号。因为新罗的始祖在林中鸡的啼鸣声中宣告诞生，所以新罗也被称为鸡林；因为东方是神仙聚居的山丘，所以叫做青丘，又因为朝鲜盛产木槿花，所以被称之为槿域。而意为盛产鲽鱼的土地的鲽域之称，也是韩国祖先们引以为豪的别称。朝鲜初期，世祖在与明朝的外交文书中自称韩国领土为鲽域，朝鲜后期的正祖也说“韩国作为鲽域是知礼仪的地方”。

鲽鱼到底有何能耐，能让朝鲜人对鲽鱼之地的绰号如此地引以为豪呢？秘密就在于鲽鱼的眼睛，这种眼睛被称为斜眼儿。无论是左边还是右边，高眼鲽鱼、木叶鲽鱼、牙鲆鱼的眼睛都是集中在一边。因此古人认为鲽鱼只能看一个方向，是绝对不能离群独游。古人认为鲽鱼出游必须两鱼并肩而行，故名比目鱼，意为两鱼的眼睛并列合为一双对称眼。之后，还将比目鱼象征为和谐合作、信赖，比喻为命运与共的夫妻之间至诚至坚的爱。

在古代神话中，还有一种与比目鱼相似的名为比翼鸟的动物。此鸟雌雄的翅膀都

是各有一只，所以雄鸟和雌鸟必须并翼飞行，因此也常被用作至诚至爱的象征。比翼鸟生活在南方，比目鱼生活在东方的朝鲜，因此朝鲜人为被称为是信任和爱情象征——鲽鱼之地的别名而自豪。木叶鲽鱼艾草汤中的另一种食材——艾草，这也不是普通的植物。在韩国檀君神话中檀君的母亲熊女在吃了艾草后，从熊变成了人类。那么，熊为什么要吃艾草来成为人类呢？

创造这个神话的古人记述，熊以艾草为媒介，摒弃了野性，寻找到了人性。因为艾草能驱赶邪气，也是生命力和多产的象征。俗话说：“艾蒿汤肥山乡妻儿。”这是山村里的姑娘在新春到来之际成熟起来，成为女人的意思。据说北美洲的原住民有一种风俗，就是在女性成人仪式上让她们燃艾草烟熏。这是代表注入新生命力的一种仪式。

用当季木叶鲽鱼和新鲜的艾草熬制的木叶鲽鱼艾草汤总是能刺激人的食欲大增。再加上如果是夫妻或是恋人一起喝木叶鲽鱼艾草汤的话，不仅会有好的胃口，也许还有助于增进彼此的感情呢？

3 葵菜汤

赶走糟糠之妻喝的葵菜汤

季节使者有很多种，当然这其中也少不了食物季节使者。虽然说起秋季食物的代名词很多人都会首选烤斑鱖，但其实葵菜汤¹也能让人感受到浓浓秋意。先放入大酱，再加入葵菜熬煮的葵菜汤让人口水生津，馋涎欲滴。

也许正因为如此，单从民间流传的说法来看，能有底气高喊出“我最受欢迎”的蔬菜是葵菜。从古人代代流传下来的说法来看，纵然斑鱖再美味，和葵菜汤比起来，还是差的远呢。

韩国有一种说法“秋天的葵菜汤是要关起门来吃的。”因为不想和邻居分享，由此可见葵菜汤何其美味。但也不至于超过斑鱖吧。还有一种说法更甚说“秋天的葵菜汤连自己的妻子都要赶出去自己吃。”从这些流传下来说法中来看斑鱖多少变得黯然失色了。

糟糠之妻是指因为太穷没有吃的，只能分着酒糟和米糠等粗劣食物来充饥，一起在贫困中共患难的妻子。想想与自己患难与共过的妻子就觉得心疼和揪心，因此理所当然地想要和她白头偕老。但却在看到葵菜汤时，眼睛都瞪大了，连这样的糟糠之妻

¹ **葵菜**：葵菜是锦葵科锦葵属一年生草本植物，学名叫做“冬葵”，在民间也被称作“冬寒菜”、“冬苋菜”、“滑菜”。经霜的葵菜又叫露葵，葵菜，按收获季节分春葵、秋葵和冬葵。葵为古代重要蔬菜，有“百菜之主”之称。

也要赶走，自己吃独食。

这与小心翼翼地送儿媳回娘家后，自己偷偷烤着吃的斑鱻完全不同。即使以后去到穷乡僻壤，也要扔下妻子自己一个人吃的葵菜汤而言，斑鱻根本无法与其相提并论。

因此，可以说葵菜汤是一种无法与其他人一起分享的美味。

最小的女儿通常是父母眼里最可爱漂亮的掌上明珠。韩国有句俗语：“秋天的葵菜汤只分给小女婿。”葵菜汤是连自己的糟糠之妻都不愿分享的美味，但却因为女婿娶了含在嘴里怕化了，捧在手里怕碎了的非常疼爱的小女儿，所以特别地把葵菜汤分享给最小的女婿。

葵菜的营养价值究竟有多高，为何关于葵菜汤的俗语接连不断？“葵菜熬汤喝三年，挤不进单扇门。”因为喝了葵菜汤，长胖了不少，所以挤不进去像单扇门这样的小门，其实这应该是当代人最讨厌听到的一句话。喝一碗葵菜汤一年的辛苦减肥全都付之东流，即使拿起勺子想喝，也会因为害怕长胖而不得不重新放下。但总而言之这恰恰说明了葵菜的营养价值是非常高的。其实也就是说，用葵菜汤泡饭吃的话，好像就不需要再吃其它的补药了。

因为种种缘由，以前人们曾把葵菜叫做破楼草。意为“拆亭种草”。虽然乍一开始无法理解就为了种葵菜，何必要把好端端的亭子拆掉，但在了解内情后，却不禁频频点头。

葵菜曾被叫做破楼草是有原因的。从前，在一个两班²的家里，仆人们在春季时种蔬菜，夫人看见了便对仆人说了一句话。

“种那么多蔬菜做什么，既然如此，就多种点葵菜吧。”

² 两班：指古代高丽和朝鲜的士大夫阶级。

仆人问。

“种子都已经播完了，没有地可种了，怎么办才好呢？”

夫人微微红着脸说。

“因为我们家老爷很爱吃葵菜，没有地种，那就把那边的亭子给拆了，在那里把葵菜种上。”

就这样从此葵菜有了破楼草这个别称。自古以来，葵菜就以滋补阳气而闻名。因此，这位夫人以老爷爱吃葵菜为借口，不惜吩咐仆人把亭子拆掉，也要种上它。这位夫人似乎是看到葵菜的效果了。

自古以来，人们就认为葵菜能补阳气，且有利于补充精力，但这并不是一群无所事事的人聚在厢房里，咯咯笑着胡编乱造出的故事。在14世纪初，中国元朝时期王祯撰写的《农书》一书中有提到葵菜是壮阳的蔬菜，且是蔬菜中的佼佼者，并把它叫做阳草，因此，可以理解两班夫人提出要拆掉亭子，并在其地种上葵菜的做法了。

但是这样种上葵菜后，稍有不慎会产生一些很严重的问题。因为是能补充阳气，对精力有好处的蔬菜，所以在春季，在两班夫人的主导下，仆人把亭子都拆掉了，在原地上种上了葵菜。可是到了秋天，用收获的葵菜熬汤，结果两班老爷却说要赶走糟糠之妻自己一个人喝。这种局面该如何是好呢？

4 牛血汤

不同国家喜欢的动物血块种类也不同

解酒汤的种类非常多，不同的食材的解酒汤其特点也不一样，只能根据个人口味和喜好来挑选，很难说哪一种解酒汤更好喝。即便如此，如果说别有一番风味的，就不得不提在牛骨汤中加入牛血、干白菜、豆芽等食材，煮的辣乎乎的牛血醒酒汤了。

特别是在首尔，牛血醒酒汤之所以出名，是因为清津洞的一条醒酒汤胡同街，虽然现在因为城市再开发而消失了。据说，清津洞以醒酒汤出名是从日本帝国主义殖民统治时期的 20 世纪 30 年代开始的。当时，每到凌晨在钟路区政府一带就会有樵夫们聚集在一起，他们在卖掉一担木头后，用辣乎乎的醒酒汤来缓解饥饿。最初醒酒汤胡同一条街是樵夫们经常光顾的地方，后来京城的公子哥儿为缓解酒劲而常光顾，自此清津洞以解酒汤胡同而闻名。

牛血解酒汤从很久以前开始就是酒徒们用来缓解宿醉的特效解酒汤。虽然现在已经很少有人会在家里煮牛血汤，但在以前人们常常买做好的牛血块带回家煮牛血汤。上世纪 30 年代的报纸上刊登的“今天的料理”甚至还介绍过煮牛血汤的方法。当时报纸上介绍说，这种血块汤是用牛血煮的，并用汉字记名为牛血汤(우혈탕)，并说：“牛血一般是放入大酱汤里面煮着吃，或者是放入肉酱汁一起煮着吃。先是在汤里放入肉和肥肠，再放入葱和胡椒粉，煮沸后再放入切成块状的豆腐，最后将牛血捞出放在筛

网上，一块一块地放入汤里面煮。”

也许是因为人们对血液的印象是血腥，所有现在牛血解酒汤这个名字已经不太用了，但是现在有名的清津洞解酒汤和杨平解酒汤的主要材料还是牛血，因此仍然有很多人选择喝牛血汤来缓解酒劲。

血块是捕杀野兽时得到的鲜血，是人类极好的营养来源。不仅如此，古人还相信血能驱赶邪气。在记载古代周朝礼法的《周礼》一书中有“血祭社稷”的说法，而这里的血也包含了用动物的血来祭祀的意思。所有血不仅被神圣化，而且其营养也很丰富，从很久很久以前人类就开始食用动物血做成的血块了。

但很有趣的一个事实是，不同国家和不同民族因为生活环境的不同，偏好的动物血的种类也截然不同。

韩国人主要吃牛血和猪血，像一般在血块解酒汤里放的血块是牛血块，在血肠里加的血是猪血，但在牛、猪并不多见的中亚地区，他们的游牧民主要喝的是马血，而中国人比起牛血、猪血更加偏爱鸭血。

动物血血块究竟是多有用的食材呢？当初成吉思汗率领的蒙古军用闪电战的新战术占领包括亚洲和欧洲部分地区在内的广阔地区时，有人认为这其中也有马血的功劳。因为马血起到了很好的后勤作用，所以士兵们才不会饿着肚子战斗。据《饮食史》一书中记载，13世纪蒙古军长途迁徙时采购的粮食之一是马血，因此血食（혈식）在战争中所占的比重不小。

蒙古军在为期10天的征战中，把多数的马编在一起用绳子牵着。虽然这样做的主要原因是为了让马不知疲倦地继续奔跑，但也因为马血可以作为食物使用。在长途移动中休息时，蒙古骑兵在马的静脉上划了一道伤口，喝下血液。正常情况下，每匹马

可以获得 0.5 升血液，如果每隔 10 天轮流饮用，可以在不伤害马的情况下维持士兵的体力。不仅如此，由于不运送沉重的粮食，可以维持原样的运转能力，而且还可以避免因燃料不足而无法做饭或在做饭过程中因火光被敌军发现的危险。成吉思汗之所以能够使用闪电战的背景是马血这一“活生生的后勤支援”。

在中国，人们主要吃鸭血。现在只要去中国的市集或是小巷街，就能轻易找到用鸭血制作食物。韩国主要用血块来煮汤，以醒酒汤的形式食用，但在中国主要是做豆腐吃。清代的《本草编读》中说鸭血豆腐性寒，有补气解毒之效，可能也是因为这个原因，鸭血也常用于解酒。

5 河豚汤

冒死一吃的美味

“是死是活，这是个问题。”

在莎士比亚的戏剧中，丹麦王子哈姆雷特如此呐喊。对于是否要向杀死父亲后与母亲结婚的叔父复仇，他在选择的十字路口苦恼。陷入了是为了母亲消极回避现实，还是为了父亲积极突破现状的矛盾中。

几百年来，东方的诗人和书生们也像哈姆雷特一样苦恼、犹豫。

“吃还是不吃？”

面对着美味异常却有致命毒害的河豚料理时，人们通常会陷入这样的矛盾与纠结的情绪当中。因为河豚有毒性，稍有不慎就会丧命。

怎么办才好呢？是不品尝这天界玉馐、不亚于神仙吃的天下佳肴，终生留憾？还是做出为区区一道菜赌上性命的蠢事？各有各的选择。

在今天河豚的处理方法已然非常发达，河豚料理已经不成问题。但是在过去，由于很多人因河豚毒素而死，因此人们似乎对吃不吃河豚料理而苦恼不已。从今天的角度来看，因为河豚而苦恼和矛盾的样子可能很可笑，但事实上，对像河豚这样食物的欲望和矛盾仍处于现在进行时。

虽好吃，但是是引发成人病主犯的油腻食物，从下班后只喝一杯演变为酗酒的酒、

只吸一口就能缓解压力的烟等等，在这些诱惑面前，无论是谁都有过苦恼和纠结。

即使是一道微不足道的菜肴，但如果你想要得到一样东西的同时，也需要承担同样的风险。但只是为了满足瞬间的欲望而丢掉其他更珍贵的东西，那就有必要考虑是否值得。

虽然现在河豚还是高级海鲜，但古人对河豚甚至还抱有一种幻想。中国宋朝诗人梅尧臣曾唱道：“一到河豚鱼大量捕捞的季节，其他的鱼虾都不算食物。”

韩国也是如此。在朝鲜后期《东国岁时记》里曾评价说：“桃花落前，放入芹菜、油、酱油煮成的河豚汤是佳肴。”被誉为中国第一美食家的诗人苏东坡在吃河豚时不禁感叹地说：“这真是死也无憾的美味啊。”

浪漫派诗人虽然主张宁可中毒而死也要挑战天下第一的味道，但实用派实学家们却非常警惕河豚，认为不要无谓地为小事玩命。丁若镛曾说：“河豚有毒，还没动筷子就让人起鸡皮疙瘩。”正祖时期的实学家李德茂也劝阻道：“虽说世界上河豚最好吃，但不要为了获得短暂的快乐而把性命赌在食物上。”

日本人也和韩国人一样喜欢河豚，但在过去的日本，甚至明令禁止食用河豚。这是国家强压了人们对美食的欲望。这个主人公就是引发壬辰倭乱的主犯丰臣秀吉。原因是河豚中毒死亡人数过多，兵力损失不小。尤其是，日本的武士们认为并非是在战场上战死，而是为了吃河豚中毒而死是一种耻辱，。

但是真的值得为了吃河豚赌上性命吗？虽然根据各人选择会有所不同，但过去的人们沉迷于河豚的理由，应该是因为致命的河豚毒吧。可能是对一种致命的毒药，对一种被禁止的东西的欲望进一步刺激了食欲。

比如说河豚的鱼子是致命的，但用盐腌制10年的河豚鱼子酱却是别有一番风味的。

虽然毒性不是完全消失，只是减弱，但美食家们还是很享受那种让嘴里发麻的味道。

有人说河豚的鱼子是美味中的美味，味道就好似春秋时期倾国倾城的美人西施。因为河豚是一不小心就会失去性命的珍馐，所以把它比喻成让国家灭亡的美人。

现在，没有一个人在吃河豚时纠结“是死是活”。但即使是在现代关于河豚的争议仍然很有意义。是冒险去挑战以获得你想要的价值？还是不贪心地捍卫你现在拥有的珍贵？其实，选择并不容易。

6 海带汤

韩国人根深蒂固的海带之爱

很难找到像韩国人一样喜欢海带的民族。生孩子的话一定要喝海带汤做产后调理，生日宴上也一定要准备海带汤。因为喜欢吃海带，所以用海带做的菜式也花样百出。热乎乎的海带汤和夏天主要喝的海带凉汤，再加上凉拌海带，炒海带丝，生海带蘸辣椒酱吃的海带包饭，煎裙带菜，海带泡菜等等，各种海带菜式数不胜数。

韩国人为什么会这么喜欢海带呢？原因有很多，但也和生活的环境密切相关。多篇古文献记载，朝鲜半岛出产上好的海带。质量好，产量大。盛产优质海带，自然关于海带的料理也层出不穷。

中国最古老的汉字词典《尔雅》中记载着绿线绞缠成辫带之类的东西出自东海，朝鲜实学思想家茶山丁若镛，曾在《经世遗表》一书中解释说《尔雅》中的绿辫带指的就是海带。尤其是韩国咸镜道前海的海带，味道极好，在中国也很名。《唐书》一书中也记载说海带采自咸兴前海，味道极佳，清代文献《吉林外记》中也说渤海以南（推测为今咸镜道地区）海带居多。在各种中国的古文献中都能看到关于韩半岛海带的记载。

韩国关于海带的食用和管理的历史也很悠久，高丽建国时就有系统地管理和开采大量海带的记录。高丽的开国功臣朴允雄在建国之功劳上得到太祖王建的认可，太祖将

现在的蔚山地区作为封地封给了朴允雄。据说当时还包括了盛产海带的岩石，共 12 处，也就是说，这就是天然的海带田。这说明了当时对海带产地的所有者进行了划分，也就是说当时是制定了关于海带的一些管理制度。

公元前 1123 年，宋朝使臣徐兢撰写的《高丽图经》中也记载过高丽人不论身份高低都爱吃海带，朝鲜丰富优质的海带在中国也很有名。据说，朝鲜时代，中国使臣来韩时会要求提供海带作为贸易物品，如果给这些使臣赠送海带作为访问朝鲜的纪念品，他们都非常欣喜。

虽然海带不仅味美，对身体也有好处，但是对于不习惯吃海带的人来说，吃海带反而成了一件苦差事。据说，嫁到韩国的多文化家庭的外国女性在生完孩子后，觉得最痛苦的事情就是被强迫喝婆婆煮的海带汤。对于从外国前来为生孙子孙女而辛苦的儿媳来说，是无法拒绝婆婆以对产妇好为由煮的食物，但确实又不符合她们的口味，真是左右为难。

韩国人认为生孩子一定要喝海带汤，这样才能做好产后调理。可是韩国人为什么产后一定要喝海带汤呢？

朝鲜实学家李翼在《星湖僊说》中说，海带汤对孕妇来说就像灵丹妙药，是很有益的食物。据说，在朝鲜王室，王妃或公主生孩子时，也不会用其他好的食材，也是只煮海带汤，所有孕妇在生完孩子后喝的都是海带汤，这时便没有什么身份贵贱之分了。

那么其他国家为什么不吃海带呢？因为没有优质的海带，所以这也是为什么海带在其他国家并没有发展为产后调理食物的原因。事实上，包括中国在内的其他国并非不知道海带的效果。在明代的药学著作《本草纲目》中，可以看到关于吃海带对产妇

有益的记载。

“海带生长在东海海边的岩石上，类似海草的东西，长而软。有利于生育和治疗妇科病。”同时还提到：“海带是高丽产的，用淘米水浸泡后去掉咸味，用海带煮汤喝有助于排气。”因此，书中也明确表示了海带不是中国的物产，而是高丽的特产。虽然海带味美，但当时海带在中国很难买到，因此对于当时的中国人来说海带不过是画中饼。

通常中国的孕妇常喝鸡汤。朝鲜实学派思想家李圭景在《五洲衍文长笺散稿》中记载，中国的孕妇常喝乌骨鸡熬的鸡汤，为的是温血、补阳气。韩国的孕妇们听了会大吃一惊，说：“怎么能吃可能让我们小孩皮肤起鸡皮疙瘩的食物呢？”同样的食物，根据历史和民俗的不同，人们的看法和感受也不尽相同，这一事实真是令人趣味无穷啊。

7 泥鳅汤

偷偷吃的隐秘补品

秋夜渐深时，两班家的夫人把泥鳅汤作为宵夜送进给厢房里的老爷吃。对于泥鳅汤，身份高贵的两班们白天装作不屑一顾说是仆人或佃农吃的低贱食物，却在半夜躲起来偷偷吃。虽然有身份的两班们需顾忌别人耳目不便明目张胆地吃，但因为泥鳅汤有很好的壮阳效果，所以夫人们都偷偷地端给自家老爷喝。

自古以来人们就相信泥鳅汤对壮阳效果好。有这样一种说法，一到秋天，泥鳅变得肥美，蛋白质变得丰富，可以增加食欲，补肾生精，连吃六日就能恢复精力。古人认为泥鳅汤特别适合男性喝，不仅仅是因为其营养价值高。这种说法是以医学根据为基础的。

明朝的医书《本草纲目》中说泥鳅是壮阳的食物，特别是男性在不能勃起的时候煮食，可以起到治疗作用。朝鲜后期的《五洲衍文长笺散稿》一书中也提到说泥鳅在肾阳虚的时候煮食，无异于是壮阳药。

在仅次于西方风流浪子卡萨诺瓦的东方花花公子西门庆为主角的小说《金瓶梅》中，也把泥鳅描绘成壮阳的象征。《金瓶梅》虽然以色情内容闻名，但小说中出现的食物和料理方法非常庞大，在中国与《红楼梦》一起被认为是研究当代料理的珍贵资料。

《金瓶梅》中象征西门庆精力的就是泥鳅。西门庆为了找到一晚上对付十个人也不伤精力的灵丹妙药，邀请来自西域的和尚到自己家里吃饭。这时上的菜就是泥鳅，不仅如此，西门庆家里的屏风上也画着泥鳅的图案。泥鳅是西门庆和和尚精力的象征。

从古至今，只要是关于壮阳的食物，大多数的男性睡着了也会立即跳起来喝，但朝鲜时代的两班们却不能明目张胆地喝泥鳅汤。关于两班们煮泥鳅汤喝的记录几乎没有，因为泥鳅是只有贱民才能吃的食物。

《五洲衍文长笺散稿》中提到说泥鳅汤的味道很油腻，但汉阳成均馆的泮人喜欢吃。泮人是隶属于成均馆的奴婢，被认为和屠夫一样卑贱，在当时的朝鲜属于最底层阶级的人。另外，还有传闻说泥鳅汤是住在清溪川的乞丐们专门贩卖的食物，因此，贵族们很难明目张胆地吃底层百姓吃的低贱食物。接着，19世纪初期的鱼类词典《兰湖渔牧志》中也解释说泥鳅肥美，乡下人捕捞后让其把泥巴全部吐出来后煮汤，味道非常特别。因此，泥鳅并不是贵族们吃的正经食物，直到近代初期，主要都是没钱的穷人的吃食。

抛开贫富差异，泥鳅汤获得普遍大众青睐的是在20世纪20年代左右。近代杂志《别乾坤》指出：“以前的小酒馆一般都是底端的劳动者才会去的，有门面的人很少去，但现在可能是因为经济困难，阶级思想的打破，别说工人了，就连穿着整洁的绅士也像去大饭店一样经常光顾小酒馆。”“在众多小酒馆中，其中花洞的泥鳅汤店的酒最有酒味，而且除了夏天歇业的时候，一直都有泥鳅汤，而且比起其他地方的更加美味，所以不管是谁都想去一次”，这本杂志介绍了当时京城的美食店。从这也可以看出，在当时的小酒馆里穷人吃的泥鳅汤已经发展成了穿着整洁的绅士们也喜欢的食物。

在 1924 年发行的食谱《朝鲜无双新式烹饪法》中可以看到煮泥鳅汤的方法。泥鳅汤曾是底层人民的食物，现在也出现在食谱中，开始受到大众的喜爱，甚至还有穿着考究的绅士在小酒馆点了泥鳅汤。

此后泥鳅汤不断发展，不仅发展成为南原泥鳅汤、首尔泥鳅汤等各地区各具特色的饮食，还有一些传统的泥鳅汤店更是成为政经界知名人士经常光顾的地方，这正是所谓的泥鳅变成龙，出人头地了。

8 白菜汤

北村两班的秋季风味餐

提起故乡，首尔土生土长的人脑海中浮现的场景是什么呢？如果是青年人，会在密密麻麻的公寓里有种着树木的儿童游乐场所中回忆起小时候；而中年以上的人，无论小时候生活的地方是喘着气往上爬的贫民区，还是像北村韩屋村一样的瓦房，都会是在胡同里感受到故乡的乡愁。

秋天日落时分，在胡同里玩得不可开交的时候，听到“某某回家吃饭”的呼唤就赶紧跑回家，一看饭桌上摆着香喷喷的白菜汤。就像在胡同里感受到的乡愁一样，喝着白菜汤想起故乡首尔味道的人似乎不少。

这是因为，在传统大酱汤中放入饱满的白菜心煮成的白菜汤是以前首尔秋季的美味。过完腌泡菜的季节，一般家里会把白菜用报纸包起来保管，然后用来煮白菜汤。以前武桥洞的白菜解酒汤不亚于清津洞的牛血解酒汤，同样作为解酒汤在首尔公子哥中很有名。

其中最著名的莫过于韩国在日本帝国主义殖民统治时期出版的《海东竹枝》一书中被选为朝鲜八道的风味之一的‘晓钟羹’（白菜汤）。现在‘晓钟羹’已经成为了一个陌生的名字，但据说在过去的京畿道广州南汉山城的下村村民们一整天都在煮白菜汤，然后装进罐子里，连夜送到汉阳，在凌晨钟声敲响的时候到达北村的两班家，

所以取了“晓钟羹”这个名字。意为“凌晨钟声敲响时喝的汤”。

据说当时一掀开装满晓钟羹白菜汤罐子的盖子，清爽的汤和加入肉的汤底的鲜香气味散发出诱人的味道，并且晓钟羹白菜汤一般是在汉阳北村的高官贵人家里吃的食物，所以晓钟羹也被叫做北村羹。在运输工具只有牛车的年代，汉阳北村的贵族所吃的从南汉山城送来的白菜汤到底有多美味呢？

从《海东竹枝》上的说明来看，即使以食材丰富的现在为基准，晓钟羹白菜汤也是不容小觑的。据说晓钟羹是以黄色大白菜心为主材料，加入豆芽、松茸、香菇、牛排肉、牛胸肉、海参和鲍鱼，再放入大酱熬制一整天而成。因此，在秋季，优质的白菜都被送入门第高贵的贵族家里，这些身份高贵的贵族们与广州的农民签订合同，约定农民们在整个秋季每天清晨都送晓钟羹白菜汤给他们喝。

白菜汤之所以发展成为首尔的美味，是有其原因的。因为与现在不同，以前是只有首尔和京畿道拥有优质白菜的产地。南汉山下的京畿道广州每天凌晨向汉阳北村供应白菜汤也是因为这个原因。尤其是广州是主要的白菜种植地。例如，上世纪50~60年代，首尔销售的腌辣白菜主要通过京东市场供应，而那里70%的白菜都是京畿道广州种植的。

自古以来，汉阳就是大白菜的主要产区。《新增东国輿地胜览》的汉城府中记载，东大门外的往十里全是白菜地，特别是在东大门附近的训练院位置种植培育的白菜，品质上乘，据说从以前开始就是王室和贵族家也会加价购买。

白菜汤在首尔如此受欢迎还有一个原因。以现在的标准来看，在大酱汤中放入白菜叶煮的白菜汤并没有什么高级的，应该就是普通平民百姓吃的食物，但事实恰恰相反。因为在朝鲜初期白菜不是常见的蔬菜，所以白菜比起食用更多的是作药用。据推

测，白菜像现在这样常见是从 19 世纪左右开始的，所以白菜汤也是以金钱和权力集中的汉阳为中心发展起来的。所用的食材也不容小觑，非常高端，因此不知道该说它到底是白菜汤呢，还是肉汤。

当然，白菜汤也有很多种。有将大酱过筛后放入淘米水中，使汤变清，再加上肉和嫩白菜煮成团状的白菜汤，也有将秋季实心白菜的黄而嫩的菜芯放入汤中煮成的白菜大酱汤，还有在大酱汤中只放入嫩白菜叶煮成的普通白菜汤。

从汉阳平民饭桌上的普通白菜汤，到北村两班们作为季节的特色菜来吃的晓钟羹，白菜汤的种类繁多，首尔人可以在白菜汤里感受到故乡的味道。

9 补身汤

韩国人为什么吃狗肉汤？

国内外许多人批评韩国的狗肉汤文化。不管对食用狗肉汤的赞成与否，都不能否认狗肉汤是韩国传统的三伏天食物，现在仍有不少人在吃。所以让我们来了解一下韩国为什么会发展出狗肉汤文化的原因吧。既然喝狗肉汤会收到非议，那更应该了解其中缘由。

韩国之所以在三伏天喝狗肉汤，是因为各种文化和民俗交织在一起形成的风俗，很难简单地解释其中缘由。但特别在三伏天里，吃狗肉的风俗可以追溯到春秋时期的秦朝以前。

介绍韩国风俗的《东国岁时记》引用司马迁的《史记》记载：“秦德公二年，一到伏天就建祭祀的祠堂，杀狗以防虫灾。”由此可见三伏天补身汤的起源是秦德公二年，准确来说是在公元前 676 年。

在《东国岁时记》引用的《史记》内容中，有两处三伏天宰杀狗的记载。一处是记载秦朝历史的《本纪》中有德公二年“初伏捕狗肉以防虫”的记载。但值得注意的是，在《东国岁时记》一书中说抓捕狗是为了防止虫害，所以写了意为昆虫的虫字，而原书《史记》中写的虫是指虫蛊。

同样是虫，但《史记》中所说的虫，不是昆虫，而是寄生在人腹中的虫。也就是

说，吃狗肉不是为了预防害虫危害，而是为了预防寄生虫或细菌引起的传染病。

另一个记载出现在《史记》的<十二诸侯年表>中。记载在德公二年：“初建伏天祭祀祠，撕狗肉挂城门四处。”为了抵御传染病“瘟疫”，他们用狗肉来阻止疫气侵入城中。6世纪《荆楚岁时记》也曾提到说，三伏天喝热汤是为了避邪气。所以在传染病易发的夏日，喝热汤和吃肉不仅能补充了营养，还能预防了传染病。

但是，为什么非要把狗肉作为三伏天的食物，而不是牛肉、猪肉、鸡肉、羊肉等众多其它的肉类呢？

据说其目的之一是通过巫术预防传染病。狗肉具有火的气息，可以击退三伏天阴金的气息，这也是火克金的五行原理。但最大的原因是，狗肉在古代是非常好的食物。看看汇集春秋战国时期王和贵族语录的《国语》就可从而得知。

越王勾践为报复吴国卧薪尝胆，为了增加兵力，鼓励百姓生育。女十七，男二十，还不结婚，就向父母问罪。另外，生男孩时，两瓶酒配狗肉作为生育奖励金，生女孩时，两瓶酒配猪肉。这证明狗肉比猪肉更珍贵。

在周朝记载礼法的《周礼》中，狗肉和马、牛、羊、猪、鸡一起被列为帝王吃的六种肉类之一。在中国古代，狗是高级食用家畜。因此，当时人们把珍贵的狗肉汤当作三伏天的食物。

狗肉汤在中国古代也是非常珍贵的食物，但现在的中国人大部分都不吃狗肉了。日本和其他东南亚国家也不喝狗肉汤。在亚洲，吃狗肉汤的国家只有韩国和越南。

这也是有原因的。从7世纪到19世纪，日本人根本就不吃荤菜。因为政府明令禁止吃肉食，当时在日本不仅不吃狗肉，连牛肉和猪肉也不吃。从19世纪末开始日本又重新开始吃肉，但也没有理由非得喝狗肉汤。

在过去吃狗肉的中国，狗肉汤的消失也是有原因的。根据中国古文献中狗肉汤的消失是在6世纪左右。在最古老的农业书籍《齐民要术》中也没有看到关于狗肉的记录。主要家畜目录中也没有狗，取而代之的是骆驼和鸭子。

在中国，6世纪是南北朝时期，是北方游牧民族发展的时期。对游牧民族和狩猎民族来说，狗是畜牧和狩猎所必需的动物，所以他们没有理由吃狗肉。这也就是狗肉汤在中国消失的原因。也就是说，南北朝时期和包括元朝、清朝在内的北方游牧民族统治的影响很大。

相反，韩国和越南则崇尚农耕文化和传统祭祀狗肉汤的儒教文化。没有理由非要回避喝狗肉汤，这就是韩国和越南依然存在狗肉汤文化的原因。

10 莓山汤

国王御膳上的莓山汤

最近喜欢莓山汤(매생이국)³的人越来越多。天气转冷时,用蒜茸调味,再在放入大牡蛎煮成的莓山汤里滴几滴香油,呼呼地舀着吃,那鲜香可谓人间美味。喝了一口莓山汤用最常用的表达来说就是嘴里有一种波涛汹涌的感觉。

因为很多人都爱喝莓山汤,所以莓山的价格也比以前贵了不少,和类似的绿藻食品海青菜⁴相比,莓山也更贵。但以前在渔村,偶尔在海青菜中混入几根莓山,也会降低海青菜的价格。但现在情况又完全逆转了。

但在20世纪90年代中期莓山还不属于家喻户晓的食物。当时主要是全罗南道海岸地区的人吃莓山,在韩国全国范围内甚至对莓山这个名字都很陌生。

事实上,莓山广为人知是从金大中总统执政后开始的。随着全罗道人士转移到权力的中心地带,他们喜欢吃的故乡食物——莓山就开始在社会领导层的食谱上传播开来,并因其味道而获得了大众的喜爱。

莓山是全南海边的特产。莓山的知名度从边缘地区直线上升至中心地区,不免

³ 莓山:一种绿海藻,这种海藻学名叫黄褐盒管藻(Capsosiphon fulvescens),多生长于无污染的海域。

⁴ 海青菜:学名石莼,为石莼科植物,又叫海青菜、海菠菜,个别地方称为海木耳。石莼在海中附石而生,类似紫菜,呈现青颜色,藻体呈鲜绿色或淡绿色。

给人一种名不见经传的食物突然从天而降的感觉。但是在过去的汉阳，真正知道的人才了解其是真正有价值的食品。

朝鲜初期成宗时期的学者成倪所著的《慵斋丛话》一书中提到了莓山。成倪的朋友中有个叫金澗的。有一天，金澗去寺院读书，吃了饭桌上的陌生小菜，就被这个味道迷住了，问大师名字，大师说这是全罗道的莓山。

生平第一次吃莓山的金澗从寺庙下来到成倪的家里，想起在寺庙里吃的陌生食物，就问他有没有吃过烤莓山，并炫耀地说莓山是天下珍馐。

听了这话，成倪突然想戏弄一番这个天真的朋友。成倪赶紧接过金澗的话说：“你到现在才知道莓山吗？莓山是只有国君才能吃的御膳菜，宫外的人很难品尝到。”又说道：“但听你说这么迷上了莓山，我很乐意为朋友你把它寻来。”并让仆人偷偷地从崇礼门（南大门）外面的池塘里舀起青苔。然后摆上酒席，成倪在自己面前摆上真正的莓山，但却在朋友金澗面前摆着从池塘里捞上来的苔藓，让这位天真的朋友吃尽了苦头。

现在的莓山汤演变成了丈母娘给讨厌的女婿找麻烦的“讨厌女婿汤”而广为人知，但以前似乎是戏弄好朋友的食物。

不管怎么说，从《慵斋丛话》的内容来看，朝鲜初期，也就是成宗时期莓山虽然知名度不高，但吃过的人都会爱上它。特别是因为莓山是全罗南道部分地方出产的特产，所以在汉阳更加珍贵。因此，成倪所说的“只上国王御膳桌的小菜”可能也是真的。

事实上，莓山曾作为献给国王的贡品在《朝鲜王朝实录》中出现过。特别是在朝鲜时期的各种地理志中，莓山作为全罗南道海岸地区的土特产是必不可少的。例如，

在《世宗实录地理志》中有记载莓山是全罗道的土特产。在补充《东国輿地胜览》后，在中宗时期新编的《新增东国輿地胜览》中，更详细地将莓山选为全罗道长兴、罗州、珍岛、康津、海南、兴阳等地的特产。

特别的是，莓山只产自全罗南道海边，即使同样是南海岸海边，庆尚道海岸或全罗北道海岸村的土特产中也没有莓山。莓山现在主要在全南海岸采集，但在朝鲜时代莓山也全部只产自于全罗南道海岸。

如此罕见的食材，在当时的汉阳也有很多人没吃过，对于吃惯了莓山的人来说，那是无法抗拒的美味。在宣祖时期全罗道儒学界的代表学者柳希春所写的《眉岩日记》文集中，还出现了关于他自己非常欣喜全罗道海南守令送来莓山的内容。

11 分开汤饭

两班餐桌礼仪的标本

通常在放入牛骨和脊骨炖成的汤中放入芋头茎和干菜，还有萝卜和葱一同煮成的醒酒汤被称为“分开汤饭(따로국밥)⁵”。说起汤饭，字面意思就是用汤泡饭吃的食物。现在无论在哪里点汤饭，大部分都是汤和饭分开的，但以前在市场或醒酒汤店点的汤饭，一般都是在汤里加入米饭的汤饭。

“分开汤饭”不同于在汤里事先泡好饭后端上来的普通汤饭，因为饭和汤分开而得名。所以另外起了“分开汤饭”这个名字，看来是因为饭和汤分开吃是相当独特的，汤饭是包含了韩国两班文化和饮食习惯，还有饮食礼仪的食物。

韩国人的饭桌上一定是既有饭又有汤的。以前是把饭放在中间，右边是汤，左边是糕，没有糕的时候，饭是在左边，汤是在右边。一般韩国人都说没有汤就吃不下饭，但这都属于是饭和汤分开吃的情况。但以前韩国的贵族们认为把整碗饭泡在汤里呼噜呼噜地吃是非常粗鲁不雅的。

在朝鲜后期哲宗和高宗时期，官员李裕元的文集《林下笔记》中有一篇文章，证明了过去的贵族们认为把饭泡在汤里呼噜呼噜地吃是多么的粗鄙。李裕元的亲戚老爷爷担任暗访御史时，住进了一个山村。正好女主人晚上突然分娩，丈夫又外出不在，

⁵ 分开汤饭(따로국밥): 饭和汤分开盛放，不泡在汤里的汤饭。

只好请住在家里的老爷爷给她做饭、做汤。爷爷把饭和海带放在一起煮了海带汤饭，结果女主人对爷爷的态度很是瞧不起。这时丈夫回来看到这种情形，在了解来龙去脉后，向爷爷致歉说：“拙妇对暗访御史无礼了。”

《林下笔记》中的这一段文字就是为了强调暗访御史很难掩盖身份的事实，但另一方面，也说明即使是山村农妇，也认为出生名门的人在海带汤加入饭一起煮是违反礼法的。

在汤里事先泡好饭后端上来的汤饭是商贩在集市上经常吃的食物，也因此以前的人通常认为汤泡饭是商贩们吃法，不是贵族们的用餐方式。当然也有例外。曾有两班去首尔参加科举的时候，就会到客店吃饭，这时没有办法只能用汤泡饭的方式吃汤饭。因为当时并没有专门针对两班的住宿场所。

据说，在集市上最早出现米饭和汤分开的“分开汤饭”，是在韩国战争时期的大邱。当时的大邱是难民们聚集在一起熙攘的城市。难民们坐在市场的地上吃着汤饭充饥，即使是在逃难之路上，注重礼节的两班和女人们依旧觉得在汤里泡饭一起吃很粗鄙。因为他们可能从来也没有用汤泡着饭吃，所以觉得这样的吃法既别扭又难堪。因此，他们点汤饭要求分开盛汤和饭，这也就是分开汤饭的由来。

分开汤饭的旧式名字叫大邱汤(대구탕)。当然，这和韩国人现在吃的用鳕鱼(대구)⁶煮的鱼辣汤是不同的食物。大家可能会认为大邱汤是一种很特别的食物，但其实就是辣牛肉汤(육개장)。因为是在庆尚北道大邱发展起来的辣牛肉汤，所以取其地名，称其为大邱汤。近代发行的杂志《别乾坤》将其列为八道的名菜之一，由此看来大邱汤颇有名气。这本杂志里还介绍说大邱汤里会加入牛肉，煮法类似补身汤，在1929

⁶ 鳕鱼：韩文称鳕鱼为‘大口’，与大邱同音。

年左右脱离了本土大邱，进军到首尔地区。

大邱牛肉汤在韩国战争时期在集市上作为解酒汤备受欢迎，难民们在集市上单独吃着米饭和汤，以分开汤饭的名称而更加有名。一碗汤饭包含着韩国饮食文化变化和用餐礼仪的变迁史。

12 芋头汤

长在土里的鸡蛋

芋头也被叫做“土卵”。如果要解释的话，意思就是从地上长出来的蛋，虽然长得像埋在土里的鸡蛋，但也有可能是因为营养丰富而得其名。

芋头多在中秋节前后吃，因为此时的芋头最好吃，营养也丰富。不仅如此，芋头的淀粉颗粒小，比其他作物更容易消化。所以在中秋节的时候，吃很多年糕和肉很容易闹肚子，搭配着芋头汤喝有助于消化，没有比这更适合的节日食物了。

《韩国岁时风俗辞典》中介绍说，在韩方中芋头是可以退热，通肠胃的食物。以前在民间，不能正常消化或因便秘而受苦的时候，也会吃芋头，这也证明芋头和中秋节是天作之合。

芋头营养有多丰富呢，以前的文献中经常出现这样一个内容：靠吃芋头，才没有被饿死。司马迁的《史记·货殖列传》记载，蜀国岷山下肥沃的平原上，芋头遍地生长，这里的人即使荒年也饿不死。讲的是只要有芋头就能平安挨过干旱的故事，岷山位于现在的中国四川省和甘肃省之间，是一个地形相当险要的地方。

吃芋头渡灾荒的故事不在少数。在中国合皂山上的一座寺庙里，住着一位奇怪的和尚。这个和尚除了供佛以外，就是全身心地种芋头。于是，每年收获了大量的芋头，然后把这些芋头统统煮熟，在石臼里捣碎，然后制成像砖头一样成方块，再用那块芋

头砖建庙筑墙，人们都直指他是疯疯癫癫的怪和尚。

有一天，当地遭遇灾荒，饿死的百姓不计其数。住在各祖师寺庙的40多名僧人也因为没有东西吃而濒临饿死。当时，这位怪和尚把用芋头做的砖拆掉，给寺庙和尚和附近村庄的百姓吃，大家都吃了芋头砖，才避免被饿死。这时人们才知道这个和尚不同寻凡。

韩国的祖先似乎也很喜欢芋头。许筠也在自己的文集《惺所覆瓿藁》中为芋头写了赞颂。“天上酥陀则不可知，人间决无此味”。这句话是引用宋代诗人苏东坡的诗句，苏东坡还写道：“香似龙涎仍酳白，味如牛乳更全清。莫将北海金齋脍，轻比东坡玉糝羹。”

酥陀，龙涎，金齋脍，玉糝羹等大部分都是现代人闻所未闻的食物名称，有几种解说的话，“酥陀”是从天竺国印度传过来的食物，据说是用牛奶制作的，色香味皆奇绝，是非常有名食物。“龙涎”是从远古时期流传下来的香的名字，是用龙流的口水收集而成的龙涎香。所以，将芋头比作酥陀龙涎香，可见芋头的色泽艳丽、芳香无比。

“金齋脍”是隋炀帝尝过之后也不禁感叹，生长在松江的鲈鱼生鱼片。秋天的鲈鱼做的生鱼片味道再好不过了，甚至还流传着西汉的张翰思念家乡的鲈鱼脍毅然辞官回乡的典故。“玉糝羹”是指苏东坡老家煮的芋头汤。因为芋头的颗粒像是煮过的玉，所以得其名，也就是说，东南佳味“金齋玉脍”也不能和它相比，香气堪比龙涎香，色泽比印度流传的酥陀更加清澈。简单来说就是玉糝羹是天上才有的珍馐，人间绝无此味。

在韩国的古画中，经常可以看到画有芋头或用芋头图案做的装饰画，据说是因为

芋头象征着无病长寿。为什么芋头意味着无病长寿，虽然流传里没有确切的解释，但翻看古人留下的关于芋头故事，似乎不作过多说明也能理解了。

13 喜面

面条成为宴会面的缘由

在小吃店或市场上最便宜的食物就是宴会喜面。顾名思义，宴会面条就是在宴会那天吃的面条。这也是以前庆祝父母长寿的花甲宴、结婚宴或周岁宴时准备的特食。但为什么在办喜事那天吃面条呢？

有人误以为因为面条的价格便宜，准备起来也很简单，所以一般人们在办喜事的时候喜欢准备面条。

如果在一生只有一次的花甲宴、婚宴、周岁宴上因为廉价易备而端上的面条，那是对客人的失礼。也是对自己的无礼。在宴会准备面条并不是坏心肠地随便给客人端上的低劣的饭菜，而宴会的主人公却自己偷偷地吃着好的饭菜，如此也实在是太不像话。

因为在面粉稀少的年代，面条是比任何食物都稀少和珍贵的食物，所以在宴会上作为招待前来祝贺客人的食物。现在面条已经变得非常普遍了，因此现在在韩国几乎没有谁家里在办喜事的时候拿面条招待客人了。

喜面是历史悠久的美食。最早可称为宴会面的食物出现于6世纪的文献中。中国北齐的皇帝高阳为庆祝诞下龙子，举办宴会招待客人。记录北魏时期历史的《北史》中将这个宴会命名为汤饼宴。汤饼意为用面粉制作的食物，是面条的原型。面条是面

条，但不像现在那样长长的面条，更像是切得很短的刀削面或疙瘩汤。因为当时还没有像现在这样把面条拉长。

此后，经常可以看到皇帝在达官显贵生日宴时吃汤饼，即关于面条的记载，记录唐朝历史的《新唐书》和《资治通鉴》也记载了唐玄宗在生日那天吃面条的记载。公元前8世纪左右，在皇帝的生日宴会上也会准备面条。因此，可以说那时的宴会面在富人之间已经很流行了。

但是在办喜事的时候特意吃面条的理由是什么呢？因为人们相信吃面条可以长寿。唐玄宗生日宴时吃面条也包含着祈求皇帝万寿无疆的寓意。

人们把面条当作祈求长寿的食品是从唐代开始的，这里也是有缘由和由来的。南宋学者朱翌在《猗觉寮杂记》一书中记载：“唐人喜欢在过生日时吃各式各样的面条，后来世人因为面条是祈求长寿的食物，所有称其为“长寿面”。

在更早的北宋时期的学者宋人马永卿在《懒真子》中一书中引用唐代诗人刘禹锡的诗句吟唱道：“举箸食汤饼，祝辞添麒麟。”这里的麒麟(기린)指的并不是生活在非洲草原上的长颈鹿(기린)⁷，而是传说中生活在天上的神兽，几乎永生。这也证明了是从唐朝开始人们吃面条祈求长寿。

那么，为什么吃面条象征着长命百岁呢？答案就在面条上。只是因为科学原因，而不是像一般所认为的那样，因为面条很长，所以能像面条那样长寿。

面条成长条是在唐代。随着丝绸之路的蓬勃发展，从西域引进了利用水车的制粉技术。因为可以把小麦碾成细细的面粉，所以可以用面粉和面来拉出长长的面条。因此，平时吃高粱或谷子等五谷粗粮的人们，吃着用细面粉做的面条，并相信吃上好的

⁷ 长颈鹿(기린)：日本与韩国称长颈鹿为麒麟。

食物，也能活得长久。

另外，中国人在生日这天吃面条祈求长寿。也就是所谓的过生日吃长寿面，那么韩国为何在办喜事的时候吃面条呢？一个是因为有韩国过生日时固定喝的海带汤。另一个原因是在古代面粉很珍贵。在朝鲜时期，面粉还被称为“真末”，意指珍贵的食材。所以在花甲或周岁宴等特别的宴会上吃面条许愿长寿。虽然现在面条是最便宜的食物之一，但在古代面条是非常珍贵的食物。

14 平壤冷面

看似淡而无味、实则易上瘾的冷面

韩国最具特色的代表性面条应该就是冷面吧。因为这是在其他任何国家都很难找到的独特的面条，像韩国这样故意把面条制作成凉面条的民族似乎也很少。当然，日本也有冷吃的荞麦面——日式荞麦冷面，却并不似韩国的冷面那么冷。作为夏季餐馆菜单登场的中国式冷面，是为了符合韩国人的口味而进行的本土化。原来中国的冷面条——凉面，其实不是冷的，只是不热而已。

韩国从什么时候开始把面条做成冷的面条吃的呢？要找到冷面的起源并不容易。首先，冷面这一字眼最早出现在文献中的时期是朝鲜时代中期。也就是17世纪初期，活跃在仁祖时期的文人张维的《溪谷集》中，首次见到冷面这一词。

这是一首文人张维一边吃着冷面写下的诗，他在喝着紫色高汤的冷面时，不禁感叹其了独特的味道。从字义上看，应该是平时吃不到的别样风味，虽然很难以一首诗断定，但从用这个词“独特”形容冷面，以及“冷面”一词首次出现的事实来看，到朝鲜中期为止，冷面可能并没有得到广泛的普及。

当然，在这之前也不是没有冷面。有一种叫冷淘的食物，高丽末期的牧隐李穡曾吟诗云“桃叶冷淘清入骨”。朝鲜后期实学家李肯翊也记载过，高丽宦官在流头节时，为了消暑，会洗头，吃冷淘，其味道与水团（수단）很相似。在中国吃的冷面其实是

凉的面条，甚至是凉的疙瘩汤，虽然在夏天吃也很清凉，但是和韩国用荞麦做的冷面有很大的差异。

那么像今天这样的冷面是什么时候制作而成的呢？朝鲜时代文献中的冷面这种食物的正式出现是在18世纪以后。丁若镛曾说过：“长长的冷面，搭配菘菹（一种泡菜）一起吃。”与丁若镛同时代的实学家柳得恭也在平壤旅行时说：“一到秋天，平壤的冷面价格就会上涨。”此时已经是进入冬季的时候，却还是供不应求，冷面价格也在上涨，可见平壤人吃冷面的次数之多。

平壤冷面是因为冷面的普及而出名的。《东国岁时记》也介绍了冬季的季节饮食是荞麦面条加萝卜和白菜泡菜，再加猪肉的冷面。其中关西地区的面条最好吃，其实指就是平壤冷面。

不仅如此，比茶山丁若镛和柳得恭晚两代的实学家李圭景认为平壤的特产是甘红露、冷面和拌饭。甘红露是将肉桂和生姜拌在蜂蜜里，倒入烧酒后密封浸泡而成的酒。40度以上的烈酒甘红露以在平壤酿造的最有名。在平壤，人们吃着肉喝着甘红露，喝醉了就吃冷面解酒劲，因此有了“先酒后面”的说法。

平壤冷面以清爽的萝卜泡菜汤为底料制作而成，在肉汤中加入荞麦面，回味无穷。平壤冷面的特点是将野鸡肉或牛胸肉煮熟，去掉油脂后加入等量煮熟的萝卜泡菜汤汁，凉爽可口。

最近我们吃的平壤冷面为了符合现代人的胃口，也为了符合首尔人的口味而进行了改变，与传统的平壤冷面的味道有一定的差异。所幸首尔也保留了几家传统平壤冷面店。

对于现代人来说，传统平壤冷面非常清淡，但对于平壤人来说，吃冷面却很容易

上瘾。据说，平壤人即使离开家乡，也到死都忘不了在家乡吃的冷面味道。就像以前韩国人出国时最想念泡菜一样，平壤人在异乡生活时也会突然想到冬天吃的平壤冷面的味道，不知道是想念冷面的味道还是浓烈地思念故乡。

15 咸兴冷面

堪比牛筋劲道的咸兴冷面

韩国能代表冷面的两个地方，一个是平壤，一个是咸兴。以前黄海道海州冷面和庆尚道晋州冷面也很有名，但现在几乎是勉强维持，平壤和咸兴两地的冷面平定了韩国全国的冷面市场。

平壤冷面和咸兴冷面截然不同。这充分反映了以平壤为象征的关西地区和以咸兴为代表的关东地区的特色，因此有很明显的区分。

通常认为水冷面说的是平壤冷面，而拌冷面则指的是咸兴冷面，但这并不是本质的区别。虽然这个说法没错，但是平壤冷面也可以拌着吃，咸兴冷面也可以做成水冷面吃。但是平壤凉面并不适合拌着吃，相反咸兴凉面要拌着吃才更好吃。

区分平壤冷面和咸兴冷面的本质区别在于制作面条的面料。原则来说，平壤冷面是用荞麦面做的面条，而咸兴冷面不是用荞麦做的，而是用土豆淀粉做的面条。现在平壤冷面中也加入荞麦淀粉，咸兴冷面也不是用土豆淀粉，而是用红薯淀粉制作，与原始的平壤、咸兴冷面相比进化了。

平壤冷面是用纯荞麦制作的，所以味道香醇清淡，易断却又劲道十足。相反，用土豆淀粉制作的咸兴冷面的魅力在于比牛筋还劲道，而且味道更加寒凉。

冷面本来就应该是在冬季吃的，所以要用深秋秋收的荞麦面来拉面条才最合适。实

际上，除咸兴冷面外，其他地区的冷面，如海州冷面、晋州冷面也都是用荞麦面做的。

但是唯独咸镜道因为用土豆淀粉做的面条，正因如此才发展出了味道独特的咸兴冷面。原因是咸镜道没有大量种植荞麦。据咸镜道出身的长辈们回忆，咸镜道因为地形崎岖，连荞麦都很难种植。因为荞麦不够，所以把相对富产的土豆磨成淀粉后再做成面条。仔细想想，韩国最早种植土豆的地区正是咸镜道。

朝鲜后期实学家李圭景在《五洲衍文长笺散稿》一书中写道，在1824年和1825年顺朝甲申年和乙酉年之间，满洲的采参人越过图们江，在咸镜道土地上种植了土豆。这也是原产于南美的马铃薯传入韩国的最早记录。据说，居住在咸镜道会宁郡水城川的人们种植土豆作为粮食。因为土豆是通过咸镜道传入韩国的，所以咸镜道的饮食中用土豆制作的食物特别多。咸兴冷面也是其中之一。

咸兴冷面准确地说不是冷面。据说在咸镜道本地会把冷面叫做淀粉面条拌面（냉말국수）或盘面（냉마국수）。据说，现在在北韓还叫“盘面（냉마국수）”，不使用“咸兴冷面”一词。

咸兴冷面这个名字的产生，是因为解放以后，还有在朝鲜战争以后，平壤冷面在韩国非常流行。在由平安道来的难民制作的平壤冷面受到欢迎后，咸镜道出身的人们也用咸兴冷面的名字代替盘面。淡而无味的平壤冷面和辣得舌头发麻的咸兴拌冷面同时广受人们的欢迎。

咸兴冷面的另一个特点是在冷面上放上生鱼片。在冷面里放生拌鳕鱼或鲽鱼，

或者放上明太鱼籽拌着吃，其实生鱼片冷面的历史并没有想象的那么悠久。据咸镜道老人们回忆，生鱼片冷面第一次出现在咸镜道是在1910年前后。虽然历史比较短，但说起来咸兴冷面本身也不是很有历史的食物。

一般认为马铃薯最早传入韩国的时间是 1824 年，但通过种子改良得到广泛推广是在 1900 年前后。因此，用土豆淀粉制作面条的咸兴冷面也是进入 20 世纪后发展起来的食物。虽然与 18 世纪就已名声大噪的平壤冷面相比，算是晚了很多，但仅过了一个世纪就征服了韩国全国民的胃口。

16 石花菜凉粉

国王的夏季御膳

在盛夏，光坐着就能汗流浹背，这时能清凉解暑的食物之一就是石花菜凉粉。可以在加了冰块的豆汁里放入石花菜做的凉粉吃，像果冻一样晶莹剔透的石花菜凉粉和豆汁面搭配一起吃，别有一番风味。或者是铺上黄瓜丝拌着吃，吃上一口便能忘却酷暑。

石花菜凉粉是特别适合酷暑时节的食物，朝鲜后期正祖也喜欢吃石花菜料理。

大臣说：“最近早晚温差大，很容易感冒，这个时候一定要注意龙体，最近太医院供给的石花菜性凉，每天都吃，不宜于痰滞症。”正祖却回答说：“痰滞症是由发热引起的，所以吃凉性的食物并没有什么坏处。”

因为上火胸闷，所以每天都想吃清凉的石花菜料理，所以不仅是抵避暑天的酷暑，在缓解上火体热上，用石花菜做的凉粉或凉菜都是最佳选择。

最近的石花菜凉粉和凉菜，除非特意在家里做，一般都是要去小吃店或者传统市场才能吃到。事实上，石花菜看起来也不是什么高级菜肴，所以无须高级餐厅，人们去一般的小店就能吃到。

但据推测，在朝鲜时代石花菜是非常高级的食物。在日本帝国主义殖民统治时期发行的《海东竹枝》中也介绍说，以石花菜为原料制作的石花菜凉粉是南海岸的特产，

是一到夏季国王也爱吃的清凉食物。

每年夏天，人们用南海岸生产的石花菜做成透明的石花菜凉粉进贡给宫廷，凉粉切成细丝，打上醋酱，制成冷汤饮用，清爽可口，既能解暑，又可解渴。就像现在的石花菜凉粉和石花菜凉菜一样，是消暑的夏季美味。不知夏天喝的石花菜凉粉何其凉爽，以至于《海东竹枝》的作者崔永年还吟了一首诗。

海天草形如牛毛，煮成凉粉似板油

和汤入口凉彻心，叹声连连上枝头

朝鲜后期，石花菜凉粉是贵族们的佳味。纯祖时期的实学家李圭景说：“夏天吃的石花菜凉粉像水晶一样清冽，像面条一样泡在醋酱里吃也会非常清爽。”“如果泡在紫苏汤或豆汁里，可以防夏天的酷暑，拌在醋酱或芥末酱里吃，又会成为绝佳的下饭菜。”这和现在用石花菜做的凉菜也没太大区别。

石花菜是一种生长在海边的海草，经煮沸后凝固成凉粉状。在朝鲜中期的光海君时期，《洪吉童传》的作者许筠在品评韩国名菜的《屠门大嚼》中写道：“在海边生长的海草中有一种叫做牛毛的东西，加热后会融化，可制成凉粉。”石花菜的韩文是우무(wumu)，与牛毛우모(wumo)谐音而得此名。

冻干的石花菜名为寒天，是制作冰淇淋，或者羊羹的原料。据说寒天这个名字起源于日本，在寒冷的冬日里，把石花菜放在屋外晾干，偶然得到了冻干的石花菜，因此就有了寒天这个名字。英文为 agar，词源为马来语，当地语意为果冻。

但是仔细想想，在古代石花凉粉受到重视是有理由的。虽然现在石花凉粉因为淡

而无味，名气不大，但是石花菜本身是很珍贵的，所以受到的待遇也非同一般的。石花凉粉是在寒冷的季节，而且是用从遥远的南海岸海边采集的石花菜煮成的食品，所以在交通不发达的过去，送到都城汉阳的石花菜凉粉非常稀有。

不知从什么时候开始，石花菜凉粉由于制作困难，味道也很寡淡，于是被橡子凉粉和荞麦凉粉赶出了汉阳城市居民的饭桌。但是最近因其低卡路里而成为减肥食品。特别是以年轻女性为中心的需求正在大幅增加。饮食的偏好随着时代的变迁而变化。

17 疙瘩汤

古代贵族的高级饮食

疙瘩汤是让韩国人爱恨交加的食物。疙瘩汤里包含了心如刀割的思念和并不想回忆起的困难时期的记忆。疙瘩汤里融合了母亲的手艺、对家乡的记忆和童年的回忆。如果说大酱汤能让人产生任何时候都想拥抱过去的思念，那么疙瘩汤则能让人沉浸于心酸、思念，但又不想重返过去的回忆中。

对于父母一辈的人来说尤其如此。疙瘩汤让我们脑海里不自觉浮现母亲用手把面团揪下来放进沸腾汤里的画面。在我们的记忆中，母亲总是为了让孩子吃炸酱面，说自己不爱吃炸酱面，然后只吃疙瘩汤。

韩国人一提到疙瘩汤，首先想到的就是穷苦这一词。疙瘩汤是艰难时期的象征。在韩国战争前后没有什么东西可吃的时候，疙瘩汤是能让人勉强维持生计的食物。母亲、父亲、奶奶、爷爷靠用作为援助物资运来的面粉和面煮成的疙瘩汤，度过了那段艰难的时期。所以，即使对于没有经历过饥饿时期的一代来说，疙瘩汤中也包含了一种让人心酸的回忆。

曾几何时，疙瘩汤与民族共患难，但其实疙瘩汤是一种历史悠久的传统食物。从起源来看，可以说是面条的前身，其根源很深。不仅如此，它更是打破韩国人对其常规印象的食物。

以前的疙瘩汤并不是家境贫寒的人为填饱肚子而随便做的食物，而曾是两班家里摆宴席的高级料理。直到近代初期，两班家庭里还专门做疙瘩汤吃。在面粉不常见的地区，用米面代替面粉做的疙瘩汤也被摆上了宴会桌。现在还有老人们会回忆起那个时期，对他们来说这不仅仅是遥远的过去的故事。

说起大米疙瘩汤，大家都会觉得陌生，但在秋收刚结束时，大米很充裕，却没有面粉，但既没有足够的钱买面粉，又没有必要非得卖大米换成面粉，因此人们用米粉和面煮疙瘩汤。大米疙瘩汤是在农村秋收时节能吃到的美味中的美味。

近代食谱《朝鲜料理学》的作者洪选杓 1938 年在报纸上发表的文章中也把疙瘩汤描绘成特殊日子吃的特食，而不是穷人吃的食物。

他说：“夏天三伏时吃的食物有蒸糕、煎饼、疙瘩汤，是夏季驱除酷暑所必需的食物。疙瘩汤有时的汤底是鸡汤或牛肉汤，但也常放入海带汤。”他还说：“在夏季三伏天的伏天宴（복날01），如果没有疙瘩汤，大家就会误认为疙瘩汤并不是三伏天才吃的食物，因此平时也会做着吃。”

其实，从朝鲜时代的文献中，随处可见对疙瘩汤的描述。玲珑拨鱼，或者叫山药拨鱼的传统食物就是一种疙瘩汤。“拨鱼”是形容鱼龙混杂的单词。因为用筷子剔拨的面团漂浮在沸水中的样子就像鱼儿在一起游泳，因此得名。

《山林经济》中详细介绍了玲珑拨鱼这道美食。把荞麦面和碎牛肉或牛胸肉一起放入沸腾的水中，荞麦面片就会浮起来，肉会沉下去，模样晶莹可人。再加上香菇、石耳、用盐、酱、胡椒、醋调味后吃，按照现在的标准来看，也是高级荞麦疙瘩汤。

山药拨鱼是用荞麦粉混合豆粉和山药，用小勺子挖下来拨入沸水中，等煮熟后再吃。在现在看来，疙瘩汤是备受瞩目的健康食品，但历史上看到的疙瘩汤是贵族和富

人家的一道美味佳肴。

现在的我们怀着对过去的思念吃着风味疙瘩汤，和曾经用援助给的面粉和面来填饱肚子的疙瘩汤不也是一样吗？现在回想着艰苦但又悠闲时期的高级疙瘩汤，心灵应该会得到慰藉吧。归根结底，疙瘩汤对韩国人来说是能刺激灵魂的食物。

18 豆汁面

凝聚百姓思念的夏日美味

像豆汁面一样能一扫盛夏酷暑的食物很少。在凉爽的豆汁上铺上黄瓜丝，再放上冰块，热出来的汗也会立刻散干。豆汁面虽然和冷面都是夏季代表食物，但人们对豆汁面和冷面的情感是不一样的。

其实冷面并不是家常菜。比如在朝鲜备受青睐的平壤冷面和咸兴冷面都是主要是在外吃的面食。相反，豆汁面是母亲在夏天亲自把豆子磨成豆汁做的母亲牌面条。如果父母的故乡不是在北方，那么相比冷面，他们更能从豆汁面中感受到乡愁。

更何况，因为是普通老百姓的夏日美味，很多人都说豆汁面里蕴含着某种无法言喻的思念。不管故乡是在城或是在乡，无论是故乡的味道还是母亲的手艺，似乎都融在了这豆汁面之中。

大家都爱吃做起来似乎也不太难的豆汁面，但在以前的记录中却很少见到。虽然无法准确得知豆汁面是从什么时候开始成为老百姓夏季的美食，但关于豆汁面最早的记载出现在19世纪末的食谱《是议全书》中。虽然发行年代是19世纪末，但现在流传的是1911年的发行本，是距今约100年前的书。

该书记载说是要先把豆子泡在水里，再稍微焯一下水，磨碎后再用盐调味，然后再加上面条，像吃芝麻汤一样配上菜码儿一起吃。其实和现在的豆汁面吃法没什么区

别。但是值得注意的是像“吃芝麻汤一样配上菜码儿一起吃”的这句说明，难道不是因为对豆浆面的制作方法不熟悉才做出这样的解释吗？

贵族们吃的芝麻汤面在19世纪中期的《东国岁时记》中出现过。据说夏天的季节食物是做面条，然后放入黄瓜和鸡肉，泡在‘白麻子汤’里吃，白麻子汤就是用苏籽磨成的汤。芝麻面汤的形态和现在的豆汁面差不多。

那么为什么在旧文献中看不到豆汁面呢？不仅是烹饪书籍，在贵族们的文集中也很难找到有关豆汁面的记载，可能是因为豆汁面完全是平民食物。

作为豆汁面的主料—豆汁，在远古时期就是我们祖先经常喝的饮品，只是不像现在在喝豆浆那样作为保健饮料来喝，而是把豆子磨成汤，饿了就随时喝豆浆来代替不足的粮食，补充营养。

实学家李澐在《星湖僊说》中记录说，自己喜欢吃豆食，和亲朋好友创办了吃豆会——三豆会。李澐主要吃的是一碗豆粥、一杯豆汁加一托盘豆芽。取名“三豆会”是对贫困生活进行美丽描写的修辞性表现。茶山丁若镛也曾说过，一到春季春荒期，断粮的事经常发生，所以百姓们都喝豆浆过活。因此，作为豆汁面的主要材料的豆汁既是清贫书生们为坚守节操吃的食物，也是家境不宽裕的平民和农民们代替粮食来充饥食物。

现在大豆的价格大概是大米价格的两倍，所以用大豆做的食物也并不便宜，但在过去监狱里的吃食是大豆饭，大豆是很常见的粮食作物。

豆汁面是将面条放入豆汁里，按照常理，以前的穷人们为了充饥而喝的豆汁里是不会放入珍贵的面条的。被叫做“真末”的面粉做的面条，也曾加在珍贵的芝麻汤里制成芝麻汤面吃。在芝麻汤里加入面条，在码上黄瓜和鸡肉的白麻子汤成为了贵族们

夏季美食。

相反，普通老百姓会在平时喝的豆浆里泡上荞麦或土豆做的面条，作为夏季的美味，所以在以前豆汁面并不是贵族们的菜谱上的食物。所以直到 20 世纪，才有《是议全书》中关于豆汁面与芝麻汤面吃法相似的说明。

如今是一个营养非常丰富的时代。所以以前贵族们的风味食物——油腻的芝麻汤随着岁月的流逝渐渐消失了，现在的豆汁面是以平民老百姓喝过的豆汁为主材料混着芝麻、松子、花生来吃。随着岁月的流逝，饮食也发生了巨大的变化。

19 葛根面

韩明浚推广的葛根面

苦涩的葛根面与荞麦面有着不同的味道。葛根特有的味道和香气不仅让人胃口大开，还有助于消化，所以很受人们的青睐。最近，葛根汁作为健康饮料也备受关注，用葛根制作的食品也很多，葛根作为健康食品很受欢迎。但对于中老年一代来说，葛根是在没有什么零食的时代的零嘴，在更早的时候，葛根是为了勉强充饥而吃的食物。可是谁会想到能用这样的葛根做面条吃呢？

韩国的荒山上到处都是葛根，所以就以为自然会用葛根来做面条，甚至是其他的葛根食物，但将葛根用作食物的历史似乎并没有想象的悠久。

《朝鲜王朝实录》中详细介绍了韩民族吃葛根的过程。世宗时期干旱严重，朝廷讨论抗旱对策，日语翻译倭官通事尹仁甫、尹仁绍兄弟建议说：“日本人吃葛根和蕨菜根，我们可以用这些度过旱灾。”有记录显示，世宗认为这句话很有道理，派尹仁甫去庆尚道，派尹仁绍去全罗道和忠清道，让他们向百姓们普及挖葛根吃的方法。

虽然是为了应对荒年而普及了葛根食用法，但可能是因为人们对其排斥感太强，因此葛根未能得到广泛传播。成宗时期再次发生干旱，韩明浚再次提议向百姓们普及葛根。

“听说倭人（日本人）多吃葛根，我们国家有时也有人挖葛根吃，所以请陛下下

旨试食葛根，只要能吃，就向百姓广泛宣传，以备饥荒。”

第二年又遭遇干旱，韩明浚这次也提出了食用葛根的建议。这期间好像他本人也试吃过葛根。

“现在朝鲜八道都干旱了，听说倭人吃葛根，就当试验，我们可以把葛根挖出来，去皮晒干，做成粉末，和碎米一起煮粥吃，可以填饱肚子。”松果也可以做成粉末，和碎米混着吃，非常好。

成宗听了这句话，觉得葛根和松果是个不错的选择，于是立即进行试验，并立即付诸实践。这时韩明浚建议，把五户人家弄成一个统，以统为单位，看人口多寡，有食无食，分发粮食，就能及时救荒。这就是以五家作统法作为韩国地方行政基础的统班组织的起源。出乎意料地韩国统班组织的基础竟与葛根有关系。

葛根作为应急粮食的方案就这样从世宗时期开始，一直延续到成宗时期。在此过程中，人们讨论了把葛根和谷粒混杂在一起熬粥吃等多种吃法，最终诞生了把葛根粉和淀粉混杂在一起的葛根面条。

在之后的肃宗时期有看到关于葛根面条的记录。《山林经济》中记载了葛根面的制作方法，葛根面最好是用江原道干城的葛根粉制作，如果是和绿豆淀粉混合一起制成的面条，有生津止渴之效。据说沙地出产的葛根粉更好。已经到了讲究葛粉品质的程度，据说吃葛根面可以让人忘记夏天的酷暑，到了朝鲜中期。葛根面作为口粮，也是夏季的一道美味佳肴。

此时，韩国制作葛根面的技术已经达到了相当高的水平。当时日本游记文《海游录》记载：“倭人擅长制作葛根粉，把葛根浸入水中敲打成粉，就会形成柔软、细嫩、干净的粉末，粉末色白、味甜、性凉，非常适合做成面条。但是又有记录记载（倭人）

日本制作绿豆粉不像韩国那么精密，所以每年从对马岛向江户（东京的旧称）献上的是朝鲜的绿豆粉。

要想做葛根面条，应该把葛根粉和淀粉适量地混合在一起，日本人葛根粉做得好，但绿豆粉做得不好，而只有把两种东西正确混合才能做成美味的葛根面条，所以可推测出为什么朝鲜做的葛根面的更好吃。

葛根面条无论是过去还是现在都被选为夏季美食，可能是因为葛根的性质也起到了一定的作用。《本草纲目》中说葛根有解毒作用，能清热，所以可以防暑降温。因此，葛根的性质非常适合作为夏季风味面条的材料。

20 刀削面

夏天为什么会想吃刀削面？

在盛夏阳光灿烂的日子里，或是梅雨霏霏的日子里，将土豆切成大块，再铺上切碎的西葫芦的刀削面会让人胃口大开。大汗淋漓地把上衣都湿透了，汗流浹背地吃了一碗刀削面，就像盛夏的酷暑和汗水一起被冲洗掉了一样，身心都变得清爽，为什么偏偏炎炎夏日吃的刀削面更好吃呢？

虽然寒风凛冽的冬天吃刀削面也很好吃，但其实刀削面是夏天吃的美食。夏天吃热乎乎的刀削面是因为要用热的食物来克服酷暑的“以热制热”的传统，但其中重要的原因之一是刀削面是面食。

在东方，传统上一到夏天就吃面食。我们在夏天吃刀削面、疙瘩汤，特别是下雨天用油煎的面煎饼尤其美味。中国也一样，俗话说“夏吃面条，冬吃饺子”，比起米饭，以面食作为主食的中国北方，夏天也更喜欢吃面条。

人们为什么要在夏天吃刀削面呢？虽然原因有很多，但也可以在传统医学找到线索。包括韩国《东医宝鉴》在内的东洋医学书籍里，都描述说小麦是一种性凉的谷物，可以消除胸闷、灼热，以及因酷暑而产生的热气。同时能缓解干渴，不仅能有助于养肠胃，还能强健五脏。不仅能消暑解渴，还能助消化，非常适合在炎热的夏日食用。

小麦是秋种冬长春抽穗夏收的谷物，所以面食在刚夏收时最好吃。再加上韩国主

要种植大麦，所以面粉曾被称为“真末”，小麦很珍贵，所以夏天偶尔吃的刀削面和疙瘩汤是夏季的美味。夏季吃面食在韩国人的基因中根深蒂固。

那么，韩国是从什么时候开始吃刀削面呢？据推测，韩国的祖先吃面条是在12世纪以前。因为宋朝使臣徐兢撰写的《高丽图经》中有关于面条的故事，那个时候，刀削面存在的概率很大。但是当时的文献中没有详细描述是什么形式的面条，所以无法知道确切的真相。刀削面这个名称是从朝鲜中期17世纪左右开始出现的。李应禧的《面条》诗中有这样一句：“何人作面食/佳味最深长/按罢千丝细/刀成万缕香/剩饱佳宾腹/能为君子肠。”

按罢千丝细是荞麦面的拔法，刀成万缕香就是刀削面，在当时比起面粉，可能主要是用荞麦面来做刀削面。

同一时期，在现存最古老的料理书《饮食知味方》中也能看到刀削面，据说把荞麦面压在面条架上做也行，把荞麦面放在水里和面后用刀切成面条也行，这与李应禧的诗歌中出现的面条很相似。在朝鲜中期，至少在贵族社会里，刀削面应该曾大众化。

但是为什么偏偏用刀切面条呢？其实刀削面好吃就是因为用刀切的。传统有名的面条大多是手工面条，在面条发达的东方，用手把面团做成食物的方法有很多种。例如，像手打面一样把面团打在地上抻长的方法，像中国的拉面一样扔在空中拉长的方法，像刀削面一样用刀削的方法，像我们一样有用手扯拽的疙瘩汤、用勺子拨的拨鱼、用手压平的锥面、用刀切的刀切面、像荞麦面一样把面团推进洞里的压面等。根据面粉如何和面，以及如何抻面，面条会变得细密或粗糙，长或短，薄或厚，根据形态的不同，味道自然也会出现差异。看似粗制的刀削面其实是精巧的面条制作方法之一。

21 方便面

用中日韩国民眼泪煮出的方便面

韩国是非常喜欢吃方便面的国家。虽然世界最大的方便面消费国是中国，但从人均方便面的消费量来看，韩国是最高的。据说一个人一年平均吃 68 包，相当于每周至少吃一两次方便面。

方便面最早在韩国生产是在 1963 年，至今已经 50 年了。如果按照速食面研发的第一年来算，已经有 55 年了，方便面，这道伟大的美食是如何诞生的呢？

有半世纪历史的方便面是从磨难中起步的。它的诞生史充满了战争的苦痛，被乱世抛弃的人的泪水，以及人类战胜艰难岁月的意志。所以说泡面的历史是克服苦难的轨迹，是人类胜利的记录也不为过。而且还渗透着中日韩三国人民的汗水和泪水。

速食面最早是 1958 年由一个叫安藤百福的人开发出来的。二战结束后，战败国的日本国民大多数靠美军提供的面粉维持生活，换个角度来看，就是可以靠卖面条可以赚大钱，刚好失业的安藤想到大量生产既能长期存放又能保留其原汁原味的面条，并将其商业化，但生意并没有想象中顺利。致力于面条开发近十年的安藤，终于将身上所有的钱化为乌有，家庭离破裂只有一步之遥。年龄也已经接近 40 多岁的安藤，在受挫之余决定放弃一切，走向死亡，死前最后一次找大排档喝了一杯，自此迎来了新的转机。

安藤像失魂落魄的人一样呆呆地看着老板制作食物，看到路边摊老板在鱼饼上涂上面粉用油炸的样子，突然获得灵感。如果把湿面条用油炸开，面团中包含的水分会迅速蒸发，在面粉上留下很多洞。如果热水进入这些洞，面条就会重新回到柔软的状态。安藤放弃了死的想法，重新回到家中，经过不懈的研究，终于在 1958 年成功研制出了最初的方便面。

方便食用的即食方便面获得了旋风般的人气。当然，方便面生产企业如雨后春笋般出现，因为安藤没有将方便面制作方法登记为专利。得益于此，我们也可以轻易地制作出方便面。

韩国最早生产方便面是在 1963 年，因为竞争激烈的日本方便面行业向韩国转移了方便面制作技术。虽然现在的韩国人均方便面消费量是世界最高的，但是方便面刚出现在韩国时并没有那么受欢迎。

因为当时的韩国人并不习惯面食，而且汤汁油腻，再加上价格也不算便宜，最初方便面价格是 10 韩元，当时在饭店的一顿饭钱是 30 韩元，因此它并没有受到大众的喜爱，方便面的广泛普及得益于政府的杂粮米饭和面食鼓励政策。这是为了节约大米而鼓励普及方便面，但当时的韩国总统也表示了重视。总统提议说：“我们国民喜欢辣和咸的东西，所以可以开发出能代替油腻的汤的辣椒粉。”并支援了开发资金。

如果说日本方便面是在为战胜败战后的饥荒过程中发展起来的，那么韩国方便面可以说是在工业化过程中为实现粮食自给而努力的过程中发展起来的。

我们一提到方便面就会想到速食方便面，但方便面其实是在油炸生拉面的过程中制作而成的。那么生拉面是从何而来的食物呢？

通常我们认为生拉面的根源来自中国。19 世纪 70 年代，在横滨码头工作的华侨劳

动者们吃的面条被视为是生拉面的始祖。他们在故乡吃的“拉面面条”是日式生“拉面”的根，简单地说拉面其实就是手打面条。

与手打面条将面团打在地上拉长不同，拉面是在空中直接拉长，其特点是比手打面条细很多。我们的手打面条主要是用炸酱拌着吃，而中国是用牛肉汤泡着吃。因此，表面上看起来和日本的生拉面很相似。在日本，生拉面以前被称为“支那荞麦面”或“中华荞麦面”。生拉面中浸透着在剧变时代，不得不离开故乡来到横滨赚钱的中国码头工人的眼泪。

人们常说方便面吃多了对身体不好。但是，对于饥肠辘辘的人来说，方便面是以最低廉的价格填饱肚子的“救赎食物”。过去如此，现在也是如此。而且，这种方便面反映了忍受极端贫穷的中国码头劳动者的桎梏和日本人为战胜败战苦难所做的努力，以及韩国人为了在工业化过程中过上好日子勒紧裤腰带的强大意志。

22 淡水鱼辣汤

高丽人是辣汤爱好者

驱除酷暑最佳方式就是享受夏日本身。烈日炎炎的夏日，在小溪里搭帐篷捕鱼戏水，就能把酷暑忘得一干二净。在炽热的阳光和凉爽的水花下玩的精疲力尽时，在铁锅里放入鳊鱼、鲫鱼、鲶鱼、宽鳍鱲等各种鱼类后，再放入辣椒面煮成辣汤，是夏季最好的补品。

现在在河里捕鱼本身就很难，而且还有污染河流的危险，不可取，所以现在一到夏天主要去海边和海外避暑，很难体验到小时候在故乡感受到抓鱼的快乐和浪漫。

事实上，韩国传统避暑法和避暑美食中的首选是下河捕鱼和用捕获的鱼熬制的鱼汤。就像肃宗时期的文人金昌烨唱的“和朋友们一起在溪水里放上酒杯，煮辣汤喝的快乐”一样，不仅是平民，就连文雅的贵族也在夏天到小溪边玩水。

仔细回想，像韩国人一样喜欢吃辣汤的民族也很少。虽然现代的韩国人也喜欢吃从淡水鱼到海鱼等各种鱼的辣汤，但朝鲜和高丽时期同样也是如此。甚至在国王的御膳桌上也经常出现鱼汤。朝鲜末期的高宗时期，有记录显示大王大妃和王妃的御膳上都有鳊鱼汤。高丽人喜欢吃辣汤的传闻从13世纪传到元朝，元朝皇帝甚至特别提到过。

高丽忠烈王时期，元朝和高丽一起准备征伐日本。高丽军指挥官是金方庆将军，在远征之前，到中国去被元朝的皇帝世祖忽必烈授予中宣大副官令高丽国都元帅的称

号，相当于丽蒙联军的高丽军主帅。元世祖忽必烈还为出征将士举办了宴会，对金方庆将军格外关照。座位也安排在元朝丞相之后的位置，还准备了各种贵重的饭菜，并为将军准备了特别的食物。同时，《高丽史》中记载，元世祖皇帝准备了白米饭和鱼汤，并亲口说这是高丽人喜爱的食物。

忽必烈既是皇帝，也是成吉思汗的孙子。如此神气夺人的人物提及了高丽人的喜好，还特别为其准备了鱼汤，也就是辣汤，鼓励即将出征的将帅。这说明元朝对高丽军远征日本非常重视，另一方面，元朝的情报能力也很突出。但最重要的是，当时高丽人喜欢喝辣汤的事实也让人感到新奇，以至于至元朝皇帝曾以为只是传闻。

由此可见高丽人似乎经常喝辣汤。与金方敬将军生活在同一时代的人物—秋适，看似是不为人知的陌生人物，其实是《明心宝鉴》的作者，是广为人知的著名学者。

据《高丽史》记载，秋适性格开朗，口无遮拦，而且胃口好，虽然上了年纪，但仍然吃得津津有味。他还对人们说：“无论何时招待客人，用软软的米饭和鱼煮成的汤就足矣，何必花很多钱摆山珍海味呢？”这反证了它是既普通又吃得多的普通食物。

事实上，高丽人喜欢的鱼汤到底是辣汤还是清汤并不得而知。文献中都只以鱼汤的形式出现。但是，如果是高丽时期的鱼汤，可能和现在的辣汤相去甚远。因为直到壬辰倭乱时期辣椒才传进来，所以高丽末期的金方敬将军和学者秋适喝鱼汤的时候，是辣椒进入韩国的300年前。

所以高丽时期的鱼汤大概是清鱼汤，但事实上当时我们的祖先也喜欢吃辣汤。只是辣椒在传入之前，烹调应该与现在的辣汤不同，高丽末期的学者李穡的诗中可以找到痕迹。

“香辣杂羹鱼，君赐频充腹。”

既然说是清香辣，估计是用胡椒或花椒代替辣椒煮的辣汤。只是高丽时期胡椒是进口香料，价格非常昂贵，所以主要是加入了从古代开始用作调料的花椒粉的辣汤。在没有辣椒的时候高丽人也如此享受辣汤，所以韩国人对辣汤的喜爱是根深蒂固的。

23 鲜明太鱼汤

比柴火堆还常见的明太鱼

寒风乍起，辣乎乎的鲜明太鱼汤吊足了人的胃口。明太鱼有各种形态，鲜明太鱼、冻明太鱼、干明太鱼，是最具韩国特色的鱼类。因此，鲜明太鱼汤、烤明太鱼、明太鱼子酱等成为韩国人饭桌上不可或缺的食物。

明太鱼之所以受到韩国国民的喜爱，是因为在韩国盛产明太鱼。明太鱼在韩国非常常见，高宗时期担任领议政的李裕元在《林下笔记》一文集中写道：“路过咸镜道元山时，看到了堆放着的明太鱼，就像在汉江边堆放着柴木一样，多的数都数不清。”

元山的明太鱼堆积如山是因为东海岸曾捕获到大量的明太鱼，而万源山是明太鱼的集散地。以前，在东海岸捕捞的明太鱼大部分通过元山市场出售到全国，因此明太鱼堆看起来犹如山堆。

高宗时期写过《日东记游》的金绮秀也写道：“鲜活的明太鱼在水中活跃地玩耍都不能成为观赏的对象，由于捕获量太多，而且价格低廉，所以连住在山间野林里的老人、妇女、孩子都知道明太鱼。”

因为明太鱼太常见了，即使是穷人也能每天当小菜吃，但是韩国人对这条不大的鱼的各种部位都吃得很精打细算。从鱼皮到鳃、内脏，甚至眼珠子都被取出来，做成了一道菜。不仅是瘦肉的躯干，内脏，肠卵，鱼籽，鱼子会拿来腌制明太鱼子酱，鳃

会用来腌制鳃鱼子酱。去皮后用来煮鱼骨汤或包饭吃，用眼珠做明太鱼眼醋拌菜。取出内脏，腌制肠卵酱后，在空鱼肚里放入肉、菜、豆腐等调好味的碎馅料，做成明太鱼肠。

据说，成人手臂大小的明太鱼可做成 36 道以上的菜。其实，在这其中似乎鲜明太鱼汤和冻明太鱼汤最能勾起大部分韩国人儿时回忆和对母亲手艺的记忆。

也许是因为明太鱼太常见了，人们在享用明太鱼的同时，却又把明太鱼当作低贱鱼看待，在嘲讽别人时，就将其比喻成明太鱼来暗讽。从明太鱼的立场来看，被人背后说坏话也不是这样说的。

韩国有句俗语：“摸了明太鱼后，用洗手水炖三天汤。”这句话是用来指责吝啬鬼的。摸了本就稀疏平常明太鱼后，却还用那洗手水炖三天汤，真可谓是比吝啬鬼还吝啬。“给了一条干明太鱼打翻祭祀桌”这句话可以理解为是给了微不足道的东西而过分显摆。“明面只放一条明太鱼，背后另搞一套”这句谚语的意思是，表面上假装做着不起眼的明太鱼生意，却暗地里做着其他生意。

“像明太鱼一样缩着皮”，意思是指财产变得越来越少。“Norgarinda (노가리 깎다)”的意思是嘲笑别人长舌话多或说谎，就像明太鱼生产很多鱼苗一样。Norgari (노가리) 是指明太鱼的鱼苗。明太鱼本来就是很常见的鱼，却还产下很多鱼苗，这并不是什么值得高兴的事。

光是吃的还不够，明太鱼还被用在了各种各样的用途上。以前，包括咸镜道在内的海岸边村庄，把明太鱼的内脏拿出来，用油点亮灯火，皮被用作粘合剂。煎的明太鱼鱼头被用作缓解消化不良的消化剂，榨的鱼油是被用作治气虚或产后腹痛的药。

虽然明太鱼是如此常见的鱼，但受地球变暖的影响，韩流鱼种明太鱼再也不能像

以前一样在韩国的大海上找到了，真是令人惋惜。事实上，现在我们吃的明太鱼 90% 是在俄罗斯捕捞的，以前明太鱼是从北海下到庆尚道蔚珍的。现在只下到元山，就北上。

但是在旧文献中看到了有趣的内容。李裕元的《林下笔记》中有这样一段记载，一个叫闵鼎重的人曾预言：“现在明太鱼多如柴，但三百年后，这条鱼会比现在珍贵。”闵鼎重是肃宗时任左议政的人物，1692 年去世。闵正中所说的“300 年后就是我们生活的现代，明太鱼会消失”的预言，绝妙地应验了。

24 鱼腹托盘

平壤市场的过冬食品

美食家们推荐，在天气变冷的冬季，鱼腹托盘⁸是特别适合品尝的美味。在黄铜托盘里放入牛腩和肉片、牛胸肉、牛舌和梨、葱、芹菜、蘑菇等各种蔬菜一起，倒入肉汤煮着吃。把肉捞完后，放入饺子或冷面，其味道无与伦比。

虽然鱼腹托盘在美食家们之间以美食之名而广为流传，但也有不少人不知道鱼腹托盘是什么。因为它和冷面、鱼粥都是平壤的代表饮食，所以对于一直生活在南韩的人来说，连对鱼腹托盘名字本身都是感到陌生的。

在韩半岛南北分裂半个多世纪后的今天，平壤冷面只是在名字上保留了地区名，成为了大韩民国的代表面条，鱼粥也在全南韩范围内流传开，但鱼腹托盘却没有得到广泛流传。大概是因为首尔有先农汤⁹这个强有力的竞争对手吧。

先农汤用牛肉中剩下的杂肉和杂骨制作而成的食物，如果说平壤有鱼腹托盘的话，那么首尔就有先农汤。鱼腹托盘是用牛杂肉煮的，先农汤是用牛杂骨煮的食物，两种食物都发展成在集市上平民的饮食。先农汤打败了牛骨汤，得到了大众的喜爱，而平壤鱼腹托盘离开了故乡平壤，在首尔变身为高级料理。

⁸ **鱼腹托盘**：指的是平壤牛肉火锅

⁹ **先农汤**：也叫做雪浓汤，用牛骨、牛内脏等长时间熬制而成，汤汁雪白，香味浓厚，是韩国有名的滋补汤。

鱼腹托盘起源于平壤市集上商贩们制作的食物。在朝鲜寒冬的清晨，商贩们在集市上讨价还价的时，会在巨大的铜托盘里放入牛胸肉等各种肉和蔬菜煮着吃。

据说，鱼腹托盘在平壤集市上也是只在清晨出售的食物，所以再稍晚一点想吃也吃不到。虽然后来也出现了鱼腹托盘专卖店，但其实一开始它是作为平壤集市上商贩们解酒用的早餐。

关于鱼腹托盘的起源和由来，虽然有很多说法，但归根结底可以从鱼腹托盘这个名字本身中找出它曾是集市上的商贩们吃的食物的痕迹。

据说鱼腹托盘原来叫牛腹托盘，后来又改名了。牛腹（우복）其实就是指牛肚子上的肉。准确地说，牛腹托盘是用牛胸肉做的食物，其实也就是说，鱼腹托盘里必须有牛胸肉才够味。

牛胸肉不是很值钱，所以平壤的集市上的商贩们不用花大钱就可以买到，所以用牛胸肉煮了牛肉火锅。事实上，牛胸肉是平时很难吃到的部位，但是在吃牛肉火锅时品尝的牛胸肉和平时吃的牛肉不同，其味道更加独特。

另一个起源是说鱼腹托盘原来是用鱼内脏煮的，所以叫鱼腹酱汤，后来用牛的内脏和牛的骨髓混合制作，发展成现在加入牛肉的鱼腹托盘。1926年的新闻报道中说：“连平壤人也说不出个所以然，所以无法确定其根源。”

不管怎样，在首尔是用母牛鲜嫩的胸脯做成肉片做的鱼腹托盘，但在平壤的鱼腹托盘是用昂贵的骨髓做成的，看来当时也是根据地区的不同做了一些改变。

传统的鱼腹托盘的特点是味道好，还有一大特点是在吃的器皿和吃的方法上。在和以前脸盆一样大的大托盘上倒入酱汤，挽着胳膊夹着肉吃，然后拿起托盘的一角喝汤，这才是不错的选择，但在首尔的饭店很难以那样的方式吃，真是可惜。

只是在几家鱼腹托盘专卖店里，用脸盆大小的铜碗盛放，味道更特别，所以我认为觉得碗这个形式不亚于味道这一项，同样也很重要。

再加一些想象力推测，鱼腹托盘是在寒冷的冬季，在平壤市集的地板上点燃柴火，放上托盘后，放入牛胸肉和蔬菜，边吃边讨价还价，一边继续倒入肉汤，是能互相增进感情的食物。虽然现在只有在装修高级的餐厅才能吃到鱼腹托盘，但不知为何，似乎对传统集市场的情感也已融入其中。

25 田螺大酱汤

母爱至诚的象征

无论何时吃都不会腻味的韩国本土饮食就是大酱汤。再加上田螺，咕嘟咕嘟煮成的田螺大酱汤，汤水口感绝佳。捞出嚼劲十足的田螺，抹上大酱或包饭酱，再用生菜包着吃，几乎是下饭神器的水准，一点也不羡慕别人饭桌上的美食了。事实上，要这样吃饭才更香。因为田螺大酱汤是能让人回想起记忆中母亲手艺的食物，不仅味道绝佳，又因为食物中蕴含的浓浓的乡愁，所以更让人依恋。

田螺大酱汤对于生活在现代的韩国人来说是与众不同的饮食，以前韩国的祖先们也格外偏爱田螺料理。正是因为人们对田螺怀有不同寻常的情感。

传统童话《田螺姑娘》讲述的故事是这样的：“田螺姑娘是从田螺壳里出来的漂亮姑娘，帮着青年家里干活，甚至和他结婚，但是因为官吏刁难青年的缘故，最终两人没能实现爱情，最后变成了鸟。”

田螺又象征着为子女牺牲的母亲形象。田螺在自己体内产卵，在那里孵化，培育其到幼螺，然后让其出世。这段时间，幼螺们吃着妈妈的身体长大，所以到了幼崽出世的时候，螺母只剩下空壳，浮在水面上。

所以古代祖先中也有拒绝吃田螺的儒生。18世纪初期，儒学家权尚夏在他的文集《寒水齋集》中写下了名为禹圣瑞进士的生平录，内容如下：

有一天，禹公家里用田螺煮酱汤。家人们都吃得津津有味，唯有禹公独自离开饭桌，说不吃饭。家人问起缘由，禹公说：“田螺要吃掉螺母的肉才能出世，思及此实在下不了嘴。”这句话流传开后，人人都称赞禹公是上天下孝子。

古人把田螺当作对子女无私奉献的母爱的象征。我们现在吃田螺大酱汤或田螺包饭时，都会不禁地回忆起母亲的手艺，难道这不是因为田螺的无私母爱无意识地传达到了嘴里吗？

田螺大酱汤的历史非常悠久。不仅在韩国，在中国也有有关田螺大酱汤的记录，在农田耕作的地区，似乎从古至今田螺就是重要的蛋白质来源之一。有记载称，13世纪中国宋朝时期，在当时的京都杭州的夜市上也有卖田螺汤的，因此无论是韩国还是中国都对田螺情有独钟。

自古东方的国家就认为吃田螺对身体有益。韩国的医学书《东医宝鉴》中也曾记录说，田螺能清热解毒，止渴消肿，有利于通大小便，消除腹中积热。同时还记载了田螺的料理方法，说田螺生活在田间地头，外壳圆润、色泽青翠，一般在秋天捕捉后用淘米水浸泡，沥去淤泥后煮食。《东医宝鉴》是光海君时期出版的医书，所以在朝鲜中期，在韩国祖先们的饭桌上也经常出现田螺大酱汤。

明朝医书《本草纲目》也称田螺对治疗黄疸和缓解宿醉有效，这和《东医宝鉴》里的内容差不多。因为田螺可以消除浮肿，还可以缓解喝酒引起的燥热，这也可以成为把田螺大酱汤当作解酒汤来喝的根据。

如此看来，古人干脆是把田螺当成了药。《朝鲜王朝实录》中也经常出现田螺的身影，燕山君在阴历8月末向京畿观察使下旨，命其“献上40个入药用的田螺”。似乎能看到秋收结束后，农民们在退水的农田里到处捉捕田螺的艰辛。

在朝鲜的君王中有很多被脓疮折磨的君王正祖也是其中之一。用田螺制成膏药贴在长疮的地方，能消散肿胀，这个记载同样见于《朝鲜王朝实录》。

田螺不仅是象征帮助农夫丈夫的献身式爱情和为子女舍身的杀身成仁的母爱的一种生物，同时还能还能有效地消除浮肿和缓解宿醉，就是这样在童话和现实之间来回穿梭的田螺，受到了人们的喜爱。再加上田螺大酱汤和田螺包饭，能让人又重新找回失去的胃口，可谓是真的田螺姑娘。

26 清麴醬湯

战争时期制作的清麴醬?

把泡菜和豆腐切成片，再加入牛肉一起煮成的清麴醬湯非常美味可口。很多人因为清麴醬的味道就像泡洗抹布时散发出的臭味一样，而讨厌清麴醬湯吃，但如果你尝一口清麴醬湯，就会发现其散发出的臭味会变成刺激食欲的香气。

清麴醬最快一晚上就能制作出来，因此人们相传说，清麴醬起源于战争爆发时制作的大醬。那么清麴醬究竟是如何制作而成的呢？

可以推测清麴醬是反映出其制作过程的名字。清麴醬与大醬不同，大醬是用大豆发酵醬，用霉菌、酵母、枯草芽孢杆菌、乳酸菌、乳酸菌等多种微生物复杂发酵而成，清麴醬是用好氧性细菌枯草芽孢杆菌这一单一微生物发酵而成。因为与大醬相比，制作过程简单，所以可以推测出清取清澈的清、酒麴的麴字由来的名字，但该推测并没有确切的根据。

事实上，在旧文献中，很难找到“清麴醬”这个词。所以可以推测，清麴醬这个名字是韩文청국장의汉字音译。

以前的文献中主要将清麴醬标记为战国醬。由于战国醬(전국장)的发音发生了变化，因此变成了清麴醬(청국장)，也可能是因为战国醬的名字，才有清麴醬了是战争时期吃的食物的故事。

也有据传在丙子胡乱时期，清朝士兵把作为军用粮食随身携带的酱，但这也许因为清麴酱这个名字中的“清”字，因此“把清朝和战争联系在一起”，强行捏造出来的故事。事实上，文献中看不到能够证明与清朝有关联的记载。

但在朝鲜时代的文献中可以找到很多关于战争时期制作和食用清麴酱的故事。朝鲜后期 19 世纪初期的实学家李圭景表示：“在国家发生战争时，清麴酱是百姓们很容易制作和食用的食物，所以被称为战国酱。”还补充说：“这根本就是没有详考根据的传闻。”比李圭景早两代的人物，主要活跃在肃宗时期的金澗也曾说：“人们把豆子炒成泥后，用盐水混合着煮，称其为战国酱。据说是七雄战争时期制作的，但不知道这是从哪里来的故事”。

七雄战争究竟是指何时何地发生的战争，我们无法确切得知，但据推测，应该是指中国春秋战国末期七国争霸的七雄争霸吧。据说清麴酱是公元前 3~4 世纪战国时期军队制作的，所以有了“战国酱”的名称，总之是并没有证据支持这样的说法。

那么为什么会出现清麴酱是战争时期制作的食物的说法呢？除了清麴酱在战争时期可以紧急制作的事实以外，如果一定要把清麴酱和战争联系起来的话，其实还是有和战争相关联的部分的。据李圭景所说江西人在治疗伤口或是患寒疾时会煮清麴酱吃，吃完后会流汗，是有疗效的。因为清麴酱还曾被用作治疗伤口，所以有人认为这可能是军人在战争时期随身携带的清麴酱被用于治疗的故事，但这也只是想象而已。只是在以前的文献中经常可以看到将清麴酱用作治疗热病的药物的记载，但这些都与最近对清麴酱研究结果有相通之处，这些研究结果包括清麴酱可以防止衰老等能有效预防成人病。

还有一个疑点是战国酱这个名字在比较晚的时期出现。战国酱这个名词在肃宗时

期的文献中首次出现。虽然清麴酱是公元前就开始吃的一种类似大酱的种类，但战国酱的名称出现却在朝鲜时代的中后期。

日本也有类似的情况。日本的纳豆和韩国的清麴酱很相似。据说纳豆也是战争爆发后，难民们把煮熟的豆子放在用稻草做成的草袋里逃跑时制作而成的，因此在说明其由来也是将其与战争关联起来。据说纳豆是在 14~16 世纪的室町时代制作的，果然日本的纳豆和韩国的清麴酱有相似之处。

味臭但好吃的清麴酱的根源究竟是什么呢？

27 韩式部队锅

部队锅是嗟来之食？

有时困难时期吃的食物都会成为乡愁，受到人们的喜爱。是那种让痛苦的过去变成回忆的食物。但在某些情况下，这些回忆可能不是真实的，而是内心制造出的记忆和怜悯。

部队锅通常被认为是韩国战争结束后，把驻扎美军部队扔掉的火腿和香肠重新煮制的一种食物。还有，在讲述部队锅的由来时，韩国人的内心深处是不是觉得在战后艰苦生活的时期，吃着美军部队废弃的肉过活，有点儿伤自尊心，回忆起当时那个食不果腹的年代，对现在能吃上饱饭的自豪感等感情交织在一起呢？。

仔细想想，我们关于部队锅的认知有不少误区，比如部队锅并不是困难时期吃的食物。如果说那些年能吃上火腿，香肠的部队锅，那么可以说那些人就是属于特权阶层。因为美军的PX¹⁰物品火腿、香肠、培根是经济上相当宽裕的人或出售美国物品的黑市商人才能接触到，在美中周边才能吃到的食物。在当时，只要得到一盒洋烟，就会偷偷炫耀，不舍得抽，更何况获取火腿或香肠更是难上加难。

回想一下，部队锅广泛传播的时候是上世纪80年代。那是韩国经济开始发展的时候，也不再对从美军PX中运来的东西感到眼馋。

¹⁰ PX: 全称 Post Exchange，美军军营内军人服务社，小卖部，军中福利社。

其实在此之前，“部队锅”这个食物名字甚至很难存在，虽然有这个食物的存在，但是没有名字。因为不能公开地说这是从美军 PX 偷来的肉做的食物。因为那时是严格管制美制物品的时期，所以如果被发现是用部队的肉煮的汤，肉也会被没收，甚至要被罚款。因此，使用部队锅这个名字是从上世纪 80 年代开始在汤里加入韩国的国产火腿和香肠之后才开始的。此时，韩国国产火腿和香肠的品质也变好了，肉制品加工业发达，市场年均增长超过 25%。

那么部队锅是怎么产生的呢？当然，就像我们所知道的那样，战争后从美军部队流落出的火腿或香肠被放入泡菜汤煮食。用美军 PX 流出的肉制作的食物被称为“约翰逊汤”，部队的肉也包括在内。之所以叫约翰逊汤，是因为当时的美国总统是林登·约翰逊。约翰逊总统的任期是从 1963 年到 1969 年，访问韩国的年份是 1967 年，所以约翰逊汤的名字也是在那个时候产生的。这也是部队锅从美军部队周围流传开来是在上世纪 60 年代的原因。

部队锅是从美军部队窃取出来的肉制作而成的食物，所以韩国人可能认为这很伤自尊心。虽然因此有人建议不要用部队锅这个名字，但仔细分析的话，部队锅这个名字中内含了截然相反的想法。应该说是克服艰难时期站起来的人们所能感受到的自豪感，还是对辛苦时吃的食物的怀旧之情呢……为什么后来才有了部队锅这个名字，虽然不知道确切的原因，但可能是一种怀旧情怀的缘故吧。

事实上，对于生活在什么都没有的年代的人来说，偶然吃到的美军食物是非常好吃。就笔者本人而言，上世纪 60 年代末，笔者在美军部队第一次吃到冰淇淋，上世纪 80 年代推出的国产冰淇淋和笔者当时吃的冰淇淋的味道一样。所以可能是对味道的怀旧之类的东西起了作用。

意大利也有类似的食物。据说韩国人也喜欢吃的奶油培根意大利面，和韩国部队锅一样，都是美军驻扎时产生的食物。据说，二战结束后，罗马市民用从驻意大利美军部队流出的牛奶、鸡蛋和培根制作而成的。当然，是否真实无从得知。奶油培根意大利面与美军驻扎有关的说法也是上世纪 80 年代以后出现的，这与部队锅也相似。总之，我们经常吃的意大利面和部队锅的由来相似，这一事实是非常有趣的。

28 鱼饼汤

知道鱼饼和熬点的区别吗?

鱼饼(어묵)和熬点(오뎅)¹¹有什么不同呢?在韩国都知道熬点(오뎅)是日语发音,被认为和鱼饼(어묵)是同一种食物,但其实鱼饼(어묵)和熬点(오뎅)显然是不同的食物。鱼饼(어묵)是将鱼肉泥搅拌成糊状,经过油炸、蒸或烤制而成的食物。相反熬点(오뎅)是把鱼饼和萝卜、魔芋等一起串在一起,放在汤里煮的锅料理。所以说,鱼饼(어묵)是食物,类似于熬点(오뎅)料理的食材中的鱼糕蒲鉾(かまぼこ),在韩语里叫做“鱼饼串(어묵꼬치)”,鱼饼(어묵)和熬点(오뎅)类似于大酱和大酱汤的区别。

虽然韩国现在吃的鱼饼(어묵)是以日本的熬点(오뎅)为原型发展起来的,但现在在韩国不管男女老少,不管是在大街上、饭店里或是在家里都喜欢吃鱼饼(어묵),事实上鱼饼(어묵)已经发展为韩国的食物了。因此,虽然前面努力区分了鱼饼(어묵)和熬点(오뎅)之间的差异,但两种食物之间的真正差异应该是韩国和日本的饮食文化上的差异。

虽然大家都知道熬点(오뎅)是把鱼糕蒲鉾(かまぼこ)和豆腐、魔芋、萝卜等用竹签串成串,然后放入用酱油调好味的汤里煮一种“锅料理”,但实际的熬点(오

¹¹ 熬点:日语一般写作“おでん”,读作oden,在国内有个更通俗的名称,关东煮。也叫做御田,是用鱼糕、鱼卷、鱼丸子、油豆腐、魔芋制品、萝卜、海带等材料一锅煮成的卤煮菜。

羹)的种类更加多样。在日本,在豆腐上涂上大酱,串在串上烤的传统食物叫熬点(오뎅)。

其实熬点(오뎅)最初用的就是把豆腐穿成串儿,抹上大酱烤制的料理法,随着食材变得的多样化,把鱼饼和豆腐等各种材料插在一起烤制的食物发展起来,之后把烤串用酱油汤煮制的料理也发展起来了。

但有趣的是熬点(오뎅)的词源,“おでん”的汉字写法为御田,在田字“뎅”上加上尊称前缀“御”而形成的词。而御田二字是来源田乐(뎅가쿠 でんがく)一词,“田乐”指的是农民们在耕田庆祝仪式中歌舞。

但熬点(오뎅)这个名字似乎和农家乐没有任何关系,但为什么它来源于来自日本传统农乐的田乐(뎅가쿠 でん가く)呢?因为把豆腐和鱼饼穿在串上的样子,和农夫们一边祈求丰收,一边跟着农家乐唱歌跳舞的样子很像。在我们毫无想法的情况下吃的鱼饼中,竟包含了农夫一边跳舞一遍祈求丰收的心愿,这个事实多少有些让人出乎意料。由此似乎能看出农民想让家人吃饱的心情,不禁让人心酸。

虽然大家都知道作为熬点(오뎅)里的食材的鱼饼(어묵)是日本固有的传统食物,但事实上世界上任何国家的料理中都有将鱼肉捣碎后制作的鱼饼。只是随着日本料理的流行,在多样的鱼饼中,日本的鱼饼也变得非常有名。

日式鱼饼是将鱼肉泥卷在串上烤制而成的,在日本明令禁止食肉的从前,它是武士们重要的蛋白质来源。也许是因为这个原因,日本人对待鱼饼的态度似乎与众不同。例如,在武士婚礼上,鲷鱼是招好运的鱼,是不可缺少的食物,在无法准备鲷鱼的时候,就用鱼饼做成鲷鱼的形状。包括引发壬辰倭乱的主犯丰臣秀吉的儿子丰臣秀赖在内,日本统治阶层都喜欢吃鱼饼。对于以前的日本人来说,鱼饼蒲鉾(かまぼこ)似

乎是具有特殊意义的高级食品。

鱼饼在中国也很受欢迎。一般中国人叫作“丸子”的鱼丸就是中国的鱼饼，尤其是上海、福建、广东等海边地区的鱼丸料理非常有名。就像全罗道的宴席上少了斑鲛鱼，就会被指责“无斑鲛非宴席”一样，在中国福建省有句话叫做“无鱼丸不成席”。

鱼丸的诞生与秦始皇有关。秦始皇爱吃鱼，但他在吃鱼时，如若吃到鱼刺，就会下令处死御厨。好几个御厨都这样被赐死。有一天，御厨师又接到了做鱼的指令，他很害怕地用刀背拍打着菜板上的鱼，陷入苦恼。结果不知不觉鱼肉被他拍碎了，并发现鱼刺也被拍除的干干净净的。于是御厨在鱼肉中加入淀粉做成团，做成鱼丸子汤呈上，秦始皇吃了非常高兴，并下了丰厚的奖赏。真可谓是死中求生，柳暗花明。厨师用生命制作的鱼丸和秦始皇的故事其实是没有根据的传闻，但从野史上流传的故事来看，中国人似乎也把鱼饼中的一种——鱼丸视为很特别的料理。

虽然现在鱼饼是平民化和大众化的食物，但仔细分析的话，鱼饼也曾是出身名门的食物。

29 软泡汤

没有章鱼的豆腐酱汤

一般来说，所谓的章鱼软泡汤是指在清汤中放入活章鱼，稍微焯一下后食用的章鱼汤。即使没有特别的调料，也能生动地品尝到章鱼清淡的味道和筋道的口感，可谓是有别有一番风味。不仅如此，因为章鱼是被称作生活在沙滩上的山参，所以只要喝着用章鱼汤做成的清爽的肉汤，就会有一种不自觉地感觉变得浑身有劲。

但奇怪的是章鱼汤为什么被称为“软泡汤”呢？无论是在国语词典中还是在过去的文献中，都没有把章鱼称为软泡的记载。软泡汤是和章鱼完全没有关联的食物，只有关于软泡汤是指豆腐酱汤的记录。

在清澈的酱汤里放入豆腐、萝卜、牛肉、明太鱼、海带等煮成的豆腐汤就是软泡汤。稍加补充地说，现在去丧家吊丧，会有牛肉汤，但以前会有豆腐酱汤，那就是软泡汤。

软泡汤是用软泡熬制的汤的意思，而软泡指的正是豆腐。丁若镛在写明韩国语词源的《雅言觉非》中写道，韩国人以前称豆腐为泡。因此，软泡就是软豆腐的意思。

在朝鲜后期的文献《考事十二集》中，可以看到与现在的章鱼汤不同的原汁原味的软泡汤的说明，将切成细丝的豆腐用签子串起来，在平底煎锅里煎好后的放入鸡汤里煮。洪万选的《山林经济》中也记载了煮软泡汤的方法。把豆腐切成小块，插三

四个在串上，和虾酱一起放入水中煮，放入牡蛎和姜末后，和豆腐串一起吃，口感非常细腻。

可以看出，软泡汤基本上是把豆腐用签子串起来，主要用鸡汤或虾酱汤煮成的食物。朝鲜时代的文献中随处可见煮软泡汤的方法，由此可以推测出这是当时两班们喜欢吃的食物。

就像最近的上班族下班后聚在一起聚餐一样，以前的书生们也经常和好朋友聚在一起吃东西、喝一杯酒、吟诗作赋、谈论世事。丁若镛在自己的文集《与犹堂全书》中说，好朋友聚在一起，把豆腐插在串上，放在鸡汤里煮着吃，这就是所谓的软泡会。

但是，作为一种豆腐酱汤的软泡汤，为什么会成为完全没有关联的章鱼汤的一种叫法呢？在中老年一辈人的记忆中的在商业街吃的豆腐酱汤，即软泡汤主要是放牛肉煮的，朝鲜时代牛肉比较珍贵，因此软泡汤的主要汤底是用鸡汤或虾酱汤煮的，过去在海边的海岸村庄里用很容易抓到的章鱼代替豆腐煮的豆腐酱汤叫做“章鱼软泡汤”。但是豆腐的价格变便宜了，沙滩上到处都是的章鱼反而变贵了，所以豆腐消失了，只剩下章鱼了。但是名字上却正好相反，章鱼不见了，只剩下了指豆腐的软泡，软泡汤这个名字真是非常奇妙。

关于软泡汤还有一个有趣的事实。从字面上看，用豆腐串熬制的朝鲜时代的软泡汤和现在我们吃的鱼饼汤（어묵탕），和熬点（오뎅）在很多方面都很相似。事实上，熬点（오뎅）也是从那个起源开始的，不是串上鱼饼，而是在豆腐上涂上大酱，在串上烤，或者煮豆腐串的酱汤吃。

韩国的豆腐串——软泡汤和日本的食材里有豆腐串、鱼饼串的传统熬点（오뎅）之间有没有相互影响，我们不得而知。但据推测，软泡汤和鱼饼都是壬辰倭乱之后发

展和流行起来的食物，因此有可能是两国的软泡汤和鱼饼通过相互交流而发展起来的，也有可能两国独立发展的食物偶然变得相似。