

韩国饮食特点十分鲜明，韩国料理是清淡、少油腻、无味精、营养、品种丰富的健康料理。

韩国料理以辣见长，兼具中国菜肉丰味美与日本料理鱼多汁鲜饮食特点的菜肴。既有日本菜的清秀雅致，又有中国菜的实惠厚重，做法虽简单但随吃法而变味道，采众长而秉古朴之风，实属不可多得的美味。



正宗韩国料理是少油、无味精、营养、品种丰富的健康料理，从科学的营养观来看，人体每天需要 5 种颜色以上的菜和水果。韩国菜有“五味五色”之称：甜、酸、苦、辣、咸；红、白、黑、绿、黄。

尝过韩式泡菜、大酱汤、石锅拌饭、参鸡汤、韩国烤牛肉等的客人都对这个韩国饮食文化的“国粹”难以忘怀。



韩国烧烤口味非常讨中国人的喜爱。韩国料理选材天然素荤搭配合理追求少而精，保证足够的营养，不会令人暴饮暴食。

韩国素有“礼仪之国”的称号，韩国人十分重视礼仪道德的培养，每逢宾客来访，总是根据客人身份举行适当规格的欢迎仪式。

韩国人素来待客慷慨大方，主人总要挽留客人吃饭，许多人家还要挽留远到而来的客人在家中留宿几天，用丰盛的饭菜款待。但你知道与韩国人一起用餐要注意什么礼仪细节吗?下面我们就来说说韩国饮食礼仪有哪些吧。

不能端起饭碗吃饭:

韩国人认为端起饭碗吃饭这种行为不规矩。如果去到韩国家庭做客或有韩国客人在场，出于尊重，要记得桌子上的饭碗是不能用手端起来的，而且也不能用嘴直接去接触桌上的饭碗。因为在韩国人的观念里，“你吃饭又没人抢，干吗要抓着碗不放呢?是不是担心别人抢你的饭吃?”所以，一定要把碗放在桌上，用勺子一口一口地吃，而这时，另一只手就得听话，既然不端碗，就老实实在地藏在桌子下面。至于碗盖，可以取下来随意放在桌上。



微信号: yangchun_alley

在炕上吃饭的坐法:

在炕上吃饭时，男人盘腿而坐，女人右膝支立——这种坐法只限于穿韩服时使用。现在的韩国女性平时不穿韩服，所以只要把双腿收拢在一起坐下就可以了。坐好点好菜后，不一会儿，饭馆的大妈就会端着托盘向你走来，她从托盘中先取出餐具，然后是饭菜。

在餐桌吃饭的坐法:

韩国人的餐桌是矮脚的小桌，宾主席地盘腿而坐。年轻人更会在长辈面前跪坐在自己的脚底上，绝不能将双腿伸直，否则会被认为是懂礼貌。如果遇上房间太小，可以将餐桌摆在院子里，铺上席子便可。



用餐习惯:

韩国人用餐的习惯是不大声说话、咀嚼声音小、尽量不谈商业话题。他们认为，吃饭就是休息、享受的时候，伤脑筋的话题尽量少提。给长辈倒酒时得用双手，喝时得侧身手掩以示敬意。有趣的是，如果你看到韩国人给你倒上杯 7 分满的白酒，千万别介意，这是出于“盈则满”的儒家理念，涵盖着祝福启示的意味。而且，他们只为别人倒酒，自己的酒杯是不倒的，“劝酒、劝酒”，要人家劝了，帮着倒了酒，才能喝。

吃饭的顺序:

右手一定要先拿起勺子，从水泡菜中盛上一口汤喝完，再用勺子吃一口米饭，然后再喝一口汤、再吃一口饭后，便可以随意地吃任何东西了。这是韩国人吃饭的顺序。勺子在韩国人的饮食生活中比筷子更重要，它负责盛汤、捞汤里的菜、装饭，不用时要架在饭碗或其它食器上。



筷子的用法:

筷子只负责夹菜，而扒饭、捞汤则是勺子的专利。不管你汤碗中的豆芽儿菜怎么用勺子也捞不上来，你也不能用筷子。这首先是食礼的问题，其次是汤水有可能顺着筷子流到桌子上。筷子在不夹菜时，传统的韩国式做法是放在右手方向的桌子上，两根筷子要拢齐，三分之二在桌上，三分之一在桌外，这是为了便于拿起来再用。



韩式烤肉

我们所说的韩国烤肉大多是对韩国烧烤的统称。但是韩国烧烤所用食料及烧烤方式各有不同，主料主要以牛肉为主，有牛里脊、牛排、牛舌、牛腰，还有海鲜、生鱼片等，尤其以烤牛里脊和烤牛排最有名。根据传统烧烤方式，有在炭火上支架的烧烤，也有炭火上加烤盘的烧烤，类似中国烹饪手法中的“煎”，但也有不同。其中，最普遍最著名的要属烤牛肉了，也就是韩国人所说的烤肉。

韩国烧烤的最大特点，是讲究调料的正确搭配。烤肉的味道就在于材料的配置。因此作为主料，和选择牛肉同样重要的是酱料的腌制。韩国烧烤在腌制原料时，一般都要用到“五辣”原料，即辣椒、大蒜、洋葱、姜、葱。在和蘸汁的作用下，烧烤会呈现五味即酸、甜、苦、辣、咸。其中利用以酱油、酱、醋、糖水、蒜、葱花等制成的腌汁涂抹牛肉进行约一天的腌制，同时要加入一些水果和洋葱，使之香而不腻。其中的蘸汁主要包括辣椒酱或者黄酱，起补味的作用，因此，在烧烤过程中便不再调味，在烤好后用来补味。



除了腌汁和蘸汁之外，吃烤肉还必须配有以下几种材料。生菜叶、苏子叶或者芝麻叶，用来包裹烤肉，还有青辣椒，蒜片或者香菇，同烤肉一起包裹进食。既有牛肉又有各种蔬菜，荤素搭配合理，营养健康，并且清淡爽口不会油腻。此外，餐厅一般会附带提供 3~5 样小菜或泡菜，米饭和汤则需单点。

韩式泡菜

韩国泡菜是朝鲜咸菜或者高丽咸菜的别称，也可称之为韩国咸菜，东北地区称之为“鲜族拌菜”。称之为“泡菜”是不正确的提法。其实“泡菜”是指中国西南部分省市地区所盛行的一种乳酸菌发酵的美食，其制作过程与韩国咸菜有明显区别，重点恰在一个“泡”字上。对两种美食，应加以区别。

泡菜的营养和功效

腌制成熟的泡菜每克含有一亿个左右的乳酸菌，最高能达到相同重量乳酸的四倍。乳酸菌不仅对肠道有好处，还能给泡菜带来抗菌性。亚洲非典流行的时候，韩国却幸免于难，人们认为是泡菜的作用，泡菜因此在整个东亚地区赢得超高人气。

泡菜还含有丰富的维生素 A 和 C，钙、磷、铁等无机物，而且其中的纤维质也能够帮助食物和消化酶很好地融合，增进消化和吸收，对预防便秘和大肠癌有良好功效 泡菜更是一种力量



对于韩国人来讲，泡菜不仅仅是一道小菜，更是一种力量、一种文化的体现。韩国各种关于泡菜的博览会、展示会、研讨会很多，规模最大的一次是 2005 年 11 月，在首尔为低收入家庭和社会福利机构举办的“用爱腌制的泡菜”活动，有 6000 名志愿者参加，一次用了 40000 棵白菜。泡菜吃法也是多种多样，有直接食用的，也有烤着吃的，陈年的泡菜则做成汤。位于首尔明洞的“三

金”食堂是韩国有名的因以泡菜包裹着五花肉吃而闻名的专卖店。食堂用泡菜包住五花肉，放在坛子里发酵一周左右，再拿出来做菜。

在韩国的许多传统家庭中，一坛泡菜的原味卤汁甚至可以传承九代人：曾祖母传给祖母，祖母传给母亲，再由母亲传给儿媳，然后接着往下传,,,所以，真正的韩国泡菜被称为“用母爱腌制出的亲情”，岁月愈久，味道愈浓，以至于韩国人把泡菜的好味道称之为“妈妈的味道”。也许正是出自对母亲的挚爱和感激之情，韩国人才把泡菜称作“孝子产品”。



泡菜在韩国人的日常生活中已经远远超越了一道佐餐菜肴，而是升华成了一种特有的传统和文化，成了韩国人生活中不可或缺的部分。

大酱汤

大酱汤在韩国，上至总统，下至平民百姓，是日常餐桌必不可少的传统菜品。大酱汤之所以从古至今在韩国源远流长，并在现代社会走向世界，不仅仅是一种生活惯性使然，更因为其的确营养丰富、味美可口、操作方便、原料简单。

大酱汤的主要原料是大酱，而大酱的主要原料黄豆中含有的异戊醛是一种天然的植物激素，它除了能预防乳腺癌外，还能降低与激素相关的各种肿瘤的发病率。有句谚语说得好：“每天一碗大酱汤一辈子不用开药方”。大酱还含有乳酸菌和酵母等多种利于蛋白质消化的微生物。据调查，每天喝一碗大酱汤，胃溃疡

的发病率会明显降低，因为大酱中的酵母利于消化。营养专家还建议上学的孩子早餐要喝一碗大酱汤，因为大酱汤能迅速被肠胃吸收，大酱汤所含的卵磷脂、维生素能使脑细胞更加活跃。



韩国女人以做大酱为荣，朝鲜多少代，大酱就是他们的国食，《大长今》里讲到有一年大酱变味，整个皇宫都乱了套。下至百姓，上至皇帝，都认为大酱的气味可以预示国家命运，于是为大酱乞福就是为国家乞福。于是从医书《东医宝鉴》到内命妇的《饮食杂记》里，都少不了大酱的影子。宫女们为了改善大酱的味道，甚至想出在大酱里加木炭，在大酱里放入槐树花蕊、在野外做大酱祭。



高丽参鸡汤

参鸡汤是韩国一道非常著名颇具特色的菜肴名汤，肉类食品和滋补类食品的完美组合，最具代表性的韩国宫中料理之一。

参鸡汤不仅不油腻，且清爽鲜美，营养价值极高，带有一股药香。鸡肉炖得极烂，筷子一夹之下骨肉分离，肉香中还带有米香、药香。鸡肚里面填着满满的糯米，汲取鸡汤精华的糯米比嫩鸡肉更要美味。同时鸡肚里面还有大枣、板栗、枸杞、高丽参等配料营养丰富。

它以做法简便、滋味香浓而广受人们的喜爱。对于女性来说，食用参鸡汤好处很多，可以滋补、养生、美容、去燥，而且在补养的同时，又不必担心发胖。

因为鸡肉的热量极低，参鸡汤的做法又较为天然，使得汤清无油，非常健康。尽管参鸡汤的制作时间略长，但是对于因减肥而导致营养缺乏、体质虚弱的女性来说，食用参鸡汤是一个相当完美的选择。只滋补不增肥，是渴望瘦身的女性朋友们的最爱！



参鸡汤从其成分来看，对人体大有益处，高丽参、黄芪、当归、枸杞都是补血补气的良药；而板栗可口宜人，富含蛋白质和各种维生素及钙、磷、钾等，也是身体虚弱者的营养佳品，更可补肾，兼有健脾益气、清热解毒、止泻治咳等功效；大枣也有很高的药用价值，可健脾养胃、养血安神、养颜美容；而大蒜可安定精神、缓解工作压力所造成的紧张，可使皮肤气血循环好，而使肌肤红润。这款汤具有良好的补血、补气、养颜、安神、补充体力之功效。

参鸡汤尤为韩国运动员所推崇，是韩国第一名汤，特别适合夏天食用。



石锅饭

石锅发源于中国并非韩国特有之物，石锅饭在唐宋是盛极一时，明朝朱元璋把此锅定为宫廷御用炊具，并严令百姓民间不得使用此锅，后仅一石锅传人幸运逃离，在偏远少数民族山区隐居，并把此技术流传至今。石锅传入韩国后逐步演变为韩国的代表性食物。

相传在肃宗年间，韩国有一个义禁府道史来到长水，无意间发现用那里产的石头烤出来的肉非常香，他将这种石头制成了石头锅。石锅后来慢慢在民间流传开来，便成了韩国餐厅中使用的最佳容器。



白米饭上盖上黄豆芽等蔬菜，肉和鸡蛋等佐料，盛在滚烫的石碗内，加放适量的辣椒酱后，搅拌而食，这就是韩国料理中的石锅拌饭。拌饭的佐料很关键，蔬菜最好选用嫩豆芽、芹菜、红萝卜丝、蘑菇丝，用油和黑胡椒粉炒熟；荤的选用酱料炒好的肉末。白米饭煮熟后，放入石锅前，在石锅底部及边缘涂抹一层香油，其作用是不使米饭粘锅，同时增加了油香的味道。把石锅放在炉子上，炉子要开最小的火，然后把各种蔬菜佐料放在米饭上面，最后撒

点芝麻，淋香油。煎鸡蛋时蛋黄完整而表面凝结，使其脱离蛋清而不破裂，不能煎太熟。把煎好的鸡蛋铺在石锅饭上面。石锅放入米饭，铺上与之相拌的蔬菜、肉末与鸡蛋，加热后当香油“滋滋”作响时端下，浓香四溢。

