

조선민족음식

الأطعمة التقليدية لكوريا



조선민족음식

الأطعمة التقليدية لكوريا

조선민주주의인민공화국

외국문출판사

2026

دار النشر باللغات الأجنبية

جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية

٢٠٢٦

머 리 말

조선민족음식은 근면하고 재능있는 우리 인민이 자기 고장에서 나는 여러가지 음식재료를 가지고 조선사람의 체질과 구미, 기호에 맞게 창조하고 발전시켜온 음식이다.

우리의 민족음식은 그 종류와 사람들의 식생활에 어떻게 리용되는가에 따라 주식물, 부식물, 당과, 음료 등으로 나누어볼수 있다.

맛이 각별히 좋고 향기로우며 색깔이 아름답고 모양이 고운 우리의 민족음식은 조리방법에서 과학성과 문화성이 담보되어있고 그 종류가 많고 다양하여 오랜 력사를 두고 전해져왔다.

조선민족음식은 우리 인민의 사랑을 받는 음식유산으로 계승되고있다.

مقدمة

الأطعمة التقليدية لكوريا هي التي خلقها وطورها أبناء شعبنا المجتهد والموهوب حسب البنية الجسدية للكوريين وأذواقهم وميولهم، باستخدام مختلف أنواع المواد الغذائية المتوفرة في مناطقهم المعنية.

يمكن تصنيف أطعمتنا التقليدية إلى الأغذية الرئيسية والثانوية والحلويات والمشروبات وغيرها، بموجب أنواعها وكيفية استعمالها في الحياة الغذائية للناس.

لقد انتقلت أطعمتنا التقليدية على مدى التاريخ الطويل لأنها تتميز بذوقها اللذيذ الخاص ورائحتها الطيبة وألوانها الجميلة وأشكالها البهية، كما أن المستوى العلمي والثقافي مضمون في طريقة تحضيرها، بالإضافة إلى كثرة وتعدد أنواعها.

لا تني هذه الأطعمة التقليدية تتوارث على أنها تراث غذائي يحظى بحب شعبنا.

차 례

فهرس

주식물	10
-----	----

الأغذية الرئيسية

밥	10
---	----

باب

백미밥	10
بايكمياب	

오곡밥	11
أوغوكباب	

약밥	13
ياكباب	

비빔밥	14
بيبيمباب	

평양온반	16
بيونغ يانغ أونبان	

죽	20
---	----

عصيدة

백미죽	20
عصيدة الأرز الأبيض	

팔죽(일명 동지죽).....	21
عصيدة الفاصوليا الحمراء (عصيدة دونغزي)	

평양어죽	22
عصيدة السمك في بيونغ يانغ	

떡	24
توك	

찰떡	24
تشالتوك	

송편	25
سونغبيون	

설기떡	26
سولكيتوك	

국수	29
شعيرية	

평양랭면	29
شعيرية بيونغ يانغ الباردة	

쟁반국수	31
الشعيرية الصحنية	

비빔국수	32
الشعيرية الممزوجة	

지짐	34
رقائق العجين المقلية بالزيت	

묵	37
هلام	

부식물	40
الأغذية الثانوية	

국	40
حساء	

토장국	40
حساء عجينة فول الصويا	

고기국	41
حساء اللحم	

물고기국	45
حساء السمك	

남새국	47
حساء الخضار	

탕	49
تانغ	

신선로	53
سينسونرو	

추어탕 54
تانغ من اللتش

설렁탕 55
سولونغتانغ

김치 57
كىمتشى

통배추김치 58
كىمتشى من الملفوف الكامل

동치미 60
دونغتشيمي

총각김치 62
تشونغكال كىمتشى

보쌈김치 65
بوسام كىمتشى

식혜 66
سيكه

장 68
زانغ

전골 70
زون콜

젓갈 72
زوتكال

회 74
هواي

구이 76
شواء

지지개와 찌개 80
زيزيغاي وتسيغاي

전 86
زون

당과와 음료 92
حلويات ومشروبات

당과 92
حلويات

엿 92
دبس

파줄 94
كوازول

강정 95
كانغزونغ

다식	97
داسيک	

음료	100
مشروبات	

수정 과	100
سوزونگوا	

화 채	102
هواتشاي	

식혜	104
سيکهي	

술	106
خمر	



주식물 الأغذية الرئيسية

밥

باب

죽

عصيدة

떡

توك

국수

شعيرية

지집

رقائق العجين المقلية بالزيت

묵

هلام

주 식 물

الأغذية الرئيسية

밥

باب

백미밥

بايكميباب

백미밥 만드는 방법을 보면 먼저 쌀을 찬물에 2~3회 정도 씻는다. 쌀을 가마에 안친 다음 쌀의

طريقة طبخه هي أولا غسل الأرز مرتين أو ثلاث بالماء البارد، ثم وضع الأرز المغسول في القدر، وضبط كمية



백미밥
بايكميباب

품종과 성질, 습도 등을 고려하여 물을 조절한다.

밥을 지을 때 처음에는 센 불에서 끓이다가 일정한 시간이 지난 다음 불을 약하게 조절하면서 익힌다.

물을 알맞춤하게 부어 지은 밥은 난알의 본래모양을 그대로 유지하면서도 얼마간 불어나 연하고 부드러워 먹기 좋다.

오곡밥

백미, 보리, 수수, 조, 팥을 리용하여 오곡밥을 만드는 방법은 다음과 같다.

우선 백미를 물에 잘 씻어 불구고 차좁쌀은 깨끗이 씻어 그릇에 건져 놓는다. 찰수수쌀은 씻어서 건진 다음 끓는 물을 뿌려 텁텁한 맛을 뺀다. 보리쌀은 깨끗이 씻어서 물에 충분히 불군다. 팥은 씻어서 가마에 넣어 껍질이 터질 정도로 삶는다. 팥을 건져 백미, 차좁쌀, 찰수수쌀, 보리쌀에 고루

الماء بالأخذ في الاعتبار صنف الأرز وطبيعته ورطوبته.

عند طبخ الأرز، يغلى في البداية على نار شديدة، وبعد مرور الوقت المعين، ينضج بتخفيض حرارة النار.

إن الأرز المطبوخ بالماء المناسب مستساغ لكونه ناعما ولينا بسبب انتفاخه بعض الشيء مع الحفاظ على الشكل الأصلي لحبات الأرز.

أو غوكباب

يحضر أو غوكباب من الأرز الأبيض والشعير والسرغوم والدخن والفاصوليا الحمراء وطريقة طبخه هي كالآتي:

أولا، يغسل الأرز الأبيض جيدا بالماء وينقع فيه، ثم يغسل الدخن الغروي بنظافة قبل وضعه في الوعاء، ويغسل السرغوم الغروي قبل سكب الماء الساخن عليه لإزالة المذاق الكريه، ويغسل الشعير بنظافة وينقع في الماء بما فيه الكفاية، وتغسل الفاصوليا الحمراء وتغلى في القدر إلى حد انفلاق القشور. بعدها، يتم إخراج الفاصوليا الحمراء من القدر ومزجها بالأرز الأبيض والدخن الغروي والسرغوم الغروي والشعير على حد سواء إلى أن يتعرض للبخار الكافي. عند

섞고 충분히 찐다. 김이 오르면
소금물을 약간 뿌리고 한김 더
올린 후 뜸을 들인다.

오곡밥은 맛이 각별히 좋고
향기로와 사람들의 입맛을 돋굴뿐
아니라 약리적 가치가 높다.

تساعد البخار، يرش الماء المالح قليلا
على هذا المزيج، ويسخن بعد المزيد من
تبخيره.

أغوكباب لذيذ الذوق بشكل خاص
وطيب الرائحة حتى يفتح شهية الناس،
فضلا عن علو قيمته الدوائية.



오곡밥
أغوكباب

약밥

약밥에는 갖가지 장수식품들이
들어있다.

약밥을 만드는 방법을 보면 우선
참쌀을 불구었다가 씻어 시루에
찌낸다.

밤은 속껍질까지 벗겨 조각내며
대추는 씨를 뽑고 적당한 크기로
썰어놓는다.

야kabab

يحتوي ياكباب على مختلف أنواع
المواد الغذائية التي تطيل العمر، وطريقة
تحضيره هي كما يلي:

في البداية، ينقع الأرز الغروي في الماء
قبل غسله، ويتعرض للبخار في المبخرة.

يقشر الكستناء حتى قشرته الداخلية
لتقطيعه، وتنزع بذور العناب قبل فرمه
بحجم مناسب. ثم، يتلون الأرز الغروي
المسلوق بالعسل وصلصة فول الصويا،



약밥
ياkabab

그리고 찰밥에 꿀, 간장으로 색깔을 맞춘 다음 참기름과 밤쫄각, 대추, 은행, 계피를 넣어 단지나 움푹한 그릇에 담아 아구리를 봉하고 뚜껑을 덮는다.

그것을 시루에 올려놓거나 물을 넣은 큰 가마에 넣고 가마뚜껑을 덮고 찐다.

센 불에서 찌다가 김이 세게 오르면 불을 조절하면서 오랜 시간 찐다. 그러면 밥 색깔이 붉은 색으로 변하면서 윤기가 돈다. 다된 밥을 그릇에 담고 잣알을 모양있게 놓은 다음 계피가루를 뿌린다.

약밥을 만드는데는 밤, 대추와 함께 꽃감, 은행, 잣, 호두를 넣기도 하였다.

비빔밥

비빔밥은 지은 밥우에 여러가지 나물, 고기볶음을 비롯한 꾸미, 고추장 등을 얹어 비벼서 먹는 밥이다.

비빔밥우에 놓는 고기는 보통 가늘게 썰어서 양념에 재웠다가

ويوضع في الجرة أو الوعاء المقعر مع زيت السمسم وحببات الكستناء المقطوعة والعناب وثمار الجنكة والقرفة لتغليفيه ويتم إغلاق الغطاء.

وبعدها، يوضع الوعاء على المبخرة أو في القدر الكبيرة المملوءة بالماء ويغلق غطاؤها ليتعرض للبخار.

عند تصاعد البخار بشدة بعد تبخيره على نار قوية، يتم ضبط النار ليتبخر خلال وقت طويل. عندئذ، يتحول لون الأرز إلى لون أحمر ويصبح لامعاً. يوضع الأرز المسلوق في الإناء ويكسو ببندق الصنوبر عليه بشكل جميل قبل نثر مسحوق القرفة.

في سياق تحضير الياكباب، استخدمت أيضاً الخورمة المجففة وحببات الجنكة والصنوبر المثمر والجوز، بالإضافة إلى الكستناء والعناب.

بيبيمباب

بيبيمباب هو أرز مسلوق يؤكل بعد خلطه بالبقول المتنوعة واللحوم المقلية وغيرها من المقبلات وعجينة فول الصويا المفلفة. إن اللحم المعد لوضعه على البيبيمباب يقطع، عادة، بصورة رفيعة وتترك شرائحه في التوابل قبل قليها بالزيت، أما البقول مثل العراوة العسقلية

기름에 볶고 미나리, 콩나물, 도라지같은 나물은 간을 약간 맞추어 볶아내거나 끓는 물에 데친다.

닭알은 얇게 지저 실오리처럼 썰고 김은 기름에 튀겨낸다. 백미밥을 그릇에 담고 나물을 색 맞추어 올려놓은 다음 그 가운데에 고기볶음을 놓고 후추가루를 약간 뿌린다. 그다음 실고추,

وأشطاء فول الصويا وجذور الجريس فهي تقلى بالزيت بعد تمليحها بعض الشيء أو تنقع في الماء المغلي. كما أن البيض يقلى بالزيت بشكل رقيق لفرمه مثل الخيوط ويقرمش اللافر بالزيت. من ثم، يوضع الأرز الأبيض المسلوق في الإناء لتركيب البقول المتألفة الألوان عليه وفي وسطها اللحم المقلي قبل نثر قليل من مسحوق الفلفل الأسود. وبعدها، تزين بالفلفل الأحمر والبيض المفرومين



비빔밥
بيبيمباب

실닭알로 고명을 하고 우에 김튀기를 얹는다. 그리고 뜨거운 장국물, 나박김치, 고추장을 곁들여낸다.

비빔밥은 갖가지 색깔의 꾸미들이 잘 조화되어 식욕을 돋구어줄뿐 아니라 여러가지 음식감이 리용되므로 건강에 좋은 음식이다.

평양온반

온반은 밥우에 꾸미를 놓고 따끈한 장국물을 부은 조선민족음식이다.

평양특식의 하나로 꼽히고있는 평양온반은 닭고기와 함께 유명한 룡두지짐을 꾸미로 얹어놓는것으로 하여 이채롭고 맛이 독특하다.

평양온반의 조리방법을 보면 다음과 같다.

백미로 밥을 짓고 룡두는 물망에 갈아 지짐을 지진다.

닭고기는 푹 삶아서 찢어 양념에 무치고 버섯은 찢어서 볶는다. 닭고기를 삶은 물에 소금을 넣어 간을 맞추고 끓인 다음 파를 썰어넣는다. 간장에 고추가루, 다진 마늘과 깨가루, 참기름을

ويوضع اللافر المقرمش عليها. أخيراً، تقدم مصحوبة بحساء عجينة فول الصويا الساخن وكيمتشى من الفجل المفروم وعجينة فول الصويا المفلفة. يفتح هذا الطعام الشهية لتناسق مختلف ألوان المقبلات جيداً، كما أنه مفيد للصحة بسبب استخدام المواد الغذائية المتنوعة.

بيونغ يانغ أونبان

أونبان هو غذاء تقليدي لكوريا يحضر بوضع المقبلات على الأرز المسلوق وسكب حساء عجينة فول الصويا الساخن عليه.

يعد بيونغ يانغ أونبان أحد الأطعمة الخاصة في بيونغ يانغ فهو فريد من نوعه ويمتيز المذاق لأنه يتخذ لحم الدجاج ورقائق اللوبيا الذهبية المشهورة المقلية بالزيت مقبلات له، وفيما يلي طريقة تحضيره:

يطبخ الأرز الأبيض بالنار وتجرش اللوبيا الذهبية مع الماء لقلي عجينها بالزيت على شكل الرقائق. يسلق لحم الدجاج بدرجة كافية لتمزيقه وتتبيله، أما الفطر فيجري تمزيقه وقلية بالزيت. يتم تمليح مرق لحم الدجاج بشكل مناسب وإغلاؤه قبل وضع البصل المقطوع فيه. تصنع التوابل بإضافة مسحوق

دو 고 양념장을 만든다. 대접에 밥을 담고 룡두지짐, 버섯볶음, 닭고기를 얹은 다음 더운 국물을 붓는다. 그우에 실닭알을 놓고 깨소금이나 깨가루, 후추가루를 뿌린다. 양념장과 나박김치를 따로 낸다.

الفلل الأحمر والثوم المهروس ومسحوق السمسم وزيت السمسم إلى صلصة فول الصويا. يوضع الأرز المسلوق في السلطانية وتركب عليه رقائق اللوبيا الذهبية المقلية بالزيت والفطور المقلية ولحم الدجاج قبل سكب المرق الساخن عليه. ومن ثم، يوضع عليها البيض المفروم وينثر الملح الممزوج بالسمسم أو مسحوق السمسم والفلل الأسود، فضلاً عن التوابل وكيمتشى من الفجل المفروم.



평양온반
بيونغ يانغ أونبان



기장찰밥
الأرز الغروي المسلوق مع الدخن



팥밥
الأرز المسلوق مع الفاصوليا الحمراء



당콩밥
الأرز المسلوق مع الفاصوليا



송이버섯밥
الأرز المسلوق مع فطر الصنوبر



대추밥
الأرز المسلوق مع العناب



소고기장국밥
الأرز المسلوق مع لحم البقر وحساء عجينة الصويا



김밥
الأرز المسلوق الملفوف باللافه



깨잎쌈밥
الأرز المسلوق الملفوف بورق السمسم



닭알장밥
الأرز المسلوق الملفوف بالبيض مع حساء عجينة الصويا

죽

عصيدة

죽은 밥과 마찬가지로 난알을 기본음식감으로 하는데 밥보다 물을 2~3배 더 붓고 난알이 푹 퍼지도록 끓여 익힌 음식이다.

죽은 낮은 열로 천천히 오래 끓여야 쌀알이 잘 풀려서 맛있는 죽이 된다.

백미죽

백미죽은 백미를 물에 불구었다가 가마에 넣고 쌀량의 3배가량 되는 물을 부어 끓인다.

백미죽을 끓이는 방법은 참기름을 두고 백미를 볶아서 쌀알에 기름이 스며들면 물을 많이 붓고 쌀알이 푹 퍼질 정도로 끓인다. 이렇게 쑨 백미죽은 물과 쌀, 기름이 잘 배합되어 부드러우면서도 고소한 맛이 나는데 먹기에도 매우 좋다.

تتخذ العصيدة الحبوب الغذائية كمواد رئيسية لطبخها مثل الأرز المسلوق، إلا أنها تحضر بإغلاء الحبوب الغذائية لتصبح ناعمة تماما عبر صب الماء بـ ٢-٣ أضعاف عما كان عليه عند طبخ الأرز المسلوق. فقط عندما يتم إغلاء العصيدة ببطء على نار خفيفة لوقت طويل، تغدو سائغة بسبب انحلال حبوب الأرز جيدا.

عصيدة الأرز الأبيض

تحضر عصيدة الأرز الأبيض بوضع الأرز الأبيض في القدر بعد نقعه في الماء وسكب الماء عليها بنحو ٣ أضعاف كمية الأرز قبل إغلائه.

طريقة طبخها هي قلي الأرز الأبيض بزيوت السمسم وصب الماء كثيرا عندما تكون حبوبه مشربة بالزيت، وإغلاؤها إلى أن تصبح ناعمة تماما. هذه العصيدة صالحة جدا للأكل بسبب نعومتها ونكهتها اللذيذة نتيجة لحسن التناسق بين الماء والأرز والزيت.

팔죽 (일명 동지죽)

팔죽은 백미와 삶은 팔을 두고 쑨 죽이다.

조선사람들은 특히 동지날(한해를 24개의 절기로 나눈것의 22번째, 즉 12월 22일 혹은 23일)에 팔죽을 쑤어먹는다.

팔죽을 쑤 때 오그랑이(난알로 작고 둥글하게 빳은 덩이떡)를 몇 개 만들어 죽에 넣기도 하는데 만일 죽을 먹을 때 오그랑이가 많이

عصيدة الفاصوليا الحمراء (عصيدة دونغزي)

تحضر هذه العصيدة من الأرز الأبيض والفاصوليا الحمراء المسلوقة. على الأخص، يعدة الكوريون لتناولها في يوم دونغزي (انقلاب الشمس الشتائي، الجزء ٢٢ من ٢٤ جزءا من السنة القمرية والذي يقع في يوم ٢٢ أو ٢٣ من كانون الأول/ ديسمبر).

عند تحضير عصيدة الفاصوليا الحمراء، يقرص عجين طحين الحبوب أحيانا عدة أقراص لوضعها في العصيدة، وقيل إن من



팔죽
عصيدة الفاصوليا الحمراء

차례지면 복을 받는다고 하였다.

팔죽은 철에 따라 별식으로 쭈어 먹기도 하였다.

평양어 죽

어죽은 생선을 삶아서 뼈를 건져내고 백미를 넣어서 함께 끓이거나 생선말린것을 가루내어 백미와 섞어 끓인 죽이다.

생선으로는 송어, 붕어, 잉어,

يخصص له كثير من تلك الأقراص عند تناول العصيدة يحظى بالبركة. كما جرت العادة أن تحضر هذه العصيدة حسب الفصول كطعام خاص.

عصيدة السمك في بيونغ يانغ

تحضر عصيدة السمك بإغلاء الأرز الأبيض مع السمك الطازج المسلوق الذي نزعته منه الأشواك أو مسحوق السمك الطازج المجفف.



평양어 죽
عصيدة السمك في بيونغ يانغ

조개 등을 많이 썼는데 우리 나라에서는 예로부터 평양어죽이 유명하였다.

평양어죽은 대동강과 보통강에서 많이 잡히는 가막조개나 송어, 잉어, 붕어, 메기와 같은 물고기에 닭고기와 백미를 같이 넣어 끓인 죽이다.

평양어죽은 물고기뿐 아니라 닭고기도 같이 넣어 만든 죽이므로 영양가가 높고 맛도 독특하다.

كثيرا ما استخدم البوري الرمادي والشبوط البوري والكرب والمحار وغيرها عند تحضير عصيدة السمك، وكانت أشهرها في بلادنا منذ القدم هي عصيدة السمك في بيونغ يانغ. تحضر عصيدة السمك في بيونغ يانغ بإغلاء لحم الدجاج والأرز الأبيض مع القواقع أو الأسماك مثل البوري الرمادي والكرب والشبوط البوري والسلور المصطادة كثيرا في نهري دايدونغ وبوتونغ. هذه العصيدة ذات قيمة غذائية عالية ومذاق فريد لأنها مصنوعة من لحم الدجاج، فضلا عن السمك.



장죽
عصيدة بندق الصنوبر



닭고기 죽
عصيدة لحم الدجاج

떡

توك

떡은 낱알가루를 반죽하여 익혀서 만들거나 쌀을 찌가지고 쳐서 만든 음식이다. 떡은 조선사람이라면 누구나 즐겨 먹는 특색있는 주식물의 하나이다.

يحضر توك عن طريق طبخ بودرة الأرز المعجونة بالماء أو خفق الأرز المسلوق بالمدقة وهو يعد أحد الأطعمة الرئيسية المميزة الذي يتلذذ جميع الكوريين بتناوله.

تشالتوك

كثيرا ما يحضر الكوريون تشالتوك لتناوله كطبق خاص في الحياة العادية أيضا، ناهيك عن الأعياد أو الحفلات.

찰떡

우리 사람들은 찰떡을 명절이나 대사때는 물론 일상생활에서도



찰떡
تشالتوك

별식으로 많이 만들어먹는다.

찰떡은 몇시간동안 불군 찰쌀을 시루에 찌서 익힌 다음 거기에 소금물을 뿌리고 한번 더 김을

올려 절구나 떡돌우에 놓고 잘 쳐서 만든다. 찰떡에는 흔히 고물을 묻히거나 꿀을 발라먹는데 고물로는 주로 팔, 콩가루, 참깨 등을 쓰며 대추, 밤, 꽃감, 버섯 등을 잘게 썰어 무쳐서 섞기도 한다.

찰떡에 쓰이는 음식감들은 다 장수식료품이므로 몸보신과 소화가 잘되게 하는데 효과가 있다.

송편

송편은 백미가루에 끓는 물을 두고 반죽하여 둥글납작하게 민 다음 거기에 소를 넣고 반달모양으로 빚어서 시루에 찌낸 떡이다.

송편은 일반적으로 년중에 제일 먼저 나오는 햇쌀로 많이 빚었다.

송편에는 소감의 종류에 따라 밤송편, 대추송편, 깨송편, 쪽송편

يحضر تشالتوك بطريقة تبخير الأرز الغروي في المبخرة بعد نغعه في الماء لعدة ساعات، ثم رش الماء المالح عليه وتبخيره مرة أخرى، وضربه جيدا بالمدقة في الهاون أو على الحجر.

من المعتاد أن يؤكل تشالتوك من خلال طليه بالعسل أو المقلبات التي تستخدم أساسا الفاصوليا الحمراء ومسحوق فول الصويا والسهم وغيرها، وكذلك العناب والكستناء والخورمة المجففة والفطر ونحوها بعد فرمها وتتبيلها.

إن جميع المواد الغذائية المستعملة لصنع تشالتوك مواد تطيل العمر، فهي فعالة لاسترداد الصحة وتسهيل الهضم.

سونغبئون

يحضر سونغبئون عن طريق عجن بودرة الأرز الأبيض بالماء المغلي، وتمديد عجيناها بصورة مستديرة ومسطحة، وحشوه وتشكيله على هيئة الهلال قبل تبخيره في المبخرة.

يصنع سونغبئون عموما من الأرز المحصول لأول مرة في السنة.

أنواعه مختلفة حسب محاشيه مثل الكستناء والعناب والسهم والشيخ وغيرها.



송편
سونغبیون

등이 있다.

쑥송편은 데친 쑥을 보드랍게 다지여 쌀가루를 익반죽하여 고루 섞고 반죽한 다음 소에 풀이나 생강가루 등을 넣고 버들잎모양으로 빚어 솔잎위에 놓고 찌낸것이다.

설기떡

설기떡은 쌀가루에 물을 조금 두고 푸실푸실하게 버무려 시루에서 찌낸 떡이다. 설기떡은 백미, 찰쌀, 좁쌀 등 여러가지 낱알가루로

أما عند استخدام الشیخ فتعجن بودرة الأرز المعجونة بالماء المغلي مع الشیخ المسلوق المهروس بصورة ناعمة بعد خلطهما على قدم المساواة، ثم يحشى العجين بالعسل أو مسحوق الزنجبیل ونحوه، ويشكل على هيئة ورق الصفصاف، ويمد على أوراق الصنوبر ليتعرض للبخار.

솔키트وک

يحضر سولكيتوك من خلال خلط بودرة الأرز بقليل من الماء لدرجة أن تتفتت، وتبخيرها في المبخرة. يدخل في صنعها مختلف أنواع طحين

만든다.

설기는 한가지 음식감을 가지고 만드는 경우에는 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌지만 여러가지 부재료를 섞어 만드는 경우에는 소금물이나 꿀물에 버무려 찌다. 그리고 가루 사이에 고물을 놓아 층을 이루게 한다.

설기는 그 맛이 좋아 보통때에는 물론 명절이나 대사때에 상차림 음식으로 쓰인다.

الحبوب الغذائية مثل الأرز الأبيض والأرز الغروي والدخن. في حالة صنعها من المادة الغذائية الواحدة، يتم تبخير بودرة الأرز في المبخرة، أما في حالة استخدام مختلف المواد الإضافية فهي تخلط بالماء المالح أو الماء الممزوج بالعسل قبل تبخيرها، وتوضع المقبلات بين الطحين لتتشكل فيه طبقة.

يقدم هذا الطبق على الموائد في الأعياد أو الحفلات، فضلا عن الأيام العادية، بسبب ذوقه اللذيذ.



팔설기떡
سولكيتوك من الفاصوليا الحمراء



삼색설기떡
솔키티크 ذو ثلاثة ألوان



흰설기떡
솔키티크 الأبيض



고구마설기떡
솔키티크 من البطاطا الحلوة



쉬옴떡
شيومتوك (كعك الأرز ذو طعم الحموضة)



절편
زولبيون (كعك الأرز غير المحشو)



죽절편
زولبيون من الشيح

국수

국수는 가루를 물에 반죽하여 국수분틀에 넣고 눌러서 가늘고 긴 오리로 만들거나 반죽물을 얇게 밀어 칼로 썰어서 끓는 물에 삶아 낸다. 그것을 그릇에 담아 국수 물에 만 다음 꾸미를 놓아 먹는 음식이다.

평양랭면

국수에서 기본은 랭면이며 그 가운데서도 가장 이름난것은 평양랭면이다.

평양랭면이 소문난것은 국수감, 국수물, 꾸미, 국수담는 그릇과 국수말기 등에서 특색이 있기때 문이다.

그리고 여러가지 음식감으로 만든 꾸미로 하여 독특한 맛을 낸다.

평양랭면에는 고기국물에 동치미 국물을 섞어 리용하였다.

평양랭면을 담는 그릇은 동치미국물

شعيرية

تحضر الشعيرية عن طريق ضغط الطحين المعجون بالماء بواسطة آلة صنع الشعيرية ليصبح شعيرات رفيعة وطويلة أو ترفيق العجين وتقطيعه بالسكين قبل سلقه في الماء المغلي. ثم، تؤكل مع المقبلات بعد وضعها في الإناء وسكب المرق فيه.

شعيرية بيونغ يانغ الباردة

الأساس في الشعيرية هو شعيرية باردة وأشهرها هي شعيرية بيونغ يانغ الباردة.

ذلك لأنها متميزة من حيث موادها ومرقها ومقبلاتها وأوانيتها وطريقة وضعها في الوعاء، كما أنها تعطي نكهة فريدة بسبب المقبلات المصنوعة من المواد الغذائية المتنوعة.

استعمل فيها خليط من مرق اللحم وسائل دونغتشيمي (مخللات الفجل).

تقدم الشعيرية بالوعاء البرونزي الذي يعطي شعورا بالإنعاش ليتناسق مع

이나 고기국물맛이 잘 어울리게 시원한감을 주는 낫대접을 쓰는데 그것은 먹는 사람들의 입맛을 돋구어준다. 평양랭면은 쫄한것이 특징이다.

평양랭면은 낫대접에 담는데 국수를 말 때에는 대접에 먼저 국물을 조금 두고 국수를 사려서 수북이 담고 그우에 김치와 고기, 배, 오이, 닭알 등을 꾸미로 얹은 다음

سائل دونغتشيكي ومرق اللحم جيدا مما يفتح شهية الناس. تتميز شعيرية بيونغ يانغ الباردة بطعمها الحريف.

عند تقديم الشعيرية، يصب أولاً قليل من المرق في الوعاء البرونزي وتوضع عليه كتلة من الشعيرات الملفوفة وتركب فوقها المقبلات مثل كيمنتشي واللحم والبيض والإجاص والخيار قبل سكب المرق.



평양랭면
شعيرية بيونغ يانغ الباردة

국물을 붓는다.

평양랭면은 건강식품으로도 이름났다.

كما ذاع صيت شعيرية بيونغ يانغ الباردة على أنها غذاء صحي.

쟁반국수

국수사리에 기름을 두고 버무려 쟁반에 깔고 그우에 여러가지 꾸미를 놓은 국수로서 우리 나라의 특색 있는 음식이다.

쟁반국수는 랭면처럼 국수물에

الشعيرية الصحية

هذا الطبق فريد من نوعه في بلادنا لأن الشعيرات المختلطة بالزيت تبسط على الصحن وتوضع فوقها مختلف المقبلات.

بخلاف الشعيرية الباردة التي يسكب فيها المرق أولاً، تحضر الشعيرية الصحية



쟁반국수
الشعيرية الصحية

마는것이 아니라 국수사리를 참기름에 버무려 쟁반에 고루 펴고 그우에 고기(소고기나 고기편육 또는 꿩고기나 닭고기), 닭알, 배, 오이, 실과, 실고추 등을 볼품있게 놓는다. 국수물로는 고기국물을 쓴다.

쟁반국수는 명절이나 즐거운 날에 특식으로 만들어 먹기도 하였다.

비빔국수

국수사리에 약간의 고기국물과 꾸미, 양념을 넣고 비벼먹는 음식이다.

비빔국수에는 비벼먹는 꾸미에 따라 고기비빔국수, 된장비빔국수, 남새비빔국수, 물고기회국수 등이 있다.

회국수 만드는 방법을 보면 먼저 물고기를 깨끗이 손질하여 살을 얇게 또는 가늘게 썰어 식초에 재운다. 고추가루, 다진 마늘 등 양념을 두고 무친다.

국수사리에 참기름, 후추가루, 간장을 두고 비빈 다음 김치도 넣고

من خلال بسط الشعيرات بالتساوي على الصحن بعد خلطها بزيت السمسم، ووضع اللحم (لحم البقر أو لحم التدرج أو لحم الدجاج) والبيض والإجاص والخيار والبصل والفلفل المفرومين وغيرها على الشعيرات بصورة رائقة للنظر، قبل صب المرق.

لقد استعملت الشعيرية الصحنية كطعام خاص في الأعياد أو الأيام المفرحة.

الشعيرية الممزوجة

هذا الطبق خليط من الشعيرات وقليل من المرق والمقبلات والتوابل. يتم استخدام اللحم وعجينة فول الصويا والخضار والسمك وغيرها كمقبلات في هذا الطبق. طريقة تحضير الشعيرية الممزوجة بالسمك النيء هي غسل السمك بنظافة أولاً، ثم تقطيعه بصورة رقيقة أو رفيعة وترك شرائحه في الخل قبل خلطها بمسحوق الفلفل الأحمر والثوم المهروس وسائر التوابل.

تخلط الشعيرات بزيت السمسم ومسحوق الفلفل الأسود وصلصة فول الصويا، وتنتقل إلى الوعاء مصحوبة بالكيمتشي، وتوضع عليها كتلة من السمك النيء المتبل ويضاف

대접에 담는다. 그우에 물고기회를 소북이 놓고 실닭알과 실고추로 고명을 하여 비벼먹는다. 고기국물은 따로 낸다. 회국수는 시원하고 감칠맛이 있으며 특히회는 신선하고 매운것이 특징이다.

إليها البيض والفلفل الأحمر المفرومين قبل مزج كلها، ويقدم المرق على حدة. هذه الشعيرية منعشة وسائغة وخاصة، يتميز السمك النيء المتبل بالنكهة الطازجة والحارة.



고기 쟁반국수
شعيرية اللحم
الصحنية



명태회국수
شعيرية من شرائح البلوق النيئة المتبلّة



연감자국수
شعيرية من البطاطا المتجمدة

지 집

지 집의 기본재료는 찹쌀, 룩두, 밀, 수수, 메밀, 감자, 강냉이 등이며 보조재료는 파, 마늘, 고기, 남새, 산나물 등이다.

여러가지 재료로 만든 지 집 가운데서 가장 맛이 좋은 것으로 이름난 것은 룩두지 집이다.

룩두지 집을 만드는 방법을 보면

رقائق العجين المقلية بالزيت

المواد الرئيسية لهذا الطبق هي الأرز الغروي، واللوبيا الذهبية، والقمح، والسرغوم، والحنطة السوداء، والبطاطا والذرة وغيرها، أما موادها الثانوية فهي البصل والثوم واللحم والخضار والبقول البرية ونحوها.

رقائق اللوبيا الذهبية المقلية بالزيت مشهورة على أنها أكثر لذة بين هذا النوع من الطبق.



룩두지 집
رقائق اللوبيا الذهبية المقلية بالزيت

다음과 같다.

룩두는 타개여 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 물망질한다. 배추는 가늘게 썰어 놓는다. 그릇에 룩두를 간것, 배추, 고기, 고추, 파를 두고 섞은 다음 후추가루를 치고 소금으로 간을 맞춘다. 지 집판에 기름을 두르고 지 집감을 한국자씩 떠놓아 둥글납작하게 지진다. 이때 비계가 섞인 고기편육 한점을 놓는다.

فيما يلي طريقة تحضير هذه الرقائق:

تنقع اللوبيا الذهبية المجروشة في الماء وتنزع قشورها قبل طحنها مع الماء، ويجري فرم الملفوف، ثم، تخلط في الإناء اللوبيا الذهبية المطحونة والملفوف واللحم والفلفل والبصل، ومن بعد، ينثر عليها مسحوق الفلفل الأسود، ويتم تمليحها. تطلّى المقلاة بالزيت، ويغرف عجّين الرقائق عليها غرفة تلو الأخرى، ثم يقرص قبل قليه بالزيت، إضافة إلى شحمة من الشحوم.



팥강냉이지 집
رقائق الذرة الفجة المقلية بالزيت



팥수수지 집
رقائق السرغوم المحشوة بالفاصوليا الحمراء المقلية بالزيت



감자지킴
رقائق البطاطا المقلية بالزيت



콩지킴
رقائق فول الصويا المقلية بالزيت



찰수수지킴
رقائق السرغوم الغروي المقلية بالزيت



팥소농마지킴
رقائق النشا المحشوة بالفاصوليا الحمراء المقلية بالزيت



호박지킴
رقائق القرع المقلية بالزيت



완두지킴
رقائق البازلاء المقلية بالزيت

묵

묵은 메밀, 룩두, 도토리, 강냉이 등을 망에 갈아서 얻어낸 농마를 끓여서 식힌 음식이다.

도토리묵은 도토리를 물에 불구어 우려서 쓴맛을 없앤 다음 망에 갈아 농마를 얻는데 색은 자색을 띠며 맛은 느끼하지 않고 산뜻하다.

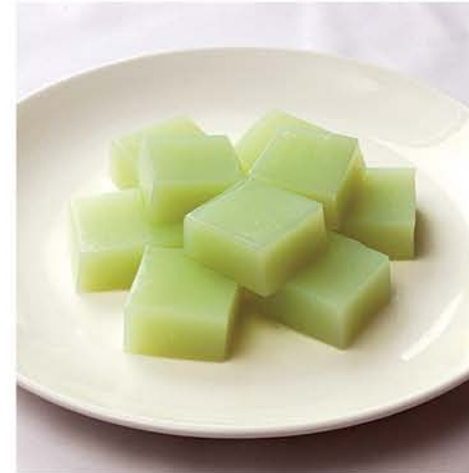
메밀묵은 메밀을 망에 갈아 얻어낸 농마를 가는 채로 말아서 물에

هلام

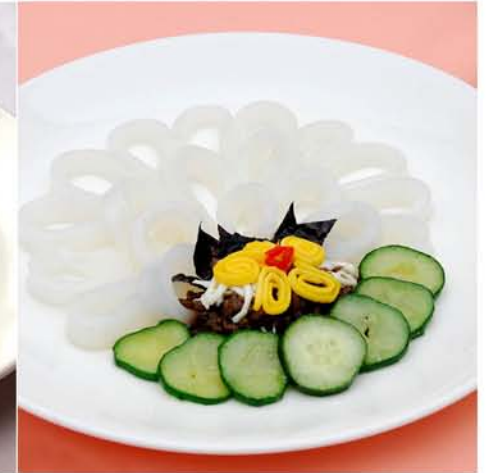
يحضر بإغلاء وتبريد النشا المحصول عليه من جرش الحنطة السوداء واللوبياء الذهبية والبلوط والذرة وغيرها بالرحى.

يصنع هلام البلوط من خلال نقع حبات البلوط في الماء لإزالة مرارتها، ثم جرشها بالرحى للحصول على النشا، فإن لونه صارب إلى الأرجوان ومذاقه منعش وليس دهنيًا.

يحضر هلام الحنطة السوداء من خثارة النشا الذي تم اكتسابه بجرش الحنطة السوداء بالرحى وتصفيته



룩두묵
هلام اللوبيا الذهبية



룩두묵개장무침
هلام اللوبيا الذهبية المتبل بعجينة فول الصويا الممزوجة بالسهم

가라앉힌 후 물은 버리고 앙금으로 메밀묵을 만든다. 그리고 식힐 때 김을 부스러뜨려 놓는다.

묵두묵은 예로부터 묵가운데서 제일로 일러주었다.

묵은 만들기 쉽고 소화가 잘되며 맛이 있어 누구나 좋아하는 음식이다.

بالمنخل الرقيق وترسيبه قبل تنحية الماء، وعند تبريد الهلام، يوضع عليه اللافر المكسور.

يعتبر هلام اللوبيا الذهبية أفضل هلام منذ القدم.

الهلام هو طبق مفضل لدى الجميع لأنه سهل الصنع والهضم وشهي المذاق.



묵두묵종 합랭 채
هلام اللوبيا الذهبية مع مجموعة من السلطات



부식물 الأغذية الثانوية

국
حساء

탕
تانغ

김치
كيمتشي

장
زانغ

전골
زونكول

젓갈
زوتكال

회
هواي

구이
شواء

지지개, 찌개
زيزيغاي وتسيفاي

전
زون

부식물

국

국을 끓여먹는것은 우리 인민의 주요한 식생활풍습이다.

토장국

토장국은 일반적으로 된장과 남새를 넣고 푹 끓인다. 여기에 고기나 말린 물고기를 넣으면 국맛이 더 진하고 구수해진다.

겨울철에는 소뼈를 우린 국물에 된장과 배추 또는 콩나물, 무우 등을 넣고 끓여서 고유한 맛을 돋군다.

토장국은 여러가지 남새와 파, 마늘을 비롯한 조미료에 들어 있는 효소성분들이 잘 배합되어 맛이 좋다.

الأغذية الثانوية

حساء

تناول الحساء هو من عادات الحياة الغذائية الرئيسية لشعبنا.

حساء عجينة فول الصويا

يحضر حساء عجينة فول الصويا عادة بإغلاء الخضار تماما مع عجينة فول الصويا. إذا أضيف إليه اللحم أو السمك المجفف، يزداد مذاق الحساء شدة وشهية.

في فصل الشتاء، يطبخ الملفوف أو أشطاء فول الصويا أو الفجل وغيرها مع مرق عظام البقر، مما يزيد ذوق الحساء الفريد.

حساء عجينة فول الصويا حسن المذاق، بسبب تناسق عناصر الأنزيمات جيدا والتي تحتوي عليها مختلف أنواع الخضار، والبصل والثوم وسائر التوابل.

고기국

고기국에는 소고기국, 육개장, 단고기국 등이 유명하다.

소고기국을 끓일 때에는 무우를 넣고 함께 끓이면 국물이 더 달고 감칠맛이 난다.

육개장은 소고기를 푹 삶아 잘게 찢어 고춧가루, 소금, 다진 파,

حساء اللحم

حساء اللحم المشهور هو حساء لحم البقر وحساء لحم البقر المتبل وحساء دانكوغي وغيرها.

إذا أضيف الفجل إلى حساء لحم البقر عند غليانه، يغدو مرقه أكثر حلاوة ولذة.

يتميز حساء لحم البقر المتبل بسلق لحم البقر بالشكل الكافي وتمزيقه طوليا وخلطه بمسحوق الفلفل الأحمر والملح



육개장
حساء لحم البقر المتبل

마늘, 참기름을 두고 무쳐 진한 고기국물을 부어 내는것이 특징이다.

소고기국에는 매운것을 쓰지 않지만 육개장만은 매운 조미료를 쓴다는데서 소고기국과 다르다.

육개장은 맛 좋은 소고기 정육과 허파, 창자와 같은 소고기부산물들, 전복, 해삼과

والبصل والثوم المهروسين وزيت السمسم، قبل صب المرق الكثيف عليها. يختلف هذا الحساء عن حساء لحم البقر العادي الذي لا يستعمل التوابل الحريفة. حساء لحم البقر المتبل هو طعام تقليدي فريد لكوريا ذو قيمة غذائية عالية جدا وقد استعمل كثيرا منذ القديم لاسترداد الصحة بعد الشفاء من المرض، نظرا لإغلاء لحم البقر اللذيذ وفضلاته



단고기국
حساء دانكوغي

같은 해삼물들을 넣고 그것들의 맛이 국물에 전부 우러나오도록 푹 끓인 것으로 하여 영양가가 대단히 높으며 예로부터 앓고난 뒤의 몸보신에 많이 이용해 온 독특한 조선민족음식이다.

현재 육개장에는 소살고기만 가늘게 찢어 쓰고있다.

삼복에 사람들은 더위를 막고 건강을 보호하는데 유익한 음식들인 단고기국, 닭탕, 파국, 소고기 매운탕, 팔죽, 어죽, 섭조개죽, 비빔밥, 뱀장어구이 등을 만들어 먹곤 하였다. 그중에서도 단고기국은 우리나라에서 오래전부터 삼복철 음식으로 널리 알려져있다.

مثل الرئة والأحشاء، والمنتجات البحرية مثل قنفذ البحر وخيار البحر، حتى يشتمل المرق تماما على نكهتها.

الآن، لا يستعمل عند طبخ هذا الحساء إلا لحم البقر بعد تمزيقه بصورة رقيقة. في عز الصيف القاطظ، اعتاد شعبنا أن يتناول حساء دانكوغي، وتانغ من لحم الدجاج، وحساء البصل، وتانغ الحريف من لحم البقر، وعصيدة الفاصوليا الحمراء، وعصيدة السمك، وعصيدة بلح البحر، وبيبيمباب، والأنقليس المشوي وغيرها وهي الأطعمة المفيدة للوقاية من الحرارة وحماية الصحة، ومن بينها، يشتهر حساء دانكوغي على نطاق واسع في بلادنا منذ أقدم العصور على أنه طبق مناسب لعز الصيف القاطظ.



고기국
حساء اللحم



닭고기버섯국
حساء لحم الدجاج مع الفطر



소갈비국
حساء ضلع البقر

물고기국

물고기국에서는 대동강송어국, 잉어국 등이 유명하다.

송어는 우리 나라의 여러곳에서 많이 잡히지만 그중에서도 평양의 대동강에서 잡은 송어로 끓인 국은 널리 소문이 났다.

송어국은 생선한 송어의 비늘을

حساء السمك

حساء البوري الرمادي لنهر دايدونغ وحساء الكرب معروفان بين حساء السمك.

يتم صيد البوري الرمادي في الأماكن المتفرقة لبلادنا، إلا أن الحساء المطهو بالبوري الرمادي المصطاد في نهر دايدونغ ببيونغ يانغ مشهور على نطاق واسع.

يحضر هذا الحساء بسفط البوري الرمادي الطازج ووضعه في القدر بعد



송어국
حساء البوري الرمادي

벗기고 토막내어 가마에 넣은 다음 찬물을 붓고 후추를 넣어 끓인다.

잉어국은 잉어대가리를 푹 삶은 국물에 토막낸 잉어와 소고기, 쭉갓, 식초 등을 넣고 끓인것인데 별미로 하여 널리 소문이 났다.

تقطيعه، وسكب الماء البارد قبل إغلائه مع الفلفل الأسود.

أما حساء الكرب فقد ذاع صيته على نطاق واسع بذوقه المتميز، لأنه يصنع بإغلاء قطع الكرب ولحم البقر والسيراس والخل وغيره معا في الماء الذي أغلي فيه رأس الكرب تماما.



명태국
حساء البلوق

남새국

남새국으로서는 배추, 무우, 호박, 감자, 가지, 시금치, 파 등으로 끓인 국이 있다.

송이국, 토란국, 냉이국과 같은 특색있는 남새국 제법을 보면 송이국은 송이버섯을 얇게 썬 다음 소고기를 다져서 파, 마늘, 양념장을 섞어 끓인것이다.

토란국은 토란의 껍질을 깨끗이 벗겨내고 소고기와 무우, 다시마를 넣고 간장으로 간을 맞추어 끓이는데 닭고기를 넣기도 한다.

송이국, 토란국은 모두 기본음식감에 소고기나 닭고기를 넣어 끓인것으로서 일상적으로 먹는 국이 아니고 명절이나 뜻깊은 날에 만들어먹는 국이다.

특히 닭고기를 넣은 토란국은 추석때 주로 만들어먹었다.

냉이국은 이른봄철에 돌아난 냉이로 끓인 국으로서 조선사람 누구나 즐겨 먹는다.

حساء الخضار

يشتمل حساء الخضار على الحساء المطبوخ من الملفوف، والفجل، والقرع، والبطاطا، والبادنجان، والإسبانخ والبصل وأمثالها.

لكل من حساء فطر الصنوبر وحساء القلقاس وحساء كيس الراعي طريقة التحضير المميزة.

يحضر حساء فطر الصنوبر بتقطيع فطر الصنوبر بشكل رقيق، ثم إغلاؤه مع لحم البقر المهروس والبصل والثوم وصلصة فول الصويا المختلطة بالتوابل. أما حساء القلقاس فيحضر بطريقة تقشير القلقاس بنظافة وإغلاؤه مع لحم البقر والفجل والطحلب المجذافي بعد تملিحه بصلصة فول الصويا، كما يوضع فيه لحم الدجاج أيضا.

يطبخ هذان الحساءان بإضافة لحم البقر أو الدجاج إلى موادهما الغذائية الرئيسية، فلا يحضران في الأيام العادية إلا في الأعياد أو في الأيام البالغة الأهمية، وعلى الأخص، يصنع حساء القلقاس الممزوج بلحم الدجاج أساسا في يوم تشوسوك (يوم ١٥ من الشهر الثامن القمري).

إن حساء كيس الراعي يحضر من هذه البقلة التي تنبت في باكورة فصل

냉이국은 맛이 달고 구수한데
조개나 말린새우 등을 넣고 끓이면
그 맛이 더 좋다.

الربيع، فيتلذذ جميع الكوريين بأكله.
هذا الحساء حلو ولذيذ المذاق، ويصبح
مذاقه أحسن إذا أضيف إليه المحار
أو الروبيان المجفف وأمثاله عند طبخه.



팽나무버섯국
حساء فطر الميس الغربي



냉이조개국
حساء كيس الراعي الممزوج بالمحار



토란국
حساء القلقاس

تانغ

탕

탕도 우리 인민이 오래전부터
즐거 먹은 민족음식의 하나이다.

탕은 한가지 음식감만으로 끓여서
기본재료의 맛이 두드러지게 한것과
여러가지 음식감들을 함께 끓여
그 맛들이 서로 조화되게 한것,
신선로와 같이 여러가지 음식감

تانغ هو أحد الأطعمة التقليدية التي
يحبها شعبنا منذ قديم الزمان.

من أنواع التانغ طبخ المادة الغذائية
الواحدة ليعبرز منه ذوق المادة الرئيسية،
وطبخ مختلف أنواع المواد الغذائية معا
لتتألف أذواقها فيما بينها، وطهو المواد
الغذائية بشتى أنواعها كل على حدة



닭잉어탕
تانغ من لحم الدجاج والكرب

들을 제각기 조리하여 다시 끓임으로써 매 음식감들의 독특한 맛을 살리는것 등이다.

탕에는 음식재료에 따라 닭잉어탕, 삼계탕, 명태매운탕, 메기탕, 꿩고기완자탕 등이 있다.

وإعادة إغلائها مثل سينسونرو ليزرز الذوق الفريد لكل من تلك المواد.. الخ. هناك تانغ من لحم الدجاج والكرب، وتانغ من لحم الدجاج والإنسام، وتانغ الحريف من البلوق، وتانغ من السلور وتانغ من كرات لحم التدرج ونحوها حسب أنواع المواد الغذائية.



삼계탕
تانغ من لحم الدجاج والإنسام



생선완자탕
تانغ من كرات السمك الطازج



소고기완자탕
تانغ من كرات لحم البقر



자라탕
تانغ من الحمسة



꽃게탕
تانغ من السرطان البحري



꿩고기완자탕
تانغ من كرات لحم التدرج



명태매운탕
تانغ الحريف من البلوق



송어남비탕
تانغ من البوري الرمادي في الطنجرة



메기탕
تانغ من السلور

신선로

신선로는 우리 나라의 특색있는 민족음식의 하나이다.

신선로의 음식재료로는 소고기, 꿩고기, 닭고기, 고기, 소꼬리, 간, 해삼, 왕새우, 홍당무우, 미나리, 도라지 등 30여가지의 재료와 조미료를 들수 있다.

그 가공방법은 매 재료의 특성에 따라 전, 회, 완자 등 제각기 조리하여 그릇에 담아 고기국물을 두고

سينسونرو

سينسونرو هو أحد الأطعمة التقليدية المميزة لبلادنا.

يدخل في صنعه أكثر من ٣٠ نوعاً من المواد مثل لحم البقر ولحم التدرج ولحم الدجاج وذيل البقر والكبد وخيار البحر والجمبري العملاق والجزر والعراوة العسقلية وجذور الجريس وسائر التوابل.

طريقة تحضيره هي طهو الأطعمة المقلية والأسماك النيئة المتبلّة والكرات الغذائية وغيرها كل على حدة حسب



신선로
سينسونرو

간을 맞춘 다음 화통에 불을 지펴서 끓인다.

신선로는 맛이 좋을뿐 아니라 단백질, 기름, 비타민, 광물질, 탄수화물을 비롯한 많은 영양소들이 골고루 들어있어 건강과 장수에 좋은 음식으로 알려져 있다.

추어탕

추어탕은 미꾸라지와 다른 음식감을 넣고 푹 끓여 양념한 조선민족음식이다.

그 가공방법을 보면 냄비에 기름을 두르고 파토막과 생강조각을 볶다가 미꾸라지를 두고 볶은 다음 더운물을 붓고 끓인다.

미꾸라지가 익으면 건져서 살만 뜯어 양념에 무친다. 소고기는 다져서 파, 마늘, 간장, 기름으로 양념하여 볶다가 미꾸라지국물을 붓고 여기에 두부를 썰어넣고 끓이다가 고추장, 잘게 썬 쪽갓, 미나리, 풋고추를 양념에 무친 미꾸라지살과 같이 두고 좀더 끓여 그릇에 담는다.

خاصية كل من تلك المواد، ووضعها في الوعاء وسكب المرق عليه، ثم تملحها قبل أن تغلي على المجرمة. هذا الطبق معروف على أنه غذاء مفيد للصحة وإطالة العمر بسبب احتوائه على الكثير من العناصر الغذائية على السواء بما فيها البروتينات والزيت والفيتامينات والمواد المعدنية والكربوهيدرات، فضلا عن كونه لذيذ المذاق.

تانغ من اللتش

هذا طبق تقليدي لكوريا يحضر بإغلاء سمك اللتش والمواد الغذائية الأخرى بالشكل الكافي قبل تنبيلها. فيما يلي طريقة تحضيره:

يصب الزيت في الطنجرة لقلي قطع البصل والزنجبيل، ثم يوضع اللتش فيها لقلية ويغلى بعد سكب الماء الساخن عليه. عندما ينضج اللتش، يتم إخراجها لنزع لحمه وحده وخلطه بالتوابل.

يقلّى لحم البقر المهروس بعد تنبيله بالبصل والثوم وصلصة فول الصويا والزيت، ويسكب عليه ماء حساء اللتش وتوضع جبنة فول الصويا المقطوعة فيه لتغلي معاً، ثم يضاف إليها لحم اللتش المتبل مع عجينة فول الصويا المفلفة والسيراس المفروم والعرارة العسقلية

추어탕을 끓일 때에는 생강즙이나 방아잎 등을 넣어 독특한 향기와 구수한 맛이 나도록 한다.

미꾸라지는 사람들의 건강에 좋은 식품의 하나로서 소화흡수율이 높고 먹으면 기운을 돋굴뿐 아니라 간기능을 회복시키는데 특효가 있다.

설렁탕

소의 내장, 대가리, 발통, 꼬리, 사등뼈 등을 가마에 넣고 물을

والفلفل الأخضر لتغلي بعض الشيء قبل غرفها في الوعاء.

عند طبخ هذا الطبق، يتم إضفاء عصير الزنجبيل أو ورق الزوفا العملاق وغيرهما مما يعطي نكهة فريدة وطعماً لذيذاً. يتميز اللتش بعلو نسبة الهضم والامتصاص باعتباره مادة غذائية مفيدة لصحة الناس، فإن تناوله له فعالية خاصة في زيادة الطاقة وإنعاش وظيفة الكبد.

سولونغتانغ

هذا طبق تقليدي لكوريا يحضر بإغلاء أحشاء البقر ورأسه وظلفه وذيله



설렁탕
سولونغتانغ

넉넉히 부은 다음 국물이 뽀얗게 되도록 푹 끓인 조선민족음식이다.

설렁탕은 소의 살고기나 뼈만으로 끓인 국과는 달리 내장까지도 끓여 그 맛이 충분히 우리나라에 한 것이 특징이다.

설렁탕은 다른 음식처럼 미리 간을 맞추지 않고 삶아낸 소의 내장, 대가리고기 등을 썰어서 국물을 담은 그릇에 넣어 거기에 고추가루, 후추가루, 소금, 파 등으로 간을 맞추어 밥과 함께 먹었다.

설렁탕에는 여러가지 영양물질들이 골고루 들어있고 소화가 잘되기때문에 누구나 즐겨 먹는 대중음식으로 발전하게 되었다.

وعموده الفقري وغيرها بعد وضعها في القدر وصب الماء الكافي فيها ليصبح مرقها ذا لون رمادي.

يتميز سولونغتانغ بإغلاء أحشاء البقر معًا ليرز طعمها بصورة كافية، خلافاً للحساء المطهو بلحم البقر أو عظامه فقط.

جرت العادة أن يتناوله الناس مع الأرز المطبوخ بعد تقطيع أحشاء البقر ولحم رأسه وغيرها المسلوقة دون تمليحها بخلاف الأغذية الأخرى، ووضعها في الوعاء المملوء بالمرق، ثم تتبيلها بمسحوق الفلفل الأحمر والفلفل الأسود والملح والبصل ونحوها.

تطور سولونغتانغ إلى غذاء جماهيري يحبه الجميع لاحتوائه على مختلف المواد المغذية بالتساوي، فضلاً عن سهولة هضمه.

김치

김치는 우리 나라의 가장 특색 있는 민족음식의 하나이다.

우리 인민은 밥상에 진귀한 음식을 많이 차려도 김치만은 빼놓지 않았으며 기름기가 많은 고기를 먹을 때 반드시 김치를 곁들이고 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국을 먹는것을 하나의 관습으로 여긴다.

김치는 그 맛이 대단히 독특하고 좋을뿐 아니라 비타민을 비롯한 여러가지 영양성분도 많이 함유하고있어 사람들의 건강과 장수에도 좋다.

김치는 시원하면서도 짭한 맛, 향기로우면서도 상쾌한 맛, 시큼한 맛을 다 가지고있다.

여러가지 김치가운데서 통배추김치, 동치미, 총각김치, 보쌈김치, 식혜 등이 유명하다.

كيمتشي

كيمتشي هو أحد الأطعمة التقليدية المتميزة إلى أبعد الحدود في بلادنا.

لم يكن شعبنا قد استثنى كيمتشي على مائدة الطعام وإن قدمت إليها كثير من أطايب المأكولات، ومن إحدى عاداته أن يتناول اللحم الدسم حتماً مع كيمتشي، وكعك الأرز أو رقائق العجين المقلية بالزيت مع سائل كيمتشي.

يتصف كيمتشي بنكهته الفريدة والطيبة جداً، كما أنه ناجع لصحة الناس وإطالة عمرهم بسبب احتوائه على قدر كبير من الفيتامينات وغيرها من مختلف العناصر المغذية.

وله طعم طري وحريف وعطر ومنعش وحامض.

من أنواع كيمتشي المشهورة كيمتشي من الملفوف، ودونغتشيمي (مخللات الفجل)، وتشونغكاك كيمتشي (مخللات الفت غير الناضج)، وبوسام كيمتشي (مخللات الخضار المحشوة) وسيكهي (السماك المتبل المخمر) وغيرها.

통배추김치

통배추김치 담그는 방법은 다음과 같다.

좋은 통배추를 깨끗이 손질하여 소금물로 절여놓고 고추와 파, 마늘, 생강, 밤, 배는 채치며 여기에 젓갈과 미나리 등을 섞어서 양념소를 만든 다음 절여서 깨끗이 씻은 배추의 갈피갈피에 넣고 독에

كىمتشي من الملفوف الكامل

فيما يلي طريقة تحضيره:

يغطس الملفوف في الماء المالح بعد معالجته بنظافة، ويتم ترقيق الفلفل الأحمر والبصل والثوم والزنجبيل والكستناء والإجاص، وتخلط هذه المواد بالسّمك المملح والعرّاة العسقلية وغيرهما لصنع التوابل، ثم توضع هذه التوابل في طيات الملفوف المغسول بنظافة بعد تملّحه، وينقل إلى الخابية قبل إغلاقها بإحكام.



통배추김치
كىمتشي من الملفوف الكامل

담아 꼭 봉한다.

3일 만에 조기젓국을 물에 타서 끓여 식힌 김치국물을 부으면 좋다.

통배추김치에 쓰이는 양념감과 젓갈, 물고기는 주로 자기 지방에서 나는것을 기본으로 리용하였다.

특히 조선서해안지방에서는 조기를, 조선동해안지방에서는 명태를 넣었다.

من الجيد أن يسكب عليها بعد ثلاثة أيام من ذلك سائل كىمتشي المصنوع عبر إغلاء وتبريد سمك النعاب المملح عقب مزجه بالماء.

كانت التوابل والأسماك المملحة أو الطازجة المستعملة لصنع هذا النوع من كىمتشي تعتمد أساساً على تلك المنتجات في المناطق المعنية ولاسيما النعاب في المنطقة الساحلية لبحر كوريا الغربي والبلوق في المنطقة الساحلية لبحر كوريا الشرقي.



백김치
كىمتشي الأبيض

동치미

동치미는 무우를 소금에 약간 절였다가 김치국물을 해붓고 익힌 김치로서 국물이 맑고 시원하고 짭한 맛이 나는것이 특징이다.

동치미를 담그는 방법은 다음과 같다.

작고 잘 생긴 무우를 절이는데 배, 유자는 껍질을 벗기지 않고

دونغتشيبي

يتميز دونغتشيبي بصفاء سائله وطعمه المرطب والمنعش لأنه ينضج بعد تمليح الفجل بعض الشيء وصب الماء المالح عليه.

فيما يلي طريقة تحضيره:

يتم تمليح الفجل الصغير وحسن المظهر، ويضاف إليه الإجاص والبلمس دون تقشيرهما. توضع عليها قطع الجزء الأبيض من البصل ويصب الماء المالح



동치미
دونغتشيبي

그대로 넣는다. 그우에 파의 흰 부분을 토막내어 넣고 소금물을 많이 부어 봉하여 익히는데 겨울에 꺼내어 먹을 때 유자와 배는 껍질을 벗긴다. 동치미는 국물에 석류와 잣을 몇알 두고 먹으면 그 맛이 아주 좋다.

بكمية كبيرة قبل تغليفها حتى تصبح ناضجة. عند تناوله في فصل الشتاء، ينزع قشر البلمس والإجاص. إذا أضيف إلى سائل دونغتشيبي الرمان وبعض بندق الصنوبر عند تناوله، يغدو طعمه حسنا جدا.

يحضر دونغتشيبي برص طبقة



깍두기
مخللات شرائح الفجل



양배추말이김치
كيمتشى من الكرنب الملفوف



달래김치
كيمتشى من الثوم البري



참나물김치
كيمتشى من اليانسون

동치미는 깨끗한 독에 무우를 한돌기 넣고 소금을 한줌 뿌리고 또 무우를 넣고 소금을 뿌리는 식으로 한독을 거의 채운다. 여기에 소금물로 국물을 해붓고 양념감을 천보에 찐채로 넣는다.

양념감으로는 국물의 맛을 돋구는데 효과가 있는 마늘, 생강, 파, 배, 밤, 유자, 고추같은것이 쓰인다.

총각김치

총각김치는 첫서리가 내린 후 무우를 뿌리와 잎이 붙은채로 소금물에 절구고 마늘즙으로 양념하여 익힌다.



총각김치
تشونغ가크 كيمتشى

واحدة من الفجل في الخابية النظيفة ونثر حفنة من الملح عليها، وتكرير هذه الطريقة إلى أن تمتلئ الخابية تقريبا به، ثم يسكب عليها الماء المالح قبل وضع التوابل الملفوفة بالقماش.

تستعمل فيه التوابل مثل الثوم والزنجبيل والبصل والإجاص والكستناء والبلسم والفلفل الأحمر وهي فعالة لإبراز نكهة سائله.

تشونغكاك كيمتشى

ينضج هذا النوع من كيمتشى بعد تمليح اللفت مع جذره وورقه عقب نزول أول صقيع، وتتبيله بعصارة الثوم. مثلما يسمى الشاب بتشونغكاك قبل



갯김치
كيمتشى من الخردل

장가들기 전의 남자를 총각이라고 부른것처럼 다 자라지 않은 어린 무우로 담근 김치를 총각김치라고 부른다.

총각김치를 담그는 방법은 연하고 자그마한 무우를 깨끗이 다듬고 씻어 소금에 절였다가 행구지 않고 그대로 채반에 건져 물기를 짜운다. 여기에 고추가루를 섞은 다음 파, 마늘, 생강, 당분, 새우젓 등을 넣고 버무린다. 이어 찹쌀죽을 넣고 다시 골고루 버무린 다음 항아리에 담아 꼭 눌러 익힌다.



배김치
كيمتشى من الإجاص

زواجه، يدعى كيمتشى المصنوع من اللفت غير الناضج بتشونغكاك كيمتشى. طريقة تحضيره هي تمليح اللفت اللين المشذب والمغسول بنظافة، وإخراجه دون شطفه ووضع في السلة لتجفيفه. بعدها، يخلط اللفت بمسحوق الفلفل الأحمر، ثم البصل والثوم والزنجبيل والسكر والجمبري المملح وغيرها. على أثر ذلك، تضاف إليها عصيدة الأرز الغروي لمزجها مجددا بها على حد سواء، وتوضع في الجرة وتضغط بقوة إلى أن تنتضج.



미나리김치
كيمتشى من العراوة العسقلية



오이소박이 김치
كىمتشى من الخيار المحشو



양배추깨잎말이 김치
كىمتشى من ورق الكرنب والسّمسم الملفوف



두릅 김치
كىمتشى من الأرابيا



오이갓 김치
كىمتشى من الخيار والخردل



참취 김치
كىمتشى من الأسطر



무우채 김치
كىمتشى من الفجل المرقق

보쌈 김치

절인 배추의 갈피마다에 양념소를 넣고 배추를 몇토막으로 썬 다음 그것을 큰 배추잎으로 싸서 담근 김치이다.

보쌈김치의 기본재료는 배추이며 양념감으로는 배, 밤, 잣, 낙지, 전복, 새우젓, 미나리, 소고기국물, 고추, 파, 마늘, 생강, 소금 등을 쓴다.

بوسام كىمتشى

يحضر هذا الطبق بلف قطع من الملفوف المملح بورق الملفوف الكبير بعد حشو طياته بالتوابل.

إن المادة الرئيسية لهذا الطبق هي الملفوف، أما التوابل المستعملة في صنعه فهي الإجاص، الكستناء، بندق الصنوبر، الحبار، أذن البحر، الجمبري المملح، العراوة العشقلية، مرق لحم البقر، الفلفل الأحمر، البصل، الثوم، الزنجبيل والملح .. الخ.

يقطع الملفوف الكامل المملح إلى



보쌈 김치
بوسام كىمتشى

보쌈김치는 절인 통배추의 갈피마다에 양념소를 골고루 넣고 통배추의 큰 겉잎을 몇잎 펴놓고 밤, 돌버섯, 실고추, 잣알을 모양있게 놓은 다음 배추토막을 세워놓고 새우젓, 생강즙, 고추가루를 골고루 뿌려 겉잎으로 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣는다.

보쌈 한돌기를 놓고 쪄낸 무우나 배를 넣는것을 반복하여 마지막에 우거지를 덮는다.

1~2일이 지난 다음 젓국물이나 고기국물을 부은 다음 익혀서 먹는다.

식혜

식혜는 여러가지 물고기에 무우, 조밥, 양념 등을 두고 길금가루를 쳐서 삭혀 만든 고유한 발효음식의 하나이다.

대표적인것은 가재미식혜, 명태식혜, 도루메기식혜 등이다.

가재미식혜는 소금에 절인 가재미의

عدة قطع، وتحشى طياته بالتوابل على حد سواء، وتمد عدة أوراق خارجية للملفوف لوضع حبات الكستناء وبوليطس والفلفل الأحمر المفروم وبنديق الصنوبر بانسجام عليها، ثم تقام قطع الملفوف لنشر الجمبري المملح وعصير الزنجبيل ومسحوق الفلفل الأحمر بالتساوي قبل أن تلف بجمال بتلك الأوراق الخارجية وتوضع في الخابية بترتيب.

تبسط طبقة من الملفوف المحشو وتوضع عليها شرائح من الفجل أو الإجاص، وتكرر هذه العملية حتى تغطى أخيراً بأوراق الملفوف الخارجية. بعد مرور يوم أو يومين من ذلك، يصب عليها سائل الأسماك المملحة أو المرق إلى أن تتضج وتؤكل.

سيكهى

سيكهى هو أحد الأطعمة المخمرة الفريدة الذي يحضر بخلط الأسماك المختلفة بالفجل والدخن المسلوق والتوابل وتخميرها مع بودرة ملت الشعير.

من أبرز أنواع هذا الطبق هو المصنوع من السمك المفلطح، والبلوق والسمك الفضي وغيرها.



낙지식혜
سيكهى من الحبار



가재미식혜
سيكهى من السمك المفلطح



도루메기식혜
سيكهى من السمك الفضي

살에 무우, 조밥, 길금가루, 고추가루, 파, 마늘 등을 섞어서 삭혀 만든다.

가재미식혜는 누구나 즐겨 먹는 밥반찬으로서 새콤한 맛과 단맛이 잘 어울려 입맛을 돋구어주는 음식이다.

장

장은 우리 인민의 식생활에서 없어서는 안될 기본부식물의 하나이다.

장담그는 방법은 다음과 같다.

콩을 하루쯤 불구어 큰 가마에서 충분히 익혀 절구에 찧는다. 이것을 둥글게 빚어 단단하게 만든다. 이렇게 만든 메주를 벼짚에 싸서 두석달 잘 띄워서 가루내어 독에 넣는다. 이때 소금과 물을 1:3비율로 타서 독에 가득히 붓는다. 매일 이른새벽이면 반드시 장독뚜껑을 열고

يحضر سيكهى من السمك المفطح عبر مزج لحم هذا السمك المملح بالفجل والدخن المسلوق وبودرة ملت الشعير ومسحوق الفلفل الأحمر والبصل والثوم وغيرها قبل اختمارها. هذا الطبق الذي يتلذذ الجميع بتناوله مع الأرز المسلوق، يفتح الشهية بسبب تناسقه الجيد بين الحموضة والحلاوة.

زانغ

زانغ هو أحد الأطعمة الثانوية الأساسية الذي لا غنى عنه في الحياة الغذائية لشعبنا.

طريقة تحضيره هي كالآتي:

ينقع فول الصويا في الماء حوالي يوم واحد، ويغلى تماما في القدر الكبيرة قبل جرشه بالهاون. ثم، يقرص ويدعك ويلف بقش الأرز إلى أن يختمر بالشكل الكافي خلال شهرين أو ثلاثة، وبعدها، يسحق قبل وضعه في الخابية. آنذاك، يمزج الملح بالماء بنسبة ١ إلى ٣ ويصب على الخابية حتى تمتلئ به.

في باكورة الفجر كل يوم، يفتح سداد الخابية حتما لتعرض للهواء النقي

맑은 공기를 쏘이고 아침 해빛을 쬌이며 맑은 물로 장독겉면을 깨끗이 닦아낸다. 그것은 장이 익는 과정에 변질되지 않게 하며 나쁜 균이 침습하지 못하게 하자는데 있다.

두달쯤 지나면 까만빛의 물이 생기는데 이 물을 가마에 붓고 졸이면 간장이 된다.

메주는 소금물과 배합되어 발효되는 과정에 생겨난 효모성분으로 하여 구수하고 단맛을 내는 장으로 된다.

후에 고추가 재배되면서 고추장도 생겨났다.

고추장은 메주가루에 질게 지은 밥이나 낱알로 쑨 죽을 버무리고 고추가루, 소금을 섞어 간을 맞추어 익힌 장이다.

고추장은 재료와 만드는 방법에 따라 다양하게 발전하였다.

고추장에는 찹쌀고추장, 보리고추장, 고기고추장, 오미자고추장 등이 있다.

وأشعة الشمس في الصباح، ويمسح سطحها الخارجي بنظافة بالماء الصافي، وذلك للحيلولة دون فساد فول الصويا في سياق اختماره، وتسرب الجراثيم المضرة إليه.

بعد مرور نحو شهرين، يظهر سائل أسود اللون، ويتحول إلى صلصة فول الصويا حين يغلي في القدر.

يتحول فول الصويا المخمر إلى عجينة فول الصويا الطيبة الرائحة والحلوة بسبب عناصر الخميرة المشكلة بعد خلطه بالماء المالح.

في الفترة اللاحقة، خرجت إلى الوجود عجينة فول الصويا الممزوجة بالفلفل الأحمر منذ زراعته.

تحضر هذه العجينة عن طريق خلط مسحوق فول الصويا المخمر بالأرز المسلوق بصورة رطبة أو عصيدة الحبوب الغذائية، ثم مزجه بمسحوق الفلفل الأحمر والملح قبل اختمارها.

تطورت هذه العجينة بصورة متنوعة حسب موادها وطرق صنعها.

تطلق عليها تسميات شتى تبعا لاستعمال الأرز الغروي أو الشعير أو اللحم أو الشيزاندرا ونحوها.

전골

고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감을 전골남비에 넣고 국물을 조금 부은 다음 끓여서 익힌 고유한 조선민족음식이다.

전골은 조선로리가운데서 그 가공방법이 독특한 음식들중의 하나이다.

전골의 조리방법은 다음과 같다.
먼저 연한 고기를 얇게 썰어서 물에 잠깐 담그어 피를 깨끗이 씻어내고 건져서 꼭 짰 다음 여러가지 양념으로 재워서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

고기를 끓일 때 무우, 콩나물, 룡두나물, 미나리, 파, 고비, 버섯, 도라지 등을 넣는다.

전골에서 대표적인것은 닭고기 전골, 소고기전골, 낙지전골, 두부전골, 도미전골, 송이버섯전골 등이다.

전골은 남비채로 상에 올리거나 끓이면서 먹는다.

زونكول

هذا طبق تقليدي كوري فريد من نوعه يحضر عبر وضع مختلف المواد الغذائية مثل اللحم والسمك والخضار في الطنجرة وسكب قليل من المرق فيها لتطهى حتى تنضج.

يعد واحدا من الأطباق الكورية المتميزة من حيث طريقة تحويله. فيما يلي طريقة تحضيره:

أولا، يقطع اللحم الناعم إلى شرائح رقيقة لتنتقع قليلا في الماء بغية تطهيرها من الدم، وتغمر بشدة بعد إخراجها، ثم تخلط بشتى التوابل قبل وضعها في الإناء ونثر بودرة بندق الصنوبر عليها. عند طهي اللحم، يضاف إليه الفجل وأشطاء فول الصويا واللوبياء الذهبية والعرارة العسقلية والبصل والسرخس المزهر والفطر وجذور الجريس وغيرها. من أبرز هذا الطبق هو المصنوع من لحم الدجاج، ولحم البقر، والحبار، وجبنة فول الصويا، والأسبور وفطر الصنوبر الخ.

يقدم هذا الطبق إلى المائدة مع الطنجرة أو يتم تناوله مع إغلائه. يصنع زونكول من لحم البقر عن

소고기전골은 얇게 저민 소고기를 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추가루 등으로 양념하여 전골 남비에 넣고 볶다가 버섯, 배추, 파 등을 두고 고기국물을 부어 끓이면서 간을 맞춘다.



소고기전골
زونكول من لحم البقر

طريق قلبي شرائح رقيقة من لحم البقر في الطنجرة بعد تنبيلها بالبصل والثوم وصلصة فول الصويا وزيت السمسم والملح الممزوج بالسمسم ومسحوق الفلفل الأسود ونحوها، ثم وضع الفطر والملفوف والبصل وغيرها وصب المرق فيها لتغلي مع ضبط ملوحتها.



해산물전골
زونكول من المنتجات البحرية



고기전골
زونكول من اللحم



메기전골
زونكول من السلور

젓갈

가을이면 우리 나라에서는 각종 물고기와 조개, 물고기의 알과 내장 등을 가공하여 젓갈품을 담그는것이 하나의 이채로운 풍습으로 전해오고있다.

젓갈은 우리 나라의 여러 지방마다 제각기 자기의 특색을 띠고 수많이 만들어져왔다.

함경도지방에서는 명태젓, 명란젓, 창난젓, 가재미젓이 유명하였고 황해도지방에서는 까나리젓, 백하젓이, 강원도지방에서는 오징어젓을 특별히 일러주었다.

명태젓은 명태를 토막내어 소금에 절이고 마늘, 고추를 두어 양념한 젓갈이며 명란젓은 명태알을, 창난젓은 명태뱃을 소금에 절여서 양념한것이다.

명란젓은 그대로 먹거나 닭알에 풀어 찌먹기도 하였다.

가재미젓은 토막낸 가재미를

زوتكال

تنتقل في بلادنا عادة متميزة واحدة هي تمليح مختلف أنواع الأسماك والمحار وبطارخ وأحشاء الأسماك في فصل الخريف.

صنعت كمية كبيرة من المنتجات البحرية المملحة بصورة متميزة في كل من المناطق العديدة لبلادنا.

كانت منطقة محافظة هامكيونغ مشهورة بالبلوق المملح وبطارخ وأحشاء البلوق المملحة والسمك المفلطح المملح، ومنطقة محافظة هوانغهاي بالحنكلييس الرملي المملح والروبيان المملح، وفي منطقة كانغواون، برز الحبار الشائع المملح بشكل خاص.

يحضر البلوق المملح بتمليح قطع البلوق مع الثوم والفلفل الأحمر، أما بطارخ وأحشاء البلوق المملحة فتصنع بتمليحها وتتبيلها.

تم تناول بطارخ البلوق المملحة دون تحويلها أو بسلقها مع محلول البيض.



조개젓
المحار المملح

멸치젓
البلم المملح



명란젓
بطارخ البلوق المملحة

소금에 절였다가 양념을 하는데 가
시까지 만문하게 삭아 먹기도
좋다.

يحضر السمك المفطوح المملح بتمليح
قطعه وتتبيلها، بحيث تكون مستساغة
بسبب اختمار حتى أشواكها.

회

هوای

회는 재료에 따라 고기회,
물고기회, 조개회 등으로 나뉘어
진다.

고기회는 주로 소의 살고기와
위, 간, 콩팥과 꿩고기, 양의 살고기,
간 등으로 만들었다.

소고기회는 먼저 소고기를 씻어

يحضر هوای (الطبق النيء المتبل)
من اللحم والأسماك والمحار وغيرها.
يصنع اللحم النيء المتبل أساساً من
لحم البقر ومعدته وكبدته وکليته، ولحم
التدرج ولحم الخروف وكبدته وغيرها.
عند تحضير لحم البقر النيء المتبل،
يغسل أولاً لحم البقر ويتم إزالة أوتار
العضلة والدهون منه، ثم يقطع إلى



잉어회
الكرب النيء المتبل



소고기회
لحم البقر النيء المتبل



굴회
محار البرنق النيء المتبل



낙지숙회
الحبار النيء المتبل بعد سلقه خفيفاً



명태회
البلوق النيء المتبل



미나리강회
العراوة العشقولية النيئة المتبلّة بعد سلقها خفيفاً



소간회
كبد البقر النيء المتبل

힘줄과 기름기를 걷어내고 얇게 저민 다음 가늘게 썬다. 파와 마늘은 다지며 배는 껍질을 벗기고 연한 소금물에 잠갔다가 가늘게 채친다. 썰어놓은 소고기에 파, 마늘, 후추 가루, 참기름, 깨, 소금 등의 양념감을 두고 골고루 섞는다. 접시에 먼저 배를 한돌기 깔고 그우에 준비한 소고기회를 올려놓은 다음 잣가루를 뿌린다.

소의 위는 뜨거운 물에 살짝 데쳐내어 얇게 썬 다음 초장이나 겨자장에 버무리거나 찍어먹는다.

물고기회와 조개회는 주로 문어, 붕어, 잉어, 낙지, 명태, 해삼, 대합조개, 굴 등으로 만든다.

구이

구이는 조선민족음식가운데서 가장 오랜 역사를 가진 음식의 하나이다.

구이료리의 음식감으로는 고기나 물고기를 기본으로 하면서 독특한

شرائح رقيقة قبل فرمها. يتم هرس البصل والثوم وقشر الإجاص وتقطيعه رقيقا بعد نقعه في الماء المالح. يخلط اللحم المفروم جيدا بالبصل والثوم ومسحوق الفلفل الأسود وزيت السمسم وحباته والملح وسائر التوابل.

تبسط طبقة واحدة من الإجاص المقطوع على الصحن ويوضع عليها لحم البقر النيء الذي تم تحضيره، قبل نشر بودرة بندق الصنوبر.

أما معدة البقر فيتم تناولها عبر خلطها أو طليها بصلصة فول الصويا المخللة أو صلصة فول الصويا الممزوجة بالخردل بعد سلقها سلقا خفيفا في الماء الساخن وفرمها. تحضر الأسماك والمحار النيئة المتبلّة من حيث الأساس باستخدام الأخطبوط، والشبوط، والكرب، والحبار، والبلوق، وخيار البحر، والبطلينوس، ومحار البرنق وأمثالها.

شواء

الشواء هو أحد الأطباق التقليدية الذي له أطول تاريخ في كوريا.

مواده الرئيسية هي اللحوم والأسماك، كما استعملت كثيرا البقول البرية ذات النكهة والطعم الفريد مثل الكودونوبسيس الرمحية وفطر الصنوبر.

향기와 맛이 나는 더덕이나 송이버섯같은 산나물도 많이 리용하였다.

소불고기는 오늘 조선불고기의 대명사로 널리 알려져있다.

소불고기가 일찍부터 소문난것은 소고기를 양념에 재웠다가 숯불에 굽는 독특한 조리방법과 누린 맛과 잡맛을 없애는 마늘과 고소한 냄새를 풍기는 참기름 등으로 만든 특이한 양념맛이 한데 어울려 독특한 불고기맛을 낸데 있다.

평양이도 소불고기 못지 않게

إن لحم البقر المشوي مشهور اليوم على نطاق واسع كمرادف للشواء الكوري.

ذاع صيته منذ القدم لأنه يتميز بطريقة التحضير المتمثلة في شوي لحم البقر المخلوط بالتوابل على نار من الفحم الخشبي، ويتصف بنكهة الشواء الفريدة نتيجة التحام روائح التوابل الاستثنائية المصنوعة من الثوم الذي يعمل على إزالة الرائحة الكريهة والغريبة وزيت السمسم الذي ينشر الرائحة اللذيذة.

هذا والتدرج المشوي هو من الأطباق التقليدية الكورية الشهية التي لا تقل لذة عن لحم البقر المشوي.



소불고기
لحم البقر المشوي

맛있는 조선민족음식의 하나이다.

평구이방법을 보면 평을 불에 그슬려 털을 뽑고 각을 떼서 가슴쪽의 살은 두세 폭으로 저미고 다리는 꺾질만 벗겨 자른다. 여기에 마늘다진것, 깨소금, 기름, 후추가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추어 버무려서 물에 적신 흰 종이에 싸서 굽는다.

물고기구이도 유명한데 대표적인것은 뱀장어구이, 전어구이, 조기구이, 붕어구이, 계구이다.

생선구이는 일반적으로 생선의 비늘을 벗기고 내장을 꺼낸 후 통채로 또는 토막낸것을 적소에 놓고 굽다가 간장에 파, 마늘, 생강을 다져넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후추가루, 고추가루를 섞어 바르는데 타지 않게 살짝 구워 잣가루를 뿌린다.

뱀장어구이는 더운것을 먹어야 제맛이 나며 삼복기간의것이 제일 맛이 좋다고 하였다.

فيما يتعلق بطريقة شوي التدرج، ينتف الريش عبر تلويحه بالنار ويقطع لحم الصدر إلى قطعتين أو ثلاث ويسلخ رجلاه لتقطيعهما. ثم تخلط بالثوم المهروس، والملح الممزوج بالسّمسم، والزيت، ومسحوق الفلفل الأسود والعسل وينثر عليها قدر مناسب من الملح، وتشوى بعد لفها بالورق الأبيض المببل بالماء.

الأسماك المشوية هي الأخرى معروفة، وأبرزها الجريث المشوي، والصابوغة المشوية، والنعاب المشوي، والشبوط البوري المشوي والسرطان المشوي.

تشوى الأسماك الطازجة عموماً بوضعها بكاملها أو قطع منها على المشواة بعد إزالة حراشفها ونزع أحشائها، ثم منعها من الاحتراق مع طليها بصلصة فول الصويا الممزوجة بالبصل والثوم والزنجبيل المهروس، والزيت والعسل، والخليط من السّمسم والملح، ومسحوق الفلفل الأسود والأحمر، قبل نثر بودرة بندق الصنوبر عليها.

يقال إن الجريث المشوي لذيذ حين يكون ساخناً، وهو ألد عند شوي ذلك المصطاد في عز الصيف.



오리 불고기
لحم البط المشوي



평 불고기
لحم التدرج المشوي



뱀장어구이
الجريث المشوي



계사니불고기
لحم الإوز المشوي



소고기꼬치구이
لحم البقر المشوي على السفود

지 지 개 와 찌 개

지 지 개는 고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감들을 일정한 크기로 썰어 간장이나 된장, 고추장 또는 젓갈을 두고 끓여서 만든 비교적 짭 음식이다.

대표적인것은 소고기 지 지 개, 김치 지 지 개, 감자 지 지 개, 두부 지 지 개 등이다.

소고기 지 지 개는 소고기, 두부, 남새들을 알맞춤하게 썰어두고 끓이는데 여기에 버섯을 두고 맛을 돋구기도 한다.

김치 지 지 개는 비계를 잘게 썰어서 줄여 기름을 낸 다음 고기와 김치를 두고 볶다가 물을 약간 두고 양념을 하여 끓인다.

김치 지 지 개는 마지막에 파를 많이 썰어넣어야 향기로운 맛을 돋굴수 있다.

감자 지 지 개는 풋고추와 감자를 넣고 된장으로 간을 맞추어 끓인것

زيزيغاي وتسيغاي

زيزيغاي هو طبق مالح نسبيا يحضر بطهي اللحم والأسماك والخضار وغيرها من مختلف المواد الغذائية المقطوعة بحجم معين مع صلصة فول الصويا أو عجنته ونظيرتها الممزوجة بمسحوق الفلفل الأحمر أو المنتجات البحرية المملحة.

من أبرزه زيزيغاي المصنوع من لحم البقر والكيمتشي والبطاطا وجبنة فول الصويا وغيرها.

عند استعمال لحم البقر، يطهى لحم البقر وجبنة فول الصويا والخضار المقطوعة بشكل مناسب، وفي بعض الأحيان، يضاف إليها الفطر لإثارة الشهية.

وعند استخدام الكيمتشي، تغلى الشحوم المفرومة على نار قوية للحصول على الزيت، ويقلى به اللحم والكيمتشي، ثم يسكب عليه قليل من الماء قبل أن يطبخ مع التوابل.

يمكن أن تبرز نكهته عند وضع البصل المقطوع بكثرة في النهاية.

인데 감자와 풋고추의 맛이 잘 어울려 구수하면서도 맵사한 맛을 내는것이 특징이다.

감자 지 지 개를 끓일 때 구수한 맛을 돋구기 위해 소고기나 고기를 넣기도 하며 명태대가리를 넣어 끓이기도 한다.

끓고난 뒤 입맛을 돋구는 좋은 음식으로 알려져있다.

찌개는 고기, 물고기, 젓갈, 알 등을 국물이 없이 찌거나 중탕하여 만든 짭 요리이다.

찌개에는 생선찌개, 풋고추된장찌개, 풋고추소고기찌개, 닭알찌개, 송이버섯된장찌개, 런어알찌개 등 가지수가 많다.

생선찌개는 일반적으로 토막낸 생선에 소고기, 파, 풋고추, 버섯 등을 썰어넣고 장과 기름을 알맞게 쳐서 끓인다.

풋고추된장찌개는 만들 때 서서히 끓여서 건데기에 장맛이 폭 배고 국물에 풋고추의 맛이 잘 우려 나오게 한다.

عند استعمال البطاطا، يطهى مع الفلفل الأخضر وعجينة فول الصويا وهذا الطبق يتميز بالنكهة الطيبة والحارة بسبب التناسق الرائع بين طعمي البطاطا والفلفل الأخضر.

من أجل إبراز النكهة اللذيذة، يضاف إليه لحم البقر أو اللحوم الأخرى أو رأس البلوق.

من المعروف أنه طعام مفيد لفتح الشهية بعد المرض.

أما تسيغاي فهو طبق مالح يحضر بتبخير اللحم والسّمك الطازج والمنتجات البحرية المملحة والبيض وغيرها بدون السائل أو تسخينها على الماء المغلي.

أصنافه كثيرة حسب أنواع المواد المستعملة مثل السمك الطازج، والفلفل الأخضر مع عجينة فول الصويا، والفلفل الأخضر مع لحم البقر، والبيض، وفطر الصنوبر مع عجينة فول الصويا، وبطارخ السلمون.

عند استعمال السمك الطازج، يخلط السمك الطازج المقطوع عموماً بلحم البقر والبصل والفلفل الأخضر والفطر المفرومة وغيرها، ويطهى مع قدر مناسب معين من صلصة أو عجينة فول الصويا والزيت.

버섯된장찌개는 고기를 볶다가 된장과 고추장을 풀어넣고 얹게 썰 버섯을 두고 끓인다.

닭알찌개는 닭알에 국물을 조금 두고 새우젓을 풀어넣은 다음 가늘게 채친 소고기, 참나무버섯, 실파, 실고추를 곁들여 찌낸다.

련어알찌개는 련어알을 바람이 잘 통하는 곳에 놓아 말리웠던것을 물에 잠그었다가 건져내어 참기름에 볶다가 고추가루, 파, 마늘을 두고 간장을 넣어 끓인다.

عند استعمال الفلفل الأخضر وعجينة فول الصويا، يطهى الفلفل الأخضر ببطء حتى يشرب تماما بذوق عجينة فول الصويا وتقوح من السائل نكهة الفلفل الأخضر.

عند استعمال الفطر وعجينة فول الصويا، يقلى اللحم ثم يطهى مع عجينة فول الصويا والأخرى الممزوجة بمسحوق الفلفل الأحمر والفطر المقطوع إلى شرائح رقيقة.

عند استعمال البيض، يوضع قليل من المرق على البيض قبل إذابة الروبيان المملح فيه، ثم يبخر مضافا إليه لحم البقر وفطر البلوط والبصل والفلفل الأحمر المفرومة كزينة.

لدى استخدام بطارخ السلمون، تتقع هذه البطارخ في الماء والتي تم تجفيفها في المكان حسن التهوية وقليلها بزيوت السمسم بعد إخراجها من الماء، ثم تطهى مع مسحوق الفلفل الأحمر والبصل والثوم وصلصة فول الصويا.

몇 가지 찜 بعض الأطباق المبخرة



두부남새 찜
جبنة فول الصويا المبخرة مع الخضار



양배추고기 찜
اللحم الملفوف بالكرنب المبخر



닭고기 찜
لحم الدجاج المبخر مع الفطر



토끼고기 찜
لحم الأرنب المبخر مع البطاطا



철갑상어 찜
الحفش المبخر مع صلصة فول الصويا

몇 가지 졸임
بعض الأطباق المسلوقة



갈비 졸임
الأضلاع المسلوقة مع التوابل



메기 두부 고추장 졸임
السلور وجبنة فول الصويا المسلوقة مع عجينة
فول الصويا الممزوجة بالفلفل الأحمر



닭고기 생강 졸임
لحم الدجاج المسلوقة مع الزنجبيل



소고기 장 졸임
لحم البقر المسلوقة مع صلصة فول الصويا



낙지 졸임
الحبار المسلوقة مع التوابل



닭알 장 졸임
البيض المسلوقة مع صلصة فول الصويا

몇 가지 볶음
بعض الأطباق المقلية



소고기 풋고추 볶음
لحم البقر المقلية مع الفلفل الأخضر



고기 완자 볶음
كرات اللحم المقلية



고기 버섯 볶음
اللحم المقلية مع الفطر



고기 고추 볶음
اللحم المقلية مع الفلفل الأخضر



메기 도마도즙 볶음
السلور المقلية مع طماطم كاتشب

전

زون

전은 물고기나 고기를 얇게 썰거나 저며서 양념을 하여 밀가루 또는 닭알을 푼 물을 섞워 기름에 지진 민족음식의 하나이다.

전은 음식감에 따라 물고기전, 고기전, 남새전 등 여러가지로 나누는데 그중에서 물고기전과 고기전이 제일 많다.

해삼전은 마른 해삼을 물에 담그어

هذا واحد من الأطباق التقليدية الكورية يحضر بقلي شرائح رقيقة متبلّة من السمك أو اللحم بالزيت بعد طليها بالطحين أو محلّول البيض.

ينقسم هذا الطبق إلى أنواع مختلفة حسب أصناف المواد المستعملة مثل السمك واللحم والخضار، ومنها، يكون السمك واللحم أكثر شيوعاً.

عند استعمال خيار البحر، يسلق هذا الخيار المجفف تماماً بعد نقعه في

불구었다가 폭 삶은 다음 배를 갈라 깨끗이 씻은 후 소고기, 록두나물, 미나리를 다져서 두부와 함께 양념을 하여 배속에 가득 넣는다. 마지막에 가루를 묻히고 닭알을 푼 물을 섞워 지진다.

간납은 소의 간, 위 또는 물고기로 만드는데 주로 제사에 쓰이였다.

간납에는 소골간납, 조개 간납, 굴간납, 대합간납 등이 있다.

الماء، ويغسل بطنه المبتور بنظافة، ويحشى بلحم البقر وأشطاء اللوبيا الذهبية والعرّاة العسقلية المهروسة وجبنة فول الصويا المتبلّة، وفي النهاية، يطلى بالطحين ومحلّول البيض قبل قليه بالزيت.

أما كانناب فهو طبق مقلي باستخدام كبد ومعدة البقر أو السمك وقد استعمل أساساً في طقوس التوقير.

يستخدم في صنعه مخ البقر، والمحار، ومحار البرنق والبطلينوس ونحوها.



감자전
زون من البطاطا



호박전
زون من الكوسا



삼색전
زون ذو ثلاثة ألوان



간전
زون من الكبد

소골간납과 조개 간납은 통채로 지지고 굴간납은 밀가루를 묻혀 닭알물을 씌워서 지진다.

대합간납은 대합을 저며서 쓴다. 이밖에 남새전에는 호박전, 죽순전, 토란전 등이 있다.

호박전은 어린 호박을 얇게 저며서 소금을 뿌려 잠간 절였다가 가루를 조금 묻혀 지짐판에 기름을 두르고 지진다.

그러나 호박을 그대로 기름에 튀겨 지지면 맛이 더 좋다.

يقلى مخ البقر والمحار بكاملهما دون أي تحويل، وبالمقابل، يقلى محار البرنق بعد إكسائه بالطحين ومحلول البيض.

يستعمل البطليونس بعد تقطيعه إلى شرائح رقيقة.

بالإضافة إلى ذلك، تستخدم الخضار مثل الكوسا وبراعم الخيزران و القلقاس وغيرها.

عند استعمال الكوسا، يتم تمليحها هنيئة بعد تقطيعها إلى شرائح رقيقة وتقلي بالزيت في المقلاة عقب طليها بقليل من الطحين.

ولكن في حالة قليها مباشرة بالزيت، تصبح أكثر شهية.

몇 가지 포와 순대 بعض المقدمات والنقائق



소고기 포
لحم البقر المققد



낙지 순대
نقائق الحبار



사슴고기 포
لحم الأيل الأبقع المققد



순대
نقائق الأمعاء



물고기 포
السماك المققد



명태 순대
نقائق البلوق

몇 가지 튀기
بعض الأطباق المقرمشة



가재미튀기
السماك المفطوح المقرمش



남새튀기
الخضار المقرمشة



새우튀기
الروبيان المقرمش



고추장즙친메기튀기
السلور المقرمش المطلي بسائل عجينة فول الصويا



닭토막튀기
قطع الدجاج المقرمشة



당과와 음료
حلويات ومشروبات

당과
حلويات

음료
مشروبات

당과와 음료

당과

엿

엿은 우리 민족의 대표적인 당과류의 하나이다.

엿에는 물게 줄인 물엿과 되게 줄여 굳힌 강엿이 있다.

물엿은 찹쌀을 가루내어 끓는 물에 풀어 단지에 넣고 찬물에 푼 길금가루를 두어 삭힌 다음 자루에 담아 짜낸 물을 달이는 방법으로 만든다.



마가목엿
دبس الغبيراء

حلويات ومشروبات

حلويات

دبس

الدبس هو أحد الحلويات النموذجية لأمتنا.

يتألف من الدبس السائل والدبس القاسي الدبق.

يصنع الدبس السائل بطريقة وضع بودرة الأرز الغروي الممزوجة بالماء المغلي في الجرة، وتخميرها مع مسحوق الملت المخلوط بالماء البارد، ثم إغلاء سائلها الناجم عن عصرها في الكيس.



강냉이엿
دبس الذرة

강엿은 주로 어린이들의 간식으로 이용되었다.

엿은 색깔과 모양에 따라 흰엿, 검은엿, 판엿, 가락엿 등으로 불리웠다.

흰엿은 더운물에 푼 길금가루를 백미밥에 넣고 약한 불에서 덥힌 다음 밥이 삭으면 자루에 담아 짜낸 물을 다시 줄여 닭은깨, 호두살, 후춧가루를 골고루 섞어 손으로 잡아당겨 만들었다.

엿에는 수수나 강냉이로 만드는 엿, 백미나 찹쌀로 만드는 엿 등이 있는데 그가운데서 으뜸가는 엿은 찹쌀죽에 길금가루를 넣어 삭힌 다음 생강, 닭은깨 등을 넣어 줄여낸 찹쌀엿이다.

엿에는 이밖에도 엿을 만들 때 섞는 부재료나 곁에 묻히는 재료에 따라 무우엿, 호박엿, 대추엿, 밤엿, 호두엿, 깨엿 등 여러가지가 있다.

أما الدبس القاسي الدبق فقد استعمل أساسا كقطعام إضافي للأطفال بين الوجبات.

سمي الدبس بالدبس الأبيض، والدبس الأسود، والدبس المسطح والدبس المفتول وغيرها حسب ألوانه وأشكاله.

يحضر الدبس الأبيض عن طريق وضع مسحوق الملت الممزوج بالماء الساخن في الأرز الأبيض المسلوق وتسخينه على نار خفيفة حتى تخميره، ثم إعادة سلق سائله الناشئ عن عصره في الكيس، وشده باليدين بعد خلطه جيدا بالسهمسم المحمص والجوز ومسحوق الفلفل الأسود.

يصنع الدبس من السرغوم والذرة والأرز الأبيض والأرز الغروي، وأفضله هو دبس الأرز الغروي الذي يحضر بسلق عصيدة الأرز الغروي المخمر بمسحوق الملت بعد خلطها بالزنجيل والسهمسم المحمص وغيرهما.

كما أن أنواع الدبس مختلفة حسب المواد الثانوية التي تدخل في صنعه أو تكسو سطحه مثل دبس الفجل، ودبس القرع، ودبس العناب، ودبس الكستناء، ودبس الجوز ودبس السهمسم.

과 줄

설을 비롯한 민속명절이나 생일, 결혼잔치 그리고 귀한 손님이 왔을 때 만드는 과자의 하나이다.

과 줄은 찹쌀가루를 반죽하여 삭힌것을 얇게 밀고 썰어서 말린 다음 기름에 튀겨 꿀이나 물엿을 바르고 여러가지 고물을 묻힌 과자의

كوازول

هذا هو أحد أنواع الكعك الذي يحضر في رأس السنة الجديدة وسائر الأعياد الفولكلورية وأيام الميلاد والأعراس وعند قدوم الضيوف الكرام. يصنع بطريقة تخمير بودرة الأرز الغروي المعجونة وترقيقها وتقطيعها قبل تجفيفها، ثم قليها بالزيت وطلائها بالعسل أو الدبس السائل وإضافة مختلف



참깨 과 줄
كوازول من السمسم

한 종류이다.

과 줄에는 곁에 묻히는 고물의 재료에 따라 참깨 과 줄, 잣과 줄, 생강과 줄, 깨 과 줄, 쌀과 줄 등이 있다.

강정

찹쌀가루를 반죽한것을 기름에 튀겨 꿀과 고물을 묻힌 당과류의 하나이다.

강정을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

찹쌀가루를 술에 반죽하여 찢은 다음 여기에 닭은 흰깨, 검은깨, 누런콩, 푸른콩가루를 뿌려서 얇게 밀어 말린 다음 기름에 튀긴다.

그러면 부풀어나는데 여기에 꿀을 바르고 쌀튀기를 비롯한 여러 가지 고물을 묻힌다.

잣가루를 묻힌것은 잣강정, 찹쌀을 볶아 꽃송이같이 튀겨서 엿으로 묻힌것은 매화강정이라고 하였다.

المواد إلى فوقها.

هناك كوازول من السمسم وبنديق السنوبر والزنجبيل والسمسم البري والأرز وغيرها حسب أنواع المواد المضافة إلى سطحه.

كانغزونغ

هذا نوع من الحلويات المصنوعة من الأرز الغروي. فيما يلي طريقة تحضيره:

تبخر بودرة الأرز الغروي المعجونة بالخمير، وينثر عليها مسحوق السمسم الأبيض والأسود وفول الصويا الأصفر والأخضر وتقلي بالزيت بعد ترقيقها وتجفيفها. عند انتفاخها، تطلّى بالعسل وتضاف إليها مواد الزينة مثل الأرز المقرمش.

لدى طلي هذا الطبق بمسحوق بنديق السنوبر، سمي بكانغزونغ من بنديق السنوبر، أما عند طلي الأرز الغروي المقلي والمقرمش مثل الأزهار بالدبس فقد دعي بمايهوا كانغزونغ.

كما يحضر كانغزونغ عن طريق خلط السمسم أو فول الصويا المحمص وغيره بالدبس السائل قبل تجميده، وقد



백미과줄
카와졸 من الأرز الأبيض



참깨강정
كانغزونغ من السمسم



백미강정
كانغزونغ من الأرز الأبيض



들깨강정
كانغزونغ من السمسم البري

깨나 콩같은것을 닦아서 물엿에 버무려 굳힌것도 강정이라고 하는데 겉면에 묻히는 고물에 따라 깨강정, 콩강정, 잣강정이라고 하였다.

이것을 통털어 옛강정이라고 하였다.

옛강정가운데서는 들깨옛강정, 콩옛강정, 잣옛강정, 락화생옛강정 등이 유명하다.

다식

여러가지 난알가루나 열매, 솔꽃가루 등을 꿀이나 물엿으로 반죽하여 무늬가 새겨진 판에 찍어낸 당과류의 하나이다.

다식은 우리 나라에서 예로부터 혼례의 큰상이나 생일상, 제상차림에 없어서는 안될 당과로 인정되었다. 널리 보급된 다식으로는 쌀다식, 밤다식, 팔다식, 깨다식, 대추다식, 솔꽃다식 등이 있다.

특히 솔꽃다식은 봄철에 피여난 소나무의 꽃가루를 물그릇에 담그어 쓴맛과 잡물을

أطلقت عليه تسميات شتى حسب المواد المضافة إلى سطحه مثل السمسم وفول الصويا وبندق الصنوبر، وتسمى كل هذه بكانغزونغ من الدبس.

من أشهره هو المصنوع من الدبس لكل من السمسم البري، وفول الصويا، وبندق الصنوبر والفول السوداني.

داسيك

هذا أحد الحلويات الذي يحضر بطريقة عجن بودرة مختلف الحبوب الغذائية أو الثمار أو لقاح الصنوبر وغيرها بالعسل أو الدبس السائل وطبعها بالقوالب المنقوشة بالزخارف.

صار معترفاً به منذ القدم في بلادنا على أنه حلوى لا غنى عنها لتقديمها على مائدة الزفاف أو عيد الميلاد أو إحياء ذكرى الوفاة.

من أبرز هذا الطعام الشائع على نطاق واسع هو المصنوع من الأرز، والكستناء، والفصوليا الحمراء، والسمسم، والعناب، ولقاح الصنوبر وأمثالها.

없앤 다음 종이에 펴놓고 말리운 것으로 만든것으로써 예로부터 장계통이 약한 사람들의 치료용 음식으로 알려졌다.

على الأخص، فإن داسيك من لقاح الصنوبر يصنع من لقاح الصنوبر الذي تم تجفيفه على الورق المبسوط بعد إزالة مرارته ومواده الضارة بنقعه في الماء عند تفتحه في فصل الربيع، فقد كان معروفا منذ القديم على أنه طعام صالح لعلاج الناس المتميزين بضعف أجهزة الأمعاء.



다식
다سيك



고구마정 파
زونغكوا من البطاطا الحلوة



런뿌리정 파
زونغكوا من جذور اللوتس



도라지정 파
زونغكوا من جذور الجريس



홍당무우정 파
زونغكوا من الجزر



밤, 대추정 파
زونغكوا من الكستناء والعناب

음료

مشروبات

수정과

수정과는 생강과 계피를 우려낸 물에 꽃감을 띄워낸 고유한 조선민족음료이다.

수정과는 먼저 생강을 얇게 썰어 다지고 계피를 잘게 부스러뜨린

سوزونغكوا

هذا مشروب فريد للأمة الكورية. فيما يلي طريقة تحضيره: أولاً، يهرس الزنجبيل المفروم وتكسر القرفة بدقة قبل أن يغلى كل على حدة في الوعاء. ثم، يغلى مجددا سائلهما مع العسل بعد إزالة بقاياهما عبر القماش.



수정과
سوزونغكوا

다음 각각 그릇에 담아 끓인다. 끓여낸 생강물과 계피물은 천에 밟아 건데기를 걸어내고 꿀을 넣어 다시 끓인다. 이것을 식혔다가 혼합하여 꽃감을 둔다. 이때 꽃감의 갈색물이 우려나고 단맛과 향기가 조화를 이루게 된다. 꽃감은 따로 건져놓았다가 잣과 함께 먹기도 한다.

이렇게 만든 수정과는 시원하면서도 달고 향긋한 맛이 난다.

수정과는 명절음료로서 특색 있을뿐 아니라 건강음료로도 일러왔다.

수정과는 소화흡수에도 좋고 술을 마신 후에 뒤탈을 막는데도 효과가 있으며 기운이 없고 이몸에서 피가 나는 증상을 치료하는데도 특효가 있다.

يتم تبريده لخلطه بالخورمة المجففة. آنذاك، يخرج الماء الأسمر للخورمة المجففة وتتناسق الحلاوة والأريج فيما بينهما. في بعض الأحيان، يتم إخراج الخورمة المجففة خصيصاً من السائل لتناولها مع بندق الصنوبر.

يتميز سوزونغكوا المصنوع بهذه الطريقة بالطعم المنعش والحلو والعطر. كان فريداً من نوعه باعتباره مشروباً خاصاً بالعيد، كما أنه عرف بالمشروب الصحي.

هذا ويكون صالحاً للهضم والامتصاص ومفيداً لإزالة العقابيل الناجمة عن شرب الخمر، وله فعالية خاصة في علاج أعراض الضعف ونزف الدم في اللثة.

화채

과일을 썰어 물속에 띄운것이 꽃처럼 보인다고 하여 붙인 이름이다.

주로 여름철에 마시는 음료이다.

배화채는 배의 껍질을 벗기고 꽃모양으로 얇게 썰어 꿀을 탄 오미자달인물에 넣고 잣을 띄워

هوأتشاي

جاء اسمه بمعنى أن قطع الفواكه العائمة على الماء تبدو كالزهرة. يشرب هذا أساساً في فصل الصيف.

عند استعمال الإجاص، يقطع الإجاص المقشور بصورة رقيقة على شكل الزهرة ويوضع في سائل الشيزاندر المسلول الممزوج بالعسل قبل شربه مع



사과화채
هوأتشاي من التفاح

마신다.

장미화채는 장미꽃송이를 따서 물에 씻어 농마가루를 묻힌 다음 물이 끓을 때 넣고 살짝 삶아 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자물에 두고 잣을 띄워 마신다.

진달래화채도 장미화채와 같은 방법으로 만든다. 진달래화채는 그 향기와 색깔이 봄철에 잘 어울리는 음료이므로 봄의 화채라고도 하였다.

앵두화채는 잘 익은 앵두를 골라서 씨를 뽑고 꿀에 재웠다가 꿀물을 달게 타넣고 잣을 띄워 마신다.

복숭아화채는 껍질을 벗긴 복숭아를 얇게 썰어 꿀물을 진하게 타고 잣을 띄운것이다.

이밖에 화채의 종류는 여러가지가 있다.

بندق الصنوبر.

لدى استخدام الورد، تغسل أزهار الورد المقطوفة بالماء وتطلى بنشا البطاطا وتسلق سلقاً خفيفاً بالماء المغلي، ثم تغسل بالماء البارد وتوضع في محلول الشيزاندر الممزوج بالعسل قبل أن تشرب مع بندق الصنوبر.

عند استعمال الأضاليا، يحضر المشروب بنفس الطريقة لاستعمال الورد، إلا أنه سمي بهوأتشاي الربيعي لأنه مشروب ملائم جيداً لموسم الربيع من حيث نكهته ولونه.

عند استعمال الكرز، يختار الكرز الناضج جيداً ويغمس في العسل بعد نزع نواته، ثم يخلط بسائل العسل الكثيف قبل شربه مع بندق الصنوبر.

عند استعمال الخوخ، يقطع الخوخ المقشور بصورة رقيقة ويغمس في العسل ويخلط بسائل العسل الكثيف قبل شربه مع بندق الصنوبر.

علاوة على ذلك، يوجد مختلف أنواع هوأتشاي.



딸기 화채
هوأتشاي من الفراولة



도마도 화채
هوأتشاي من الطماطم

식혜

식혜는 길금가루를 우린 물을 백미밥에 넣고 삭힌 다음 사랑가루나 꿀을 타고 감, 잣, 석류 등을 넣어 만든 음료이다.

식혜는 좋은 백미를 깨끗이 씻어서 시루에 푹 찐 다음 항아리에 넣고 길금가루를 더운물에 담가 채에 발은것을 밥이 잠길만큼 붓고 종이로 덮어 더운 곳에 둔다. 이것을 저녁에 해놓았으면 새벽 1~2시경에 옹기여 삭힌 후 찬물에 꿀을 타서 항아리에 붓고 대추, 밤, 잣, 배 등을 넣으면

시kehي

هذا مشروب مرطب.

يحضر عن طريق غسل الأرز الأبيض الرائع بنظافة وسلقه تماما على البخار قبل وضعه في الجرة، وغريلة مسحوق الملت مع الماء الساخن وصبه إلى أن يغمر الأرز المسلوق ووضعه في المكان الدافئ بعد تغطيته بالورق. في حال القيام بهذا العمل عند المساء، ينقل في حوالي الساعة الواحدة أو الثانية فجرا حتى اختماره ويكسب العسل الممزوج بالماء البارد في الجرة ويوضع فيها العناب والكستناء وبنديق الصنوبر والإجاص وغيرها بحيث يصبح مذاقه لذيذا.

맛이 좋다.

식혜를 만들어 멀리 보낼 때에는 밤, 대추 등을 넣지 말아야 한다.

또한 백미로 밥을 질게 지은 뒤 소금을 알맞게 섞어 고기와 같이 항아리에 담아 대나무껍질을 덮어 돌로 눌러놓는다. 여기에 끓여서 식힌 물을 부어 그늘에 두고 물을 자주 갈아 3~7일 후에

عند تحضير هذا المشروب لإرساله إلى مكان بعيد، يمنع استعمال الكستناء والعناب وأمثالهما.

كما يمكن صنعه بطريقة طبخ الأرز الأبيض بصورة رطبة ومزجه بالملح المناسب ووضعه في الجرة مع اللحم وتغطيته بقشر الخيزران قبل ضغطه بالحجارة، ثم صب الماء البارد فيها بعد إغلائه وحفظها في الظل وتبديل الماء



식혜
سيكهي

먹는다. 빨리 쓰려면 밀가루로 쑨 죽을 넣는다. 가을에는 물을 붓지 말고 따뜻한 곳에 둔다.

식혜는 소화가 잘되고 혈액순환이 잘되어 상쾌한 기분이 나는 좋은 음료이다.

술

우리 인민은 오래전부터 술을 만들어 마시었다.

술가운데서 제일먼저 만들어진 것이 과일술이다. 과일술이 그후

مرارا حتى شربه بعد ٣ إلى ٧ أيام. من أجل استعماله قريبا، توضع عصيدة الطحين. في الخريف، يحفظ في المكان الدافئ دون صب الماء.

سيكهي مشروب طيب ينعش المزاج المنعش لأنه مفيد للهضم ودوران الدم.

خم

صنع شعبنا الخمر منذ قديم الزمان لشربه.

أول نوع منه هو خمر الفواكه، ثم تطور إلى خمر الحبوب الغذائية حتى صار أنواعه مختلفة.



여러 가지 술
مختلف أنواع الخمر

남알술로 발전되면서 술종류가 더 다양해졌다.

전통적인 술은 소주, 막걸리, 감주로 구분할 수 있다.

소주는 일반적으로 백미, 찹쌀, 기장, 수수, 좁쌀 등의 남알로 지은 밥에 끓여 식힌 물을 붓고 누룩을 섞어 독에 넣어두었다가 한주일 지나서 술에 두고 불을 때어 그때 나오는 김을 받아내는 방법으로 만들었다.

소주에 약재를 넣고 만든 술로는 구기자술, 매화나무열매술 등이 유명하였다.

막걸리라는 말은 고유한 조선말로서 발효된 술을 그대로 걸러낸 술이라는 뜻에서 유래되었다.

막걸리는 보통 백미, 찹쌀, 보리를 비롯한 남알이나 쌀씻은 물을 기본재료로 누룩을 섞어 발효시켜 걸러내는 방법으로 만든다.

즉 농마질원료를 끓여 물기를

يمكن تقسيم الخمر التقليدي إلى سوزو وماكغولي وكامزو.

يصنع سوزو عموما بطريقة طبخ الحبوب الغذائية مثل الأرز الأبيض والأرز الغروي والذرة البيضاء والسرغوم والدخن، وصب الماء البارد فيها بعد إغلائه ومزجه بالملت ووضعه في الخابية، ثم نقلها إلى القدر بعد مرور أسبوع لتسخينها على النار قبل تقطير البخار الصادر آنذاك.

كما كان يحضر سوزو باستخدام العقاقير ومن أشهره خمر الحوض وخمر ثمار البرقوق وغيرهما.

إن كلمة ماكغولي لغة كورية أصيلة وقد اشتقت من معنى أنه تم ترشيح الخمر المخمر كما هو عليه.

يحضر ماكغولي عادة بطريقة تخمير الحبوب الغذائية مثل الأرز الأبيض والأرز الغروي والشعير والسائل الصادر عند غسل الأرز باتخاذها مواد رئيسية له بعد مزجها بالملت، وترشيحها.

أي تغلى المادة النشوية قبل تخفيف رطوبتها وتخلط بنفس القدر من الماء

건조시킨 다음 주원료와 같은
량의 물, 절반가량의 누룩을 두고
더운 곳에 5~10일동안 놓아두어
발효된것을 채에 거르거나 혹은
그대로 낸다.

여름철 무더위속에서 땀흘리며
일하는 농민들의 피로를 덜어주는
데서 막걸리는 더없이 좋은 청량
음료로 되었다.

ونصف القدر من الملت وتحفظ في
المكان الدافئ خلال ٥ أو ١٠ أيام حتى
اختمارها، ثم ترشيحها بالغربال أو
تقديمها دون مساس بها.

أصبح ماكغولي أفضل المرطبات في
إزالة تعب الفلاحين الذين يعملون بعرق
جباههم في عز الصيف.
كما أنه استعمل بصورة فعالة في
تحسين صحة الناس وعلاج أمراضهم.



막걸리
ماكغولي

한편 막걸리는 사람들의 건강과
질병 치료에도 효과적으로 이용
되었다.

실례로 오갈피나 울무썰로 만든
막걸리는 비장과 위를 튼튼하게
하고 관절염이나 신경계통의 질병
치료에 효과가 있는것으로 애용
되었다.

감주는 백미밥을 끓는 물에

مثلاً، كان ماكغولي المصنوع من
السيسيلميوم ودمع أيوب مفضلاً لدى
الناس لأنه نافع لتقوية الطحال والمعدة
وعلاج التهاب المفاصل وأمراض جهاز
الأعصاب.
يحضر كامزو عن طريق وضع
الأرز الأبيض المسلوق في الماء المغلي
ومزجه بمسحوق الملت، ثم خلطه جيداً
مثل العصيدة وحفظه في المكان الدافئ



감주
كامزو

넣고 길금가루를 둔 다음 고루 저어서 따끈한 곳에 며칠간 두고 삭혀 만든다.

감주는 맛이 대단히 달며 특히 겨울에 따듯한 방에서 한공기 마시면 감기가 낫는다고 하였다.

감주, 식혜는 다같이 밥에 길금가루를 두고 삭혀서 만든 단음료라는 점에서는 같으나 식혜는 밥에다 과일, 고기를 더 넣는것이 달랐다. 따라서 감주는 공기에 담아 마신다면 식혜는 숟가락으로 떠먹었다.

لعدة أيام حتى اختماره.
إن مذاقه حلو جدا وخصوصا، يشفى
المرء من الزكام إذا شرب قصعة منه
في الغرفة الدافئة في فصل الشتاء، على
ما يقال.

كامزو وسيكهى متساويان في كونهما
شرابا حلوا يحضر بتخمير الأرز المسلوق
مع مسحوق الملت، إلا أن سيكهى يختلف
عن كامزو بإضافة الفواكه واللحم إلى
الأرز المسلوق، وبالتالي، يشرب كامزو
بالقصعة، بينما يؤكل سيكهى بالملعقة.

조선민족음식 الأطعمة التقليدية لكوريا

편집 김일봉

번역 로승금

낸곳 조선민주주의인민공화국

외국문출판사

발행 2026년 5월

تحرير : كيم إيل بونغ

ترجمة : رو سونغ كوم

الناشر : دار النشر باللغات الأجنبية

جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية

الإصدار : أيار / مايو ٢٠٢٦

رقم : ٢٦.٨٨.٥٥.٣٥١٧

E-mail: flph@star-co.net.kp

<http://www.korean-books.com.kp>



ISBN 978-9744-0-2671-2



조선민주주의인민공화국
외국문출판사
2026

دار النشر باللغات الأجنبية
جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية
٢٠٢٦