

文圖／陳增蔚 台灣大學園藝學研究所碩士

韓國泡菜博物館

Kimchu Field Museum 傳統飲食寶庫



泡菜是韓國傳統飲食

泡菜是韓國人三餐不可或缺的搭配，可以直接吃，也可用來拌飯、炒飯以及麵食，甚至製成泡菜鍋等等；這項韓國傳統的飲食文化，有兩千年歷史了。韓國政府非常重視泡菜產業與文化，很慎重的展開調查、研究與推廣，甚至傳播至世界各地，使全球人類認識並願意品嚐這味韓國的特色佳餚。

1986年，韓國食品會社在首爾市中區筆洞設立泡菜博物館；1988年在首爾舉辦的奧林匹克國際運動會，為了让更多國外人知道傳統泡

菜文化，將泡菜博物館遷移到江南市三成洞的韓國綜合貿易中心；泡菜博物館最後一次遷館是在2000年，配合第三屆ASEM國際會議的舉辦，在三成洞的COEX MALL以嶄新的面貌重新開

幕。

韓國的泡菜博物館對於鄉土泡菜，進行全面性的調查以及數位影像化，透過講座、寺院泡菜展示會、韓國傳統餅乾展示會、30餘種的北朝鮮泡菜展示會等，讓韓國全民甚至外來的觀光客對韓國傳統飲食文化有深層的了解。

博物館的動態路線是由泡菜的歷史及發展開始，循序漸進介紹泡菜的種類、不同型態的泡菜、分布之地區、重要的調味原料等，並以不同區域以色彩鮮豔的圖示及照片，配合解說員的詳細說明，將製作泡菜的過程、醃製泡菜的方法、泡菜發酵的過程、儲藏方式、所含的營養以及泡菜提供人體健康之益生效果，作完整的呈現；與泡菜相關的論文、參考書籍、紐約時報、LA時報、英國BBC等報導，均收藏於博物館中。

歷史演進

暑假期間泡菜博物館是韓國小學生暑期作業的最佳素材，由解說員引領一群小學生從泡菜的歷史開始說起；就地理環境氣候來說，由於韓國屬於半島型國家，具有四季分明且冬季較長的特點，為保存蔬菜，於是朝鮮半島上的三國時期，即將蔬菜利用鹽醃製或是用醬醃製的方法，儲藏蔬菜。

到了高麗時代，更是增加了蔬菜的多樣性，將許多不同的蔬菜如韭菜、水芹菜以及蘿蔔泡菜以簡單的鹽醃製方式製作，此時的朝鮮人民已經加入蔥、蒜等做為鹽醃製泡菜的作料，提高泡菜的風味。

朝鮮時代的初期，製作方法的豐富及調味料更加多樣化了，中期傳入韓國的辣椒更是成



稻草編製的泡菜倉庫

為現今泡菜最重要的一項調味佐料；泡菜裡的辣椒粉和各種魚醬汁，提供了植物性與動物性的味



石井



泡菜製程說明



先人記載下來的智慧

覺與營養的調和，使泡菜能提供更讓人接受的滿足口感；朝鮮時代的末期，白菜取代了蘿蔔、黃瓜、茄子的地位，成為常用的泡菜主要蔬菜。

先民智慧

泡菜博物館多以陶土製作成精緻而細膩的模型呈現，如泡菜的六大製造步驟，器具的陳設及使用，從白菜的醃製、調味料的準備、其他佐料的添加、白菜及調味料的混合及儲藏等，製程的每一動作都清楚地表達，使我們不需藉由文字的敘述去思考及想像。

為了在不同季節保有泡菜原有的風味，韓國的先民視季節與地域的不同，以適當的方式儲存泡菜，夏季時將泡菜二重缸置放於石井或小溪中，冬季則將泡菜缸埋於地下，然後將稻草編製後覆蓋在泡菜缸上方，而形成一個泡菜倉庫，夏天利用溪井水、冬天利用土壤，來維持泡菜儲存的溫度，以確保泡菜能在恆溫下繼續熟成與長期儲藏。

益生機能

近來世人對健康飲食觀念的提升，此泡菜博物館也蒐集許多研究報告，說明泡菜所具備的營養以及益生功效；由於泡菜主要的材料為蔬菜，富含大量的纖維質，纖維質在發酵期

間之乳酸菌，可調控人體血液內之膽固醇濃度；維生素A、C等，以及鈣、磷、鐵等礦物質，提供每天所需的營養素，其卡路含量低；而調味料的辣椒素，具有促進新陳代謝之功效，同時在通過抗酸化的過程而有抑制老化、抗癌的作用。

發酵巧門

泡菜有如此美好的風味，其產生的過程也是此博物館介紹的重點之一。在發酵過程中，泡菜原料被微生物，也就是經過乳酸菌利用而產生乳酸、醋酸、二氧化碳及少量的酒精等，這些成分不僅能造成乳酸菌的優勢而達到抑制腐敗及病原菌的生長，也使泡菜具備獨特之風味及清爽酸甜的口感。

泡菜博物館位於韓國首爾市江南區COEX MALL地下2樓，入場費並不高，這博物館規模雖不大，卻擁有詳盡的泡菜知識；韓國民眾在假期全家一同參觀，在這裡學習先人發展泡菜的智慧，並體認到國家寶貴的傳統美食知識不僅得以完整保存，進而可以吸引更多外國觀光客的青睞，發揚到世界各地。



製作泡菜使用的器皿



各式泡菜缸



早期農家醃製泡菜的模擬場景



泡菜調味料