

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

「食」界萬花筒－韓式料理&石鍋拌飯

作者：

楊家容。高雄市私立三信家商。三年 18 組。

指導老師：

程援瑞老師

壹●前言

一、研究動機：

時代在進步，「民以食為天」卻依舊是不變的道理，人們在飲食上越來越講究，在擇食方面也不再只侷限於本國料理。近幾年韓流文化因為當紅唱跳團體及韓劇的關係，而在台灣非常受到各年齡層歡迎，韓式料理同時也備受喜愛。而韓式料理又包含很多美食，本小組將藉由此次研究，來了解韓國的飲食文化，以及探討眾所皆知的石鍋拌飯之起源及特色。

二、研究目的：

- (一)了解韓國的飲食文化和歷史。
- (二)研究石鍋拌飯的特色及起源。
- (三)調查台灣民眾對韓式料理之接受程度。

三、研究方法：

(一)文獻研究法：

透過書籍雜誌及網路資料，整理韓式料理及石鍋拌飯相關資料且加以彙整。

(二)問卷調查法：

利用問卷調查了解台灣人是否願意嘗試韓式料理、最喜歡哪道韓式料理以及對韓式料理的滿意度。

四、研究流程：



圖一 研究流程圖

貳●正文

韓劇及偶像團體的盛行讓韓國料理近年在台灣激起一股狂熱風潮，韓式料理餐廳在台灣更是一家一家的開，因此要嚐到韓式料理可以說是非常容易。但對於韓式料理的了解有多少呢？台灣民眾對韓式料理的接受程度又有幾分？在以下將介紹韓式料理的文化及分析韓式料理在台灣接受程度。

一、文獻探討

(一)韓國料理歷史及介紹

「韓國料理（朝鮮語：한국요리），又稱韓食、韓國/朝鮮菜、朝鮮料理（朝鮮語：조선요리）等，」（註 1）在飲食上的主要特點為高蛋白、多蔬菜、清淡忌油膩、菜餚口味多有辣。「韓國料理有著陰陽五行的思想，即將“鹹、甜、酸、苦、辣”五味和“紅、綠、白、黑、黃”五色融入菜餚。」（註 2）「韓國料理會同時讓人感受到甜味、辣味、酸味等種種不同的味道」（註 3）也因為有著這項特別的文化，使得韓國餐桌在用餐時段，總是擁有繽紛的色彩和豐富的小菜。

韓國的傳統飲食由於曾經受到中國及日本歷史文化的陶冶，又隨著各地風俗民情別有不同，而各自發展出當地特有的飲食文化。因韓國當地氣候屬於溫帶季風氣候，受大陸和海洋的影響，北邊較近大陸性氣候，飲食口味較清淡；越往南方的海洋性氣候，飲食口味則較重、較辣。

韓國因當地氣候和土壤極適合發展農業，早在新石器時代就普及了水稻的種植，因此飯、粥、糕餅、麵條等，便理所當然的成為韓國飲食文化的重心。韓國在飲食上也有主、副食之分，由於韓國過去曾為農耕社會，因此從古代開始，主食就以米為主，例如：石鍋拌飯、紫菜包飯、韓式炒年糕、泡菜炒飯等，都是韓國料理中常見的主食。而副食則主要是湯、醬湯、泡菜、醬類，還有用肉、乾魚絲、蔬菜等做成的食物，這種吃法不僅能攝取各種食物，還能同時達到營養均衡的目的。

(二)韓國飲食文化

韓國在飲食上注重形式且餐具講究，「鍋料理、米飯、小菜三者組合是韓國料理的基本形制。」（註 4）吃飯時總是一次上完所有餐點，擺滿整桌的豐盛料理，這是受古代皇宮中餐飲方式的影響而流傳至今。「韓國小菜的種類與數量眾多，在擺滿飯菜的飯桌前，更有句“飯菜豐盛到桌腳掉裂的程度”的俗語來形容。」（註 5）



圖二 韓式小菜

(圖片來源：靡靡遊山玩水筆記本_新莊餐廳~朝鮮味-韓式小菜吃到飽)

韓國在飲食上亦有許多特別的文化，例如：「包食文化」。包食就是「在萵苣與芝麻葉這類葉片較大的蔬菜，放上烤好的肉類，再依據個人喜好加點調味醬或辣椒、蒜頭等塞進嘴巴食用」(註 6)。包食是韓國固有的獨特飲食文化，不僅吃烤肉時，在吃飯時也會有“包飯”的行為，例如紫菜包飯。

韓國人在料理中也因為有注重養生的觀念，喜歡加入高麗人參和大棗等韓方食材，像是蔘雞湯，因而有著所謂「藥食同源」的文化—『「藥食同源(好食物就是好藥材)」是以提高自身治癒能力為目的的韓醫學向來提倡的重要觀點之一。』(註 7)韓國人亦認為食物在攪拌後會有更佳的風味，「吃什麼都要混合拌勻後再吃」(註 8)因此在主食上也有著所謂的拌食文化，在此次研究探討中，也將在以下介紹韓國有名的「石鍋拌飯」。

(三)石鍋拌飯



圖三 石鍋拌飯

(圖片來源：iPeen 愛評網 - 오빠네 (ㄱㄱㄩ`ㄴㄴ) 韓式特色餐廳)

1、歷史起源

「韓式拌飯(諺文：비빔밥，英文：Bibimbap)，韓文비빔是混和的意思，밥

是米飯的意思，所以**미빡밥**就是拌飯的意思。」(註9) 拌飯是在韓國擁有百年歷史的傳統米飯料理，又被稱為朝鮮拌飯、骨董飯。拌飯的起源有很多說法，主要如下：第一種是媳婦飯，由於早期韓國媳婦地位較低下，不能與公公、婆婆、先生同桌吃飯，有時僅能利用剩下的飯菜填飽肚子，因此加以攪拌便成了所謂的拌飯；第二種是韓國平民百姓將剩菜放進飯裡，加一些辣椒醬拌著吃，天冷使用石鍋熱著而成為石鍋拌飯；第三種是因為國王勤政愛民，不喜歡吃水瀾間準備的精緻菜餚，於是要廚師把菜全部倒入碗裡拌勻食用而成。

另外還有其它說法，在朝鮮時代以韓式拌飯作為向中國進貢的高級菜餚，因為深受皇帝喜愛，從此便聲名遠播。而韓國人每餐必備的涼拌菜，也是多到吃不完，但節省的韓國人又捨不得丟，就留著和剩飯一起加熱，再拌上好吃的醬料，就成了新的一餐。

2、原料

理論上拌飯的食材必須要包含五種不同顏色，這與「五行」、「藥食同源」等傳統文化觀念有關。傳統韓國文化有所謂「五方色」的概念，這五色分別為青，紅，黃，白，黑。青色食材例如芹菜、黃瓜、蔥、菠菜、茼蒿等；紅色食材像是紅辣椒、紅棗、紅豆；黃色是蛋黃、梔子；白色食材則使用蛋白、松籽、白芝麻；黑色食材可用木耳、香菇、牛肉等，也可以使用褐色食材像是蕨菜。所使用的都是天然食材，絕對不使用人工色素，在烹煮時也盡量不去使用到同顏色的食材，以達到陰陽五行的思想。

3、食用方法及特色

石鍋拌飯是將煮熟的米飯，放在用石頭製成且燒得滾燙的厚重大碗內，再放上肉、雞蛋和黃豆芽等蔬菜，根據個人口味放入適量的辣椒醬，拌勻後食用。上面的米飯柔軟，下面在碗底結成脆硬的鍋巴，吃起來別有風味。道地的拌飯上都會在上面放一顆荷包蛋，荷包蛋就是個重點，蛋黃需要半生不熟的，再將所有食材和白飯拌勻，這樣攪拌後再食用的味道會是更加美味的。

雖然起初美麗的擺盤，會因為在客人的湯匙攪拌下，而形成一道「失去視覺享受」的佳餚，但在攪拌食用的同時，可以品嚐到各種食材單獨食用時所沒有的味道，這就是石鍋拌飯最大的特色。



圖四 攪拌後的石鍋拌飯

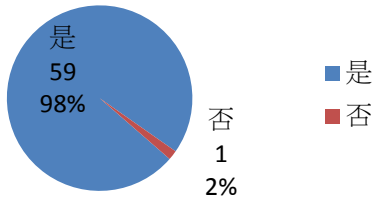
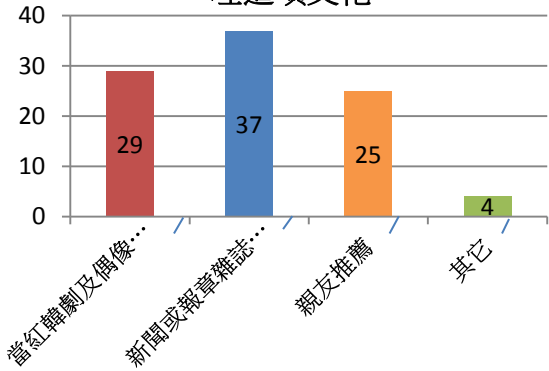
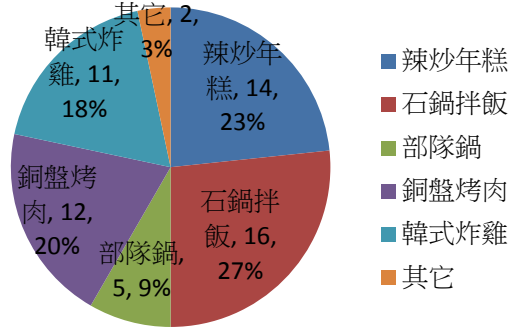
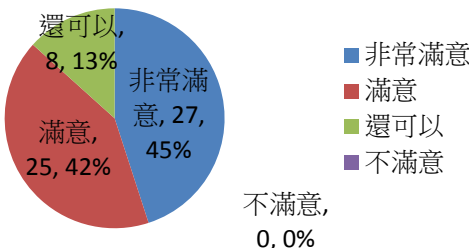
(圖片來源：韓村正統韓式料理@歐兜邁清旅行札記)

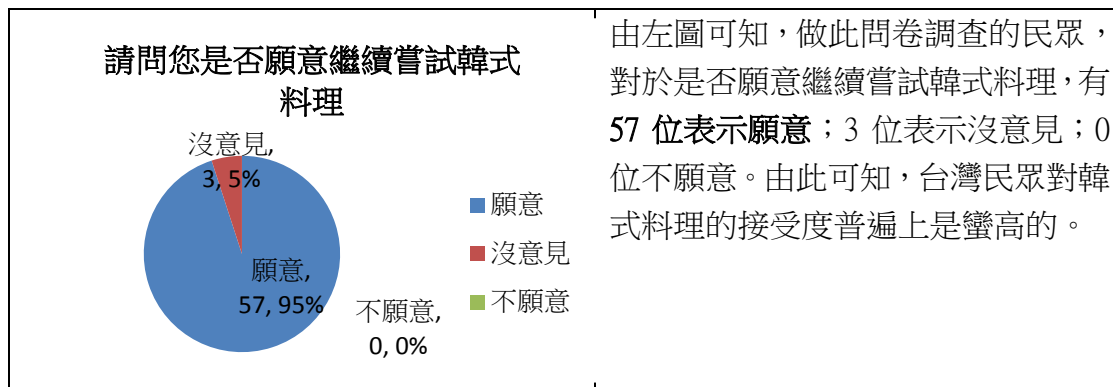
二、問卷調查分析

本組在 2016 年 11 月 5 日共發放 60 份線上問卷，填寫問卷的女性有 51 位、男性有 9 位。

表一 問卷結果分析表
(本表由本組自行整理分析)

<p style="text-align: center;">性別</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>女</td> <td>51</td> <td>85%</td> </tr> <tr> <td>男</td> <td>9</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	性別	人數	百分比	女	51	85%	男	9	15%	<p>由左圖可知，做此問卷調查的民眾，有 51 位是女性，占了 85%；9 位是男性，占了 15%。由此可知女性去嘗試韓式料理的意願是較高的。</p>						
性別	人數	百分比														
女	51	85%														
男	9	15%														
<p style="text-align: center;">年齡</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齡</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18歲以下</td> <td>39</td> <td>65%</td> </tr> <tr> <td>19~25歲</td> <td>18</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>26~35歲</td> <td>2</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>36歲以上</td> <td>1</td> <td>2%</td> </tr> </tbody> </table>	年齡	人數	百分比	18歲以下	39	65%	19~25歲	18	30%	26~35歲	2	3%	36歲以上	1	2%	<p>由左圖可知，做此問卷調查的民眾，18 歲以下的有 39 位，占了 65%；19~25 歲的有 18 位，占了 30%；26~35 歲的有 2 位。占了 3%；36 歲以上的有 1 位，占了 2%。可見韓式料理在 18 歲以下的學生階層較被受歡迎，這可能與韓國 K-POP 音樂文化及韓劇影響有關。</p>
年齡	人數	百分比														
18歲以下	39	65%														
19~25歲	18	30%														
26~35歲	2	3%														
36歲以上	1	2%														

<p style="text-align: center;">是否嘗試過韓式料理</p>  <p>是 59 98% 否 1 2%</p>	<p>由左圖可知，做此問卷調查的民眾，有 59 位皆嘗試過韓式料理，占了 98%；僅有 1 位未嘗試過，占了 2%。可見韓式料理在台灣的廣泛度很高，對未來在台灣飲食文化上的影響不容小覷。</p>
<p style="text-align: center;">請問透過何種方式得知韓式料理這項文化</p>  <p>當紅韓劇及偶像... 29 新聞或報章雜誌... 37 親友推薦 25 其它 4</p>	<p>(此題為複選題)由左圖可知，做此問卷調查的民眾，透過當紅韓劇及偶像團體得知韓式料理這項飲食文化的有 29 個人次；透過新聞或報章雜誌報導的有 37 個人次；親友推薦的有 25 個人次；其它的有 4 個人次。由此可知，藉由新聞或報章雜誌報導是台灣民眾得知韓式料理最主要的方式。</p>
<p style="text-align: center;">最喜歡哪道韓式料理</p>  <p>辣炒年糕 14, 23% 石鍋拌飯 16, 27% 部隊鍋 5, 9% 銅盤烤肉 12, 20% 韓式炸雞 11, 18% 其它 2, 3%</p>	<p>由左圖可知，做此問卷調查的民眾，對於最喜歡哪道韓式料理，有 16 位選擇石鍋拌飯，占了 27%；14 位選擇辣炒年糕，占了 23%；12 位選擇銅盤烤肉，占了 20%；11 位選擇韓式炸雞，占了 18%；有 5 位選擇部隊鍋，占了 9%；有 2 位表示其它，占了 3%。由此可見，台灣民眾比較偏好韓式料理的主食。</p>
<p style="text-align: center;">請問對韓式料理的滿意度為何</p>  <p>非常滿意 27, 45% 滿意 25, 42% 還可以 8, 13% 不滿意 0, 0%</p>	<p>由左圖可知，做此問卷調查的民眾，對韓式料理的滿意度，有 27 位表示非常滿意，占了 45%；有 25 位表示滿意，占了 42%；有 8 位表示還可以，占了 13%；0 位表示不滿意，占了 0%。可見民眾對韓式料理的滿意度都是給予蠻高的肯定。</p>



參 ● 結論

一、結論

本組組員本身就是韓流文化的愛好者，但一直沒有好好了解韓式料理的特色及歷史，透過此次研究，更加了解了韓國人吃東西喜歡拌在一起是為了有更好的風味、在飲食方面有著藥食同源的養生飲食文化以及在韓國綜藝節目上常見的包食文化。

經由問卷調查的分析結果得知，韓式料理在台灣民眾的心目中，大多數都是能被接受及嘗試的，而且隨著台灣有越多韓式料理餐廳的興起，要嘗試到韓式料理是很輕而易舉的。雖然初期大家對於韓流文化產生過排斥，但在近年來，隨著觀光熱潮、韓劇及韓國偶像團體的盛行，韓國料理吸引越來越多台灣民眾的喜愛，似乎打破了些許民眾對韓流文化的排斥，反而還在心裡占有了一席之地。

二、建議

韓流文化對於台灣的影響極深，韓式料理深植民心，如果不希望台灣料理被異國飲食文化取代為主流，我認為可以將韓式料理與台灣美食結合，說不定可以避免韓式料理成為主流。亦可在外國觀光客多的地方，舉辦一些有關台灣美食的品嘗活動，雖然打進他們國家的市場有點難度，但或許能深植他們的心也說不定。

肆 ● 引註資料

註 1：韓國料理- 維基百科，自由的百科全書 - Wikipedia，2016 年 10 月 26 日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9F%93%E5%9C%8B%E6%96%99%E7%90%86>

註 2：韓國料理- 維基百科，自由的百科全書 - Wikipedia，2016 年 10 月 26 日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9F%93%E5%9C%8B%E6%96%99%E7%90%86>

註 3：高賢哲(2012)。韓國料理超簡單！人氣料理家高賢哲的韓式家常菜 1·2·3。台北市：積木文化出版社。

註 4：八田靖史(2015)。不可以一個人吃飯，乾杯吧！韓國料理就該這麼吃。台北市：如果出版社。

註 5：FIFA 2014 | 大韓民國美食盛宴 | C&C studio 營養師的實驗廚房，2016 年 10 月 26 日，取自 http://ccstudio28.blogspot.tw/2014/06/fifa-2014_7272.html

註 6：SHINee：韓國飲食文化，2016 年 10 月 26 日，取自

http://cyhvs313034.blogspot.tw/2015/05/blog-post_21.html

註 7：韓國的飲食文化-壹讀，2016 年 10 月 26 日，取自 <https://read01.com/aNBgO5.html>

註 8：八田靖史(2015)。不可以一個人吃飯，乾杯吧！韓國料理就該這麼吃。台北市：如果出版社。

註 9：韓式拌飯-維基百科，自由的百科全書，2016 年 10 月 26 日，取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9F%A9%E5%BC%8F%E6%8B%8C%E9%A5%AD>

圖二 韓式小菜，2016 年 11 月 2 日，取自

<http://esther6lu.pixnet.net/blog/post/108296134-%E6%96%B0%E8%8E%8A%E9%A4%90%E5%BB%B3~%E6%9C%9D%E9%AE%AE%E5%91%B3-%E9%9F%93%E5%BC%8F%E5%B0%8F%E8%8F%9C%E5%90%83%E5%88%B0%E9%A3%BD>

圖三 石鍋拌飯，2016 年 11 月 2 日，取自

<http://www.ipeen.com.tw/comment/951872>

圖四 攪拌後的石鍋拌飯，2016 年 11 月 2 日，取自

<http://fromhell444.pixnet.net/blog/post/216808573-%E9%9F%93%E6%9D%91%E6%AD%A3%E7%B5%B1%E9%9F%93%E5%BC%8F%E6%96%99%E7%90%86>