

Корейское национальное блюдо –

# ***КИМЧХИ***

Traditional Food of Korea–

# **Kimchi**





Кимчи – одно из корейских национальных блюд, основанное на молочнокислом брожении. Основными материалами являются листовая капуста, редька, огурец, баклажан, омежник, горчица сарептская и другие овощи или съедобные дикорастущие растения, а вспомогательными – красный перец, зеленый лук, чеснок, имбирь, рыбпродукты и др.

По историческим данным, в нашей стране уже в период Корё бытовал обычай приготовления кимчи из редьки, и сегодня эта традиция все еще разнообразится.

Кимчи – важный источник витамина С. Данное блюдо, являясь в основном щелочным, помогает организму эффективно усваивать и использовать питательные вещества, содержащиеся в пище.

В зависимости от сезона приготовления кимчи делится на весенние, летние, осенние и зимние.

Типичными являются кимчи из целых кочанов листовой капусты, кимчи из редьки и капусты, кимчи из овощей, завернутых в капустные листья, кимчи из засоленной целиком редьки, кимчи из нарезанной кубиками соленой редьки, кимчи из горчицы сарептской и др.

Созданное нашими предками кимчи сегодня пользуется широкой известностью в мире как самое оригинальное национальное блюдо Кореи.

Kimchi is one of the traditional Korean foods, which is made by mixing vegetables like bok choy, radish, cucumber, eggplant, dropwort and mustard-leaf and edible herbs with chilli, spring onion, garlic, ginger and fish as spicy materials, and leaving them to be fermented by lactic acid.

A historical record says that in the years of Koryo Koreans made kimchi with radish as its material, and the tradition is being carried on with its kinds growing in number.

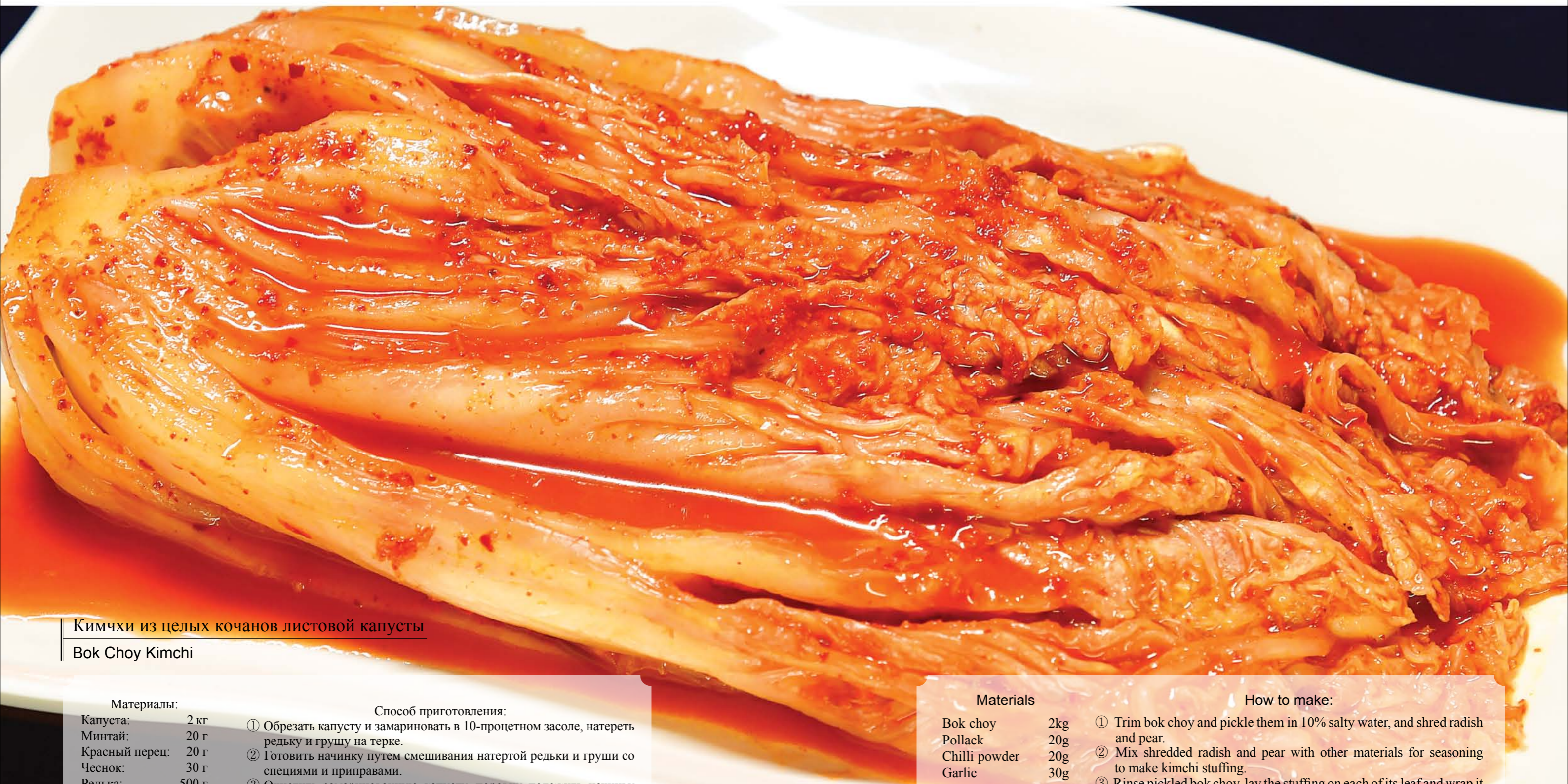
Kimchi is an important source of vitamin C, and most of its kinds are alkaline foods that help the nutrients absorbed in the human body effectively.

Kimchi is divided into spring kimchi, summer kimchi and so on according to season.

Typical kinds are bok choy kimchi, *sokpak* kimchi, *possam* kimchi, *tongchimi*, diced radish kimchi and mustard-leaf kimchi.

Invented and developed by Korean ancestors, kimchi is known to the world as one of the most peculiar traditional foods of Korea.





### Кимчи из целых кочанов листовой капусты

#### Bok Choy Kimchi

##### Материалы:

Капуста:	2 кг
Минтай:	20 г
Красный перец:	20 г
Чеснок:	30 г
Редька:	500 г
Сахар:	10 г
Имбирь:	10 г
Омежник:	50 г
Груша:	50 г
Зеленый лук:	100 г
Соль:	200 г

##### Способ приготовления:

- ① Обрезать капусту и замариновать в 10-процентном рассоле, натереть редьку и грушу на терке.
- ② Готовить начинку путем смешивания натертой редьки и груши со специями и приправами.
- ③ Очистить замаринованную капусту, поровну положить начинку между листьями, завернуть в большой наружный лист.
- ④ Поочередно положить редьку и капусту: класть редьку в один слой на дне кувшина, рассыпать соль, класть капусту вверх мягкостью, опять класть редьку.
- ⑤ Закрывать верхними листьями капусты, положить камень для нажима, через 3 дня залить рассол и плотно закрыть крышу до созревания.

##### Materials

Bok choy	2kg
Pollack	20g
Chilli powder	20g
Garlic	30g
Radish	500g
Sugar	10g
Ginger	10g
Dropwort	50g
Pear	50g
Spring onion	100g
Salt	200g

##### How to make:

- ① Trim bok choy and pickle them in 10% salty water, and shred radish and pear.
- ② Mix shredded radish and pear with other materials for seasoning to make kimchi stuffing.
- ③ Rinse pickled bok choy, lay the stuffing on each of its leaf and wrap it with the largest outer leaf.
- ④ Cover the bottom of the pot with a layer of cut radishes, spray salt over them, put bok choy with their sliced surface upward and repeat it to fill the pot.
- ⑤ Cover the top of the pot with the left outer leaves of bok choy, put a heavy thing on them and after three days pour some water over them. And seal the pot to ferment kimchi.



Кимчи из овощей, завернутых в капустные листья  
*Possam Kimchi*



Кимчи без специй и приправ  
White Kimchi





Кимчи из кочанной капусты  
Wrapped-up Cabbage Kimchi





### Кимчи из нарезанной кубиками соленой редьки

#### Diced Radish Kimchi

##### Материалы:

Редька:	1,5 кг
Зеленый лук:	50 г
Чеснок:	20 г
Сок имбиря:	5 г
Красный перец:	30 г
Соль:	15 г

##### Способ приготовления:

- ① Нарезать редьку кубиком размером в 2 см.
- ② Подлить теплую воду в красный перец и перемешать.
- ③ Смешать нарезанную редьку с жидким красным перцем.
- ④ Через некоторое время перемешать с мелко нарезанным луком и чесноком, соком из имбиря и солью.
- ⑤ Класть в кувшин и плотно закрыть крышку до созревания.

##### Materials

Radish	1.5kg
Spring onion	50g
Garlic	20g
Ginger juice	5g
Chilli powder	30g
Salt	15g

##### How to make:

- ① Chop radish into 2cm cubed ones.
- ② Pour hot water on chilli powder and mix it to make chilli sauce.
- ③ Mix radish cubes with the chilli sauce.
- ④ When the radish cubes are dyed red, mix them with crushed spring onion and garlic, ginger juice and salt.
- ⑤ Put them into a pot and seal the pot.



Кимчи из засоленной целиком редьки  
*Tongchimi*





Кимчи «Чхонгак»

*Chonggak Kimchi*



Кимчи из мелко порубленной редьки с приправами

*Nabak Kimchi*



Кимчи из редьки и капусты

*Sokrak Kimchi*



Кимчи из фаршированных огурцов  
Stuffed Cucumber Kimchi

Кимчи из капусты  
Rape Kimchi





Кимчи из весенней красной редьки  
Red Radish Kimchi



Кимчи из баклажанов в соевом соусе  
Eggplant Kimchi



Кимчи из дикого чеснока  
Water Garlic Kimchi



Кимчи из огурца  
Cucumber Kimchi



Кимчи из омежника  
Dropwort Kimchi



Кимчи из горчицы  
сарептской  
Mustard-leaf Kimchi



Кимчи из молодых побегов аралии  
Aralia Shoots Kimchi



Кимчи из молодой капусты  
Young Radish Leaf Kimchi



Кимчи из ростков  
соевых бобов  
Bean Sprouts Kimchi

Кимчи, завернутые  
с грушей  
Pear *Possam* Kimchi



Кимчи из бедренца  
Anise Kimchi





### Сикхе из камбалы

### Fermented Hot Flatfish

#### Материалы:

Камбала:	1 кг
Редька:	500 г
Чумиза:	80 г
Солодовая мука:	10 г
Красный перец:	50 г
Зеленый лук:	25 г
Чеснок:	10 г
Имбирь:	25 г
Соль:	20 г

#### Materials

Flatfish	1kg
Radish	500g
Millet	80g
Malty powder	10g
Chilli powder	50g
Spring onion	25g
Garlic	10g
Ginger	25g
Salt	20g

#### Способ приготовления:

- ① Очистить камбалу, резать на куски размером в 3 см, солить и держать в сутки, удалить жидкость.
- ② Нарезать лук и чеснок мелко, а имбирь – куском.
- ③ Варить крутую кашу из чумизы, перемешать с солодовой мукой, солью и красным перцем.
- ④ Перемешать камбалу с луком, чесноком, имбирем и красным перцем, добавить редьку и кашу из чумизы, класть в кувшин и плотно закрыть крышу до созревания.

#### How to make:

- ① Rinse the flatfish, chop them into 3cm-sized slices, spray salt on them, and drain off water after leaving them for one day to be pickled.
- ② Chop spring onion, crush garlic and slice ginger.
- ③ Boil millet, and mix it with malty powder, salt and chilli powder.
- ④ Mix slices of flatfish with spring onion, garlic, ginger, chilli powder and then with radish and boiled millet. Put them into a pot and seal the pot.



Сикхе из власозуба  
Fermented Hot Sandfish



Сикхе из сома  
Fermented Hot Catfish



Сикхе из минтая  
Fermented Hot Pollack





КНДР, Издательство литературы на иностранных языках  
2026

Foreign Languages Publishing House, DPR Korea  
2026

Редакторы: Чо Ын Чхор, Пак Сон  
Автор: Чо Ын Чхор  
Фото: Ким Хёк Чхор  
Перевод: Ли Ик Су

Корейское национальное  
блюдо – кимчи

Издательство литературы на иностранных языках  
Типография при Издательстве литературы на иностранных языках  
Май 2026 года



7-2608804964314

Edited by Jo Un Chol, Pak Song  
Written by Jo Un Chol  
Photo by Kim Hyok Chol  
Translated by Son Kum Ryong

Traditional Food of Korea–Kimchi

Published by the Foreign Languages  
Publishing House  
Printed by the Printing Plant of the Foreign  
Languages Publishing House  
Issued in May 2026