



이칭고 앱

중국 문화 가이드

중국인들은 왜 샐러드를 버렸을까? 그들의 흥미로운 식습관을 살펴
보자

날것 그대로의 음식, 샐러드, 절임 음식, 그리고 중국 요리에 담긴 깊은 역사

중국을 처음 방문하는 사람들을 위한 안내서

ichingo.app · 완벽한 중국 여행 도구 모음

ichingo.app

중국에는 샐러드가 전혀 없었나요?

이는 중국 음식 역사에서 가장 흥미로운 질문 중 하나입니다. 간단히 답하자면, 전통 중국 요리에는 서양의 생채소 샐러드와 같은 것은 없지만, 중국만의 독특한 냉채 요리는 분명히 존재하며, 그 맛은 훌륭합니다.

2A. 중국 음식에는 샐러드 대신 무엇이 있을까요?

기름과 식초를 곁들인 생채소 요리와는 달리, 중국의 냉채 요리는 완전히 다른 논리를 따릅니다.

중국식 냉채	설명
凉拌黄瓜 (으깬 오이)	중국에서 가장 인기 있는 냉채 중 하나입니다. 오이를 썰지 않고 으갠 후 소금을 뿌려 수분을 빼내고 마늘, 고추기름, 식초, 참깨를 넣어 버무립니다. 엄밀히 말하면 생으로 먹는 채소 중 하나인데, 오이는 익히지 않고 먹는 몇 안 되는 채소 중 하나입니다. 하지만 버무린 양념을 듬뿍 넣고 재워두는 경우가 많습니다. 이 요리는 전통적인 중국 음식 중에서 샐러드에 가장 가까운 형태라고 할 수 있습니다.
凉拌木耳 (검은 곰팡이 샐러드)	목이버섯(검은 목이버섯)은 끓는 물에 데친 후 식초, 간장, 고추, 마늘을 넣어 차갑게 양념합니다. 주로 전체 요리로 제공되며 전국적으로 인기가 많습니다.
凉拌豆腐(냉두부)	부드러운 두부를 차갑게 해서 파, 간장, 참기름을 얹고 때로는 절인 계란을 곁들여 먹습니다. 두부는 이미 가공되어 있어 따로 조리할 필요가 없습니다. 시원한 여름 요리로 제격입니다.
凉拌菠菜 (시금치 샐러드)	시금치를 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 짜내고 참깨 페이스트, 마늘, 식초로 양념합니다. 데치는 과정은 항상 포함되며, 생시금치는 절대 제공하지 않습니다.
鸡(타액닭)	완전히 익힌 후 차갑게 식힌 닭고기에 고추기름, 얼얼한 후추, 참깨, 마늘, 식초로 만든 복합적인 사천식 소스를 곁들인, 풍미가 강렬한 냉채 요리입니다.
凉皮 (차가운 피부 국수)	차가운 밀면이나 쌀면에 고추기름, 식초, 마늘, 오이 채, 숙주나물을 곁들인 요리. 시안과 산시성에서 매우 인기 있는 길거리 음식입니다.

💡 **알고 계셨나요?** 중국에서 가장 인기 있는 냉채를 맛보고 싶다면, 凉拌黄瓜 (liáng bàn huángguā) - 으깬 오이를 주문해 보세요. 전국 거의 모든 식당 메뉴에서 찾아볼 수 있고, 가격은 5~15 위안으로, 중국 요리가 '냉채'라는 개념을 어떻게 접근하는지 완벽하게 보여주는 메뉴입니다.

2B. 오늘날 중국에서 즐기는 서양식 샐러드

현대 중국, 특히 주요 도시들은 극적으로 변화했습니다. 상하이, 베이징, 광저우, 선전, 청두에서는 이제 다음과 같은 것들을 찾아볼 수 있습니다.

- **서양식 샐러드 전문점** - 퀴노아, 루꼴라, 아보카도, 비네그레트 드레싱 등이 흔히 들어갑니다. 젊은 도시 직장인들에게 매우 인기가 많습니다.
- 생과일, 냉압착 주스, 아사이볼 등을 제공하는 **스무디 및 주스 바**.
- 생선회(사시미)가 포함된 **스시와 일본 음식은 현재 중국 도시에서 매우 인기가 높습니다**.
- **생굴 전문점**은 특히 상하이와 칭다오 같은 해안 도시에 많습니다.
- **서양 패스트푸드점**인 KFC, 맥도날드, 서브웨이는 중국 시장을 위한 별도의 조정 없이 생 양상추와 차가운 샐러드를 제공합니다.

세대 간 차이는 극명하다. **중국의 기성세대** (50 세 이상)는 날음식이 건강에 해롭거나 부적절하다는 전통적인 견해를 대체로 유지하고 있다. **반면 젊은 도시 거주 중국인** (35 세 미만)은 샐러드, 스무디, 날음식을 정기적으로 섭취하며 이를 유행으로 여긴다.

중국의 풍부한 절임 및 보존 식품의 세계

여기서 큰 오해 하나가 바로잡힙니다. 바로 중국인들이 절이거나 발효시킨 채소를 먹지 않았다는 생각입니다. 사실 중국은 3,000 년이 넘는 역사를 자랑하는 세계에서 가장 오래되고 다양한 식품 보존 전통을 가진 나라 중 하나입니다.

중국인들은 날것으로 채소를 먹지는 않았지만, 발효, 소금물에 절이기, 말리기, 절임, 보존 등 수십 가지 방법으로 **가공한** 채소는 아주 많이 먹었습니다. 이는 단순히 요리 선택이 아니라, 냉장 시설이 없던 시절 겨울 동안 채소를 저장하고 먼 거리를 운송할 수 있게 해준 생존 전략이었습니다.

3A. 중국식 보존식품의 주요 종류

유형	중국어 이름	제작 과정 및 유명 사례
짜짤한 피클	咸菜(Xiáncài)	소금물에 절인 채소. 가장 기본적인 보존 방식입니다. 지역마다 고유한 조리법이 있습니다. 죽이나 찐 밥과 함께 반찬으로 먹습니다. 예를 들어, 쓰촨식 갓김치(榨菜, Zha Cai)는 이제 전 세계로 수출됩니다.
발효 피클	泡菜(파오카이)	양념된 소금물에 채소를 발효시킨 음식입니다(한국의 김치와는 이름은 비슷하지만 다릅니다). 시큼하고 톡 쏘는 맛에 아삭한 식감이 특징입니다. 특히 쓰촨식 파오차이는 1~3 일 만에 빠르게 발효시켜 유명하며, 모든 쓰촨 음식점에서 찾아볼 수 있는 대표적인 음식입니다.
절인 겨자	梅干菜(메이간카이)	저장성에서 생산되는 햇볕에 말린 소금에 절인 갓김치입니다.

		다. 진한 감칠맛이 특징이며, 돼지고기 조림이나 찐빵에 사용 됩니다. 저장성 요리의 핵심 재료입니다.
발효 두부	腐乳(푸루)	두부는 술, 소금, 향신료에 넣어 발효시켜 부드럽고 톡 쏘는 맛과 깊은 감칠맛을 냅니다. 외국인들은 이를 '중국 치즈'라고 부릅니다. 죽에 곁들여 먹는 양념으로 주로 사용됩니다. 남두부(南乳)와 백두부(白腐乳) 두 종류가 있습니다.
보존란	皮蛋(피단)	오리알을 알칼리성 점토, 재, 소금, 석회에 넣어 수주에서 수 개월 동안 보존합니다. 흰자는 짙은 반투명 갈색/검은색으로 변하고, 노른자는 크림 같은 녹회색으로 변합니다. 매우 진한 풍미를 지니고 있으며, 차갑게 식혀 전채 요리로 제공되는 경우가 많습니다.
말린 채소	干菜(간카이)	햇볕에 말린 채소는 몇 달 또는 몇 년 동안 보관할 수 있습니다. 예: 건목이버섯, 건백합, 건죽순. 조리하기 전에 물에 불려서 사용합니다.
발효 검은콩	豆豉(두우치)	콩을 발효시켜 검고 부드러우며 진한 감칠맛을 낸 것. 중국에서 가장 오래된 조미료 중 하나로, 2,000 년 이상 전에 기록되어 있다. 볶음 요리나 소스에 넣어 풍미를 더하는 데 사용된다.
식초에 절인	醋泡菜(Cùpàocài)	생강, 마늘, 무 등의 채소를 중국식 쌀식초에 절인 음식입니다. 가볍고 상큼하며 서양식 피클보다 신맛이 덜합니다. 주로 입가심용으로 제공됩니다.
라프육 / 숙성육	腊肉(Làròu)	돼지 삼겹살을 소금, 간장, 설탕, 향신료로 절인 후 공기 중에서 말리는 요리입니다. 쓰촨, 후난, 광둥 지방의 특산품으로, 특유의 훈연 향과 짭맛이 특징입니다. 연중 내내 즐겨 먹지만, 특히 음력 설날에 많이 먹습니다.
간장	酱(장)	중국의 모든 발효 장류: 간장(酱油), 된장(豆瓣酱), 해선장(海鲜酱), 단팔소(甜面酱). 이것들은 중국 풍미의 중추이며, 모두 장기간 발효된 산물입니다.

✧ **역사적 참고:** 중국에서 절임 음식에 대한 가장 오래된 기록은 3,000 년도 더 전인 주나라 시대(기원전 1046 년~256 년)로 거슬러 올라갑니다. '주례(周礼)'에는 절임 음식이 제례 음식의 일부로 기록되어 있습니다. 중국은 절임 채소가 부족했던 것이 아니라, 매우 다양한 종류가 있어서 이를 중심으로 한 요리 전통이 형성되었을 정도입니다.

3B. 지역별 특산 피클 (꼭 맛보아야 할 것들)

중국의 모든 성에는 저마다 고유한 절임 음식 전통이 있습니다. 방문객들이 가장 흔히 접하게 될 절임 음식은 다음과 같습니다.

지역/요리	중국인	무엇을 기대해야 할까요?
쓰촨 파오카이	4 가와泡菜	향신료를 넣은 소금물에 빠르게 발효시켜 아삭하고 새콤 달콤하며 살짝 매콤한 맛이 납니다. 쓰촨 음식점에서 전채 요리로 무료로 제공되며, 한번 맛보면 잊을 수 없는 중독성을 지닙니다.
자카이(쓰촨)	榨菜	갓김치 줄기를 진공 포장하여 압착한 제품입니다. 짭짤하고 아삭하며 살짝 매콤한 맛이 납니다. 전 세계적으로 진공 포장되어 판매되고 있습니다 (푸링 브랜드). 쌀죽과 함께 먹으면 맛있습니다.
쑤안차이(동북부)	酸菜	중국 북부 지방의 발효 양배추 - 사우어크라우트와 비슷하지만 중국 배추잎으로 만듭니다. 酸菜鱼(새콤한 양배추 생선탕)과 酸菜白肉(새콤한 양배추 돼지고기찜)에 사용됩니다.
동북식 마늘 절임	腌大蒜	중국 동북 지방에서 식초와 설탕에 절인 마늘. 순하고 약간 달콤하며, 보라색을 띤 분홍색이다. 만두와 함께 먹는다.
보존란 (전국)	가죽	유명한 '피단' - 새까만 흰자와 회록색 노른자가 어우러져 진한 감칠맛을 자랑합니다. 꼭 한 번 드셔 보세요. 생강과 식초를 곁들이면 환상적인 궁합을 자랑합니다.
후난 듀오 자오	剁椒	잘게 다진 신선한 고추를 소금에 절여 발효시킨 것입니다. 선명한 붉은색에 맵고 새콤한 맛이 일품입니다. 후난 지방의 전통 요리인 剁椒鱼头(다진 고추를 곁들인 찐 생선 머리)의 핵심 재료입니다.
광둥식 절임 채소	梅菜	광둥산 햇볕에 말린 겨자. 은은한 단맛과 깊은 감칠맛이 특징입니다. 梅菜扣肉(절인 야채를 곁들인 삼겹살)과 환상의 궁합을 자랑합니다.

✔ **알아두면 좋아요:** 대부분의 중국식 절임 채소는 식당에서 전채 요리로 무료로 제공되거나 3~8 위안에 작은 접시에 담아 판매됩니다. 중국에서 가장 쉽게 접할 수 있고 정통적인 음식 경험 중 하나이며, 정말 맛있습니다.

ichingo.app

제 4 부 — 현대 중국: 변화하는 음식 문화

중국에서 날음식에 대한 인식이 빠르게 변화하고 있습니다. 특히 젊고 도시에 거주하는 교육 수준이 높은 중국인들 사이에서 이러한 변화가 두드러집니다. 이러한 변화를 이해하면 방문객들이 목격하는 몇 가지 모순적인 상황을 설명할 수 있습니다. 예를 들어, 나이 지긋한 중국인 동료는 차가운 샌드위치를 보고 경악하는 반면, 상하이에 사는 25 세 젊은이는 아침으로 케일 스무디를 주문합니다.

4A. 세대 차이

주제	전통적인/기성세대	젊은 도시 중국인
찬물	반드시 끓여야 합니다. 찬물은 위장에 좋지 않습니다.	얼음물, 차가운 탄산수 - 아주 흔한 일이죠.
생채소 샐러드	제대로 된 음식이 아닙니다. 생채소는 건강에 좋지 않습니다.	샐러드 전문점은 요즘 유행이고 트렌디하다.
초밥 / 생선회	의심스럽거나 용납할 수 없는.	엄청난 인기를 누리고 있습니다. 스시는 중국에서 가장 빠르게 성장하는 외식 메뉴 중 하나입니다.
스무디 & 주스	찬 음료는 소화기관의 기운을 손상시킨다.	요즘 유행하는 건강식. 도시 곳곳에 주스 바가 많다.
서양식 패스트푸드	낮설고 생소한 것. 많은 사람들이 기피하는 것.	일상생활의 일부입니다. 중국에만 KFC 매장이 6,000 개 이상 있습니다.
뜨거운 물	언제나 그렇죠. 뜨거운 물은 건강에도 좋고 안전합니다.	온수는 여전히 널리 소비되지만, 유일한 소비 수단은 아닙니다.

4B. 중국 음식 문화에 대해 당신을 놀라게 할 세 가지

1	남은 음식은 절대 버리지 않습니다. 중국 문화에서는 음식을 낭비하는 것을 매우 무례한 행위로 여깁니다. 식당에서는 요청하지 않아도 남은 음식을 포장해 갑니다. 집에서도 모든 식사를 음식 낭비 없이 계획적으로 준비합니다.
2	수프는 전체 요리가 아니라 식사 도중이나 끝에 마시는 음식입니다. 맑은 수프(예: 계란탕)는 소화를 돕는다고 여겨져 다른 음식과 함께 조금씩 마십니다.
3	중국 음식은 식사 때 술이나 탄산음료 대신 차가 기본 음료로 제공됩니다. 뜨거운 차는 (중국 전통 의학 원리에 따라) 소화를 돕고 거의 모든 식당에서 무료로 제공됩니다. 중국 차의 진정한 가치를 배우는 것은 중국 여행의 큰 즐거움 중 하나입니다.

마지막으로

중국 요리 문화는 음식에 대한 두려움이나 요리적 상상력의 부족에서 비롯된 것이 아니라, 수천 년에 걸친 실용적인 지혜, 의학 철학, 그리고 문화적 가치관에 의해 형성된 세계에서 가장 정교한 음식 전통 중 하나의 산물입니다.

중국 문화 가이드, 음식 정보, 여행 앱, 그리고 중국 여행에 필요한 실용적인 조언을 더 자세히 알아보려면 **ichingo.app** 을 방문하세요. **ichingo.app** 은 자신감 넘치는 중국 여행을 위한 완벽한 도구입니다.

