



이칭고.앱

중국 음식 가이드

중국 주요 도시들의 유명 음식들

식단 선호도별로 정리됨 — 모든 여행객을 위해



채식주의자/비건
고기나 생선은 먹지 마세요



할랄 / 돼지고기 미포함
소고기, 양고기, 닭고기 및 해산물



제한 없음
모든 재료, 완벽한 경험

ichingo.app · 완벽한 중국 여행 도구 모음

ichingo.app

이 가이드 사용 방법

중국의 음식 문화는 지역마다 매우 다양합니다. 베이징에서 먹는 음식은 남부 지방에서 먹는 음식과 맛이 완전히 다를 것입니다. 이 가이드에서는 중국의 가장 유명한 도시 음식들을 세 가지 식단 유형으로 분류하여, 여행 전에 무엇을 먹을지 계획할 수 있도록 도와줍니다.

	채식/비건: 고기, 가금류, 해산물을 넣지 않고 만든 요리. 많은 중국식 채소 요리는 돼지 고기나 닭고기 육수를 사용하므로 식당에 꼭 확인하세요. 채식주의자임을 나타내려면 "wǒ chī sù"(我吃素) 라고 하고, 완전 채식주의자임을 나타내려면 "quán sù"(全素) 라고 하세요.
	할랄/돼지고기 없음: 소고기, 양고기, 닭고기 또는 해산물을 사용하고 돼지고기는 넣지 않은 요리. 중국에는 후이족 무슬림 인구가 많으며, 시안, 란저우, 우루무치와 같은 도시에는 할랄 음식 거리가 많이 있습니다. 할랄을 의미하는 '청진(清真)' 표시를 찾아보세요.
	제한 없음: 돼지고기, 내장, 해산물 등 모든 것을 포함한 완벽한 중국 음식 경험을 즐겨보세요. 중국 요리는 돼지고기를 주요 향신료로 많이 사용하기 때문에, 이 카테고리에 속하는 요리들은 주재료가 아니더라도 돼지고기가 포함될 수 있습니다.

 **유용한 구문:** "wǒ chī sù" (我吃素) — 저는 채식주의자입니다
 "bù chī zhū ròu" (不吃猪肉) — 저는 돼지고기를 먹지 않습니다
 "qīngzhēn"(清真) — 할랄 인증
 "wǒ duì ___ guò mǐn" (我对___过敏) — 저는 ___에 알레르기가 있습니다.



채식주의자 및 비건 친화적인 요리

육류, 가금류, 해산물 없이 중국 전역에서 제공되는 다양한 채식 옵션을 확인하세요.

중국은 전통적으로 채식주의자에게 친화적인 나라는 아닙니다. 많은 '채식' 요리에 돼지고기가 풍미를 더하는 용도로 사용되기 때문입니다. 하지만 불교 음식(齋菜, zhāi cài)은 중국에서 오랜 역사를 가지고 있으며, 항저우, 쑤저우, 청두와 같은 도시에서는 훌륭한 채식 요리를 맛볼 수 있습니다. 완전한 비건 요리를 원할 때는 반드시 全素(quán sù) 라고 명시하세요.

	접시	도시	설명	가격(위안)
	파기름 팬케이크 葱油饼 Cōngyóubǐng	상하이 / 전국	향긋한 파기름을 곁들인 바삭한 겹겹이 쌓인 납작빵. 철판에 바로 구워냅니다. 중국에서 가장 만족스러운 길거리 음식 중 하나입니다. 돼	3 엔~8 엔

			지기를 사용하지 않으면 채식주의자도 즐길 수 있습니다. (확인을 위해 문의하세요.)	
	마파두부 (채식 버전) 麻婆豆腐 사막 지도	청두/쓰촨	얼얼하면서도 매콤한 소스에 버무린 부드러운 두부. 전통적인 버전에는 다진 돼지고기가 들어가지만, 채식 버전(素麻婆豆腐)을 요청하세요. 많은 쓰촨 음식점에서 맛볼 수 있습니다. 강렬하고 따뜻하며 중독성 있는 맛입니다.	15 엔~3 엔
	부처님의 기쁨 罗汉斋 Luóhán zhāi	항저우/쑤저우/푸젠성	목이버섯, 두부피, 연근, 백합꽃봉오리, 당면을 넣어 만든 불교 전통 채식 요리입니다. 발효 소스에서 우러나오는 풍부한 감칠맛이 특징이며, 사찰 식당에서 자주 제공됩니다.	20 엔~4 엔
	에그빙(Jianbing) 鸡蛋煎饼 Jīdān jiānbǐng	북경/천진/전국	계란, 파, 참깨, 호이신 소스, 칠리 소스를 넣고 얇게 구운 크레페를 바삭한 완탕 크래커로 감쌌습니다. 기본 버전에는 고기가 들어가지 않아 완벽한 채식 아침 식사입니다.	7 엔~15 엔
	목이버섯 볶음 木耳炒山药 Mù'ěr chǎo shānyào	쓰촨성 / 전국	목이버섯과 마, 고추, 마늘을 곁들인 요리. 아삭하고 훈내음이 나며, 강렬한 만족감을 선사합니다. 채식주의자에게 적합하며, 중국에서 가장 인기 있는 가정식 요리 중 하나입니다.	12 엔~25 엔
	야채 만두 素饺子 (쑤 지아오 지) 	베이징/산둥/전국	부추, 계란, 당면 또는 각종 채소를 속으로 채운 만두. 중국 전역의 만두 전문점에서 맛볼 수 있습니다. 만두를 삶을 때 물에 돼지고기 육수가 들어가지 않았는지 확인하세요.	10 엔~25 엔
	기름에 튀긴 냄새 나는 두부 臭豆腐 Chòu dòufu	창사/소흥	발효 두부를 겉은 바삭하고 속은 커스터드처럼 부드러워질 때까지 튀겼습니다. 향은 강렬하지만 맛은 탁월합니다. 모험심 넘치는 채식주의자라면 꼭 한번 드셔보세요. 비건도 즐길 수 있습니다.	5 엔~12 엔
	타로 케이크 芋头糕 Yùtóu gāo	광저우/홍콩	토란, 쌀가루, 건새우(선택 사항)로 만든 찐빵입니다. 채식 버전(素芋头糕)을 요청하실 수 있습니다. 묵직하고 고소하며 아름다운 보라색을 띕니다.	8 엔~18 엔
	웨스트 레이크 식 초 물고기 西湖醋鱼 Xīhú cù yú	항저우	 생선이 포함되어 있습니다. 참고로 이 요리는 항저우에서 가장 유명한 음식 중 하나이므로 채식주의자는 드시지 않는 것이 좋습니다. 항저우의 불교 식당에서는 생선이 들어가지 않은 훌륭한 대체 요리를 제공합니다.	35 엔~80 엔

🍲	쌀죽 / 콘지 白粥 바이저우(白粥)	광저우/광둥/전국	흰 쌀죽은 가장 순수한 위안 음식입니다. 채식주의자에게 적합하며, 취향에 따라 절인 채소나 두부를 넣어 드셔도 좋습니다. 광둥 지방의 대표적인 아침 식사이며, 모닝 티와 함께 즐기기에 완벽합니다.	5 엔~15 엔
---	-------------------------------	-----------	---	----------

💡 **팁:** 항저우에서는 링인사(灵隐素斋) 안에 있는 불교 채식 식당에 방문해 보세요. 중국 최고의 채식 요리를 맛볼 수 있습니다.

청두에서는 쓰촨 전통 요리의 대부분을 채식(素) 버전으로 맛볼 수 있으니, 요청해 보세요. 우후 사당 근처의 티베트 지구에도 훌륭한 비건 음식점이 많습니다.

상하이의 옛 프랑스 조계지에는 영어 메뉴를 제공하는 채식 전문 식당이 여러 곳 있습니다.



할랄 및 돼지고기 미사용 요리

소고기, 양고기, 닭고기 및 해산물 - 청진(清真) 인증 옵션

중국에는 약 2 천만~2 천 5 백만 명의 무슬림 인구가 있으며, 주로 **후이족**이 간쑤, 닝샤, 신장, 칭하이, 윈난성에 거주하고 있습니다. 후이족 공동체가 있는 도시에서는 할랄 음식(**청진식품**, qīngzhēn shípǐn)을 쉽게 찾아볼 수 있습니다. **시안의 무슬림 지구**는 중국에서 관광객들에게 가장 유명한 할랄 음식 명소입니다.

	접시	도시	설명	가격(위안)
	Roujiamo — 쇠고기 / 양고기 肉夹馍 Ròujiāmó	시안(산시)	중국식 '샌드위치'라고 할 수 있는 이 음식은 천천히 푹 익힌 소고기나 양고기를 구운 납작한 빵 속에 넣어 만든 것입니다. 빵은 겉은 바삭하고 속은 쫄깃합니다. 시안의 무슬림 지구에서는 할랄 소고기와 양고기 샌드위치를 맛볼 수 있습니다. 중국 최고의 길거리 음식 중 하나입니다.	10 엔~20 엔
🍜	란저우 소고기 국수 兰州牛肉拉면 Lánzhōu niúròu lāmian	란저우 / 전국	손으로 뽑은 밀면을 맑은 소고기 육수에 넣고 얇게 썬 소고기, 무, 고추기름을 얹은 요리. 중국 국수의 정수라 할 수 있으며, 중국 전역의 할랄 국수 전문점(兰州拉面)에서 맛볼 수 있습니다.	10 엔~20 엔
🍢	양꼬치 羊肉串 Yáng ròu chuàn	시안/신장/전국	양념한 양고기를 대나무 꼬치에 꽂아 커민, 고추, 참깨를 뿌려 숯불에 구운 요리입니다. 시안 무슬림 지구와 신장 지역의 대표적인 길거리 음식으로, 육즙이 풍부하고 훈연 향이 은은하게 감도는 깊은 풍미를 자랑합니다.	개당 3~8 엔

	양루 파오모 羊肉泡馍 Yángróu pàomó	시안(산시)	바삭한 납작빵을 찢어 진한 양고기 육수에 푹 적시고, 가는 면과 양고기 덩어리를 넣어 끓입니다. 식당에서 직접 빵을 뜯어 먹는 이 음식은 시안에서만 맛볼 수 있는 따뜻하고 푸짐한 한 끼 식사입니다.	30 엔~60 엔
	쇠고기 찐만두 牛肉蒸饺 Niúròu zhēng jiǎo	시안/산둥	쇠고기와 부추 또는 쇠고기와 셀러리를 넣은 만두로, 찜이나 군만두로 즐길 수 있습니다. 할랄 식당에서 찾아볼 수 있으며, 돼지고기 만두보다 담백하고 깔끔한 맛이 납니다.	15 엔~30 엔
	소고기찜 (할랄) 卤牛肉 Lù niúròu	전국적으로	쇠고기를 간장, 팔각, 계피 껍질, 설탕에 넣고 입에서 살살 녹을 때까지 천천히 끓였습니다. 얇게 썰어 차갑게 애피타이저로 즐기거나 따뜻하게 밥 위에 얹어 먹습니다. 할랄 식당에서 흔히 찾아볼 수 있습니다.	20 엔~45 엔
	손으로 잡은 양고기 덮밥 手抓饭 Shuǒzhuā fàn	신장/우루무치	신장식 필라프: 양고기, 당근, 양파, 건포도를 양고기 기름과 향신료에 볶아 만든 밥. 중국에서 가장 든든한 한 그릇 요리 중 하나. 위구르족의 전통 음식.	20 엔~40 엔
	신장식 양갈비 구이 新疆烤羊排 Xīnjiāng kǎo yángpái	신장 지역 전국 레스토랑	커민, 고추, 마늘에 재운 양갈비를 숯불에 구운 요리. 중국 신장 지역의 여러 식당에서 판매됩니다. 뼈째로 구워 향긋하고 강렬한 향신료 맛이 일품인 이 요리는 육식 애호가들의 꿈과 같은 맛입니다.	40 엔~80 엔
	통째로 구운 생선 烤鱼 Kǎo yú(가오유)	충칭 / 전국	생선 한 마리를 통째로 구운 후 고추, 두반장, 향신료를 넣고 푹 끓입니다. 해산물은 일반적으로 할랄이지만, 식당에서 돼지 기름을 사용하지 않는지 확인하세요. 해산물 취급 전문점에서 인기 있는 메뉴입니다.	40 엔~100 엔
	난징 오리탕 鸭血粉丝汤 Yā xuè fěnsī tāng	난징	△ 오리 피와 내장이 포함되어 있습니다. 참고로 말씀드리자면, 할랄 여행객은 피가 들어가지 않은 일반 오리탕(鸭汤)을 드셔야 합니다. 난징에서 가장 유명한 길거리 음식입니다.	10 엔~20 엔

💡 **팁:** 시안의 무슬림 거리(回民街, Huímín Jiē)는 중국 최고의 할랄 음식점들이 모여 있는 곳입니다. 한 구역에 200 개가 넘는 할랄 음식점과 노점이 있습니다. 저녁 시간에 방문하면 더욱 활기찬 분위기를 즐길 수 있습니다.

식당 간판에서 아랍식 초승달과 '청진(清真)'이라는 글자를 찾아보세요. 이는 할랄 인증을 받은 음식점입니다.

란저우 소고기 국수 전문점(兰州拉面)은 중국 거의 모든 도시에 있으며, 어디에서든 믿을 수 있는 할랄 음식점입니다.



식단 제한 없음 — 완벽한 중국 요리 경험

방문객이라면 누구나 최소 한 번은 꼭 맛봐야 할 대표적인 요리들

이 음식들은 중국 음식 문화를 정의하는 대표적인 요리들입니다. 사람들이 전국 각지를 여행하며 맛보는 음식들이자, 모든 '중국 최고의 음식' 목록에 빠지지 않고 등장하는 맛이며, 각 도시의 음식 문화를 가장 깊이 느낄 수 있게 해주는 음식들입니다. 많은 요리에 돼지고기, 여러 가지 단백질이 혼합되어 있거나, 여러 종류의 고기로 만든 육수가 사용됩니다.

베이징 - 황궁의 요리

베이징 음식은 푸짐하고 풍미가 뛰어나며, 수 세기 동안 이어져 온 황실 요리의 영향을 받았습니다. 간장, 참깨, 된장이 주된 맛이며, 북부 중국이 내몽골과 인접해 있어 양고기도 많이 사용됩니다.

	접시	설명	꼭 시도해 보세요!	가격
	북경 오리구이 북경烤鸭	중국에서 가장 유명한 요리. 오리를 장작불 오븐에서 껍질이 윤기 있고 바삭해질 때까지 천천히 구워냅니다. 얇은 팬케이크, 파, 오이, 그리고 달콤한 두반장과 함께 제공됩니다. 단순한 음식이 아닌, 하나의 의식과도 같은 식사입니다.	전주더/대동	오리 한 마리당 200 엔~400 엔
	젠빙 煎饼果子	베이징의 대표적인 길거리 아침 식사: 얇은 계란 크레페에 참깨, 파, 호이신 소스, 고추, 그리고 바삭하게 튀긴 완탕 크래커를 얹는다. 뜨거운 철판 위에서 3 분도 안 걸려 완성된다. 길을 걸으며 먹는 이 음식은 베이징 아침의 정수다.	도시 전역의 노점상들	8 엔~15 엔
	산사나무 열매를 설탕에 절인 꼬치 冰糖葫芦	산사나무 열매(또는 딸기, 키위)를 바삭한 캐러멜 글레이즈에 담가 대나무 꼬치에 꽂은 것. 새콤하고 아삭하며 보기에도 아름답습니다. 송나라 시대부터 이어져 온 베이징의 겨울 전통 음식입니다.	왕푸징 / 호우하이	5 엔~15 엔
	몽골식 핫팟 铜锅涮肉	얇게 썬 양고기와 소고기를 끓는 육수가 담긴 구리 냄비에 넣어 식탁에서 익혀 먹고, 마늘과 고추를 넣은 참깨 소스에 찍어 먹는 베이징식 휘귀. 쓰촨식보다 간소하지만 고기의 질에 더욱 집중하는 요리다.	뉴지에 지역	1 인당 80 엔 ~180 엔
	자마 두부 / 두부 덮밥 炸酱면	진한 돼지고기와 된장 소스로 버무린 베이징식 국수에 생오이, 무, 숙주를 얹어 골고루 섞어 드세요. 베이징 사람들이 가장 좋아하는, 일상에서 즐겨 먹는 국수입니다.	동네 국수집	15 엔~30 엔

❁ 상하이 — 달콤짭짤한 해안 요리

상하이 요리(本帮菜, Běnbāng cài)는 간장, 설탕, 샤오싱주를 사용하여 단맛과 짭맛의 균형을 이루는 것이 특징입니다. 또한 상하이는 세계적으로 유명한 샤오롱바오의 도시 중 하나입니다.

	접시	설명	꼭 시도해 보세요!	가격
	샤오롱바오 작은 것	상하이의 가장 유명한 수출품인 이 만두는 돼지고기 소가 들어간 섬세한 찐만두로, 안에는 뜨겁고 감칠맛 나는 육수가 한 숟가락 들어 있습니다. 만두를 살짝 베어 육수를 마신 후, 생강 식초 소스를 곁들여 드세요.	딘타이펑 / 지아 지아탕바오	바구니당 25 엔 ~45 엔
	성젠바오 生煎包	군만두 - 두꺼운 만두피에 바삭한 밀면, 육즙 가득한 돼지고기 소와 육수가 들어 있습니다. 참깨와 파를 얹어 먹습니다. 샤오롱바오보다 먹기에는 좀 더 불편하지만, 그만큼 만족스러운 맛입니다.	양만두 (小杨生煎)	10 엔~20 엔/4 개
	파기름 국수 葱油拌面	캐러멜라이즈된 파기름, 간장, 설탕을 넣고 버무린 차가운 밀면. 길보기엔 단순해 보이지만, 파기름의 품질이 모든 것을 좌우한다. 상하이에서 매일 수백만 명이 즐겨 먹는 대표적인 음식이다.	동네 국수집	12 엔~20 엔
	털게 大闸蟹	9월부터 12월까지 맛볼 수 있는 민물 게 요리입니다. 통째로 찌낸 게를 생강 식초 소스에 찍어 먹습니다. 게알은 제철 별미입니다. 진하고 풍부한 맛에 은은한 단맛이 더해져 상하이의 가을을 대표하는 음식입니다.	양청호 레스토랑	개당 80 엔~300 엔
	붉은 소스에 졸인 돼지 삼겹살 红烧肉	삼겹살을 간장, 샤오싱주, 각설탕, 향신료와 함께 천천히 익혀 캐러멜처럼 달콤하고 입에서 살살 녹을 정도로 부드럽게 만들었습니다. 이 간장 소스는 상하이 요리의 특징을 잘 보여줍니다. 밥 위에 얹어 먹습니다.	푸 1039 / 지역 식당	35 엔~65 엔

ichingo.app
이칭고 앱

중국 여행을 위한 완벽한 도구 모음