



大長今 養生御膳

〔韩国〕韩福丽 著 游苾歆 译

TOHPOJART

凤凰出版传媒集团
译林出版社

在家也可享用的宫廷美食

大长今养生御膳

韩国国宝级御膳师

[韩国] 韩福丽 著

游芯歆 译





在家也可享用的宫廷美食

大长今养生御膳



阐扬御膳真谛是我的使命

近来人们对饮食的关心大增,除了主妇考虑晚餐菜肴或上班族的中饭菜单之外,更有人特地远赴他地就是为了品尝美食,或是对身体有益的饮食;甚至亲自学习下厨再将烹饪方法介绍给人。这已都成为文化活动中十分普遍的一环。如此从单纯的填补肚子提升到重视色香味的“文化”层面,让以制作、教导饮食为己任的我,感到无比的喜悦。

虽然现在已有好几部以饮食为题材的电影或连续剧,但却没有哪一部像《大长今》一样,绝大比例的内容都与饮食有关。最难得的是,这部戏以公元1500年初期朝鲜时代的王宫和在宫中活动的宫女为主角,通过御膳的制作、膳桌的安排、上呈国君或宫女们亲切分食等场面,深度展现宫中饮食的真实面,这也是过去戏剧史上所未见过的。剧情虽然十分有趣,然而加上所谓“饮食”此一元素的调味,让这部连续剧更具吸引力。因此,也借此让大家有机会再度思考韩国传统饮食的文化。

《大长今》可说深受全国各阶层人士的喜爱,不仅是主妇,连小孩、学生、食品相关业者、厨师、厨艺学习者、通信业者、电玩业者等都感受到它的魅力。此一事实也让身为《大长今》御膳顾问的我深受冲击。当初只是想通过连续剧,让韩国的御膳文化能更快、更正确地传达给更多的人,才会毫不犹豫地接下顾问的工作,却没想到会受到如此广泛的好评。

拍摄期间,我们无法在厨房做菜,只能勉强借摄影棚的一角,配合刚出炉的剧本,选定好菜肴后,再尽快动手做出御膳料理上桌,送进摄影场内。这对我这个厨艺研究者来说,也是一次十分难得的经验。配合紧凑的摄影行程,与演员、同行们一起熬夜,呈现出刚起锅菜肴的真实感与新鲜度,就是我们御膳研究所成员们的任务。虽然身体疲累,但大家有志一同,带着共同的使命感,其结



果也是甜美无比。

《大长今》掀起了一股御膳热潮,但直到播映结束,我才能回顾之前的一切。想起一开始接下顾问工作时,我还曾经怀疑:“真的能在剧中将御膳完整展现出来吗?”不管是多么丰富,多么华丽,多么值得品尝的菜肴,也会随着画面的一闪而逝消失在观众的记忆中。菜肴的由来,食材的选择,如何制作,对身体有何助益,观众也无从得知。再者,市面上竟然大量出现使用不正确的材料和错误的调理法,冒称是宫中御膳的饮食,让我当初想借戏剧一角阐扬正确宫廷御膳的意图蒙尘,心中的沉重真的难以言喻。

就算连续剧的剧情随着时日逐渐被人遗忘,但错误认知下的饮食文化却会长久留存在人们的记忆里。因此,担任饮食顾问的人,便有责任在宫廷御膳剧情生动展开的同时,正确告知人们御膳背后的故事。

《大长今》一剧中所出现的菜肴,很多都是为了要吸引观众注意而特别挑选的,有些部分比实际上要夸张些,也有用过去没有的食材制作出来的菜肴。秉持当初想要将宫廷御膳正确、快速、亲和地介绍给国人的心情,我才着手编撰此书,以《大长今》里较为引人注目的饮食为中心,加上一些宫中小典故,虽然无法完全尽到矫正对宫廷御膳错误认知的责任,但希望能为未来在此方面的研究上提供一个参考。

宫廷御膳仍有无穷尽的空间尚待研究,担任饮食顾问期间,也让我更深一层感受到必须将御膳这门学问深入浅出地应用在生活中。正因为饮食中完整保存着我国固有的精神与传统,所以



也可以将饮食视为是韩国传统文化的结晶。再者,也只有满载我们固有文化传统的饮食,才能在国际舞台上与人一较长短。

通过这本书,就像再看了一次《大长今》一般,那些生动有趣的饮食故事也会再一次在人们口中传诵,因此也希望大家都能在家中轻易做出、品尝御膳料理。不管是在《大长今》或是本书中,虽然对于御膳的介绍还是有未尽之憾,至少踏出第一步是最重要的。期待能以此书为契机,让我们更有深度地去寻找传统饮食的真谛。

在此感谢以宫廷御膳作为连续剧题材的李炳熏导播,作家金荣炫,还有饰演宫女调理御膳的各位演员们,特别是在仓促时间中积极努力学习御膳制作的李英爱小姐,辛苦了。

还有感谢朴俊熙等研究院的所有同仁,虽然过程艰辛,仍尽力到底,做出最佳饮食呈现在观众面前。最后也感谢将佳肴影像汇编成书的青林出版社。

御膳研究院院长 韩福丽
2004 年 3 月

한복려



您说过： “美味出于诚心，佳肴出于双手！”

最近我有了些新的习惯，每当品尝一些较特殊的佳肴时就会好奇这里面有什么材料，用什么调味，非得问个清楚不可。特别是吃了一顿美味的餐点后，“谢谢”两个字就会不自觉的脱口而出。

前些时间，紧凑的摄制行程让我连饭都没法好好地吃，每到用餐时间，只能到附近的餐馆随便填饱肚子；再不然就是在摄影现场，有吃就算。对我来说，饮食只是单纯的维持体力，吃饭就是为了生出力气，除此之外别无意义。

然而，因为参与《大长今》的演出，让我体会到饮食对人体有多么的重要，也领悟到食物满载着制作者的诚心与品尝者的感谢，真可说是赋予幸福与饱足感的补药。特别是教导我宫廷御膳的韩福丽院长在制作饮食的时候，总是强调“诚心”是最基本的要件。所谓的宫廷御膳，其流传下来的秘诀无他，就是用心，以诚意亲手调理食物，就是最好的佳肴。

昔日由全国各地当季上呈的各种食材，由厨艺超群的厨房尚宫们调制上桌。国君最先品尝后，赞誉有加的好菜便会传递到士族家去，最后成为百姓桌上佳肴的指标。所以说，宫廷御膳可说完整保存了我国传统饮食哲学与精神。

在潜移默化中韩福丽院长不仅将烹调方法，也将韩国的饮食文化教导给我。故而我才能轻易领会“大长今”剧本的内涵，对于我的演技也有很大的助益。

虽然受教时间短暂，但不管是紧凑的课程内容或是严格的院长，都考虑到我是个演员，而特别着眼于呈现在摄影机前的手部



姿势,卖力教导。院长说,调制饮食的手势也是演技的一部分,依情况的不同,摆弄饮食的手也会呈现不同的风情。就如同将饮食赐予百姓成为桌上指标的国君心情一般,院长也从未疏忽过任何一道菜肴的烹调方法。

特别是在调制“神仙炉”的时候,我学到每一种食材都有不同的刀法,每一种材料都有不同的摆放法,才重新领悟到“料理”真是一门博大精深的文化与艺术;也学到了每一种食材的色彩,或搭配的酱料全都不同。不能毫无章法地调味或装饰,从拣选食材开始,到装盘摆设,整个过程都满溢着料理人的深刻心意。

能够与每周收视率超过 50% 夺冠的《大长今》结缘,对我来说是一种幸运;但能遇见让我初次明白饮食真义的韩福丽院长更是幸福。在学习过程中,每一天都能品尝到意想不到的御膳美食,这份美好回忆,将永留我心。何时有机会,一定要再度拜访韩院长,好好学习满载着我国固有美味与精神的御膳料理。

希望各位也能常常想着“品尝者的微笑”来调制饮食。那份心意会传到双手,不管是自己,或品尝的人,内心中都会感受到喜悦。这样的饮食不才是最好的补药吗?

《大长今》女主角 李英爱

2004 年 3 月





《大长今》御膳中的古风古礼

在韩流还没传来之前,我早就吹过韩风了,也许是因为我姓韩,从小自我介绍时总说是韩国的韩,久而久之,就觉得自己和韩国有某种亲缘,会是我先祖中有哪一族人到了远方后还怀想着黄河流域的韩国吗?

二十出头的我,就曾一路从汉城搭火车南下,玩遍庆州、釜山等地,我手中还有一本英译本的韩国饮食指南书,探访各乡土味觉后,更加确定了韩菜和鲁菜(山东菜)的一脉相传。鲁菜起于春秋战国时代,是中原本味,选料考究、刀工精细、调味适中,火候到家,并且结合春秋阴阳家的观念,以食为药,阴阳合一,一直是中华御膳的主流之一。

如今,《大长今》这部连续剧风靡台湾,大家也更对韩国的御膳好奇起来了,知道韩菜绝不止一般人常吃的铜盘烤肉、泡菜、人参鸡等。

《大长今》的饮食指导韩福丽出了这本御膳食谱,让读者可以细细地品味韩菜精华。我看着书中的各色食方,心中百感交集,所谓礼失求诸野,我相信研究韩菜御膳的人都会知道他们的本家料理来自何方,有兴趣考古玩味者,拿着这本食谱去和中国古籍中的鲁菜相比,真会觉得唇齿相依。

但如今中国是不会有这么端正的御膳传统了。为什么?因为中国历史改朝换代频仍,每一新王起就灭前人传统,根本无源远流长的活传统,不像日本与韩国,皇室一脉相传,反而奇妙地保存了中国远古夏商周以至唐宋的古俗。日本人与韩国人的分食制与跪坐榻榻米,不是中国南宋之前的古礼吗?

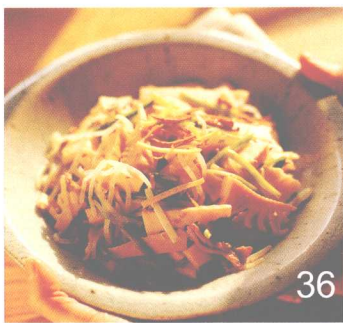
这一本御膳食谱中也有许多饮食古风,让中国人怀念且叹息;但也要感谢韩国人青出于蓝地把古老的鲁菜更发扬光大。看一地的饮食文化的程度,可以看出当地数百年来的政经状况。可以拍出《大长今》这样电视剧的韩国,已不是二十年前我第一次拜访的国度了。

知名美食作家

韩良露



32



36



44

I

促进食欲的最佳食补 出自水刺间的极品美味

药

5 作者序 阐扬御膳真谛是我的使命

11 推荐序 您说过：“美味出于诚心，佳肴出于双手！” 李英爱

15 推荐序 《大长今》御膳中的古风古礼 韩良露

22 从济州岛北上而来的贵客 炖鲍鱼

24 满载大海风味的佳肴 蛋煎海参·梭鱼肉片

26 清香的松子与鲜虾美味的极致 松虾凉拌

28 长生不老的营养补品 人参牛肉冻

32 以雉鸡骨汤提高补血效果的 雉肉火锅

34 大家围炉谈笑享用的 香菇火锅

36 淋上香甜红柿汁的 笋丝凉拌

40 令人垂涎欲滴的营养饮食 豆腐火锅

44 六月新鲜的黄姑鱼肉做成的 鱼片冷盘

46 模样好看、口感鲜脆的 藕片冷盘

48 环绕酱貽贝的 五色炙肉串

50 装在神仙炉里的悦口子汤 神仙炉

●宫廷秘传

30 数月前便开始准备的 宫廷宴客

38 从小内人到尚宫 宫女的特别名称

42 宫中的菜肴 是何风味？

53 韩国饮食中的尚宫的精湛厨艺