



韩国KBS
《韩国人的餐桌》
制作组

著

洪微微
[韩] 韩亚仁

译

韩国人的

餐桌

하국의인의
밥상

· 地上的美食

· KBS热播纪录片

· 《韩国人的餐桌》图书版上市

· 讲述节目背后的历史、文化故事

· 收录MBC知名博「八道食后景」

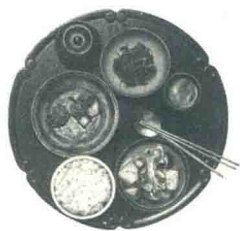
专栏作家黄桥益30篇饮食文化专栏文章



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

韩国人的 餐桌



韩国KBS
《韩国人的餐桌》
制作组

著

洪微微
[韩] 韩亚仁

译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

韩国人的餐桌 / 韩国 KBS 《韩国人的餐桌》制作组著; 洪微微, (韩) 韩亚仁译. —武汉: 华中科技大学出版社, 2019. 3

ISBN 978-7-5680-2072-5

I. ①韩… II. ①韩… ②洪… ③韩… III. ①饮食-文化-韩国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 166379 号

湖北省版权局著作权合同登记 图字: 17-2016-205号

本书由韩国文学翻译院资助出版



韩国文学翻译院
Literature Translation
Institute of Korea

한국인의 밥상 (Dining Table of Koreans)

By KBS 한국인의 밥상 제작팀

Copyright©2011 by KBS Media

Original Korean edition published by SEEDPAPER Publishing

Simplified Chinese copyright©2016 by Huazhong University of Science and Technology Press Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition arranged with SEEDPAPER Publishing

through CREEK & RIVER KOREA Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd

韩国人的餐桌

韩国 KBS 《韩国人的餐桌》制作组 著

Hanguoren de Canzhuo

洪微微 [韩] 韩亚仁 译

策划编辑: 罗雅琴

责任编辑: 李 静

装帧设计: 伊 宁

责任校对: 北京佳捷真科技发展有限公司

责任监印: 徐 露

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉) 电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录 排: 北京楠竹文化发展有限公司

印 刷: 北京富泰印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.375

字 数: 231 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 56.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

卷首语

KBS《韩国人的餐桌》，掀开饮食节目的新篇章

《韩国人的餐桌》开播第一集，收视率就跨过了 10% 的大关，简直令人难以置信。

这样一档正儿八经的纪录片在晚间七点半的黄金档期播出，与友台的生活资讯类节目和电视剧竞争，已出乎许多人的意料，而开播十个月，收视率仍稳居 10% 以上的高位，更让许多人大跌眼镜。

不知从何时起，“饮食”成为电视节目的热门题材。各电视台竞相推出美食节目，挂出上过某某电视节目招牌的餐厅也越来越多。节目播出的第二天，上电视的餐厅门口就会大排长龙，让其他餐厅老板看红了眼。于是，众餐厅纷纷以“上电视”为上策。到了周末，人们也喜欢去这些餐厅就餐。可渐渐地，曾经新颖的“美食快报”变得稀松平常，追随节目寻找美食的观众发现，一次又一次的期待只换来一次又一次的失望。他们开始厌倦饮食节目里蜻蜓点水的拍摄、粗糙敷衍的拍摄角度，以及那些竖着大拇指热赞美食的太过夸张的采访。

韩国拥有丰富、科学和悠久的饮食文化，不逊色于世界上

任何一个国家，但以饮食为主题的电视节目却被屏弃于“经典”之外，唯有《面条之路》被誉为不可复制的经典。

《韩国人的餐桌》正因此初衷而诞生。我们秉持科学严谨的态度，试图探索在悠久的五千年历史中，韩国人究竟吃些什么，怎么吃的。

节目制作伊始，我们定下三大主轴：天、地、人。天，记录“锦绣江山”韩国美丽的四季风光；地，拍遍各地的山珍海味；人，采访以精湛厨艺延续了五千年饮食文化的你我身边人。

我们想把《韩国人的餐桌》拍成一部经典的饮食纪录片，以天、地、人为主轴，融入历史、文化、科学、人文等元素。定下这个目标后，在还没有任何头绪的时候，我们就召开了第一次会议，会上大家各抒己见，谈论得天马行空，不过大家一致赞成邀请韩国老牌艺人崔佛岩来担任主持人。崔老师虽年过古稀，仍每周探访韩国各地，坐船、登山，精力旺盛。会后，四位制作人、八位副制作人、作家和辅助作家，开始了忙碌的踩点、采访、拍摄和编辑，通宵工作成了家常便饭，若发现有什么遗漏，便连夜工作后再次驱车到地方重新取材。摄影师还得背着沉重的器材，爬上附近最高的山上去拍摄，只为拍下当地全景。苦苦守候，为的是向观众呈现韩国饮食最美的画面。

每周，各部门齐心协力做好的节目初稿都会送给我审核，以确保节目不偏离初衷。这项工作相当棘手，有时甚至要面临一连串难以定夺的抉择。我们拍的不是当地餐厅，而是要走进私厨；我们要做以往其他的饮食节目从来没做过的尝试；我们要一改成规，让“豆芽”或“黄瓜”也能成为一集节目的主角，拍满一个小时。而我，得让这些尝试有意义，为摄制组树

立信心。为此，有时候我不得不大刀阔斧地修改节目内容的编排，甚至大段大段地删除已经剪辑好的片段。现在，我们又有幸出版了这本书，让我油然而生出新的感慨。

为什么《韩国人的餐桌》纪录片会受到观众的喜爱？这个我说不好。但可以肯定，不管是看节目的观众还是做节目的摄制组，都在分享几千年来祖先为我们留下的饮食文化遗产，不是简单地消费，而是记录与传承，更是挖掘它在当下的文化价值，我们将之视为不渝的使命。这一点，《韩国人的餐桌》全体摄制组都铭记在心。我们会用心做好每一期节目，愿不辱使命。

KBS《韩国人的餐桌》

责任主编 刘京卓

推荐词

愿能为你开启韩国饮食新世界

《韩国人的餐桌》是一部典型的饮食纪录片，深入浅出地讲述了韩国人与韩国饮食的故事，诠释韩国延续几千年的饮食文化，拍摄画面没有过多的渲染或夸张，采访拍摄都用尽心力。此次集结成书，在节目内容的基础上，又加入了我们在拍摄过程中的所见所闻，包括食物本身、食物背后活生生的故事，以体察先人的智慧与时代精神，来探讨其中的宝贵价值。

摄制组和我走遍了韩国各地，体会到伴随传统消失而产生的苦恼，也感受到期望与自豪，想必能引起读者的共鸣。本书不是单纯地介绍韩国人的餐桌上有什么菜式，而是记录了韩国饮食文化的“寻根”之旅，为探寻韩国饮食文化的发源之本尽一己之力。

书中记录了全国各地的新鲜食材、薪火相传的烹饪方法，以及人们对待食物的态度，这为韩国饮食在现代的发展指明了方向。全书罗列了 30 道看似迥异却同根同源的饮食，希望能

帮国人重拾对韩国历史和文化的自豪感，更好地面对美食当道的现代潮流，让“韩国菜全球化”不再只是一句空泛的口号。我盼望，这本书可以成为引玉之砖，带领读者重新认识一日三见的“餐桌”，叩启饮食新世界的大门。

演员 崔佛岩

目录

故乡的味道

- 筏桥泥蚶——凝缩滩涂精华的美味 2
- 黑山岛洪鱼脰——地道南部风味 14
- 长兴三合——正南津长兴郡的“美味铁三角” 24
- 舒川短爪章鱼——借一缕南风吹响春天的号角 32
- 江华岛鲷鱼——纯净滩涂里的滋补良品 42
- 蟾津江毛蟹——醇香逆流而来 54
- 高兴海鳗——力量之源 62
- 平昌马铃薯——江原道的力量 74

自然的味道

- 巨济岛冬日鳕鱼——情至深，味至美 84
- 旌善冬餐——把我留在阿里郎坡下 94
- 雪蟹——东海岸的冬日贵客 104
- 机张鳀鱼——餐桌上的粼粼春海 116
- 泰安花蟹——初夏的美味 130
- 鱿鱼——弹牙美味的飨宴 140
- 泥鳅鱼汤——泥鳅和萝卜缨的完美组合 152
- 夏日鲩鱼——百姓的忠实伴侣 162

时间的味道

- 田头餐——田头隐藏的历史 174
- 宗家餐——深厚的韩国味 186
- 渔家餐——思念发酵的味道 196

• 失乡民之餐——心酸的乡味	204
• 智异山山野菜——餐桌上的常客	214
• 闻庆之餐——千年的山路，千年的餐桌	224
• 冷面——爽口的夏日风味	234
• 安义牛肋排——有骨气的味道	246

时代的味道

• 统营牡蛎——蚝城统营绽放的艺术之花	258
• 镇安雉鸡料理——一千五百年的山珍美味	268
• 青山岛——慢之味，慢之美	280
• 寺庙斋饭——取自自然，发自内心	292
• 潭阳笋餐——生机盎然的竹林之味	302
• 参鸡汤——款待贵客的盛宴	310

故乡的味道

山高自有路行，
水深自有船渡，
顺天应地，
则人和百业旺。

瘠地勤耕，便可果腹，
撒网不懈，何惧风高浪险，
欣受大自然的试炼，
不怨不弃。

餐桌忠实记录着
生我养我的故乡。

重和南金站

筏桥泥蚶

——凝缩滩涂精华的美味



●

深可及膝的松软滩涂内，
藏着大自然的厚礼，泥蚶，
那粗朴的外貌与苦难人生如此相似。

沟纹深邃，恰似人生枷锁，
年轮凹陷，镌刻生命无常。
为潮起潮落间讨生活的筏桥人
无声代言。

饥荒时充饥的泥蚶粥、
供祖的宝贵粒蚶，
在记忆深处散发浓浓的海腥味。

幼时不愿剪甲，
待得煮泥蚶时剥壳食蚶，
黑硬的蚶壳，
封存了旧时回忆。

滩涂里深埋的野生泥蚶登上餐桌，
延绵了数百年的生命，
每一餐都弥足珍贵。

●

● 泥蚶，全罗南道供桌上的重头戏

全罗南道宝城郡的筏桥邑地方虽不大，名气却不小。一提到“筏桥”，韩国人就会想到“泥蚶”。有句老话说“久病厌食，仍喜泥蚶”，足见筏桥泥蚶的魅力。

每到祭祀的日子，灯火彻夜通明，人们心怀虔敬，精心制作各种食物供奉祖先。筏桥人以泥蚶祭祖，供桌上少不了去壳泥蚶浓汤和氽泥蚶。在全罗南道，泥蚶是重要的祭品，供桌上如果缺了泥蚶，会被视为祭祖不诚。亲戚齐聚时，常半开玩笑地说“会抓又会煮泥蚶的女人才是好媳妇”。筏桥人对泥蚶有着格外深厚的感情。



用珍珠舟（图左）和筛网（图右）捕捞泥蚶的渔村女

每年的11月到来年3月是泥蚶的盛产季。农历十五一过，上午九点开始退潮，渔民穿上厚实的布袜，套上橡胶手套，戴上大遮阳帽，像上战场一样全副“武装”，接着登上“泥舟”，也叫作“珍珠舟”，驶往滩涂地。“泥舟”其实是块厚实的木板，长约3米，和筏桥泥蚶一样有名。渔民单腿跪在泥舟上，另一腿划泥前行，得划上半个小时，找准位置开始挖蚶。他们手持筛网，使足全力往泥里戳，藏在10厘米深处的泥蚶拥进网里，相互碰撞着，发出咔拉咔拉声。这时一提网，就能捞起满兜的泥蚶。在泥滩里，每前进一步都要使出浑身的力气，没有数十年滩涂捕捞的经验，绝难胜任这番“苦役”。

韩国人认为，“去筏桥”等同于“去买泥蚶”之意，为什么筏桥的泥蚶这么有名呢？

泥蚶栖息于中国浙江省温州乐清港湾一带、日本石川县滩涂一带以及韩国南海岸与筏桥、康津、高兴等地。过去，韩国西海岸与南海岸都盛产泥蚶，但由于近年来西海岸围海造田，泥蚶失去栖身之地，如今只剩南海岸的筏桥和长兴等全罗南道沿海地区才能见到泥蚶。筏桥汝自湾生长着大片芦苇，阻挡了污染源，形成清净海域，优质泥蚶得以幸存。目前，筏桥泥蚶的产量占全韩国70%左右，达到3,500多吨。



筏桥供桌上的一碗泥蚶，上面摆着筷子



掰开熟泥蚶的壳，红色蚶肉附在一边的壳内

“充斥筏桥各个小港口的泥蚶，是那片广阔、黏稠的滩涂地里的特产，没有一个筏桥女人不会做凉拌泥蚶。”——赵廷来《太白山脉》^①

泥蚶产量逐年减少，让人叹息。最近十几年已经找不到野生蚶苗，养蚶的渔民面临巨大困境。康津研究所为了解决渔民的难处，全力研究人工育苗。第一批实验养殖已经成功，今年冬天可以收获。普及人工蚶苗只不过是研究所的短期目标，而泥蚶在高温条件下也能生长，可应对地球温室化效应，具有长远的研究价值。

● 泥蚶的种类和年轮

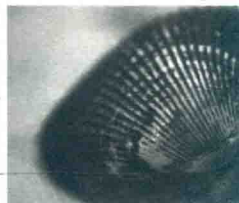
提到泥蚶，一般人只知道是滩涂里黑乎乎的贝类。其实泥蚶还分三种，浅滩的粒蚶、内滩的毛蚶，以及深滩的血蚶。三种蚶外形相似，只在大小和蚶壳沟纹上略有区别。生长于无沙滩涂中的泥蚶为上等，从蚶壳颜色即可辨别优劣，纹路又深又黑的是粒蚶，等级最高，是供桌上最常见的；毛蚶壳白，个头又小，当地人认为它像首尔的城里人，称毛蚶为“狗蚶”或“屎蚶”，以示不屑。



粒蚶



毛蚶



血蚶

^① 赵廷来：韩国现代小说家，生于1943年，著作有大河小说《太白山脉》《阿里郎》《汉江》等。

树有年轮，蚶壳上也有记录年龄的“年轮”。所谓“年轮”，其实是生长线，泥蚶春夏秋生长，冬天停滞，蚶壳上形成自然的纹线。生长线间隔很窄就说明这条蚶几乎都在休眠，没怎么生长。

● 红色汤汁的秘密

掰开蚶壳，会看见红色的血，这是泥蚶区别于其他贝类的特别之处。它含有和人类血液中一样的血红蛋白成分，因此看起来是红的。一般人只知道菠菜和淡菜中含血红蛋白，事实上泥蚶的血红蛋白含量比它们高得多。

古人是如何描述泥蚶功效的呢？朝鲜时期的药学巨著《东医宝鉴》中提到，泥蚶健脾胃、助消化、补元气，蚶壳还能祛痰。

“性温，味甘无毒，通五脏六腑，健胃助消，治疗因寒生痰癖，除血块，祛淤痰。”
——《东医宝鉴》

蚶壳在传统医学中称“瓦楞子”，能消除水肿，如果身体困乏或者晨起困难，可将蚶壳煎服。蚶肉能补充精血，对糖尿病患者有益，还能活肠胃，助消化，滋阴壮阳，尤其能补充女性子宫内的血液。^①

① 本书所涉及的所有食材的药效，仅供参考。如有需要，请在医生指导下食用。