

为爱而作，
氧气美女李英爱
复出首本图书

讲述SBS《李英爱的晚餐》
未尽的故事

李英爱的晚餐

Lee Youngae's
dinner party

「韩」李英爱 洪主英 著

黄莹莹 译

中国轻工业出版社



全国百佳图书出版单位

「韩」李英爱 洪主英著
黄莹莹译

李英爱的晚餐

Lee Youngae's
dinner party



图书在版编目 (CIP) 数据

李英爱的晚餐 / (韩) 李英爱, (韩) 洪主英著; 黄莹莹译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5184-0402-5

I. ①李… II. ①李… ②洪… ③黄… III. ①饮食—文化—韩国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第013262号

이영애의 만찬

Copyright © 2014 by 이영애, 홍주영

All rights reserved.

Simple Chinese copyright © 2015 by CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

Simple Chinese language edition arranged with RH KOREA CO.LTD

through Eric Yang Agency Inc.

责任编辑: 翦 鑫

策划编辑: 韩慧琴

责任终审: 劳国强

封面设计: **CHIVAL design**
奇文雲海 設計顧問

版式设计: **CHIVAL design**
奇文雲海 設計顧問

责任校对: 燕 杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年5月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14.5

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0402-5 定价: 58.00元

著作权合同登记号 图字: 01-2014-4996

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140578S1X101ZYW

前言

从21岁出道到现在，20年来一直忙于工作的我，虽然比别人晚一些，但终于也有了自己的家庭，并幸运地成为两个孩子的母亲。身为人母后，许多事情都变得不一样了。以前我只要照顾好自己就行了，不知从何时起，做什么事都会先想到丈夫和两个孩子。从首尔搬到京畿道杨平汶湖里，也是为了孩子们。伴随着鸟鸣睁开眼睛，跟各种昆虫玩，在石头上放各种野花和杂草玩过家家……这些对于从小就生活在城市的我来说，是一种向往。我一直都有一个梦想，就是给孩子们一个长大后可以回忆的童年和家乡，因此在孩子出生后我们便搬家了。为了孩子能尽情地奔跑，院子里没有种一棵树；为了防止孩子们摔倒后受伤，屋里几乎没有家具，仅在地板上铺了六个卡通图画软垫。第一次到我们家的客人们一般都会吃惊两次：第一次是惊讶于只有平坦草地的院子，第二次是惊讶于几乎没有家具的房间。家里仅有的家具是厨房旁边的餐桌和书房里的书桌。不知不觉两个孩子已经成为我生活的重心。

转眼间，搬到汶湖里已经有两年的时间了，孩子们



也是一天一个变化。几天前还在咿呀学语，今天就已经会说话了；好像最近才能站起来，转眼间就能跑了。跟所有的母亲一样，我不想错过孩子们成长的每一个瞬间。因此，我拒绝了很多工作，不知不觉就休息了9年。我并非不想演戏，最近每次看电影，都会勾起我内心深处对演戏的渴望。但我是那种只要一拍戏，就会全身心投入到角色中的人。如果拍戏的话，就无法用心照顾孩子，而且一个星期四五天都不在家，更会让我放心不下。孩子们才四岁，正是需要母亲温暖怀抱的年龄。这种矛盾每天都在我的心里斗争无数次。

就在这时，我接到了拍摄纪录片的邀请。刚开始因为对纪录片这种题材不太熟悉，觉得演员不演戏而去拍纪录片有些奇怪，于是拒绝了这个邀请。但是编导找到家里好几次，向我说明了为什么需要演员李英爱



来拍这部纪录片，这又是一部怎样内容的纪录片。慢慢地，我的心开始动摇了。

看了编导给我的企划案后，我想了很多。虽然通过《大长今》我接触过不少宫廷饮食，也做过韩国拌饭的宣传大使，但事实上我对饮食真正的了解很少，我也想告诉孩子们韩国饮食中的故事。为孩子们做每一道菜都很费心，随着孩子们开始挑食，我做饭遇到的烦恼也越来越多，因此我对是否要拍摄纪录片思考了两个月。最终我决定参与到这部纪录片的拍摄中，因为我想为孩子们做一件有意义的事，可以留下一个跟韩国饮食相关的记录，在孩子们长大后和他们一起观看、交流，应该很不错。就这样，我参与了《李英爱的晚餐》的拍摄。

目录

第一部分

韩国饮食中 蕴含的 沟通哲学

第一章 朝鲜王朝五百年，餐桌上的秘密 014

寻找朝鲜王朝绚烂的饮食文化 014

朝鲜王朝的美食家们 017

朝鲜王朝君王的饮食 027

御膳不是12碟而是17碟? 028

重现正祖的膳食 034

固守朴素饮食的朝鲜君王们 040

进贡品，来自全国各地的风味食材 043

朝鲜的君王，以膳桌与百姓相通 051

第二章 从王的御膳到百姓的饮食 054

330年，寻找两班饮食的旅行 056

绿豆饼的前身，贫者饼 060

用野鸡肉做的杂菜在宫中很受欢迎 062

《饮食的秘方》中两班之家的食物——鱼饺 063

藏有两班之家饮食秘密的《搜闻事说》 066

王室和两班之间通过饮食沟通感情 077

通过交流与分享演变而来的韩国味道 082

第二部分

韩国的味道，
两千年的记忆

第三章 通过韩国饮食审视自己 086

第一章 饮食是有生命的文化 099

拌饭与烤肉之间 101

第二章 最古老的料理方法——烧烤 106

寻找韩国肉食调料的起源 108

寻找古老饮食『貂炙』的痕迹 113

寻找韩国人最悠久的肉类文化——腌肉烧烤 116

第三章 韩国肉食文化的转折点 120

牛身上没有韩国人不吃的部位 120

在蒙古寻找千年前的饮食 127

第一道食物，蒙古式牛肉干 133

第二道食物，令人想起蒸排骨的『罐烤肉』 134

手擀面的远亲，羊肉面 136

饮食文化的荣耀之路 138

第四章 朝鲜的两班们，喜欢牛肉 144

烤肉恋歌 150

目 录

第三部分

沟通与融合的 晚宴

第五章 融合与共存的餐桌 166

雪夜脖诞生的秘密 156

日本人的烤肉，韩国人的烤肉 162

第一章 第一次晚宴，在韩餐的不毛之地佛罗伦萨 174

千年都市佛罗伦萨与两千年韩国饮食的邂逅 182

第二章 第二次晚宴，既短又长的等待 188

巨匠们共同制作的晚宴 193

韩服设计师韩恩熙设计的餐桌摆设 196

陶艺家李能浩用陶瓷再现朝鲜之魂 198

料理大师李秉宇用饮食展现韩国人的生活 200

第三章 五台山中找到的两个宝物 202

大自然馈赠的第一件宝物 202

第二件宝物，拌饭所蕴含的精神 206

第四章 晚宴中的韩国饮食故事 210

『朝鲜八道』的融合，八道美味 210

章鱼五谷粥和石榴泡菜 212

以五台山山野菜作为食材的荡平菜 213

没有一处可以丢弃的珍贵食物——卤牛肉 214

融合与和谐的象征——拌饭 214

第五章 搅拌，分享，成为一体 218

后记一 224

后记二 226

跟随李英爱

寻觅韩国饮食文化的美丽故事

李英爱的晚餐

Lee Youngae's
dinner party

「韩」李英爱 洪主英 著
黄莹莹 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

李英爱的晚餐 / (韩) 李英爱, (韩) 洪主英著; 黄莹莹译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5184-0402-5

I. ①李… II. ①李… ②洪… ③黄… III. ①饮食—文化—韩国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第013262号

이영애의 만찬

Copyright © 2014 by 이영애, 홍주영

All rights reserved.

Simple Chinese copyright © 2015 by CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

Simple Chinese language edition arranged with RH KOREA CO.LTD

through Eric Yang Agency Inc.

责任编辑: 翦 鑫

策划编辑: 韩慧琴

责任终审: 劳国强

封面设计: **CHIVAL design**
奇文雲海 設計顧問

版式设计: **CHIVAL design**
奇文雲海 設計顧問

责任校对: 燕 杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年5月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14.5

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0402-5 定价: 58.00元

著作权合同登记号 图字: 01-2014-4996

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140578S1X101ZYW

前言

从21岁出道到现在，20年来一直忙于工作的我，虽然比别人晚一些，但终于也有了自己的家庭，并幸运地成为两个孩子的母亲。身为人母后，许多事情都变得不一样了。以前我只要照顾好自己就行了，不知从何时起，做什么事都会先想到丈夫和两个孩子。从首尔搬到京畿道杨平汶湖里，也是为了孩子们。伴随着鸟鸣睁开眼睛，跟各种昆虫玩，在石头上放各种野花和杂草玩过家家……这些对于从小就生活在城市的我来说，是一种向往。我一直都有一个梦想，就是给孩子们一个长大后可以回忆的童年和家乡，因此在孩子出生后我们便搬家了。为了孩子能尽情地奔跑，院子里没有种一棵树；为了防止孩子们摔倒后受伤，屋里几乎没有家具，仅在地板上铺了六个卡通图画软垫。第一次到我们家的客人们一般都会吃惊两次：第一次是惊讶于只有平坦草地的院子，第二次是惊讶于几乎没有家具的房间。家里仅有的家具是厨房旁边的餐桌和书房里的书桌。不知不觉两个孩子已经成为我生活的重心。

转眼间，搬到汶湖里已经有两年的时间了，孩子们



也是一天一个变化。几天前还在咿呀学语，今天就已经会说话了；好像最近才能站起来，转眼间就能跑了。跟所有的母亲一样，我不想错过孩子们成长的每一个瞬间。因此，我拒绝了很多工作，不知不觉就休息了9年。我并非不想演戏，最近每次看电影，都会勾起我内心深处对演戏的渴望。但我是那种只要一拍戏，就会全身心投入到角色中的人。如果拍戏的话，就无法用心照顾孩子，而且一个星期四五天都不在家，更会让我放心不下。孩子们才四岁，正是需要母亲温暖怀抱的年龄。这种矛盾每天都在我的心里斗争无数次。

就在这时，我接到了拍摄纪录片的邀请。刚开始因为对纪录片这种题材不太熟悉，觉得演员不演戏而去拍纪录片有些奇怪，于是拒绝了这个邀请。但是编导找到家里好几次，向我说明了为什么需要演员李英爱



来拍这部纪录片，这又是一部怎样内容的纪录片。慢慢地，我的心开始动摇了。

看了编导给我的企划案后，我想了很多。虽然通过《大长今》我接触过不少宫廷饮食，也做过韩国拌饭的宣传大使，但事实上我对饮食真正的了解很少，我也想告诉孩子们韩国饮食中的故事。为孩子们做每一道菜都很费心，随着孩子们开始挑食，我做饭遇到的烦恼也越来越多，因此我对是否要拍摄纪录片思考了两个月。最终我决定参与到这部纪录片的拍摄中，因为我想为孩子们做一件有意义的事，可以留下一个跟韩国饮食相关的记录，在孩子们长大后和他们一起观看、交流，应该很不错。就这样，我参与了《李英爱的晚餐》的拍摄。