

食在《大长今》:

近40款“大长今菜肴”

和20多款韩国特色菜肴的食谱宝典大公开

养在《大长今》:

大长今独门养生秘籍和美容秘方大揭秘

看在《大长今》:

大长今经典台词、经典场景和对白、精彩剧情大回放

学在《大长今》:

了解韩国传统文化,透视我国辉煌历史

大长今 秘笈

朴熙珍 主编

学林出版社





DACHANGJIN MIJI



《大长今》在中国的首播已经沸腾落幕，但随之而来的“大长今现象”却是一浪高过一浪，由《大长今》所带来的新一波“韩流”更是刚刚开始侵袭，并且正以一股势不可挡的势头覆盖了整片神州大地。

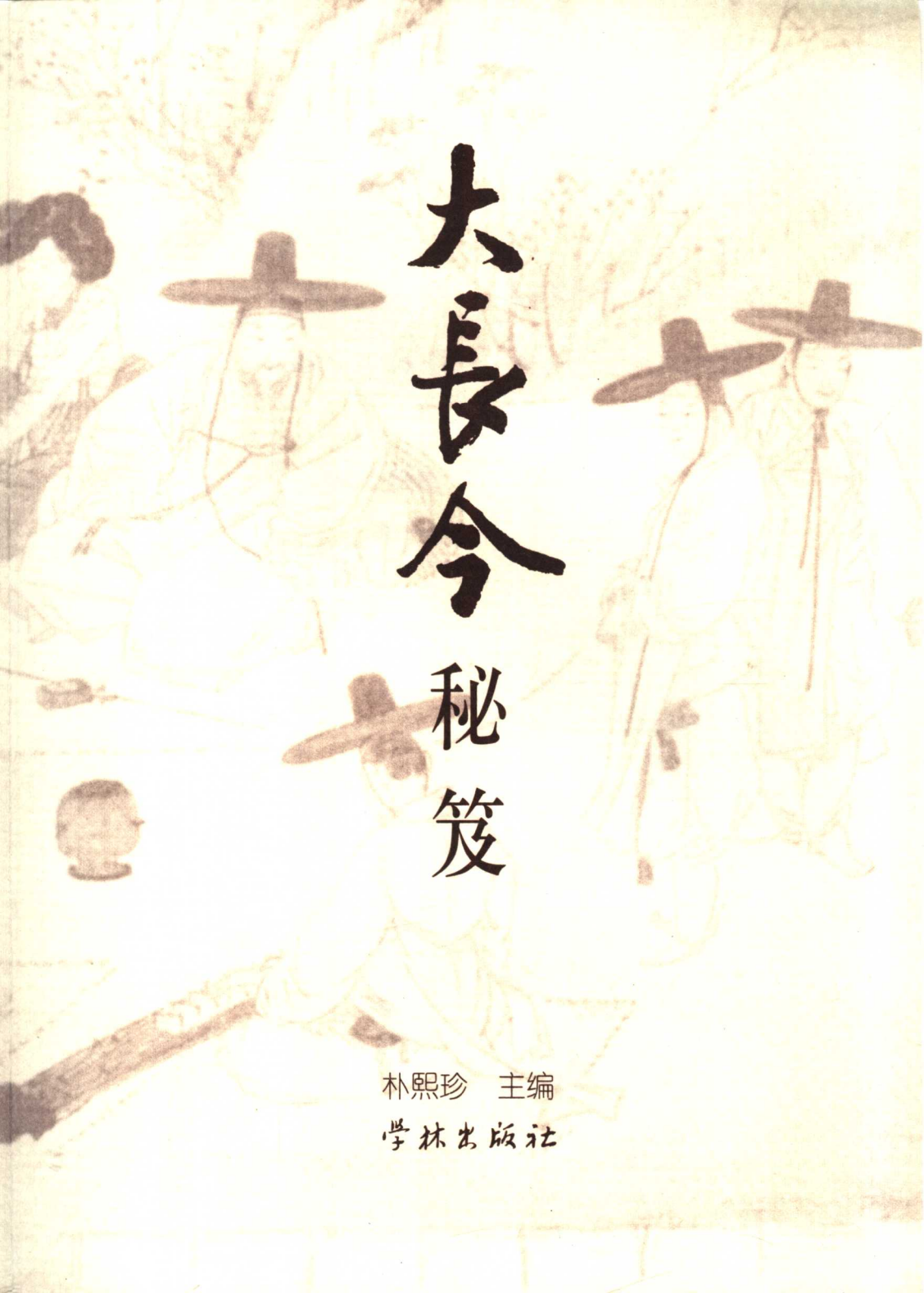
无论是韩国的美食料理还是中医理疗药膳，无论是电视剧本身还是其衍生出的韩国传统文化，《大长今秘笈》就是一本专门为您调制的最精美的特色菜肴！

定价：15.00 元

ISBN 7-80730-041-8



9 787807 300410 >



大長今 秘笈

朴熙珍 主编

学林出版社

本书共分为三大篇章，从膳食、剧情和文化三大角度对《大长今》全方位揭秘。

膳食篇

精选多款《大长今》和韩国传统菜肴的食谱宝典，手把手教你制作最流行的异域美食。

《大长今》的独门养生秘笈和美容秘方，让长今成为你的私人美容养生顾问。

剧情篇

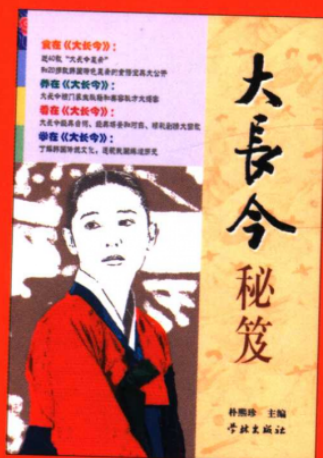
70集分集剧情，回顾了长今坎坷而充满戏剧性的传奇一生，“精彩回放”更将她生命中的精彩瞬间逐一提炼总结。

最精彩的对白、场景以及人物解析，让你在回顾精彩片段之余，对人物背后的命运有更层次的了解。

文化篇

韩国的宫廷文化和传统文明，对古代朝鲜文化进行深度解析。

中国源远流长、博大精深的文化对古朝鲜的影响，让你为中国文化拍案叫绝。



主 编：林熙珍
 责任编辑：叶 刚
 封面设计：周剑峰
 魏 来

食在《大长今》：

近40款“大长今菜肴”和20多款韩国特色菜肴的食谱宝典大公开

养在《大长今》：

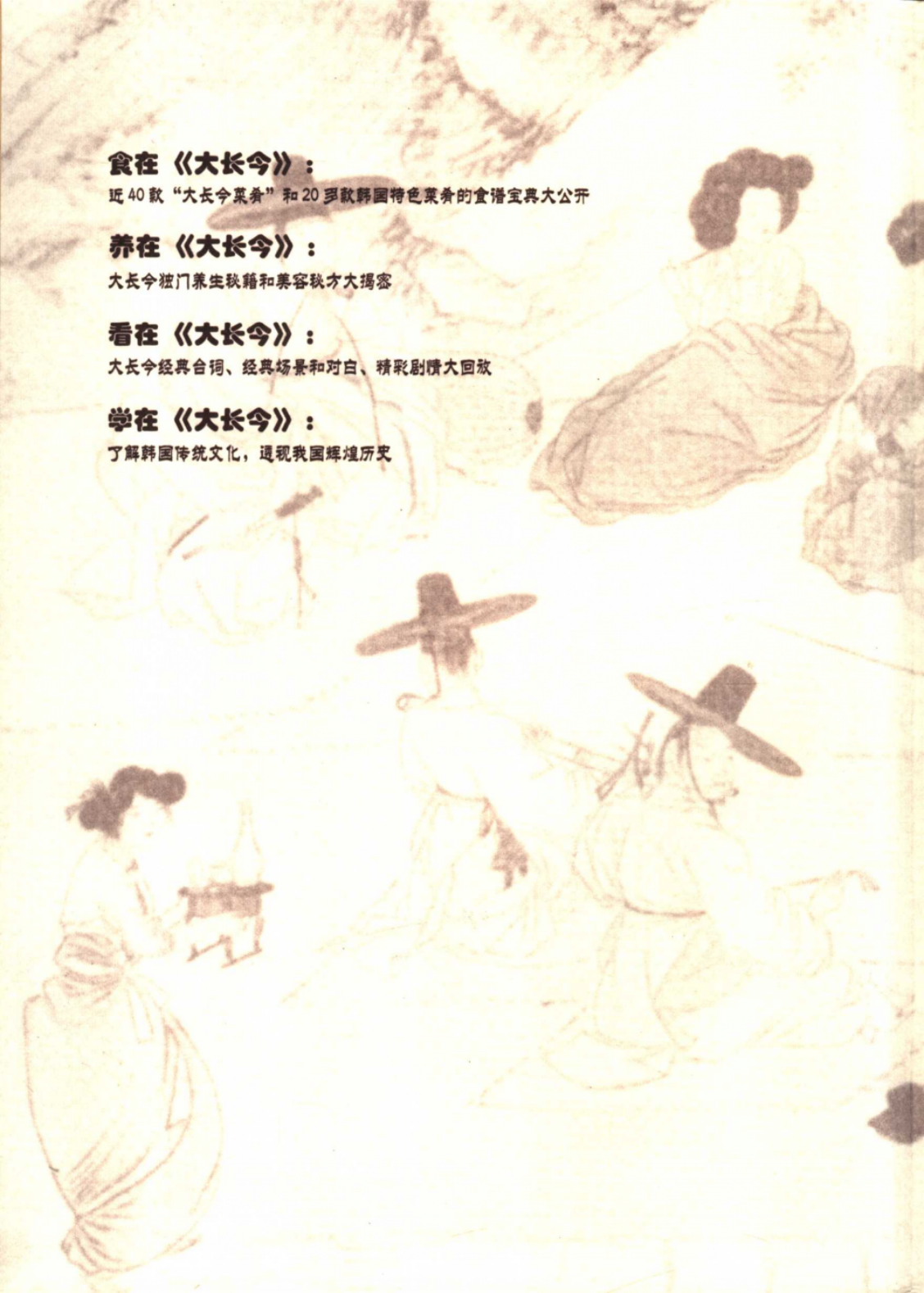
大长今独门养生秘籍和美容秘方大揭秘

看在《大长今》：

大长今经典台词、经典场景和对白、精彩剧情大回顾

学在《大长今》：

了解韩国传统文化，透视我国辉煌历史



序

《大长今》已经在国内沸腾落幕，结束了长达 70 集的播出，但是由《大长今》带来的新一波“韩流”才刚刚开始侵袭，并且正以一股不可阻挡的势头影响着许多人的普通生活。

就是这样一个亲切动人、永不言败的女子；就是这样一段感人肺腑的缠绵爱情；就是这样一部没有扯着大道理旗帜却激励着人不断前进的电视剧，深深牵动着大量“长今迷”的心。

为了满足观众了解《大长今》背后的文化渊源，以及回顾剧集中的精彩片断，把《大长今》中的美食与我们平民百姓的生活结合起来，我们编写了这本书。

本书共分为三个大篇章：

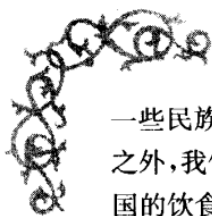
剧情篇中，不仅回味了长今坎坷而充满戏剧性的传奇一生，也将她生命中的精彩瞬间逐一提炼总结，不仅可以欣赏到最精彩的对白和场景，同样可以在其中与广大网友最感兴趣的“长今”话题产生共鸣。

膳食篇向你介绍了六十多款《大长今》和韩国传统菜肴的食谱宝典，还可以获取《大长今》的独门养生秘笈和美容秘方。

纵观《大长今》全剧，相信你的眼球必会被其中所展示的宫廷美食吸引，那些令人馋涎欲滴的美味膳食一定引起了你的极大兴趣，但传统的宫廷菜肴不仅材料繁复，而且制作繁琐，并不适合于一般家庭制作。然而在本书中，我们在收集了剧中出现的各款宫廷菜肴的同时，还结合了普通家庭的菜肴料理方式，推出了近 40 款“大长今菜肴”，贴近普通家庭，简化了繁琐的制作过程，但同样保留了其宫廷特色，让你自己动手就能品尝到最美味的宫廷菜。

另外，韩国的饮食文化博大精深，除了《大长今》中出现的美味，





一些民族特色佳肴也同样也引起了我们的兴趣，所以在“长今菜肴”之外，我们还奉上了二十多款韩国特色菜肴，不仅可以帮助你了解韩国的饮食文化，也可以让你亲自体验制作韩国传统饮食的乐趣。

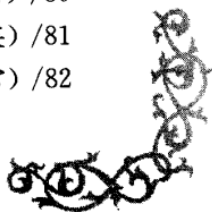
文化篇中，编者在查阅大量相关文史典籍的基础上，对古代朝鲜文化进行深度解析，不仅让你了解韩国的宫廷文化和传统文明，也可以让你为中国源远流长、博大精深的文化对古朝鲜的影响以及受到的尊崇而拍案叫绝。

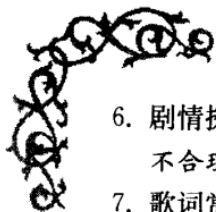
《大长今》在中国的首播虽然已经落下帷幕，但随之而来的“大长今现象”却是一浪高过一浪，尤其是关于韩国美食料理和中医医疗药膳方面的传统民族文化，更是让很多人着迷其中。衷心希望本书能够带你与韩国的传统文化和特色饮食进行一次零距离的接触，也希望你能在书中畅游美食天堂！

目 录

剧 情 篇

1. 《大长今》十大经典台词 /3
2. 《大长今》经典场景与对白 /4
 - 长今与闵大人 /4
 - 连生与长今 /17
 - 长今与张德 /18
 - 长今与今英 /19
 - 长今与太后 /21
 - 崔尚宫与长今母亲明伊 /23
 - 长今与韩尚宫 /16
 - 郑尚宫与韩尚宫 /18
 - 长今与中宗 /19
 - 闵大人与今英 /20
 - 长今与崔尚宫 /22
3. 70集分集剧情及精彩回放 /24
4. 主要人物解析 /72
 - 长今——不幸中交织幸福 /72
 - 闵政浩——就是因为你,所以一切都能放弃 /73
 - 中宗——爱她,所以最终还是放了她 /74
 - 崔尚宫——权势的牺牲品 /75
 - 今英——逃不开的家族宿命 /76
 - 韩尚宫——外表坚强,其实是个脆弱的女人 /77
 - 连生——纯洁的水晶女子 /78
5. 主要演员介绍 /80
 - 李英爱(饰演:长今) /80
 - 梁美京(饰演:韩尚宫) /81
 - 任豪(饰演:中宗) /82
 - 池珍熙(饰演:闵政浩) /80
 - 洪莉娜(饰演:崔今英) /81
 - 甄美莉(饰演:崔尚宫) /82





6. 剧情探讨 /83

不合理现象 /83 穿帮镜头 /84 历史错误 /85

7. 歌词赏析 /86

韩文版 /86 香港版:《希望》/86 台湾版:《娃娃》/87
内地版:《呼唤》/88 超女版:《希望》/88 爆笑版系列 /89
经典插曲 /91

文 化 篇

1. 历史传奇人物——长今 /95

2. 历史文化词典 /97

理疗篇 /97 食物篇 /98 宫廷机构篇 /98
头衔篇 /99 民俗篇 /99 其他篇 /100

3. 朝鲜宫廷制度 /101

医女制度 /101 朝鲜的医疗机关 /102 宫女制度 /103
妃嫔制度 /105 膳食制度 /106 服饰制度 /109

4. 从《大长今》透视古代中国 /112

《大长今》中朝鲜与中国的友好邦交 /112

5. 《大长今》中的中国文化 /113

中医 /113 汉字 /113 文学 /114 商品 /114 习俗 /115

膳 食 篇

1. 《大长今》中的美味食谱 /119

莲藕凝 /119 姜卵 /120 艾草粥 /121
碳烤猪肉 /122 肉脯茶点 /123 汤包馒头 /124
白菜馒头 /125 泉水冷面 /126 人参切片糕 /127
香菇火锅 /128 栗丸 /129 枣丸 /130
蒸大虾 /131 豆腐火锅 /132 山药炖牛肉 /133

- | | | |
|---------------------|------------|-------------|
| 蒸核桃 /134 | 蒸豆腐 /135 | 莲藕蜜果 /136 |
| 鲍鱼内脏粥 /137 | 五子粥 /138 | 荞麦卷饼 /139 |
| 鱼皮水芹卷 /140 | 三菜鸡丝 /141 | 海鲜拼盘 /142 |
| 蒸醉虾 /143 | 松茸烤牛排 /144 | 烤嫩炙 /145 |
| 烤嫩鸡 /146 | 蟹膏松仁饭 /147 | 石锅凉菜拌饭 /148 |
| 四叶参炸点心 /149 | 柚子茶 /150 | 梨姜茶 /151 |
| 虾酱 /152 | 人参全鸭汤 /153 | 炖蛋 /154 |
| 大酱汤 /155 | 红枣团子 /156 | |
| 2. 韩国家常菜系列 /157 | | |
| 韩国泡菜 /157 | 牡蛎饭 /158 | 韩国烤肉 /158 |
| 紫菜饭团 /159 | 米肠 /159 | 爆炒虾仁 /160 |
| 栗子焖鸡 /161 | 茭子鸡汤 /162 | 田螺汤 /163 |
| 酱汤泡饭 /163 | 圆糕 /164 | 芥末菜 /165 |
| 韩国杂菜 /166 | 炖排骨 /167 | 南瓜膳 /168 |
| 红蛤蜊 /169 | 蔬菜饼 /170 | 拌冬粉 /170 |
| 海带芽冷汤 /171 | 萝卜丝泡菜 /171 | 卤牛蒡 /172 |
| 韩式冷面 /172 | 韩式炒年糕 /173 | 韩式大骨汤 /173 |
| 3. 《大长今》中的养生之道 /174 | | |
| 4. 长今的美容金方 /192 | | |



之

大長今 秘笈

劇情篇

《大長今》十大经典台词

第一句：“什么？这是真的吗？”

第二句：“真是了不起呀！”

第三句：“她可不是那种人。”

第四句：“不然又能怎么样呢？”

第五句：“真是美味呀，你是怎么做到的？”

第六句：“阻止，阻止，一定要阻止！”

第七句：“放肆的丫头，可恶的东西。”

第八句：“这样就可以了吗？”

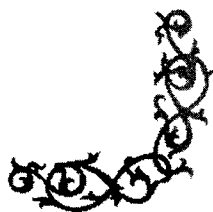
第九句：“请原谅小的吧，大人！”

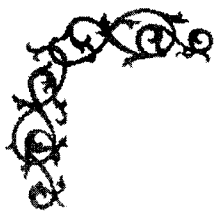
第十句：“到惠民署去吧。”

剧

情

篇





《大长今》经典场景与对白

长今与闵大人

大
长
今
秘
笈

长今到书库去转交信件，偷偷翻看经书，喃喃道：“司空是什么？”

闵大人突然出现，回答道：“书上所指的司空，是指治理百姓居住地方的官吏。司徒，就是指教导各地百姓们的官员……”

沉默片刻，闵大人继续说道：“再说这个地方，是不允许宫女们进来的地方。”

长今惶恐地解释自己是前来送信，并把信交给了闵大人。闵大人通过这封信了解到，长今排除万难栽培百本成功（闵大人第一次真正注意长今啦），被夸奖为非常聪明好学。

……

闵大人问：“要不要拿本《诗经》回去看？”

长今又惊又喜道：“我只是一个小小的宫女，怎么能够看经书呢。”

闵大人温柔地笑道：“一个小小的宫女，翻看的不正是经书吗？”

长今尴尬地低下头去，闵大人诚恳地说：“只有人会区分身份，书籍是不会区分身份的。”

长今顿时感激又有所感悟地看着闵大人……

长今因为亲自试验人参肉豆蔻的性能，导致麻痹从而失去了味觉，闵大人知道这件事之后，对长今说：“听说唐朝的时候，有一位乐工耳朵聋了，身为乐工，耳朵聋了，就等于失去了一切，所以他为了再

度听到声音，找遍天下所有名医，听说什么药材对耳朵好，他就拼命找来吃……”

长今问：“后来他的耳朵好了吗？”

闵大人回答：“没有，但是后来他成为天下第一名医，到了最后，他下定决心演奏一次自己的乐器，听说那是天籁之音，无人能及。”

看着长今略显失望的神情，闵大人继续说道：“这么说也不能安慰你吧，就是这么回事，身边发生了好事的时候，就算说了不该说的话，也是吉祥的话。发生不好的事情，反而不知道要说什么。真是两难哪……跟你说一定会好起来的，听起来似乎没有诚意；如果说真是糟糕，又好像在落井下石……”

长今笑着说：“听了您的一番话，我已经感到很安慰了……”

闵大人同情又感到无能为力地对长今一笑……

接着闵大人回到宫中，把医书拿给长今，鼓励她说：“你要打起精神来！”

长今回到屋内，意外发现医书之中夹着一首诗：银杏尚未发，孤竹傲然立；树影暂停留，落日映余霞。长今感受到闵大人的鼓励，娇羞而快乐地一笑，认真看起医书来……同一时间，闵大人居然也在认真看医书，试图帮助长今……

剧

情

篇

三

长今恢复了味觉，非常感谢闵大人，于是决定用心做些好吃的食物给闵大人送去。

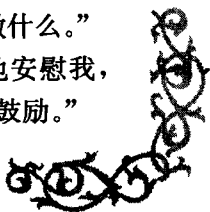
长今高兴地对闵大人说：“我已经好了，是郑主簿大人治愈了我。”

闵大人露出兴奋不已的表情说：“是这样啊，太好了。”

长今继续说道：“……不知道怎样表达我的感谢之意……今天您在值班，我做了些吃的东西，您饿的时候可以当点心吃。”

闵大人不好意思地说：“原来是这样，其实我也没为你做什么。”

长今紧张地回答：“不是的，您借了很多书给我，诚心地安慰我，想办法给我帮助……还有，您送给我的诗，对我也是很大的鼓励。”





闵大人稍微有些不好意思地低下头去。

长今继续说：“我常常一边做食物，一边心里就会想像吃的人脸上浮现的笑容……这是我小小的心愿，所以我对您的感谢，希望能透过这些食物传达给您，谢谢您。”

闵大人欢快地回到值班室，欣喜地看着长今做的精美的糕点。

四

长今代替韩尚宫在御膳竞赛中获胜。当天晚上长今与闵大人碰巧相遇，长今感激地对闵大人说：“我听说今天是大人您帮助韩尚宫娘娘摆脱困难的，真的是很谢谢您。”

闵大人回答：“其实我什么忙都没有帮上……今天徐内人的言行实在是太精彩了，坚持到最后的信念，还有呈上饭后甜点时所说的话，我都会谨记在内心深处的。”

长今感激地、害羞地，略带稍许惶恐却又颇为高兴地说：“您这样说，反而让我不知道如何是好了呢……”

五

长今学习医术，需要学习观察每个人的脸色来做初步诊断，闵大人为了帮助长今，让长今替军营所有士兵看脸色。看完脸色后，两人在海边漫步……

长今抱歉地对闵大人说：“到了济州岛还是一直给您添麻烦。”

闵大人解释说：“只是让你看看士兵们的脸而已，这算什么麻烦呢？更何况，这么做也是为了照顾士兵们的身体，而且，照顾士兵也是我的任务呢！”

长今继续说道：“首医女的个性很急，要求也很严格，所以我也必须要准备好才行。”

闵大人：“也许她这样才能督促你进步吧。”

闵大人忽然停下脚步，转身面对长今。

闵大人：“对了，你怎么可以这么做呢？”

长今不解地问道：“嗯？”