



大长今

韩国原版——从拍摄电视剧《大长今》的韩国MBC电视台隆重引进
一书一碟——每本书配一张DVD，“韩尚宫”亲自教您做宫廷御膳

宫廷御膳

第一部

대장금

〔韩〕李钟任 著 郑昭林 译
湖南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

大长今宫廷御膳 第一部/(韩)李钟任著;郑昭林译. —长沙:湖南科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5357-4445-1

I. 大... II. ①李...②郑... III. 食谱—韩国
IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130751 号

大长今宫廷御膳 第一部

著 者:[韩]李钟任

译 者:郑昭林

责任编辑:戴 涛

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:湖南望城·湖南出版科技园

邮 编:410219

出版日期:2005 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:4.75

书 号:ISBN 7-5357-4445-1/TS·231

定 价:24.00 元(含 DVD)

(版权所有·翻印必究)

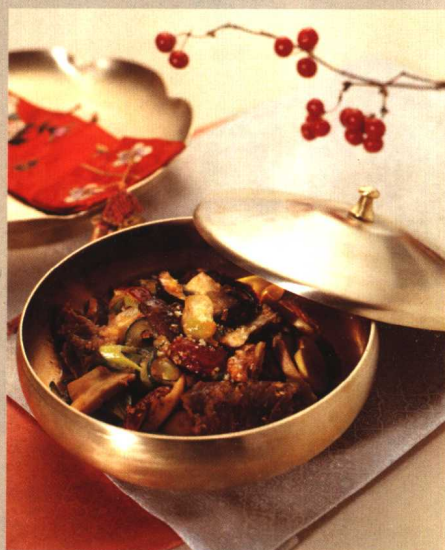
大長今

대작금

宫廷御膳

第一部

[韩]李钟任 著 郑昭林 译 湖南科学技术出版社







序 言

“我常常在做食物时,心里想象吃的人脸上浮现笑容,这是我小小的心愿。”这是电视剧《大长今》中,长今把自己精心制作的点心送给闵政浩时所说的一句话。

这不仅仅是长今一个人的心愿。那些在菜市场为了买到新鲜蔬菜而精挑细选的母亲们,那些苦等着丈夫回来、生怕菜凉而反复热菜的贤妻们,那些忙碌着为年迈的长辈准备简单而可口的饭菜的儿媳们,她们的心中都有长今所说的那种心愿。

长今是言出必行的,更何况是为一国之君的皇上准备宫廷御膳呢?这其中除了诚心没有任何杂质。

现在,我们通过这本书把被人们遗忘的、丰盛可口的宫廷御膳的制作方法公之于众,同时也希望本书能让俗务缠身的现代人体会到宫廷菜肴中所蕴涵的那份真诚起到点滴作用。

希望这本书的出版能够唤起大家对韩国传统饮食文化的自豪感,共同回味被人们渐渐遗忘的古代宫廷佳肴及其美味。

《大长今》中韩尚官的扮演者 梁美京

前言

最近播放的描写宫廷饮食的电视剧《大长今》倍受观众青睐。《大长今》之所以引起人们的关注，是因为该剧结构严谨、情节生动、扣人心弦，同时展示了丰富多彩的宫廷料理。

《大长今》的热播也同时唤起了人们对远离现实生活的宫廷御膳的浓厚兴趣。此时 MBC 电视台和（株）帕兰公司对剧中的宫廷御膳以 DVD 和图书的形式予以出版发行，令人颇感欣慰。

饮食代表着一个国家的文化，尤其是宫廷饮食中蕴涵着无数的智慧，体现了当时的文化内涵。通过严格的管理、系统的研究，宫廷御膳达到了非常高的水平，营养材料搭配合理、制作方法科学，可谓我国优秀的传统饮食。此外，宫廷御膳的选料和用料非常讲究，花色品种华丽多样，是典型的“慢食”（Slow Food）。

由于宫廷御膳的选料和用料严格，制作方法精细多样，制作过程极其繁琐，因此一般人很少接触，也很少亲自制作。因此，本书在介绍 12 种宫廷御膳的同时，还准备了在家里也能做的 12 种现代料理。

在此衷心感谢大家通过电视剧《大长今》关心宫廷御膳，希望宫廷御膳今后能够继续得到大家的喜爱。如果您能够通过阅读本书，使家里的饭桌上增添一道美味可口的宫廷御膳，使您的家庭更加幸福美满，我将感到十分荣幸。

李钟任

韩国烹饪研究家 李钟任





《大长今》剧情简介之一

1482年（成宗十三年），一名书吏匆忙赶到内禁卫军练兵场，传达赐予废后死药的御令。听到这一消息，从事官及其军官们的脸顿时变得煞白。

左承旨李世佐和军官徐天寿奉御令到废后尹氏居所赐予死药。废后尹氏说：“你们一定会受到上天的惩罚。”说完，喝下死药死去。



徐天寿因内疚而借酒浇愁，在回家途中不幸跌落山谷，幸得道士相救。但道士预言他的命运悲惨离奇，而且会遇到改变他命运的3个女人。天寿问怎样才可以避开这3个女人，但道士却说他已经遇到了第1个女人，天寿为此担心不已。

岁月流逝，已到1496年（燕山君二年）。

14年后，天寿辞去官职，希望能避开生命中第2个女人。御膳厨房的内人朴明伊看到崔内人在御膳房的食物内加了一些奇怪的东西，将此事告诉了自己的好友韩内人，并报告了气味尚宫。但这件事最终被御膳厨房的最高尚宫崔尚宫所知道。崔内人是崔尚宫的侄女，崔氏家族已连任5代御膳厨房的最高尚宫。为了家庭的利益，崔尚宫决心杀死明伊，诬陷明伊犯了淫乱罪，强迫明伊服毒后将其扔在山野。幸好韩内人事先在毒药里放了解药，并写了一封信藏在明伊身上。明伊大难不死，并被路过的徐天寿救起。

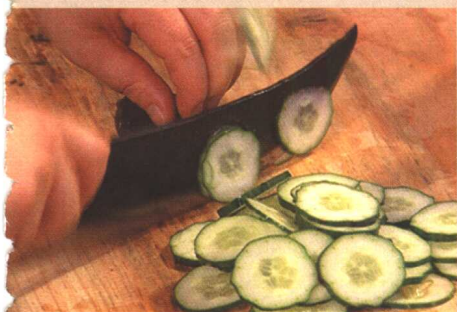






天寿担心明伊是他生命中的第2个女人，但仍然悉心照料明伊。明伊身体恢复之后向徐天寿辞别，天寿出于担心，一直悄悄地跟在明伊的后面暗中相助。真情使两人克服了对道士预言的恐惧，终究结为连理。

8年之后，时间已是1504年3月。天寿和明伊按照韩内人信中的建议，在一个遥远的屠夫村隐姓埋名，以打铁为生，并生下一女，名为“长今”。





燕山君十年，即 1504 年，“甲子史祸”发生，燕山君的暴政达到了极点。有一天，徐天寿领着女儿长今逛街，被官兵误认为与“甲子史祸”有牵连而被强行抓走。为了见徐天寿，朴明伊和长今跟着押送队伍来到了汉阳。

为了寻求帮助，朴明伊写了一封信给自己昔日宫中的好友韩内人，而当时的韩内人已成为御膳厨房尚宫。韩尚宫收到信后惊喜交加，马上以采购海鲜为由出宫。昔日的崔内人也已成为尚宫，她对韩尚宫的匆忙出宫感到奇怪，于是跟在后面。看到仍然活在世间的朴明伊之后，崔尚宫非常紧张，马上与自己的哥哥崔判述商量陷害朴明伊。

朴明伊与长今到处躲藏。但最后还是被崔尚宫及崔判述的爪牙追到，朴明伊不幸中箭。临终前，朴明伊勉励长今无论如何也要生存下去，并将自己以前是御膳房的宫女之事告诉了长今，又交代长今一定要入宫并成为御膳房的最高尚宫，将自己的悲剧遭遇写进最高尚宫的日志，同时交代长今自己在宫内的退膳间留下了饮食手记。



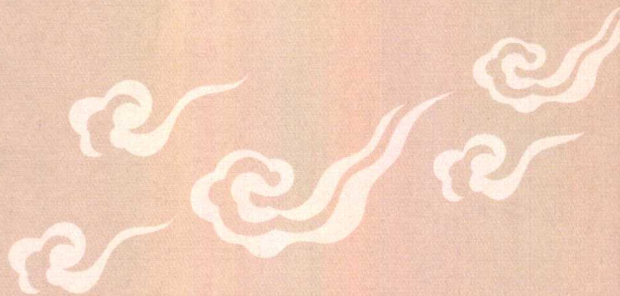




突然失去父母的长今，把母亲的遗言埋藏在心里，开始了流浪生活……

衣衫褴褛的长今来到姜德久家的酿造场想找点吃的东西，被误认为是小偷而被扣留。长今刚好也无处可去，就留在姜德久的家中，帮忙煮饭送酒，颇得姜德久妻子的喜爱。有一天，长今按吩咐将朴元宗大监送给晋城大君的酒送到晋城大君家里，这酒瓶上藏有密谋反政的秘密。就在当天晚上，发生了中宗反正事件，晋城大君以中宗的身份登上了皇位。

宫中派人到姜德久家中接长今入宫，长今终于如愿以偿。在宫里，长今开始接受各种教导，并结识了令路、连生、昌伊等人，但因出身卑贱而受到歧视。长今感到委屈和憋气，于是与连生一起想偷偷地溜进退膳间找母亲留下的饮食手记，却看到今英正在朝偏殿磕头……





长今和连生偷偷溜进了退膳间，被韩尚宫发现。连生因受惊吓，跌倒时碰翻了马上要上呈给皇上的夜宵。幸好机智冷静的韩尚宫立刻动手用有限的材料做出精致的宵夜，并得到了中宗的赞赏，才渡过难关。这令长今对韩尚宫从心里感到敬服，但长今自己和连生却因惹出大祸而被关在退膳间。

训育尚宫得知此事后勃然大怒，把长今赶出训练场。但长今一边打扫卫生，一边倾听训练场里传来的声音，勤奋学习。经过一番周折，训育尚宫终于给了长今一个机会，让她参加考试。根据提调尚宫的决定，通过考试的长今被分配到韩尚宫处所做小宫女。

调方只让长今做洗碗等杂活，不让她干其他活儿。有一天发生了大悲殿小厨房的食物变质的事故，但御膳厨房的烹饪间却没有任何异常。最高尚宫和韩尚宫对此感到不解，后来她们偶然发现长今在水井边用烧开水刷碗，这才知道烹饪间的食物没有变质的原因，对长今的聪明暗暗惊叹不已。

