

风 靡 亚 洲 的 饮 食 食 尚

대장금

大长今

食
疗
宝
典

食物是最好的医药

朴春善 / 编著

海 潮 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大长今食疗宝典/朴春善编著. —北京:海潮出版社,
2005

ISBN 7-80213-053-0

I.大... II.朴... III.食物疗法-韩国
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116713 号

大长今食疗宝典

朴春善 编著

责任编辑 魏 然

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:880×1230 毫米 1/24 印张:8.5 字数:150 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-053-0

定价:28.80 元

饮食不但可以饱口福之欲，
更可以成为调理身体的有效方法。

《大长今》里，韩尚宫让小长今每天拿水给她喝就是一个例子。在这里，水成了一种食物，放在碗中，加入不同的调料就有了不同的功效。剧中，长今坚持为患有糖尿病的大明使者提供清淡的菜肴，而不是油腻的食品，同样传递了饮食应以健康为本的道理。当食物不再只是用来果腹的材料，而成为人们美容保健的绝佳选择时，食物便是最好的医药。

就让我们在长今的引领下，去体验那诱人的芳香、去体会长今的那句话：“我只有一个小小的愿望，那就是希望看到食者脸上的微笑。”



前言

健康是人们恒久关注的生命话题，然而，在快节奏的现代生活中，人们似乎已经模糊了健康的概念，很多人认为，吃得越好越健康，吃得越贵越营养，各种身体疾病正在以前所未有的嚣张气焰纠缠着我们。现代社会虽然给我们制造了充裕的物质产品和精神产品，但它并没有教会我们如何去更好的生活。

电视剧《大长今》的持续热播，使得饮食与养生也逐渐成为了人们街头巷尾热衷谈论的话题，特别是电视剧中那一道道精美绝伦的韩国宫廷御膳，并没有随着电视画面消失在观众的视线里。

《大长今》的魅力恰恰是契合了我们现代健康理论的关注点，那就是回归传统，重新寻找那被人们淡忘了的古老进补理念。所以，《大长今》不仅仅是要男女老少一把鼻涕一把泪的去关注人物命运的逡巡前行，更重要的是要让我们找回属于我们自己的传统饮食美德和进补理念。这是传统文化与现代文化的重新整合，也是古老的饮食传统重新复兴与散发魅力的时刻。

其实，韩国的宫廷御膳与中国的鲁菜是一脉相传的，它不仅仅选料考究、调味适中，而且结合了春秋战国时期阴阳家的宇宙观，讲究以食为药，阴阳合一。所以，《大长今》中“药食同源，食即是药”的精辟见解，正是传达了人们从千百年来生命探索中总结出来的健康真知。它正在改变着人们的人生态度和生活方式。

长今说：“美味出于诚心”。饮食，已经超脱了生活，超脱了文化，上升到哲学的高度，因为它跟我们的生命息息相关，跟我们的灵魂息息相关了。

我们在这本《大长今食疗宝典》中，尽可能真实的还原了电视剧中



出现过的一部分美味的饮食，并对饮食中的一些食材做了详细的营养及食疗介绍，希望读者能在品尝一道道的美味佳肴的时候，对每一种食材都能有深刻的了解，让大家明白，“食即是药”，只要我们饮食得当，饮食有节，就会省却了吃药打针的痛苦，即使是身边小小的一碗水，也能对我们的健康起莫大的作用。本书还穿插了许多对健康、对饮食的一些精辟的小见解，希望能够带领大家走出盲目进补的误区。另外，书中介绍的对各种食材的妙用方法，更是能让我们感受到饮食的乐趣，生活的乐趣。

当人们开始慢慢找回做饭的心情的时候，不再是像以前一样，借着各种忙碌的借口，只是到小饭馆或是餐厅将就一下自己的胃口。当人们开始关注自己的营养需要和科学的进补方法时，找回来的也不仅仅是自己的健康，更是自己对家庭，对亲人的一种责任。当我们为家人奉上一道道可口的美食时，更能让他们感受到食物中所包含的浓浓的情义。

本书介绍的这些宫廷御膳的制作方法，简单可行，人们只需要利用生活中常见的普通食材，就能制作出一道道美味可口的韩国宫廷佳肴。我们不仅能够感受到过去只有王家才能享用的养生御宴，更能够吃出健康，吃出快乐！

请让我们打开这本书，带着健康上路吧！

编 者

目 录

胡麻全鸭汤·····	1
白菜饺·····	7
豆腐火锅·····	11
松茸烤排骨·····	17
贵客鲍鱼·····	21
猫炙·····	25
状元大汤包·····	31
烤嫩鸡·····	35
明卵虾酱锅·····	41
酱段瓜·····	45
海鲜拼盘·····	49
神仙炉·····	52
醋什锦·····	57
雉肉火锅·····	61
金针花什锦·····	63
肉脯茶点·····	68
鲍鱼内脏粥·····	71
人参牛肉冻·····	74
古董饭·····	78
驼酪粥·····	80
藕片冷盘·····	86





五子粥·····	91
炸昆布结·····	96
蛋煎海参·····	99
炒米糕·····	102
鱼片冷盘·····	106
海蟹饭·····	109
山楂蜜果·····	112
儿猪蒸·····	115
盐烤大虾·····	118
荞麦煎饼·····	123
雏鸡酱肉·····	127
核桃酱丸子·····	132
山药炖牛肉·····	135
枸杞艾草粥·····	139
祝贺彩糕·····	142
人参鸡丝冷盘·····	146
红枣团子·····	150
柔软蒸豆腐·····	152
冬渍汤冷面·····	157
五色炙肉串·····	161
凉拌粉条·····	165
柚子茶·····	171
栗子糕·····	175
松虾凉拌·····	177
笋丝凉拌·····	181
锁链炙·····	183
附录·····	188

胡麻全鸭汤

当“胡麻全鸭汤”这道美食第一次出现在观众面前的时候，很多人都被那似乎可以从电视中散发出来的香味征服了。

乳白色的汤不断挑逗着每个人的胃，似乎又闻到了中药淡淡的苦味，但是又有人参的甜味飘了过来，盖过了苦味……不对，还有别的味道，就这么一个汤却有几十个味道在里面！到底是什么呢？

做胡麻全鸭汤是要有一定的耐心的。人常说：“慢功出细活”，这道菜就需要慢。

做这道菜，材料是最重要的，其次就是耐心。芝麻、人参、栗子、红枣、生姜、当归、甘草、枸杞和黄芪是必不可少的。

现在，就让我们一起来做吧！

将人参、栗子、红枣、生姜、当

归、甘草、枸杞和黄芪放在水里，用慢火炖到香气四溢，然后放入鸭子，等鸭肉的香味出来之后，倒入事先准备好的一杯豆浆，这一步是万万不能省略的哦！否则这道菜可要大打折扣了。最后，将芝麻和事先泡好的糯米捣成泥状，放入锅中，再加入盐等调味料。

好了，剩下的时间就只有等待了。大约40分钟后，胡麻全鸭汤就可以上桌了。

金黄色和乳白色的完美结合使得这道菜首先会从视觉上征服人。其次，各种中药会使鸭肉的营养充分得到发挥，更易被人体吸收。当人生病的时候，喝这道汤是再好不过的了。

配料简介

【鸭子】

鸭子早在3000多年以前就已经被我们的祖先驯服和饲养，鸭子本身体质强健，鸭肉为碱性食品，具有生理性的解毒功能。鸭肉蛋白质含量约16~25%，比其它畜肉含量高的多，脂肪含量适中且分布均匀。

全鸭汤在电视剧中多次出现，这是因为韩国人认为鸭是一种非常有营养的美食，所以经常喝鸭汤。但传统的韩国人喝汤是不吃肉的，单喝汤，而且还喜欢在汤里面加上辣酱、油和葱花一起喝，这样，汤的味道更是鲜美。

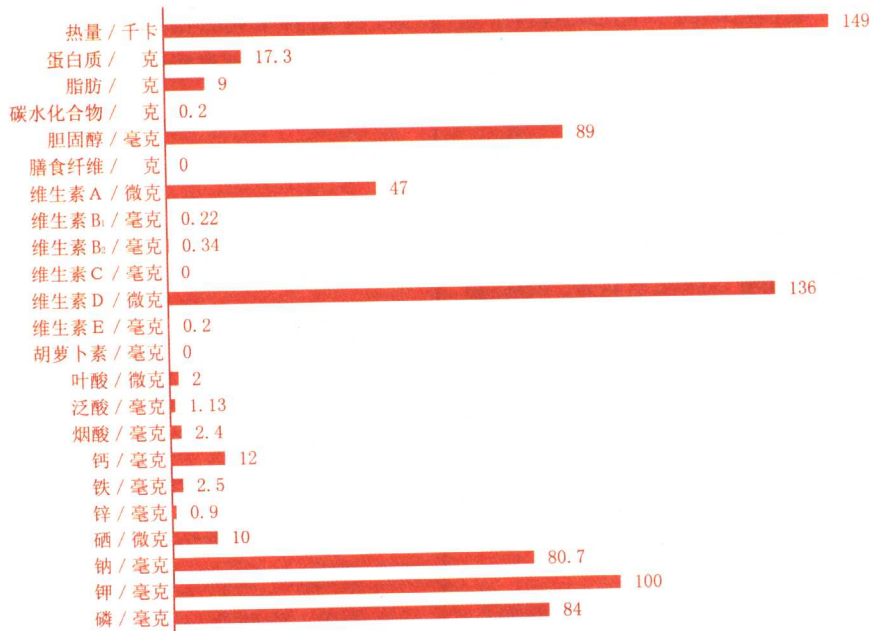


鸭肉中的蛋白质主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白。脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，熔点低，易于消化。含B族维生素和维生素E比较多，还有核黄素、硫胺素和尼克酸，能有效抵抗脚气病、

神经炎和多种炎症，抗衰老。

鸭肉有养胃滋阴，清虚热，利水消肿之功效。用于治疗咳嗽痰少，咽喉干燥，阴虚阳亢之头痛，水肿，小便不利。适于体内有热、上火的人食用，特别是低热、虚弱、食少、大便干燥者，还有心脏病、癌症患者和放疗化疗后的病人。

鸭肉不宜与杨梅、大蒜、木耳和鳖肉同食，胃腹疼痛、腹泻、腰痛及痛经期间及身体虚寒者不宜食用。



鸭肉营养指数柱形图

【胡麻】

胡麻即芝麻，也作脂麻，闽粤又叫油麻，是张骞出使西域时带回的品种，中国原有大麻，子可榨油，引进来的也可榨油，故名胡麻。有黑芝麻和白芝麻两种。《本草经》说胡麻“生上党”。《淮南子》说“汾水浊，而宜胡麻”。

胡麻有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、钙磷、铁质等，还有多种维生素和芝麻素等物质，可以提供人体所需的维生素E、维生素B1、钙质，特别是它的亚麻仁油酸成分，可去除附着在血管壁上的胆固醇。

据本草书籍记载，胡麻有补五脏、益气力、填髓脑、轻身、不老、明耳目、利大小肠、通血脉、润五脏、补虚、破瘀、通经的效能，并可治神经衰弱的病症。胡麻油则有生毛发、生肌、长肉、止痛、杀虫、消肿、下热毒的作用。因为有这些作用，所以常用胡麻，可使你更强健美丽，特别是黑芝麻，有着非常好的益肝、补肾、养血、润燥、乌发、美容功效，是上佳的美容保健食品。

【食疗偏方】

1、老年人在冬天进补，可以将适量的黄芪塞入清理过的鸭子腹内，熬煮，能有效的益气利尿、提高身体的抵抗能力。

2、在吃鸭肉时，若是能与山药同食，则会有良好的补肺效果，因为山药的补阴功能很强，吃山药既可消除鸭肉的油腻，又可以补阴并清热止咳。

3、黑芝麻晒干后，把它炒熟碾成粉，再与粳米一起熬成粥，可以补肝肾、润五脏。有头发早白、身体虚弱、大便干燥、贫血等症状的患者适宜长期服用。

4、将黑芝麻制作成乌麻散，可以延缓皮肤衰老，美容养颜，让你的皮肤光彩照人。乌麻散的制作方法是：先将黑芝麻用温水拌匀，入锅蒸，待蒸汽冒起后，即离火，再暴晒干。如此反复蒸晒三遍后，研磨成粉末，在每日饭前空腹用温水调服10克即可。

防早衰的食物

一般来说，65岁以后才算老年期，若45岁以前出现两鬓斑白、耳

健康小语：

古时的妇女在生产的时候，是吃麻油鸡，在日常的食物里也掺麻油，所以许多女性皮肤幼嫩，不会随着年龄的增加而显著的老化。

现在，除了常吃麻油、麻仁之外，并可制成胡麻膏时常饮用。胡麻膏的制法是：将胡麻和米稍炒之后捣碎，加适量的水熬成膏。饮用时加入适量的蜂蜜调味，因蜂蜜也有美容的效果。此膏可使大便通畅，润泽皮肤，实为女性的最佳饮料。如果继续饮用即使到了50~60岁，也不会显得衰老。胡麻不仅为重要的美容食物，且有强精作用。



聋眼花、思维迟钝、工作效率明显降低等老年性特征，即视为早衰。研究发现，以下食物有明显的防衰作用。

芝麻、苏东坡说：“以九蒸胡麻，同去皮茯苓，少量白蜜为面食之，日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀。”研究发现，芝麻含有丰富的维生素E，它是一种抗氧化剂，可防止过氧化脂质对人体的危害，中和细胞内衰老物质“游离基”的集聚，起到延年益寿的作用，食用时，可将芝麻和茯苓共研成粉。混匀后盛瓶备用，每天早餐后服20克。

枸杞、古称天精、地仙，因其抗衰老作用，故有名“却老”。药理研究证实，枸杞有抑制脂肪在细胞内沉积，促进肝细胞新生的作用。服用方法，每天用10克枸杞浸泡代茶饮，亦可用干品200克，白酒1.8升，冰糖200克共置广口瓶内，密封后置阴暗处两个月后饮用，每次1~2小杯。

花生、因其滋身益寿，故又叫“长生果”，花生含有甾醇，具有降低胆固醇和使皮肤润洁细腻之妙用。花生蛋白中的谷氨酸和天门冬

氨酸，可增强记忆延缓脑功能衰退。花生中含的儿茶素，有具有很强的抗老化功效。

花粉、花粉中含有14种维生素，11种微量元素和活性酶，21种氨基酸，50多种天然酵素酶，常食花粉可降低胆固醇，防止脑血管硬化和高血压，调节新陈代谢和性功能，增强抗病能力。

主要营养成分简介

【胆固醇】

胆固醇不但是血液中脂类物质之一，构成细胞生物膜的基本成分，也是维护生命、繁衍种族所不可缺少的重要物质。

但是，当体内胆固醇主要是低密度胆固醇过多时，它将沉积在动脉血管壁上，使动脉硬化或阻塞，诱发冠心病和心肌梗塞，严重的将造成死亡。

胆固醇在人体内的新陈代谢主要靠肝脏，营养学家认为：它和饱和脂肪酸结合成低密度脂蛋白时，将容易沉积、附着在动脉血管壁上，使血中胆固醇含量增加，促使动脉硬化，造成动脉血管阻塞，诱



发心血管病；当胆固醇和不饱和脂肪酸结合成高密度脂蛋白时，该脂蛋白因熔点低、易乳化和代谢，不仅不在血管壁上沉积，而且能清除已沉积在血管壁上的胆固醇，可减少血中胆固醇含量。因此，导致心血管病的是低密度胆固醇，它是对人体有害的胆固醇。

对代谢旺盛的青少年和经常参加体力活动或坚持锻炼的青壮年，

有害胆固醇不易积累，没有必要过分限制胆固醇的摄入量。但对中老年人，由于内分泌水平的改变，或因精神过度紧张，体力活动减少，或患高血压、肥胖等病，脂质代谢失调，使血清胆固醇增多，不仅摄入过多的饱和脂肪和胆固醇可引起这种紊乱，进而可促进血脂升高或发展为动脉粥样硬化的后果。

【相关链接】

在参加宫女的御膳考试前，长今意外的发现自己竟丢失了制作饺子的面粉，经过一番寻找，长今发现面粉是被卢尚宫的一个女佣偷了去。原来这个女佣竟然是卢尚宫的私生女，而这个女佣是想让自己的母亲在出宫前能吃一次汤饺，所以才偷了长今的面粉。于是长今毅然将自己的面粉送给了卢尚宫母女。长今也在无奈之下急中生智，改用白菜制作饺子皮，做出了一个个如翡翠白玉般的饺子，赢得了皇太后的嘉许，长今的饺子不但好吃有营养，而且原料随手可得，比当时价格昂贵面粉更适宜推广到百姓的桌子上。

白菜饺

吃面食容易发胖，所以，很多人不经常吃饺子。现在，白菜饺既能让人一饱口福，又不会因为吃面食而发胖，成了很多人餐桌上的一道美食。

饺子的馅料可根据个人喜好自己配置。长今将鸡肉、水芹菜、绿豆芽还有白萝卜做成了饺子馅，加入各种佐料调味。然后用白菜包饺子，用水芹菜封口，最后大火蒸熟。

白菜饺晶莹剔透，所以，也有“翡翠饺”的称号。热气腾腾的白菜

饺放在餐桌上给人以家的温暖。白菜的清香中渗透着肉的美味，只有长今才能想出这样的做法，正如韩尚宫所说的那样：“长今有画出味道的能力”其实，这种能力我们每个人都有，关键在于用一颗真诚的心和一种对食物尊敬的态度去料理。

配料简介

【白菜】

白菜又叫菘菜，素有“菜中之



健康小语：

人们的饮食往往有这样的误区，认为越贵越难得的食材才有营养，其实健康的饮食是讲究吃对的食物，也就是吃身体所需要的食物，这样才能吃出快乐，吃出健康。白菜虽然常被人们视为“贱菜”，而营养专家则因其营养价值高，变化性多，将其称之为“超级食物”。所以，很多菜市场的“贱菜”我们都不能忽视，只要经过我们合理制作，均衡搭配，就可以达到食补的作用。请不要仅仅因为好吃，而不讲究营养的均衡。

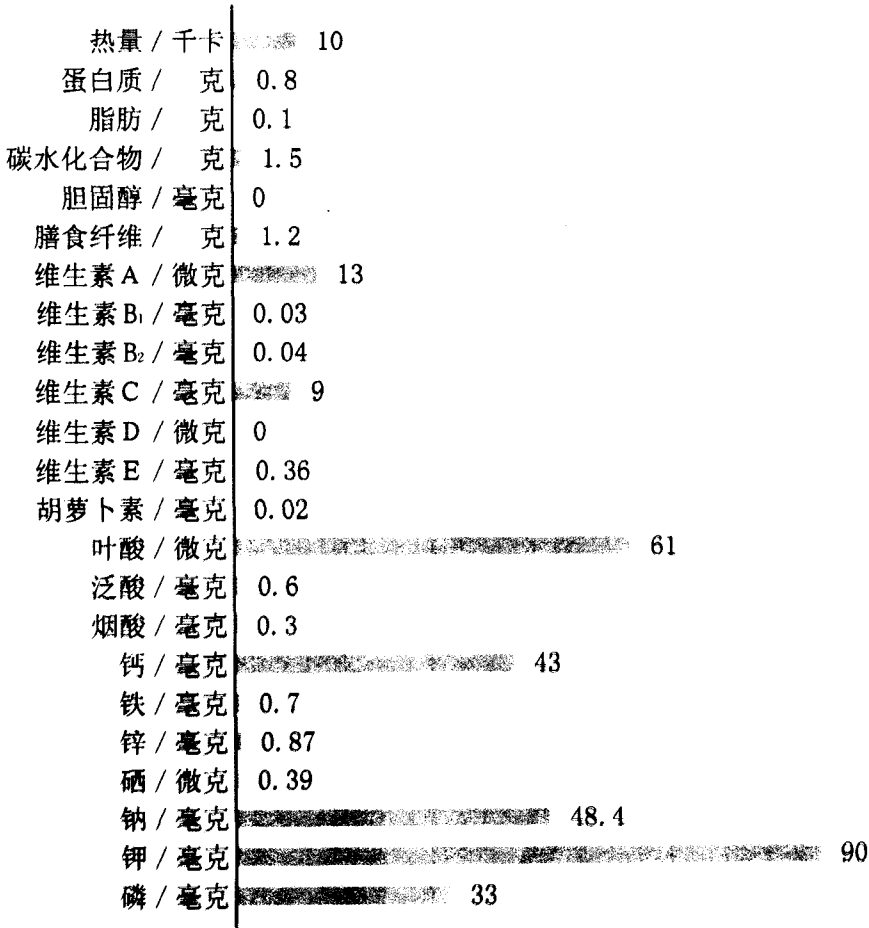


王”的美称，民间有“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”之说。

宋代诗人范石湖有诗赞曰：“拨雪挑来塌地菘，味如蜜藕更肥浓。朱门肉餐无风味，只作寻常菜把供。”苏东坡更是赞美曰：“白菘类羔豚，冒土出熊蹯。”而白菜的菜

中之王的称号则是来源于国画大师齐白石。他曾画了一幅写意的大白菜图，并题句：“牡丹是花中之王，荔枝为果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？”

白菜中的多种化合物能帮助分解同乳腺癌相联系的雌性激素。美



白菜营养指数柱形图

国纽约激素研究所的科学家发现,由于中国和日本妇女常吃白菜,乳腺癌的发病率比西方妇女要低得多。白菜富含维生素,多吃可护肤养颜,促进人体排毒和对动物蛋白质的吸收。

腐烂的白菜含有亚硝酸盐等毒素,食用后能使人体严重缺氧甚至有生命危险。

【食疗偏方】

1、取大白菜的嫩心,洗净后用开水烫一下,沥干水分,拌上少量麻油,有醒酒的作用。

2、将白菜与绿豆芽一起用水熬煮,去渣后喝汤,每日饮用2~3次,可用于治疗头痛、风热外感、口干、无汗或少汗等症。

白菜的妙用

1. 保存黄瓜

秋末初冬,将完好无损带蒂的黄瓜,放在拆散的大白菜的菜心中,绑好白菜,放入菜窖,保存至春节,黄瓜仍然新鲜水灵。

2. 保存蒜黄、青韭、青蒜

刚买来的蒜黄、青韭、青蒜等新鲜蔬菜,一时吃不完,可用带帮

的大白菜叶子把它包住捆好,放在阴凉处,不要着水,能保存一段时间不坏。

3. 缓解牙痛

取一白菜根疙瘩,洗净捣烂,用纱布包好挤水汁,左侧牙痛滴左耳,右侧牙痛滴右耳,能缓解痛症状。

主要营养成分简介

【碳水化合物】

碳水化合物就是我们常说的糖类,可分为单糖(葡萄糖、果糖、半乳糖等)、双糖(乳糖、蔗糖、麦芽糖等)和多糖(糖原、淀粉等)几大类。其主要作用是供给人体大量热能及参与细胞膜的构成。另外,膳食纤维作为一种不能利用的碳水化合物,对于刺激胃肠道蠕动,促使排出大便,减少胃肠道疾病,均有一定的作用。但摄入过多,对营养素的吸收不利。

婴幼儿每天的活动及生长发育均需消耗大量的热能,所以,婴幼儿需要碳水化合物的量较成人多。乳、五谷及其制品、糖、水果、豆类等均含有较多的碳水化合物,可供人体利用。



当碳水化合物摄入不足或过量时，均可产生相应的病症。供给不足时可致体重下降、血糖过低、脂肪消化不良，同时，由于体内脂肪的大量动员而导致血中酮体升高，甚至酮症酸中毒。相反，碳水化合

物摄入过多时，初期可能生长迅速，继而发生病态。如伴有蛋白质供给不足，可发生营养不良性水肿。同时，过多的碳水化合物在体内转变为脂肪，从而导致肥胖症及心血管疾病。

