



大長今

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

第三部



〔韩〕崔真欣 著 金奉民 译 K 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 第三部/(韩)崔真欣著;金奉民译. —长沙:湖南科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5357-4447-8

I. 大... II. ①崔...②金... III. 食谱—韩国
IV. TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130876 号

大长今宫廷御膳 第三部

著 者:[韩]崔真欣

译 者:金奉民

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:5

书 号:ISBN 7-5357-4447-8/TS·233

定 价:24.00 元 (含 DVD)

(版权所有·翻印必究)

大長今



宫廷御膳

第三部

〔韩〕崔真欣 著

金奉民 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，同时也希望本书能为让俗务缠身的现代人体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

看着调料夹在一片片白菜叶之间，我们就不由自主地想到泡菜那美妙的味道。谁面对美味佳肴不感到幸福呢？美味佳肴就是一种传递人们心中快乐的载体。

当初接到 MBC 电视台编写此书的邀请时，我犹豫了很久。因为宫廷制度是很少为外人所知的，这使我苦思冥想如何展现宫廷的美味佳肴。

然而，细细想想，现在我们日常生活中的饮食不就是从宫廷菜肴演变而来的吗？从材料到制作方法，再到餐桌的摆设方式，这些继承和发扬了宫廷饮食文化的东西，让人倍感亲切和温暖。一些人或许还在想我们现在吃的食物是不是就是当时宫中的一道御膳呢。

MBC 电视台拍摄的电视剧《大长今》以独特的方式介绍了朝鲜时代宫廷中那些造型精美、让人倍感亲切的美味佳肴，深受人们的喜爱。现在，我们可以通过本书，看到那些过去只出现在宫廷中的菜肴。希望富有韩国特色的宫廷饮食文化得以继承并且发扬光大，使韩国的美食闻名于世。

和一个人享用美食相比，为大家精心准备菜肴或许更有意义。真的希望在以后的日子里，我们可以每天用精心制作的美食来装扮我们的餐桌，让生活更有滋味。

最后，感谢 MBC 电视台和（株）帕兰公司为此做出的努力。

최진희

韩国烹饪研究家 崔真欣

2004 年 1 月



《大长今》剧情简介之三

长今献上的鲸鱼烤肉串赢得了中宗的称赞，令崔尚宫和今英感到难以置信，一时紧张起来。崔尚宫不得不承认长今厨艺高超，但长今既已失去味觉，能否继续在御膳厨房工作，还是个问题。崔尚宫提出考考她……

太后责怪中宗不该亲自插手选拔御膳厨房最高尚宫。中宗说自己的用意没什么不好，还恳请太后代他选拔最高尚宫。于是从元子生日起，御膳厨房最高尚宫选拔赛拉开了帷幕……

韩尚宫和长今输掉了第一轮比赛。韩尚宫严厉斥责长今为了赢得比赛而只知寻找最好的食材和秘方，忘了制作食物应全心全意、竭诚而为，并命令长今去服侍在宫外疗养的保姆尚宫。

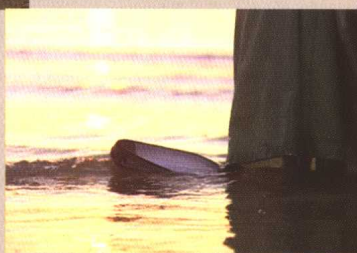




长今走后，令路、连生、昌伊等人都想代长今给韩尚宫打下手，但 3 人都未能经受住韩尚宫的考验。

长今来到云岩寺，遇到了前来执行秘密任务的闵政浩和姜德久。由于一个十分偶然的机会，长今向闵政浩谈起了她父亲和母亲朴内人的遭遇，而在这之前，她曾经发誓绝不向外人提起此事……

今英见到长今和闵政浩在神寺一角谈话的情景，怀着无比凄楚的心情跑下山去。往事如烟，今英不得不把对闵政浩的感情深埋心底。





宫里已发布了太后出的第二轮比赛题目：四季都能吃到的海鲜。为此，韩尚宫不得不亲自去找食材。恰逢崔尚宫和今英出宫之时，有个贴壁书的嫌犯躲进崔尚宫屋里，被内禁卫长亲自带人搜出。在收拾被内禁卫们弄得一片狼藉的房间时，郑尚宫在崔尚宫屋里发现了御膳厨房最高尚宫代代相传的日志，对崔尚宫无视自己的存在感到极为愤怒。

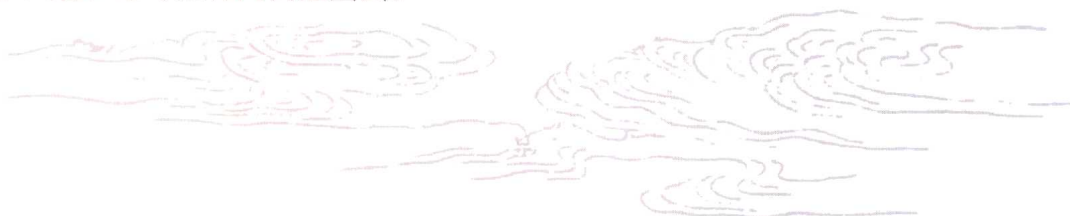
宫里传染病肆虐，内侍府召开紧急会议，决定由崔尚宫负责把生病的御膳厨房内人和尚宫送到宫外隔离。趁此机会，崔尚宫密谋把郑尚宫送出了宫……



提调尚宫向太后报告：宫里传染病肆虐，郑尚宫得了传染病，昨夜已被送到宫外治疗。韩尚宫与崔尚宫之间的比赛被取消，提调尚宫打算趁机挤掉郑尚宫，让崔尚宫当上最高尚宫。

太后最终下令设代理最高尚宫，并任命崔尚宫为代理最高尚宫。崔尚宫当上代理最高尚宫后，称大明使臣的接待事宜极为重要，把韩尚宫和长今派到太平馆，负责接待大明使臣。

韩尚宫和长今得知大明使团的正使大人（首席使臣）患有消渴症（即糖尿病），因此为正使大人献上的是适合消渴症患者食用的素菜，而不是油腻的山珍海味。但正使大人和吴兼护大怒，命令把韩尚宫拖出去。



长今见韩尚宫被人拉走，马上向正使大人解释，并向正使大人承诺进食这些菜 5 日后身体会有明显好转。于是正使大人要长今亲手煮菜，并声明若自己的身体没有改善的话，便会用大明国法惩罚她。太后知道大明使臣被怠慢后大怒，崔尚宫说会去太平馆亲自下厨为正使大人呈上佳肴。

崔尚宫和今英为正使大人献上满汉全席，吴兼护让正使大人随意处置竟敢犯上的韩尚宫和长今。但正使大人拒绝再吃满汉全席，说食客也应遵循食客的原则，让韩尚宫和长今负责自己的所有饮食，直到自己离开朝鲜。

因传染病被送到宫外民居诊治的郑尚宫发现自己喝的汤药对身体有害，立即给提调尚宫写了封信。提调尚宫看了信，慌了手脚，匆忙赶到民居去见郑尚宫，并同意接其入宫。

太后从皇后那里得知了太平馆发生的事情，斥责崔尚宫明知大明正使大人有病，仍然呈上对其身体不利的满汉全席，还将别人的功劳归于自己。崔尚宫不得不将韩尚宫和长今调回宫中，郑尚宫亦成功回宫。

太后和皇后巡视御膳厨房，宣布虽然因为宫中发生怪病而延误了最高尚宫的比赛，但就将大明使臣在太平馆的膳食当作第二回合，并判韩尚宫获胜。所以两个回合之后，崔尚宫和韩尚宫打了个平手，需要再战一局决胜负。







韩尚宫想起与自己的好友、长今的母亲朴内人共同度过的美好时光，定下了参赛菜单，开始为比赛做准备。崔尚宫也决心在这一轮比赛中找回自尊，着手为比赛做准备。但崔判述又在鬼鬼祟祟地酝酿着阴谋。

比赛前一天，崔尚宫和韩尚宫准备好食材，各自回屋休息。但韩尚宫使用的厨房发生了一件意想不到的事情，食材被家禽严重糟蹋。为了重新购置食材，韩尚宫不得不匆忙奔向宫外。

第二天，韩尚宫因被崔判述的爪牙绑架，未能按时回宫，但比赛仍将继续进行……





德久妻在宫外见到鱼贩，代他将海鲜送给长今。崔尚宫和今英准备就绪，而闵尚宫和昌伊及连生则在别处拿取食材给长今，替她打气。长今唯有叫连生做自己的助手。

