

七十道韩宫养生餐

长今药膳

薯妍防薯

这是一本营养学、食品学和美食领域的烹饪宝典

针对当今最热门的健康话题

引导当今最时尚的膳食文化

收录70道特色韩宫料理

色彩、美味和营养激情碰撞

直击药膳养生的方方面面

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长今药膳 / 黄妍昉著. —北京: 农村读物出版社,
2005.12

ISBN 7-5048-4788-7

I. 长... II. 黄... III. 食物疗法—食谱—韩国
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第137004号

长今药膳

千调文化策划

作 者: 黄妍昉
文字润饰: 安 蕾
内页设计: 陈 丽

美术总监: 王 婧
封面设计: 段 玉

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 李 娜
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 5.75
字 数 50千
版 次 2006年1月第1版 2006年1月北京第1次印刷
印 数 1~10 000册
定 价 28.00元

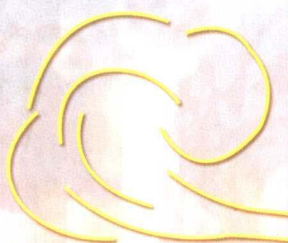
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

七十道韩宫养生餐

长今药膳

黄妍昉 著

农村读物出版社



序言

处处流露出诚意的宫廷食尚

翻山越岭取矿泉水制成的冷面。熬炖三天三夜的牛骨浓汤，千里迢迢运来的药酒浸泡醉虾……《大长今》中每一道美味佳肴的背后，都始终强调着“诚意”二字。在韩国人的饮食哲学中，所谓“饮食”是向他人奉献的行为。大自然为人们提供丰富的食物，要用抱歉与感恩的心情来对待食材。因此从选取食材开始，到烹制出菜肴的整个过程，每一个步骤都要非常用心地完成。食物满载着制作者的诚心，品尝者也能从中得到幸福的饱足感。要说宫廷御膳流传下来的秘诀其实无他，就是用心，以诚意亲手调制出的料理就是最好的美味。

为了准确地展现《大长今》中的美味佳肴，我特地跑到韩国品尝了各地的风味饮食，并访问了多位韩国坊间的料理大师，了解到韩国料理绝不仅仅只有泡菜、烤肉、参鸡汤那么简单。选料考究，刀功精细，火候到家，惯以用酱调味，口味辛辣、清淡、醇香。

编撰本书究竟特点在哪里呢？首先即是简单+创意。提及宫廷御膳，人们通常会想到高不可攀的鲍参鱼翅等珍贵材料加上神乎其神的高超厨艺。然而本书所选的宫廷菜式却以简单而常见的食材加上充满智慧的创意制作而成，让人觉得御膳并非遥不可及。因此，即便是老百姓，通过这本食谱，也可以利用现有的材料，制作出《大长今》中那些赏心悦目、营养美味的韩式宫廷菜肴。另一个特色就是：食疗。现代饮食提倡的是健康养身，而本书中所收录的菜肴都具有少油、清淡、低热量、高营养的特点，有些菜肴还加入珍贵的药性食材，具有中华药膳的饮食调理疗效。

“做菜肴的时候，一定要诚心诚意从磨刀开始，因为如果刀子不好用，就会破坏食材原有的美味……”这便是韩国人制作料理的态度，也是韩国人对待美食的态度。





目录: contents

食谱



健胃生津的养身食补

松茸烤牛排	5
汤渍茼蒿	6
五子粥	7
炖泡菜	8
山药炖牛肉	10
双色苕菜饺子	12
元贝驼酪粥	14
绿艾团子	15
姜丸米浆	16
江米条	18
貂炙	20
山草莓蜜果	21
芥末菜	22
梅子酱菜	24
双色丸子	25

清热解毒的创意美味

凉拌蕹平菜	26
韩式水冷面	27

银芽笋丝	28
黄豆芽杂菜	30
清面	31
黑鱼汤面	32
青蛤南瓜粥	33
石锅拌饭	34
绿豆饼	36
萱花什锦	37
蕨菜汤	38

吃出美丽的宫廷秘方

三色茶食	39
鱼皮水芹卷	40
人参酱肘子	41
炸海带扣	42
双味海带	44
野菜拌饭	45
五味子膏	46
南瓜蜜果	47
蜜橘花菜	48
莲藕蜜饯	50

酱油泡菜	51
山药松花蜜汁	52
明卵虾酱锅	53

低脂降糖的健康料理

萝卜水泡菜	54
鱼片生菜	55
豆腐火锅	56
快炒黄瓜片	58
带鱼海带汤	59
荞麦煎饼	60
蒸豆腐	62
大酱汤	63
蛋煎海参	64
水参蜜饯	66

滋补强身的营养大餐

炖鲍鱼	67
梨熟	68
野山菌火锅	69
炖牛骨汤	70
烤沙参	72
三色厚糕	73
糯米油糕	74
清蒸大虾	75
核桃酱丸子	76
胡麻全鸭汤	77

枸杞子艾草粥	78
凉拌鸡肉生参	79
韩式炒年糕	80
艾蒿汤	82
人参鸡汤	83
花煎饼	84
柿饼肉桂茶	86
酱雉鸡	87
五色炙肉串	88
松虾凉拌	90
伏龙肝烤嫩鸡	91



松茸烤牛排

■ 菜肴背景 ■

俗话说：“一松茸、二梭耳、三香菇、四石耳”，可见，松茸是野生山菌中的极品。

在《大长今》剧中，松茸烤牛排是长今创新改良后的特色宫廷菜。原来宫中的烤牛排都是一大块的，吃起来不太方便。于是，长今将牛排切成薄片，包裹着松茸一起烧烤。牛排完全吸收了松茸的香味，口味鲜韧爽口。

■ 材料明细 ■

- 材料：牛排400克，松茸4朵。
- 作料：盐1小匙，酱油2大匙，梨汁1大匙，柠檬汁适量，烧烤酱2大匙，麻油1大匙，黑胡椒适量。

■ 烹饪步骤 ■

- ① 将整块厚牛排切成薄片，加梨汁、柠檬汁、麻油、黑胡椒腌约30分钟；松茸洗净，用刀轻轻刮去外皮，加盐和酱油调味。
- ② 取一片牛排铺开，中间放一朵调好味的松茸，然后把牛排裹着松茸卷起来，表面刷上烧烤酱。
- ③ 所有的松茸牛排卷用锡纸包好，放进预热的烤箱里，以180℃的高温烤20分钟，中间翻转一次即可。

【长今支招】

如果买不到新鲜松茸，可以用松茸干在水里泡软后烹饪。松茸即使烤过，还能维持完好饱满的外形，而其他的菌类烧烤后会脱水萎缩，影响美观。



■ 食疗功效 ■

松茸含有丰富的蛋白质、维生素及人体必需的7种氨基酸，具有健胃消食、理气化痰等功效，对治疗糖尿病、预防癌症均有显著疗效。

■ 〔综合点评〕 ■

色	香	味	形	意	养
★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★



【长今支招】

如果买来的白菜剖半后还是体积太大，可以再剖半；芜菁叶的营养价值极高，在制作泡菜时最好连叶子一起腌制。

汤渍芜菁

■ 菜肴背景 ■

芜菁，又称大头菜，是古代朝鲜常用来做泡菜的原料，可以减轻孕吐不适。在《大长今》中，长今为怀孕的娘娘做的药膳，就是将熬煮多遍的芜菁沥干，磨成粉，掺入米中熬煮成粥，芜菁叶则榨汁拌粥服用。

■ 材料明细 ■

- **材料：**芜菁1个（粗盐1杯），白菜3棵，盐水（水1 000毫升，盐100克），梨子1/4个，石榴粒适量。
- **白菜夹馅材料：**白萝卜1个，芥菜50克，水芹菜50克，细葱1把，蒜头4瓣，生姜10克，红枣5粒，黑木耳2朵，干香菇2朵，糖1大匙，盐适量。
- **作料：**梨汁300毫升，水1 000毫升，盐50克，虾酱汁1大匙，糖3大匙。

食疗功效

芜菁性平味辛、甘，白菜性平味甘，都具有健胃消食，清热解暑，利尿除湿的功效。

烹饪步骤

- ① 芜菁削皮，加盐腌软；白菜剥掉外层的叶子，竖向一剖为两，切除的根部，浸泡在盐水里腌软；腌好的芜菁和白菜用清水冲去盐分后，沥干水分。萝卜切丝；梨去皮，红枣去核，分别切丝；黑木耳、干香菇泡涨后切丝；芥菜、细葱一半放入盐水里腌，另一半切段；水芹菜去老茎，切段；蒜、姜切丝。
- ② 将所有白菜夹馅材料混合后，调入盐和糖拌匀入味。把做好的夹馅层层塞进白菜的叶片夹缝中，最后用最外层的大叶紧裹整个白菜，放入泡菜坛里；然后再将腌过的芜菁与细葱、芥菜混在一起，分批塞进白菜每层的叶片中。将所有作料混合拌匀，制成泡菜汤，均匀地淋在泡菜上即可。

■ 〔综合点评〕 ■

色	香	味	形	意	养
★★	★★	★★	★★	★★★★	★★★★

五子粥

■ 菜肴背景 ■

这是长今在争取最高尚宫资格的比赛，输给崔尚宫的一道菜，输的不是口味，而是输在疗效上。以五种植物种子熬煮而成的五子粥，恰好能让当时胃口不好的皇太后增进食欲，帮助消化。

■ 材料明细 ■

● **材料：**米100克，核桃5粒，松仁和芝麻各2大匙，桃仁与杏仁各1大匙，水600毫升。

● **作料：**麻油1小匙，盐或蜂蜜适量。

■ 烹饪步骤 ■

① 大米淘净，浸泡在清水中2小时，沥去水分，淘米水留着备用；核桃放入热水里泡软，用竹签去皮后，和松仁、桃仁、杏仁、芝麻一起放进臼里捣碎，一部分留着备用，其余的加水100毫升，微泡后捣成乳白色的汁液，最后用网过滤。

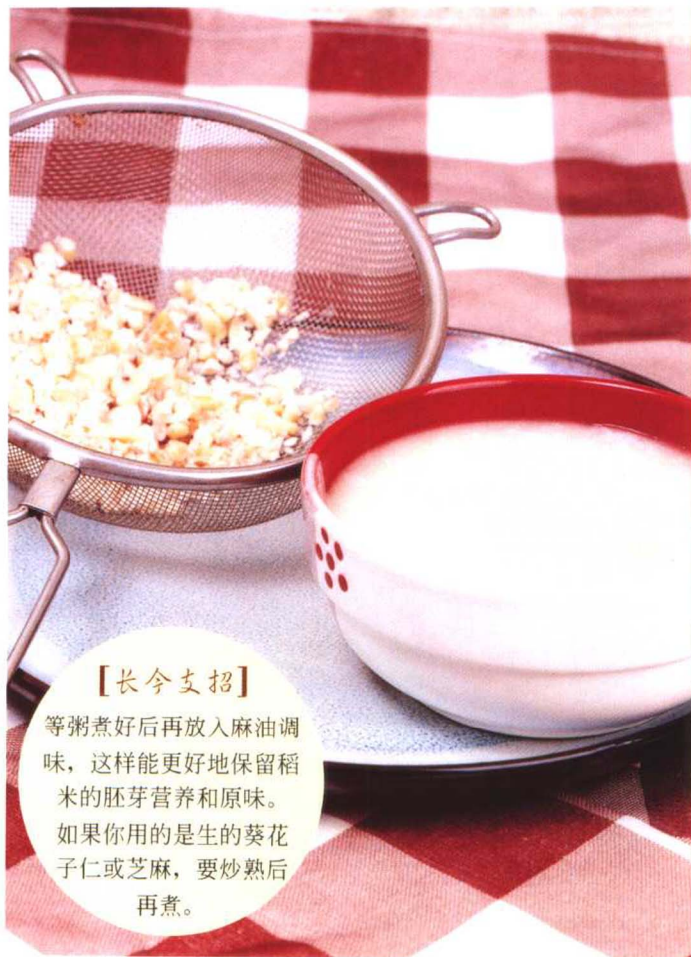
② 锅烧热后抹上麻油，放入白米翻炒，当白米呈现透明的颜色时，放入500毫升水烧开后，转文火熬煮，时而搅动避免粘锅。

③ 待米粒煮至软烂后，加入种子磨成的汁液，用文火继续熬粥；煮到所有材料都均匀混合时，倒入淘米水，搅动煮至呈黏稠状。

④ 最后把粥盛进碗里，撒上捣碎的种仁，随个人口味调入盐或蜂蜜即可。

■ 〔综合点评〕 ■

色	香	味	形	意	养
★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★★★★



【长今支招】

等粥煮好后再放入麻油调味，这样能更好地保留稻米的胚芽营养和原味。如果你用的是生的葵花子仁或芝麻，要炒熟后再煮。

食疗功效

选用的五种植物种子都富含维生素E、油酸和亚麻酸，具有润肠通便、滋养肝肾的作用，特别适合中年人调养脾胃、肾虚时食用。

健胃生津的养身食疗

炖泡菜

【综合点评】

色	★★★
香	★★★
味	★★★
形	★★
量	★★★★★
养	★★★★★

【长今支招】

如果选购的是含有夹馅的泡菜，大致去掉夹馅，炖出来的料理会口味更纯正些。



■〔菜肴背景〕■ 泡菜不仅仅是搭配主食吃的食品，还可以将腌制好的泡菜再加工成很多美味创新的食物，例如泡菜鱼、泡菜煎饼、泡菜火锅等等。炖泡菜就是韩国人日常的一种泡菜吃法，简单易学，而且有益健康。

材料明细

● 材料：白菜泡菜1/2棵，猪肉200克，大葱2根，水200毫升，食用油适量。

● 作料：蒜泥1大匙，香油1大匙，盐、香油、芝麻适量。

食疗功效

白菜泡菜经过发酵，具有抗菌作用，能抑制肠内的病菌，净化胃肠，并且促进胃蛋白酶的分泌，加强人体对营养的吸收。

烹饪步骤

① 将1/2棵白菜泡菜捞出，挤去汁液，切成4厘米大小的段。



② 猪肉切成薄片，加蒜泥、盐、香油、芝麻搅拌均匀；大葱斜切成4厘米长段。



③ 锅中倒入食用油烧热，先放入调好味的猪肉片炒至肉色变白，然后放入泡菜略炒几下，再倒入水和大葱，转中火加盖焖煮15分钟即可。



健胃生津的养身食补

山药炖牛肉

【综合点评】

色	★★★
香	★★★☆
味	★★★★☆
形	★★
意	★★
养	★★★★★

【长今支招】

山药去皮后很容易氧化变色，削皮后马上将其浸在加了盐的水里泡一会儿，再处理就不会变色了；还有，千万不要用铁质的炊具处理山药。



■〔菜肴背景〕■煮熟牛排骨肉后，将切好的葱、蒜、梨汁、白糖、胡椒和香油、酱油等作料，与栗子、大枣、银杏等一起放入锅中文火炖烧。这是韩国传统料理之一，因肉嫩清淡，很受国人喜爱。

材料明细

● **材料：**牛肉（腿肉）300克，山药400克，干香菇（小）4朵，红枣5粒，银杏10粒，松子1大匙，鸡蛋1个，沙拉油适量。

● **牛肉作料：**葱花2大匙，蒜泥1大匙，酱油4大匙，梨泥4大匙，糖1/2大匙，香油1大匙，芝麻1大匙，胡椒粉适量。

食疗功效

山药有补肾固精、润肺润燥之效；牛肉性温味甘，补脾胃、益气血，适合体虚乏力、便秘者食用。

烹饪步骤

①牛腿肉放进冷水里浸泡去除血水，再放入开水锅里煮1小时后捞出，切成3厘米的肉块；肉汤过滤后备用。



②山药削皮，切成3厘米块状，放在抹油烧热的平底锅里，煎成金黄色，出锅备用。



③干香菇浸在温水里泡软后，去蒂；红枣洗净，去核；银杏入锅煮熟后，去皮。



④将牛肉、香菇和红枣一起放进锅中，调入牛肉作料，再淋上肉汤，用中火慢炖；随后加入山药、剩余的作料，转文火继续炖。



⑤鸡蛋分为蛋白、蛋黄，各自打散，煎成黄、白蛋白皮，再切成菱形。



⑥当汤汁炖至几乎要收干时，放入银杏拌匀，盛盘，最后撒上黄、白蛋白皮，松子作为装饰即可。



健胃生津的养身食补

双色苕菜饺子

【综合点评】

色

★★★★★

香

★★★★☆

味

★★★★☆

形

★★★★☆

意

★★★★★

养

★★★★★

【长今支招】

在开水中加入盐来烫白菜，既可以消毒杀菌，又可以去除蔬菜的土腥味；在制作馅料时加入肉皮冻，蒸煮后饺子中就会充满浓郁的汤汁。白色的饺子清淡爽口，绿色的饺子咬劲十足，不仅颜色搭配好看，还各具风味。



■〔菜肴背景〕■ 苤菜也就是大白菜，在《大长今》剧中曾多次出现以苤菜为主料的美食，其中最有名，也是令广大观众印象最深刻的，莫过于长今在御膳房料理考试中制作的苤菜饺子了。长今意外丢失了珍贵的面粉，情急之下想出用白菜皮代替面粉做饺子皮的妙招，做出来的饺子不仅形色独特、口味清爽，而且还是一道健康美食哦。

材料明细

- **材料：**大白菜1棵，荞麦粉150克，水芹30克，猪肉100克。
- **作料：**盐1小匙，酱油、麻油、姜汁、蒜茸各1小匙。

食疗功效

白菜性凉味甘，有健脾养胃、利尿消肿的作用；荞麦是营养丰富的粗粮，对调节胃动力不足和治疗溃疡性胃肠疾病有特殊的功效，特别适合脾胃虚弱的人经常食用。

若想保持身材窈窕，食用这样一盘清口的点心，完全不必担心热量太高，反而有通肠排毒的疗效哦。

烹饪步骤

① 大白菜洗净，切去菜叶和菜梗，取中间最白最嫩的菜帮部分，放入开水中烫软当做饺子皮备用。

② 白菜绿叶切碎与荞麦粉混合，加100毫升水和成绿色的饺子皮备用；剩下的菜帮和猪肉一起剁碎，盛在大碗内，调入所有的作料拌匀。

③ 取一张白菜饺子皮，中央放上适量的馅料，像春卷一样包好，再用水芹线绳绑好，饺子就算包好了。绿皮饺子同样包好。

④ 最后将包好的双色饺子放入蒸笼里蒸15分钟左右即可。



【长今支招】

烹饪时先将干贝洗去杂质，在水中泡软，牛奶不要煮太久，否则营养会丧失许多。

元贝驼酪粥

■ 菜肴背景 ■

在剧中，加入牛奶煲成的驼酪粥就是由内医院里皇宫贵族开出的特别补品。此粥因其色为骆驼毛色，其形态似奶酪而得名。奶香扑鼻，口感香滑浓郁。

材料明细

- **材料：**米250克，水600毫升，低脂牛奶600毫升，元贝20克。
- **作料：**盐和糖各1小匙。

食疗功效

在牛奶中加入谷物类食物，具有生津养胃的功效，而且早上空腹食用，可以加快肠胃对营养的吸收，特别适合胃动力不足的人长期食用。

烹饪步骤

- ① 大米淘净，在清水中浸泡至发涨、发软，在纱布中沥干。
- ② 大米放进搅拌器里，加两杯水打成米浆，然后滤出米浆。
- ③ 将米浆放入锅中，倒入一杯水用武火煮滚后，加入元贝转文火煨熟。
- ④ 然后一边加牛奶一边搅拌煮3分钟，关火；最后调入盐、糖调味即可。

■ 〔综合点评〕 ■

色	香	味	形	意	养
★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★

绿艾团子

■ 菜肴背景 ■

用糯米做的点心又称为油果，绿艾团子就是将烫过的艾草捣碎加入糯米粉中揉成团子，很像我国在清明、端午时吃的青艾团。

■ 材料明细 ■

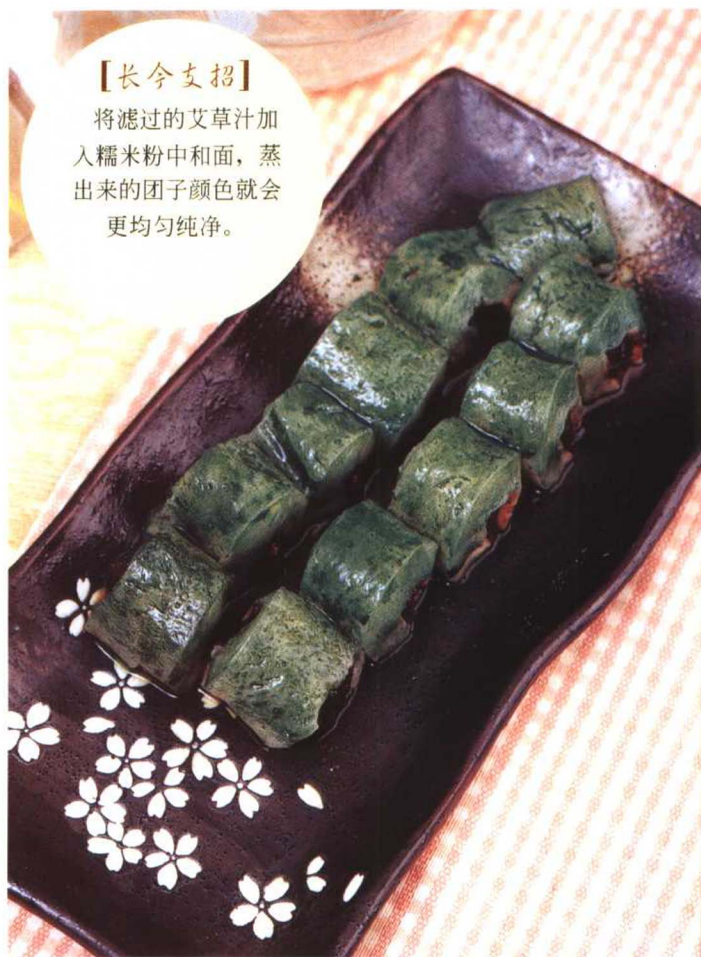
- 材料：糯米粉2杯，水30毫升，艾草20克，红豆沙2杯，盐水100毫升。
- 作料：肉桂粉适量，蜂蜜1大匙。

■ 烹饪步骤 ■

- ① 艾草洗净，放入煮沸的水中，加盐烫后捞出，冷水冲去盐分，放入石臼里捣烂。
- ② 红豆泥加肉桂粉和蜂蜜拌匀，揉搓成擀面杖粗细的长棍状，做成内馅。
- ③ 糯米粉加水 and 捣烂的艾草揉成糯米团，再用擀面杖擀成1厘米厚的大圆饼；糯米饼上放入长棍状的内馅，将饼卷起来。
- ④ 将糯米饼卷切成一口一个小段，揉成团子，放进蒸笼里，隔水蒸熟即可。

【长今支招】

将滤过的艾草汁加入糯米粉中和面，蒸出来的团子颜色就会更均匀纯净。



■ 食疗功效 ■

艾草性温味辛，能散寒除湿、温经止血，与糯米、豆沙同食还具有开胃健脾，增进食欲的功效。

■ 〔综合点评〕 ■

色	香	味	形	意	养
★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★