



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

第二部



〔韩〕崔真欣 著 吴玮 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 第二部/(韩)崔真欣著;吴玮译.
长沙:湖南科学技术出版社,2005.11

ISBN 7-5357-4446-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130865 号

大长今宫廷御膳 第二部

著 者:[韩]崔真欣

译 者:吴 玮

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 7-5357-4446-X/TS·232

定 价:24.00 元 (含 DVD)

(版权所有·翻印必究)

大長今

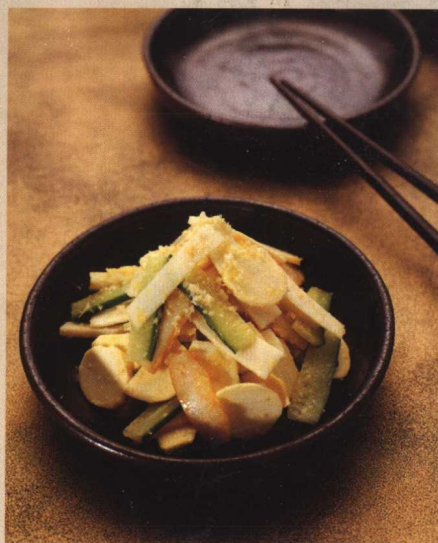


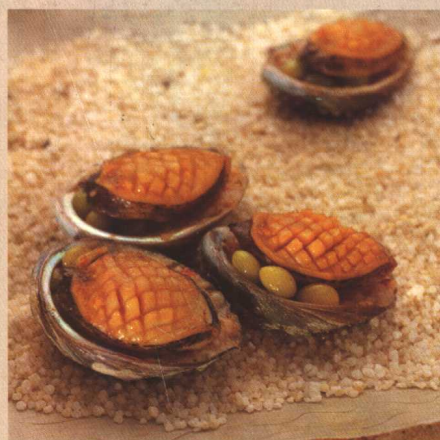
宫廷御膳

第二部

[韩]崔真欣 著 吴玮 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》中韩尚宫的扮演者 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》 剧情简介之二

长今终于回到了宫内御膳厨房，却面临御膳竞赛的考验。如果无法顺利通过御膳竞赛，就要被赶出宫外而无法成为内人。虽然长今用白菜做出了美味可口的馒头，但因遗失了面粉，部分尚宫认为她不仅没有保管好材料，而且擅自改用材料，所以不符合资格。因此，当郑尚宫读到被淘汰落榜人员的名单时，长今的名字也赫然在列……

御膳竞赛长今名落孙山，本当立即出宫，幸好皇太后莅临考场，亲自品尝了一些小宫女精心准备的餐点，尝到长今的白菜馒头时更是赞不绝口，因此长今终于得以留下，免除了被淘汰出宫的命运。

中宗临时决定提前上山狩猎，因此御膳厨房最高尚宫派韩尚宫以及韩尚宫手下一批人出宫制作中宗的御膳。未料闵尚宫等人一时不慎，误食毒物昏倒，韩尚宫也因试味而中毒躺下，因此准备皇上御膳的重责大任就落在今英和长今的身上……







中宗对长今和今英用萝卜泡菜汤和矿泉水做出的凉面赞赏有加，闵尚宫等人受到惩处，因此不得进入退膳间工作，长今如愿以偿可以进入退膳间。崔尚宫吩咐今英在退膳间内藏匿诅咒皇后腹中胎儿的符咒，虽然今英断然拒绝，却不得不接受崔氏家门的宿命，而长今也忙着在退膳间找寻母亲所留下的饮食手记。

今英所藏的符咒被韩尚宫发现，一时间御膳厨房即将大祸临头，阴错阳差之下，长今成了替罪羔羊。

郑尚宫坚持一定要将长今和今英两人送到义禁府去，虽然提调尚宫极力阻挡，也无法改变郑尚宫的意思。在崔判述、吴兼护打点好义禁府，造成了对长今不利的条件之后，提调尚宫爽快地同意将长今和今英送到义禁府，郑尚宫感到非常奇怪。韩尚宫得知提调尚宫的决定之后，想到朴明伊的悲惨遭遇，苦苦劝说郑尚宫，说如果将长今送往义禁府的话，她会被处死。为了保住长今，郑尚宫考虑再三之后，只好向提调尚宫认错，并表明不再追究此事。





元子（即中宗的长子，未被册封为世子时称为元子）喝下姜德久煮的虫草全鸭汤之后，全身麻痹并且无法动弹，一时之间宫廷内一片慌乱。为了救出德久叔、找到元子的病因，长今亲尝人参与肉豆蔻，却因此失去了味觉，这让长今感到十分不安与恐惧。郑尚官的身体日益虚弱，准备退位，提调尚宫与崔尚宫等人对最高尚宫的位置虎视眈眈。郑尚宫不愿意御膳厨房的恶习继续相传下去，因此禀报中宗，希望由御膳厨房最具有实力的崔尚宫与韩尚宫进行竞赛，赢取胜利者即登上最高尚宫的位置。



提调尚宫与崔尚宫非常恼怒，却不得不接受这一现实。崔尚宫选择今英作为自己的上赞内人，而韩尚宫则选择了长今，并且带长今遍寻名医，希望可以恢复长今的味觉。

韩尚宫认为长今有一般人所没有的才华，于是训练长今做一些长今从来没有做过的佳肴，并且不让长今尝味道，全凭手感加入佐料，渐渐让长今对自己有了信心。宫中的酱味改变，此事非同小可，郑尚宫命令崔尚宫和韩尚宫必须找出原因。韩尚宫带着长今到寺庙去看豆饼，到烧窑场去看烧陶缸的情形，并且检查了崔判述商团的盐的品质。晚上在一个村庄借宿的时候，长今发现村庄的人都把酱缸聚集在一棵大树底下，终于想出了酱味之所以改变的原因。



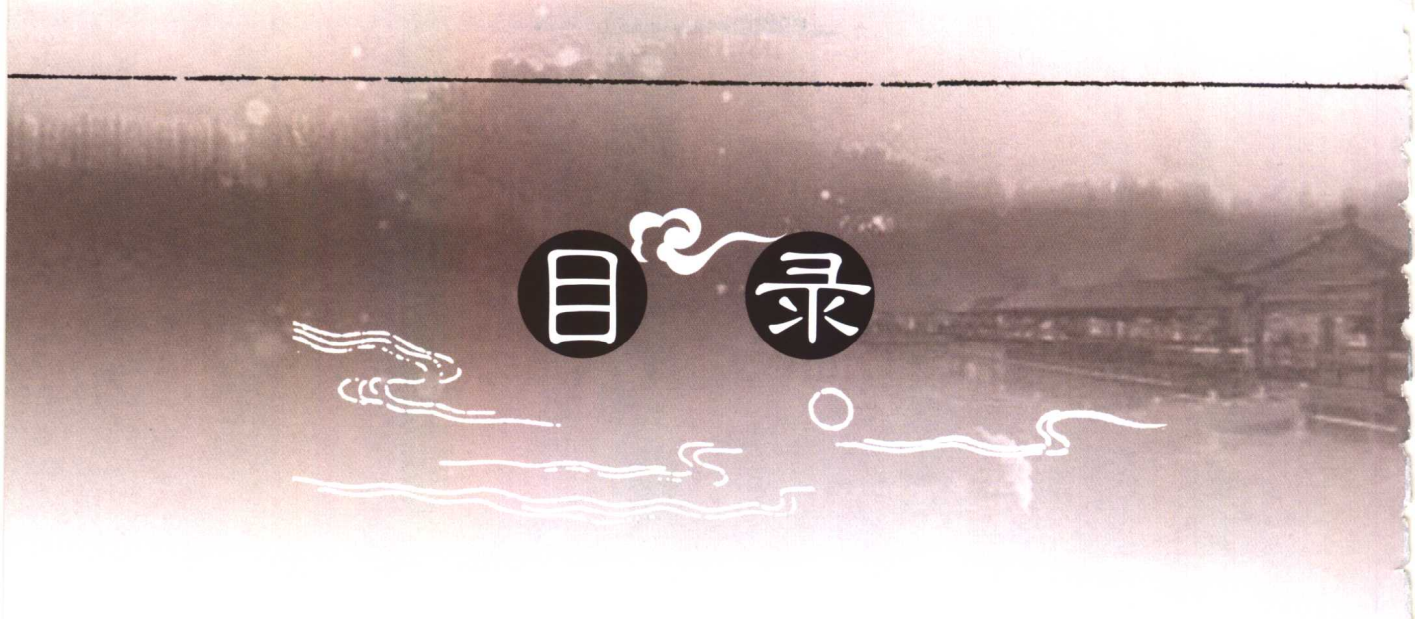
长今到多栽轩找郑云白，希望可以找到恢复味觉的办法。郑云白正在研究利用蜂针做针灸。刚巧闵政浩到多栽轩找郑云白，听到长今缠着郑云白要他在自己身上用蜂针做试验，但被郑云白拒绝。闵政浩和长今一起回宫时，鼓励长今勇敢面对困难。闵政浩再次借书给长今，被今英看到。长今回到房间打开书，看到闵政浩写给她诗，感到十分安慰。





崔尚宫从医女口中得知了长今失去味觉一事。在内人参加的新味祭中，长今做出了令人称奇的竹筒饭。崔尚宫对郑尚宫说，长今的竹筒饭最好，但她失去了味觉，不应留在御膳厨房。郑尚宫决定用清水试探长今，发现长今确实失去了味觉。韩尚宫力保长今，认为长今对饮食有异于常人的天赋，任何料理都难不倒长今，于是崔尚宫提出让长今用从来没有试过味道的贡品鲸鱼肉做出佳肴。

郑白云终于抵不过长今不断的恳求，找出折衷的方法替长今施打蜂针。长今、今英、崔尚宫和韩尚宫各做了一道鲸鱼肉的菜式，但中宗独赞长今的鲸鱼烤肉串。长今试吃自己做的鲸鱼烤肉串，发现味觉已经恢复，欣喜万分。崔尚宫并不知道长今的味觉已经恢复，在向郑尚宫认输的同时，指出长今失去了味觉，理应离开御膳厨房，想乘机将她赶出宫，并准备出题来难为长今……



目录

黑芝麻粥	16
驼酪粥	19
松子粥	21
鳗鱼粥	23
红豆粥	25
酱汤粥	27
年糕汤	29
卞氏饺子 (清酱汤饺子)	30
炒什锦菜	32
凉拌粉皮 (荡平菜)	34
竹笋菜	37
九折板	38
什锦凉菜	40
水参凉菜	42
小麦煎饼	44
炖排骨	46

炖鸡	48
蒸蛤蜊	50
炖鲍鱼	53
蒸鲷鱼	54
蒸对虾	57
青葱汤	59
菜丝蛋饼汤	61
辣牛肉汤	63
裙带菜汤	64
黄豆芽汤	67
白芋汤	68
艾草汤	70
干明太鱼汤	73
鱼丸汤	75
神仙炉	76

