

찜의 문헌적 고찰( I )  
—수조육류를 이용한 찜을 중심으로—

김은실·전희정·이효지\*

숙명여자대학교 식품영양학과, \*한양대학교 가정대학

A Bibliographical Study of Tzeam Using the Meat and Poultry

Kim Eun Sil, Chun Hee Jung and Lee Hyo Gee\*

Department of Food & Nutrition, Sook Myung Woman's University

\*College of Home Economics, Han Yang University

(1989년 11월 29일 접수)

Abstract

The tzeam is the one of steaming cook that boiled the main material of poultry, meat and the sub-material of vegetables. It is always setted on the main-table in above seven chup ban sang and also kyoja sang. In this thesis, according to the kinds of tzeam in the main material of poultry, meat was to analysis reference frequency to them the materials, the measuring unit of materials, the terms of cooking and kitchen utensil by 47 books published in Korea from 1420 to 1987.

1. It was 37 kinds of tzeam in the main material of poultry, meat.
2. Materials were classified into the main-material, sub-materials, seasoning and decorations.
3. There were 43 kinds of measuring units, of them 18 kinds were for volume, 12 kinds were for quantity, 4 kinds were for length and the rest measuring units were 9 kinds.
4. There were 26 kinds of kitchen utensil for cooking. They were mainly used a hab 1 rice ball with lids, and castles (cast iron castle).
5. There were 27 kinds of cooking terms. The terms of them, 11 kinds were for heating methods, 16 terms of them were for the cutting process.

I. 서 론

한 나라의 고유한 식생활 풍습은 그 민족이 거쳐온 정치, 경제, 사회적 역정과 함께 시대적 배경의 영향을 받으면서 형성되어 왔다. 특히 상용 식품이나 기호 형성에 나타나 있는 고유성은 지리, 풍토 등 자연 배경이 기본 요인이 되어 이루어 진다.

인류가 불을 이용할 수 있게 됨으로써 요리의 역사는 시작되어서 짐승, 고기를 직접 불꽃에 쪄어 굽는 고기 구이는 최초의 요리였다. 그러나 직화에 쪄어 굽는 요리는 화력이 불안정하고 늘거나 타기가 쉬워서 다음으로 굽돌(燒石)을 이용한 요리법이 개발되었다. 달구어진 돌은 불이 꺼진 뒤에도 돌에 축적된 열을 이용할

수 있었다. 구덩이를 파고 그 속에 굽돌을 채운 다음 토란, 마, 바나나 등을 얹거나 또는 생선, 고기, 채소 등을 조미하여 토란잎에 싸서 굽돌 위에 얹고 물을 뿌린 다음 재빨리 구덩이 위를 바나나 잎으로 덮고 다시 흙을 덮어 열이 발산하지 못하게 하였으나 즉 오븐에 굽는 법과 수증기에 의한 찜요리의 중간형 요리로 earth oven(地爐)라고 하였다.

신석기시대부터 토기가 출현하자 굽돌을 이용하는 요리법이 사라지고 물에 삶는 법이 출현하였고 토기는 금속냄비로 발전하게 되었다. 삶는 요리법이 발명된 후 새로이 성립된 요리는 수증기찜과 오븐구이이다. 粒食地帶인 동아시아, 동남아시아, 인디아의 일부에서는 수증기찜이 발달하였고 粒食地帶인 서아시아 및 유럽에서









는 빵을 굽기 위한 oven이 발달하였다.

찜하면 우선 수증기찜을 생각하게 된다. 그러나 우리나라의 찜요리에는 수증기찜이 거의 없다.

이성우는 「한국요리문화사」에서 국>지짐이>찌개>쌈>찜>조림의 순으로 국물 함량의 관계를 기록하였다. 그러나 우리나라의 찜은 시루형 水蒸氣찜, 압력솥형 수증기찜, 밥솥찜(알찜), 蒸蒸(삶기찜), 중탕형 삶기찜, 蒸溜型 삶기찜, 濕紙 삶기찜, 중탕형 건열찜, 증류형 건열찜, 남비형 건열찜, 숯불 구덩이형 건열찜, 잣속 문기형 건열찜 등이 있다고 하였다. 「名都篇」에서는 膾이다. 膾은 “곰국→전 膾이다. 지짐이→전 少汁膾이다”고 하고 蒸을 지짐이처럼 조미액이 고기에 배어들어 가서 조금 바득한 상태의 개념으로 보았다. 「규합총서」 “메추라기찜은 국물이 바득하여 제몹이 다익은 후는 젓을 만해야 좋다”고 하였다. 즉 요리법에서 온 명칭이라기 보다는 마무리된 상태가 수증기로 찌내었을 때의 상태 정도의 汁氣를 가진 것이다.

최남선은 「조선상식」에서 “선사시대 漢代로부터 갱저(羌煮)다. 맥적(炙)이라는 숙육법(熟肉法)이 들어와 연향(宴餐)의 내용을 성대하게 만들었다”고 하였고 저(煮)는 고기찜을 가리키는 것으로 찜조리법이 선사시대부터 있었음을 알 수 있다.

조선시대 궁중에서도 일상식과 연회식에서 빼 수 없는 음식이었다. 그리고 찜은 맛이 좋고 다른 조리법에 비해 여러 가지 많은 종류의 재료가 조리시에 들어 가기에 영양학적으로 우수한 음식이다.

그러므로 본 논문에서는 조선시대의 조리서를 중심으로 수조육류를 이용하여 만든 찜의 종류와 사용된 재료 및 조리법의 변화, 조리용구, 계량단위, 용어 등을 고찰함으로써 수조육류를 이용한 문화를 연구하는데 보탬이 되고자 한다.

## II. 찜의 종류와 빈도

찜의 종류와 빈도는 표 1과 같다.

찜은 1420년~1488년의 「대동야승」 중 「筆苑雜記」에 중계, 우리말 조리서는 1670년 「음식디미방」에 찜이 기록되어 있다.

찜의 종류는 닭찜, 돼지새끼찜, 갈비찜, 잡증, 생치찜, 증우양법, 우육찜, 우설찜, 개찜, 칠향계, 돼지새끼찜, 메추라기찜, 쇠골찜, 쇠곰창찜, 소창자찜, 쇠꼬리찜, 돼지가리찜, 등골찜, 가팔운, 증양, 자웅장, 자토, 곤자소니찜, 연압증법, 우협증방, 세육찜, 용증, 자로마장, 자장육, 자마육, 수장증, 조증저두, 자안자, 논변증, 난증, 자난증이 수록되어 있었다. 빈도는 닭찜 27회, 돼지새끼찜 19회, 갈비찜 16회, 잡증

12회, 생치찜 10회, 그 외에는 10회 이하로 나타났다.

## III. 찜의 사용된 재료의 변화

### 1. 닭찜

닭찜에 사용된 재료는 표 2와 같다.

닭찜의 명칭은 증계(대동야승), 연계찜(주방문, 음식디미방, 증보산림경제, 시의전서), 연계증(산림경제, 진연의계, 진찬의례), 닭찜(음식방문, 간편조선요리제법, 조선요리법, 가정요리, 이조궁정요리통고, 우리나라 음식만드는 법, 한국요리백과사전, 세계의 가정요리, 한국음식, 한국의 맛), 개성찜(신영양요리법), 영계찜(조선요리법, 가정요리, 조선무쌍신식요리, 시의방, 우리나라 음식만드는 법), 닭카레이찜(가정요리), 계증(조선요리), 통닭찜(한국음식), 닭튀김찜(한국음식), 수증계(음식디미방) 등으로 표현되었다.

주재료는 닭, 부재료는 나물, 부추, 차조기, 석이, 양, 곤자소니, 쇠고기, 목이, 카레가루, 세육, 무우, 송이, 도라지, 다시마, 호도, 밤, 대추, 숙주, 은행, 쑥갓, 표고, 감자, 오이, 상추, 양파, 느타리, 녹말, 밀가루, 다시마, 두부, 미나리, 마른홍합, 전복, 해삼, 마른복어, 양념류는 파, 술, 기름, 겨자, 생강, 된장, 유장, 천초, 소금, 깨소금, 후추, 마늘, 참기름, 설탕, 초간장, 고명류는 통고추, 계란, 실백, 실고추가 사용되었다.

만드는 법은 닭을 토막내어 다른 재료와 함께 양념해서 문근한 불에서 졸인다. 「주방문」에서는 중탕하고 「음식방문」에서는 닭속에 양념과 재료를 넣어 솥에서 찌고 「시의전서」에서는 뼈를 추려내었고 「간편조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」에는 밀가루를 넣었다. 닭카레이찜은 카레가루가 들어간 것 외에 차이가 없었다. 「시의방」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」에는 밀가루로 주물러 볶아내었고 「한국음식」에서는 닭을 통째로 배속에 재료와 양념을 넣고 찜을 하였고 튀겨서도 하였다.

### 2. 돼지가리찜

돼지가리찜에 사용된 재료는 표 3과 같다.

돼지가리찜의 명칭은 돼지가리찜(이조궁정요리통고, 한국요리백과사전), 돼지갈비찜(한국음식), 증갈비찜(한국민속종합보고서) 등으로 표현되었다.

주재료는 돼지가리, 부재료는 표고, 석이, 당근, 미나리, 밤, 양념류는 파, 설탕, 간장, 생강, 후추가루, 깨소금, 마늘, 참기름, 정종, 고추가루, 풋고추, 고명류는 계란이 사용되었다.

만드는 법은 모든 재료를 함께 넣고 푹 끓였다.

표 3. 돼지가리찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료							양념류							고명류
					돼지가리	표고	석이	당근	미나리	밤	풋고추	파	정종	간장	생강	후추가루	깨소금	참기름	
돼지가리찜	이조궁정요지통고	1957	15	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○
	한국요리백과사전	1969	13	○	○	○	○	○			○	○	○	○		○	○		○
돼지갈비찜	한국음식	1980	9	○							○	○		○		○	○	○	○
종갈비찜	한국민속종합보고서	1984	10	○							○		진간장	○	○	○	○	○	○

표 4. 사태찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료										양념류							고명류			
					사태	당면	석이	죽순	표고	목이	느타리	당근	곤자손이	미나리	곱창	양	무우	은행	밤	양파	후추가루		기름	마늘	설탕
사태찜	우리나라음식만드는법	1958	15	○	○	○	○	○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		○
	한국요리백과사전	1968	15	○						○	○	○	○	○			○	○	○		○		○	물웅장	○
사태육찜	한국음식	1980	4	○												○		○					○	○	○
	한국의맛	1989	16	○						○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

표 5. 돼지새끼찜

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료							양념류							
					돼지새끼찜	닭	나물	쇠고기	생치	제육	해삼	전복	숙복	모밀가루	파	기름	깨소금	유장	간장
돼지새끼찜	규합총서	1815	12	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○		
	시의전서	1800말	12	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○		
저포찜	술빛는법	1800말	9	○	○	○	○	○	○	○						○	○		
도야지새끼찜	시의방	1945이전	4	○	○	○								○					

3. 사태찜

사태찜에 사용된 재료는 표 4와 같다. 사태찜의 명칭은 사태찜(우리나라 음식만드는 법, 한국요리백과사전, 한국의 맛), 사태육찜(한국음식)으로 표현되었다.

주재료는 사태, 부재료는 당면, 석이, 죽순, 표고, 목이, 느타리, 당근, 곤자손이, 미나리, 곱창, 양, 무우, 은행, 밤, 양파, 양념류는 파, 후추가루, 배, 기

름, 마늘, 설탕, 깨소금, 간장, 참기름, 생강, 고명류는 계란이 사용되었다.

만드는 법은 사태와 재료를 함께 넣고 문근한 불에서 끓였다.

4. 돼지새끼찜

돼지새끼찜에 사용된 재료는 표 5와 같다. 돼지새끼찜의 명칭은 돼지새끼찜(규합총서, 시

표 6. 우설점에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료											양념류							고명류				
					우설	무우	미나리	표고	석이	당근	죽순	쇠고기	양파	은행	은지머물	양국자	감	밤	생파	강	마늘	설탕		참기름	깨소금	후추	간장
우설점	이조궁정 요리통고	1957	14	○	○	○	○	○	○									○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	우리나라 음식 만드는법	1958	11	○					○	○	○				○			○	○		○	○	○	○	○	○	
	한국요리 백과사전	1969	14	○	○	○	○	○	○							○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
	한국음식	1980	12	○	○		○							○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	한국의맛	1989	16	○		○		○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

표 7. 생치점에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료											양념류							고명류				
					생치	표고	송이	닭육	미나리	쇠고기	두부	무우	해삼	전복	박오가리	흰떡	밀가루	간장	후추	유장	깨소금	소금		참기름	생강	마늘	천초
생치점	중보산림 경제	1766	13	○			○	○																			
	진작의계	1827	5	○											○	○			○	○							
전치수	진작의계	1828	5	○											○	○			○	○							
	진찬의계	1829	5	○											○	○			○	○							
생치점	음식법	1854	21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○						○	○
	음식방문	1800중	4	○										○						○							
	진찬의계	1868	9	○											○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○
	진찬의계	1902	10	○											○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○

표 8. 쇠곱창점

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료					고명류
					곱창	닭	쇠고기	생치	석이	
쇠곱창점	규합총서	1815	5	○	○	○	○	○		○
창자점	음식방문	1800중	5	○		○		○	○	○
쇠곱창점	간본규합총서	1896	4	○	○	○	○			

의전서), 저포찜(술빚는 법), 도야지새끼찜(시의방)으로 표현되었다.

주재료는 돼지새끼집, 부재료는 닭, 나물, 쇠고기,

생치, 계육, 해삼, 전복, 숙복, 모밀가루, 양념류는 파, 기름, 깨소금, 유장이 사용되었다.

만드는 법은 재료는 모밀가루와 섞어 찜을 하였다.





### 5. 우설찜

우설찜에 사용된 재료는 표 6과 같다.

우설찜은 「이조궁정요리통고」, 「우리나라 음식만드는 법」, 「한국요리백과사전」, 「한국음식」, 「한국의 맛」에 수록되어 있다.

주재료는 우설, 부재료는 무우, 미나리, 표고, 석이, 당근, 우육, 죽순, 감자, 양파, 죽순, 양지머리, 양념류는 장, 후추가루, 깨소금, 참기름, 파, 마늘, 설탕, 생강즙, 고명류는 계란이 사용되었다.

만드는 법은 우설을 삶아 썰어 양념한 뒤 준비한 채소와 함께 끓였다.

### 6. 생치찜

생치찜에 사용된 재료는 표 7과 같다.

생치찜의 명칭은 雉蒸雜熟法(증보산림경제), 생치찜(진찬의례, 진작의례, 음식법, 음식방문), 전치수(진작의례)로 표현되었다.

주재료는 생치, 부재료는 표고, 송이, 닭, 제육, 미나리, 쇠고기, 무우, 두부, 해삼, 전복, 박오가리, 흰떡, 밀가루, 양념류는 간장, 후추, 유장, 깨소금, 소금, 참기름, 파, 생강, 마늘, 천초, 기름, 된장, 고명류는 잣, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 찜 배속에 양념을 채우고 끓였다. 「증보산림경제」에서는 암탉과 달리 맛이 담백하므로 고기류를 섞어 채워 맛을 보탠다음 炙蒸하였고 「음식방문」에서는 밀가루를 섞어서 걸죽하게 하였다. 생치찜은 다른 것과 달리 누린내가 나므로 고기류를 섞어서 누린내를 없앴다.

### 7. 쇠곱창찜

쇠곱창찜에 사용된 재료는 표 8과 같다.

쇠곱창찜의 명칭은 쇠곱창찜(규합총서, 간본규합총서), 창자찜(음식방문)으로 나온다.

주재료는 곱창, 부재료는 닭, 쇠고기, 생치, 석이, 표고, 고명류는 계란이 사용되었다.

만드는 법은 갈은고기를 양념하여 창자속에 넣고 찌는 것으로 지금은 나타나지 않는 음식으로 순대와 비슷한 것으로 추측된다.

### 8. 증육

증육에 사용된 재료는 표 9와 같다.

증육의 명칭은 우육증방(증보산림경제), 우육찜(진찬의례), 증육(조선요리), 육찜(이조궁정요리통고)으로 표현되었다.

주재료는 쇠고기, 부재료는 양, 생치, 우둔, 봉채, 석이, 표고, 양파, 무우, 밤, 토란, 도미, 죽순, 조

골, 인삼, 미나리, 시금치, 당근, 곤자소니, 곱창, 밀가루, 양념류는 생강, 후추가루, 파, 술, 소금, 간장, 유장, 깨소금, 마늘, 설탕, 참기름, 초, 고명류는 계란, 실고추, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 모든 재료를 넣어 푹 끓였다. 「증보산림경제」에서는 양념에 재웠다가 도자기에 넣어 증탕하였다.

### 9. 갈비찜

갈비찜에 사용된 재료는 표 10과 같다.

갈비찜의 명칭은 가리찜(술만드는 법, 시의전서, 간편조선요리제법, 조선요리법, 가정요리, 조선무쌍신식요리, 시의방, 이조궁정요리통고, 우리나라 음식만드는 법, 한국의 맛), 갈비찜(한국요리백과사전, 한국음식, 한국의 맛), 갈비구이찜(세계의 가정요리)으로 표현되었다.

주재료는 갈비, 부재료는 석이, 표고, 곱창, 미나리, 무우, 부화, 다시마, 대추, 밤, 굴, 곤자소니, 완자, 홀데기, 감자, 양, 당근, 해삼, 전복, 양파, 배, 닭가리, 목이, 느타리, 은행, 부아, 밀가루, 양념류는 기름, 후추, 깨소금, 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고추장, 생강, 파, 고명류는 실백, 계란, 은행, 호도, 완자가 사용되었다.

만드는 법은 갈비를 먼저 삶은 후 모든 재료를 함께 넣고 몽근한 불에서 끓였다. 「시의방」에서는 밀가루에 섞어 주물러 볶는 것으로 나왔고 「세계의 가정요리」에서는 갈비를 석쇠에 구워서 찜을 하였고 「한국의 맛」에서는 찜통에 찌는 방법으로 하였다.

### 10. 칠향계

칠향계에 사용된 재료는 표 11과 같다.

칠향계의 명칭은 칠향계법(산림경제보, 증보산림경제, 오주연문장전산고), 칠향계(규합총서, 고려대규곤요람, 음식방문) 등으로 표현되었다.

주재료는 닭, 부재료는 도라지, 표고, 무우, 토란, 배추, 양, 다시마, 박오가리, 양념류는 파, 기름, 생강, 천초, 초, 간장, 청장이 사용되었다.

만드는 법은 닭의 배에 양념한 것을 넣고 증탕하였다. 「고려대규곤요람」에서는 향아리에 넣어 찼다. 칠향계란 이름대로 부재료에 향신료가 많이 쓰였다.

### 11. 양증

양증에 사용된 재료는 표 12와 같다.

양증의 명칭은 양증(역주방문, 음식방문), 증양(고사십이집)으로 나온다.

주재료는 양, 부재료는 닭가리, 닭, 전복, 대추, 오징어, 쇠고기, 양념류는 후추, 계피, 참기름, 간장.

표 11. 칠항계에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부재료								양념류					
					닭	도라지	표고	무우	토란	배추	양	다시마	박오가리	식초	기름	생강	천초	간장
칠항계법	산림경제보	1715	8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	증보산림경제	1766	7	○	○							○	○	○	○		○	
	오주연문장전산고	1788	7	○	○							○	○	○	○		○	○
칠항계	규합총서	1815	8	○	○							○	○	○	○		○	
	고려대규곤람요람	1800초-중	6	○	○							○		○				○
	음식방문	1800중		○		○	○	○	○	○	○		○					○

표 12. 양중에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부재료							양념류						
					양	닭가리	닭	전복	대추	오징어	쇠고기	후추	계피	참기름	간장	유장	조피가루	
양중	역주방문	1700	10	○	○			○	○	○			○	○	○	○		○
중양	고사십이집	1787																
양중	음식방문	1800중	4	○		○					○							○

유장, 조피가루가 사용되었다.

만드는 방법은 여러 양념을 만들어 양으로 써서 볶 끓이는 것으로 지금은 거의 나타나지 않는 음식이다.

12. 개장찜

개장찜에 사용된 재료는 표 13과 같다.

개장찜의 명칭은 개장찜(음식디미방, 산림경제), 개 찜(증보산림경제), 동이속에 넣는 개찜(규합총서), 개 장(음식법, 조선무쌍신식요리) 등으로 표현되었다.

주재료는 개, 부재료는 닭가리, 부화, 간, 동아, 미나리, 제육, 해삼, 전복, 석이, 양지머리, 부추, 국수, 업진, 대구, 밀가루, 양념류는 막걸리, 기름, 후추, 소금, 고추, 파, 깨소금, 간장, 고추장, 유장, 초, 된장, 겨자, 계피, 고명류는 계란, 호도가 사용되었다.

만드는 법은 개의 배속에 재료를 채우고 찌내었다. 「음식디미방」에서는 항아리를 이용해 중탕하고 황백견이 좋았다는 기록이 있고 증보산림경제에는 炙蒸하였다.

13. 돼지새끼찜

돼지새끼찜에 사용된 재료는 표 14와 같다.

돼지새끼찜의 명칭은 兒猪蒸法(증보산림경제), 돼지 새끼찜(규합총서, 시의전서, 조선무쌍신식요리), 연저 증(진작의례), 저증(진찬의례), 아제찜(음식법), 아저

증(진찬의례, 진안의례)로 나온다.

주재료는 돼지새끼, 부재료는 표고, 무우, 해삼, 전복, 박오가리, 숙복, 미나리, 생치, 두부, 우심육, 진계, 제육, 저각, 석이, 목이, 황화채, 녹두채, 양념류는 밀가루, 녹말, 파, 기름, 후추, 깨소금, 생강, 겨자, 간장, 마늘, 초장, 고추가루, 소금, 유장, 참기름, 고명류는 잣, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 재료를 배에 넣고 찌내었다. 「증보산림경제」에서는 炙蒸한다.

14. 잡증

잡증에 사용된 재료는 표 15와 같다.

잡증의 명칭은 「진찬의례」, 「진작의례」, 「진안의례」에 기록되어 있다.

주재료는 우내심육, 양, 곤자소니, 부재료는 저각, 제육, 제태, 진계, 표고, 박고지, 청근, 백명, 해삼, 석이, 미나리, 전복, 부화, 갈비, 대장, 우신, 도간리, 광대구, 진이, 밀가루, 양념류는 소금, 파, 생강, 후추, 참기름, 간장, 깨소금, 고명류는 계란, 잣이 사용되었다.

만드는 법은 모든 재료를 함께 넣고 끓였다. 궁중에 서만 만들어 먹었던 음식이다.

15. 증돈

증돈에 사용된 재료는 표 16과 같다.





중돈의 명칭은 중돈(수문사설), 찢돼지고기(규합총서), 여제찜(고려대규합총서), 제육찜(음식법), 돼지고기찜(이조궁정요리통고), 아저찜(이조궁정요리통고) 등으로 표현되었다.

주재료는 돼지새끼이고, 부재료는 황남, 돼지머리, 울쌌나무, 해삼, 전복, 표고, 석이, 미나리, 당근, 순무우, 조협씨, 박오가리, 양념류는 찢국, 생강, 간장, 후추, 깨소금, 참기름, 파, 마늘, 유장, 겨자, 소금, 고명류는 계란, 잣가루가 사용되었다.

만드는 법은 내장을 제거하고 배속에 양념을 넣고 찢내었다. 「이조궁정요리통고」에서는 돈육을 썰어 국물을 넣고 끓였다.

#### 16. 가팔운

1680년 「요록」에 1회 나온다. 재료는 쇠고기, 제육, 막걸리, 노루고기, 사라리, 소금, 초가 사용되었다.

#### 17. 수장중

1700년 「역주방문」에 1회 나온다. 재료는 쇠고기, 양, 소금이 사용되었다.

#### 18. 쇠골찜

1800년말 「시의전서」에서 처음 나온다. 그 후 1943년 「조선무쌍신식요리」에서 보이다가 그 후에는 나타나지 않고 있다. 주재료는 쇠고기이다.

#### 19. 조증저두

1715년 산림경제에 1회 나온다. 재료는 곰창, 황과, 재강, 지황이 사용되었다.

#### 20. 자옹장

1715년 산림경제에 1회 나온다. 재료는 곰이 사용되었다.

#### 21. 자토

1715년 산림경제에 1회 나온다. 재료는 토끼, 파, 후추, 소금, 참기름, 간장이 사용되었다.

#### 22. 등골찜

1958년 「우리나라 음식만드는 법」에 1회 나온다. 재료는 등골, 우육, 미나리, 석이, 표고, 밀가루, 깨소금, 파, 소금, 후추가루, 계란, 기름이 사용되었다.

#### 23. 곤자소니찜

1987년 「한국의 맛」에 1회 나온다. 재료는 곤자소

표 17. 계량단위

번호	번호	이름	빈도
용량단위	1	숟가락	14
	2	줌	5
	3	종자	4
	4	컵	4
	5	g	4
	6	홉	3
	7	근	2
	8	kg	2
	9	사발	1
	10	짜	1
	11	작	1
	12	보	1
	13	공기	1
	14	粒	1
	15	宛	1
	16	兩	1
	17	均	1
	18	몬메	1
수량단위	1	개	13
	2	마리	10
	3	조각	4
	4	뿌리	3
	5	쪽	3
	6	단	2
	7	되	1
	8	장	1
	9	매	1
	10	날개	1
	11	방울	1
	12	톨	1
길이단위	1	치	4
	2	자	2
	3	푼	1
	4	Cm	1
기타	1	조금	6
	2	적량	2
	3	약간	1
	4	쓰는데로	1
	5	소량	1
	6	넉넉히	1
	7	정도	1
	8	가량	1

니, 쇠고기, 표고, 석이, 죽순, 미나리, 달걀, 양지머리국물, 간장, 다진파, 다진마늘, 설탕, 후추가루, 참기름, 깨소금, 생강즙이 사용되었다.

**24. 우둔찜**

1980년 「한국의 음식」에 1회 나온다. 재료는 우둔, 파늘, 간장, 기름, 후추가루, 설탕이 사용되었다.

**25. 쇠꼬리찜**

1766년 「증보산림경제」에 1회 나온다. 재료는 소꼬리가 사용되었다.

**IV. 찜에 사용된 계량단위**

**1. 계량단위**

계량단위는 43가지이고 그 중 용량단위는 18가지, 수량단위는 12가지, 길이단위는 4가지, 기타는 9가지로 나타났다.

용량단위에는 숟가락, 줍, 종자, 컵, g, 홉, 근, kg, 사발, 짝, 작, 보, 공기, 粒, 宛, 兩, 均, 몬메로 나타났다.

수량단위에는 개, 마리, 조각, 뿌리, 쪽, 단, 되, 장, 매, 날개, 방울, 톨로 나타났다.

길이단위에는 치, 자, 푼, cm로 나왔고, 기타에는

표 18. 찌는법

번호	찌는법	빈도
1	채친다	129
2	골패쪽	9
3	가름납작하게 토막낸다	4
4	구형	4
5	나뭇하게 썬다	2
6	굵직굵직하게 썬다	2
7	8모꼴로 썬다(입방체)	2
8	굵직굵직하게 썰음	2
9	어긋어긋 썰기	1
10	장기썬(만큼 저민다)	1
11	장광으로 썬다	1
12	자금자금하게 토막낸다	1
13	열십자로 자른다	1
14	저민다	1
15	반달모양	1
16	빗살모양	1

표 19. 가열법

번호	가열법	빈도
1	끓인다	32
2	중탕한다	23
3	볶는다	7
4	지진다	5
5	몽근한 불로 익힌다	4
6	복무르도록 익게한다	3
7	졸인다	3
8	고오다	2
9	데친다	1
10	구운다	1
11	슬쩍 삶는다	1

표 20. 기구

번호	기구	빈도
1	합(낫합·사기합)	9
2	숯(노구·암력숯·가마)	7
3	칼	5
4	찜통(찜그릇 썬는 그릇)	5
5	남비(전골남비)	4
6	사기접시	4
7	번철	4
8	석쇠	4
9	단지(항아리)	3
10	대소쿠리	2
11	낫그릇	2
12	보자기	2
13	체	2
14	옹기그릇	1
15	시루	1
16	대잎	1
17	숯(숯가락)	1
18	사발	1
19	숯뚜껑	1
20	동이	1
21	초아항	1
22	양재기	1
23	자바기	1
24	굽이없는 그릇	1
25	기그릇	1
26	체반	1

조금, 적량, 약간, 쓰는데로, 소량, 넉넉히, 정도, 가량, 편쪽으로 나타났다.

## 2. 용어

찜에 사용된 용어는 표 18과 같다.

써는 법의 용어는 16가지로 나타났고, 빈도는 채친다 12회, 골패쪽 9회, 가름납작하게 토막낸다, 구형 각 4회, 나뭇하게 썬다, 굵직굵직하게 썬다, 8모꼴로 썬다, 큼직큼직 썰음 각 2회, 어슷어슷 썰기, 장기썬, 장광으로 썬다, 자금자금하게 토막낸다, 열십자로 자른다, 저민다, 반달모양, 빛살모양 각 1회로 나타났다.

## 3. 가열법

가열법의 용어는 표 19와 같다. 종류는 11가지이고 빈도는 끓인다 34회, 중탕한다 23회, 볶는다 7회, 지지다 5회, 문근한 불로 익힌다 4회, 푹무르도록 익게 한다, 졸인다 각 3회, 고오다 2회, 데친다, 구운다, 살짝 삶는다 각 1회로 나타났다.

## 4. 기구

찜에 사용된 기구는 표 20과 같다.

찜에 사용된 기구는 26가지였다. 빈도는 합(눗합·사기합) 9회, 솥(노구, 압력솥, 가마) 7회, 칼 5회, 찜통(찜그릇, 찜는그릇) 5회, 냄비(전골냄비), 사기접시, 번철, 석쇠 각 4회, 단지(항아리) 3회, 대소쿠리, 눗그릇, 보자기, 체 각 2회, 옹기그릇, 시루, 대일, 술(술가락), 사발, 솥뚜껑, 동이, 초아항, 양재기, 자바기, 굽이 없는 그릇, 사기그릇, 채반 각 1회로 나타났다.

## 요 약

찜은 각종 수조육류, 어패류, 야채류에 조미를 하여 김을 올려 찌거나 삶는 습열조리의 하나이다.

조선시대의 조리서를 중심으로 수조육류를 주재료로 한 찜의 종류와 사용된 재료 및 조리법의 변화, 계량단위, 용어, 조리용구 등을 분석 고찰한 결과 다음과 같이 요약할 수 있다.

1. 수조육류를 중심으로 만든 찜의 종류는 37가지였다.

2. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 주재료는 다음과 같다: 쇠고기, 갈비, 우설, 곱창, 곤자소니, 사태, 양, 돼지새끼, 돼지새끼집, 돼지가지, 개, 양, 닭, 생치

3. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 부재료는 다음과 같다.

① 수조육류: 쇠고기, 양, 곤자소니, 곱창, 대장, 우

신, 도간리, 업진, 우둔, 봉채, 제육, 조골, 양지머리, 닭, 생치, 닭가리, 부아, 홀대기

② 어패류: 차조기, 도미, 대구, 마른홍합, 전복, 해삼, 마른복어, 숙복, 오징어

③ 채소류: 나물, 부추, 상추, 썬갓, 숙주, 시금치, 무우, 도라지, 감자, 오이, 양파, 당근, 토란, 청근, 박오가리

④ 버섯류: 석이, 목이, 송이, 표고, 느타리

⑤ 종실류: 밤, 호도, 대추, 은행

⑥ 기타: 카레가루, 녹말, 밀가루, 다시마, 두부, 당면, 모밀가루, 조협새, 흰떡, 을쌌나무, 황남

4. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 양념류는 다음과 같다: 파, 술, 기름, 겨자, 생강, 된장, 유장, 천초, 소금, 깨소금, 후추, 마늘, 참기름, 설탕, 초간장, 정종, 고추가루, 풋고추, 간장, 생강즙, 초, 고추장, 청장, 조피가루, 계피, 막걸리, 젓국

5. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 고명류는 다음과 같다: 통고추, 계란, 실백, 실고추, 은행, 호도, 완자, 잣가루

6. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 재료의 계량단위는 43가지였다. 그 중 용량단위는 18가지, 수량단위는 12가지, 길이단위는 4가지, 기타는 9가지였다.

7. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 기구는 26가지였다.

8. 수조육류를 중심으로 만든 찜에 사용된 용어는 27가지였다. 그 중에 가열용어는 11가지, 써는 용어는 16가지였다.

찜은 수조육류, 어패류, 채소 등이 골고루 이용된 전통음식으로서 조리법이 간단하고 쉬우며 조리 기구의 이용도 간단하다. 요즘에는 예전에 사용하던 재료는 사용하지 않고 구하기 쉬운 재료로 바뀌어 가고있으며 기구도 압력솥을 이용하여 시간의 단축과 연료의 절약, 영양손실의 감소 등을 할 수 있게 되었다. 한편 계량도 질적으로 하던 것이 계량기구를 이용하여 많이 과학화되었다.

문헌적인 연구를 기초로 하여 실험적 조리과정 중의 영양의 변화와 기호도 연구가 계속되기를 바란다.

## 참고문헌

1. 강인희: 한국의 맛, 대한교과서출판사, 1987.
2. \_\_\_\_\_: 한국식생활사, 심영사, 1978.
3. 김경진 외: 세계의 가정요리, 삼성출판사, 1980.
4. 방신영: 우리나라 음식만드는 법, 청구문화사, 1913.
5. 빙허각이씨원저, 이경선역: 간본규합총서, 신구문화사, 1974.
6. 빙허각이씨원저, 정양원역: 규합총서, 보진재, 1975.



7. 서유구 : 임원십육지전본, 1827년경.
8. 손정규 : 조선요리, 경성서방, 1974.
9. 안동장씨, 황혜성편 : 음식디미방 해설본, 한국인서출판사, 1980.
10. 유증임 : 증보산림경제, 영인본, 1766.
11. 윤서석 : 한국음식, 수학사, 1980.
12. \_\_\_\_\_ : 전통적 생활양식의 연구, 한국정신문화원, 1982.
13. 이석만 : 간편조선요리제법, 삼문사서점, 1934.
14. \_\_\_\_\_ : 신영양요리법, 1935.
15. 이성우, 조준하역 : 요록, 한국생활과학연구소 창간호, 1983.
16. \_\_\_\_\_ : 수문사설, 한국생활과학연구소 제2호, 1984.
17. \_\_\_\_\_ : 역주방문, 한국생활과학연구소 창간호, 1983.
18. 이성우 : 식경대전, 향문사, 1981.
19. \_\_\_\_\_ : 한국요리문화사, 교문사, 1985.
20. \_\_\_\_\_ : 한국생활사연구, 향문사, 1986.
21. 이영자 : 문헌에 기록된 찬물류의 분석적 고찰, 한양대 교육대학원 석사학위청구논문, 1986.
22. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1943.
23. 이효지 외 : 한국민속종합보고서, 문화재관리국, 1984.
24. 조자호 : 조선요리법, 광한서림, 1938.
25. 홍만중 : 산림경제, 영인본, 1715.
26. 홍석모 : 동국세시기, 민속원, 1985.
27. 홍선표 : 조선요리학, 조광사, 1940.
28. 황혜성 외 : 이조궁정요리통고, 학총사, 1957.
29. 황혜성 : 한국요리백과사전, 삼중당, 1969.
30. 혜경궁홍씨 : 원행을묘정리의궤, 1795.
31. \_\_\_\_\_ : 진연의궤, 1827, 1828, 1902.
32. \_\_\_\_\_ : 진찬의궤, 1829, 1877, 1892, 1901.
33. \_\_\_\_\_ : 진작의궤, 1873.
34. 저자미상 : 주방문, 영인본.
35. 저자미상 : 산림경제보.
36. 저자미상 : 고사십이집.
37. 저자미상 : 오주연문장전산고.
38. 저자미상 : 술 만드는 법, 1700~1800년대.
39. 저자미상 : 고려대규합총서.
40. 저자미상 : 산림경제촬요, 1800중엽.
41. 저자미상 : 군학회등.
42. 저자미상 : 음식법, 영인본, 1854.
43. 저자미상 : 김승지매주방문, 영인본, 1860.
44. 저자미상 : 고려대규곤요람, 영인본, 1800초~중엽.
45. 저자미상 : 시의전서, 영인본, 1800말.
46. 저자미상 : 음식방문, 영인본, 1800말.
47. 저자미상 : 가정요리, 1940.
48. 저자미상 : 시의방, 1945년 이전.
49. 저자미상 : 부인필지, 영인본, 1915.