

찜의 문헌적 고찰(II) - 어패류·채소류 및 기타를 이용한 찜을 중심으로 -

김은실·전희정·이효지*

숙명여자대학교 식품영양학과, *한양대학교 가정대학

A Bibliographical Study of Tzeam Using the Fish, Vegetable and Etc

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)

Abstract

In this thesis, according to the kinds of tzeam in the main materials of fish, vegetable and etc was to analysis reference frequency to them the materials, the measuring unit of materials, the terms of cooking by 49 books published in Korea from 1670 to 1987.

1. It was 69 kinds of tzeam in the main materials of fish vegetables and etc.
2. Materials were classified into the main-materials, sub-materials, seasoning and decorations.
3. There were 42 kinds of measuring units, of them 16 kinds were for volume, 16 kinds were for quantity, 2 kinds were for length and the rest measuring units were 8 kinds.
4. There were 22 kinds of cooking terms. The terms of them, 15 kinds were for heating methods, 7 terms of them were for the cutting process.

I. 서론

우리나라에서도 농업을 시작하기 이전에는 다른 어느 곳이나 마찬가지로 강변이나 해변에서 살면서 조개류와 물고기를 잡았고 들이나 산야에서 짐승을 잡고 열매를 따서 식량으로 삼으며 살았다. 그러다가 신석기에 들어서는 물가에서 많은 생활을 해서 패총과 같은 유적이 많이 나온다. 이런 어패류와 채소류를 처음에는 날것으로 먹다가 불이 발견되고 용기가 발달함에 따라 점차로 음식문화도 발전을 하게 되었다. 조선시대에 들어서는 유교문화와 더불어 더욱 많은 찬물류가 발달을 하여 문헌상으로 1420년 대동야승에 찜이 나타나기 시작하여 지금까지 찜이 전해져 내려오고 있다.

그러므로 본 논문에서는 1420년에서 1987년까지 출판된 문헌을 중심으로 어패류, 채소류 및 기타를 주재료로 만든 찜의 종류 빈도 찜의 사용된 재료와 조리방법의 변화, 계량단위, 썰는 법, 가열법 등을 고찰함으

로써 찜문화를 이해하는데 도움이 되고자 연구를 하였다.

II. 찜의 종류와 빈도

찜의 종류와 빈도는 표 1과 같다.

찜은 우리말 조리서인 1670년 「음식디미방」에 처음으로 기록되어 있다.

찜의 종류는 붕어찜, 송이찜, 해삼찜, 송어찜, 떡찜, 계찜, 속대찜, 도미찜, 생선찜, 승기아탕, 죽순찜, 새우찜, 도미면, 동과증, 알찜, 가지찜, 오이찜, 증견채, 붕총찜, 부레찜, 고사리찜, 대합찜, 무우찜, 호박찜, 비웃찜, 미더덕찜, 북어찜, 홍합찜, 콩찜, 황과증, 두부찜, 석화증, 자라찜, 잉어찜, 증시어, 응증, 표고찜, 다시마찜, 감동찜, 마른가오리찜, 오분쟁이찜, 우렁찜, 상어찜, 송침저증법, 양파통찜, 토란줄기찜, 이구찜, 홍어찜, 석이찜, 서어증식, 진어작증

법, 백과증구법, 증어시방, 피마자잎찜, 백채증, 종리가 수록되어 있다. 빈도는 붕어찜 27회, 송어찜 18회, 생복찜 14회, 송어찜 14회, 해삼찜 13회, 떡찜 11회, 계찜 11회, 속대찜 10회, 도미찜 10회, 생선찜 10회, 그 외에는 10회 이하로 나타났다.

III. 찜에 사용된 재료의 변화

1. 붕어찜

붕어찜에 사용된 재료는 표 2와 같다.

붕어찜의 명칭은 증죽어(주방문), 붕어증법(증보산림경제), 붕어찜(음식디미방, 요록, 수문사설, 술만드는법, 고려대규곤요람, 규합총서, 고려대규합총서, 진찬의례, 진작의례, 진안의례, 음식방문, 간본규합총서, 시의전서, 부인필지, 간편조선요리법, 조선무쌍신식요리, 시의방, 우리나라 음식만드는 법, 한국민속종합보고서), 잔부어찜(김승지대주방문)으로 나왔다.

주재료는 붕어, 부재료는 닭, 생치, 제육, 미나리, 쇠고기, 표고, 두부, 차조기, 저각, 곤자선, 양, 부화, 송어, 석이, 목이, 황화, 전계, 연계, 갈비, 국수, 백반, 녹말, 밀가루, 장국, 양념류는 된장, 천초, 간장, 고추장, 후추, 파, 생강, 조미료, 마늘, 기름, 유장, 초, 참기름, 술, 깨소금, 소금, 고추가루, 고명류는 계란, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 어만두처럼 속을 넣고, 녹말을 입혀 끓였고, 붕어 특유의 냄새를 없애기 위해 백반을 입속에 넣었다. 「음식디미방」, 「요록」, 「주방문」, 「수문사설」, 「증보산림경제」에서는 증기찜을 하였고, 「술만드는법」, 「고려대규곤요람」, 「규합총서」, 「시의방」에서는 끓였고, 「고려대규합총서」, 「부인필지」, 「간본규합총서」, 「시의전서」, 「간편조선요리제법」, 「우리나라 음식만드는 법」, 「조선무쌍신식요리」에는 어만두속처럼 만들어 끓였다.

2. 준치찜

준치찜에 사용된 재료는 표 3과 같다.

준치찜의 명칭은 「음식방문」, 「한국의 맛」에 나온다.

주재료는 준치, 부재료는 죽순, 당근, 양파, 표고, 석이, 미나리, 감국잎, 녹두(녹말), 양지머리국물, 양념류는 파, 계란, 생강, 참기름, 깨소금, 소금, 후추, 고명류에는 고명이 사용되었다.

만드는 법은 준치를 녹말을 무쳐 국물에 넣고 다른 재료와 같이 끓인다.

3. 송어찜

송어찜에 사용된 재료는 표 4와 같다.

송어찜의 명칭은 수어증(진찬의례, 진안의례), 송어찜(연세대규곤요람, 시의전서, 간편조선요리제법, 할팽연구, 조선요리법, 조선요리학, 시의방, 우리나라 음식만드는 법, 한국의맛) 등으로 표현되었다.

주재료는 송어, 부재료는 표고, 석이, 미나리, 쇠고기, 숙주, 느타리, 무우, 곤자소니, 전복, 해삼, 목이, 두부, 우신, 다홍고추, 청근, 밀가루, 양념류는 소금, 생강, 조미료, 기름, 후추, 깨소금, 간장, 파, 참기름, 마늘, 설탕, 고추가루, 고명류는 고추, 실백, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 송어를 밀가루, 계란을 섞어서 지저 다른 재료와 같이 넣고 끓인다. 「간편조선요리제법」에서는 밀가루즙을 만들어 삶았고, 「우리나라 음식만드는 법」에서는 석이에 구워서 하였고, 「한국의 맛」에서는 생선을 포를 떠서 하였다.

4. 승기아탕

승기아탕에 사용된 재료는 표 5와 같다.

승기아탕의 명칭은 승기아탕(진찬의례, 규합총서, 간편조선요리, 조선요리법, 조선무쌍신식요리, 조선요리제법), 승개기탕(조선요리학)으로 나온다.

주재료는 송어, 부재료는 청근, 닭, 제육, 무우, 숙주, 황화채, 표고, 미나리, 목이, 썩갓, 쇠고기, 도미, 석이, 두부, 양, 곤자소니, 제태, 전복, 해삼, 부화, 우신, 연계, 녹두채, 생복, 생합, 밤, 호도, 은행, 낙지, 천엽, 요골, 두태, 홍합, 강고도어, 도라지, 청과, 두골, 노어, 녹말, 밀가루, 양념류는 기름, 파, 깨소금, 참기름, 후추, 마늘, 간장, 건강말, 왜토장, 고추가루, 계피가루, 겨자, 고명류는 고추, 계란, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 송어를 칼집 넣어 구워 재료를 채워 끓였다. 「조선요리학」에서는 성종시 명나라로부터 함경도 일대에 오랑캐 침입이 잦아 나라에서 허중이란 자에게 오랑캐를 무찌르도록 보내어 백성들은 고마워서 이들에게 음식을 만들어 주니 이 음식이 너무 맛이 있어 이름을 물어보아 이름도 없다하니 풍류와 계집보다 낫다고 하여 승기아탕(勝妓樂湯)이라 이름을 지었다.

5. 해삼찜

해삼찜에 사용된 재료는 표 6과 같다.

해삼찜의 명칭은 해삼증법(역주방문), 해삼증(증보산림경제, 진작의례, 진찬의례, 진안의례), 해삼찜(조선요리법) 등으로 표현되었다.

주재료는 해삼, 부재료는 붕어, 무우, 생더덕, 제육, 표고, 송이, 전복, 황이, 죽순, 꿩, 닭, 대장, 우내심육, 곤자손, 배골, 석이, 청근, 미나리, 밀가루, 찹쌀가루, 녹말, 양념류는 파, 참기름, 생강, 후추,



표 8. 북어점에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	양념류									고명류
					북어	간장	파	마늘	깨소금	참기름	후추가루	설탕	생강	
북어점	세계의 가정요리	1980	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	한국민속종합보고서	1984	9	○	진간장	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	한국의 맛	1987 I	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		II	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

표 9. 부레점에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부재료			양념류										
					최고기	두부	오이	녹말	후추가루	참기름	설탕	파	마늘	겨자	간장	생강	깨소금	기름
부레점	이조궁정요리통고	1957	10	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	우리나라음식만드는법	1958	11	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○
	한국요리백과사전	1969	8	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

소금, 깨소금, 간장, 고명류는 통고추, 잣, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 해삼을 밀가루나 녹말을 풀어 걸직하게 찜였고, 만드는 방법은 거의 같고, 즙을 내는 가루를 밀가루(역주방문, 중보산림경제), 녹말(조선요리법)이 사용되었다.

6. 도미점

도미점에 사용된 재료는 표 7과 같다.

도미점의 명칭은 도미점(술만드는법, 조선요리법, 가정요리, 이조궁정요리통고, 한국의 맛), 도미중(진안의례), 되미점(우리나라 음식만드는 법) 등으로 표현되었다.

주재료는 도미, 부재료는 미나리, 정육, 표고, 소등골, 썩갓, 썩, 당근, 석이, 숙주, 당근, 연근, 느타리, 무우, 우둔, 봉채, 목이, 녹말, 밀가루, 양념류는 소금, 기름, 초, 고명류는 실백, 실고추, 통고추, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 도미를 기름에 지져 다른 재료와 함께 찜였다. 「술만드는법」에서는 기름에 지지 않고 그냥 찜였고, 「한국의 맛」에서는 도미를 포 떠서 찜을 하였다.

7. 북어점

북어점에 사용된 재료는 표 8과 같다.

북어점의 명칭은 「세계의 가정요리」, 「한국민속종합보고서」, 「한국의 맛」에서 나온다.

주재료는 북어, 양념류는 간장, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 후추가루, 설탕, 생강, 고명으로 실고추가 사

용되었다.

만드는 법은 북어를 물에 불렀다가 토막을 내어 살짝 찌서 양념을 바르는 음식이다.

8. 부레점

부레점에 사용된 재료는 표 9와 같다.

부레점의 명칭은 「이조궁정요리통고」, 「우리나라 음식만드는 법」, 「한국요리백과사전」에서 나온다.

주재료는 부레, 부재료는 쇠고기, 오이, 두부, 녹말, 감자가루, 양념류는 후추가루, 설탕, 참기름, 파, 마늘, 겨자, 간장, 생강, 깨소금, 기름, 초장이 사용되었다.

만드는 법은 갖은 양념을 부레에 채워 찌 내었다. 「우리나라 음식만드는 법」에서는 양념을 채워 녹말이나 감자가루를 묻혀 찜는 물에서 삶아내었다.

9. 도미국수

도미국수에 사용된 재료는 표 10과 같다.

도미국수의 명칭은 도미면(진찬의례, 이조궁정요리통고, 세계의가정요리), 도미국수(해동죽지, 간편조선요리제법, 조선요리법, 조선요리제법, 조선무쌍신식요리, 우리나라 음식만드는 법)으로 표현되었다.

주재료는 도미, 국수, 부재료는 표고, 목이, 미나리, 간, 등골, 천엽, 썩갓, 민어, 양, 너비아니, 쇠고기, 송이, 전복, 두부, 배골, 석이, 은행, 호도, 부아, 해삼, 곤자선, 느타리, 당면, 사태, 갈이, 당근, 황화, 양파, 두골, 봉채, 밤, 밀가루(녹말), 당귀말, 양념류는 깨소금, 설탕, 고추가루, 참기름, 후추, 소

표 13. 새우찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료										양념류					고명류						
					대하	죽순	생복	해삼	표고	오이	송이	대합	쇠고기	석이	밀가루	후추	생강	파	간장		깨소금	참기름	설탕	마늘	소금	계란
새우찜	음식방문	1800중	4	○											○	○	○									
	음식법	1854	3	○		○		○																		
	조선요리법	1938	10	○									○		○	○	○	○							○	
대화찜	이조궁정요리통고	1957	14	○			○					○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	갓가루
	한국요리백과사전	1969	11	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	갓가루
새우찜	세계의맛	1980	12	○				○				○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	한국의맛	1987	11	○								○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	

표 14. 홍합찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부재료						양념류					고명류									
					홍합	우내삼육	해삼	전복	곤자소니	표고	파	생강	후추	참기름	간장		깨소금	갓							
홍합찜	진찬의궤	1892	9	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		
	진찬의궤	1901	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		
	진안의궤	1902	13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		

금, 간장, 기름, 마늘, 계피가루, 파, 생강가루, 고명류는 실백, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 도미를 밀가루, 계란을 씌워서 지저 국수와 다른 재료를 함께 넣어 끓여 내었다.

10. 생선찜

생선찜에 사용된 재료는 표 11과 같다.

생선찜의 명칭은 물고기찜(음식방문), 생선찜방문(김승지대주방문), 생선증(진찬의궤, 진작의궤, 진안의궤), 생선찜(조선무쌍신식요리제법, 이조궁정요리통고, 한국요리백과사전, 한국음식) 등으로 표현되었다.

주재료는 생선(도미, 민어, 조기), 부재료는 송어, 대합, 쇠고기, 전유화, 완자, 밀가루, 미나리, 표고, 석이, 썩갓, 숙주, 양파, 당근, 도간리, 봉채, 은행, 전복, 녹말, 양념류는 후추, 생강, 기름, 파, 깨소금, 소금, 간장, 술, 참기름, 설탕, 마늘, 고명류는 실고추, 실백, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 녹말이나 밀가루와 계란을 씌워 번철에 지저 다른 재료를 냄비 밑에 깔고 지진 생선을 위에 얹어 끓여 내었다. 「음식방문」과 「김승지대주방문」, 「조선무쌍신식요리제법」, 「이조궁정요리통고」에서는 기름에 지졌고, 「한국요리백과사전」에서는 생선에 칼집을 넣어 그 사이에 재료를 끼워서 한 것이 조금 차이가 난다.

11. 전복찜

전복찜에 사용된 재료는 표 12와 같다.

전복찜의 명칭은 생복증(진찬의궤, 진작의궤), 생포찜(음식법), 생복찜(조선요리법, 이조궁정요리통고), 전복찜(시의방, 세계의가정요리, 한국의 맛), 생전복찜(한국요리백과사전) 등으로 표현되었다.

주재료는 생전복, 부재료는 표고, 송이, 쇠고기, 당근, 썩갓, 석이, 갓, 대합, 호도, 해삼, 문어, 홍합, 양파, 도간리, 미나리, 녹두채, 목이, 황화, 진계, 녹말, 파래가루, 밀가루, 양지머리국물, 양념류는 소금, 간장, 후추, 파, 설탕, 참기름, 깨소금, 마늘, 기름, 술, 생강, 고명류는 계란, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 재료를 먼저 한번에 넣고 끓이다가 전복의 빛깔이 거무스름하게 줄었다. 「음식법」과 「조선요리법」에서는 녹말로 국물을 걸죽하게 끓였고, 「시의방」에는 전복에 칼집을 넣어 재료를 넣었다.

12. 새우찜

새우찜에 사용된 재료는 표 13과 같다.

새우찜의 명칭은 새우찜(음식방문, 음식법, 조선요리법, 세계의가정요리, 한국의 맛), 대화찜(이조궁정요리통고), 대화찜(한국요리백과사전) 등으로 표현되었다.

주재료는 대하를 이용하였고, 부재료는 죽순, 생복,

표 15. 찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부재료													양념류					고명류											
					완자	정육	오이	죽순	표고	두부	미나리	석이	쑥갓	가리	녹말	밀가루	장국	기름	후추	생강	유장	간장		파래	파	깨소금	참기름	소금	마늘	실고추	계란			
계찜	규합총서	1815	7	○													○	○																○
	고려대규합총서		7	○													○	○	○															○
	간본규합총서	1896	7	○														○	○	○	○	○	○											○
	시의전서	1800말	6	○																		○												○
	부인필지	1915	7	○													○	○	○	○		○												○
	간편조선요리제법	1934	5	○	○												○																	○
	조선요리법	1938	13	○		○	○	○	○									○	○	○			○											○
	조선무쌍신식요리	1943	9	○		○												○	○	○			○											○
	시의방	1945	8	○														○	○	○			○											○
	우리나라음식만드는법	1958	10	○		○			○									○	○	○			○											○
	세계의 가정요리	1980	13	○		○			○	○	○												○	○	○	○								○
한국음식	1980	14	○		○			○	○								○	○	○			○	○	○	○								○	
대계찜	한국민속 종합보고서	1984	2	○																		○	○	○	○								○	
바닷계찜		7	바닷계		○																													○
꽃계찜		3	○																															○

표 16. 고사리찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년 도	재료수	주재료	부재료		양념류	
					고사리	쇠고기	갈분	양념
遊山燕蕨方 고사리찜	중보산림경제	1766	2	○	○			
	시의전서	1800년말	4	○	○	○	○	○
	시의방	1945년 이전	4	○		가루		

해삼, 표고, 오이, 송이, 대합, 쇠고기, 석이, 밀가루, 양념류는 후추, 생강, 파, 간장, 깨소금, 참기름, 설탕, 마늘, 소금, 고명류는 계란과 잣을 이용하였다.

만드는 법은 새우와 재료를 넣고 끓였다. 「음식법」에는 가루를 탔고, 「조선요리법」에는 대화에 밀가루와 계란을 섞었고, 「한국요리백과사전」에는 새우를 찌 내었고, 「한국의 맛」에서는 번철에 지져 내었다.

13. 혼합찜

혼합찜에 사용된 재료는 표 14와 같다.

혼합찜의 명칭은 진안의께, 진찬의께에서 나타나 있다. 궁중음식으로 지금은 거의 나타나지 않고 있다.

주재료는 홍합, 부재료는 우내심육, 해삼, 전복, 곤자소니, 표고, 양념류는 파, 생강, 후추, 참기름, 간

표 18. 호박찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료								양념류						고명류		
					호박	쇠고기	표고	석이	숙주	느타리	밀가루	녹말	간장	소금	파	참기름	후추	초	깨소금	기름	마늘
호박찜	음식방문	1800중	3	○	○															○	
호박문주법	시의전서	1800말	7	○	○	○	○								○					○	
호박찜	조선요리법	1938	14	애호박	○	○	○	○					○	○	○	○				○	잣가루
애호박찜	가정요리	1940	13	○	○	○	○						○	○	○	○				○	○
	우리나라 음식만드는법	1958 I II	13 11	애호박	○	○	○						○	○	○	○				○	○

표 19. 무우찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료								양념류						고명류		
					무우	돼지고기	닭고기	쇠고기	마른새우	밤	은행	대추	호두	파	마늘	간장	참기름	후추가루	소금	간장	계란
무우찜	증보산림경제	1776	2	○				○													
	한국민속종합보고서	1984	13	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○					
	한국의 맛	1987	12	○	○					○	○	○		○	○	○			○	○	○

장, 깨소금, 고명류는 잣이 사용되었다.

14. 계찜

계찜에 사용된 재료는 표 15와 같다.

계찜의 명칭은 계찜(규합총서, 고려대규합총서, 간본규합총서, 시의전서, 부인필지, 간편조선요리제법, 조선요리법, 조선무쌍신식요리, 시의방, 우리나라 음식만드는 법, 세계의가정요리, 한국음식) 대계찜, 바다계찜, 꽃계찜(한국민속종합보고서) 등으로 표현되었다.

주재료는 계, 부재료는 완자, 정육, 오이, 죽순, 표고, 두부, 미나리, 석이, 썩갓, 가리, 녹말, 밀가루, 장국, 양념류는 기름, 후추, 생강, 유장, 간장, 파, 파래, 깨소금, 참기름, 소금, 마늘, 고명류는 실고추, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 계딱지에 재료를 넣고 밀가루, 계란 발라 찜통에 찌내고 「간편조선요리제법」, 「조선요리법」, 「조선무쌍신식요리」, 「부인필지」에서는 장국에 넣어 끓여 내었다.

15. 고사리찜

고사리찜에 사용된 재료는 표 16과 같다.

고사리찜의 명칭은 遊山燕藏方(증보산림경제), 고사리찜(시의전서, 시의방)으로 나온다.

주재료는 고사리, 부재료는 쇠고기, 양념류는 양념초장이 사용되었다.

만드는 법은 고사리를 고기와 양념한 후 갈분즙을 넣고 볶았다.

16. 송이찜

송이찜에 사용된 재료는 표 17과 같다.

송이찜의 명칭은 송이찜(수문사설, 규합총서, 고려대규합총서, 음식법, 술빚는법, 시의전서, 부인필지, 간편조선요리제법, 가정요리, 조선무쌍신식요리, 시의방, 이조중정요리통고, 우리나라 음식만드는 법, 한국요리백과사전, 한국음식, 한국의 맛), 山蒸松茸方(증보산림경제)로 표현되었다.

주재료는 송이, 부재료는 닭가리, 무우, 생치, 쇠고기, 두부, 당근, 제육, 밀가루, 표고, 석이, 녹말, 느타리, 양지머리국물, 밤, 은행, 녹두, 계, 미나리, 양념류는 간장, 기름, 조미료, 소금, 겨지즙, 후추, 유장, 고추가루, 생강, 깨소금, 마늘, 설탕, 참기름, 파, 고명류는 실백, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 송이에 칼집을 넣어 양념한 고기를 넣어 구워 다른 재료와 함께 장국을 넣어 끓인다. 「수문사설」에서는 항아리에 넣어 불속에서 익히고 「시의방」, 「부인필지」, 「우리나라 음식만드는 법」에서는 국물에 밀가루를 풀었다.

17. 호박찜

호박찜에 사용된 재료는 표 18과 같다.

호박찜의 명칭은 호박찜(음식방문, 조선요리법), 호박문주법(시의전서), 애호박찜(가정요리, 우리나라 음식만드는 법) 등으로 표현되었다.

주재료는 호박이고, 부재료는 쇠고기, 표고, 석이, 숙주, 느타리, 밀가루, 녹말, 양념류는 간장, 소금, 파, 참기름, 후추, 초, 깨소금, 기름, 마늘, 고추장, 고명류는 계란, 잣이 사용되었다.

만드는 법은 호박속에 고기를 넣고 찌 내었다. 「음식방문」, 「조선요리법」에서는 국물을 부어 끓였고, 「가정요리」, 「우리나라 음식만드는 법」에서는 갈분을 묻혔다.

18. 무우찜

무우찜에 사용된 재료는 표 19와 같다.

무우찜의 명칭은 蔓菁蒸(증보산림경제), 무우찜(한국민속종합보고서, 한국의 맛) 등으로 표현되었다.

주재료는 무우, 부재료는 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 마른새우, 밤, 은행, 대추, 호두, 양념류는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추가루, 소금, 간장, 고명류는 달걀, 잣이 사용되었다.

만드는 법은 무우와 재료를 넣고 푹 끓이는 것이다.

19. 오이찜

오이찜에 사용된 재료는 표 20과 같다.

오이찜의 명칭은 오이찜(음식디미방, 간편조선요리 제법, 가정요리, 우리나라 음식만드는 법), 외무를(음식방문), 황과증(조선무쌍신식요리) 등으로 표현되었다.

주재료는 오이, 부재료는 개, 쇠고기, 닭, 두부, 호박, 멸치, 석이, 표고, 느타리, 밀가루, 녹말, 양념류는 기름, 후추, 조미료, 간장, 설탕, 생강, 초, 파, 된장, 마늘, 고추장, 소금, 깨소금, 고명류는 계란, 실고추, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 고기를 오이 속에 채워 밀가루, 계란을 섞워 찌서 국물을 붓는다. 「음식디미방」에서는 솥에 증탕하여 무르게 하고, 「음식방문」에서는 끓이고, 「가정요리」에는 녹말을 타다.

20. 가지찜

가지찜에 사용된 재료는 표 21과 같다.

가지찜의 명칭은 「음식디미방」, 「음식방문」, 「가정요리」, 「우리나라 음식만드는 법」, 「한국민속종합보고서」, 「한국의 맛」에서 나타나 있다.

주재료는 가지, 부재료는 쇠고기, 표고, 송이, 돼지

고기, 조갯살, 양지머리국물, 밀가루, 양념류는 기름, 된장, 후추, 초, 천초, 유장, 깨소금, 마늘, 고추장, 설탕, 간장, 풋고추, 참기름, 파, 고명류는 실백, 실고추, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 가지에 고기를 넣고 물에 끓였다. 「음식디미방」에서는 증탕하였다.

21. 죽순찜

죽순찜에 사용된 재료는 표 22와 같다.

죽순찜의 명칭은 「시의전서」, 「시의방」, 「이조궁정 요리통고」, 「우리나라 음식만드는 법」, 「한국요리백과사전」, 「세계의가정요리」, 「한국민속종합보고서」, 「한국의 맛」에서 나타나 있다.

주재료는 죽순, 부재료는 쇠고기, 생치, 날포물, 표고, 석이, 미나리, 당근, 무우채, 오이, 숙주, 양파, 닭, 건새우, 생전복, 해삼, 꿩, 양지머리국물, 밀가루, 녹말, 양념류는 소금, 간장, 참기름, 후추, 깨소금, 파, 마늘, 설탕, 기름, 청장, 고명류는 실백, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 죽순을 살짝 데쳐 어인 곳에 양념한 재료를 넣고 끓였다. 「시의전서」와 「시의방」에서는 밀가루를 조금 넣어 볶았고 「세계의 가정요리」에서는 밀가루, 계란을 무쳐 번철에 구웠다.

22. 배추찜

배추찜에 사용된 재료는 표 23과 같다.

배추찜의 명칭은 백송여(수문사설), 송증(증보산림경제), 배추찜(조선요리법, 조선요리, 조선무쌍신식요리, 우리나라 음식만드는 법), 배추꼬리찜(조선요리법, 이조궁정요리통고, 한국요리백과사전), 배추쌈찜(세계의가정요리) 등으로 표현되었다.

주재료는 배추와 배추꼬리, 부재료는 민어, 곤자소니, 대창, 쇠고기, 목이, 냉면, 제육, 양, 사태, 대추, 표고, 황이, 숙주, 양파, 당근, 죽순, 전복, 황화채, 무우, 석이, 두부, 미나리, 녹말, 양념류는 마늘, 겨자즙, 간장, 후추, 깨소금, 초고추장, 참기름, 유장, 기름, 고추, 설탕, 생강, 파, 소금, 고명류는 붉은고추, 실고추, 계란, 잣이 사용되었다.

만드는 법은 양념한 것을 배추로 싸서 국물을 넣고 끓여 낸다. 「수문사설」에는 배추를 찌서 익힌 후에 양념을 넣었고 「조선요리법」에는 배추를 볶아서 끓였다.

23. 동과증

동과증에 사용된 재료는 표 24와 같다.

동과증의 명칭은 노동과증(증보산림경제), 동과증(역주방문, 규합총서), 동과찜(수문사설) 등으로 표현

표 24. 동과증에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	부 재료								양념류						
					동아	닭	쇠고기	미나리	계	소엽	생치	제육	조피가루	기름	마늘	생강	간장	조미료	
노동과증	증보산림경제	1766	5	○	○	○					○	○							
동과증	역주방문	1700	10	○	○		○	○	○				○	○	○	○			
동과찜	수문사설	1740	7	○	○						○	○					○	○	
동과증	규합총서	1815	3	○										양념					

되었다.

주재료는 동아, 부재료는 닭, 소엽, 미나리, 개, 생치, 제육, 양념류는 조피가루, 기름, 마늘, 생강, 간장, 조미료가 사용되었다.

만드는 법은 닭과 모든 재료를 양념하여 동아에 넣고 찌었다. 지금은 만들어 먹지 않는 것으로 나타났다.

24. 속대찜

속대찜에 사용된 재료는 표 25와 같다.

속대찜의 명칭은 속대찜(시의전서, 조선무쌍신식요리제법, 시의방), 속대배추찜(이조궁정요리통고)으로 표현되었다.

주재료는 배추, 부재료는 표고, 느타리, 미나리, 쇠고기, 무우, 당근, 석이, 양념류는 유장, 파, 설탕, 후추가루, 깨소금, 참기름, 마늘, 기름, 청장, 고추가루, 간장이 사용되었다.

만드는 법은 배추속에 양념한 재료를 넣고 동여 매어 찌었다.

25. 떡찜

떡찜에 사용된 재료는 표 26과 같다.

떡찜의 명칭은 「조선요리법」, 「조선요리」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「세계의 가정요리」, 「한국민속종합보고서」에서 나타나고 떡볶이의 명칭은 「시의방」, 「이조궁정요리통고」, 「세계의 가정요리」, 「한국의 맛」에서 나온다.

주재료는 흰떡, 부재료는 양, 표고, 석이, 쇠고기, 호박, 미나리, 곤자손, 대창, 사태, 애호박고지, 곱창, 당근, 숙주, 시금치, 양파, 무우, 은행, 옥수, 양념류는 파, 소금, 간장, 후추, 깨소금, 마늘, 설탕, 참기름, 고명류는 계란, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 떡찜은 모든 재료를 넣고 국물을 넣고 끓였고, 떡볶이는 재료와 떡을 볶았다.

26. 알찜

알찜에 사용된 재료는 표 27과 같다.

알찜의 명칭은 명란찜(조선요리), 알찜(한국음식), 달걀찜(세계의 가정요리) 등으로 표현되었다.

주재료는 명란 혹은 달걀, 부재료는 쇠고기(혹은 닭고기), 양파, 양념류는 파, 후추, 새우젓, 참기름, 고명은 실고추가 사용되었다.

만드는 법은 새우젓이나 소금으로 간하여 중탕해서 찌었다.

27. 어장증

1740년 「수문사설」에 1회 나온다. 재료는 닭가리, 쇠고기, 생치, 대구, 마늘이 사용되었다.

28. 비웃찜

1958년 「우리나라 음식만드는 법」에 1회 나온다. 재료는 비웃, 우육, 석이, 표고, 마늘, 간장, 계란, 녹말, 생강, 깨소금, 기름, 실고추, 파가 사용되었다.

29. 마른가오리찜

1800년말 「시의전서」에 1회 나온다. 재료는 마른가오리, 간장이 사용되었다.

30. 홍어찜

홍어찜은 1987년 「한국의 맛」에서 1회 나온다. 주재료는 참홍어 이고, 부재료는 다홍고추, 간장, 다진파, 다진마늘, 설탕, 참기름, 깨소금, 생강즙, 초간장이 사용되었다.

31. 삼어찜

삼어찜은 1984년 「한국민속종합보고서」에서 1회 나온다. 재료는 말린삼어포, 계란지단, 잣가루, 실고추, 초고추장이 사용되었다.

32. 우렁찜

우렁찜은 1984년 「한국민속종합보고서」에서 1회 나온다. 주재료는 우렁이고, 부재료는 홍합, 쇠고기, 콩나물, 고비, 멸치국물국, 부추, 파, 방아잎이 사용되었다.

표 27. 알찜에 사용된 재료

음식명	책이름	년도	재료수	주재료	주재료		양념류				고명	
					달걀	쇠고기	양파	파	후추	새우젓		참기름
명란찜	조선요리	1940	5	명란	○	○	○	○				
알찜	한국음식	1980	5	○	또는 닭고기		○		○	○		
달걀찜	세계의 가정요리	1980	6	○	○		○		○	갖은양념	○	

33. 아구찜

아구찜은 1984년 「한국민속종합보고서」에서 1회 나온다. 주재료는 아구이고, 부재료는 콩나물, 미나리, 파, 멸치국물, 고추장, 마늘, 생강, 소금, 된장, 고추가루, 붉은고추 매운 것, 간장, 설탕이 사용되었다. 주로 남쪽 해안지방에서 많이 먹는 찜이다.

34. 오분쟁이찜

오분쟁이찜은 1984년 「한국민속종합보고서」에서 1회 나온다. 주재료는 오분쟁이, 그 외에 참기름, 깨소금, 간장이 사용되었다. 제주도의 향토음식이다. 오분쟁이는 전복과 거의 흡사하다.

35. 감동찜

감동찜은 1800년말 「시의전서」에서 1회 나온다. 재료는 감동찜, 무우가 사용되었다.

36. 응증

응증은 1700년대 「역주방문」에 1회 나온다. 재료는 표고, 송이, 석이, 미나리, 녹두가루, 녹말, 계란, 참기름, 생강이 사용되었다.

37. 표고찜

표고찜은 1854년 「음식법」에 1회 나온다. 재료는 표고, 파, 실백, 간장, 기름, 후추가 사용되었다.

38. 다시마찜

다시마찜은 1854년 「음식법」에 1회 나온다. 재료는 표고, 밀가루, 생강, 닭, 다시마, 유과가 사용되었다.

39. 양파통찜

양파통찜은 1940년 「조선요리」에 1회 나온다. 재료는 양파, 쇠고기, 계육, 유장, 후추가 사용되었다.

40. 석이찜

석이찜은 1938년 「음식방문」에 1회 나온다. 재료는 석이, 표고, 죽, 간장, 고물이 사용되었다.

41. 토란줄기찜

토란줄기찜은 1987년 「한국의맛」에 1회 나온다. 재료는 말린토란줄기, 파, 밀가루, 달걀, 초간장이 사용되었다.

42. 미더덕찜

미더덕찜은 1984년 「한국민속종합보고서」에 1회 나온다. 재료는 미더덕, 쇠고기, 조갯살(말조개, 피조개, 개조개), 콩나물, 파, 마늘, 우엉, 고사리, 미나리, 소금, 쌀가루, 들깨, 고운고추가루가 사용되었다. 그리고 미더덕찜별법이 있다.

43. 대두증

대두증의 명칭은 대두증(증보산림경제, 산림경제촬요), 콩찜(농가월령가)으로 나온다. 지금은 거의 먹지 않는다.

44. 증건축법

증건축법의 명칭은 증건축법(증보산림경제, 군학회등), 건채증법(고사십이집)으로 나온다. 지금은 거의 먹지 않는다.

45. 대합찜

대합찜의 명칭은 대합증(증보산림경제), 대합찜(세계의가정요리)으로 나온다.

46. 석화증

석화증은 「증보산림경제」, 「군학회등」에서 나온다.

IV. 찜에 사용된 계량단위 용어

1. 계량단위

찜에 사용된 재료의 계량단위는 표 28과 같다. 계량단위는 42가지이고, 그 중 용량단위는 16가지, 수량단위는 16가지, 길이단위는 2가지 기타는 8가지로 나타났다.

용량단위에는 숟가락, 근, 컵, 사발, g, 홉, 큰,

표 28. 계량단위

구분	번호	이름	빈도	구분	번호	이름	빈도	
용량단위	1	술가락	16	수량단위	6	단	2	
	2	근	7		7	대	1	
	3	컵	6		8	모	1	
	4	사발	5		9	통	1	
	5	g	4		10	즐기	1	
	6	홉	3		11	장	1	
	7	큰	3		12	가래	1	
	9	줌	1		13	몬메	1	
	10	짜	1		14	푼	1	
	11	보	1		15	씩	1	
	12	Kg	1		16	토막	1	
	13	공기	1		길이단위	1	치	2
	14	량분	1		2	Cm	2	
	15	량중	1		기	1	조금	10
	16	합	1			2	적량	5
	수량단위	1	계개			11	3	약간
2		마리	9	4		쓰는데로	1	
3		뿌리	6	5	소량	1		
4		조각	5	6	간보아서	1		
5		쪽	3	7	가량	1		
				8	넉넉히	1		

표 29. 써는 법

번호	써는 방법	빈도
1	채치다	16
2	토막내다	8
3	골패모양	7
4	얇게 썬다	6
5	완자형	6
6	넓적넓적하게 썬다	5
7	저민다	3
8	굵직하게 썰다	3
9	어슷어슷 썰기	2
10	열십자로 자르다	2
11	다지다	1
12	난도질하다	1
13	반달모양	1
14	조붓하게 썰다	1
15	나뭇하게 썰다	1

줌, 짜, 보, kg, 공기, 량분, 량중, 합, 勿으로 나타났다.

수량단위에는 개, 마리, 뿌리, 조각, 쪽, 단, 대,

표 30. 가열법

번호	가열 종류	빈도
1	끓인다	28
2	중탕한다	21
3	볶는다	12
4	지진다	6
5	무르게 곤다	3
6	데치다	2
7	조리다	2

모, 통, 즐기, 장, 가래, 몬메, 푼, 씹, 토막으로 나타났다.

길이단위에는 치, cm로 나왔고, 기타에는 조금, 적량, 약간, 쓰는데로, 소량, 간보아서, 가량, 넉넉히 나타났다.

2. 용어

찜에 사용된 써는 법은 표 29와 같다.

써는 법의 용어는 15가지로 빈도는, 채치다 16회, 토막내다 8회, 골패모양 7회, 얇게썬다, 완자형 각 6회, 넓적넓적하게 썬다 5회, 저민다, 굵직하게 썰다 각 3회, 어슷어슷썰기, 열십자로 자르다 각 2회, 다지다, 난도질하다, 반달모양, 조붓하게 썰다, 나뭇하게 썰다 각 1회로 나타났다.

3. 가열법

찜에 사용된 재료의 가열법은 표 30과 같다.

가열법의 용어는 표 30과 같다. 종류 7가지로 빈도는, 끓인다 28회, 중탕한다 21회, 볶는다 12회, 지진다 6회, 무르게 곤다 3회, 데치다, 조리다 각 2회로 나타났다.

V. 요약

조선시대의 조리서를 중심으로 어패류, 채소류 및 기타를 중심으로 만든 찜의 종류와 찜에 사용된 재료 및 조리법의 변화, 조리에서 사용된 계량단위, 용어 등을 분석 고찰한 결과 다음과 같이 요약할 수 있다.

1. 어패류를 주재료로한 찜의 종류는 28가지, 채소류는 17가지, 기타는 2가지이다.

2. 찜에 사용된 부재료는 다음과 같다.

① 수조육류: 쇠고기, 사태, 양, 곰창, 너비아니, 우둔, 봉채, 대장, 배골, 두태, 제태, 천엽, 요골, 우신, 부화, 저각, 곤자선, 도간리, 돼지고기, 제육, 개, 닭가리, 진계, 연계, 봉채

② 어패류 : 차조기, 승어, 민어, 전복, 해삼, 낙지, 노어, 문어, 두골, 강고도어, 홍합, 도미, 대합, 계, 마른새우, 멸치, 조개살

③ 채소류 : 무우, 당근, 미나리, 숙주, 호박, 양파, 죽순, 애호박고지, 도라지, 청과, 갓, 오이, 쪽갓, 청근, 다홍고추

④ 버섯류 : 표고, 석이, 목이, 느타리, 송이

⑤ 종실류 : 밤, 은행, 대추, 호두

⑥ 기타 : 두부, 밀가루, 녹말, 양지머리국물, 녹두, 냉면, 소엽, 황이, 옥수, 감국잎, 감자가루, 당귀말, 참쌀가루, 백반, 파래가리, 당면, 완자, 전유화, 국수

3. 찜에 사용된 양념류는 다음과 같다.

초장, 간장, 기름, 조미료, 소금, 겨자즙, 후추, 유장, 고추가루, 생강, 깨소금, 마늘, 설탕, 참기름, 파, 청장, 새우젓, 고추장, 풋고추, 천초, 된장, 조피가루, 술, 왜토장, 건강말

4. 찜에 사용된 고명류는 다음과 같다.

계란, 실백, 고추, 통고추, 실고추

5. 찜에 사용된 계량단위는 42가지였다. 그 중 용량단위는 16가지, 수량단위는 16가지, 길이단위는 2가지, 기타는 8가지였다.

6. 찜을 만드는 데 이용되는 용어는 22가지였다. 그 중에 가열용어는 7가지, 써는 용어는 15가지였다.

참고문헌

1. 강인희 : 한국의 맛, 대한교과서출판사, 1987.
2. 김정진 외 : 세계의 가정요리, 삼성출판사, 1980.
3. 방신영 : 우리나라 음식만드는 법, 청구문화사, 1913.
4. 빙허각이씨원저, 이경선역 : 근본규합총서, 신구문화사, 1974.
5. 빙허각이씨원저, 정양완역 : 규합총서, 보진제, 1975.
6. 손정규 : 조선요리, 경성서방, 1974.
7. 안동장씨, 황혜성편 : 음식디미방 해설본, 한국인서출판사, 1980.
8. 유중임 : 증보산림경제, 영인본, 1766.
9. 윤서석 : 한국음식, 수학사, 1980.
10. 윤서석 : 한국의 전래생활, 수학사, 1983.
11. 이석만 : 간편조선요리제법, 삼문사서집, 1934.
12. 이성우, 조준하역 : 요리, 한국생활과학연구소 창간호, 1983.
13. 이성우, 조준하역 : 수문사설, 한국생활과학연구소 제2호, 1984.
14. 이성우, 조준하역 : 역주방문, 한국생활과학연구소 창간호, 1983.
15. 이성우 : 식경대전, 향문사, 1981.
16. 이영자 : 문헌에 기록된 찬물류의 분석적 고찰, 한양대학교대학원 석사학위청구논문, 1986.
17. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1943.
18. 이효지외 : 한국민속종합보고서, 문화재관리국, 1984.
19. 조자호 : 조선요리법, 광한서림, 1938.
20. 홍만중 : 산림경제, 영인본, 1715.
21. 홍석모 : 동국세시기, 민속원, 1985.
22. 홍선포 : 조선요리학, 조광사, 1940.
23. 황혜성 외 : 이조중정요리통고, 학총사, 1957.
24. 황혜성 : 한국요리백과사전, 삼중당, 1969.
25. 혜경궁홍씨 : 원행음모정리의례, 1795.
26. 혜경궁홍씨 : 진연의례, 1827, 1828, 1902.
27. 혜경궁홍씨 : 진찬의례, 1829, 1877, 1892, 1901.
28. 혜경궁홍씨 : 진작의례, 1873.
29. 저자미상 : 주방문, 영인본.
30. 저자미상 : 산림경제보.
31. 저자미상 : 교사십이집.
32. 저자미상 : 오주연문장전산고.
33. 저자미상 : 술만드는 법, 1700~1800년대.
34. 저자미상 : 고려대규합총서.
35. 저자미상 : 농가월령가.
36. 저자미상 : 산림경제촬요, 1800중엽.
37. 저자미상 : 음식법, 영인본, 1854.
38. 저자미상 : 김승지매주방문, 영인본, 1860.
39. 저자미상 : 고려대규곤요람, 영인본, 1800초~중엽.
40. 저자미상 : 연세대규곤요람, 영인본, 1869.
41. 저자미상 : 시의전서, 영인본, 1800말.
42. 저자미상 : 술빚는 법, 영인본, 1800말.
43. 저자미상 : 음식방문, 영인본, 1800말.
44. 저자미상 : 해동죽지, 1925.
45. 경성여자사범학교 : 가사연구회, 할평연구, 1937.
46. 저자미상 : 가정요리, 1940.
47. 저자미상 : 시의방, 1945년 이전.
48. 저자미상 : 부인필지, 영인본, 1915.