

「齊民要術」에 수록된 식품조리가공법 연구보고(6)

—병(餅)·종(稷)·열(糲)·자명(煮糲)·예(醴)·로(酪)—

윤서석·윤숙경·조후종·이효지·안명수
안숙자·서혜경·윤덕인·임희수

음식문화비교연구회

A study on the cooking and processing methods
presented in CHE MIN YO SUL

Seo Seok Yoon, Suk Kyun Yoon, Hoo Jong Cho, Hyo Gee Lee
Myung Soo Ahn, Sook Ja Ahn, Hye Kyung Suh,
Duk Ihn Yoon and Hee Soo Lim

Study Group of Food Culture

Abstract

This study was carried out to understand and analyze the cooking and processing methods presented in CHE MIN YO SUL (chapter 82~86).

The result from the study are as follows;

1. Byung was made from dough of wheat flour, glutinous rice flour, small green peas flour and rice of millet etc. by steaming, roasting, deep fat frying or sauted, or it had eaten Byung which was made from egg or seagull's egg without cereal was similar to Korea's fried egg cake.
2. Jong and Youl were steamed product made from mixture of millet and rice which were wrapped with leaf of Julpool or bamboo's leaf. It's shape was similar to Korea's Song-Pyun but different from materials and cooking method.
3. Jamyong's cooking method was boiled the mixture of white rice soup, Myong-Jup, and salt. and then pour the rised Bal.
4. Ye and Lo were boiling product made from new oat and apricot seed flour.
It was similar to sweet drink made from rice, and put them in the jar for storage.

I. 머릿말

본고는 「제민요술」에 수록된 식품조리 가공법 중에서 82장 병, 83장 중, 열 84장 자명, 85장 예로 등의 종류, 사용된 재료와 분량, 만드는 법등을 고찰함으로써 중국 후위(530~558년 추정) 시대의 곡물의 조리법을 정리하여 음식문화 비교연구의 한 자료로 제시하고자 한다.

II. 병(餅)

1. 餅의 종류

餅의 種類는 醱酵餅인 食經의 餅酵·白餅·부유(餠餼)와 非醱酵餅인 環餅(일명 寒具)·載餅(일명 蝸子)·燒餅·髓餅·食次の 粢(일명 亂續)·膏環·鷄鴨子餅·水引·餠餼·切麵粥(일명 碁子麵)·擘麵粥·粉餅·豚皮餅(일명 撥餅) 등 16종이다.

2. 餅 만드는 법

1) 식경의 餅酵

酸漿(조밥 또는 죽을 유산발효 시킨 것) 1말을 끓여 줄여서 7되로 하고, 이것으로 멥쌀 1되를 써서 일어나게 한 후 밀가루를 반죽해서 찐다. 6월이면 밀가루 1섬을 반죽하기에 끓여 만든 酵를 2되 넣고, 겨울이면 4되를 넣는다.

2) 白餅

백미 7~8되로 죽을 쑤고 白酒 6~7을 섞어서 효즙으로 하여, 이것으로 밀가루를 발효시켜서 찐 것이다. 효즙을 물에 올려 놓아 피어오르면 찌꺼기를 제거하여서 쏜다.

3) 燒餅

밀가루 1말에 양육 2근·총백 1홉을 시즙과 염을 넣고 볶아서 익힌 것을 넣어 구운 것으로 이렇게 만들면 면이 조금 부풀어 오른다고 한다.

4) 髓餅

밀가루에 수지(지금은 대개 우수지)와 섞고 두께는 4~5분, 넓이는 6~7치의 모양을 만들어 호병로(철판)에 구운 것이다. 餅은 肥美하고 오래둘 수 있다.

5) 粢(일명 亂續)

참쌀가루(秬稻米)에다 물과 꿀을 섞고 이것을 밀바닥에 작은 구멍을 뚫은 대나무국자에 넣고 끓고 있는 기름

속에 밀어 넣어서 튀긴 것이다. 대나무국자의 용량은 1되 정도로 한다.

6) 膏環(일명 거여)

참쌀가루(秬稻米)에 물과 꿀을 넣어 된반죽을 하여 손으로 잡아늘려서 둥글게 하고 길이는 8치 정도로 하여 튀겨낸다.

7) 鷄·鴨子餅

닭이나 기러기의 알을 사발속에 깨뜨려 쏘고 소금을 넣는다. 솥속에 膏油로 이것을 지진다. 두께 2분의 圓餅을 만든다.

8) 環餅(일명 寒具)

밀가루를 꿀을 섞은 물로 반죽한다. 만약 꿀이 없으면 대추를 끓여 죽을 쏜다. 소와 양의 脂와 膏를 써서 튀겨낸다. 만일 우유를 넣으면 좋고 병이 맛이 있다.

9) 載餅은 환병을 만들때와 만드는 법이 같으나 다만 우유만을 넣고 반죽한다.

10) 餠餼

밀가루를 부풀리는 것은 上法과 동일하다. 이것은 밀가루에다 효모배양기를 섞어 발효시키는 것으로 손으로 눌러서 기름에 지진 것이다. 기름에 지질 때는 한면을 붉고 가장자리도 붉게 지진다. 연해서 좋고 오래두어도 그대로 딱딱해지지 않는다.

11) 水引

밀가루 반죽을 손가락으로 눌러서 젓가락 정도의 굵기로 만들어 1치씩 잘라서 뜨거운 물에 삶아 낸 것이다. 밀가루를 반죽할 때는 미리 만든 육확즙을 식혀서 반죽한다.

12) 박탁(餠餼)

수인과 똑같이 반죽을 하여 비벼서 엄지손가락 정도의 굵기로 하고 2치씩 잘라 뜨거운 물에 삶아낸 것이다. 윤기가 저절로 날 정도로 광택이 있다.

13) 切麵粥(일명 碁子麵)

밀가루를 단단하게 반죽하여 굵은 젓가락 정도로 만든 다음 이것을 바둑돌처럼 썰어 가지로 말려 두었다가 국에 넣어서 먹는다. 겨울이면 한번 만들어 10일정도 두고 먹어도 변하지 않는다.

14) 부과(擘麵)

조밥을 물에 담갔다가 밀가루에 넣고 호두(광저기) 정도의 크기로 만들어 찌서 햇볕에 말린 후 쓸 때에는 그대로 끓는 물에 삶아 건져서 국물을 만들어 부어서 먹는다. 윤기가 있고 한달이 지나도 그대로이다.

15) 粉餅

녹두가루에 육화즙을 끓여 넣고 반죽하여 쇠뿔에 6~7개의 구멍을 뚫어 이것을 통하여 실처럼 밀어내고 이것을 끓는 물에 담가서 익힌 것이다. 醪속에 넣는 경우는 반죽할 때 단지 백탕을 쓰고 육즙을 쓰지 않는다.

16) 豚皮餅(일명 撥餅)

녹두가루를 탕에 반죽해서 얇은 죽상태로 하여 큰 솥에 물을 끓이면서 통납비를 넣고 그 속에 반죽을 넣고 납비를 급히 돌리면서 익혀 돼지껍질과 비슷하게 만들고 먹을 때는 확을 붓는다.

III. 종(糲)과 열(糲)

1. 종(糲)의 종류는 종(종; 일명 각서)과 식경의 속서가 있고, 열(糲)이 있다.

2. 종(糲)과 열(糲) 만드는 법: 종(糲)은 (周處)風土記 註에 「俗에 二節日 이전(곡우)에 즐풀잎에다 기장을 싸서 진한 회죽속에서 삶아낸 것으로 5월 5일과 하지에 먹는다. 角黍法은 먼저 稻(米)를 취해서 물에 불려 놓고 2되의 쌀에는 속미 1말을 할당해서 굵은 대나무에 넣어 쌀 1줄, 조 1줄을 놓고 위를 덮고 줄로 묶고 솥에 삶아낸다.

食次の 열(糲)은 찹쌀가루를 비단으로 쳐서 물과 꿀로 이것을 반죽하여 된 밀가루반죽으로 한다. 손으로 이것을 늘여서 길이 1자정도, 폭 2치정도로 한다. 이것을 넷으로 자르고 대추와 밤의 살을 위와 아래에 부친 후 기름을 고루 바른 대나무잎으로 사서 찐다. 그릇에 담을 때는 2개씩 담고 대나무잎은 열지 않고 양끝을 잘라 제거하고 묶은 것을 쪄낸다.

IV. 자 명(煮糲)**1. 자명(煮糲) 만드는 법**

명탕은 명말(밀가루) 1말에 끓는 물 1되를 넣어 반죽하여 나누어 키로 찌끼를 걸러내고 명추로 勃(우적 일어 날 발)을 찌어서 취하고 다른 그릇에 넣어둔다. 쌀을 닭아 회게 끓이고 즙을 내서 백음을 만든다. 飲 2되를 명즙속에 넣고 이것을 납비에 담고 소금을 넣고 끓인다(勃은 미리 끓인다).

쌀을 닭아서 밥을 짓고 그릇에 반쯤만 밥을 붙여 놓고 명즙을 넣는다고도 한다. 또는 쌀을 닭은 즙을 넣어서

백음으로 하고 명즙과 勃을 이 속에 넣고 한다. 또는 勃을 조금만 白飲속에 넣어 보아서 勃이 만약 퍼지는 것처럼 되면 밀가루즙(명즙)만을 넣는다고 한다.

V. 예(醴)·로(酪)

1. 예·로의 종류는 예, 행로죽 등이다.

2. 예·로 만드는 법

예를 끓이는 법은 검은 엿을 끓일 때와 같으나 붉은 색이 나게 해야 한다. 약한 불이 좋고 급히 달이면 탄내가 난다고 한다.

행로죽 끓이는 법은 햇귀리를 사용하는데 미리 1개월 전에 귀리를 곱게 찧어놓고, 살구씨는 거친 것이 섞이지 않게 하고 5~6등급으로 나누어 둔다. 솥을 깨끗하게 손질하고 먼저 한가마 묶은 죽을 끓인다. 다시 솥을 씻고 행인을 일부 담가 껍질을 벗기고 가루로 만들어 물을 섞는다. 이것을 비단에 걸러 즙을 진하게 만든다. 마른 쇠뿔으로 먼저 행인즙을 끓여 죽 표면이 새끼돼지의 뇌추상처럼 되면 귀리가루를 넣고 물을 약하게 하고 손가락으로 서서히 젓는다. 용탕 2말들이 항아리에 죽을 퍼담는다. 뚜껑을 덮지 않고 그냥둔다. 죽의 색은 회고 비지 같다. 그대로 놓아두면 4월 8일이 되어도 동하지 않는다. 백성들은 개자추를 애도하면서 불을 끓고 醴酪을 만들어 놓고 먹었다고 하며 이를 한식이라 한다.

V. 종합고찰

1. 餅은 표 1에서와 같이 醴酪餅인 餅酵·白餅·부유에 쓰여진 발효제는 멍쌀과 장으로 만드는 酵와 백미와 백주로 만드는 酵汁이 쓰였다.

餅의 주재료인 곡물로는 밀가루(麵)(11종)·찹쌀가루(秠稻米)(2종)·녹두가루(荳粉)(2종)·조밥(粟飯) 등이, 육류로는 닭(鷄)·鴨子등이 쓰였고, 반죽하는 데는 水·白湯·육화즙·꿀을 섞은 물·대추즙·牛羊乳등이 쓰였다. 기름으로는 牛羊脂膏·膏·脂등이 기타 재료로는 羊肉·蔥白·牛羊汁·鹽등이 쓰였다.

餅 만드는 법은 찌서 만드는 경우는 식경의 병호·백병, 구운 것은 소병·수병, 튀긴 것은 찬·고환·환병·재병등이고, 지진 것은 계·압자병·부유등이다. 또한 삶아낸 것은 수인과 박탁·부과·분병 등이고, 병을 만들어 끓는 물에 넣어 먹는 것으로는 절면죽, 확을 부어

먹는 것은 돈피병이 있다.

2. 중(糞)과 열(糶)은 표 2에서와 같이 기장이나 속미 1말에다 쌀 2되를 섞은 것은 줄풀잎에 싸서 진한 회즙 속에서 삶아내거나, 대나무에 넣고 줄로 묶고 삶아낸 것이다. 열은 참쌀가루를 물과 꿀로 반죽한 후 앞뒤로 대추살과 밤을 붙이고 기름바른 대나무잎에 싸서 찐 것이다.

3. 자명(煮糶)은 밀가루 1말에 끓는 물 1되를 넣고 반죽하여 일어나게 하여 勑을 만들고, 쌀을 깨끗이 씻어 끓여 즙을 내고, 이 즙 2되를 명즙과 섞고 소금을 넣고 끓인다. 여기에 미리 끓여 두었던 쌀을 넣은 것이다.

4. 예·로는 햇귀리와 살구씨를 가루내어 끓인 단술 같은 형태의 품은 죽으로 항아리에 보관할 때는 뚜껑을

덮지않고 보관하며, 개자추를 애도하며 한식날에 먹는 것이다.

5. 밀가루에 섞인 모래를 제거하려면 소맥을 까블러서 밀기를 쪽정이를 없애고 물에 담그어서 축축하게 한 후 물기를 제거하고 밀가루에 붓는다. 이것을 반죽해서 형겅속에 넣고 휘둘러 모래가 밀에 묻도록 한다. 1섬의 밀가루에 3되의 밀을 쓴다.

「雜五行書」에 의하면 시월 亥의 날에 餅을 먹으면 사람이 무병하다고 한다.

술의 녹물 다루는 법은 술을 항상 신용있는 곳에서 사며, 쉽게 달구어지는 것을 고른다. 술에 물을 가득 채우고 불을 때 물을 퍼내고 짚으로 닦은 후 돼지기름으로 문질러 닦는다. 이렇게 10번쯤 하면 녹이 술지 않는다. 행

<표 1> 餅의 종류에 따른 材料 및 分量과 餅의 모양

餅의 이름	재 료 및 분 량			모 양
	발 호 제			
	재 료	형 태	주 재 료	
餅 酵	酸漿(멥쌀 1되, 漿) 7되 酵 2되(6월) 4되(겨울)	죽	麵 1섬	
白 餅	酵汁(백미 7~8되, 백주 6~7되)	죽	麵 1섬	
餠 餠	麵부풀리는 것은 上法과 동일		麵(劑)·脂	
環 餅			麵·꿀을 섞은 물(대추즙)·牛羊脂 膏牛羊亂	
載 餅			麵·꿀을 섞은 물(대추즙)·牛羊亂	
燒 餅			麵·髓脂(牛髓)·蜜	두께 4~5분 넓이 6~7치
粢			稻米·蜜·水·膏·脂	
膏 環			稻米·蜜·水	둥근모양 길이 8치
鷄·鴨子餅			鷄·鴨子·鹽·膏油	우께 2분 團餅
水 引			麵·육화즙·끓는물	짓가락 정도 크기
餠 餠	엄지손가락 크기 2치		麵	육화즙·끓는물
切 麵 粥			麵·乾麵(덧가루)	새끼손가락 정도 바둑돌모양
麩 麥 粥			麵·粟飯	胡豆(팥저기)정도
粉 餅			荳粉·육화즙 荳粉·白湯(酪속에 넣는 경우)	
豚 皮 餅			粉·湯	

<표 2> 종(稷)과 열(糲)의 재료 및 만드는 법

이름	재료	만드는 법	비교
종(稷) 일명 각서	기장·줄풀잎·회즙	줄풀잎으로 싸서 삶음	곡우이전, 5월 5일, 하지
식경의 속서	稻(米) (살 2되 : 속미 1말)	대나무에 넣고 삶음	
열(糲)	참쌀가루·물과 꿀·대추 밤·기름 바른 대나무잎	찜	길이 1자, 폭 2치

로를 끓일 때, 엿을 고을 때는 솥손질을 해야 한다. 그렇지 않으면 검어진다고 한다.

VI. 맺음말

이상으로 「제민요술」에 수록되어 있는 병·종·열·자명·예·로의 내용을 해독하고 그 종류와 재료, 만드는 법을 분석고찰하였다.

1. 병은 밀가루, 참쌀가루, 녹두가루, 조밥 등의 곡물을 반죽하여 찌거나 굽거나, 튀기거나, 지진 것이며 또는 모양을 만들어 삶아내어 끓는 물에 넣어 먹거나, 화를 부어서 먹는 것이었다. 곡물을 쓰지않고 달걀, 기러기 알 등으로 만든 병은 우리음식의 달걀부침과 비슷하였다.

2. 종과 열은 기장이나 속미에다 쌀을 섞은 것을 줄풀잎에 싸거나 대나무잎에 싸서 찌는 것이었다. 모양은 우리나라의 송편과 유사하나 재료 및 만드는 법은 다르다.

3. 자명은 백음과 명즙(밀가루즙)에 소금을 넣고 끓인 것에 부풀린 쌀을 넣은 것이다.

4. 예와 로는 햇귀리와 살구씨를 가루내어 끓인 것으로 우리나라의 감주나 단술같은 형태다. 이것은 항아리에 넣어 두고 차게 먹는 것이다.

5. 밀가루에 섞인 모래제거법이 수록되어 있는 것으로 보아 제면법이 발달되지 못했음을 시사하며, 시월 돼지날에 병을 먹으면 무병하다고 여기는 점이 우리나라와 동일하였고, 솥에 녹을 제거하는 데 돼지지름을 썼음을 알 수 있었다.