KOREAN J. DIETARY CULTURE
Vol. 7, No. 4 (1992)

고음국의 문헌적 분석 고찰

이윤경 · 전희정 · 이효지*
숙명여자대학교 대학원 식품영양학과
*한양대학교 가정관리과
(1992년 12월 23일 접수)

A Bibliographical Study on the Gooumguk in Korea

Yun Kyung Lee, Hui Jung Chun and Hyo Gee Lee*
Sookmyung Women's University, Department of Food and Nutrition
**Hanyang University, Department of Home Management*
(Received December 23, 1992)

Abstract

The Guk was divided Malgunjangguk, Tojangguk, and Gooumguk as to cooking method. Gooumguk was boiled with several materials of beef, bone, organs and water for the long time, and a good source of protein, calcium, and phosphorus.

In the thesis, according to the kinds of Gooumguk, the reference frequency to them, the adding foods in them, and the variety cooking method in the Gooumguk were analyzed by the cooking books published from 1670 to 1988 in Korea.

1. There were 41 kinds of Gooumguk and Kaejang, Joktang and Byultang were firstly published to Omshikdimibang in 1670.

2. Many kinds of Gooumguk were generally used on royal parties in Yi dynasty and were used by several substances.

3. The main substances of Gooumguk were meat, poultry, fish, and shellfish. The seasoning substances were green onion, garlic, ginger and black pepper etc, and were used for the removal of the meat's or fish's off-flavor.

4. Yangtang, Kalbitang, Joktang, Yeongebacksuk, and Chooatang etc expressed the taste of the one main substance and Japtang, Sulnongtang, Yukgejang, Yongbongtang etc were combinated the taste of the several materials.

5. Cooking methods of Yukgaejang and Koritang before 19 century were different in present.; Yukgaejang was not used Gochoojang or powdered red pepper and Koritang was used Gochoojang.

I. 서 론

우리나라의 일상식은 밥을 주식으로 하는 반상차림이다. 밥을 먹을 때는 "숟가락 적심"이라하여 반드시 국이 따른다. 「성호사설」(권 25)에서 "조석으로 밥과 갱, 고기 하나, 채소 하나를 먹는다" 하였고 또 「조선무쌍신식요리제법」에서도 "국은 밥 다음이요 반찬에 으뜸이라 국이 없으면 얼굴에 눈이 없는 것 같은고로 온갖 잔치에 국 없으면 못쓴다"라고 하였다. 이같이 국은 밥상에 따르는 필수음식의 하나이다.

국은 조리법에 따라 맑은 장국, 토장국, 고음국으로 나눌 수 있다. 고음국은 소의 살코기, 내장, 뼈, 꼬리, 도가니 등에 물을 붓고 푹 고아서 질소성분, 칼슘, 인 등의 영양성분과 맛성분이 국물에 용출되도록 한 것이며[3,5,11] 설농탕이 대표적인 것이라 할 수 있다. 쇠고기 외에 닭을 고아 영계백숙, 닭곰탕 등을 만들기도 한다.

본 연구는 이미 발표된 맑은 장국, 토장국 연구에

이어 1670년도에서 1988년에 걸쳐 출간된 조리서를 중심으로 고음국의 종류와 빈도, 고음국에 사용된 재료와 시대에 따른 조리법의 변화 등을 고찰함으로써 우리나라 고음국의 문화를 정립하고저 하는데 그 목적이 있다.

II. 고음국의 종류와 빈도

고음국의 종류와 빈도는 표 1과 같다.

고음국의 종류는 41종류였다.

잡탕 20회, 양탕 15회, 육개장 11회, 곰국, 갈비탕 각 10회, 금중탕, 영계백숙 각 9회, 초계탕, 용봉탕, 저포탕, 추복탕 각 8회, 개국 7회, 설렁탕 6회, 추어탕, 제육장방탕이 5회, 닭국, 고제탕 4회, 쇠꼬리탕, 토란곰국, 족탕, 총계탕 3회, 주저탕, 선지국, 만증탕 각 2회, 골압갱방, 라포갱방, 록갱, 우갱, 가물치국, 자라탕, 육탕, 임수탕, 가리백숙, 쇠골백숙, 낙지백숙, 꼴뚜기백숙, 비웃백숙, 홍어백숙, 잉어백숙, 도매백숙, 생치탕 각 1회였다.

III. 고음국의 재료와 조리법의 변화

1. 잡탕(雜湯)

양지머리, 사태, 우둔 등의 살코기와 곤자소니, 부아, 양 등의 내장과 갈비, 도가니뼈 등을 함께 푹 고은 국물에 완자, 등골, 미나리, 표고, 석이, 알지단, 잣 등으로 고명을 얹은 국이다.

잡탕의 재료는 표 2와 같다.

잡탕의 주재료는 우육(양지, 사태)의 살코기와 두골, 우내심육, 우외심육, 부아, 양, 지라, 창자, 곱창, 곤자소니, 우신 등의 내장과 갈비, 도가니뼈 등의 뼈였고 그외 돼지 살코기, 제태, 저각, 닭, 꿩, 조기, 전복, 새우 등이 사용되었다. 특히 조선시대 궁중연회에 차려졌던 국은 소의 살코기(우둔, 생육), 내장(두골, 우내심육, 우외심육, 부아, 양, 곤자소니, 창자, 우신), 뼈(도가니), 홀떼기 외에 제육, 제태, 저각, 연계, 진계, 생치, 조기, 전복, 무, 오이, 미나리, 버섯 등 다양한 재료를 사용하였다.

부재료로 무, 다시마, 건대구가 사용되었는데 「시의전서」에서는 무와 다시마를, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 무와 건대구를 사용하여 국물의 맛을 더 좋게 하였다.

고명으로 완자, 등골, 닭, 제육, 생치, 생선, 게, 미나리, 고비, 표고, 석이, 계란, 파, 해삼, 잣이 사용되었다. 「시의전서」에서는 미나리, 고비, 도라지, 파를 가늘게 찢어서 밀가루, 계란 씌워 얇게 부쳐 골패모양으로 썰어 사용하였다. 「음식법」에서의 고명은 모리, 게 지진 것, 통잣을 사용하여 다른 책에 비해 굉장히 독특했다. 모리는 닭살 뜯은 것, 생제육 가늘게 두들겨 파, 생강, 잣가루, 기름장으로 양념하고 밀가루, 계란을 섞어 얇은 숟가락으로 생치만두뜨듯 반숟가락씩 끓은 장탕국에 넣은 것을 말하며 완자는 얌전치 않으므로 이 모리를 사용하라 하였다. 또 게 지진 것은 게발을 돌절구에 찧어 체에 걸러 살이 모아진 것에 달걀을 넣어 지진 후 귀지게 썰어 사용하였다. 「간편요리제법」에서는 고명을 쓰지 않고 국거리고기에 양념한 것을 고명으로 사용하였다. 「조선요리법」에서는 완자를 모루기라고 표현한 것이 독특했다. 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」에서는 쇠고기와 두부를 같이 섞어서 완자를 만들어 사용하였고 등골과 미나리는 전을 부쳤고, 「진작의궤」, 「진찬의궤」, 「진연의궤」, 「이조궁정요리통고」에서는 해삼을 참기름에 살짝 볶아 사용하였다. 「한국요리백과사전」에서만 석이를 채쳐서 계란흰자를 섞어 지단을 만들어 사용하였다.

양념은 소금, 간장, 파, 마늘, 후추가루, 기름, 깨소금, 생강, 밀가루, 녹말, 참기름이 사용되었다.

2. 양탕(胖湯, 胖熟湯)

양탕, 양숙탕이라고도 한다.

양은 끓는 물에 튀하여 겉껍질을 벗겨서 곱게 다져 양념을 하여 완자를 빚은 뒤 밀가루와 달걀을 묻혀 육수에 넣어 끓인 국이다.

양탕의 재료는 표 3에 있다.

양탕의 주재료는 양, 생육, 배골, 우내심육, 부아, 곤자소니, 대장, 도가니뼈, 전복, 해삼, 무, 미나리, 가지, 박, 표고, 석이, 잣이었다. 「음식디미방」에서는 양념한 양을 한나절 정도 중탕으로 삶아 양이 무른 후 꺼내 썰어 다시 끓였고, 궁중의 연회음식에서도 양과 도가니뿐만 아니라 소의 여러 부위의 내장과 전복, 해삼 등 해산물도 사용하였다. 「한국요리백과사전」에서는 양, 도가니, 무우를 푹 삶은 후 양념해 다시 끓여서 계란을 풀어 줄알을 쳤다. 그러나 「한국음식」에서는 양을 곱게 다져 소금 및 기타 양념한 후 완자를 만들어 밀가루, 계란을 씌워 끓는 육수에 넣어서 끓였다. 특히 「시의전서」에서는 재사용의 제물부에 기록되었으며 조리법은 특이하게 양을 튀하여 삶아서 탕기에 담되 무우나 오이, 가지, 박을 삶아 먼저 썰어 많이 담고, 고기를 얹어 양조각으로 덮어 가장자리를 돌려 염접하고 계란을 부쳐 귀지게 썰어 얹어 썼다.

끓이는 방법을 보면 1670년 「음식디미방」에서는 양을 중탕하였고, 그 이후에는 양을 오래 삶아 끓였고, 1980년 「한국음식」에서는 완자를 만들어 끓는 육수에 넣어 끓였다.

고명으로는 계란, 후추가루, 생강을 사용하였는데

표 1. 고음국의 종류와 빈도

책이름 / 년도	음식디미방	산림경제	증보산림경제	규합총서	임원십육지	진작의궤 순조27	진작의궤 순조28	진찬의궤 순조29	진찬의궤 헌종14	장오전주산연고문장전	음식법	진찬의궤 고종5	진작의궤 고종10	진찬의궤 고종14	진찬의궤 고종24	진찬의궤 고종29	연대규곤요람	시의전서	진찬의궤 광무5	진연의궤 광무5	진찬의궤 광무6	진연의궤 광무6	부인필지	요간편조선리제법	조선요리법	조선요리	조선요리학	요조선리무쌍신식법	음식만드는법	요이조리통궁고정	백한과국사요전리	한국음식	한국의맛	총 횟수
음식명	1670	1715	1766	1815	1827	1827	1828	1829	1848	1850	1854	1868	1873	1877	1887	1892	1896	19C말	1901	1901	1902	1902	1915	1934	1938	1940	1940	1943	1954	1957	1969	1980	1988	
1. 잡탕						○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	○			○		○	○			20
2. 양탕	○							○	○			○	○	○	○	○		○	○	○	○	○									○	○		15
3. 육개장																	○	○						○	○	○		○	○	○	○	○	○	11
4. 곰국																		○						○	○	○		○	○	○	○	○	○	10
5. 갈비탕																○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	10
6. 금중탕						○	○	○	○			○	○	○	○					○														9
7. 영계백숙																		○						○		○		○	○	○	○	○	○	9
8. 초계탕							○		○				○					○	○	○		○		○										8
9. 용봉탕																○			○	○	○	○						○	○				○	8
10. 저포탕								○						○	○	○			○	○	○	○												8
11. 추복탕						○	○	○						○		○			○		○	○												8
12. 개국	○		○	○							○												○				○	○						7
13. 설렁탕																										○			○	○	○	○	○	6
14. 추어탕																									○	○		○	○			○		5
15. 제육장방탕								○								○			○		○	○												5
16. 닭국																								○				○	○			○		4
17. 고제탕								○								○			○		○													4
18. 쇠꼬리탕				○														○													○		3
19. 토란곰국																								○				○			○			3
20. 족탕	○																	○										○						3

표 1. 계속

책이름 / 년도	음식디미방	산림경제	증보산림경제	규합총서	임원십육지	진작의궤	진작의궤	진찬의궤	진찬의궤	장오주전산연고문장전	음식법	진찬의궤	진작의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤	연대규곤요람	시의전서	진찬의궤	진연의궤	진찬의궤	진연의궤	부인필지	간편조선요리제법	조선요리법	조선요리	조선요리학	조선무쌍신식요리제법	음식만드는법	이조궁정통고	한국사요전리	한국음식	한국의맛	총 횟수
						순조	순조	순조	헌종			고종	고종	고종	고종	고종			광무	광무	광무	광무												
						27	28	29	14			5	10	14	24	29			5	5	6	6												
음식명	1670	1715	1766	1815	1827	1827	1828	1829	1848	1850	1854	1868	1873	1877	1887	1892	1896	19C말	1901	1901	1902	1902	1915	1934	1938	1940	1940	1943	1954	1957	1969	1980	1988	
21. 총계탕			○							○																		○						3
22. 주저탕																								○				○						2
23. 선지국																												○				○		2
24. 만증탕						○	○																											2
25. 가물치국																													○					1
26. 자라탕																												○						1
27. 육탕													○																					1
28. 임수탕																			○															1
29. 가리백숙																												○						1
30. 쇠골백숙																																○		1
31. 낙지백숙																												○						1
32. 꼴뚜기백숙																												○						1
33. 비웃백숙																												○						1
34. 홍어백숙																												○						1
35. 잉어백숙																												○						1
36. 도미백숙																												○						1
37. 생치탕																		○																1
38. 골압갱방					○																													1
39. 라포갱방					○																													1
40. 록갱		○																																1

표 2. 잡탕의 재료

책이름	년도	주재료																													부재료		
		우육	생육	광대머리	두골	우내심육	우외심육	부아	양	이자	지라	곤자소니	곱창	창자	우신	갈비	도가니뼈	홀떼기	제육	제태	저각	연계	진계	생치	조기	전복	만하	무	오이	미나리	고비	버섯	무우	다시마	건대구
시의전서	1800	○						○	○					○		○																○	○	
진작의궤	1827				○	○			○			○							○	○		○						○						
진작의궤	1828				○	○	○		○			○								○	○	○	○	○	○	○		○	○					
진찬의궤	1829				○	○	○		○			○								○	○	○	○		○	○		○	○					
진찬의궤	1848					○	○		○			○										○	○	○	○	○		○	○					
음식법	1854		○					○	○			○							○				○			○		○	○	○	○			
진찬의궤	1868							○	○			○			○		○						○			○		○		○				
진작의궤	1873	○			○	○		○				○					○						○			○		○		○				
진찬의궤	1877	○			○	○	○	○	○			○		○								○	○	○	○	○		○	○	○				
진찬의궤	1887				○	○	○	○	○			○		○			○					○	○	○	○	○		○	○	○				
진찬의궤	1892		○		○	○		○	○			○											○	○	○	○		○		○		○			
진찬의궤	1901				○	○	○	○	○			○		○												○		○		○				
진연의궤	1901				○	○		○	○			○		○												○		○		○				
진찬의궤	1902		○		○	○		○	○			○		○												○		○		○				
진연의궤	1902				○	○		○	○			○		○												○		○		○				
간편조선요리제법	1934							○	○		○	○		○				○										○						
조선요리법	1938	○							○			○					○	○										○						
조선무쌍신식요리제법	1943	○		○				○	○	○		○	○	○		○	○	○									○					○		○
이조궁정요리통고	1957								○			○	○															○						
한국요리백과사전	1969	○						○	○			○																○						

표 2. 계속

책이름	년도	고명																	고명중전사용		양념											고명모양
		쇠고기	두부	등골	닭	저육	생치	생선	게	미나리	고비	도라지	표고	석이	계란	파	해삼	잣	박고지	밀가루	계란	소금	간장	파	마늘	후추가루	기름	깨소금	생강	밀가루	녹말	참기름	
시의전서	1800																																
진작의궤	1827									○	○	○			○	○				○	○												골패모양
진작의궤	1828												○	○	○		○	○	○				○			○			○	○	○	○	
진찬의궤	1829												○	○	○		○	○	○				○			○				○		○	
진찬의궤	1848												○	○	○		○	○	○				○						○	○	○	○	
음식법	1854				○	○	○	○	○									○			○		○	○		○			○	○		○	귀지게 썬다
진찬의궤	1868												○		○		○	○					○			○						○	
진작의궤	1873			○									○		○		○						○			○				○	○	○	
진찬의궤	1877												○	○	○		○	○					○	○		○			○	○	○	○	
진찬의궤	1887												○	○	○		○	○					○	○		○			○	○	○	○	
진찬의궤	1892			○									○	○	○		○	○					○	○		○			○	○	○	○	
진찬의궤	1901			○									○		○		○	○					○	○		○		○		○	○	○	
진연의궤	1901			○									○	○	○		○	○					○	○		○				○		○	
진찬의궤	1902			○									○		○		○	○					○	○		○		○		○	○	○	
진연의궤	1902												○		○		○	○					○	○		○				○	○	○	
간편조선요리제법	1934																						○	○		○	○	○					
조선요리법	1938	○			○										○			○		○	○		○	○	○	○		○					나붓하게 썬다
조선무쌍신식요리제법	1943	○			○								○	○	○			○					○	○	○	○	○	○					골패모양
이조궁정요리통고	1957	○	○	○	○								○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○					
한국요리백과사전	1969	○	○	○	○								○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○					골패모양

*광대머리 : 소의 처녑에 얼러 붙은 고기

곤자소니 : 소의 창자끝에 달린 기름기 많은 부위

표 3. 양탕의 재료

책이름	음식명	년도	재료																		완자·고명					양념											비고
			양	생육	배골	우내심육	부아	곤자소니	대장	도가니뼈	전복	해삼	무	미나리	가지	박	표고	석이	잣		밀가루	계란	계란	후추가루	생강	간장	소금	후추가루	참기름	생강	파	마늘	밀가루	깨소금	천초	
음식디미방	양숙탕	1670	○																				○	○	○	○		○							○	
시의전서	양 탕	1800	○										○		○	○							○													제사용
진찬의궤	양 탕	1829	○														○		○							○		○	○	○			○			
진찬의궤	양 탕	1848	○			○											○	○	○							○		○								
진찬의궤	양 탕	1868	○							○			○						○							○										
진작의궤	양 탕	1873	○							○	○	○							○							○										
진찬의궤	양 탕	1877	○			○											○	○	○							○		○								
진찬의궤	양 탕	1887	○			○											○	○	○							○		○								
진찬의궤	양숙탕	1892	○	○		○	○				○	○	○	○			○		○							○		○	○		○		○			
진찬의궤	양숙탕	1901	○		○	○		○			○	○	○	○			○		○							○		○	○		○		○	○		
진연의궤	양숙탕	1901	○			○		○	○		○	○	○	○					○							○		○	○				○			
진찬의궤	양숙탕	1902	○		○	○		○			○	○	○	○			○		○							○		○	○		○		○	○		
진연의궤	양숙탕	1902	○		○	○		○			○	○	○	○			○		○							○		○	○		○		○	○		
한국요리백과사전	양 탕	1969	○							○			○						○				○													
한국음식	양 탕	1980	○																		○	○					○	○	○	○	○				육수완자

「음식디미방」에서 모두 사용하였고 「시의전서」에서는 줄알을 쳐서 사용하였다.

양념으로 간장, 소금, 후추가루, 참기름, 생강, 파, 마늘, 깨소금, 천초를 사용하였다. 이[26]는 「소양의 영양학적 조리학적 연구」에서 "소양의 총아미노산 함량은 13%이며 이중 필수 아미노산 함량은 약 36%이고 특히 함황 아미노산을 풍부하게 함유해 살코기와 조리시 단백질의 질적 수준을 높일 수 있으며, 영양성분의 충분한 용출과 맛을 위해서 양과 물의 중량비는 10배이상이 필요하고 상압가열조리시 8시간 이상의 조리시간이 필요하다고 하였다. 상압가열로 8시간 조리시 영양성분은 총질소는 46%, 알파 아미노 N는 31.3%, 칼슘은 42%, 인은 53%가 용출되었다. 또한 조리시 염처리에 의해서는 인, 질소성분 용출 및 조직질감면에서는 효과가 크지 않았는데 이는 양이 내장근으로 collagen과 elastin으로 구성된 결체 조직의 함량이 많고 특히 결체조직은 고농도의 염용액에서도 저항력을 갖는 육기질 단백질이기 때문이라고 했다. 칼슘은 0.3-0.5% 식염을 첨가하면 양에서 국물로의 칼슘 용출이 효과적이다"라고 하였다.

3. 육개장(肉介湯)

육개장은 육개장(조선요리법), 육개탕(肉介湯, 조선요리)이라고도 한다.

소의 사태, 업진, 양지 그외 국물의 맛을 좋게 하기 위해 소의 곤자소니, 부아, 양, 창자 등의 내장과 뼈를 고은 후 건더기를 찢어서 고추장 또는 고추가루, 파, 마늘, 간장, 기름, 후추가루로 양념하여 국물에 넣고 파를 많이 썰어 넣고 끓여 푹 고아서 달걀로 줄 알을 친 국이다.

육개장의 재료는 표 4에 있다.

육개장에 사용된 주재료는 사태, 업진, 양지머리, 걸랑, 광대머리 등의 살코기와 곤자소니, 홀떼기, 부아, 깃머리, 양, 이자, 곱창, 대창 등 내장과 썩악갈비, 도가니 등의 뼈와 기타 만하, 전복, 해삼 등이었다. 1800년대에 저술된 「시의전서」에서만 살코기와 내장, 전복과 해삼 등 해산물의 맛을 국물에 우려 내었으며 「연대규곤요람」, 「조선요리」, 「한국음식」에는 소의 살코기만을 이용하여 국물을 만들었으며 그 외에는 소의 내장과 뼈 등 2-3가지 이상씩 사용하였다.

부재료는 미나리, 파, 종지파잎, 계란이었으며 주로 파를 많이 사용하였으나 「시의전서」에서는 미나리를 파와 같이 사용하였고 「연대규곤요람」에서는 종지파잎만을 사용하였다. 「시의전서」, 「연대규곤요람」, 「한국음식」에서 계란을 사용하였는데 「시의전서」에서는 지단을 부쳐 고명으로 「연대규곤요람」, 「한국음식」에는 줄알을 쳐서 사용하였다.

양념은 간장(유장, 장물, 청장), 파, 마늘, 후추가루, 기름(참기름), 깨소금, 고추장, 생강즙이다. 「시의전서」, 「연대규곤요람」, 「간편조선요리제법」에서는 고추장이

표 4. 육개장에 사용된 재료

책이름	년도	주재료																부재료			양념							비고
		우육	새걸김부갈위비	광대머리	홀홀더떼럭기	부아	깃머리	양	이자	곱창	대장	곤자소니	쐬악갈비	도가니	만하	전복	해삼	미나리	파	종지파잎	계란	간장	파	마늘	후추가루	기름	깨소금	고추장	생강즙	
시의전서	1800	○			○	○		○		○						○	○	○	○		○	유장		갖은양념					
연대규곤요람	1896	○																		○	○	장물			○				
간편조선요리제법	1934	○				○		○		○		○							○			○			○	○	○		
조선요리법	1938	사태			○			○			○	○							○			○		○	○	참기름	○	○		
조선요리	1940	아롱사태																	○										
조선무쌍신식요리제법	1943	사태		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○				○										
음식만드는법I	1954	우육사태			○	○		○				○		○					○			○		○	○	○	○	○	
음식만드는법II		업진	○																○			○		○	○	○	○	○	
이조궁정요리통고	1957	쇠악지사태				○		○		○		○							○			○	○	○	○	참기름	○			즙(고추가루, 참기름, 깨소금)
한국요리백과사전	1969	쇠악지사태양지	○			○		○		○		○							○			장	○		○	참기름				고추기름(고추가루, 참기름)
한국음식	1980	사태양지	○																○		○	○	○	○	○		○			밀가루, 고추기름(참기름)
한국의 맛	1988	양지	○				○												○			○	○	○	○	참기름	○		○	고추기름(고추가루, 참기름)

*걸랑 : 소의 갈비를 싸고 있는 고기

나 고추가루를 사용하지 않고 맵지 않게 끓였으나, 1938년이후에는 고추장, 고추가루, 고추기름 등을 이용하여 맵게 끓였다. 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」에서는 고추장 대신 고추기름(고추가루, 참기름)을 사용해 붉은 빛을 내었고 「한국의 맛」에서만 내장의 냄새를 제거하기 위해 생강을 사용하였다. 「시의전서」, 「한국음식」에서는 "기호에 따라 익힌 고기를 조미할 때 밀가루를 조금 사용하여 무쳐 넣기도 한다"고 하였다.

4. 곰국(곰탕, 고음국, 湯汁)

곰탕, 고음국, 탕즙이라고도 한다.

양지머리, 사태, 홍두깨살, 양, 곱창, 대장, 부아에 물을 붓고 푹 고아서 건더기를 건져 알맞게 썰어 파, 마늘, 간장, 기름, 후추가루로 양념한 국이다.

곰탕의 재료는 표 5와 같다.

곰국의 주재료는 양지머리, 사태, 홍두깨살, 곤자소니, 송치, 떡심, 홀떼기, 양, 부아, 곱창, 대창, 깃머리, 우설, 씨앗가리, 도가니, 다리뼈, 꼬리, 전복, 해삼, 업진이 등이었다. 「시의전서」, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 전복, 해삼이 사용되었다.

부재료는 무와 양이었고 대부분 무를 사용하였으나 「시의전서」에서는 부재료를 사용하지 않고 주재료만을 사용해 푹 고았으며, 「조선요리법」에서만 양을 사용하였다. 「음식만드는법」에서만 고명을 사용한 기록이 있으며 고명으로 실백과 계란이 사용되었다. 양념은 소금, 밀가루, 간장, 파, 마늘, 생강, 후추가루, 참기름, 깨소금이었다. 「시의전서」에서는 양념에 대한 기록이 없는데 이는 양념을 사용하였지만 기록하지 않은 듯 하다. 「한국의 맛」에서는 국의 누린내를 없애기 위해 생강이 사용되었다.

1957년 이후에 발간된 저서에서는 내장의 미끈거림과 누린내를 없애기 위해 내장을 손질할 때 소금을 사용해서 씻었으며, 특이하게 최근에 발간된 「한국의 맛」에서는 내장의 미끈거림과 누린내를 제거하기 위해 소금과 밀가루를 이용하여 곱창을 씻었다. 또 곰국은 내장중에서도 양, 허파, 곱창을 많이 사용하므로 지방이 많아서 국물을 식힌 후에 굳은 기름을 걷은 다음 먹을 때 양념한 건더기를 넣고 한소큼 끓였다.

조[43]의 「쇠고기 곰국의 조리중 지방산 및 cholesterol 조성변화」에서 "양지머리, 꼬리, 곱창을 사용하여 고음국을 끓였는데 곱창이 지질함량(total lipid 70.34g/100g tissue)이 가장 많았고 total cholesterol(212 mg/100g tissue)도 가장 많았고 양지머리 고기는 지질함량(2.34g/100g tissue)은 비교적 적었으나 total cholesterol 함량(105 mg/100g tissue)은 높았다. 불포화지방산(UNS)은 양지머리가 56%, 포화지방산(S)은 곱창이 72.7%로 다른 부위에 비해 함량이 높았다. 조리시간에 따른 지질성분들의 국물중 용출량은 곱창은 total lipid, UNS/S는 4시간 가열조리에서 가장 높았다. 또한 total cholesterol은 미량으로 유출되었다. 꼬리는 total lipid는 4시간, UNS/S는 2시간 가열조리에서 국물로 용출량이 가장 높았다. 따라서 우리나라 재래의 2시간 내지 4시간 가열조리법은 영양적 손해가 없음을 시사하고 양지머리곰국의 경우 다른 부위의 곰국보다 지방산 조성면에서는 T.C. 함량 및 T.C.에 대한 ester cholesterol %가 영양학적으로 유리하며 국물중 유출된 T.C. 함량도 미량이므로 성인병 예방의 임상적 응용이 기대된다"고 하였다.

5. 갈비탕(葛伊湯, 骨湯)

갈이탕, 협탕이라고도 한다.

쇠갈비를 잘라 고기는 칼로 에이고 무와 함께 물을 부어 푹 고아서 갈비가 무르게 익으면 식혀 위의 기름을 걷어내고 연하게 익은 갈비를 파, 마늘 다진 것, 후추가루, 참기름, 간장으로 양념하여 국물에 다시 넣고 끓여서 그릇에 담은 후 알지단을 골패형으로 썰어서 띄운 국이다.

갈비탕의 재료는 표 6과 같다.

갈비탕의 주재료는 갈비이며, 그 외 궁중의 연회음식에 나오는 갈비탕은 갈비 이외에 양, 곤자소니 등의 소의 내장과 전복, 해삼 등 해산물을 같이 이용하였으며, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 양지머리를 같이 사용하면 더욱 맛이 좋아진다고 하였다.

부재료로는 무우, 느타리, 미나리, 버섯이 사용되었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 부재료가 사용되지 않았고, 「음식만드는법」에서는 느타리가 사용되었고, 궁중의 연회 음식에서는 무우, 느타리, 버섯이 사용되었고, 그외는 모두 무가 사용되었다.

양념으로 간장(소금), 파, 마늘, 기름, 깨소금, 후추가루가 사용되었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 고기의 누린내를 제거하는 파, 마늘이 사용되지 않았고 「이조궁정요리통고」에서는 간을 맞추는데 간장과 소금을 같이 사용하였고 궁중연회 음식에 나오는 갈비탕에는 마늘을 사용하지 않았다.

쇠갈비를 푹 고우면 갈비 골수사이에서 여러 성분이 흘러서 감칠 맛이 많아지는 특유의 맑은 고음국으로 1800년말 「시의전서」 제물부에 처음 기록된 것으로 미루어 갈비탕이 제사용이었음을 알 수 있고 우리가 평상시에도 먹는 음식을 젯상에 올리므로 갈비탕은 그 시대에 조리하여 먹었던 국인 것 같다.

6. 금중탕(錦中湯)

푹 고은 닭에 전복, 해삼, 무, 미나리, 오이, 박고지,

표 5. 곰국의 재료

책 이 름	음식명	년도	주재료																							부재료	고명		양념							비 고
			양지머리	사태	홍두깨살	송치	심	떡볶기	홀떼기	우설	깃머리	양	부아	곤자소니	곱창	대장	이자만하리	광대머리	씨앗가리	도가니	다리뼈	리	꼬리	전복	해삼	무	잣	계란	소금	밀가루	간장	파	마늘	생강	후추가루	참기름	깨소금	
시의전서	고음국	1800		○					○			○		○						○	○	○	○	○	○													
간편조선요리법	곰국	1934							○			○	○	○		○										○					○	○			○	○	○	고기류, 무 : 골패짝
조선요리법I	곰국	1938		○					○			○		○					○	○						○					○		○		○	○	○	고기류 : 길이 한팔 구분, 넓이 서너푼, 무 : 육칠분 길이
조선요리법II	곰국	1938		○			○		○				○		○	○										○					○		○		○	○	○	위와 동일
조선요리	湯汁	1940		○								○	○		○								○			○					○						
조선무쌍신식요리제법I	곰국	1943		○					○			○	○	○	○	○	○		○	○	○	○				○					○				○	○	○	집뫼쥬장 : 무는 두둑두둑하고 네모지게 썸
조선무쌍신식요리제법II	곰국	1943	○	○															○					○	○						○				○	○	○	정성껏 마련시 준비
음식만드는법I	곰국	1954		○			○			○										○		○				○	○	○			○	○	○		○	○	○	고기류 : 적당히, 무 : 길이 7분, 넓이 4분, 운두 4분
음식만드는법II	곰국	1954							○			○		○	○					○						○	○	○	○		○	○	○		○	○	○	고기류 : 길이 7분, 넓이 4분, 무 : 골패짝
이조궁정요리통고	곰탕	1957	○	○								○	○	○	○					○	○					○			○		○	○	○		○	○	○	고기류, 무 : 나룻나룻하게 썬다.
한국요리백과사전	곰탕	1969	○	○	○	○						○	○	○	○					○	○		○			○			○		○	○	○		○	○	○	고기류, 무 : 나붓하게 적당한 크기
한국음식	곰국	1980	○									○		○	○					○						○			○		○	○	○		○	○	○	무 : 길이 4C, 너비 1C, 팔모꼴
음식의 맛	곰국	1988	○								○		○	○	○					○						○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	고기 : 먹기좋게, 무 : 길이 4C, 나비 3C, 두께 1C

*송치 : 암소의 뱃속에 있는 새끼

표 6. 갈비탕의 재료

책 이 름	음식명	년도	주 재 료							부 재 료				고 명		양 념						
			갈비	양지머리	부아	양	곤자소니	전복	해삼	무	미나리	버섯	느타리	계란	잣	간장	소금	파	마늘	후추가루	깨소금	참기름
시의전서	꼽伊湯	1800	○											○								
진찬의궤	꼽伊湯	1892	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○		○	○	○
진찬의궤	꼽伊湯	1901	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○		○	○	○
진연의궤	꼽伊湯	1902	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○		○	○	○
조선무쌍신식요리제법	脅湯,꼽伊湯	1943	○	○												○				○	○	○
음식만드는법	꼽伊湯	1954	○										○	○		○		○	○	○	○	○
이조궁정요리통고	꼽伊湯	1957	○							○				○		○	○	○	○	○	○	○
한국요리백과사전	꼽伊湯	1969	○							○				○		○		○	○	○		○
한국음식	갈비탕	1980	○							○				○		○		○	○	○		○
한국의 맛	갈비탕	1988	○							○				○		○		○	○	○		○

표 7. 금중탕의 재료

책 이 름	년도	재 료																양 념				
		두골	배골	우내심육	곤자소니	연계	진계	전복	해삼	무	오이	미나리	박고지	표고	석이	버섯	계란	잣	간장	후추가루	참기름	밀가루	파
진작의궤	1827						○		○	○		○	○	○			○	○	○	○		○	
진작의궤	1828					○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
진찬의궤	1829					○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○	○			
진찬의궤	1848			○			○	○	○	○	○			○	○		○	○	○	○	○		
진찬의궤	1868			○			○	○	○					○	○		○			○	○		○
진작의궤	1873			○			○	○	○	○				○			○	○		○	○		
진찬의궤	1877	○		○	○		○	○	○			○		○	○		○	○	○	○	○		
진찬의궤	1887	○		○	○		○	○	○			○		○	○		○	○	○	○	○		
진연의궤	1901		○	○	○		○	○	○			○		○			○	○	○	○	○		

표고, 석이를 넣고 끓여서 간장, 참기름, 후추가루, 파 등으로 양념하고 국물에 밀가루를 풀고 그릇에 담아서 계란지단, 잣을 얹은 국이다. 주로 궁중연회에서만 차렸던 국이다.

금중탕의 재료는 표 7에 있다.

재료는 두골, 배골, 우내심육, 곤자소니, 연계, 진계, 전복, 해삼, 무, 오이, 미나리, 박고지, 표고, 석이, 버섯, 계란, 잣 등이었다. 양념은 간장, 후추가루, 밀가루, 참기름, 파 등이었다. 1848년부터는 우내심육을 넣었고 1877년부터는 곤자소니, 두골, 배골 등을 넣었다.

7. 영계백숙(嬰鷄白熟, 軟鷄白熟, 白熟, 연계국, 삼계탕, 계삼탕)

영계백숙, 연계백숙, 백숙, 연계국, 삼계탕, 계삼탕으로 표기하였다.

영계의 배 안에 인삼, 찹쌀, 대추를 넣고 실로 마무려서 물을 붓고 고아서 국물과 건더기를 함께 먹는 여름철 보신탕이다. 문헌상으로는 1795년 「원행을묘정리의궤」의 죽 수라상의 식단에 처음 기록되었다.

영계백숙의 재료는 표 8에 있다.

백숙의 주재료로 영계를 사용하였으며, 부재료는 찹쌀, 인삼, 황기, 황률, 대추, 마늘, 파이다. 고명인 알지단은 「한국의 맛」에서만 사용되었고 양념으로 소금, 후추가 사용되었는데 이것을 상에 곁들여 먹는 사람의 식성에 따라 양념했다.

만드는 방법은 영계의 배안에 찹쌀, 인삼, 대추, 마늘 등을 넣고 고으는 법과 영계에 물을 붓고 고으는 방법이 있다. 후자의 방법은 「조선요리」, 「조선무쌍신식요리

표 8. 영계백숙에 사용된 재료

책 이 름	음식명	년도	주	부 재 료								고명	양념	
			닭	찹쌀	인삼	황기	황률	대추	마늘	파	미나리	계란	소금	후추
원행을묘정리의궤	연계국	1795	○											
간편조선요리제법	백숙	1934	○	○	○									
조선요리	영계백숙	1940	○	○									○	○
조선무쌍신식요리제법	연계백숙	1943	○	○	○									
			○		○								○	○
음식만드는법	백숙	1954	○	○	○									
이조궁정요리통고	백숙	1957	○	○									○	○
한국요리백과사전	백숙	1969	○	○	○								○	○
			○										○	○
한국음식	영계백숙	1980	○	○	○			○	○				○	○
	삼계탕,계삼탕		○	○	○	○	○	○	○					
한국의 맛	영계백숙	1988	○						○	○		○	○	○

제법」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」에 서술되었다.

백숙은 고기와 국물을 같이 곁들여 먹는 것인데 「간편조선요리제법」과 「음식만드는법」에서는 특이하게 베보에 꼭 짜서 먹는다 하여 국물만 먹은 것 같다.

그리고 「한국음식」에서는 영계백숙외 삼계탕에 영계, 인삼, 황기만 쓰는 것이 원칙이나 영계, 찹쌀, 대추, 또는 영계, 마늘 또는 영계, 황률, 대추를 사용하여 푹 고으거나 푹 고아서 농축시킨 후 베보자기에 꼭 짜서 국물만 먹었다고 하였다.

장[32] 등의 「조리조건이 연계백숙의 성분과 관능적 품질에 미치는 영향」에서 기본 recipe로 닭 700g, 찹쌀 100g, 마늘 30g, 물 2000cc를 붓고 가열조리한 영계백숙의 조리시간은 60분, 압력솥 조리시간은 30분, 전자렌지 조리시간은 30분이었다. 일반 성분인 단백질은 근육에 20.30-24.67%, 국물에 0.29-0.72%, 지방은 근육에 27.29-47.15%, 국물에 37-68.38%, 칼슘은 근육에 0.53-0.97 mg, 국물에 0.34-0.69 mg, 인은 근육에 2.75-3.6 mg, 국물에 1.15-6.3 mg, 철은 근육에 1.17-1.39 mg, 국물에 0.96 mg이었다. 기구별 조리방법(남비, 압력솥, 전자렌지)에 따른 결과로 입속의 감촉과 맛은 남비로 조리한 것이 좋았는데 이는 오랜 시간 조리로 인해 근육의 영양성분과 Ex분이 국물로 많이 용출되었기 때문이다. 반대로 건데기는 전자렌지로 조리한 것이 맛이 좋았는데 이는 조리시간이 짧아 근육 속의 영양성분이 덜 용출되었기 때문이다. 국물의 색상은 유의적 차이가 없었고 탁도는 남비로 조리한 것이 가장 맑았다. 밥알의 점도는 관능적으로는 유의차가 없었으나 기계적 검사에서는 남비로 조리한 것의 밥알 점도가 컸다.

8. 초계탕(영계국)

초계탕, 영계국이라고도 한다.

배골, 도가니를 고은 국물에 닭, 우둔, 우내심육, 양, 곤자소니, 부아, 대장을 넣고 끓이다가 건데기를 건져서 썰어 양념(간장, 후추가루, 참기름, 파, 깨소금, 초, 고추)하고 국물에 밀가루를 풀고 전복, 해삼, 표고, 미나리, 도라지를 볶아 넣어 그릇에 담고 달걀지단, 잣을 고명으로 얹은 국이다.

궁중연회에 올렸던 국이나 1934년 「간편조선요리제법」에만 기록되었다.

재료는 표 9와 같다.

재료는 우둔, 배골, 우내심육, 부아, 양, 곤자소니, 대장, 도가니, 진계(연계), 전복, 해삼, 미나리, 도라지, 오이, 파 등이었고 양념은 간장, 후추가루, 참기름, 밀가루, 파, 깨소금, 초, 고추 등이었다.

특히 「간편조선요리제법」에서는 영계국, 초계탕 모두 기록되었는데 닭은 뼈째 토막쳐서 간을 맞추어 끓이다가 오이를 꼭 짠 것, 석이, 표고, 목이 볶은것, 재육을 골패쪽 만큼 썬 것을 함께 넣고 알고명, 잣을 넣고 끓인 것이 초계탕이고, 닭과 곰거리고기를 같이 끓인 후 각각 고기에 양념해 다시 한번 끓인 후 장과 초로 간을 맞추고 여러 고명을 얹은 것을 영계국이라 하였다.

9. 용봉탕(龍鳳湯)

푹 고은 닭국에 잉어를 넣고 끓인 후에 닭고기 살을 뜯어 양념하여 그릇에 잉어와 양념한 닭고기를 얹은

표 9. 초계탕의 재료

책이름	음식명	년도	재료																		고명		양념								
			우둔	배골	우내심육	부아	양	곤자소니	대장	도가니	진계	연계	전복	해삼	미나리	도라지	오이	파	표고	석이	목이	계란	잣	간장	후추가루	참기름	밀가루	파	깨소금	초	고추
진작의궤	초계탕	1828									○											○	○				○	○		○	
진찬의궤	초계탕	1848									○		○	○		○			○	○		○	○	○	○	○	○	○		○	
진작의궤	초계탕	1873		○		○	○	○		○			○	○	○	○			○			○	○	○	○		○	○		진초	○
진찬의궤	초계탕	1901			○			○	○				○	○		○			○			○	○	○							
진연의궤	초계탕	1901		○	○	○	○	○					○	○	○	○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
진연의궤	초계탕	1902	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
간편조선																															
요리제법I	초계탕	1934	○									닭					○		○	○	○	○	○								
간편조선							곰거리												버												
요리제법II	영계국	1934					고기						○						섯	○	○	○	○	○						○	

표 10. 용봉탕의 재료

책이름	년도	재료												고명						양념							
		두골	우내심육	곤자소니	닭	숭어	붕어	잉어	조기	전복	해삼	무	미나리	계란	잣	표고	석이	목이	버섯	간장	소금	파	마늘	깨소금	후추가루	기름	밀가루
진찬의궤	1892	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○				○		○			○	○	○
진찬의궤	1901	○	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○				○		○			○	○	○
진연의궤	1901		○		○		○			○	○	○	○	○	○					○		○			○	○	○
진연의궤	1902	○	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○				○		○			○	○	○
진연의궤	1902	○	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○					○		○			○	○	○
조선무쌍신식					묵은																						
요리제법I	1943				암탉			○												○							
조선무쌍신식요리제법II	1943				영계	○								갖은고명													
음식만드는법	1954				○			○						○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
한국의 맛	1988				○			○						○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○

후에 버섯과 알지단 등 고명을 얹은 국이다.

용봉탕의 재료는 표 10에 있다.

용봉탕의 재료는 닭, 잉어, 숭어, 붕어, 조기, 우내심육, 곤자소니, 두골, 전복, 해삼, 무, 미나리였다. 궁중연회에서의 용봉탕은 재료수가 많으나 1940년대 이후에 발간된 저서에는 닭과 잉어만이 사용되었다. 고명은 계란, 잣, 표고, 석이, 목이, 버섯이었다. 궁중연회의 용봉탕의 고명은 계란, 잣, 표고였으나 1940년대 이후에 발간된 저서에서는 계란, 표고, 느타리, 목이 등 다양하였다. 「음식만드는법」, 「한국음식」에 기록된 고명은 골패형이나 완자형으로 사용되었다. 양념은 주로 닭고기를 삶은 후 살을 찢어서 양념할 때 사용되었다.

10. 저포탕

두골(배골), 저배골을 푹 고은 국물에 우내심육, 양, 곤자소니, 제태, 저포, 진계, 조기, 전복, 해삼 등을 고은 후 건더기를 썰어 양념한 것과 무, 미나리, 박고지, 표고 등을 넣고 밀가루를 국물에 풀어 끓인 후 그릇에 담아 계란지단, 잣을 얹은 국으로 궁중에서만 사용하였다.

저포탕의 재료는 표 11에 있다.

재료는 저배골, 제태, 저포, 곤자소니, 두골, 배골, 우내심육, 양, 진계, 계란, 조기, 잣, 박고지, 표고, 무, 전복, 해삼, 미나리, 생육, 제육 등이었다. 양념은 녹말, 깨소금, 생강, 파, 참기름, 간장, 후추가루, 소금, 밀가루 등이었다. 1887년 이전과 이후에 재료의 사용이 다르다.

표 11. 저포탕의 재료

책이름	년도	재료																		양념						
		생육	두골	배골	우내심육	양	곤자소니	제육	제태	저포	저배골	진계	조기	전복	해삼	무	미나리	박고지	표고	계란	잣	간장	후추가루	참기름	생강	밀가루	녹말	파	깨소금	소금
진찬의궤	1829		○		○	○	○		○		○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
진찬의궤	1877		○		○	○	○		○		○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
진찬의궤	1887		○		○	○	○		○		○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
진찬의궤	1892	○	○		○	○	○		○					○	○	○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○
진찬의궤	1901			○	○		○			○				○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○		○	○	
진연의궤	1901				○		○			○				○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○		○	○	
진찬의궤	1902			○	○		○							○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○		○	○	
진연의궤	1902			○	○		○	○	○					○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○		○	○	○

표 12. 추복탕의 재료

책이름	년도	재료											고명		양념						
		추복	생육	배골	우내심육	곤자소니	진계	전복	해삼	무	미나리	표고	계란	잣	간장	후추가루	참기름	밀가루	파	깨소금	소금
진작의궤	1827	○					○							○	○	○					
진작의궤	1828	○					○						○	○	○	○					
진찬의궤	1829	○					○						○	○	○	○				○	○
진찬의궤	1877	○					연계							○						○	○
진찬의궤	1892	○	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
진찬의궤	1901	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
진찬의궤	1902	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
진연의궤	1902	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

1887년까지는 양, 제태, 진계, 조기, 박고지를 사용하였으나 1892년부터는 사용하지 않고 전복, 해삼, 무, 미나리를 사용하였다. 1901년에만 저포를 사용하였는데 국의 이름을 저포탕이라고 하였다.

11. 추복탕

추복탕은 궁중연회에만 사용된 국으로 1827, 1828, 1829, 1877년에는 푹 고은 닭에 추복을 양념하여 그릇에 담고 달걀지단, 잣을 얹은 국이다. 1892년부터는 닭을 사용하지 않고 배골을 삶은 국물에 우내심육, 곤자소니, 추복, 전복, 해삼, 미나리, 무, 표고를 넣고 끓여서 간장, 후추가루, 참기름, 파, 깨소금으로 양념하고 국물에 밀가루를 풀고 그릇에 담아 계란지단과 잣을 얹었다.

추복탕의 재료는 표 12에 있다.

재료는 추복, 생육, 배골, 곤자소니, 우내심육, 진계(연계), 전복, 해삼, 무, 미나리, 표고였다. 고명으로 계란, 잣을 사용하였고, 양념은 간장, 소금, 참기름, 파, 밀가루, 후추가루, 깨소금 등이었다.

12. 개국(개장국, 地洋湯)

개국은 개장국, 地洋湯, 狗肉羹, 狗醬, 犬肉羹이라 한다.

개고기에 물을 붓고 푹 고아서 뼈를 추려내고 살을 찢고 내장을 썰어서 양념하여 다시 국물에 넣고 밀가루를 풀어 익힌 국이다.

개국의 재료는 표 13과 같다.

개국의 주재료로 개를 사용하였다.

부재료는 양지머리, 사태, 대구, 해삼, 전복, 부추, 파, 미나리, 호도였다. 호도, 미나리는 개냄새를 없애기 위해 사용되었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 호도와 미나리와 개를 넣고 삶은 후 호도와 미나리는 버렸다.

표 13. 개국의 재료

책이름	음식명	년도	주재료										고명			양념										
			개	양지머리	사태	대구	해삼	전복	부추	파	미나리	호도	버섯	석이	계란	간장	소금	된장	고추장	파	깨	초	기름	고추	고추가루	후추가루	계피가루	겨자
증보산림경제	구육갱	1766	○															○			○	○	○		○			
규합총서	개고기	1815	○								○					○	○		○	○	○	○	○			○		
음식법	개 장	1854	○																									
부인필지	개고기	1915	○								○					○	○		○	○	○	○	○			○		
조선요리학		1940																										
조선무쌍신	개장국	1943	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		○	○		○	○		○	○	○
식요리제법	지양탕		○							○	○					○		○			○	○			○			

표 14. 설렁탕에 사용된 재료

책이름	음식명	년도	주재료														양념					
			양지머리	사태	유통살	우설	양	지라	대장	곤자소니	내장	쇠머리	쇠족	뼈도가니	사골	쇠뼈	생강	마늘	파	후추가루	고추가루	소금
조선요리	설농탕	1940	○								○		○								○	○
음식만드는법	설렁탕	1954	○									○	○			○	○	○	○	○	○	○
이조궁정요리통고	설농탕	1957		○	○		○							○					○	○	○	○
한국요리백과사전	설렁탕	1969	○	○			○		○	○				○			○	○	○	○	○	○
한국음식	설농탕	1980	○								○	○		○	○	○						
한국의 맛	설렁탕	1988	○	○	○	○		○				○	○	○	○		○	○	○	○	○	○

고명은 버섯, 석이, 계란이었으며 「조선무쌍신식요리제법」에만 기록되었다. 양념은 간장, 소금, 된장, 고추장, 파, 깨, 초, 기름, 고추, 고추가루, 후추가루, 계피가루, 겨자였다.

개를 잡아 손질하고 내장은 깨끗이 씻어 간장, 고추장, 기름, 식초, 깨소금, 후추가루, 미나리, 파 등을 넣고 물을 부어 익힌다. 손질한 개는 솥안에 네다리를 넣고 그위에 채소를 놓은 후 뚜껑을 젖혀서 덮고 젖힌 뚜껑 안에 냉수를 담는다. 마른 볏섬을 때어 뭉근하게 익히며 뚜껑의 물을 3번 갈아 바꿀 정도면 고기가 알맞게 익는다. 고기가 익으면 고기를 건져 뼈를 추린 뒤 결대로 찢고, 내장은 썰어 국물에 넣고, 밀가루를 풀고 간을 맞추어 끓인다. 또 다른 방법은 개를 손질한 후 된장을 걸러 물을 조금 탄것, 기름, 식초(또는 술) 깨소금, 고추가루 등을 함께 잘 갠 것을 고기와 내장에 고르게 묻힌 다음 솥 안에 다리, 내장, 채소의 순으로 넣고 뚜껑을 젖혀서 덮고 그 안에 냉수를 담는 법이다. 마른 볏섬을 때어서 뭉근하게 익히는데 뚜껑의 물을 3번 갈아 바꾸면 고기가 알맞게 익는다.

13. 설렁탕(雪濃湯)

설렁탕은 설농탕이라고도 한다.

쇠머리, 사골, 도가니를 푹 고은 국물에 사태육, 양지머리, 양, 허파, 우심, 우랑 등을 넣어 푹 고은 국이다. 고으는 도중에 사태육, 양지머리, 쇠머리 등을 시간에 맞추어 각각 건져 눌러 편육으로 하였다가 국물에 띄운다. 먹을 때 펄펄 끓는 국물에 국수와 밥을 넣어 말고 여러 부위의 편육을 고명으로 얹고 소금으로 간을 맞추고 후추가루, 파 다진 것 등을 넣어 먹는다.

설렁탕의 재료는 표 14와 같다.

설렁탕의 주재료는 양지머리, 사태, 유통살, 곤자소니, 양, 지라, 대장, 우설, 내장, 쇠머리, 쇠족, 도가니뼈, 사골, 쇠뼈였고, 양념류는 생강, 마늘, 파, 후추가루, 고추가루, 소금이었다. 「음식만드는법」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」에서는 국거리 고기류를 고을 때 생강, 마늘을 사용하였다. 특히 파의 흰부분은 「한국의 맛」에서만 사용되었다. 파, 후추가루, 고추가루, 소금은 상에 곁들여서 각자가 식성대로 쳐서 먹었다.

특히 「한국요리백과사전」에만 물을 끓을 때 국거리

고기류를 넣어서 장시간 고았다. 그러나 문 등[4], 박[6]에 의하면 편육을 할 때는 고기 사용이 목적이므로 끓는 물에 고기를 넣어 고기의 단백질을 응고시켜 물로 성분이 용출되지 않게 하며, 육수와 같이 국물이 목적일 때는 찬물에서부터 고기를 넣어 고기의 성분이 물로 최대한 용출되도록 한다. 그러므로 「한국요리백과사전」에서 사용한 방법인 물이 끓을 때 고기류를 넣는 것은 타당성이 없는 것 같다. 또한 설[11]은 사골뼈를 찬물에서부터 12시간 정도 가열할 때 칼슘의 용출량이 가장 많았고 인은 0.2-0.7%, 마그네슘은 0.1-1.0%가 용출액으로 용출되었다고 하였다.

임[31]의 「설렁탕 조리법의 표준화를 위한 조리 과학적 연구」에서 "양지머리, 쇠머리, 사골, 양의 가열별 영양성분은 단백질, 지방의 용출량은 모두 가열시간에 비례하여 증가하였으며 그중 단백질 용출량은 쇠머리 국물이 가장 높아서 6시간 가열시 1.23%, 12시간 가열시 2.70%였고 그 다음은 양으로 6시간 가열시 1.36 mg%, 12시간 가열시 2.46 mg%였다. 지방은 사골에 많아 36.53%였으나 용출액중에는 1.14%였고 다른 시료에 비해서 많은 양이 용출되었다. 유리아미노산의 용출량은 대부분 가열시간에 비례하여 증가하였으며 특히 18시간 가열 이후에 현저히 증가하였다. 양지머리 용출액에는 lysine, alanine이, 사골 용출액에는 glutamic acid, histidine이 많았다. 양에는 적었던 glutamic acid가 가열함에 따라 많이 용출되었다. 육류의 정미성분인 5′-IMP의 용출량은 쇠머리에서 가열시간에 비례하여 증가하였고 양국물의 5′-IMP는 12시간 가열시 가장 많았다. 칼슘, 인, 철의 함량은 가열시간에 비례하여 증가하였으며 그중 칼슘의 용출량은 18시간 끓였을 때 현저히 증가하여 쇠머리가 3.79 mg%, 양은 3.02 mg%, 사골은 8.04 mg%였다. 설렁탕을 끓일 때 재료를 처음부터 함께 넣고 끓이는 방법과 세번에 나누어 끓이는 법을 비교하면 국물의 단백질 함량은 처음부터 함께 넣고 끓일 때 높았는데 이는 건데기로부터 국물로 용출된 시간이 길기 때문이다. 그러나 정미 성분인 5′-IMP는 세번에 나누어 끓일 때 높았다. 결과적으로 설렁탕 조리시 총 가열시간은 12-18시간이 적합하며 여러 재료중 국물의 단백질 용출량에 영향을 크게 미치는 것은 쇠머리이고 그다음은 양이며, 맛에 영향을 주는 glutamic acid, alanine의 용출은 쇠머리와 양지머리가 많았고, 5′-IMP의 용출은 양지머리가 월등하였다. 끓이는 법은 사골, 쇠머리, 쇠족, 무릎 도가니, 양은 처음부터 함께 넣어 12-18시간 동안 계속 끓이되 쇠머리는 끓기 시작한 후 4시간만에 건져 편육으로 만들고 양지머리, 우설, 유통 등은 조리 완료 2시간 전에 넣으면 국물에 영양성분이 충분히 용출되게 하면서 건데기의 맛과 외관이 좋게된다"고 하였다.

14. 추어탕(추탕, 미꾸라지국, 鰍湯)

추탕, 추어탕, 미꾸라지국, 초두부탕이라고도 한다.

살아있는 미꾸라지에 물을 붓고 푹 고아서 체에 걸러내어 뼈를 추려낸 국물에 된장, 고추장, 밀가루를 풀고 우거지, 고비, 숙주, 갓, 또는 버섯을 넣고 끓이면서 양념하여 맛을 낸 국이다. 초두부탕은 솥에 살아있는 미꾸라지와 두부를 넣고 가열하여 미꾸라지가 두부속으로 들어가서 익으면 이것을 썰어 채소와 함께 끓인다.

추어탕의 재료는 표 15와 같다.

추어탕의 주재료는 미꾸라지, 업진이, 사태, 곱창, 양, 닭이었다. 「조선요리법」에서는 육수(맑은 장국)나 닭국물을 사용하지 않고 미꾸라지 고은국만을 사용하였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 업진이, 곱창, 양을 녹도록 끓인 후 밀가루를 풀어 걸쭉하게 하였고 「음식만드는법」에서는 고기로 맑은 국을 끓이고 고추장, 밀가루를 풀어 사용하였고 「한국음식」에서는 닭을 사용해 닭국물과 함께 미꾸라지 국물을 섞어서 사용하였다.

부재료는 두부, 쇠고기, 숙주, 고비, 배추, 갓, 표고, 석이, 버섯, 파, 계란이었다. 「간편조선요리제법」에서는 두부를 얇게 저며 번철에 지져 채 썰고 표고, 석이도 채 썰어 사용하였고, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 두부를 납작하고 갸름하게 썰고 표고, 석이, 버섯은 굵게 찢고, 두부를 만들어 큰 보자기에 쌀때 미꾸라지를 넣고 싼 후 눌렀다가 굵게 썰거나 미꾸라지 고은 물에 고비, 표고, 석이, 버섯을 넣어 끓였다. 「조선요리」, 「음식만드는법」에서는 장국에 두부를 넣고 미꾸라지를 넣으면 미꾸라지가 찬 두부속에 들어가면 미꾸라지가 두부에 들어간 채로 한참 끓였다. 「한국음식」에서는 배추 데친 것을 송송 썰고 갓을 넣어 끓이거나 쇠고기를 양념한 것, 숙주 데친것, 고비, 파를 넣어 끓였다.

양념으로 고추, 마늘, 파, 생강, 간장, 후추가루, 계피가루, 고추가루, 된장, 고추장, 밀가루, 기름이 사용되었다. 소금은 미꾸라지 표면에 묻은 해감을 제거하는데 사용되었고 된장의 사용은 「한국음식」에만 기록되었다.

15. 제육장방탕(猪肉醬方湯)

궁중의 연회상에만 차려졌던 국이다.

배골을 고은 국물에 우내심육, 양, 곤자소니, 제육, 부아, 생육, 저각을 넣고 고으며 건데기는 건져서 잘게 썰어 양념(간장, 후추가루, 참기름, 생강, 파, 깨소금, 간장)하여 넣고 전복, 해삼, 배추, 무, 미나리, 표고, 목이 황화채 등을 넣고 밀가루를 풀어 끓인 국이다. 그릇에 담고 계란지단, 잣, 은행, 호도를 고명으로 얹은 국이다.

제육장방탕의 재료는 표 16에 있다.

재료는 저각, 계란, 잣, 곤자소니, 양, 표고, 미나리, 전복, 해삼, 배골, 우내심육, 은행, 호도, 저수파, 배추,

표 15. 추탕의 재료

책이름	음식명	년도	주재료					부재료										
			미꾸라지	업진이	곱창	양	닭	두부	쇠고기	숙주	고비	배추	갓	표고	석이	버섯	파	계란
조선요리법	추탕	1938	○					○						○	○			○
조선요리	추즙	1940	○					○	○							○		
조선무쌍신식요리제법 I	추탕, 별추탕, 미꾸라지국	1943	○	○	○	○		○			○			○	○	○		○
조선무쌍신식요리제법 II	초두부탕		○	○	○	○		○										
조선무쌍신식요리재법 III			○	○	○	○					○			○	○	○		○
음식만드는법	추탕	1954	○	○				○										
한국음식 I	추탕	1980	○				○					○	○				○	
한국음식 II			○	○					○	○	○						○	

책이름	음식명	년도	양념											비고
			고추	마늘	파	생강	간장	소금	후추가루	계피가루	고추가루	된장	고추장	밀가루	기름	
조선요리법	추탕	1938	○	○		○	○	○								미꾸라지 뼈를 추림
조선요리	추즙	1940					○									
조선무쌍신식요리제법 I	추탕, 별추탕, 미꾸라지국		○		○	○		○	○	○				○		
조선무쌍신식요리제법 II	초두부탕		○		○	○		○	○	○				○		
조선무쌍신식요리재법 III			○		○	○		○	○	○				○		미꾸라지를 삶아 체에 걸른다
음식만드는법	추탕	1954	○		○	○	○	○	○		○		○	○		
한국음식 I	추탕	1980		○	○		○	○	○				○		○	미꾸라지를 삶아 체에 걸러 뼈와 껍질 걸러냄
한국음식 II							○	○	○				○	○		미꾸라지 뼈를 추림

표 16. 제육장방탕의 재료

책 이 름	년도	재료																고명				양념						
		생육	배골	우내심육	부아	양	곤자소니	제육	저각	저수파	전복	해삼	배추	무	미나리	황화	표고	목이	계란	잣	실은행	실호도	간장	후추가루	참기름	생강	밀가루	파	깨소금	소금
진찬의궤	1829								○										○	○				○	○	○				○
진찬의궤	1892	○	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○			○		○	○	○	○		○	○		○	○		○
진찬의궤	1901			○	○		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○		○		○	○
진찬의궤	1902			○	○		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○		○		○	○
진연의궤	1902		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○

제육, 생육, 무, 목이, 황화, 부아 등이었다. 깨소금, 간장 등이었다.

양념은 후추가루, 생강, 참기름, 소금, 파, 밀가루,

표 17. 닭국의 재료

책 이 름	음식명	년도	주	부 재 료					양 념							고명
			닭	무	박	미나리	파	감자	간장	소금	파	마늘	후추가루	고추가루	기름	계란
시의전서	연계국	1800	○			○	○									
간편조선요리제법	닭 국	1934	○	○					○		○		○		○	
조선무쌍신식요리제법	계 탕	1943	○	○	○				○		○		○	○		
음식만드는법	닭 국	1954	○						○		○		○		○	○
한국음식	닭곰탕	1980	○					○		○	○	○	○		○	

표 18. 고제탕의 재료

책 이 름	년도	재 료											고 명					양 념						
		배골	우설	우내심육	부아	곤자소니	대장	진계	생치	조기	무	오이	미나리	전복	해삼	표고	계란	잣	간장	후추가루	참기름	생강	녹말	파	깨소금
진찬의궤	1829		○					연계	○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○		
진찬의궤	1892			○				○	○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○		
진찬의궤	1901	○		○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
진찬의궤	1902	○		○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○

16. 닭국(닭곰탕, 鷄湯)

닭국, 닭곰탕, 계탕이라고도 한다.

닭에 물을 붓고 푹 고아 닭이 연하게 무르고 맛이 국물로 우러났을 때 살을 뜯어 양념하여 다시 닭국물에 넣고 끓인 국이다.

닭국의 재료는 표 17과 같다.

닭국의 주재료는 닭이었다.

부재료는 무, 박, 감자, 미나리, 파였다. 「시의전서」에서는 미나리, 파를, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 무 또는 박을, 「한국음식」에서는 감자를 사용하였고 「음식만드는법」에서는 부재료를 사용하지 않았다.

양념으로 간장(소금)과 마늘, 후추가루, 고추가루, 기름 등이 사용되었다. 「한국음식」에서는 소금으로 간을 하였고 마늘이 사용되었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서만 고추가루가 사용되었다.

고명으로 알지단이 사용되었는데 「음식만드는법」에만 기록되었다.

「시의전서」에서는 "영계를 백숙해 건져서 뼈를 바르고 살을 뜯어 육개장하듯 하되 만일 육종이 없으면 미나리, 파 삶은 것과 양념을 갖추어 가루를 넣어 주무른 후 무르게하여 끓인다"하여 음식명은 연계국이나 만드는 법은 닭국이었다.

17. 고제탕(苽制湯)

궁중의 연회상에만 차려졌던 국이다.

배골을 삶은 국물에 우설, 우내심육, 곤자소니, 부아, 내장, 진계(연계), 생치를 넣고 푹 고아서 건데기를 건져 찢거나 썰어 양념하여(간장, 후추가루, 참기름, 생강, 파, 깨소금) 넣고 조기, 무, 오이, 미나리를 넣어 끓이면서 녹말을 풀어 국물에 넣는다. 그릇에 담고 전복, 해삼, 표고 볶은 것, 계란지단, 잣을 얹은 국이다.

고제탕의 재료는 표 18과 같다.

재료는 배골, 우설, 우내심육, 부아, 곤자소니, 대장, 진계(연계), 생치, 조기, 무, 오이, 미나리 등이었고 고명은 전복, 해삼, 표고, 계란, 잣이었다. 양념은 참기름, 간장, 후추가루, 녹말, 생강, 밀가루, 깨소금, 파 등이었다.

1829, 1892년에는 우설, 진계(연계), 생치, 조기였으나, 1901, 1902년에는 배골, 우내심육, 곤자소니, 부아, 대장, 배골을 사용하였고 진계(연계), 생치, 조기는 사용하지 않고 전복, 해삼, 무, 미나리를 사용하였다.

18. 쇠꼬리탕(쇠꼬리국, 꼬리탕, 쇠꼬리곰)

쇠꼬리탕은 쇠꼬리국, 꼬리탕, 쇠꼬리곰이라고도 한다.

쇠꼬리를 물에 넣고 푹 고아서 살이 연하게 익으면 건져 파, 마늘, 간장, 기름, 후추가루로 양념하고 국물을 식혀 위에 뜨는 기름을 걷은 후 먹을 때 건더기를 넣고

표 19. 쇠꼬리탕의 재료

책 이 름	음식명	년도	주 재 료				부재료		양 념							
			사태	부아	쇠꼬리	쇠악가리	무	파	청장	소금	고추장	파	마늘	기름	깨소금	후추가루
시의전서	쇠꼬리국	1800			○			○	○		○					○
규합총서	쇠꼬리곰	1815		○	○	○		○	○		○			○	○	○
한국음식	꼬 리 탕	1980	○		○		○			○		○	○			○

표 20. 토란곰국의 재료

책 이 름	년도	주 재 료						국거리고기 양념					고명
		곰국	우둔양지사태	양	대장	쇠꼬리	토란	청장	파	마늘	후추가루	참기름	계란
간편조선요리제법	1934	○					○						
조선무쌍신식요리제법	1943	○					○						
한국요리백과사전	1969		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

한소큼 끓인 국이다.

쇠꼬리탕의 재료는 표 19와 같다.

쇠꼬리탕의 주재료는 쇠꼬리, 쇠악가리, 부아, 사태였다. 「시의전서」에서는 쇠꼬리만 사용하였다. 이때 불조절에 유의해서 처음에는 센불에서 펄펄 끓이다가 중간불로 줄여서 5-6시간 푹 고은다.

부재료로 무나 파를 사용하였다. 「시의전서」, 「규합총서」에서는 많은 양의 파를 데쳐서 사용하였다.

양념은 청장, 소금, 고추장, 파, 마늘, 기름, 깨소금, 후추가루였다. 「시의전서」, 「규합총서」에서는 양념으로 청장(유장, 소금), 고추장을 넣어 간을 한 반면, 최근에 발간된 「한국음식」에서는 소금, 파, 마늘, 후추가루를 상에 곁들이고 소금으로 간을 하였다고 하였다. 1800년대의 저서에서는 고추장을 사용한 것이 특이하다.

조[42]는 "쇠꼬리를 85-95℃에서 2시간 30분 끓인 상압솥에서 조리한 것의 수율이 79.1%로 고압솥보다(74.4%) 높은 수치였고 이는 낮은 불로 오래 조리해서 뼈 부분에서 단백질 및 무기질이 많이 용출되었기 때문이다. 국물의 성분은 수분 93.3%, 단백질 4.5%, 지방 1.3%, 회분 0.5%, 전당 0.4%였고 육부분의 성분은 57.8%, 단백질 20.0%, 지방 21.0%, 전당 0.8%, 회분 0.4%였다. 단백질중 필수아미노산은 육부분에 67.85%, 액부분에 25.78%가 함유되었고 이중 육부분에는 leucine, lysine, valine이, 액부분에는 lysine, leucine, phenvlalanine이 많았다. 칼슘, 인, 철은 생시료에 많았고 액부분에 가장 적었다"고 하였다.

19. 토란곰국

토란을 삶아 으깨어 체에 내린 후 쇠고기 다진 것과 함께 섞어서 완자처럼 빚어 밀가루, 계란을 씌워 지진 후 곰국에 넣고 끓인다. 간단한 방법으로는 토란을 먼저 소금물에 삶은 뒤 곰국에 넣고 끓인다.

토란곰국의 재료는 표 20에 있다.

재료는 토란, 곰국 또는 우둔, 대장, 양, 쇠꼬리였으며 양념은 청장, 파, 마늘, 후추가루, 참기름이었다. 고명으로 알지단을 사용하였고 「한국요리백과사전」에만 기록되었다.

20. 족탕(足湯)

소의 족과 사태를 넣고 푹 고아서 살이 연하게 물렀을 때 건져내고 국물을 식혀 기름을 걷어내고 건더기에 양념을 하여 국물에 넣고 끓인 것이다.

족탕의 재료는 표 21에 있다.

족탕의 주재료는 족과 사태였다. 「음식디미방」에서는 쇠족만 사용하였고 「조선무쌍신식요리제법」에서는 족과 사태를 같이 사용하였다.

부재료는 무, 오이, 표고, 골파였는데 「음식디미방」에서만 사용하였다. 이때 강정살같이 썬다고 하였다.

양념으로 간장, 후추가루, 계피가루를 사용하였다. 특이하게 「조선무쌍신식요리제법」에서 계피가루를 사용하였다. 「시의전서」의 제물부에 기록되어 족탕을 제사용으로 사용하였음을 알 수 있으며 쇠족을 무르게 고아 건져 담고 계란을 얹는다.

표 21. 족탕의 재료

책 이 름	년도	주재료		부 재 료				양 념			고명
		사태	쇠족	무	오이	표고	골파	간장	후추가루	계피가루	계란
음식디미방	1670		○	○	○	○	○	○			
시의전서	1800		○								○
조선무쌍신식요리제법	1943	○	○					○	○	○	

표 22. 주저탕의 재료

책이름	년도	주재료	부 재 료		비 고
		쇠족	무우	밀가루	
간편조선요리제법	1934	○	○	○	무 : 골패쪽
조선무쌍신식요리제법	1943	○	○	○	무 : 작은 주사위같이 네모지게

표 23. 선지국의 재료

책 이 름	년도	주 재 료				부 재 료				양 념				
		고기	곱창	뼈	선지	두부	풋배추	고기	파	후추가루	새우젓	고추가루	고기양념	파
조선무쌍신식요리제법	1943	○	○		○	○				○	○			○
한국음식	1980			○	○		○	○	○			○	○	○

21. 총계탕

살찐 닭에 파의 흰부분과 초, 간장, 기름을 함께 넣고 푹 고아 뼈를 빼고 그 국물에 달걀을 푼 국이다.

「증보산림경제」, 「오주연문장전산고」, 「조선무쌍신식요리제법」에 3회 나온다. 재료는 암닭, 파의 흰부분, 초, 간장, 기름, 꿀, 계란이었다. 살찐 암탉의 털을 뽑고 깨끗이 다듬어서, 파의 흰부분 7다발과 물 3-4사발을 솥에 함께 넣고 초, 청장, 향유를 각 1종지씩 넣고 문무화(文武火)로 닭의 뼈가 무르녹게 삶아 닭의 뼈를 가려내고 그 국물에 계란 6-7개를 풀어서 먹는다.

22. 주저탕(족볶기)

쇠족을 잘게 썰어 푹 곤 국물에 밀가루를 풀고 무를 썰어 넣어 죽처럼 끓인 탕이다.

주저탕의 재료는 표 22에 있다.

주재료는 쇠족이었고, 부재료는 무우와 밀가루를 사용하였다.

「조선무쌍신식요리제법」에 주저탕, 족볶기로 기록되었는데 현재의 족볶기란 용어는 국물이 거의 없이 볶는 것을 의미하나 그 당시에는 같이 사용된 것 같다.

23. 선지국(牛血湯)

뼈 고은 물에 된장을 풀고 시래기, 선지, 두부를 넣고 끓인 국이다. 선지국의 재료는 표 23과 같다.

선지국의 주재료는 선지, 고기, 곱창, 뼈였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 고기와 곱창을 푹 고은 물, 「한국음식」에서는 뼈 고은 국물을 사용하였다.

부재료로 두부, 풋배추(시래기), 고기, 파가 사용되었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 두부를 반듯하게 썰어 넣었고 「한국음식」에서는 양념한 고기와 봄, 여름이면 풋배추, 겨울이면 시래기, 데친 파를 사용하였다.

양념은 파, 후추가루, 새우젓(된장), 고추가루, 고기양념이었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서 새우젓을 사용하였고 「한국음식」에서는 고추가루를 사용하였다.

24. 만증탕(饅蒸湯)

궁중의 연회 음식에만 차려졌던 국이다.

두골을 푹 고은 물에 제태, 저각, 제내심육, 우내심육, 양, 곤자소니, 연계, 생치를 넣고 푹 고으다가 건데기는 건져서 찢거나 썰어 양념(간장, 후추가루, 생강, 참기름, 깨소금, 소금)하여 다시 국물에 넣고 조기, 오이, 박고

표 24. 만증탕의 재료

책 이 름	년도	재료												고명			양념						
		우두골	우내심육	양	곤자소니	제내심육	제태	저각	연계	생치	조기	오이	박고지	표고	계란	잣	간장	후추가루	참기름	생강	녹말	파	깨소금	소금
진작의궤	1827	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
진작의궤	1828	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

지를 넣고 끓이다가 녹말을 풀어 그릇에 담은 후 표고 볶은 것, 계란지단, 잣을 얹은 국이다.

만증탕의 재료는 표 24와 같다.

재료는 제태, 곤자소니, 제내심육, 양, 연계, 오이, 표고, 조기, 계란, 생치, 박고지, 저각, 우내심육, 우두골, 잣 등이었다. 양념은 파, 생강, 참기름, 깨소금, 간장, 녹말, 소금, 후추가루 등이었다. 1827년에는 제내심육을 사용하였으나 1828년에는 사용하지 않았다.

25. 가물치국

고기없이 맑은 장국에 가물치를 넣고 오래 푹 고은 후에 두부, 표고, 석이, 파, 마늘, 생강을 넣고 다시 끓인 후 계란지단을 얹은 국이다.

「음식만드는법」에 1회 나온다.

재료는 가물치, 두부, 표고, 석이이며 고명은 계란지단, 양념은 간장, 후추가루, 파, 기름, 마늘, 생강이다.

26. 자라탕

자라에 물을 부어 뚜껑을 덮고 돌로 눌러 놓은 후 불을 때서 푹 고은 후 간장을 넣고 다시 끓여서 먹을 때 후추가루를 쳐서 먹는 국이다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

주재료는 자라, 양념은 간장, 후추가루이었다.

27. 육탕

「고종 10년 진작의궤(1873)」에 1회 나온다.

재료는 업진육, 곤자소니, 부아 등이었고 양념은 고추가루, 간장등이었다.

28. 임수탕(荏水湯)

「광무 5년 5월 진찬의궤(1901)」에 1회 나온다.

재료는 우둔, 양, 곤자소니, 부아, 배골, 오이, 표고, 미나리, 계란, 전복, 해삼, 잣 등이었고 양념은 녹말, 밀가루, 깨소금, 후추가루, 참기름, 간장, 소금 등이었다.

29. 가리백숙(助白熟)

쇠갈비를 삶아 젓국을 약간 친 후 국물은 마시고 갈비는 초장에 찍어 먹는다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

재료는 암소가리나, 수소갈비이고 양념은 젓국, 초장이다.

암소가리는 너무 삶으면 다 풀어지니 뼈에서 떨어지기 전에 먹으며, 수소가리는 질기므로 흠뻑 삶아야 한다.

30. 쇠골백숙

쇠골은 깨끗이 씻고 얇은 겉껍질을 벗기고 골사이에 낀 핏줄을 제거한다. 여기에 물을 붓고 푹 고아 1C의 국물이 되면 따끈할 때 쇠골에 소금, 후추를 찍어 먹는다.

「한국음식」에 1회 나온다.

재료는 쇠골이고 양념은 후추, 소금이다.

31. 낙지백숙(石距白熟)

낙지는 소금을 발라 껍질을 벗기고 머리는 자르고 다리는 한치씩 잘라 그릇에 담는다. 먹을 때 끓는 물에 낙지발을 잠깐만 익혀 초장이나 초고추장을 찍어 먹는다. 낙지머리는 한참 익히되 터지지 않게 해서 초장이나 초고추장을 찍어 먹는다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

재료는 낙지이다.

32. 꼴뚝이백숙(小人稍白熟)

꼴뚜기는 씻어 두토막을 내고 끓는 물에 잠깐 넣어다 꺼내어 초장을 찍어 먹는다. 이것은 낙지나 조개보다 연해서 매우 좋다고 하였다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

재료는 꼴뚜기이다.

33. 비웃백숙(青魚白熟)

비웃(청어)의 비늘을 긁고, 머리를 자르고 씻어 시루에 솔잎과 같이 쪄서 먹는다. 재료는 비웃(청어)이다. 비웃은 삶는 것보다 찌는 것이 맛이 더 좋다고 하였다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

34. 홍어백숙(洪魚白熟)

가오리를 정하게 씻어 내장을 꺼내 시루에 넣고 무르도록 찐다. 큰 접시에 담고 숟가락이나 젓가락으로 초장에 먹으면 맛이 좋다고 하였다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

재료는 홍어이다.

35. 잉어백숙(鯉魚白熟)

내장만 제거한 잉어와 손질한 양에 긴머리(고풀백이)를 시루에 넣고 찐 후 국물은 마시고 잉어는 초장에 찍어 먹는다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

재료는 잉어와 양에긴머리(고풀백이)이다.

36. 도미백숙(鯛魚白熟)

도미의 비늘을 긁고 내장중 알이나 이리는 그냥두고 씻어서 시루에 찌거나 끓는 물에 살짝 데쳐 접시에 통채로 담고 초장을 찍어 먹는다.

「조선무쌍신식요리제법」에 1회 나온다.

재료는 도미이다.

37. 생치탕(生雉湯)

꿩고기와 무를 푹 고은 후 잘라서 간장, 파, 마늘 등으로 양념하고 끓여 계란지단을 얹은 국이다.

「시의전서」에 2회 나온다.

주재료는 꿩고기, 부재료는 무이고, 양념은 간장, 파, 마늘이다.

제물부에 나오므로 제사용으로 사용된 것 같다.

38. 골압갱방(骨插羹方)

「임원십육지」에 1회 나온다.

재료는 양갈비이며 부재료는 멥쌀 같은것, 파, 산약, 술, 소금, 생강가루, 초, 우유, 떡, 죽순이다. 양갈비 1근에 물 2사발을 붓고 끓여 반쯤 익을 때 멥쌀 같은것 2숟가락, 파 3다발, 산약껍질 벗긴것 1/3을 넣고 저어서 혼합하고 잘 익은 뒤에 술 반잔, 소금 1반전, 건강가루 조금, 초 반작을 넣고 다시 우유, 떡, 죽순을 넣으면 더욱 맛이 좋다. 닭, 오리, 거위, 집비둘기도 같은 방법으로 한다.

39. 라포갱방(蘿蔔羹方)

「임원십육지」에 1회 나온다.

주재료는 양고기이며 부재료는 파, 산초, 생강가루, 소금, 술, 초이다.

양고기 1근을 골패처럼 자르고, 무우 반근도 골패처럼 자른 뒤 물 12사발, 파 3다발, 산초 30알을 뭉근한 불에 끓이고 생강가루, 소금, 술, 초를 넣어 알맞게 간한다.

40. 록갱(鹿羹)

「산림경제」에 1회 나온다.

재료는 사슴고기이고, 양념은 화초(花椒), 회향(茴香), 붉은 콩, 계피, 소금, 초, 간장, 파이다. 사슴고기는 깨끗이 씻어 약간 말린 후 다량의 술과 약간의 식초로 절인 후 남비에 술과 식초에 절인 사슴고기, 화초, 회향, 붉은 콩, 계피, 술, 초, 간장, 파의 흰부분을 넣고 입구를 밀봉해 은근한 불에 중탕해 연하게 되면 먹는다.

41. 우갱(牛羹)

「산림경제」에 2회 나온다.

재료는 쇠고기, 염통, 간, 양이고, 양념은 화초, 회향, 붉은 콩, 계피, 술, 초, 간장, 파이다.

국 끓이는 법은 록갱과 같고 다만 염통, 간, 양은 중탕할 필요는 없고 솥에 고아 흐물흐물하게 익은 뒤에 먹는다.

IV. 요약 및 결론

1670년도부터 1988년까지 출간된 조리서를 중심으로 고음국의 종류와 빈도, 고음국에 사용된 재료와 시대에 따른 조리법의 변화 등을 고찰한 결과는 다음과 같이 요약할 수 있다.

1. 고음국의 종류는 41가지였다.

2. 고음국은 1670년의 「음식디미방」에 개장 · 족탕 · 별탕으로 처음 기록되었다.

3. 고음국은 일반 반가에서보다는 궁중 연회 음식에 많은 종류가 이용되었고 사용된 재료도 훨씬 다양하였다. 또한 궁에서 먹었던 국들은 현재 거의 대부분 이용되지 않고 있다.

4. 고음국의 주재료는 대부분 수 · 조육류와 어패류였으며 고기의 누린내나 생선의 비린내를 제거하기 위해 생강, 마늘, 파 등을 이용하였다.

5. 고음국중 양탕 · 갈비탕 · 쇠꼬리탕 · 족탕 · 영계백숙 · 추어탕 · 가리백숙 · 쇠골백숙 · 낙지백숙 등은 소의 내장이나 뼈, 닭, 생선 등 각 재료의 특징과 맛을 잘 살린 국이며, 잡탕 · 곰국 · 육개장 · 설렁탕 · 초계탕 · 용봉탕 등은 소의 살코기, 내장, 뼈, 채소 등 여러 재료의 맛을 조화시킨 국이다.

6. 1800년대에는 육개장에 고추장이나 고추가루를 넣지 않아 맵지 않았고, 쇠꼬리탕에는 고추장을 사용하는 등 현재의 육개장이나 쇠꼬리탕과는 달랐다.

7. 골압갱방, 라포갱방, 록갱, 우갱은 양고기, 양갈비, 사슴고기를 이용하여 끓인 국으로 1800년대 이전의 문헌인 「임원십육지」, 「산림경제」에 기록되었는데 중

국책을 인용한 것으로 우리나라 국 끓이는 법과 많이 다르다.

8. 고음국의 용도는 반상용, 보양용, 일품 요리, 해장용, 제물용 등이었다.

9. 고음국에 사용된 재료는 다음과 같다.

수·조육류－양지머리, 사태(아롱사태), 업진이, 홍두깨살, 우둔, 갈비새김부위, 걸랑, 광대머리, 홀떼기, 떡심, 두골, 배골, 우설, 우내심육, 우외심육, 부아, 깃머리, 양, 이자, 지라, 곤자소니, 곱창, 창자, 우신, 유통살, 송치, 송태, 쇠머리, 갈비, 도가니뼈, 다리뼈, 선지, 양고기, 양갈비, 재육, 저배골, 제태, 저포, 저수파, 저각, 연계(진계), 양고기, 양갈비, 생치

어패류－미꾸라지, 숭어, 잉어, 붕어, 가물치, 자라, 조기, 대구, 도미, 홍어, 비웃, 건대구, 낙지, 꼴뚜기, 해삼, 전복, 만하

곡류－찹쌀, 멥쌀, 떡

두류－두부, 붉은 콩

알류－계란

유즙류－우유

채소류－무, 오이, 미나리, 고비, 도라지, 가지, 부추, 숙주, 배추, 감자, 토란, 죽순, 갓, 황화, 박, 박고지, 종지파잎, 황기, 인삼

해조류－다시마

버섯류－표고, 목이, 석이, 느타리

견과류－잣, 호도, 황률, 은행, 대추

양념류－소금, 간장, 파, 마늘, 생강, 후추가루, 기름, 참기름, 깨소금, 밀가루, 녹말, 초, 고추, 새우젓, 건강가루(생강가루), 천초, 산약, 산초, 화초, 회향, 계피, 꿀, 술

10. 한국음식에는 조미료, 향신료로 표기하지 않고, 양념과 고명으로 표기하므로 계피, 겨자, 산초, 회향, 산약, 화초, 술(개장, 족탕, 골압갱방, 라포갱방, 록갱) 등을 양념으로 분류하였으나 조금은 어색한 듯하다.

위와 같이 고찰한 결과 고음국은 종류가 많고 일상생활에서 자주 접하고 있으나 현재까지 조리과학적으로 연구된 것은 영계백숙과 설농탕 뿐이었으므로 문헌연구를 토대로한 조리과학적 실험연구가 계속되어 우리의 음식문화의 우수성이 과학적으로 증명되었으면 하는 바램이다.

참고문헌

1. 강인희 : 한국식생활사, 삼영사, 1978.
2. 강인희 : 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 1988.
3. 박동연, 이연숙 : 사골뼈 용출액 등의 영양성분, 한국영양식량학회지 **11**(3), 47-53, 1982.
4. 문수재, 손경희 : 식품과 조리원리, p. 257-260, 수학사, 1990.
5. 박동연 : 사골 용출액 중의 무기질, 질소, 아미노산의 함량 변화, 한국영양식량학회지 **15**(3), 243-248, 1986.
6. 박일화 : 식품과 조리원리, p. 107-108, 수학사, 1992.
7. 방신영 : 우리나라 음식 만드는법, 장충도서출판사, 1958.
8. 방허각 이씨 원저 : 부인필지, 영인본, 1915.
9. 방허각 이씨 원저, 정양완 역주 : 규합총서, 보진재, 1975.
10. 서유구 : 임원십육지, 1827.
11. 설민영, 장명숙 : 사골뼈 용출액중의 무기질 성분에 관한 연구, 한국조리과학회지, **6**(4), 21, 1990.
12. 손정규 : 조선요리, 경성서방, 1940.
13. 유재영, 이효지 : 조선시대의 맑은 장국의 분석적 고찰, 한국생활과학연구, **6**(6), 30, 1988.
14. 유중림 : 증보산림경제, 1766.
15. 윤서석 : 전통적 생활양식의 연구, 한국정신문화연구원, 1982.
16. 윤서석 : 한국식품사연구, 신광출판사, 1974.
17. 윤서석 : 한국음식(역사와 조리), 수학사, 1980.
18. 윤서석 : 한국음식용어, 민음사, 1991.
19. 이석만 : 간편조선요리제법, 삼문사, 1934.
20. 이성우, 조준하 역 : 수문사설, 한국생활과학연구, **2**, 5, 1984.
21. 이성우 : 조선시대 조리서의 분석적 연구, 한국정신문화연구원, 1982.
22. 이성우 : 한국식경대전, 향문사, 1981.
23. 이성우 : 한국식품문화사, 교문사, 1984.
24. 이성우 : 한국식품사화사, 교문사, 1984.
25. 이성우 : 한국요리문화사, 교문사, 1984.
26. 이연숙 : 소양의 영양학적 조리학적 연구, 한국음식문화연구원논총, **1**, 553, 1988.
27. 이영자 : 문헌에 기록된 찬물류의 분석적 고찰, 한양대교육대학원, 석사학위논문, 1986.
28. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1943
29. 이 익 : 성호사설, 1763년경.
30. 이효지 : 조선왕조 궁중 연회 음식의 분석적 연구, 수학사, 1985.
31. 임희수 : 설농탕 조리법의 표준화를 위한 조리과학적 연구, 중대박사논문, 1986.
32. 장영수, 이효지 : 조리조건이 연계백숙의 성분과 관능적 품질에 미치는 영향, 한국조리과학회지, **4**(2), 31-38, 1988.
33. 저자미상 : 군학회등 영인본, 1800년대 중엽.
34. 저자미상 : 시의전서 영인본, 1800년대 말엽.
35. 저자미상 : 역주방문, 1800년대.
36. 저자미상 : 연대규곤요람, 1896.
37. 저자미상 : 오주연문장전산고, 1850.
38. 저자미상 : 요록, 1680년경.
39. 저자미상 : 음식법, 1854.
40. 저자미상 : 주방문, 1600년경.
41. 정조19년 : 원행을묘정리의궤, 1795.
42. 조경자 : 쇠꼬리 곰탕의 아미노산 조성과 칼슘, 철 및

인의 함량에 관한 연구, 대한가정학회지, **22**(1), 115, 1984.
43. 조은자 : 쇠고기 곰국의 조리중 지방산 및 cholesterol 조성 변화, 한국영양식량학회지, **13**(4), 363, 1984.
44. 조자호 : 조선요리법, 광한서림, 1938.
45. 한희순, 황혜성, 이혜경 : 이조궁정요리통고, 학총사, 1957.
46. 홍만선 : 산림경제, 1715.
47. 홍선표 : 조선요리학, 조광사, 1940.
48. 황혜성 : 규곤시의방 해설본, 한국언어출판사, 1980.
49. 황혜성 : 한국요리백과, 삼중당, 1969.