

『攷事十二集』의 조리가공에 관한 분석적 연구(2)

김 성 미

계명대학교 식생활학과

A Study on the Cooking in 'The Kosa-sibi Jip' (2)

Sung-Mee Kim

College of Home Economics

Abstract

In this paper, twenty-five kinds of food presented in Sooljip(成集) 5 and 6 of Food collections of 'Kosa-sibi Jip(攷事十二集)' have been classified into four: Staple food, subsidiary food, Tuck(rice cake) and Han-gwa(Korean confectionery), and Tang-jang and tea. Cooking processes have been examined and scientifically analyzed in terms of cooking. Fourteen kinds of Jook (thick gruel with cereal) as well as Urak-Jook were presented among the methods of making Jook, one of staple foods. Milk and ground rice were boiled together into Urak-Jook, which was nutritious because of carbohydrate, added to milk. Hong-sa Myun was made of ground shrimps, ground bean, ground rice and flour which were kneaded together. It was a nutritiously balanced food. Nineteen kinds of Kimchi presented in this book were classified by the recipes. The five of Jook-soon Ja, Po-soon Ja, U-so Ja, Tam-bok Ja and Jo-gang were made by adding red malt and cereals(boiled rice or candies). Jo-gang, Jo-ga and Jo-gwa-chae were made by adding salt and rice wine. With salt and fermenters added, eight were made. Chim-jup-jeo-ga was made by adding Jang(soy-bean sauce) and the inner chaff of wheat instead of salt. The four of Ka-za-san, Hwang-gwa-san, Tong-gwa-san and Jo-gang were made by adding salt and vinegar. Jo-gang was made by adding salt, rice wine, residue of rice wine and candies. The four of Kae-mal-ga, Ku-cho-chim-chae, Un-gu-hwa and Suk-hwa-chim-chae were made by adding salt and spices. San-got-Kimchi was made without salt. San-got-Kimchi and Suk-hwa-chim-chae were made originally in Korea. Suk-hwa-chim-chae, in particular, was first classified as a kind of Kimchi in this book and oysters were added, which is notable. Pork could be preserved longer when smoked over the weak fire of thatch ten days and nights. Dog meat was sauced and placed on the bones in a pot. A porcelain was put on the top of the pot. Flour paste sealed the gap between the porcelain and the pot. Some water was poured into the porcelain, and the meat was steamed, with two or three thatched sacks burned, which was a distilled dry steaming. This process has been in use up to now. Various cooking methods of chicken were presented from in Umsik-dimi-bang to in Chosun Musang Sinsik Yori Jebup. These methods were ever present regardless of ages. Such measuring units as

* 본 연구는 1991년도 계명대학교 비사교수연구기금으로 이루어졌습.

Guin(斤) and Nyang(兩) were most frequently used in cooking processes of this book, except in case of Jang(soy bean sauce), vinegar and liquor. Twenty eight kinds of kitchenware and cookers were used, of which porcelains were most used and pans and sieves followed. The scientific eight cooking methods were as follows. First, salt was refined through saturated solution. Next, it was recommended Hong-sa Myun containing shrimps should not be taken along with pork, which is thought to be a proper diet in terms of cholesterol contained by shrimps and pork. Third, meat was coated with thin gruel and quickly roasted and cleared of the dried gruel membrane, which prevented nutrients from exuding and helped to make the meat well-done. Fourth, The fruit of paper mulberry trees has the protease which can soften meat. Therefore when meat was boiled with the fruit of paper mulberry trees, it can be softened easily. Fifth, pork was smoked over the weak fire of thatch. Sixth, in cooking dog meat, distilled dry steaming raised the boiling point and made it possible to preserve meat longer. Seventh, in boiling the sole of a bear, lime was added, which made meat tender by making the pH lower or higher than that of raw meat. Finally, in boiling down rice gluten, a porcelain in the pot prevented boiling over the brim, which is applied to pots in which to boil medical herbs.

서 언

인류가 조리를 시작한 것은 문명이 형성되기 시작함과 때를 같이 하였고, 그 인류가 살고 있는 곳의 기후, 풍토에 맞추어 제 각기의 음식문화가 형성되어져 왔다. 우리나라의 음식문화 역시 우리의 긴 역사를 통하여 이루어져 왔으며, 이는 우리의 문화적 사실중에서 가장 우리의 것으로 지켜져 내려온 것이라 하겠다. 그러므로 우리는 우리의 음식문화속에 있는 전래되어 오는 조리방법의 특수성을 찾아내어 체계화하고, 또한 보다 많은 문헌들을 분석, 고찰하여 그 속에 담겨진 과학적 방법을 계승·발전시켜야 할 것이다. 그러나 이러한 연구가 많지 않은 가운데, 아직 연구·보고 된 바 없는 『攷事十二集 成集 5·6』음식총론 중 전보¹⁾에서 보고 된 바 있는 醬, 醋 및 酒를 제외한 25종의 음식을 주식류·부식류·떡과 한과·화채와 차로 분류하여 그 조리방법을 알아보고, 조리·과학적 분석 및 고찰을 하여 그속에 담겨진 과학성을 확인하고자 한다. 또한 음식디미방²⁾(閨壺是議方, 1670년), 산림경제³⁾(山林經濟, 1715년), 증보산림경

제⁴⁾(增補山林經濟, 1767년), 규합총서⁵⁾(閨閣叢書, 1815년) 및 임원십육지⁶⁾(林園十六志, 1827년) 등에 수록된 조리·가공법 등과 비교하여 시대에 따른 변천을 고찰하고자 한다.

서 지

서 명응(徐明應) 찬(撰), 서 유구(徐有) 집(輯)으로 되어 있는 이 책은 정조 11년(1787년)에 간행한 것이며, 보만제 총서 권 49~60이다. 사본 12권 5책으로써 32.4×21.3cm, 4주단변(四周單邊), 반엽광곽(半葉匡郭) 23.7×16cm, 매반엽(每半葉) 10행, 행당 20자로 되어 있다.

내 용

攷事十二集은 12집 360제(題)의 책으로 총론과 각론으로 나누어 질서 정연하게 설명을 전개시키고 있다. 특히 成集 5·6은 음식관계 부분으로 총 28제로 나누어져 있으며 그 내용은 전보¹⁾에 수록되어 있으므로 여기에서는 생략한다.

조리 가공학적 분석 및 고찰

1. 조리·가공 방법

1) 주식류

(1) 죽 만드는 법(粥飲諸法)

가) 우락죽(牛酪粥)

만드는 법은 다음과 같다. 우유 한되에 물 2홉을 은근한 불(慢火)로 끓여 거품을 없앤다. 무릿가루 2 홉에 약간의 물을 타서 우유가 끓을 때 무릿가루(心末)를 타고, 소금물로 간을 맞춘다.

무릿가루(쌀가루) 만드는 법(作心末法)은 “불린 쌀을 뺏아 焙籠火乾*1)하여 다시 뺏아 고운 체로 3~4번 쳐서 만든다. 오래 저장하면 상하니 매 5~6일마다 만들어 쓰면 더욱 좋다.”고 적고 있다.

간을 맞추는데 사용하는 소금물을 만드는 법(作鹽湯法)이 소개되고 있다. 죽 소금 한되에 물 두되를 붓고 끓여 7~8 홉정도 졸여, 가는 체에 밟여 깨끗한 그릇에 담아, 양금이 가라앉은 뒤에 찌꺼기를 제거하고 사용한다. 이 방법은 소금물의 포화용액을 만드는 것으로 소금 그대로의 사용보다는 불순물이 제거된 정제된 소금을 얻는 방법인 것이다.

조리상의 과학성을 살펴 보면 무릿가루(心末)를 만들어 오래 저장하면 상하니 5~6일 마다 만들어 쓰라고 하는 점이다. 물에 불린 쌀이기 때문에 焙籠火乾을 하였다고 하더라도 완전히 건조된 것은 아니기 때문에 저장성이 매우 떨어지리라 생각된다. 또한 作鹽湯法 역시 불순물이 제거된 정제된 소금을 얻는 매우 과학적인 방법이라고 하겠다.

우락죽의 영양적 의의를 보면 우유에 당질을 첨가하여 죽을 만드므로 영양소의 균형상 매우 추천할 수 있는 식품이며 특히 환자식으로 적합하다. 우유를 식품에 첨가하는 조리법은 우리

나라에 그다지 흔치 않은 일로서 산림경제에 처음으로 소개되고 있으며 내의원(內醫院)의 약방인 내국방에서 인용하고 있다.

나) 기타 粥類

죽의 생리적 효능을 표 1과 같이 적고 있다.

(2) 면분조법(麵粉造法)

가) 홍사면(紅絲麵)

수운잡방⁷⁾ 및 음식디미방에는 이 방법이 없으며, 산림경제에서 처음으로 이를 거가필용⁸⁾에서 인용하여 기록하고 있다. 만드는 법은 다음과 같다. “날새우 2 근을 매우 갈아 천초 30알, 소금 1냥, 물 5되를 넣어 푹 익힌 후, 천초는 가려내고, 즙을 걸러 가라 앉힌다. 이 액으로 밀가루 3근 2냥, 콩가루 한근을 반죽하여 베로 덮어 두었다가, 쌀가루를 넣어 다시 반죽하여 적당한 굵기로 썰어 삶는다.”

表 1. 粥의 生理的 效能

粥 類	生理的 效能
赤豆粥	消水腫脚氣辟邪厲
薏苡仁粥	除濕熱利腹胃
蓮子粉粥	健脾胃止泄痢
芡實粉粥	固精氣明耳目
栗子粥	補腎氣益腰脚
薯蕷粥	補腎精固腹胃
芋粥	寬腹胃令人不饑
白合粉粥	潤脾調中
蘿菔粥	消食痢膈
薺菜粥	明目利肝
葵菜粥	潤燥寬腹
枸杞子粥	補精血益腎氣
胡麻粥	潤腹治痺
淡菜粥	補五藏益腎氣

이 국수는 새우콩의 단백질과 쌀의 당질 등으로 영양적으로 매우 균형잡힌 식품이라고 하겠다. 국수를 반죽할 때 밀가루와 함께 달걀이나 콩가루를 넣어 반죽하는 것은 지금도 일반적으로

*1)화로 위에 덮어 썬워 놓고 그 위에 기저귀나 짚은 옷같은 것을 얹어 말리는 제구, 대오리를 휘어서 만들기도 하고 좁은 쇠테로 만들기도 함.

이용하고 있으나, 새우와 같은 동물성 식품을 넣어 반죽하는 것은 우리나라에서는 흔하지 않았으리라 생각된다. 또한 여기서 다음과 같은 주의사항을 하고 있다. 只不犯猪肉恐動風氣, 즉 “돼지고기를 함께 쓰면 풍기를 일으킬까 두렵다.”하고 있으니 돼지고기와 새우속의 콜레스테롤을 고려할 때 식이요법으로써 타당하다고 여겨진다.

나) 산서면(山薯麵, 마), 우분(藕粉), 연자분(蓮子粉, 연밥가루), 감인분(芡仁粉, 가시연밥가루), 능각분(菱角粉, 마름뿔가루) 및 갈근분(葛根粉)등이 소개되고 있으며, 이들을 찌거나 벌에 말려 가루를 만들어 저장, 보관하면서 이용하고 있다. 여기서 산서면에는 우유를, 감인분에는 고기(肉)를 넣어 이용하고 있어 동물성 식품을 함께 섭취하고 있음을 볼 수 있다.

(3) 초구조법(麩糴造法)

위의 면분중의 분(粉)이나 초구(麩糴)등은 생것으로 혹은 찌서 말려 가루로 만들어 저장 보관하였다가 꿀물, 우유 혹은 물에 타서 먹는 저장성 식품이다. 이들은 경우에 따라 주식으로 혹은 간식으로 이용되어져 왔다.

2) 부식류

(1) 김치무리

19종류의 김치무리를 자채류(鮮菜類), 재채류(

醬菜類) 및 엄채류(淹菜類)로 분류하여 설명하고 있다. 중국의 고식품서(古食品書) 등에서도 김치무리를 분류하지 않고 각각의 제법을 나열해 놓고 있으며, 우리나라의 산림경제와 증보산림경제에서도 분류없이 설명하고 있다. 그러나 본서보다 후인 임원십육지에서 정조지(鼎俎志), 교여지류(咬茹之類)속의 김치무리를 옹희잡지⁹⁾와 본서의 내용을 인용하여 엄장채(淹醬菜), 자채(鮮菜), 재채(醬菜) 및 침채(沈菜)로 분류하고 있어 지금까지의 자료 가운데에서는 본서가 가장 처음으로 김치무리를 분류하고 있고, 이것은 매우 특기할 일이라고 하겠다. 본서에서 자(鮮)를 다음과 같이 설명하고 있다.

“鮮即藏魚之稱鹽米醱魚肉爲之然藏菜亦稱爲 草木記曰吳人稱始生取以爲”

즉, 자(鮮)는 저장어를 일컫으며 소금, 쌀을 써서 어육(魚肉)을 삭혀 만드는 것이다. 저장채(貯藏菜) 역시 자(鮮)라 칭한다. 초목기에 오나라 사람 포(蒲)가 처음으로 날것을 취하여 자(鮮)를 만들었다고 기록되어 있다.

표 3에 나타난바와 같이 자채류에는 죽순자, 포순자, 우소자, 담복자, 가자산, 황과산, 동과산, 개말가, 초장, 조강, 조가, 조과채 및 침즙저가 등으로 13종류 모두의 재료가 채소이고 전처리로서 열탕처리를 하고 있으며 가자산의 제법을 설명하기에 앞서 산(蒜)이 자(鮮)에 분류되어지는 것을 다음과 같이 적고 있다.

表 2. 麵粉造法

種	類	主 材 料	副 材 料	前 處 理	效 能
山 薯	麵 粉	山 薯	酥·蜜	乾燥	輕身延年
藕	粉	藕		取汁去上清水·爲粉	
蓮子粉	仁粉	蓮子或仁	人肉作羹	蒸熟灑乾作粉作羹	
菱 角	粉	菱角		去皮作粉	
葛 根	粉	葛根	去皮作粉		

表 3. 麩糴造法

鍾 類	作 法	用 法	
于 金 麩	白麵, 蜜, 香油, 白芻令, 薑, 甘草	蒸後乾燥, 作粉末	每一匙冷水調下
文 杏 麩	杏子, 米麥炒,	搾濃汁塗盤中灑乾	蜜水和食
林 檜 麩	林檎, 米麥炒	灑乾後磨或搗	方寸匙投一兩水食

“我國別稱菜 爲蒜薺南方之謂 爲黔北方之爲 爲豈以菜 多入蒜 故因名之也或曰古人稱 爲膳如膳荊洲之 魚是也膳蒜音相似故轉訛 爲蒜亦通”

즉 우리나라에서 채자(菜鮓)를 별칭으로 산(蒜)이라 하는데 이것은 남방에서는 자(鮓)를 검(黔)이라 하는 것과 북방에서 자(鮓)라 하는 것과 같다. 이것은 아마 도 채자(菜鮓)에 마늘이 많이 들어가는 까닭에 이렇게 부르는 것 같다. 또한 옛 사 람들이 자(鮓)를 선(膳)이라 하는데 형주에서 자어(鮓魚)를 선이라 하고 선과 산은 음이 서로 닮은 까닭에 전 화되어져 산(蒜)으로도 통한다.

가자산, 황과산 및 동과산은 열탕처리하여 소금, 마늘, 초를 섞어 삭이며 초강(醋糠)은 소금과 초를, 조강(糟糠), 조가(糟茄) 및 조가채(糟茄菜)는 소금, 술지게미를 넣고 있다. 개말가(芥末茄)는 가지를 벌에 말려 기름에 소금 넣어 볶은 겨자가루를 쳐서 향아리속에 저장하는 것으로 겨가필용에서 인용하고 있으며 본서에서는 자채류에 넣고 있으나 임원십육지에서는 제채류로 분류하고 있다. 가자산의 제법은 겨가필용에서 인용하고 있으나 위의 산(蒜)이 자(鮓)에 분류되는 설명은 그 출처를 찾을 수 없었음을 밝힌다. 침즙저가는 가지를 장과 밀기울에 섞어 뜨거운 마분(馬糞)에 묻어 20일쯤 지나서 먹는 것으로 1500년대의 사시찬요초¹⁰⁾의 침즙저(沈汁菹), 증보산림경제의 하월침가저법(夏月沈茄菹法)과 동일하며, 본서보다 뒤인 임원십육지의 하월조즙장법(夏月造汁醬法)은 증보산림경제의 하월침가저법(夏月沈茄菹法)을 인용하고 있다.

제채(齋菜)에서는 강절제(江浙齋)를 기록하고 있으며, 表 2에서 나타난 바와 같이 쌀뜨물(米滷)에 생채를 넣어 삭이는 것으로 일반적인 제(齋)의 특징이 나타나지 않는다. 제(齋)의 총론에서 설명하기를 다음과 같이 하고 있다. “제(齋)는 제(齊)라 한다. 주례에 의하면 해는 5제7해 7저를 다스리는데 5제는 창포뿌리(昌本), 우백엽(牛百葉, 脾析), 대합(蟹), 돼지의 편육(豚拍), 아웃썩(深蒲) 등이고, 석명에 이르기를 제(齋)는 제(齊)이며 여러 맛이 서로 도와서 이루어지는

것이다. 이것에 의한즉 소금, 쌀을 사용하여 생선육을 삭이는 것과 서로 비슷한 것이다.”라고 하고 있다.

표 2에서 나타난 바와 같이 또 다른 분류는 엄채류이며 이를 본서에서는 다음과 같이 정의하고 있다.

“菹阻也生釀之使阻於寒溫之間不得爛也 古謂之淹菜令謂之沈菜菹黃瓜 菜等諸沈 菜自有國中常行易曉之法故不載焉”

즉 “저(菹)는 막는다는 뜻이니 생것을 발효시켜 한온(寒溫)으로 인해 무르는 것을 막는 다는 것이다. 옛날에는 엄채라 일렀고 오늘날에는 침채(沈菜)라 이른다.

무우, 오이, 배추 등의 침채는 우리나라에 일상으로 만들어지고 있으므로 그 법을 여기에 기록하지 않는다.

저(菹)가 생것이 문들어지는 것을 막는다는 뜻을 지닌 조(阻)라는 것은 발효저장식품의 뜻을 매우 적절히 표현하는 것이라 하겠으며, 무우, 오이 및 배추는 이미 기록할 필요성 조차 없는, 널리 이용되고 있는 김치류임을 밝히고 있다. 산갓침채는 “산갓을 대그릇에 담아 뜨거운 물(손이 데지 않을 정도의)을 붓고 온돌에 놓아 의복으로 싸매서 익히며 그 색이 황색이 되면 내어 초장을 묻혀 먹되, 무우썩·무우저된 것·파 흰부분 등을 함께 담그면 매운 맛이 줄어들어 맛이 더 있다.”고 그 제법을 밝히고 있다. 이것은 무염침채(無鹽沈菜)처럼 채소 자체를 소금없이 숙성시켜서 맛을 내고 있으며 음식디미방·산림경제·증보산림경제 및 규합총서 등에 기록되고 있으며 그 제법이 동일하다. 석화침채는 음식디미방에는 기록되어 있지 않으며, 산림경제에서 처음으로 속방(俗方)에서 인용하여 기록하고 있으나 김치무리에 넣지 않고 어육(魚肉)으로 분류하고 있다. 증보산림경제에서도 김치류에 분류하지 않고 보유(補遺)란에 여러가지 식품과 함께 소개되고 있으며, 본서의 원본이라고 볼 수 있는 고사신서¹¹⁾(攷事新書)에서도 임어육법(任魚肉法)으로 분류하여 기록되어 있어 김치류에 분류한 것은 본 『攷事十二集』이 처음인

表 4. 김치무리의 製法

分類	種 類	主材料	副 材 料	前 處 理	作 法
鮮菜	竹筍鮮	竹筍	葱,蒜,茴香,花椒,紅弓,鹽	切作片子沸湯略豆過	淹一時
	蒲筍鮮	蒲筍	薑,蒜,熟油,橘紅,紅弓,粳米飯 花椒,茴香,葱	沸湯淖過	拌勻一宿
	藕梢鮮	藕	鹽,葱,油薑,橘紅,茴香,粳米飯 紅麴	沸湯淖過	拌勻荷葉包 隔宿
	蘿蔔鮮	梔子花	上向		
	茄子蒜	茄子	醋,蒜,鹽	醋一椀水一椀合和煎 微沸茄淖過空乾	
	黃瓜蒜	黃瓜	上向	上向	
	冬瓜蒜	冬瓜	蒜,鹽,醋	以白礬石灰煎湯豆過 漉出空乾	
	芥末茄	茄子	鹽,芥末	乾多着油鍋內加鹽 炒熟	
	醋薑	薑	鹽,醋	薑炒鹽淹一宿,入醋 釀醋同煎數沸	
	糟薑	薑	鹽,酒,糟,沙糖		
	糟茄	茄	糟,鹽	沸湯	
	糟瓜菜	瓜	酒,糟,鹽	石灰白礬煎湯冷浸一伏	入銅錢淹十日 取出控乾別換 糟鹽酒再拌
	沈汁茄茄	茄瓜	醬,鹽		和沈埋盛熱馬 糞經三七用
齏菜	江浙齏	生菜	米泔		
淹菜	韭草沈菜	韭	鹽,香油	淨洗控乾	鋪韭一層糝鹽 一層淹二三日, 加香油少許
	淹韭花	韭花半 結子 小黃瓜 小茄兒	鹽		每斤用鹽三兩 同壽爛用銅錢 尤妙
	山芥沈菜	山芥 蘿菔	葱白	主熱水,以手不爛傷爲度, 取出則其色	和醋醬食之
	香蒲沈菜	香蒲			
	石花沈菜	石花 蔓菁	鹽,葱白		置溫處

것 같다. 그 이후 임원십육지에서 지채(蒹菜)류에 넣어 분류하고 있으며, 그 훨씬 후인 조선 무쌍신식요리제법¹²⁾에서 똑같은 방법이 굴김치로 기록되어 있다. 이 석화침채는 제민요술¹³⁾ 및 거가필용에는 없는 김치무리로써 우리나라의 전통적인 방법이며 특히 김치에 동물성 식품인 굴을 넣고 있음은 특기할 만 하다고 하겠다.

표 3에서 나타난 바와 같이 19종류의 김치무리를 담그는 법으로 분류하여 보면 다음과 같다. 즉 홍곡(紅麴)과 곡물(밥 혹은 사탕)을 넣은 것이 죽순자(竹筍鮓), 포순자(蒲筍鮓), 우소자(藕素鮓), 담복자(蘿蔔鮓) 및 조강(糟薑) 다섯 가지이며, 소금과 술(혹은 酒槽)을 넣은 것이 조강(糟薑), 조가(槽茄) 및 조과채(槽瓜菜)의 세가지로 소금과 발효제를 넣은 것이 모두 여덟가지였다. 그 외 소금없이 쌀뜨물(米泔)만 사용한 강절제(江浙薑)가 있고 소금대신 장(醬)과 밀기울(麩)을 사용한 침즙저가(沈汁蒹茄)가 있다. 소금과 초(醋)를 넣은 것은 가자산(茄子蒜), 황과산(黃瓜蒜), 동과산(冬瓜蒜) 및 조강(糟薑) 등 네가지이며, 조강은 소금, 술, 술지게미 및 사탕을 모두 넣고 있다. 소금과 향신료(芥末, 香油, 葱白)를 넣은 것이 개말가(芥末茄), 구초침채(韭草沈

菜), 엄구화(淹韭花), 석화침채(石花沈菜) 등의 네가지이며 소금을 전혀 사용하지 않은 것이 산갓김치(山芥沈菜)이다.

여기서 주재료는 굴을 이용하고 있는 석화침채를 제외하고 모두가 채소로써 과류 5회, 가지 5회, 생강 2회 및 기타 죽순, 포순, 연근, 치자꽃, 부추, 부추꽃, 산갓, 향포 및 순무 등이 각각 1회씩 이용되고 있다. 부재료로 쓰인 향신채 및 향신료는 파 5회, 마늘 5회, 회향 5회, 생강 5회, 굴껍질 3회 및 화초(花椒) 2회 등으로 이용되고 있다.

재료의 전처리 방법을 보면 끓는 물에 담갔다 이용하는 것이 10회로 가장 많고 그 외 슬쩍 볶아서(炒) 쓰는 것이 2회이며 말려서(控乾) 쓰는 것이 2회였다.

2) 잡채조법(雜菜造法)

건채증법(乾菜蒸法)에서는 채소를 슬쩍 말려 썰 참기름, 초를 넣어 밥위에 다시 썰서 먹고 있다. 채소를 슬쩍 말리게 되면 수분이 빠져 나가 익혔을 때 고들하니 맛이 더 있게 되기 때문이다.

表 5. 乾菜蒸法

種 類	作 法
乾 菜 蒸 法	① 洗淨略乾. 五六分. 乾 ② 用鹽醬. 花椒. 沙糖. 橘皮同煮極熟 ③ 又晒乾再蒸 ④ 用時着香油入醋飯上蒸過食之
新 筍 煮 法	① 新筍以沸湯煮則熟 ③ 若薦者少入薄荷
熊 蔬 軟 法	① 累疊之少加水漬磨於木瓢中使其汁盡出後入甕
豆 芽 取 法	① 揀菘豆水浸二宿候漲以新水淘控乾 ② 用蘆席灑濕鋪地 豆於上用盆器覆一日灑水二次以濕薦覆芽長一寸許 ③ 淘去豆皮沸湯滷 ④ 薑醋油鹽和食之
黃 花 菜 法	① 淨水微煎一沸 ② 和醋食之

(3) 두부 만드는 법(豆腐造法)

본서에 두부가 한나라 회남왕이 처음으로 만들었다고 적고 있으나, 우리겨레가 유목민이었다는 점과 콩의 원산지가 만주란 점을 생각할 때, 두부는 동이족의 발명품일지도 모를 일이라고 이르는 주장하고 있다.

이 두부조법은 본서에서 처음으로 다음과 같이 그 만드는 법을 적고 있다.

無問黑黃白豆水浸 漚去滓煎成以鹽鹵汁就釜收之盛貯布 于中兩板壓其上下.

즉 콩을 침지하여 물을 더해 가면서 댕돌에 갈아서 얻은 즙액에서 씨끼기를 걸어낸 豆乳를 가열하여 간수를 넣어서 두부를 만들고 있다.

그 이후 임원십육지는 본서 고사십이집을 인용하여 설명하고 있으며, 조선무쌍신식요리제법에서도 설명되고 있다. 또한 본서에서 연포(軟泡)란 “세절(細切)한 두부를 꼬챙이에 꿰어서 번철에 지져내어 즙을 넣어 끓인 것”이라고 설명하고 있다.

(4) 녹두묵 만드는 법(靑泡造法)

본서에서 녹두묵 만들기를 다음과 같이 설명하고 있다.

靑泡以菜豆製造如豆腐之法但不 不壓收貯木器凝成後切 而用之細切作菜和醋醬食之甚佳

즉 녹두의 가루를 물에 안치 얻은 앙금으로 죽을 쑀어 식혀 앙기게 하여 묵을 만들고 있다.

산림경제, 임원십육지 등에는 기록되어 있지 않고 본서에 처음으로 나타나고 있다. 또한 1800年代초 홍희합지에서는 “반드시 녹두로 만드는 데 치자물로 빗깔을 내면 맑은 노랑색이 나므로 매우 아름답다. 黃豆로 만든 것은 빗깔, 맛이 다같이 떨어진다.”고 기록되고 있으며, 그 후 1870년의 명물기략(名物紀略)¹³⁾에 “녹두묵은 노랑것을 황포(黃泡), 파랑것을 청포(靑泡)”라 기록하고 있다.

(5) 수육임법(獸肉飪法)

(가) “燒肉忌桑柴火”

즉 “고기를 구울 때는 뽕나무로 굽지말라”고 하고 있는 데 뽕나무는 조식이 치밀하여 그 기름이 많이 나기 때문이라고 생각한다.

(나) “燒肉用簞子插於炭火上 油鹽醬細料物酒醋調薄糊不柱手動翻燒至熟剝去麵皮”

즉 고기 구울 때는 대모챙이에 꿰어 숯불에 올려 놓고 굽는데, 먼저 기름·소금·장·갖은 양념·술·초에 재었다가 묽은 풀을 슬쩍 발라 손을 새게 돌려 구워 낸 뒤 고기에 입힌 밀가루 풀을 벗긴다.

조리상의 과학적인 면을 보면 밀가루 풀을 발라서 굽는 것은 고기의 영양 성분이 유출되는 것을 막을 뿐더러 고기 표면에 전분 막이 형성되어 고기의 내부까지 익도록 하는 이점이 있다.

(다) “煎肉用芝麻花爲末”

즉 고기를 구울 때 참깨 꽃을 가루로 만들어 고기위에 뿌리면 기름이 흐르지 않는다. 조리과학성을 보면 고기의 기름 성분이 참깨 꽃가루와 엉기게 되어 흘러 내리지 않게 되는 것이다.

(라) “煮諸般肉用紙封鍋口或以楮實同煮即易爛其味香美”

즉 어리가지 고기를 삶을 때 남비 주둥이를 종이로 봉하거나 닥나무 열매와 함께 삶으면 빨리 익고 맛이 향기로우 좋다.

닥나무 열매는 단백질 분해효소를 가지고 있어 효소 열변성점까지 쉽게 고기를 연화시키기 때문이라는 것이 윤¹⁴⁾의 연구에 의하여 보고되고 있다.

(마) 싨하떡적(燻下炙炙)

표 6에 나타난 마와 같이 싨하떡적은 여러 고조리서(古調理書)에 기록되어 있다. 음식디미방의 가지 누르미條에 “가지를 싨하떡적 차림”이란 말을 미루어 볼 때, 이 당시에 벌써 상당히 보편화 된 조리법이었다고 생각한다. 처음의 기록으로 남은 것은 서원방을 인용한 산림경제의 싨하떡적이며, 그 이후 증보산림경제에서는 “등

表 6. 古調理書의 雪下覓炙

書名	主材料	材料의 크기	藥廉	기타
山林經濟	牛肉		油.鹽.香油.	作沈水旋出三次. 慢火
增報山林經濟	牛背肉	廣二寸.長六七寸 厚手掌	油.鹽.醬.油荏	作沈水旋出三次. 又法：眞麵合諸物 料調油醬水作薄 糊塗而炙之.慢火
攷事十二集	牛肉	作片	油.鹽.油荏	作沈水旋出三次. 慢火
林園十六志	牛肉	作片	油.鹽	作沈水旋出三次 一方：麩麵合諸物 料調油醬水作稀 糊塗而炙之
閨閣叢書	등심살	넓고, 길고 두껍게	기름장·파· 생강·후추	냉수에 잠가 다시 구 움. 숯불을 싸게 하여 채를 덮어 굽는다.
朝鮮無雙新式料理製法	양·간	넓게	藥廉	꼬챙이에 꿰어 재웠 다가 굽는다.

심살을 너비 2촌, 길이 6~7촌, 손바닥 두께 만큼 잘라 양념하라”고 크기를 제시하고 있으며 그 외의 방법은 모두 동일하다. 규합총서에서 “설하떡”으로 “등심살을 넓고 길게 저며 전골 고기보다 훨씬 두껍게 하라”고 기록하고 있으며, 일차 굽다가 냉수에 잠가 다시 굽도록 하고 있다. 이것은 얇은 고기를 계속 구우면 타게 될 것이므로, 표면을 냉각시켜 다시 구우므로써 내부까지 익게 될 것이다.

설하떡적은 지금의 제수용(祭需用) 우적(牛炙)과 크기와 다루기에서 동일하다고 윤¹⁷⁾은 지적하고 있다.

(6) 포(脯)

포(脯)는 쇠고기를 힘줄과 뼈를 제거하고 핏고기를 섞어 난도하여 기름과 장으로 양념하여 다식판에 박아 말려 먹는다. 본서의 포는 ‘저며 말리기’이며, 기름과 장등을 조미하여 말린 약포(藥脯)에 속하고 있다.

(7) 양 찌는 법(蒸羊)

만드는 법은 다음과 같다. “양 한마리를 깨끗이

장만하여 머리·발굽·창자·뱃통등을 제거하고 지초·갓은 양념·술·초를 고루 섞어 고기 위에 뿌리고 일시 두었다가 장작이나 막대기를 걸쳐 놓은 빈 솥에 넣고 동이를 맛 덮어 진 흙으로 봉하고 불을 지피되 팔게 해서는 안된다. 익은 뒤에 따로 원국물을 사발에 담아 상에 놓는다.” 이 방법은 산림경제에서 처음으로 기록되어 있고 거가필용에서 인용하고 있음을 밝히고 있으며, 본서 이후 임원십육지, 역주방문¹⁸⁾ 및 음식방문¹⁹⁾ 등에 기록되어 있다.

오늘 날 양고기는 거의 이용되지 않고 있으나, 처음 중국의 문헌을 인용한 조리서에 기록되어 있어 실지로 이용되는 것과는 달리 그저 기록에 그친 감이 없지 않다.

(8) 돼지고기 조리법(飪猪)

(가) 훈제

임저로 되어 있으나 조리가공법에 의해 훈제라고 함이 더 성격이분명한 것 같다. 산림경제에 요리명 없이 설명이 있고, 그 이후 증보산림경제에서도 설명만 기록되어 있다. 그 만드는 법은

다음과 같다. ‘돼지살고기를 3근 잘라 고기 1근당 1량의 소금으로 고루 문질러 항아리에 넣고 며칠동안 절이는 데 날마다 두어번 씩 뒤집으며 다시 술과 초를 쳐서 매일 3~5차례 뒤집으며 3~5일간 더 절이다가 꺼내어 물기를 말린다. 그보다 앞서 물 한 남비를 팔팔 끓이다가 고기를 넣는 즉시 꺼내어 식기전에 참기름을 고루 발라 연기 나는 곳에 걸어 훈기를 쐬다. 며칠 후 다시 술탄 지게미를 고기 안팎에 바르고 다시 10일 동안 절였다가 꺼내어 부엌안 연기 나는 곳에 건다. 만약에 집안에 연기가 적거든 견불(糖烟) 연기위에 밤낮없이 열흘간 연기를 쐬게 한다.’

(나) 저피수정회법(豬皮水晶膾法)

본 법은 거가필용에서 처음으로 나오며, 우리나라에서는 산림경제에서 이를 인용하여 처음으로 소개하고 있으며, 그 이후 증보산림경제, 본서 후인 규합총서, 임원십육지 및 조선무쌍신식요리제법등에 기록되고 있다. 이들의 재료와 방법은 모두 같아, 시대에 따른 변화는 볼 수 없다. 돼지 가죽을 재료로 하여 은근한 불로 오래 삶아 무명애 발혀 엉기거든 회를 쳐 진한 초에 찍어 먹는 데 이것은 돼지 가죽의 경단백질인 콜라겐등을 가열하여 가용성 단백질로 하는 조리법이다. 콜라겐은 60℃에서 가열하거나 진한 산 또는 알카리와 같이 가열하면 가수분해되어 수용성의 젤라틴이 되고 식으면 졸인 국물이 차거워지면서 응고된다. 본 법은 이 원리를 이용하고 있으며 본법에서 진피(陳皮)를 넣는 것은 알카리의 첨가이며 콜라겐의 가수분해를 촉진시키고 있다. 이를 회로 쳐서 진한 초에 찍어 먹는 데 초를 고기에 첨가하면 보다 산성으로 되어 고기가 부드러워지게 되는 과학적 원리를 이용하고 있다.

(9) 견육 익히는 법(飪犬)

표 7에서 나타난 바와 같이 견육요리는 음식 디미방에서 “개장긋는 법”으로 기록되고 있으나,

찜의 형태가 조금 달라, 증류형 삶기 찜²⁰⁾으로 처리되고, 그 이후 산림경제에서는 속방에서 인용하고 있으며 그 방법이 본 법과 동일하다. 또한 증보산림경제에서는 제목없이, 임원십육지에서 자견육방(煮犬肉方)으로 산림경제보에서 인용하며, 규합총서에서는 증구법(蒸狗法)으로 명기되고 있으나 그 방법은 대체로 동일하다. 만드는 법은 다음과 같다.

大一雙去皮與骨先以骨交安於鼎中只洗其腸而他臟及肉並鷄勿洗於水洗即生臭割裂作片與油醬及胡椒川椒等諸料物調勻置於骨上以陶器坐安於鼎口用麵調塗其隙勿冷泄氣貯水於陶器內仍以藥草慢火煮之待其陶器水熱易以他水三易即肉已爛熟用空石二三立足矣其味極佳少無犬臭

즉 큰 개 한마리를 겁질과 뼈를 제거하고, 솥안에 뼈를 어긋지게 놓아 안친다.

장(腸)만 물로 씻고 그 밖의 다른 장기(臟) 및 고기(肉)는 물로 씻지 않는다. 고기를 잘라 유장, 호초, 천초 등 모든 양념들을 섞어 뼈위에 고루 놓고, 도기(陶器)를 솥위에 얹어 그 틈새를 밀가루를 개어 발라 김이 새지 않게 하여, 도기안 에 물을 붓고 짚으로 은근히 쐬다. 도기의 물이 뜨거워지면 물을 갈아 준다. 이렇게 세번 갈아주면 고기는 이미 완숙된다. 빈섭(空石^{*2)} 二三立足矣 두세개만 있으면 충분히 익힐 수 있으며 그 맛은 매우 좋고 조금도 개 냄새가 나지 않는다.

위의 방법에서 장(腸)을 깨끗이 씻으라고 한 것은 동물이 살아 있을 때 먹은 음식물이 그대로, 혹은 대장에서는 변으로 남아 있기 때문이다. 조리과학적인 측면에서 보면 본서의 찜 형태는 물을 첨가하지 않고 재료가 든 솥위에 도기를 얹고 그위에 물을 부어 뜨거우면 갈아 주는 증류형 마른찜의 원리이다. 내용물의 증기가 찬 도기에 부딪혀 다시 액체로 되어 떨어지게 함으로써 내용물이 함유된 수분만으로 익게 하는

*2) 空石 : (아무것도 담겨있지 아니함) 빈섭.

빈섭 : 짚으로 만든 가마니보다 크게 만든 주로 곡식을 담는 데 쓰이는 물건.

것이다. 더욱이 밀가루를 개어 틈새를 발라 김이 새지 않게하여 고압이 되게 하므로 쉽게 익도록 하고 있다. 또한 “짚으로 만든 빈섬 2~3개로 충분히 익는다.”라고 화력(火力)을 명기하고 있음도 건육요리의 특징이라고 하겠다. 표 7에서 나타난 바와 같이 화재(火材)로써 이용되고 있는 고초(藁草)·도강화(稻糠火). 빈섬 및 공석(空石) 등은 짚으로 만든 동일한 재료로써 화력이 그다지 세지 않는 것을 이용하고 있음을 볼 수 있다.

산림경제 (2) 방법은 증보산림경제의 동과증견법, 임원십육지 자전육법이 그 만드는 법과 동일하며 조리명만 달리하고 증보산림경제의 증견속방, 임원십육지의 俗法이 동일하다.

(10) 사슴고기 익히는 법(麋鹿)

사슴고기는 구석기시대부터 식용되어 왔고²¹⁾, 예기(禮記)에서는 사슴고기 脯를 만들었다고 했다. 우리나라 古調理書속의 사슴고기 조리는 산림경제에서 거가필용이나 신은지 등을 인용하여 처음으로 소개되고 있으며, 사슴꼬리절임(麋鹿尾), 사슴포절임(麋鹿脯), 사슴고기구이(炙鹿肉), 사슴혀·꼬리곰(煮鹿舌尾)·사슴고기곰(煮鹿肉) 및 사슴고기국(鹿羹) 등이 기록되고 있다. 增補山林經濟에서는 사슴고기곰과 구이 만드는 법이, 林園十六志에는 사슴 혀 꼬리곰, 사슴고기곰 및 국 만드는 법 등이 기록되고 있다. 규합총서에서는 조리예 관련 기록은 없으며 다만 사슴에 대한 총설만을 적고 있다.

본서에서는 사슴꼬리곰(煮鹿舌尾), 사슴포절임(麋鹿脯), 사슴혀, 꼬리곰(煮鹿舌尾) 및 사슴고기곰(煮鹿肉)등을 만드는 방법이 기록되어 있다. 산림경제, 증보산림경제 및 임원십육지에 공통인 것은 ‘사슴고기곰’(煮鹿) 만드는 법이다. 그 방법은 다음과 같다. “冷水下煮七八分熟煮過即乾燥無味”, 즉 사슴고기를 냉수에 넣어 7~8분 익힌다. 지나치게 익히면 건조하여 맛이 없다.’

또한 사슴고기 포절임(麋鹿脯)을 다음과 같이 만들고 있다.

“淨肉十斤去筋膜隨纒打作大條用鹽五兩川椒三錢 蒜四兩*³⁾好酒二升和肉拌淹每日 醃兩遍冬三日夏一伏時就出以線逐條穿油 灑乾”

즉 고기를 포를 떠서 소금, 천초, 파, 마늘 및 술로 양념하여, 겨울에는 삼일, 여름에는 일주야 만에 꺼내어 실에 꿰어別に 말려 쓴다.

사슴고기는 지방이 적어서 거의 전부가 붉은살코기이다. 붉은 부위에는 대체로 비타민이 많아 영양적으로 우수한 식품이라고 할 수 있다.

(11) 웅장(麋熊掌)

웅장은 음식디미방에 처음으로 소개되고, 산림경제, 증보산림경제 및 임원십육지등에 기록되고 있으며, 본서의 방법과 동일하게 조리되고 있다. “用石灰沸湯淨布纏煮熟或糟尤佳”, 즉 석회를 넣어 끓인 물에 베로 싸맨 웅장을 넣어 익히고, 이때 지게미를 넣어면 더욱 좋다. 대체로 생육(生肉)의 pH는 약 5.4~6.2이며, pH를 이보다 더 산성 혹은 알카리로 하면 고기가 부드러워지는 원리를 이용하여 석회를 넣어 끓이고 있다. 웅장의 이 맛은 지방 덩어리처럼 부드럽고, 또 맛이 있어서 입속의 촉감이 좋으며 가벼운 쓴맛마저 입속에 감돌아 食味系의 珍이라고 이¹⁶⁾는 기술하고 있다.

이 웅장은 많은 조리서에 기록되어 있으나, 김²²⁾은 ‘궁중식의 영양고찰’에서, 웅장이 진상품목에 없는 것으로 보아 일반 수라상에는 오르지 않은 것으로 풀이 하고 있다. 일반인에게는 더욱 이용빈도가 없었으리라 생각된다.

(12) 닭·거위 익히는 법(鷄鵝飪法)

닭고기의 육질섬유는 섬세하고 연하며 소나 돼지에 비하여 지방이 적고 맛이 담백하며, 소화·

*3) 본서에서 葱蒜四兩으로 기록되어 있으나 산림경제에서는 葱絲(파채)로 기록되어 있음.

表 7. 犬肉料理의 條件

書名	調理名	材 料	火 力	備 考
閨叢 是議方	개장 굽는법 누른개 삶는 법	황구: 지렁, 참기름, 참깨, 호초, 천초, 황계, 청장, 참기름, 초지렁, 파		
山林 經濟	(1) (2) 冬瓜蒸犬法	黃犬: 油, 醬, 호초, 천초등의 諸物料 犬: 醇酒, 醋, 鹽, 油醬, 冬瓜, 細物料 肥犬: 醇酒, 醋, 鹽, 油醬, 細物料, 冬瓜	藥草慢火 稻糠火 稻糠火	增補山林經濟의 冬瓜 蒸犬法과 同一
增補 山林 經濟	又法 又法 蒸犬俗方	犬肉: 油醬, 胡椒, 川椒등의 諸物料, 彎椒末(고추가루사용) 肥犬: 油醬, 葱白, 芝麻炒末, 彎椒末 (고추가루사용), 胡椒末 肥犬: 甘醬, 油, 醋, 芝麻炒末, 彎椒末 (고추가루사용), 芹, 葱	藥草慢火 藥草火	
攷事 十二集	飪犬 개 찌는 법	犬: 油醬, 胡椒, 川椒등의 諸物料 살찐개: 맨간장, 고추장, 기름, 초, 깨 소금, 후추가루, 미나리, 파	藥草慢火 뜨는듯한 불 (단단한 나무 말고빈섬3있)	본초에 이르기를 살구씨, 마늘, 小川魚와 같이 먹 지 말고 개를 구워먹으 면 소갈증이 난다.
閨叢 叢書	동아속에 하는 개찜	犬肉: 막걸리, 초, 소금, 유장, 동아		山林經濟引用 동아에 고기넣어 대침 찜러 종이로 봉함. 깊으로 찌고 새끼로 동 여 것불에 동인 것이 반만 타거든 동아를 불 속에 아주 묻어 하루밤 재움.
林園 十六志	蒸犬肉方 又方 又方 俗法	黃犬: 醇酒, 醋, 鹽, 油醬등의 諸物料, 冬瓜 犬: 油醬, 胡椒, 川椒등의 諸物料 犬: 油醬, 葱白, 芝麻末, 彎椒末(고추 가루사용), 胡椒末 肥犬: 甘醬, 油, 芝麻末, 彎椒末(고추 가루사용), 芹, 葱	稻糠火 藥草慢火(空 천二三立) 藥草火(藥草 三四束)	增補山林經濟引用

흡수되기 쉽다. 따라서 위장이 약한 사람에게 좋은 단백질 급원이 될 수 있다. 특히 국토가 좁은, 농경국가인 우리나라에서 닭은 사료적인 면과 사육 면적의 면에서 볼때 키우기에 매우 유리하고 적합한 동물로써, 중요한 동물성 단백질의 급원이었다고 하겠다. 또한 닭은 시계가 보급되기 전에는 시계의 구실을 하였다. 닭은 날이 새기 전의 한밤중의 일정한 시각에 소리

높여 여운을 남기며 운다. 이처럼 닭이 우는 소리는 바로 새벽을 가리키고 새벽은 햇빛, 나아가 태양에 연결되며 태양을 숭배하듯 닭을 숭배하는 관념이 생겨났다. 그러다가 닭이 신령스런 것이니 만큼 이것을 희생으로 바치면 신(神)들이 좋아 할 것이라 생각하게 되었고, 이것을 희생으로 바침으로써 다음은 신인공식(神人供食)의 과정으로 연결된다고 이¹⁴⁾는 설명하고

表 8. 鷄肉調理法

書名	調理名	材 料	備 考
閩壺是議方	연계찜	연계 : 장, 기름, 자소잎, 파, 엄교, 생강, 호초, 천초, 진가루	
	닭굽는 법	: 닭 : 소금, 기름, 지렁	
山林經濟	炒鷄	鷄 : 香油, 葱, 鹽, 醬, 胡椒, 川椒, 茴香, 酒	
	七香鷄	肥陳雌鷄 : 桔梗, 薑, 葱, 川椒, 清醬, 醋, 油	從下作穴, 出其腸, 七味和
增補山林經濟	炒鷄法	肥鷄 : 葱, 鹽, 香油, 清醬, 胡椒, 川椒, 酒	
	七香鷄法	陣肥雌鷄 : 桔梗, 薑, 葱, 川椒, 清醬, 醋, 油	
	葱鷄湯	肥雌鷄 : 葱白, 醋, 清醬, 香油, 鷄卵	文武火
	烹鷄湯	雌鷄 : 鹽, 清醬, 胡椒	
	炙鷄方	肥鷄 : 油, 醬, 醋	
	炙鷄法	肥雌鷄 : 清醬, 眞油, 鹽	柴草火
	軟鷄蒸法	鷄雛 : 牛肉, 猪肉, 醬, 蘇葉, 葱, 椒, 薑, 香油, 鷄心肝, 眞末, 柏子仁, 鷄卵分黃白煎 (加竹筍藕根甚佳)	
攷事十二集	煮老雄鷄法	老雄鷄	
	造軟泡羹法	雌鷄 : 牛肉, 豆腐, 鹽, 薑, 醬, 眞茸, 豆豉, 石耳, 眞麵, 鷄卵, 川椒, 胡椒	
	炒鷄	鷄 : 香油, 葱, 蒜, 鹽, 醬, 胡椒, 川椒, 茴香, 酒	
林園十六志	七香鷄	陳肥雌鷄 : 桔梗, 薑, 醬, 胡椒, 川椒, 胡椒, 酒, 上向	
	炒鷄法	鷄 : 香油, 葱, 蒜, 鹽, 醬, 胡椒, 川椒, 茴香, 酒	鷄 : 油, 醋, 酒, 鹽
	七香鷄法	陳肥鷄 : 桔梗, 薑, 醬, 胡椒, 川椒, 胡椒, 酒, 上向	
	葱鷄湯法	肥雌鷄 : 葱, 醋, 醬, 香油, 鷄卵	文武火
	嫩鷄蒸法	嫩鷄 : 牛肉, 猪肉, 醬, 紫蘇葉, 葱, 椒, 薑, 香油, 鷄心肝, 래麵, 鷄卵黃白煎	
	煮老鷄法	老鷄 : 山楂	
朝鮮無雙新式料理製法	煮鷄方	鷄 : 麻油, 鹽, 酒	
	닭적	닭 : 醬, 깨소금, 호초, 파	원니로 짜갠, 제사 혹은 잔치상
	연계구이	햇살(각 뜸) : 소금, 장, 초	
	닭구이(1)	살찐닭(각뜸) : 생치, 기름, 소금, 호초말	
	(2)	살찐닭(통째) : 醬, 기름	물추진짚으로 닭을 원통 싸 매어 구움.
	연계백숙	연계 : 소금, 기름, 호초	온마리를 고와 뜯음.
	닭볶음	연계 : 새우젓국, 총백, 깨소금, 호초말	살과 뼈째 토막쳐 자질하게 물 부어 만화로 볶음.
닭조림	닭 : 진장, 파, 호초	뼈와 내장까지 넣어 조리다가 양념 넣음.	
닭죽	살찌고 묵은 암닭 : 맨살, 기름, 파, 호초말		

있다. 우리나라 제사에 사용되고 있는 닭도 이런 관점에서 설명할 수 있을것 같다.

닭 조리법은 표 8에 나타난 바와 같이 비교적 많은 기록을 남기고 있다.

(가) 닭 익힘 법(飪鷄)

닭 조리에 관한 기록으로는 음식디미방의 연계법, 닭 굽는 법, 산림경제의 조계(炒鷄), 칠향계(七香鷄)등의 조리법이 있고, 증보산림경제에는 가장 많은 조리법이 있으니, 초계법, 칠향계법, 총계탕법(總鷄湯法), 팽계방(烹鷄方), 적계방(炙鷄方), 연계증법(軟鷄蒸法), 자로웅계법(煮老雄鷄法) 및 조연포갱법(造軟泡羹法)등의 방법들이 기록되어 있다.

(13) 게절 담는법

表 9. 蟹調理法

種 類	材 料	熟成期間
糟 蟹	蟹三十斤 糟五斤 鹽二斤 醋酒各半斤	七日
醬 蟹	蟹白個鹽法醬一斤 椒末二兩 好酒一斗	二十日
沈 蟹	蟹鹽川椒	
藥 蟹	蟹鹽醬川椒胡椒末	

음식디미방에 게절 담는법과 약게절이 기록되어 있으나 본서에 기록된 방법과는 서로 다르다. 거가필용과 신은지를 출처로 한 산림경제의 糟蟹, 醬蟹, 沈蟹 및 藥蟹의 방법은 본서와 동일한 이름일 때 그 세법이 같으며, 임원십육지에서는 거가필용을 출처로 한 糟蟹·醬蟹와 산림경제를 출처로 한 東國沈蟹法(沈蟹)등이 기록되어 있다. 또한 규합총서의 鹽蟹法은 본서의 沈蟹法과 동일하며 장해법(醬蟹法)은 그 방법에 약간의 차이가 있다.

본서의 침해법(沈蟹法)은 산림경제가 俗方을 그 출처로 하고 있는 집과 임원십육지의 “동국 침채법(東國沈蟹法)”이란 이름 등에서 우리 고유의 게절 담는법이라고 하겠다.

(14) 낙소 만드는 법(酪酥造法)

(가) 造酪法

表 10. 酪酥造法

	材 料	火 林
酪	乳脂略	馬牛糞
酥	羊脂一斤 猪肉四兩 梨一個 栗肉十個 紅棗十五個 燈心一小把 角一寸 苧蓆子	慢火

위의 방법은 산림경제에서 거가필용을 인용하여 기록하고 있으며 임원십육지에서는 제민요술을 인용하여 乾酪方은 거가필용을 인용하여 造酥法을 기록하고 있다. 그 이후 조선무쌍신식 조리제법에서 酪만드는 법을 설명하고 있다.

(15) 전약조법

백강(白薑) 5냥, 桂心 1냥, 정향·호초 각 1냥반 등을 따로 갈아 가루로 만들고 큰 대추를 썬 씨를 뺀 과육 2바리매(鉢)의 고(膏)를 만든다. 아교·달인 꿀 3바리매를 준비한다. 먼저 아교를 녹이고 다음에 대추, 물을 넣어 삭인 뒤에 네가지 약을 넣어 고루 저어 약한 불로 달여, 체에 밭여 그릇에 저장하였다가 영긴 뒤에 꺼내 쓴다.

이 방법은 동의보감²³⁾을 출처로 산림경제에 기록되어 있으며 규합총서에서도 동일한 방법으로 만들고 있다.

3) 떡과 한과

(1) 餅飴造法

表 11. 餅飴造法

種 類	材 料 및 造 法
柿 飴	糯米粉一斗 乾柿五十個 粉 乾棗粉 松仁 胡桃仁 蜜
栗 飴	栗子粉 糯米粉
石이餅	罌麥粉 蜜水 石膏
防儉餅	栗子 紅棗 胡桃 柿 四果去核皮於 內同 作厚餅
山	山芋 麵粉 豆粉

산림경제에서 곶감떡(柿飴)과 밤떡(栗飴)은 거가필용을 출처로, 석이병은 허성분집, 방검병은 신은지, 산정박탁은 거가필용과 신은지를 인용하여 기록하고 있다.

(2) 이당조법(飴糖造法)

表 12. 飴糖造法

	材 料	穀物處理	備 考
方法(1)	糯米 麥芽末	糯米粥	
方法(2)	粳米 麥芽末	粳米飯	熬時置甑鼎內以防沸溢

방법(1)(2)에서 곡물이 삭은 뒤 물만 떠내어 졸여 엿을 끈다. 졸일 때 시루를 솥안에 놓아 끓여 넘치지 않게 하는 오늘날 약탕관의 원리를 이용하고 있다.

위의 정과를 만드는 방법 중 재료를 끓는 물에 데쳐 사용하는 것은 백매, 연근, 생강, 동아 및

도라지 등이다. 살구정과는 소금물에 데쳐 슬쩍 말려 꿀에 담그고 청매와 풋살구는 고운 동록가루(銅靑末)를 뿌려 녹색으로 만든 후 생꿀에 담그고 있다. 또한 생강은 백반 끓인 물에, 동아는 석회 끓인 물에 담갔다가 꿀물에 졸이며 도라지는 쌀뜨물에 담갔다가 물에 삶아 꿀물에 졸이고 있다. 이와 같이 재료의 성질에 따라 꿀물에 담그거나 졸이거나 하기전에 적절한 전처리를 하고 있다. 살구, 복숭아, 앵도 및 모과 등의 과일류는 꿀에 바로 졸이거나 담그고 있으며, 섬유질이 많은 채소류들은 대체로 삶아 꿀물에 졸이고 있음을 볼 수 있다.

(3) 전과조법(煎果造法)

表 13. 煎果造法

	材 料	方 法
煎白梅	白梅肉 蜜	湯 却控乾煉蜜沈之
煎青梅 靑杏	青梅 靑杏 銅末蜜	刮去皮用銅靑末銅器內勻滾令綠色用生蜜浸
煎杏	杏一百信 鹽半斤蜜	① 杏塩淹三日晒半乾 ② 冷水洗過 乾去核 ③ 以熟蜜三斤沈之 蜜乾爲度
煎桃	桃一百信 蜜	① 去皮核切作片子 ② 先以蜜熬去酸水然後 ③ 另用蜜煎漚出晒冷收之
煎櫻桃	櫻桃 蜜	① 去核 ② 以蜜半斤銀石器內慢火熬煎出水控乾 ③ 再入蜜二斤慢火煎
煎木瓜	木瓜 蜜	① 先用蜜三一五斤於砂石器內慢火熬濾過 ② 木瓜淨肉一斤切作方寸大薄片入蜜同煎
煎藕	藕 蜜 白梅	① 取藕沸湯漚過半熟去皮切作條或作片 ② 每斤用白梅四兩以沸湯一大碗浸一時 出控乾 ③ 用蜜六兩煎去水 ④ 另取好蜜十兩慢火煎
煎薑	薑二斤 白礬一兩半 蜜二斤	① 薑沸湯漚過瀝乾 ② 用白礬湯泡一宿 ③ 浸薑二三宿取出用蜜二斤煎一滾冷 ④ 入蜜薑約十日半月別換蜜一斤半
熟灌藕	藕 眞粉 蜜	① 用眞粉入蜜少許灌藕內 ② 以油紙色札 ③ 爛煎切片啖之
煎冬瓜	冬瓜 蜜 石灰	① 切作片子沸湯漚過 ② 以石灰湯浸四宿去灰水 ③ 同蜜半蓋於砂鉢內熟下冬瓜煎四五沸 ④ 去蜜水別入蜜一大蓋同熬
煎笋	笋十斤 蜜	① 取笋和穀煮七分熟去殼切之 ② 用蜜半斤浸一時許瀝乾 ③ 用蜜三斤煎滾掠淨入笋拌每
煎桔梗	桔梗 蜜 米泔	① 以米泔水浸去皮爛者 ② 以井水煮取出 ③ 以蜜四兩慢火煎蜜盡爲度 ④ 再用蜜半斤浸日中灑乾蜜爲度

(4) 탕장(湯漿)과 차(茶)

(가) 탕장제법(湯漿諸法)

表 14. 湯漿諸法

種 類	材 料	造 法
醃 湯	烏梅一斤 縮砂半斤 蜜五斤 白檀末二錢 麝香一字	(1) 烏梅追碎用水兩大碗熬作一椀 (2) 縮砂蜜同梅熬之 (3) 冷定入白檀末麝香
木瓜漿	木瓜一個 蜜 薑	(1) 木瓜切下蓋去分盛蜜蓋 (2) 用簞簞定入甌蒸軟去蜜 (3) 別入熟蜜半盞薑汁少許搗研如泥 (4) 以熟水三大碗攪勻濾去滓
五味湯	五味子 煉蜜 豆汁	(1) 五味子滾湯浸一宿取汁同煎 (2) 下濃豆汁同蜜熟蜜
溫棗湯	棗生薑蜜	大棗去核用水熬汁生薑汁和蜜

산림경제에서는 거가필용을 출처로 제호탕, 모과장, 오미탕 및 온조탕을 기록하고 있으며 규합총서에서는 탕장제법이 전혀 기록되어 있지 않고 임원십육지에서는 장(漿)란에 모과장방(木瓜漿方)과 오미갈수방(五味渴水方)이 기록되고 있다.

그 후 제호탕과 온조탕은 현대의 조리서에도 나타나며 그 외 모과장이나 오미탕도 널리 이용되고 있는 음청류라고 하겠다.

특히 제호탕은 오월단오절에 내국방에서 만들어 상감계 진상했다고 하는 여름철에 알맞는 차라고 윤¹⁾은 말하고 있다.

(나) 다명제법(茶茗諸法)

表 15. 茶茗諸法

種 類	材 料	造 法
杞菊茶	野菊花一兩.枸杞子四兩 茶芽五兩.黑芝麻半斤.酥油	(1) 材料同研爲末篩過 (2) 喫時用一匙入鹽少許酥油 (3) 以一滾沸湯調服
枸杞茶	枸杞子 乾麵 酥油	(1) 枸杞子同乾麵拌和成劑灑乾研爲末 (2) 每茶一兩枸杞末二兩和勻入酥油三兩 (3) 用鹽少許入鍋煎熟飲之
鳳髓茶	松子仁 胡桃肉各一兩 蜜半兩	(1) 材料研爛 (2) 入好蜜半兩和勻 (3) 每用沸湯點服

산림경제는 신은지에서 기국차와 구기차를, 거가필용에서 구기차와 봉수차를 인용하고 있다. 규합총서에서는 다품(茶品) 여섯가지를 기록하고 있으나 위의 세가지 다류(茶類)는 포함되어

있지 않다. 임원십육지에서 구기다방(枸杞茶方)을 거가필용에서, 기국차(杞菊茶)를 신은지에서 인용하고 있다.

(5) 계량단위

表 16. 計量單位 및 使用頻度

計量單位	使用頻度	
斤	35	半斤(5).一斤(10).一半斤(1).二斤(8).三斤(6). 四五斤(1).五斤(1).五斤(2).六斤(1).十斤(1)
兩	34	半兩(2).一(8).一兩半(1).二兩(6).三兩(4).망兩(7) 五兩(3).六兩(1).十兩(2)
升	12	半升(2).一升(5).二升(3).三升(1).五升(1)
碗	9	一碗(5).一大碗(2).二大碗(1).三大碗(1)
寸	6	一寸(6)
斗	5	一斗(5)
匙	5	半匙(1).一匙(4)
鉢	4	一鉢(1).二鉢(1).三鉢(2)
蓋	4	半蓋(3).一大蓋(1)
合	3	二合(2).七八合(1)
鍾	2	半鍾(1).一鍾(1)

장, 초 및 술을 제외한 본서의 조리에 이용된 계량단위는 표 16과 같다. 근(斤)과 냥(兩)의 이용빈도가 가장 많았고 그 외 되(升), 말(斗) 및 홉(合)의 사용빈도도 높았다. 그러나 사발(鉢), 숟가락, 잔(蓋) 및 종자(鍾) 등의 이용이 높으며 그 크기가 일정하지 않으므로 재현성이 적어 한국 전통음식의 조리상의 문제점이라고 하겠다.

(6) 그릇 및 조리용구

表 17. 食品 및 調理用具

連番	食品 及 調理用具名	使用頻度
1	陶.磁器	21
2	鍋	10
3	篩	8
4	鼎.鑊	各 6
5	缸	5
6	瓶	4
7	布	4
8	春甌	各 3
9	碓.匙.銀石器.油紙 竹器.木瓢.小核板	各 2
10	簾.蓆.盤.生絹袋.串 磨石.壓石.磁甌.鑊.碗	各 1

표 17에 나타난 바와 같이 사용된 그릇 및 조리용구는 28가지였으며 도기와 자기의 이용이 가장 많았으며 이들은 주로 장기간 식품을 저장하는데 이용되고 있었다.

결 언

“攷事十二集 成集 5, 6” 음식 총론 중 장, 초 및 술을 제외한 25종의 음식을 주식류, 부식류, 떡과 한과, 탕장(湯漿)과 차로 분류하여 그 조리방법을 알아보고 조리과학적 분석 및 고찰을 하였다.

주식류의 죽음제법(粥飲諸法)에 우락죽(牛酪粥)外 14種의 죽이 소개되며 그 생리적 효능을 설명하고 있다. 우락죽은 우유에 쌀가루(心末)를 넣어 끓인 것으로 우유에 당질을 첨가한 영양적으로 매우 추천할 수 있는 식품이다. 면분조법의 홍사면(紅絲麵)은 새우, 콩가루, 밀가루 및 쌀가루를 섞어 반죽한 것으로 영양적으로 매우 균형잡힌 식품이라고 하겠다. 그 외 산서면에 소(酥)를, 연자분과 검은분에 고기(肉)를 넣어

이용하고 있어 동물성 식품을 함께 섭취하고 있다.

본서에 소개된 19종류의 김치무리를 담그는 법으로 분류하여 보면 홍곡(紅麴)과 곡물(밥 혹은 사탕)을 넣은 것이 죽순자(竹筍鮓), 포순자(蒲筍鮓), 우소자(藕素鮓), 담복자(蘿蔔鮓) 및 조강(糟薑) 다섯가지이며, 소금과 술(혹은 酒糟)을 넣은 것이 조강(糟薑), 조가(糟茄) 및 조과채(槽瓜菜)의 세가지로 소금과 발효제를 넣은 것이 모두 여덟가지였다. 소금대신 장(醬)과 밀기울(麩)을 사용한 침즙저가(沈汁菹茄)가 있고, 소금과 초(醋)를 넣은 것은 가자산(茄子蒜), 황과산(黃瓜蒜), 동과산(冬瓜蒜) 및 조강(糟薑) 등 네가지이며 조강(糟薑)은 소금, 술, 술지게미, 사탕을 넣고 있다. 소금과 향신료(芥末, 香油, 白)을 넣은 것이 개말가(芥末菹), 구초침채(草沈菜), 엄구화(淹韭花), 석화침채(石花沈菜) 등의 네가지이며 소금을 전혀 사용하지 않은 것이 산갓김치(山芥沈菜)이다. 산갓김치와 석화침채는 순수한 우리나라의 김치무리로써 특히, 석화침채는 본서에서 처음으로 김치무리로 분류하고 있으며 김치에 동물성 식품인 굴을 넣고 있음은 특기할 만하다고 하겠다.

돼지고기 조리법에서 훈제로 처리함이 소개되고 있다. 즉 전처리한 돼지고기를 부엌안 연기나는 곳 혹은 것불(糖烟)위에 밤낮없이 열흘간 연기를 쐬게하여 저장성을 높이고 있다.

건육요리는 고기에 양념들을 섞어 솥안의 뼈위에 고루 놓고, 도기를 솥위에 얹어 밀가루를 개어 발라 도기안에 물을 붓고 은근히 고는 증류형 마른찜의 원리를 이용하며 또 火力(空石二三立)을 명기하고 있음도 특기할 만하다. 특히 이 조리방법은 현재에까지도 이용되고 있는 방법인 것이다.

닭 조리법은 매우 다양하게 음식디미방에서 조선무쌍신식요리제법에 이르기까지 소개되고 있어 시대의 변화를 거의 받지 않은 조리법이었다. 본서에서는 닭 볶음(炒鷄)과 칠향계법(七香鷄法)이 기록되어 있다.

본서의 조리(醬, 糟, 酒除外)에 이용된 계량

단위로는 근(斤)과 냥(兩)의 이용빈도가 가장 많았고, 그릇 및 조리용구는 28가지였으며 도자기(陶磁器)의 이용이 가장 많고 그 다음이 냄비(鍋), 체(篩)순이었다.

조리가공의 방법중 특이로운 것은 다음의 여덟가지라고 하겠다. 첫째는 소금물을 포화용액으로 만들어 정제된 소금을 얻는 방법이다. 두째는 새우를 넣은 홍사면을 돼지고기와 함께 쓰지 말라는 것이다. 새우와 돼지고기의 콜레스테롤을 고려할 때 타당한 식이요법이라고 하겠다. 세째는 고기(肉)를 구울 때 붉은 풀을 슬쩍 발라 손을 재게 돌려 구워낸 뒤 고기에 입힌 밀가루 풀을 벗기는데 이는 고기의 영양성분이 유출되는 것을 막을 뿐더러 고기표면에 전분막이 형성되어 고기 내부까지 익도록 하는 이점이 있다. 네째, 고기를 익힐 때 닥나무 열매를 넣어 함께 삶으면 쉽게 익는다는 것은 닥나무 열매가 함유한 단백질 분해효소에 의하여 단백질 열변성점까지 쉽게 연화하기 때문인 것이다. 다섯째 돼지고기를 것불(糖烟) 위에 연기를 쐬게 하여 훈연을 하고 있는 점이며, 여섯째, 건육(犬肉) 익힐 때 증류형 마늘찜의 원리를 이용하여 끓는 점을 높이고 저장기간이 길어지도록 하고 있다. 일곱째, 웅장을 익힐 때 pH를 생육(生肉)의 pH보다 더 산성 혹은 알칼리로 하면 고기가 부드러워지는 원리를 이용하여 석회를 넣어 끓이는 점이다. 여덟째, 엷을 고을 때 솥안에 시루를 놓아 끓어 넘치지 않도록 하고 있다.

參 考 文 獻

1. 김성미. 『攷事十二集』의 조리가공에 관한 분석적 연구(1), 동아시아식생활학회지 3(2) : 1-4, 1993.
2. 安東張氏, 음식디미방(閨壺是議方), 1670.
3. 洪萬選, 山林經濟, 1715.
4. 柳重臨, 增補山林經濟, 1767.
5. 빙허각 이씨, 閨閣叢書, 鄭良婉譯, 보진재, 1986.
6. 徐有榘, 林園十六志, 1827.
7. 金纓, 需雲雜方, 1500년대 초엽

8. 撰者未詳, 居家必用, 13세기말경
9. 徐有渠撰, 饗饌雜誌, 1800년대 초엽
10. 姜希孟, 四時纂要抄, 1469-1494
11. 徐命膺, 放事新書, 1771.
12. 李用基, 朝鮮無双新式料理製法, 1924.
13. 賈思勰, 齊民要術, 530-550.
14. 이성우, 식품사회사, 교문사
15. 黃泌香, 各物紀略, 1870.
16. 윤숙자, 닭나무 열매가 쇠고기의 연화와 맛에 미치는 영향, 단국대학교 대학원, 박사학위 청구논문, 1995.
17. 윤서석, 한국식품사연구, 신광출판사
18. 撰者未詳, 曆酒方文, 1800년대 중엽
19. 撰者未詳, 飲食方文, 1800년대 중엽
20. 이성우, 한국요리문화사, 교문사
21. 안덕임. 한국선사시대 식생활-동물성 사료, 동아시아식생활학회지, 3(2) : 190, 1993.
22. 김순동. 조선 궁중음식의 영양적 고찰, 음식문화연구원 4집, 192, 1993.
23. 許浚, 東醫寶鑑, 1611.