

1945년 이후 우리 나라 쇠고기 찜류의 문헌적 고찰

김 미 옥 · 김 태 홍

상명대학교 사범대학 가정교육학과

Historical Study of Steamed Beef Recipe since 1945 in Korea

Mi-Ok Kim and Tae-Hong Kim

Department of Home Economics Education, Sangmyung University

Abstract

The purpose of this study was to survey the various kinds of cooked beef products focusing on "chim"(a steamed beef recipes) through historical literatures written from 1945 to 1997 in Korea.

"Chim" was recorded 96 times in the references and could be classified into 3 groups based on major ingredients such as the cud pouch, liver, spine, tongue, fleshes, beef, rib and tail, and could be classified into 14 groups based on minor ingredients such as vegetables fried beef in egg batter, tomatoes, scallion and rice cake. Among the seventeen cooked recipe of "chim", "kalbi chim(rib)" was recorded most frequently and "satae chim(shank)" was the next. Though "yang chim(the cud pouch), salkogi chim(fleshes), sokalbi chim(rib) and sokori chim(tail)" has been used until present day, salkogi chim subdivided into satae chim, udun chim, nubianisam chim, sosim chim in the middle twenty centuries.

Ribs was most popular ingredient among the major ingredients such as the cud pouch, liver, spine, tongue, tail, fleshes. Decorating ingredients such as sukgi mushroom, minarichodae, pyoko mushroom, ginkgo nut also come into use subingredients or decorating ingredient in the 1990.

Key words: chim, kalbi chim, satae chim, yang chim, salkogi chim.

I. 서 론

우리 나라는 유라시아 대륙의 내부에서 유목 생활 하던 퉁구스족 일부가 동쪽으로 이동하여 우리 민족의 주류를 이루는 동이족(東夷族)이른바 맥족(貊族)을 이루게 되었다. 맥족은 유목계이므로 생활을 가축

에 의지하는 비중이 보다 크고, 고기 다루는 솜씨도 보다 익숙하였다¹⁾.

고기음식이 古來로부터 숭상되었으나 그의 공급이 뒤따르지 못하기 때문에 예로부터 쇠고기를 좋아하는 우리 나라는 머리끝에서 발끝, 꼬리 끝까지의 근육, 내장은 물론 헛바닥, 젓통살, 도가니, 뼈 속의 골수, 껍질에 이르기까지 각각의 이름을 붙이고 맛을

판별하고 다양한 요리법을 개발하였고²⁾, 쇠고기 부위별 요리도 우리 나라가 제일 발달되어 있다³⁾.

인류가 불을 발견함에 따라 불을 이용하여 짐승, 고기를 직접 불꽃에 쪄어 굽는 고기구이의 요리법이 시작되어, 신석기 시대 토기 출현으로 삶는 요리법, 수증기찜, oven구이 법이 출현하였다. 우리 나라의 찜조리법은 선사시대부터 조선시대 궁중의 일상식, 연회식에 걸쳐 오늘날까지 그 일부 조리법이 전해져 내려오고 있다. 찜이라 하면 누구나 수증기(蒸, steam)찜을 생각하나, 우리 나라 육요리법에는 이 수증기찜이 거의 없고, 시루형 수증기찜, 압력솥형 수증기찜, 밥솥찜(알찜), 삶기찜(煮蒸), 증탕형 삶기찜, 증류형(蒸溜形) 삶기찜, 습지(濕紙)삶기찜, 증탕형외증(蒸증탕형 乾熱찜), 증류형 건열찜(少量의 물), 냄비형 건열찜(oven式), 숯불구덩이형 건열찜, 잣속묻기형 건열찜(冬瓜곤灰式蒸)와 같은 여러 가지 찜이 있다⁴⁾. 이와 같이 한국요리에서 찜이란 요리 명칭 상으로 특이하게 복잡성을 주고 있다.

이는 「한국요리문화사」⁵⁾ 「조선시대 조리서의 분석적 연구」⁶⁾에서 국물의 함량 관계로 찜이란 용어의 한계를 국>지짐이>찌개>炒(濕熱炒)>찜>조림의 순으로 나타냈고, 또 찜이란 용어는 요리법에서 온 명칭이라기 보다는 마무리된 상태가 수증기로 찌내었을 때의 상태 정도의 汁氣를 가진 것이라고도 하였다. 20세기에 와서 한⁷⁾, 마⁸⁾, 강⁹⁾, 윤¹⁰⁾, 조¹¹⁾도 찜의 정의를 내렸으나, 아직도 명확하게 구분되어 있지 않고 있다.

우리의 과거 식문화가 어떠하였고 앞으로 어떤 방향으로 나아가야 할 것인가를 생각해야할 때라고 본다. 전통적인 한국 음식의 원형이 많이 변질되고 있는 현대에 있어 여러 가지 조리법이 어떻게 전수되어 가고 있는지를 알아보기 위해, 본 보에서는 1945년 이후부터 최근까지 발간된 식생활 조리서를 중심으로 우선 「쇠고기 찜류」의 조리법의 분류, 종류, 조리법의 내용과 정의, 빈도, 재료 및 양념, 고명, 변천을 고찰하였다.

II. 쇠고기 찜류의 분류, 조리법의 종류 및 빈도

쇠고기 찜류는 표 1과 같이 부위에 따라 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」, 「살코기를 이용하여 만든 찜」, 「내장을 이용하여 만든 찜」으로 분류된다.

쇠고기 찜류의 조리법의 종류를 연대순으로 보면 전체적으로 먼저 수록된 것은 우설찜, 사태찜, 갈비찜이며, 그 다음이 등골찜, 떡찜, 너비아니쌈찜, 우둔찜, 양찜, 간찜, 허파찜, 쇠심찜, 쇠고기완자찜, 곤자손이찜, 쇠꼬리찜의 순으로 총 14종이 수록되었다.

출현 빈도는 갈비찜 34회(35.4%), 사태찜 20회(20.8%), 우설찜 11회(11.5%), 쇠꼬리찜 8회(8.3%), 쇠고기떡찜 7회(7.3%), 우둔찜 4회(4.2%), 등골찜 3회(3.1%), 쇠고기완자찜 2회(2.1%), 양찜, 간찜, 곤자손이찜, 너비아니쌈찜, 쇠심찜, 허파찜이 각 1회(1%)로 총 96회 수록되었다. 분류별로는 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」이 42회, 「살코기를 이용하여 만든 찜」이 28회 「내장을 이용하여 만든 찜」이 26회 수록되었으며, 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」에서는 갈비찜이, 「살코기를 이용하여 만든 찜」에서는 사태찜이, 「내장을 이용하여 만든 찜」에서는 우설찜이 가장 빈도가 높게 수록되었다.

「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」으로 만든 찜의 횟수가 가장 많았고, 그 중 갈비찜의 출현 횟수가 가장 많은 것은 김¹²⁾, 이¹³⁾, 황¹⁴⁾ 논문의 선호도와 일치하였으며, 따라서 조리서에 갈비찜 조리법의 출현이 높게 반영된 것으로 본다.

III. 쇠고기 찜류의 조리법과 재료, 양념, 고명, 변천

1. 내장을 이용하여 만든 찜

내장을 이용하여 만든 찜에는 우설찜, 등골찜, 떡찜, 양찜, 간찜, 허파찜, 곤자손이찜 등이 있으며, 조리법, 사용한 재료, 양념, 고명은 표 2와 같다.

1) 우설찜

1945년 이후 36종의 조리서에 11회 수록된 것으로, 「가정학업서」¹⁵⁾에서 「우설과 무는 크게 잘라서 한데 넣고 삶는다. 우설을 삶았으면 건져서 썰어 가지고 양념하고, 미나리 데친 것, 표고, 석이, 육총, 당근 썰어 국물 부어 다시 한소끔 끓이고, 계란은 지

표 1. 점의 종류 및 빈도

종류		내장을 이용하여 만든 점							살코기로 만든 점					뼈붙은 고기로 만든 점		합계
문헌	연도	우설점	등골점	쇠고기떡점	양점	간점	허파점	곤자손이점	사태점	우둔점	너비아니쌈점	쇠심점	쇠고기완자점	갈비점	쇠꼬리점	
가정학업서	1957	○							○					○		3
우리 나라 음식 만드는 법	1962	○	○						○					○		4
여성과 요리	1964	○		○										○		3
가정요리사전	1966	○								○	○			○		4
조리학	1973													○		1
하숙생 요리전집	1974													○		1
계절과 식탁	1976	○	○		○*	○	○		○*			○		○		10
영양 손실 없는 압력솥 요리	1980													○		1
조리사	1980								○					○		2
현대가정요리	1981													○		1
조리	1983								○					○		2
Practical Korean Cooking	1985													○		1
LoveCookingI	1986	○							○			○		○		5
세계 가정 요리	1986								○					○*		3
한국의 맛	1987	○						○	○					○		4
한국 요리	1987													○		1
한국 음식	1987	○							○	○				○		4
겨울 음식	1989			○											○	2
한국 조리	1990	○							○	○				○	○	5
한국요리 베스트	1990											○		○		2
한국조리	1990													○		1
나의 주방 생활 50년	1991		○											○		2
뿌리깊은나무	1992														○	1
한국 음식	1992			○					○					○		3
찌개와 반찬	1992								○						○	2
신미해의 손맛 공식 요리법	1992								○					○	○	3
한국의 전통 음식	1993			○					○					○		3
한국 조리	1993	○							○	○				○	○	5
조선 왕조 궁중 음식	1993			○					○					○		3
식품조리 및 이론	1994								○					○		2
주부생활 요리백과	1995													○	○	2
한국 음식	1996			○										○		2
태교 음식	1996								○					○		2
한국음식대관	1997	○		○					○					○		4
한국 전통 식품과 조리	1997													○		1
좋은 쌀로 밥 짓고 장 담그기	1997													○	○	2
빈도		11	3	7	2	1	1	1	20	4	1	1	2	34	8	
합계		26							28					42		96
백분율		11.5%	3.1%	7.3%	2.1%	1%	1%	1%	20.8%	4.2%	1%	1%	2.1%	35.4%	8.3%	99.8%

* 표시는 1문헌에 조리법이 2개 들어 있음.

단을 부친다。」라고 하였다.

「우리 나라 음식 만드는 법」¹⁶⁾, 「여성과 요리」¹⁷⁾, 「가정요리사전」¹⁸⁾, 「Love Cooking」²⁰⁾, 「한국음식(윤)」²¹⁾, 「한국의맛」²²⁾, 「한국조리(하)」²³⁾, 「한국조리(서)」²⁴⁾, 「한국음식대관」²⁵⁾ 조리법은 위와 같은 방법이다.

「계절과 식탁」¹⁹⁾에서 「우설을 끓는 물에 담가서 껍질을 벗겨 손질하고, 마늘, 생강, 후추를 넣고 푹 삶아 너비아니로 썬다. 쇠고기는 갖은 양념하고 표고는 채를 썰어 양념하여 가로(2cm × 2cm × 2cm) 토막 내고, 우설 위에 감자 1개, 표고, 쇠고기를 조금씩 얹고 써서 끝을 꼬치로 꽂아 마무리하여 찜한다. 찜국물을 조금 떠서 그 위에 잣가루, 참기름, 후추, 깨소금 약간 섞어 끼얹어 뜸들인 후 꼬치 빼가며 담는다」라고 하였다.

우설찜 만드는 법은 두 종류로 첫째, 우설을 삶을 때는 무, 당근, 파, 마늘, 생강, 후춧가루, 소금을 넣고 삶거나, 또는 맹물로 삶아서 익으면 건져서 0.5cm 두께로 썰어 양념하고, 표고, 당근, 죽순, 미나리, 양파, 감자를 옆에 넣어 찜하는 삶기찜과 둘째, 우설을 끓는 물에 담구어 껍질을 베긴 것을 마늘, 생강, 후추를 넣고 삶아서 너비아니로 썬 다음, 썰은 우설 위에 양념한 감자, 표고, 쇠고기를 조금씩 얹어서 써서 끝을 꼬치로 꽂아 마무리하여 찜하는 삶기찜이 있다. 두 종류 모두 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 11문헌 모두에서 우설을, 부재료는 7문헌에서 각각 표고, 당근을, 5문헌에서 무, 양파를, 3문헌에서 죽순, 감자, 파, 쇠고기를, 2문헌에서 미나리, 석이버섯, 밤을, 1문헌에서 사태, 시금치를 이용하였다.

양념은 11문헌 모두에서 파, 마늘, 후추, 간장을, 10문헌에서 각각 참기름, 설탕을, 7문헌에서 깨소금을, 4문헌에서 생강을, 2문헌에서 각각 소금, 화학조미료를, 1문헌에서 배, 식용유를 이용하였다.

고명은 4문헌에서 계란지단을, 3문헌에서 미나리 썬 것, 2문헌에서 다홍고추, 통고추를, 1문헌에서 각각 석이버섯, 당근, 은행, 잣을 이용하였다.

조리법의 변천을 살펴보면 우설을 삶을 때 처음에는 무만을 넣고 삶기 시작하였으나¹⁵⁾, 1966년에 당근, 등근 파를 더 넣고 삶았고, 1976년 이후에는 마늘, 생강, 후춧가루를 더 넣고, 1990년에는 소금, 통

후추를 더 넣고 삶는 것으로 현대로 오면서 양념이 늘었다. 한편 1964년, 1987년에는 맹물에 삶는 방법을 이용하기도 하였다.

우설 썬 형태는 처음에는 '0.5cm 두께'¹⁶⁾로 시작되었으나, 그 이후 '넓적넓적하게'¹⁶⁾ '도둑하게'¹⁸⁾, '얇게'²⁰⁾, '0.5cm 두께로 넓적하게'²²⁾, '한입크기'²⁵⁾ 등으로 표현의 차이는 있으나, 대략 0.5cm 두께로 우설의 등근 모양 그대로 썰었다.

양념은 처음 1957년에는 간장, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 파, 마늘, 설탕을 이용하였는데, 1976년대 생강즙을 더 첨가하였고, 1990년대 이르러 화학조미료, 배즙을 더 첨가하여 현대로 오면서 양념의 가짓수가 많아졌고, 또 생강즙, 화학조미료, 배의 첨가로 고기의 누린내를 제거하고 연도를 증가시키는데 많은 관심을 가지고 만들었음을 알 수 있다.

2) 등골찜

3회 수록된 것으로, 「우리나라 음식 만드는 법」²⁶⁾에서 「쇠 등골의 껍질을 벗겨서 3cm 길이로 잘라 넓게 펴놓고 소금을 약간씩 뿌려서 여기에 밀가루 묻히고 계란을 풀어 섞어서 번철에 기름을 두르고 지져 놓는다. 고기는 곱게 다져서 여러 가지 양념해서 냄비에 담고 등골전을 담고 그 위에 미나리지단과 석이, 표고 썬 것을 얹고 물을 자란자란하게 붓고 간장으로 간 맞추어, 고기가 익을 만큼만 잠깐 끓이다가 파 채 친 것을 얹어 잠깐만 뜸 들여서 합에다가 암전히 담아 놓는다.」라고 하여 삶기찜의 방법을 이용하였다.

「계절과 식탁」²⁷⁾에서 「쇠등골 껍질 벗겨서 길이 20cm로 잘라 넓게 펴 놓고, 소금, 후춧가루를 약간씩 뿌리고 밀가루 묻히고 달걀 섞워 지져내어 한 입 들어 갈 수 있는 크기로 썬다. 쇠고기는 다져 갖은 양념하고, 미나리는 10cm 길이로 잘라 소금, 밀가루, 달걀 섞워서 미나리초대 만들어 등골과 같은 크기로 썬다. 표고는 불려 골때모양으로 썰고, 파도 채 친다. 쇠고기 양념한 것을 밑에 깔고, 등골전 가지런히 얹고 그 위에 미나리초대, 표고를 얹어 잠길 정도의 물 붓고, 간 맞추어 중불에서 끓여 고기가 익으면 파 얹고 뜸 들여 낸다.」라고 하여 삶기찜의 방법을 이용하였다.

또한 「나의 주방생활 50년」²⁸⁾에서 「등골은 기름이 붙은 겹질 부분을 잡아당기며 깨끗이 벗겨낸다. 4~5 cm 정도로 잘라서 손으로 가운데를 훑으면 납작하게 퍼진다. 맛소금을 약간 뿌려 놓고 쇠고기를 곱게 다져 갖은 양념을 한 다음 등골에 밀가루를 뿌리고 고기 양념한 것을 얇게 붙이고 등골 한 개를 맞붙인다. 양지머리 국물에 넣고 끓일 때 당근 혹은 무를 넣어 끓여 낸다.」라고 하여 삶기점의 방법을 이용하였다.

등골점 만드는 법은 등골의 겹질을 벗겨서 3 cm 길이로 짧게 잘라서 전을 부치거나, 20 cm 길이로 길게 전을 부쳐서 한입에 들어갈 크기로 자르거나, 혹은 4~5 cm로 잘라서 등골과 등골 사이에 양념한 고기를 얇게 넣고 전을 부치는 것과, 미나리초대, 석이버섯, 표고버섯, 파 채친 것을 넣고 찜하는 것으로, 모두 삶기점을 이용하였다.

주재료는 3문헌에서 모두 등골을, 부재료는 3문헌에서 각각 쇠고기, 밀가루, 달걀을, 1문헌에서 각각 무, 당근을 이용하였다.

양념은 3문헌에서 각각 식용유, 소금을, 2문헌에서 후추, 파를, 1문헌에서 각각 깨소금, 간장을 사용하였고, 양념장은 겨자장을 이용하였다.

고명은 2문헌에서 각각 미나리초대, 표고를, 1문헌에서 석이버섯을 사용하였는데, 고명 모양은 석이버섯은 채썰고, 표고는 각각 골짜기모양, 채썰기를 이용하였다.

조리법의 변천을 살펴보면 만드는 법은 처음에 등골의 크기를 3 cm 길이로 잘라서 전을 부쳐서 만든 것으로 시작되었으나, 1976년에는 등골의 크기를 20 cm 길이로 잘라서 전을 부쳐 한입 크기로 잘게 잘라 찜하였고, 1991년에는 4~5 cm의 등골을 잘라서 등골과 등골사이에 양념한 고기를 얇게 넣고 샌드위치처럼 만들어 전을 부쳐 찜하는 조리법으로 이어지고 있다.

또한 찜할 때 이용한 국물은 처음에는 맹물로 국물을 부었으나, 1991년에 이르러 양지머리 삶은 국물을 이용하는 것으로 변화하였다.

3) 떡찜(쇠고기떡찜)

7회 수록된 것으로, 「여성과 요리」²⁹⁾에서 「국거리

(양지, 곤자손이, 사태)를 씻어서 무를 넣고 흥건하게 물을 부어 끓인다. 쇠고기는 부드럽게 다져서 양념장에 찜다. 당근을 골짜기 또는 꽃모양으로 썰어서 고기 국물에 삶아 놓고, 미나리는 데쳐 놓고 양파는 가늘게 썬다. 표고도 채 썬다. 양지, 곤자손이, 사태는 건져서 채로 곱게 썰어서 양념장에 버무리고, 곤은 흰떡은 4 cm 길이로 잘라서 사절하여 끓는 물에 삶는다. 쇠고기를 볶다가 떡을 넣고 고기 볶은 장물에 같이 버무린다. 모든 재료를 같이 합하여 간을 맞추어 한소끔 끓여서 합에 담고 알지단을 뿌린다. 떡찜은 국물이 흥건하게 하여 떡을 부드럽게 한다.」라고 하였다.

「겨울음식」³⁰⁾, 「한국음식(염)」³¹⁾, 「조선왕조궁중음식」³²⁾, 「한국의 전통음식」³³⁾, 「한국음식(윤)」³⁴⁾, 「한국음식대관」³⁵⁾에서도 위와 같은 조리법이다.

쇠고기떡찜 만드는 법은 쇠고기를 곱게 다져서 갖은 양념한 것을 길이가 4~7 cm^{29,30,32,33,34)}로 사절한 떡과 함께 볶거나, 또는 오이소박이처럼 칼집^{33,35)} 낸 흰떡에 넣는다. 양지머리, 사태, 곤자손이, 곱창 등을 삶은 뒤 삶아서 한입에 들어갈 만한 크기로 썰어 갖은 양념(생강, 식용유 첨가)한 것과, 떡을 함께 찜하는 것으로, 모두 삶기점을 이용하였다.

주재료는 7문헌에서 양을, 6문헌에서 사태를, 3문헌에서 우둔, 곱창을, 2문헌에서 곤자손이를, 부재료는 7문헌에서 떡, 당근을, 6문헌에서 표고, 무를, 2문헌에서 양파, 미나리, 밤을, 1문헌에서 석이, 달걀을 이용하였다.

양념은 6문헌에서 파, 마늘, 참기름, 후추, 깨소금, 간장을, 5문헌에서 설탕을, 2문헌에서 소금을, 1문헌에서 식용유, 생강을 이용하였다.

고명은 7문헌 모두에서 계란지단을, 6문헌에서 은행을, 4문헌에서 잣을, 1문헌에서 각각 미나리초대, 미나리 썬 것을 이용하였다.

조리법의 변천을 살펴보면 떡의 길이는 처음에 4 cm²⁹⁾로 시작되었으나, 후에 5 cm³⁰⁾, 6 cm^{32,33)}, 7 cm³⁴⁾에서 다시 5 cm³⁵⁾로 변화되어 현대에 오면서 떡의 길이가 길어졌으나 다시 짧아지고 있다.

떡에 칼집 내는 모양은 처음에 사절한 모양이었는데 1993년에 이르러 오이소박이처럼 칼집 낸 모양으로 변화하여 이어지고 있다.

4) 양 찜

2회 수록된 것으로, 「계절과 식탁」³⁶⁾에서 「양은 두꺼운 쪽으로 사서 속의 기름을 떼고 소금으로 비벼 씻은 후, 끓는 물에 튀겨서 수저로 박박 긁어서 까만 부분을 제거한다. 넉넉하게 물 붓고 생강, 파, 마늘을 넣고 문근한 불에서 무르게 삶아 건져서 사방 3cm 크기로 잘라 0.5cm 간격으로 안쪽에 칼집을 가로 세로로 낸다. 소금으로 갖은 양념하여 모두 섞어서 양 삶은 국물을 조금 넣어 자작하게 만들어 양 칼집 낸 곳에 고르게 발라 재워 놓는다. 냄비에 양을 담고 양 삶은 국물을 붓고, 문근한 불에서 양념이 스며들도록 찜한다. 찜이 거의 되었을 때 잣소금을 없어서 다시 푹 뜸 들여 국물을 자작하게 하여 찜그릇에 담아낸다」라고 하여 삶기점의 방법을 이용하였다.

위와 같은 문헌에서 다른 방법으로 「쇠떡심이나 심줄을 깨끗이 손질하여 양 삶는데 함께 넣고 푹 삶아 얇고 어슷하게 1cm 두께로 썰어 가운데에 칼집을 내어 주머니처럼 만들어 쇠고기를 곱게 다져서 설탕만 빼고 갖은 양념을 하여 칼집 낸 주머니 속에 밀어 넣고, 냄비 밑에 차곡차곡 담는다. 그 위에 양념한 양을 얹어 중불에서 푹 끓여 약한 불로 옮겨 문근히 뜸을 들여 낸다.」라고 하여 삶기점의 방법을 이용하였다.

양찜 만드는 법은 두 종류로 첫째는 양을 깨끗이 손질하여 생강, 파, 마늘을 넣고 삶아 건져서 양을 사방 3cm 크기로 잘라 0.5cm 간격으로 칼집을 내고, 칼집 낸 곳에 갖은 양념(생강, 잣소금 첨가)을 섞어 발라서 찜하는 것, 둘째는 맹물에 양과 함께 삶은 쇠떡심, 심줄을 1cm 두께로 썰어서 가운데 칼집 내고 그 속에 갖은 양념(설탕 제외)한 쇠고기를 넣은 것을 양과 함께 찜하는 것으로, 두 종류 모두 삶기점을 이용하였다.

주재료는 2문헌에서 양을, 부재료는 1문헌에서 쇠고기, 쇠떡심, 심줄을 이용하였으며, 양념은 2문헌에서 참기름, 후춧가루, 소금, 마늘, 깨소금, 생강, 파를 1문헌에서 잣을 이용하였고, 고명은 1문헌에서 잣가루를 이용하였다.

5) 간 찜

1회 수록된 것으로, 「계절과 식탁」³⁷⁾에서 「간은 얇고 넓게 너비아니로 떠서 진간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 생강즙, 화학조미료를 넣은 양념장 만들어 간이 배도록 재워 놓는다. 쇠고기는 곱게 다져 갖은 양념한다. 간 너비아니에 밀가루를 묻혀 쇠고기 양념한 것을 등분하여 나누어 넣고, 돌돌 말아서 푹푹 쥐어 마무리를 하고 냄비에 차곡 차곡 담고, 후추간을 넉넉히 넣은 장국을 자작하게 부어 중불에서 문근히 끓이다가 차츰 약한 불로 옮겨 푹 뜸을 들여 내도록 한다.」라고 하여 삶기점의 방법을 이용하였다.

간찜 만드는 법은 간을 얇고 넓게 떠서 갖은 양념(설탕 제외)에 생강즙을 넣어 재워 놓고, 쇠고기를 곱게 다져 양념한 것을 밀가루 묻힌 간에 넣고 돌돌 말아 냄비에 담고 후추를 넉넉하게 친 장국을 부어 찜하는 것으로 삶기점을 이용하였다.

주재료는 간, 부재료는 쇠고기, 밀가루를 이용하였고, 양념은 진간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 생강즙, 화학조미료를 이용하였으며 양념장은 겨자초간장을 이용하였다.

6) 허파찜

1회 수록된 것으로, 「계절과 식탁」³⁸⁾에서 「허파는 후춧가루, 파, 마늘, 생강을 넣고 푹 삶아 두께 1cm, 가로, 세로 5~6cm의 네모꼴로 썰어 양끝을 붙이고 맛뚝리도록 칼집을 내어 갖은 양념을 한 쇠고기를 밀어 넣는다. 무는 도톰한 골패모양으로 썰어 소금을 뿌린 후 실고추와 같이 참기름에 볶고, 표고는 무와 비슷한 크기로 썰어 물기를 꼭 짜놓는다. 허파와 무, 표고를 진간장, 간장, 소금, 후춧가루, 파, 마늘, 화학조미료로 양념해 놓는다. 냄비에 허파를 먼저 넣고 분량의 물을 붓고 중불에서부터 약한 불에 푹 익힌다. 거의 익었을 때 무를 밑에 깔고 무가 익으면 표고를 넣고 표고를 익힌 다음, 국물을 쭉 따라 잣가루, 참기름을 자주 저어가면서 술술 뿌려 보양게 되면 찜위에 끼얹고 약한 불에서 보양 잣국물이 끓고 무 퍼지면 더운 김에 상에 올린다.」라고 하였다.

허파찜 만드는 법은 허파를 삶은 때 후춧가루, 파, 마늘, 생강을 넣고 푹 삶아 가로 × 세로 × 두께(5cm

× 6 cm × 1 cm)의 네모꼴로 썰어 주머니처럼 칼집을 내고, 여기에 갖은 양념한 쇠고기를 넣어 냄비에 허파를 먼저 넣고 푹 익힌 후, 무를 밑에 깔고 무가 익으면 표고를 넣고 잣가루, 참기름을 허파 위에 끼얹어 가면서 찜하는 것으로, 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 허파를, 부재료는 쇠고기, 무, 표고를 이용하였고, 양념은 파, 마늘, 참기름, 후추, 소금, 간장, 생강, 화학조미료, 잣가루, 실고추를 이용하였고, 양념장은 초간장을 이용하였다.

조리법에서 특이한 점은 허파, 쇠고기, 무, 표고를 익힌 후 잣가루, 참기름을 저어가면서 찜 위에 끼얹는 것으로 이는 내장냄새를 없애기 위한 것으로 사료된다.

7) 곤자손이찜

1회 수록된 것으로, 「한국의 맛」³⁹⁾에서 「곤자손이는 기름기를 잘 떼고 씻어 삶아 건져서 길이 4cm로 썰어 양념하여 놓는다. 쇠고기는 채썰어 양념하여 재워 놓고, 표고버섯은 채썰어 볶아 양념한다. 석이버섯도 채썰어 놓고, 죽순은 데쳐 행귀 부챗살 모양으로 씻어 놓는다. 미나리는 초대로 부쳐 골패모양으로 썰어 놓고, 달걀은 황백지단을 부쳐 골패모양으로 썰어 놓는다. 찜냄비 위에 곤자손이를 깔고, 그 위에 모든 재료를 색스럽게 담은 다음, 석이채, 미나리초대, 달걀지단을 얹어 양지머리 국물을 자작하게 붓고 끓인다。」라고 하였다.

곤자손이찜 만드는 법은 곤자손이를 삶아 건져 4cm 길이로 썰어서 갖은 양념(생강즙첨가)하고, 쇠고기, 표고는 채썰어 양념한다. 찜냄비에 곤자손이를 깔고 쇠고기, 표고, 죽순을 색스럽게 담은 위에 고명으로 석이채, 미나리초대, 달걀지단을 얹고 양지머리 국물을 자작하게 부어 끓이는 것으로 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 곤자손이를, 부재료는 쇠고기, 표고버섯, 죽순을 이용하였으며, 양념은 파, 마늘, 참기름, 후추, 깨소금, 간장, 생강즙, 설탕을 이용하였다.

고명은 석이버섯, 미나리초대, 달걀지단을 이용하였고, 미나리초대, 달걀지단은 골패모양으로, 석이버섯은 채를 썰어서 이용하였다.

2. 살코기를 이용하여 만든 찜

살코기를 이용한 찜에는 사태찜, 우둔찜, 너비아니쌈찜, 쇠심찜, 쇠고기완자찜 등이 있으며, 조리법, 사용한 재료, 양념, 고명은 표 3과 같다.

1) 사태찜

20회 수록된 것으로, 「가정학업서」⁴⁰⁾에서 「쇠고기(사태)와 곤자손이, 곱창, 무를 크게 잘라서 함께 넣고 물을 부어서 삶는다. 고기를 삶는 때는 위에 떠오르는 기름은 떠내는 것이 좋다. 고기가 익으면 건져서 사태육은 굵게 썰고 곱창과 곤자손이는 채로 썰어서 간장, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 설탕, 파, 마늘로 양념하고 미나리 데친 것과 당근, 옥송, 표고 등을 썰어 함께 넣고 국물을 조금 부어서 끓인다. 이것을 그릇에 담고 알지단을 채로 썰어서 뿌린다。」라고 하였다.

「우리나라 음식 만드는 법」⁴¹⁾, 「계절과 식탁 I, II」⁴²⁾, 「조리사」⁴³⁾, 「조리」⁴⁴⁾, 「Love Cooking」⁴⁵⁾, 「한국음식(윤)」⁴⁷⁾, 「한국의 맛」²²⁾, 「한국조리(하)」⁴⁸⁾, 「찌개와 반찬」⁴⁹⁾, 「신미혜의 손맛 공식요리법」⁵⁰⁾, 「한국음식(염)」⁵¹⁾, 「조선왕조 궁중음식」⁵²⁾, 「한국의 전통음식」⁵³⁾, 「한국조리(서)」⁵⁴⁾, 「태고음식」⁵⁶⁾, 「한국음식대관」⁵⁷⁾, 「세계의 가정요리」⁴⁶⁾, 「식품조리 및 이론」⁵⁵⁾의 조리법은 부재료의 종류가 약간 다를 뿐 위와 거의 같다.

사태찜 만드는 법은 사태를 물에 삶아 손가락 두마디 크기로 굵게 썰어서 양념하여 끓이다가 무, 표고, 당근, 양파 등을 넣고 끓이는 법으로 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 20문헌에서 사태를, 부재료는 19문헌에서 표고를, 13문헌에서 밤, 무를, 9문헌에서 곱창을, 8문헌에서 당근을, 6문헌에서 양, 미나리를, 5문헌에서 각각 다홍고추, 은행, 양파를, 3문헌에서 석이, 파, 곤자손이를, 2문헌에서 죽순, 목이, 풋고추를, 1문헌에서 느타리버섯, 당면, 잣, 쌀, 생강, 밀가루, 유자 및 레몬, 녹말가루를 이용하였다.

양념은 20문헌에서 파, 마늘, 간장, 후추를 19문헌에서 참기름, 설탕을, 16문헌에서 깨소금을, 9문헌에서 배즙을, 4문헌에서 소금을, 3문헌에서 생강즙을, 1문헌에서 실고추, 화학조미료, 술을 이용하였다.

표 3. 살코기를 이용하여 만든 접

문헌	주재료				부재료												양념								고명																													
	연도	재료 수	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기	쇠 쇠고기																					
가정학원서 ⁶⁰⁾	1957	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
우리 나라 음식 만드는 법 ⁶¹⁾	1962	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
계절과 식탁 ⁶²⁾	1976	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
계절과 식탁 ⁶³⁾	1976	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
조리사 ⁶⁴⁾	1980	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
조리 ⁶⁵⁾	1983	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
Love cooking ⁶⁶⁾	1996	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
세계의 가정요리 ⁶⁷⁾	1986	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리 ⁶⁸⁾	1987	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국의 맛 ⁶⁹⁾	1987	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국의 맛 ⁷⁰⁾	1990	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
세계의 맛 ⁷¹⁾	1982	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
신미학의 눈맛 공식 요리법 ⁷²⁾	1982	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리 ⁷³⁾	1982	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
조선왕조궁중음식 ⁷⁴⁾	1983	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국의 전통음식 ⁷⁵⁾	1983	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리 ⁷⁶⁾	1983	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
식품 조리 및 이론 ⁷⁷⁾	1984	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
테코음식 ⁷⁸⁾	1986	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국음식대관 ⁷⁹⁾	1987	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
가정요리사전 ⁸⁰⁾	1985	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리 ⁸¹⁾	1987	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리 ⁸²⁾	1990	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리 ⁸³⁾	1983	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
가정요리사전 ⁸⁴⁾	1985	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
계절과 식탁 ⁸⁵⁾	1976	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
Love Cooking ⁸⁶⁾	1986	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
한국요리백서 ⁸⁷⁾	1990	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
합계	20	5	1	4	9	3	6	25	15	9	2	3	1	2	1	7	5	6	16	2	9	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	27	28	28	25	19	25	8	3	8	2	2	3	1	1	16	1	6	3	2	12	3

고명은 15문헌에서 달걀지단을, 9문헌에서 은행을, 3문헌에서 잣, 미나리초대를, 2문헌에서 다홍고추를, 1문헌에서 피망을 이용하였다.

조리법에서 특이한 점은 찹이 다 되었을 때 잣과 쌀을 갈아 찹위에 붓고 약한 불에서 간이 배게 푹 뜸 들이는 것⁴²⁾과 국물이 좀 남아 있을 때 밀가루로 가루즙 해서 한번 끓이는 것⁴⁴⁾으로, 두 문헌 모두 걸쭉하게 하려는데 목적이 있는 것으로 사료된다.

고명으로 피망을 이용한 것은 처음으로 나타나고 있다.⁵⁰⁾

조리법의 변천을 살펴보면 만드는 법은 처음 1957년에는 고기를 끓는 물에 삶아서 찹하였으나, 1980년, 1994년에 이르러서는 고기를 삶기 전에 양념해서 찹하는 방법^{43,55)}으로 변하였고, 1995년 이후 다시 고기를 물에 삶아서 양념하여 익히는 법이 등장하고 있다.

삶을 때는 고기 누린내를 제거하기 위해 처음 1957년에는 무만을 넣고 삶았으나, 1976년에는 통마늘, 파, 후춧가루를 더 넣었고, 1980년, 1992년 이르러 당근, 양파, 생강을 더 첨가하였으며, 1993년에는 다시 무만을 넣고 삶는 방법으로 변하였다.

고기 썰는 형태는 처음에는 '굵게'⁴⁰⁾ 시작되고, 후에 '손가락 두마디 길이 만큼 굵직하게'⁴¹⁾, '가로, 세로 1.5cm, 길이 4cm'⁴²⁾, '동그란 형태로 0.3cm 두께'⁴²⁾, '굵직 굵직하게'⁴⁰⁾, '한입 크기'⁴⁵⁾, '적당한 크기'⁴⁶⁾, '4cm 토막'²²⁾, '3cm 토막'⁵²⁾, '굵직하게'⁴⁸⁾ 등의 표현으로 얇고 동그란 형태로 썬 것을 제외하고는 거의 '손가락 두마디' 크기로 굵직하게 썬 것으로 이어지고 있다.

2) 우둔찜

4회 수록된 것으로, 「가정요리사전」⁵⁸⁾에서 「우둔살이나 사태 부위의 살코기 덩어리를 깎둑썰기로 큼직하게 토막낸 다음, 무는 길이 3cm, 폭 1cm의 입방체로 썰어 놓는다. 표고를 불려서 큼직하게 썰고 은행은 걸쭉질, 속껍질까지 파랗게 벗겨서 기름에 볶아 놓는다. 쇠고기에 표고, 무를 함께 섞어 파, 마늘은 다 넣고 간장, 참기름, 후추, 설탕은 분량의 반을 넣고 잠깐 볶다가 잠길 정도의 물을 부어서 푹 끓인다. 고기가 잘 익은 후 남은 간장, 참기름, 후추, 설탕

을 다 넣어서 간을 맞추고 윤기가 적당히 되었는데 가를 살피면 후 다시 뜸을 들여 그릇에 담고 위에 은행을 드문드문 뿌린다.」라고 하였다.

「한국음식(윤)」⁵⁹⁾, 「한국조리(하)」⁶⁰⁾, 「한국조리(서)」⁶¹⁾의 조리법은 위와 같다.

우둔찜 만드는 법은 우둔살을 깎둑썰기나 두께 3, 4cm × 폭 1cm 입방체로, 혹은 이보다 약간 더 큰 크기로 썰어서 쇠고기, 표고, 무를 함께 섞어 분량의 양념 가운데 파, 마늘은 다 넣고 간장, 참기름, 후추, 설탕은 분량의 반을 넣고 잠깐 볶고, 물 부어 끓인 후, 고기 익은 다음 남은 양념(간장, 참기름, 후추, 설탕)을 다 넣어 간 맞추고 뜸 들이는 것으로 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 4문헌에서 우둔을, 부재료는 4문헌에서 표고를, 2문헌에서 밤을, 1문헌에서 무를 이용하였다.

양념은 4문헌에서 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추, 설탕을 이용하였고, 2문헌에서 술로 정종을 이용하였으며, 고명은 2문헌에서 은행, 잣을 이용하였다.

조리법의 변천을 살펴보면 고기 썰는 형태는 처음 1966년에는 '깎둑썰기'였으나, 후에는 '3, 4cm × 폭 1cm 입방체' '1cm 미만이고 가로 4cm, 세로 5cm의 입방체'로 변화되어 현대로 오면서 약간 더 큰 형태로 변하였다.

고명은 처음 은행으로 장식하였으나^{58,59)}, 후에 잣으로 변하였다^{60,61)}.

3) 너비아니쌈찜

1회 수록된 것으로 「가정요리사전」⁵⁸⁾에서 「쇠고기는 근섬유 곁에 따라서 얇파하게 저며서 잔칼질하여 보드랍게 해 놓고 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 설탕으로 고르게 조미한다. 넓은 채로 잘 펴서 재워 놓는다. 두부, 등근과, 표고, 미나리를 함께 넣고, 파, 마늘, 간장, 소금, 참기름, 설탕, 깨소금, 후추로 양념하여 무친다. 먼저 준비한 너비아니에 녹말 갠 것(녹말과 물 동량)을 바르고, 준비된 속을 조금만 써서 말 수 있는 대로 말고 양옆에 녹말 갠 것을 묻히면서 꼭 익힌다. 준비된 고기쌈을 후라이팬에 기름을 두른 후 고르게 지져서 가쓰스름 윤기나게 한다. 찜할 때 생기는 국물에 물을 조금 섞어서 고기 냄비에 넣고 뭉근한 불에 익힌다.」라고 하였다.

너비아니찜찜 만드는 법은 쇠고기를 알파하게 저며 잔칼질하여 갖은 양념한 후, 양념한 쇠고기를 잘 펴서 그 속에 녹말겐 것 바르고, 갖은 양념한 두부, 파, 표고, 미나리를 넣고 싸서 말아 고기찜을 만들어 후라이팬에 지진 후 냄비에 넣고 찜하는 것으로 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 우둔을, 부재료는 표고, 두부, 등근파, 미나리, 녹말겐 것을 이용하였고, 양념은 파, 마늘, 후추, 설탕, 간장, 참기름을 이용하였으며, 고명은 잣가루와 삶은 달걀을 이용하였다.

조리법에서 특이한 것은 유일하게 쇠고기 너비아니찜을 만들어 튀겨서 찜을 한 것이다.

4) 쇠심찜

1회 수록된 것으로 「계절과 식탁」⁶²⁾에서 「쇠심을 깨끗이 씻고 떡심부터 분량의 물을(12cup) 넣고 삶기 시작한다. 30분 후 나머지 쇠심 넣고 양념하여 중불에서 약한 불로 국물이 4cup 되게 끓여서 쇠심 무르게 한다. 다 무르면 떡심은 가로 1cm 두께로 썰고 나머지 쇠심은 적당한 크기로 썰어 놓는다. 쇠고기는 보드랍게 갈고 간 쇠고기는 파, 마늘, 진간장, 후춧가루, 참기름, 깨소금, 설탕, 꿀 맛돋움으로 양념하고, 무는 10등분해서 실고추, 참기름에 살짝 볶아 냄비 밑에 켜다. 마른한 쇠심도 함께 얇게 편다 양념한 쇠고기를 숟가락으로 떠서 얇게 바르고 같은 방법으로 냄비 위쪽에 쇠고기 양념거리로 얹히도록 담은 다음 불에 었는다. 쇠심 고은 국물 4cup에, 진간장 1Ts, 간장 1Ts, 소금 1ts, 후춧가루, 맛돋움을 간한 후 전체의 1/3만 붓고, 중불에서 약한 불로 나머지 국물을 다 부어서 끓여 1cup 정도 국물 남았을 때 내 놓는다.」라고 하였다.

쇠심찜 만드는 법은 떡심을 먼저 넣고 삶은 후, 쇠심을 넣고 양념하여 끓인다. 냄비 밑에 실고추와 참기름으로 볶은 무를 깔고, 익힌 쇠심을 얇게 펴고 그 위에 양념한 쇠고기 간한 것을 얇게 바르고, 간을 한 쇠심 고은 국물을 붓고 끓이는 것으로 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 쇠심을, 부재료는 쇠고기를 이용하였고, 양념은 진간장, 파, 마늘, 후춧가루, 참기름, 깨소금, 설탕, 화학조미료, 생강을 이용하였다.

5) 쇠고기완자찜

2회 수록된 것으로, 「Love Cooking I」⁶³⁾에서 「쇠고기는 살코기로 준비하여 곱게 다지고 양파, 파, 마늘도 곱게 다진다. 유자나 레몬 등 향기 나는 과일 껍질을 벗겨 껍질의 안쪽 흰 부분을 도려내어 반은 채를 썰고 반은 곱게 다져 고기, 양파, 파, 마늘과 다진 레몬 껍질에 소금, 간장, 달걀, 녹말가루를 넣고 끈기가 날 때까지 치댄다. 양배추는 깨끗이 씻은 다음 굵은 줄기는 칼로 저며 버리고 연한 잎은 곱게 채 썬다. 찜통에 물 붓고 김이 오르면 찜틀 바닥에 채썬 양배추를 깎다. 기름한 스푼으로 양념한 쇠고기를 완자처럼 떠서 찜틀 위에 간격을 두고 안친 후 그 위에 채 썬 레몬을 2, 3개씩 얹어 15분 이상 찜다. 고기를 떠 없을 때 스푼에 식용유를 묻혀서 떠야 고기에 윤기가 돈다. 초간장, 겨자장을 곁들인다.」라고 하였다.

「한국요리 베스트」⁶⁴⁾에서 「양배추잎은 줄기를 저며 내고 10cm 네모로 썬 후 소금을 넣고 데쳐 찬물에 건진다. 당근은 0.5cm 두께로 썰어 데쳐서 다시 0.5cm 네모 썰기를 하고, 풋고추는 반으로 잘라 씨를 털고 0.5cm 네모 썰기를 한다. 숙주를 데쳐서 물기를 짜고 잘게 썬다. 쇠고기는 곱게 다진 다음 야채를 넣고 양념하여 주먹크기 완자를 만들어 녹말가루를 묻힌다. 양배추잎 한 면에 녹말가루를 바르고 완자를 넣어 한 면이 보이게 감싸준다. 찜통에 15분 정도 찜 다음 파슬리, 체리로 장식한다.」라고 하였다.

쇠고기 완자찜 만드는 법은 두 종류로 첫째, 다진 쇠고기에 양파, 향기 나는 과일 껍질이나 당근, 풋고추, 숙주를 넣고 양념한 후 완자 만들어서 찜통에 채썬 양배추를 깔고 그 위에 완자를 놓고 찜하는 수증기찜 둘째, 다진 쇠고기에 당근, 풋고추, 숙주를 넣고 양념하여 주먹크기의 완자 만들어 녹말가루를 묻힌 후 양배추잎 한 면에 녹말가루를 바르고 완자를 넣어 한 면이 보이게 감싸서 찜통에 찌는 중탕형 수증기찜으로 모두 수증기찜을 이용하였다.

주재료는 2문헌에서 쇠고기를, 부재료는 2문헌에서 양배추, 녹말가루를, 1문헌에서 당근, 양파, 풋고추, 숙주, 유자, 레몬, 달걀을 이용하였다.

양념은 2문헌에서 파, 마늘, 간장, 소금을, 1문헌에

서 참기름, 깨소금, 후추, 설탕, 식용유, 꿀을, 고명은 1문헌에서 파슬리, 체리를 이용하였다.

조리법에서 특이한 점은 양념할 때 유자나 레몬껍질과 같은 향기 나는 과일 껍질을 사용한 것과, 찜할 때 레몬을 얹는 것이다.

3. 뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜

뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜에는 쇠갈비찜, 쇠꼬리찜 등이 있으며, 조리법, 사용한 재료, 양념, 고명은 표 4와 같다.

1) 쇠갈비찜

33회 수록된 것으로 「가정학업서」⁷⁾에서 「쇠갈비를 6~7cm로 잘라서 칼로 이기고 물을 부어 삶는다. 삶는 동안에 떠오르는 기름은 자주 떼어낸다. 해삼과 전복은 물에 불려서 썰어 놓고 계란은 황, 백으로 나누어 지단을 부치고, 밤과 그 밖의 여러 가지 재료를 씻어서 썰어 놓는다. 갈비를 삶는 동안에 재료를 준비해 놓고 쇠갈비가 흠씬 무른 다음에 건져서 양념을 하고 미리 준비해 놓은 모든 재료를 한데 넣고 국물을 조금 붓고 다시 끓인다. 세지 않은 불로 멥근히 삶아서 그릇에 담고 알지단을 채로 썰어 위에 뿌린다.」라고 하여 삶기찜의 방법을 이용하였다.

「여성과 요리」⁶⁶⁾, 「하숙정요리전집」⁶⁹⁾, 「한국요리(노)」⁷⁸⁾, 「한국음식(운)」⁷⁶⁾, 「한국의 전통음식」⁵³⁾, 「주부생활요리백과(반찬백과)」⁸⁵⁾, 「한국요리(한)」⁸⁶⁾, 「한국음식(염)」⁵¹⁾, 「한국전통식품과 조리」¹¹⁾ 조리법은 위와 거의 같다.

「가정요리사전」⁶⁷⁾에서 「갈비를 5cm 정도로 자른 후 뼈에서 떨어지지 않도록 조심하면서 가로, 세로 칼질을 한다. 표고를 깨끗이 씻어서 더운물에 불려서 부채모양으로 큼직하게 썬다. 준비된 갈비와 표고에 분량의 양념 가운데 파, 마늘만 다 넣고 간장, 참기름, 후추, 설탕은 반 가량만 먼저 넣어 두꺼운 냄비에 담고 살짝 볶다가 갈비가 겨우 잠길 정도로 물을 부어서 불에 얹어 끓인다. 무를 깨끗이 하여 1cm폭과 넓이 3cm 크기로 썰고, 갈비와 함께 2시간 쪄 끓여서 물씬하게 익힌 다음 남은 간장, 참기름, 후추, 설탕을 마저 넣어서 간을 보고 맛과 빛깔이 어울리도록 한 후 다시 10~15분 동안 멥근하게 올려

놓았다가 담기 조금 전에 넣어서 잠시 익혀 가지고 파랗게 되게 한다.」라고 하여 삶기찜의 방법을 이용하였다.

「우리나라 음식 만드는 법」⁶⁵⁾ 조리법은 위와 같은 방법이다.

「현대 가정요리」⁸⁾에서 「갈비는 찬물에 30분 정도 담가 두어 핏물을 뺀 다음 물기를 꼭 빼고 칼로 금을 내어 둔다. 칼금낸 갈비에 갖은 양념하여 재워 둔다. 당근은 깨끗이 씻어서 밤뜰모양으로 썰어 놓는다. 냄비에 양파를 깔고 그 위에 재워 둔 갈비를 넣고 다시 위에 표고버섯을 얹어 한동안 푹 찜을 한다. 한소끔 끓었을 때 밤과 은행, 당근 등을 넣어 한번 더 끓인다. 거의 다 끓었을 때 아래위를 뒤집어 놓는다. 은근한 불에 살짝 끓인다. 상에 내 놓기 전에 적당히 데워서 찜 그릇에 먹음직스럽게 담아 상에 내 놓는다.」라고 하여 삶기찜의 방법을 이용하였다.

「조리학」⁶⁸⁾, 「계절과 식탁(冬)」⁷⁰⁾, 「조리사」⁷²⁾, 「영양손실 없는 압력솥 요리」⁷¹⁾, 「조리(김)」⁷³⁾, 「Practical Korean Cooking」⁷⁴⁾, 「한국음식(운)」⁸⁶⁾, 「한국의 맛」⁷⁷⁾, 「한국조리(정)」⁷⁹⁾, 「한국요리 베스트 200」⁸⁰⁾, 「신미혜의 손맛국수 요리법」⁸²⁾, 「한국조리(서)」⁸³⁾, 「조선왕조궁중음식」⁸⁴⁾, 「태교음식」⁸⁷⁾, 「한국음식대관」⁸⁹⁾, 「좋은 쌀로 밥 짓고 맑은 물로 장담그기」⁹⁰⁾ 조리법은 위와 거의 같은 방법이다.

「세계의 가정요리」⁷⁵⁾에서 「재워 놓은 갈비를 석쇠에 구워 냄비에 담고 당근, 밤, 양파, 표고버섯, 석이를 위에 얹고 물을 1/2컵쯤 부어 야채가 익도록 끓인다. 다 익으면 찜그릇에 담고 미나리초대, 달걀지단, 은행, 잣, 호도를 보기 좋게 얹는다.」라고 하여 삶기찜의 방법을 이용하였다.

「Love Cooking」에서⁶³⁾ 「쇠갈비를 5, 6cm 길이로 토막내어 굳기름은 발라내고 살은 양쪽으로 갈라 얇게 펴서 앞뒤로 골고루 칼집을 넣는다. 마늘은 길이로 2등분한 후 쇠갈비에 골고루 문지르고 나머지는 그대로 쇠갈비와 함께 섞고, 양파는 대강 다져 놓고 토마토도 껍질을 벗긴 후 대강 다진다. 냄비에 쇠갈비를 담고 양파를 위에 뿌린 후 물을 1, 2컵 가량 붓고 뚜껑을 덮어 중불에서 2시간 정도 익힌다. 다진 토마토를 쇠갈비와 양파를 넣고 2시간 익힌다. 냄비에 소금, 후춧가루, 진간장, 고춧가루를 넣어 간한 후

뚜껍을 덮고 다시 1시간 정도 뜸을 들여 쇠갈비에 맛이 들도록 한다. 고기가 다 무르고 토마토와 고기 맛이 잘 어우러지면 뚜껍을 열어 놓고 색이 진한 갈색이 들도록 다시 끓인다. 양파는 1cm 두께로 등글게 썰어 프라이팬에 버터를 약간 두르고 노릇노릇하게 지져낸다. 그릇에 갈비점을 담고 한쪽에 양파 지진 것을 곁들인다.」라고 하여 삶기점의 방법을 이용하였다.

갈비점 만드는 법은 5종류로, 첫째는 갈비를 삶은 후 건져 갖은 양념하고, 표고, 당근, 해삼, 전복, 밤, 양파 등을 한데 넣어 국물을 조금 붓고 세지 않은 불에서 문근히 끓이는 삶기점, 둘째는 갈비와 무, 표고, 당근, 석이, 목이버섯 등을 한데 넣고 갖은 양념 하여 살짝 볶고 물 부어 끓이는 삶기점, 셋째는 갈비를 냉수에 담가 핏물을 제거한 뒤 양념장에 재우고 표고, 당근, 양파를 넣고 끓이는 삶기점, 중탕형 수증기점⁷⁰⁾, 압력솥형 수증기점^{71,76)}, 넷째는 갖은 양념하여 재워 놓은 갈비를 구운 다음 당근, 밤, 양파, 표고, 석이를 얹고 끓이는 삶기점으로 갈비구이점법이 며, 다섯째는 5, 6cm로 토막낸 쇠갈비에 마늘을 곱고 고루 문지르고, 냄비에 다진 양파, 토마토를 함께 넣어 소금, 후춧가루, 진간장, 고춧가루를 넣고 간한 후 고기가 무르도록 끓이는 삶기점으로 쇠갈비토마토점법이 있다. 5종류 모두 삶기점을 이용하였고, 더러는 중탕형수증기점, 압력솥형수증기점을 이용하였다.

주재료는 33문헌에서 갈비를, 부재료는 23문헌에서 표고를, 20문헌에서 당근을, 18문헌에서 무를, 16문헌에서 밤을, 15문헌에서 대추를, 13문헌에서 양파를, 12문헌에서 은행을, 5문헌에서 미나리, 석이를 4문헌에서 다홍고추를, 3문헌에서 해삼, 전복을, 2문헌에서 목이를, 각 1문헌에서 마른 고추, 인삼을 이용하였다.

양념은 34문헌에서 마늘, 간장을, 33문헌에서 파, 참기름, 깨소금, 후추, 설탕을, 14문헌에서 생강을, 13문헌에서 배즙을, 9문헌에서 화학조미료를, 4문헌에서 양파즙, 술, 소금을, 2문헌에서 물엿을, 1문헌에서 버터, 고춧가루를 이용하였다.

고명은 21문헌에서 달걀지단을, 13문헌에서 잣을, 12문헌에서 은행을, 7문헌에서 미나리초대를, 3문헌에서 석이버섯을, 2문헌에서 밤을, 각 1문헌에서 대

추, 호도를 이용하였다.

조리법에서 특이한 점은 갈비의 윤기가 나도록 하기 위해 물엿, 조청, 배즙을 더 첨가하고 보다 연하게 하기 위해 사과즙, 청주, 양파 즙을 더 이용한 것이며⁸²⁾, 양념한 갈비를 은종이에 싸서 찜한 것이다⁷⁰⁾. 또한 양념에 버터를 넣은 것으로 서구음식의 조리법을 인용한 갈비점도 등장하였다⁶³⁾.

조리법의 변천을 살펴보면 갈비크기는 처음 1957년에는 '6~7cm'⁷¹⁾이었으나, 후에 '5cm'⁶⁷⁾ '6cm'⁷⁰⁾ '5cm'⁷³⁾ '6~7cm'⁷⁵⁾ '5cm나 6cm'^{76,77,78,79,80)} '6~7cm'⁸¹⁾로 커졌고, 다시 '4~5cm'⁸⁸⁾ '5cm'^{11,89,90)} 현대로 오면서 더러 6cm나 7cm도 있었으나, 대체로 5cm 길이로 이어지고 있다.

양념은 처음에는 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추, 설탕을 이용하였고, 1962년에는 생강, 소금을, 1970년대는 배즙, 양파즙, 화학조미료를, 1980년에는 물엿, 술을, 1997년에는 사과즙을 더 첨가하였다. 현대로 오면서 양념 이외의 연육제를 많이 첨가하였다.

고명은 처음 1957년에 달걀만을 이용하였는데, 1962년에는 미나리초대, 잣을 더 첨가하고, 1964년에는 은행, 석이를, 1980년에 대추, 밤을, 1986년에 호도를 더 첨가하였다.

계란지단의 경우, 처음 1957년에는 채를 썰었는데, 후에 '증장방형'⁶⁵⁾, '마름모꼴'^{72,74,76)}, '완자형'^{53^{81,83)}}, '골패형'^{53,88)}, '마름모꼴'⁹⁰⁾순으로 변하였다.

조리명칭은 처음에는 가리점이고, 그 이후 갈비점 → 쇠갈비점 → 쇠갈비점 → 쇠가리점 → 갈비점 등의 명칭이 등장하였다.

2) 쇠꼬리찜

8회 수록된 것으로 「겨울음식」⁹¹⁾에서 「쇠꼬리를 끓는 물에 15분 정도 삶고, 꼬리는 건져서 양념장에 재운다. 국물은 식혀서 위에 뜬 기름을 걷어 내는데, 국물이 식는 동안에 날 표고버섯을 소금 넣어 끓인 물에 살짝 데쳐서 반 갈라놓는다. 그 밖에 무를 썰어 놓고 밤을 깎아 두고, 꼬리점에 넣을 떡점을 만들어 둔다. 흰떡을 칼집 내어 사이에 양념한 다진 고기를 채우고, 흰떡이 굳었으면 끓는 물에 한번 삶아 사용한다. 꼬리가 한소끔 끓으면 무를 집어넣고, 무가 물렀다 싶으면 밤, 흰떡 순으로 넣어 다진 고기가 익으

면 불에서 내린다. 꼬리점을 그릇에 담아 달걀지단, 은행, 잣, 볶은고추선 것을 얹고, 뜨거운 국물을 끼얹고 상에 내린다.»라고 하였다.

「신미혜의 손맛 공식요리법」⁹³⁾, 「뿌리깊은 나무」⁹⁴⁾, 「찌개와 반찬」⁹⁵⁾, 「주부생활요리백과」⁹⁷⁾, 「좋은 쌀로 밥 짓고 맑은 물로 장담그니」⁹⁸⁾ 조리법은 위와 같은 방법이다.

「한국조리(하)」⁹²⁾에서 「쇠꼬리는 미리 정육점에서 손질해 마디별로 절단해 놓은 것을 사다가 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 무는 손가락 굵기로 4~5cm 길이 되게 썰어 놓고, 표고는 불려서 큼직하게 썰어 놓는다. 은행은 볶아서 속껍질까지 벗기고 계란은 지단 부쳐서 완자형으로 썬다. 파, 마늘을 곱게 다져 분량의 양념장을 만든 후, 꼬리 썰어 놓은 것을 버무려 놓는다. 찜솥에 양념한 꼬리와, 무, 표고를 같이 섞어 얹히고 뚜껑을 닫아 찜한다. 다 되면 찜그릇에 담고 위에 은행, 계란선 것을 놓아 상에 내어 대접한다.»라고 하였고, 한국조리(서)」⁹⁶⁾의 조리법도 위와 같은 방법이다.

쇠꼬리를 만드는 법은 두 종류로, 첫째는 삶은 꼬리를 양념장에 재운 다음 찜솥에 야채와 함께 넣고 끓이는 삶기찜, 둘째는 쇠꼬리를 그대로 양념하여 야채와 함께 찜솥에 넣고 끓이는 삶기찜으로 모두 삶기찜을 이용하였다.

주재료는 8문헌에서 쇠꼬리를, 부재료는 6문헌에서 무, 밤을, 5문헌서 표고를, 2문헌에서 당근, 피망, 대추, 떡을 이용하였다.

양념은 7문헌에서 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을, 6문헌에서 파를, 5문헌에서 후추를, 4문헌에서 설탕, 3문헌에서 물엿, 배즙을, 2문헌에서 술, 생강을, 1문헌에서 사과즙을 이용하였다.

고명은 5문헌에서 은행을, 4문헌에서 달걀지단을, 2문헌에서 잣, 볶은 고추를, 각 1문헌에서 대추, 미나리초대를 이용하였다.

조리법의 변천을 살펴보면 쇠꼬리의 크기는 처음 1990년에는 '마디별'⁹²⁾로 시작되었으나, 후에 '1.5~2cm'^{95,97)} '3~4cm'⁹³⁾ '5cm'⁹⁸⁾로 현대로 오면서 짧은 것도 있지만 대체로 약간씩 길어지고 있다.

IV. 요약 및 결론

1945년 이후 36종 조리서에 나타난 「쇠고기 찜류」 조리법의 종류, 조리법의 내용과 정의, 빈도, 재료 및 양념, 고명, 변천을 고찰한 결과를 요약하면 다음과 같다.

쇠고기 찜류는 크게 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」, 「살코기를 이용하여 만든 찜」, 「내장을 이용하여 만든 찜」으로 분류되며, 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」에는 쇠갈비찜, 쇠꼬리찜이 있고, 「살코기를 이용하여 만든 찜」에는 사태찜, 우둔찜, 너비아니찜, 쇠심찜, 쇠고기완자찜이 있으며, 「내장을 이용하여 만든 찜」에는 우설찜, 등골찜, 쇠고기떡찜, 양찜, 간찜, 허파찜, 근자손이찜 등으로 총 14종이 있다.

쇠고기 찜류의 조리법을 연대순으로 보면 전체적으로 먼저 수록된 것은 우설찜, 갈비찜, 사태찜이며, 그 다음이 등골찜, 쇠고기떡찜, 너비아니찜, 우둔찜, 양찜, 간찜, 허파찜, 쇠심찜, 쇠고기완자찜, 근자손이찜, 쇠꼬리찜의 순으로 수록되었다.

출현 빈도는 갈비찜 34회, 사태찜 20회, 우설찜 11회, 쇠꼬리찜 8회, 쇠고기떡찜 7회, 우둔찜 4회, 등골찜 3회, 쇠고기완자찜 2회, 양찜, 간찜, 근자손이찜, 너비아니찜, 쇠심찜, 허파찜이 각 1회로 총 96회 수록되었다. 분류별로는 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」이 42회, 「살코기를 이용하여 만든 찜」이 28회, 「내장을 이용하여 만든 찜」이 26회 수록되었으며, 「뼈 붙은 고기 부위로 만든 찜」에서는 갈비찜이, 「살코기를 이용하여 만든 찜」에서는 사태찜이, 「내장을 이용하여 만든 찜」에서는 우설찜이 가장 빈도가 높게 수록되었다.

쇠고기찜 조리법 96회 중 삶기찜이 91회, 압력솥형 수증기찜이 2회, 수증기찜이 3회로 주로 삶기찜을 이용하였다.

우설찜 만드는 법은 두 종류로 첫째, 우설을 삶는 때는 무, 당근, 파, 마늘, 생강, 후춧가루, 소금을 넣고 삶거나, 또는 맹물로 삶아서 익으면 건져 썰어 양념하고, 표고, 당근, 죽순, 미나리, 양파, 감자를 옆에 넣어 찜하는 법과 둘째, 우설을 끓는 물에 삶아 손질하고, 마늘, 생강, 후추를 넣고 삶아서 너비아니로 썬 다음, 썰은 우설 위에 양념한 감자, 표고, 쇠고기를 조금씩 얹고 싸서 끝을 꼬치로 꽂아 마무리하여 찜하는 방법이 있으며 두 종류 모두 삶기찜을 이용하

였다.

등골점 만드는 법은 등골의 껍질을 벗겨서 3cm 길이로 잘라서 전을 부치거나, 20cm 길이로 길게 전을 부쳐서 한입에 들어갈 크기로 자르거나, 혹은 4~5cm로 잘라서 등골과 등골 사이에 양념한 고기를 얇게 넣고 전을 부친 것과 미나리초대, 석이버섯, 표고버섯, 파 채친 것을 넣고 찜하는 것으로 삶기점을 이용하였다.

쇠고기떡점 만드는 법은 쇠고기를 곱게 다져 갖은 양념한 것을 4~7cm 길이로 사철한 흰떡과 볶거나, 또는 오이소박이처럼 칼집 낸 흰떡에 고기를 넣은 것과 양지머리, 사태, 곤자손이, 곱창은 삶아서 한입에 들어갈 만한 크기로 썰어 갖은 양념(생강, 식용유 첨가)한 것을 함께 찜하는 것으로 삶기점을 이용하였다.

양점 만드는 법은 두 종류로 첫째는 양을 깨끗이 손질하여 생강, 파, 마늘을 넣고 삶아 건져서 양을 사방 3cm 크기로 잘라 0.5cm 간격으로 칼집을 내고, 칼집 낸 곳에 갖은 양념(생강, 잣소금 첨가)을 섞어 발라서 찜하는 것 둘째는 맹물에 삶은 쇠떡심, 심줄을 1cm 두께로 썰어 가운데 칼집 내고 그 속에 갖은 양념(설탕제외)한 쇠고기를 넣고 양과 함께 찜하는 것으로 두 종류 모두 삶기점을 이용하였다.

간점 만드는 법은 간을 얇고 넓게 떠서 갖은 양념(설탕제외)에 생강즙을 넣어 재워 놓고, 곱게 다져 양념한 쇠고기를 밀가루 문힌 간 위에 놓고 돌돌 말아 냄비에 담고, 후추를 넉넉하게 친 장국을 부어 찜하는 것으로 삶기점을 이용하였다.

허파점 만드는 법은 허파를 삶을 때, 후춧가루, 파, 마늘, 생강을 넣고 폭 삶아 가로 × 세로 × 두께(5cm × 6cm × 1cm)의 네모꼴로 썰어 주머니처럼 칼집을 내고, 여기에 갖은 양념한 쇠고기를 넣어 냄비에 허파를 먼저 넣고 폭 익힌 후, 무를 밑에 깔고 무가 익으면 표고를 넣고, 잣가루, 참기름을 허파 위에 끼얹어 가면서 찜하는 것으로 삶기점을 이용하였다.

곤자손이점 만드는 법은 곤자손이를 삶아 건져 4cm 길이로 썰어서 갖은 양념(생강즙첨가)하고, 쇠고기, 표고는 채썰어 양념한다. 찜 냄비에 곤자손이를 깔고 쇠고기, 표고, 죽순을 색스럽게 담은 위에 고명으로 석이채, 미나리초대, 달걀지단을 얹고 양지머리

국물을 자작하게 부어 끓이는 것으로 삶기점을 이용하였다.

사태점 만드는 법은 사태를 물에 삶아 손가락 두마디 크기로 곱게 썰어서 양념하여 끓이다가 무, 표고, 당근, 양파 등을 넣고 끓이는 법으로 삶기점을 이용하였다.

우둔점 만드는 법은 우둔살을 깎둑썰기나 두께 3, 4cm × 폭 1cm 입방체로, 혹은 이보다 약간 더 큰 크기로 썰어서 쇠고기, 표고, 무를 함께 섞어 분량의 양념 가운데 파, 마늘은 다 넣고 간장, 참기름, 후추, 설탕은 분량의 반을 넣고 잠깐 볶고, 물 부어 끓여, 고기가 익은 뒤 남은 양념(간장, 참기름, 후추, 설탕)을 다 넣어 간 맞추고 뜸들이는 것으로 삶기점을 이용하였다.

너비아니삼점 만드는 법은 쇠고기를 알파하게 저며 잔칼질하여 갖은 양념한 후, 양념한 쇠고기를 잘 펴서 그 속에 녹말 겹 것 바르고, 갖은 양념한 두부, 파, 표고, 미나리를 넣고 싸서 말아 고기삼을 만들어 후라이팬에 지진 후 냄비에 넣고 찜하는 것으로 삶기점을 이용하였다.

쇠심점 만드는 법은 떡심을 먼저 삶은 뒤, 쇠심을 넣고 양념하여 끓인다. 냄비 밑에 실고추와 참기름으로 볶은 무를 깔고, 익힌 쇠심을 얇게 펴고 그 위에 양념한 쇠고기 간한 것을 얇게 바르고, 간을 한 쇠심 고은 국물을 붓고 끓이는 것으로 삶기점을 이용하였다.

쇠고기완자점 만드는 법은 두 종류로 첫째, 다진 쇠고기에 양파, 향기 나는 과일 껍질이나 당근, 풋고추, 숙주를 넣고 양념한 후 완자 만들어서 찜통에 채운 양배추를 깔고 그 위에 완자를 놓고 찜하는 삶기점과 둘째, 다진 쇠고기에 당근, 풋고추, 숙주를 넣고 양념하여 주먹크기의 완자 만들어 녹말가루를 문힌 후 양배추잎 한 면에 녹말가루를 바르고 완자를 넣어 한 면이 보이게 감싸서 찜통에 찌는 증탕형 수증기점으로 모두 수증기점을 이용하였다.

갈비점 만드는 법은 5종류로, 첫째는 갈비를 삶은 후 건져 갖은 양념하고, 표고, 당근, 해삼, 전복, 밤, 양파 등을 한데 넣어 국물을 조금 붓고 세지 않은 불에서 문근히 끓이는 삶기점, 둘째는 갈비와 무, 표고, 당근, 석이, 목이버섯 등을 한데 넣고 갖은 양념

하여 살짝 볶고, 물 부어 끓이는 삶기점, 셋째는 갈비를 냉수에 담가 핏물을 제거한 뒤 양념장에 재우고 표고, 당근, 양파를 넣고 끓이는 삶기점, 중탕형 수증기점⁷⁰⁾, 압력솔형 수증기점^{71,76)}, 넷째는 갖은 양념하여 재워 놓은 갈비를 구운 다음 당근, 밥, 양파, 표고, 석이를 얹고 끓이는 삶기점으로 갈비구이점법이며 다섯째는, 5, 6cm로 토막낸 쇠갈비에 마늘을 곱고루 문지르고, 냄비에 다진 양파, 토마토를 함께 넣어 소금, 후춧가루, 진간장, 고춧가루를 넣고 간을 한 뒤 고기가 무르도록 끓이는 삶기점으로 쇠갈비토마토점법이 있다. 5종류 모두 삶기점을 이용하였고, 더러는 중탕형수증기점, 압력솔형수증기점을 이용하였다.

쇠꼬리를 만드는 법은 두 종류로 첫째, 삶은 꼬리를 양념장에 재운 다음 찜솥에 야채와 함께 넣고 끓이는 삶기점 둘째, 쇠꼬리를 그대로 양념하여 야채와 함께 찜솥에 넣고 끓이는 삶기점으로 두 종류 모두 삶기점을 이용하였다.

쇠고기점에 이용한 주재료는 양, 간, 곤자손이, 등골, 우설, 허파, 사태, 쇠우둔, 쇠심, 쇠고기, 갈비, 쇠꼬리 등으로 12종이 이용되었고, 부재료는 사태, 곱창, 곤자손이, 양, 양지머리, 우둔, 쇠고기, 떡, 쇠떡심, 심줄, 무, 양파, 표고, 석이, 당근, 미나리, 시금치, 죽순, 감자, 밤, 파, 밀가루, 달걀, 느타리버섯, 목이버섯, 당면, 다홍고추, 은행, 잣, 쌀, 풋고추, 숙주, 양배추, 생강, 두부, 유자, 레몬, 녹말가루, 피망, 해삼, 전복, 대추, 마른 고추, 인삼, 토마토 등으로 45종이 이용되었다.

양념은 파, 마늘, 참기름, 후추, 깨소금, 소금, 간장, 생강, 설탕, 화학조미료, 배, 잣, 실고추, 식용유, 술, 꿀, 물엿, 양파즙, 버터, 사과즙, 고춧가루 등으로 21종이 이용되었고, 고명으로는 계란지단, 미나리초대, 미나리 썬 것, 석이버섯, 당근, 은행, 다홍고추, 표고, 통고추, 잣, 피망, 삶은 달걀, 파슬리, 체리, 대추, 호도, 밤 등으로 17종이 이용되었다.

이상과 같이 1945년 이후 36종 조리서에 나타난 조리법의 변천은 현대로 오면서 양념의 가짓수가 많아졌고 버터, 피망, 파슬리, 체리, 유자, 레몬껍질과 같은 향기 나는 과일 껍질 등 서양요리의 재료를 이용하여 고기의 누린내를 제거하고, 연도를 증가시킨

것으로 나타나고 있다.

V. 참고문헌

1. 이성우: 한국식품사회사, 교문사, 서울, 26, 1992.
2. 이성우: 한국식품사회사, 교문사, 서울, 39, 1992.
3. 조완호: 음식토정비결, 혜진서관, 서울, 264, 1994.
4. 이성우: 한국요리문화사, 교문사, 서울, 131, 1985.
5. 이성우: 한국요리문화사, 교문사, 서울, 129, 1985.
6. 이성우: 조선시대 조리서의 분석적 연구, 한국정신문화원, 서울, 195, 1982.
7. 한희순, 황혜성, 이해경: 家政學業書 1, 李朝宮廷料理通校, 學業社, 서울, 46, 1957.
8. 마찬금: 현대가정요리(한국요리 I 편), 상록출판주식회사, 서울, 35, 1981.
9. 강인희: 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 서울, 138, 1987.
10. 윤서석: 한국의 음식용어, 대우학술총서, 서울, 193, 1991.
11. 조미자, 이순옥, 김상순: 한국의 전통식품과 조리, 효일문화사, 서울, 148, 1997.
12. 김말분 이연경, 이해경: 일부 농어촌과 도시 청소년들의 식행동 특성 및 식품기호도, 동아시아식생활학회지, 7(3), 1997.
13. 이영남, 신민자, 김복남: 전통음식의 현황에 관한 연구, 한국식문화학회지, 6(1), 1991.
14. 황혜성, 손경희: 지역, 연령, 성별에 따른 식품기호도에 관한 연구, 한국식문화학회지, 3(2), 1988.
15. 한희순, 황혜성, 이해경: 家政學業書 1, 李朝宮廷料理通校, 學業社, 서울, 48, 1957.
16. 방신영: 우리 나라 음식 만드는 법, 국민서관, 서울, 49, 1962.
17. 김경림, 황혜성: 女性과 料理, 三中堂, 서울, 85, 1964.
18. 여원 제 13권 제 1호 부록 가정요리사전, 서울, 126, 127, 1966.
19. 유계완: 季節과 食卓(秋), 삼화출판사, 서울, 94, 1976.
20. 황혜성, 김경진외: Love Cooking I, 2002, 삼성출판사, 서울, 31, 1986.

21. 윤서석: 한국음식(역사와 조리), 수학사, 서울, 289, 1987.
22. 강인회: 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 서울, 142, 143, 1987.
23. 하순용, 윤은숙, 김복자: 한국조리, 지구문화사, 서울, 180, 1990.
24. 서봉순, 윤은숙, 이진순, 하순용: 한국조리, 지구문화사, 서울, 143, 144, 1993.
25. 황혜성, 한복려, 한복진, 서혜경: 한국음식대관제 6권, 궁중의식생활, 사찰의 식생활, 예맥출판사, 서울, 218, 1997.
26. 방신영: 우리 나라 음식 만드는 법, 국민서관, 서울, 98, 1962.
27. 유계완: 季節과 食卓(春), 삼화출판사, 서울, 98, 1976.
28. 김영호: 나의 廚房生活 50年, 삼화인쇄주식회사, 서울, 175, 1991.
29. 김경립, 황혜성: 여성과 요리, 삼중당, 서울, 84, 1964.
30. 뿌리깊은나무, 201-4, 겨울음식, 대원사, 서울, 72-76, 1989.
31. 염초애, 장명숙, 윤숙자: 한국음식, 효일문화사, 서울, 371, 1993.
32. 황혜성: 조선왕조궁중음식, 궁중음식연구원, 서울, 100, 1993.
33. 황혜성, 한복려, 한복진: 한국의 전통음식, 교문사, 서울, 322, 1993.
34. 윤은숙: 한국음식, 효일문화사, 서울, 100, 1996.
35. 황혜성, 한복려, 한복진, 서혜경: 한국음식대관 제 6권, 궁중의식생활 사찰 의식 생활, 예맥출판사, 서울, 220, 1997.
36. 유계완: 季節과 食卓(夏), 삼화출판사, 서울, 99, 1976.
37. 유계완: 季節과 食卓(秋), 삼화출판사, 서울, 103, 1976.
38. 유계완: 季節과 食卓(冬), 삼화출판사, 서울, 89, 1976.
39. 강인회: 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 서울, 143, 1987.
40. 한희순, 황혜성, 이해경: 家政學業書 1, 李朝宮廷料理通校, 學業社, 서울, 47, 1957.
41. 방신영: 우리나라 음식 만드는 법, 국민서관, 서울, 62, 1962.
42. 유계완: 季節과 食卓(秋), 삼화출판사, 서울, 89, 1976.
43. 이순애: 調理土, 수학사, 서울, 197, 1980.
44. 김지화: 調理, 東明社, 서울, 72, 1983.
45. 황혜성, 김경진 외: Love cooking I, 2002, 삼성출판사, 서울, 30, 1986.
46. 김경진, 염초애, 이효지, 조자순, 조혜호: 세계의 가정요리 제 4권, 문선사, 서울, 57, 1986.
47. 윤서석: 한국음식(역사와 조리), 수학사, 서울, 288, 1987.
48. 강인회: 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 서울, 141, 1987.
49. 한복려, 한복진, 안승춘, 이종립의 12명: 주부생활 찌개와 반찬, 서울, 180, 1992. 여원 제 13권 제 1호 부록 가정요리사전, 서울, 119, 120, 1966.
50. 신미혜: 신미혜의 손맛공식 요리법, 세종서적, 서울, 108, 1992.
51. 염초애, 장명숙, 윤숙자: 한국음식, 효일문화사, 서울, 137, 1992.
52. 황혜성: 조선왕조궁중음식, 궁중음식연구원, 서울, 97, 1993.
53. 황혜성, 한복려, 한복진: 한국의 전통음식, 교문사, 서울, 320, 1993.
54. 하순용, 윤은숙, 김복자: 한국조리, 지구문화사, 서울, 179, 1990.
55. 김경진: 식품조리 및 이론, 보성문화사, 서울, 294, 1994.
56. 황혜성, 한복선, 한복진: 태교음식, 도서출판 등지, 서울, 125, 1996.
57. 황혜성, 한복려, 한복진, 서혜경: 한국음식대관제 6권, 궁중의식생활 사찰의식생활, 예맥출판사, 서울, 217, 1997.
58. 여원제13권 제1호부록 가정요리사전, 서울, 111, 112, 1966.
59. 윤서석: 한국음식(역사와조리), 수학사, 서울, 287, 1987.
60. 하순용, 윤은숙, 김복자: 한국조리, 지구문화사,

- 서울, 175, 176, 1990.
61. 서봉순, 윤은숙, 이진순, 하순용: 한국조리, 지구문화사, 서울, 140, 1993.
 62. 유계완: 季節과 食卓(秋), 삼화출판사, 서울, 90, 1976.
 63. 황혜성, 김경진외: Love cooking I, 2002, 삼성출판사, 서울, 32, 1986.
 64. 노진화: 한국요리베스트 200, 한림출판사, 서울, 16, 1987.
 65. 방신영: 우리 나라 음식 만드는 법, 국민서관, 서울, 47, 48, 1962.
 66. 김경립, 황혜성: 女性과 料理, 三中堂, 서울, 86, 1964.
 67. 여원 제 13권 제 1호 부록 가정 요리 사전, 서울, 105, 106, 1966.
 68. 현기순, 이혜수: 조리학, 서울대학교 출판부, 서울, 123, 1973.
 69. 하숙정: 하숙정 요리전집, 베스트셀러즈 도서출판, 서울, 12, 1974.
 70. 유계완: 季節과 食卓(冬), 삼화출판사, 서울, 83, 1976.
 71. 권귀남, 노진화, 한복려, 왕준련, 한복선, 안승춘: 영양손실없는 압력술요리 5, 주부생활사, 서울, 11, 1980.
 72. 이순애: 調理土, 수학사, 서울, 197, 1980.
 73. 김지화: 調理, 東明社, 서울, 70, 1983.
 74. 노진화: Practical korean cooking Hollyn Corp, 서울, 24, 1985.
 75. 김경진, 염초애, 이효지, 조자순, 조혜호: 세계의 가정요리 제4권, 문선사, 서울, 56, 1986.
 76. 윤서석: 한국음식(역사와 조리), 수학사, 서울, 122, 1987.
 77. 강인희: 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 서울, 138, 1987.
 78. 노진화: 한국요리, 한림출판사, 서울, 14, 1987.
 79. 정순자: 한국조리, 신광출판사, 서울, 117, 1990.
 80. 노진화: 한국요리베스트 200, 한림출판사, 서울, 14, 1990.
 81. 서봉순, 윤은숙, 이진순, 하순용: 한국조리, 지구문화사, 서울, 141, 1993.
 82. 신미혜: 신미혜의 손맛공식요리법, 세종서적, 서울, 150, 1992.
 83. 서봉순, 윤은숙, 이진순, 하순용: 한국조리, 지구문화사, 서울, 141, 1993.
 84. 황혜성: 조선왕조궁중음식, 궁중음식연구원, 서울, 98, 1993.
 85. 주부생활요리백과 반찬백과 주부생활사, 서울, 294, 295, 1995.
 86. 한정혜: 한국요리, 창우문화사, 서울, 138, 1995.
 87. 황혜성, 한복선, 한복진: 태고음식, 도서출판등지, 서울, 163, 1996.
 88. 윤은숙: 한국음식, 효일문화사, 서울, 96, 1996.
 89. 황혜성, 한복려, 한복진, 서혜경: 한국음식대관계 6권, 궁중의식생활, 사찰의식생활, 예맥출판사, 서울, 219, 1997.
 90. 조정강: 좋은 쌀로 밥짓고 맑은 물로 장담그니, 그린비, 서울, 21, 1997.
 91. 뿌리깊은 나무, 201-4, 겨울음식, 대원사, 서울, 21-23, 1989.
 92. 하순용, 윤은숙, 김복자: 한국조리, 지구문화사, 서울, 178, 1990.
 93. 신미혜: 신미혜의 손맛공식요리법, 세종서적, 서울, 118, 1992.
 94. 뿌리깊은 나무, 겨울음식, 대원사, 서울, 19-23, 1992.
 95. 유계완: 계절과 식탁(夏), 삼화출판사, 서울, 97, 1980.
 96. 서봉순, 윤은숙, 이진순, 하순용: 한국조리, 지구문화사, 서울, 142, 1993 97. ?, 주부생활요리백과 반찬백과 주부생활사, 서울, 143, 1995.
 98. 조정강: 좋은 쌀로 밥짓고 맑은 물로 장담그니, 그린비, 서울, 23, 1997.