

근대 이후 죽의 조리과정 변화 연구 -팥죽, 잣죽, 타락죽을 중심으로-

조미숙 · *이경란*

이화여자대학교 식품영양학과, *안산대학교 식품영양학부 호텔조리과

A Study on Changes in the Cooking Process of Gruel in Cook Books Written during Last 100 Years

Mi-Sook Cho and *Kyung-Ran Lee*

Dept. of Nutritional Science and Food Management, Ewha Womans University, Seoul 120-750, Korea

*Dept. of Culinary Art, Ansan University, Ansan 426-701, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate changes in the cooking process of *Pat-juk*(red beans porridge), *Jat-juk* (pine-nut porridge) and *Tarak-juk*(milk porridge) in cooking books published after Korean modern era, approximately from late 19th century to the present. We analyzed 11 historical cook books were analyzed. It is found that the amount of red beans used for *Pat-juk* was the same or more than that of rice but never less than rice. Only one cook book suggested sugar as seasoning for final taste, but all the other cook books mentioned salt for final taste. *Hangukeumat*(1987) suggested the method for obtaining optimum color for *Pat-juk*. After smashing and passing through the cooked red beans, collecting the red bean water to boil first and then adding the passed through red beans to boil together, in which rice will be added the last to be boiled. For *Jat-juk*, the ratio of the amount of pine-nut and rice were varied among cook books that the amount of pine-nut can be more, same or less than rice. *Jat-juk* can have salty or sweet, so sugar, honey or salt were used for final seasoning. Pine-nut and rice were cooked together or cooked successively depending on cook books. The changes in cooking procedures of *Tarak-juk* were the portion of milk used and the method of preparing rice before making the porridge. Firstly, the portion of milk increased over time. *Tarak-juk* can be also tasting both sweet or salty, so sugar or salt was used for final seasoning. Secondly, two method of preparing rice were found; one is that rice was ground after soaking in water and the other is that rice was ground and toasted before putting into the porridge. When the ground rice was toasted, the milk was added with water at the same time because the cooking time of the porridge with toasted rice was shortened so that the milk could be added earlier than the other method without the risk of sticking on the bottom of the pot. In further studies, the cooking procedures used in the previous period of the late 19th century should be examined. Also after restoring all the cooking methods suggested in cook books, the comparison of the sensorial and nutritional value needs to be carried out for applying or reinventing new recipe for food industry.

Key words: historical Korean food, *Pat-juk*, *Jat-juk*, *Tarak-juk*, rice porridge

서론

5000년의 역사를 가진 풍부한 한국음식유산은 세계화하기 위한 움직임이 정부의 적극적인 주도하에 산업계, 학계 등 각 계에서 활발하게 진행되고 있다. 불고기, 갈비, 잡채 등 선호

* Corresponding author: Kyung-Ran Lee, Dept. of Culinary Art, Ansan University, Ansan 426-701, Korea. Tel: +82-31-400-6992, E-mail: kyungran72@ansan.ac.kr

도 면에서 우수하며, 세계인에게 잘 알려진 음식뿐 아니라 최근에는 막걸리(E-daily 2011), 비빔밥 등도 한 가지 아이템으로 세계시장에 그 모습을 드러내며 인지도를 높여가고 있다. 하지만 이러한 표면적 세계화와 상품화에 대한 관심과는 달리 우리 전통음식문화에 대한 연구와 관심은 미미한 실정인데, 산업화를 통해 전통식품을 상품화하고 세계화하기 위해서는 전래 한국음식문화에 대한 과학적인 연구자료가 뒷받침되어야 한다(Cho 등 2008). 체계적인 연구를 통해 세계에 내어놓을 한국음식에 대해 그 역사적 배경과 변천과정에 대한 고찰과 그 원조를 밝혀 그 음식에 대한 정통성을 입증할 수 있으며, 또한 과거의 것에서 새로운 메뉴 아이템을 발굴, 재현하여 상품화 할 수도 있다. 전래 한국음식문화 연구를 위해 문화인류학적 연구와 전래 음식 문화 연구에 사용되는 조리서를 기반으로 하는 연구방법을 사용할 수 있는데, 조리서는 음식의 문화적 측면을 연구하기 위한 기초 자료로서 단순한 음식의 조리법 기술 이외에도 그 시대상을 반영하여 사회, 문화, 경제적인 면을 살펴볼 수 있는 자료이며(Cho 등 2008), 조리법의 변화 과정에 대한 원인도 살펴 볼 수 있는 중요한 사료이다.

본 연구에서는 연구 자료가 부족한 근대 조리서 연구의 일환으로 근대 조리서에 기록된 죽 중에서 가장 자주 등장한 팔죽, 타락죽, 잣죽을 중심으로 그 변화과정을 고찰해 보고자 한다.

죽은 곡물의 낱알이나 가루에 물을 많이 넣어 오랫동안 끓여 전분을 완전히 호화시킨 유동성이 있는 음식으로 소화기능이하므로 유아식이나 노인식, 병인식으로 이용되어왔다고 했다(Yoon 등 2008). 죽은 대부분의 농경문화 지역에서 가장 처음 이용된 곡물 음식이라 할 수 있는데, 죽의 기본형은 쌀을 이용한 흰죽이고, 주로 쌀을 이용하여 육류, 채소류, 두류, 패류, 견과류 등을 다양하게 섞어 조리할 수 있다(Yoon 등 2008). 조선시대에는 대용주식, 별미물, 보양식, 치료식, 환자식, 민속식, 구황식, 음료 등의 역할을 하거나 몇 가지 역할을 겸하기도 했다(Lee SW 1999). 또한 식량이 부족할 때 구황식으로 쓰기도 했으며, 곡물이나 여러 가지 채소나 산채를 섞어 쓴 죽에서 약효를 기대하기도 하였고, 동물성 식품을 넣어 보양효과를 기대하기도 하였다(Lee SW 1999).

효 사상이 발달했던 조선시대에 죽은 일반적으로 소화기능이 떨어지는 노인들이 소비층이었다고 추측되는 반면, 현대에 들어 죽은 구황식을 제외한 전통적인 역할에 더하여 다이어트 건강식으로도 인기를 끌면서 젊은 세대를 소비층으로 흡수하였고, 이에 더하여 어린이 이유식의 개념으로도 확대되어 죽 시장은 나이를 초월하여 그 소비층이 확대되고 있다. 이미 2003년도에 130억원의 시장을 형성하였던 죽죽은 2008년 기준으로 200억원대로 시장규모가 확대되었고, 최

근 본죽, 죽이야기 등 프랜차이즈 죽 전문점이 국내 각각 1,000개와 290여개의 매장을 운영하면서 죽은 고급영양식으로 인식되고 있다(Korean Price Association 2009). 실제로 한국표준협회에서 발표하는 2009 한국소비자웰빙지수(KS-WCI) 조사결과에 따르면 죽 전문점은 외식업종의 상품군별 웰빙지수평가에서 동 상품군에 속하는 베이커리, 스파게티전문점, 치킨전문점 등과 비교해 가장 높은 점수를 받고, 특히 건강기능성 분야에서 가장 높은 점수를 받았다(Korean Price Association 2009).

또한 죽 전문점은 한식세계화와 함께 해외시장에도 진출하여 미국과 중국에도 매장을 운영 중이다(Korean Price Association 2009). 이처럼 죽은 세계화 될 수 있는 좋은 한식 품목이다. 미국, 유럽, 일본 등에서 식사 대용으로 소비자들 사이에서 간편하게 이용하는 수프 전문점과 죽 전문점에서 주요리로 이용될 수도 있고, 한식의 세계화를 위한 코스요리에서 코스 중에 피타이저로 이용될 수도 있는 훌륭한 아이템이다.

현재 죽에 대한 연구는 조리과학적으로 다양한 재료를 이용한 물리적, 관능적 특성을 연구한 Yoo 등(2007), Kim 등(2007), Kim & Kwak (2011), Shin 등(2009), Lee 등(2010), Park & Cho (2009), Yang 등(2007)의 연구를 찾아볼 수 있으며, Baek 등(2004)의 연구에서는 1900년대 조리서에 나온 주식류로 죽을 분류하여 전체적인 주식의 변화 흐름을 보여주고 있으나, 이 연구는 거시적인 안목에서 진행된 것으로 개별 죽의 시대별 변화과정을 조리서별로 조사한 연구는 아직 행해진 바가 없다.

이 연구를 통해 근대 이후 약 100년간 출간된 조리서에 기록된 죽의 조리법 및 조리과정을 분석하여 시대에 따른 죽의 변화 과정을 살펴보고 관련 기초자료로 제공하며, 외식산업에서 응용할 수 있는 죽의 새로운 조리법 개발에도 기여하고자 한다.

연구 방법

근대는 사전적으로 중세와 현대 사이의 시대. 우리나라에서는 1876년의 개항 이후부터 1919년 3·1 운동의 시기를 이른다. 문학에서는 근대문학(近代文學)을 갑오경장(1894) 이후에서 대체로 1920년대까지 신소설·신체시 등의 계몽주의 또는 근대 문예사조들이 반영되기 시작한 문학이라 정의하고 있으므로 이 연구에서도 근대 이후 약 100년간 출간된 조리서는 그 시기의 분류기준에 근거하여 선정하였다(Lee KR 2008). 시기의 분류기준에 포함되는 조리서 중에서도 한국음식의 전통성을 이룬 조리서라 판단되는 서적들이 선정하였다(Lee KR 2009). 선정된 조리서는 「시의전서(1800년대 말)」, 「부인필지(1915)」, 「조선요리제법(1917)」, 「조선무쌍신식요

리제법(1930)», 「간편조선요리제법(1934)», 「신영양요리법(1935)», 「조선요리법(1943)», 「우리나라 음식 만드는 법(1957)», 「이조궁정요리통고(1957)», 「한국요리백과사전(1976)», 「한국의 맛(1987)」 등 총 11권이다.

선정된 조리서에서 가장 빈번히 등장하는 죽인 팔죽, 잣죽, 타락죽을 어디에 등장하는 지 조사했고, 등장한 조리서에서 팔죽, 잣죽, 타락죽을 각각 재료의 비율과 조리과정의 변화를 분석했다.

결과 및 고찰

1. 죽류가 근대조리서에 나타나는 빈도

죽류는 모두 곡물로 만드는 유동식 음식으로, 죽은 곡물을 알곡으로 또는 갈아서 물을 넣고 끓여 완전히 호화시킨 것이고, 미음은 죽과는 달리 곡물을 알곡째 푼 고아서 체에 거른 것이다. 응이는 곡물의 전분을 물에 풀어서 끓인 것으로 훌훌 마실 수 있을 정도로 묽다. 죽에다 곡물 이외에 채소류, 육류,

어패류 등을 넣고 끓이기도 한다. 곡물에 열매를 넣은 죽으로 잣죽, 깨죽, 호도죽, 녹두죽, 콩죽 등이 있고, 채소를 넣은 죽으로는 늙은호박죽, 애호박죽, 표고죽, 아욱죽 등이 있으며, 어패류죽으로는 전복죽, 어죽, 조개죽, 피문어죽 등이 있고, 육류죽으로는 장국죽, 쇠고기죽, 닭고기죽 등이 있다(Han BJ 1998; Cho 등 2008에서 재인용). 이 연구에서는 미음, 응이를 제외한 실제 상품화가 용이한 죽 또는 압죽류를 대상으로 연구를 진행하였다.

조사대상이 된 조리서 11권에 등장한 죽의 출현빈도는 Table 1에서 보이는 것과 같이 127번이었다. 이 중 가장 빈번히 등장하는 팔죽, 잣죽, 타락죽을 연구대상으로 선정했다.

2. 팔죽, 잣죽, 타락죽이 근대조리서에 나타나는 빈도

Table 2에서 보는 바와 같이 팔죽은 연구대상이 된 조리서 11권 중 「시의전서」, 「신영양요리법」과 「조선요리법」을 제외한 조리서에 모두 등장하여 8회 나타난 것을 볼 수 있다. 잣죽은 「부인필지」와 「신영양요리법」을 제외한 모든 조리

Table 1. The frequency of appearance of gruel in the historical cook books

| 문헌 | 분류 | 종류 | 빈도 |
|---------------------|----------------------|--|-----|
| 시의전서(1800년대 말엽) | 죽 | 흑임자죽(깨죽), 잣죽, 장국죽, 진자죽(개암죽) | 4 |
| 부인필지(1915) | 반죽제품 | 팻죽(팔죽), 타락죽(우유죽) | 2 |
| 조선요리제법(1917) | 죽쑤는 법, 압죽 쑤는법 | 깨죽, 잣죽, 장국죽(장국죽), 팻죽(팔죽), 타락죽(우유죽), 흰죽, 묵물죽, 콩죽, 행인죽, 녹두죽, 아욱죽, 쌀암죽, 식혜암죽, 밤암죽 | 14 |
| 조선무쌍신식요리제법(1930) | 죽쑤는 법, 압죽 쑤는법 | 흑임자죽(깨죽), 잣죽, 장국죽(장국죽), 팻죽(팔죽), 흰죽(흰죽), 묵물죽, 콩죽, 녹두죽(녹두죽), 아욱죽, 울자죽(밤죽), 재강죽, 보리죽, 삼미죽, 청모죽, 우거지죽, 굴죽, 닭죽, 쌀암죽, 식혜암죽(식혜암죽) | 19 |
| 간편조선요리제법(1934) | 죽쑤는 법, 압죽 쑤는법 | 깨죽, 녹두죽, 아욱죽, 잣죽, 장국죽, 팻죽(팔죽), 타락죽(우유죽), 흰죽, 묵물죽, 콩죽, 행인죽, 쌀암죽, 식혜암죽, 밤암죽 | 14 |
| 신영양요리법(1935) | 가나다 순 | - | - |
| 조선요리법(1943) | 죽류 | 흑임자죽(깨죽), 잣죽, 장국죽, 타락죽(우유죽), 흰죽, 행인죽, 콩나물죽, 원미 | 8 |
| 우리나라 음식 만드는 법(1957) | 죽쑤는 법, 압죽 쑤는법 | 장국죽, 흰죽, 팻죽, 녹두죽, 콩죽, 묵물죽, 행인죽, 잣죽, 밤죽, 흑임자죽, 아욱죽, 김치죽, 타락죽, 재강죽, 조죽, 콩나물죽, 홍합죽, 떡암죽, 밤암죽, 식혜 암죽, 쌀암죽 | 21 |
| 이조궁정요리통고(1957) | 곡류로 만드는 요리-죽, 미음, 응이 | 팔죽, 잣죽, 흑임자죽, 콩죽, 장국죽, 행인죽, 타락죽, 낙화생죽 | 5 |
| 한국요리백과사전(1976) | 궁중음식편-죽, 압죽류 | 흰죽, 장국죽, 타락죽, 홍합죽, 콩죽, 전복죽, 밤암죽, 호도죽, 잣죽, 흑임자죽, 아욱죽, 행인죽, 쌀암죽, 떡암죽, 죽순죽, 팻죽 | 21 |
| | 향토음식편 | 닭젓죽(경기도), 밤죽(전라도), 섭죽(강원도), 콩죽(함경도), 어죽(평안도) | |
| 한국의 맛(1987) | 주식류-죽/미음, 응이, 압죽, 즈 | 웅근죽, 원미, 무리죽, 콩죽, 녹두죽, 팻죽, 콩나물죽, 아욱죽, 애호박죽, 맑은장국죽, 홍합죽, 전복죽, 잣죽, 행인죽, 흑임자죽, 식혜암죽, 쌀암죽, 떡암죽, 밤암죽 | 19 |
| 합계 | | | 127 |

Table 2. The frequency of appearance of Pat-juk, Jat-juk and Tarak-juk in the historical cook books

| 음식명 | 서명 시의 전서 | 부인 필지 | 조선요리 제법 | 조선무쌍 신식요리 제법 | 간편조선 요리제법 | 신영양 요리법 | 조선 요리법 | 우리나라 음식만드 는법 | 이조궁정 요리통고 | 한국요리 백과사전 | 한국의 맛 | 횟수 |
|-----|----------------|----------|------------|--------------------|--------------|------------|-----------|--------------------|--------------|--------------|----------|----|
| 연대 | 19C末 | 1915 | 1917 | 1930 | 1934 | 1935 | 1943 | 1957 | 1957 | 1976 | 1987 | |
| 팔죽 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | 8 |
| 갓죽 | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 9 |
| 타락죽 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | | 8 |

서에 총 9회 등장했다. 타락죽은 「시의전서」, 「신영양요리법」과 「한국의 맛」을 제외한 조리서에 총 8회 등장한 것을 볼 수 있다.

3. 팔죽의 조리서별 조리과정의 변화

팔죽의 재료인 팔은 부족국가시대의 유적지인 함북 회령 읍 오동에서 피, 기장과 함께 탄화된 팔의 형태로 발견됨에 따라 한국에서는 이때부터 생산되어 왔다고 짐작되는데, 팔은 전통적으로 벽사(辟邪)의 의미를 가지고 있어 한국음식에 중요한 재료로 이용되어 왔다(Lee KR 2009). 현재까지 계승되어 오는 주식류에 사용된 팔을 이용한 음식은 아이의 돌 때 사용되었던 팔수수찰떡, 혼인식을 위해 사용되었던 팔시루떡, 동지에 먹는 팔죽, 생일에 미역국과 함께 먹었던 팔밥을 들 수 있다(Lee KR 2009). 팔죽은 붉은팥을 삶아 거른 팥물에 쌀을 넣고 쑨 죽으로 동짓날 절식의 하나이다. 새알심이라 불리는 찹쌀경단을 함께 섞어 끓이기도 하는데, 동짓날 팔죽을 끓여 먹는 풍속은 중국의 풍습에서 전래된 것으로 여겨지며, 고려시대에 이미 절식으로 정착되었고, 동짓날 팔죽을 쑤어 먹기 전에 대문이나 장독대에 뿌려 귀신을 쫓는다는 풍속이 있었다(Korean Folk Culture Dictionary 2011).

1) 주재료의 변화

팔죽의 주재료는 멥쌀로 부재료인 팥, 찹쌀가루와의 비율에 조리서별 변화가 보인다. 팥이 쌀보다 많은 경우와 팥과 쌀이 동량인 경우로 나뉘어진다.

(1) 팥을 쌀보다 많이 섞은 경우

팥을 쌀보다 많이 섞은 경우는 「조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」 그리고 「간편조선요리제법」에서 찾아볼 수 있는데, 모두 쌀 한 되(약 1.8리터)에 팥 두 되(약 3.6리터)를 써서 쌀과 팥의 비율이 1:2이다. 「한국의 맛」에서는 쌀 1과 1/2컵(약 0.3리터)에 붉은팥 3컵(약 0.6리터)으로 역시 쌀과 팥의 비율이 1:2이다.

(2) 팥과 쌀의 양이 동량인 경우

이 외의 조리서에서는 팥과 쌀의 양이 동량인 경우는 「우리나라 음식 만드는 법」과 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」에서 나타났다.

「우리나라 음식 만드는 법」에서는 쌀 오 홉(약 0.9리터)에 팥 오 홉(약 0.9리터)을 써서 쌀과 팥의 비율이 1:1이고, 「이조궁정요리통고」에서는 쌀 3홉(약 0.55리터)에 팥 또는 녹두 3홉(약 0.55리터)으로 역시 1:1이었다. 「한국요리백과사전」에는 쌀 5컵(약 1리터)에 붉은팥 5컵(약 1리터)으로 1:1의 비율이다.

2) 부재료의 변화

부재료의 변화를 살펴보면 대부분 찹쌀로 반죽하여 함께 넣어 먹었는데, 그 찹쌀가루의 비율이 조리서마다 다르게 나타난다. 「부인필지」, 「조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」 그리고 「간편조선요리제법」에서는 찹쌀의 양이 나타나지 않는다. 우리나라 음식 만드는 법에서는 쌀 오 홉(약 0.9리터)에 팥 오 홉(약 0.9리터)을 써서 쌀과 팥의 비율이 1:1이고, 여기에 찹쌀가루 3홉(약 0.55리터)을 첨가하여 쌀과 팥, 그리고 찹쌀의 비율이 1.6:1.6:1이다. 「이조궁정요리통고」에서는 쌀 3홉(약 0.55리터)에 팥 또는 녹두 3홉(약 0.55리터)을 써서 역시 1:1이고, 여기에 찹쌀가루 2홉(약 0.36리터)을 더하도록 하여 쌀과 팥, 그리고 찹쌀의 비율이 역시 약 1.6:1.6:1이었다. 「한국요리백과사전」에서는 찹쌀가루가 3g만 표기되어 있어 그 양이 지나치게 작아 잘못 기입된 것으로 추측된다.

「한국의 맛」에서는 쌀 1과 1/2컵(약 0.3리터)에 붉은팥 3컵(약 0.6리터)으로 쌀과 팥의 비율이 1:2이며, 찹쌀가루를 쌀과 같은 비율 즉 1과 1/2(약 0.3리터)로 섞었으므로 쌀, 팥 그리고 찹쌀의 비율이 1:2:1이었다.

「부인필지」와 「조선무쌍신식요리제법」에는 대추가 부재료로 제시되었고, 특별히 「조선무쌍신식요리제법」에서는 배뚜지도 부재료로 쓰였다.

3) 양념, 고명의 변화

「조선무쌍신식요리제법」에는 꿀과 생강즙을, 부인필지와 한국의 맛에서는 생강즙을 양념으로 제시했다. 「우리나라 음식

만드는 법」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」 그리고 「한국의 맛」에서는 소금이 양념으로 제시되었다.

현대에 들어와서는 팔죽에 대부분 설탕으로 간을 하지만 근대 조리서에서 단맛을 가미하는 경우는 「조선무쌍신식요리제법」이 유일하고, 그 이외에는 소금으로 짠맛만 가미한다는 것을 알 수 있다. 설탕은 사포닌 성분을 파괴하므로 소금으로만 간을 하는 것이 더 우수한 섭취방법이라 여겨졌다 (Kang BC 2009).

4) 조리과정의 변화

각 조리서별 팔죽 조리과정을 비교하면 Table 3과 같다.

「부인필지」에서는 대추와 팔을 함께 넣고 고아 생강즙으로 반죽한 새알을 넣는다. 「조선요리제법」과 「간편조선요리제법」에서는 팔을 물을 많이 붓고 삶아 굵은 체에 물을 쳐가며 걸러서 윗물만 솥에 부어 쌀과 끓이다가 가라앉힌 팔을 마저 붓고 끓인다. 이 방법은 「이조궁정요리통고」와 거의 유사한데 「이조궁정요리통고」에서는 체에 거르기 전에 팔을 주걱으로 흠뻑 으개는 과정이 추가되었다. 또 팔죽을 다 끓인 다음 소금으로 간을 맞춘다.

「조선무쌍신식요리제법」, 「우리나라 음식 만드는 법」, 「한

Table 3. The comparison of cooking process of Pat-juk in the historical cook books

| 조리서 | | 조리과정 | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|--|----------------------------|-------------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 부인필지 (1915) | | 팔 대추를 넣고 고음 | | | | | | | 새알에 생강즙을 넣고 반죽 | | |
| 조선요리제법 (1917) | 팔을 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부음 | 오래 삶음 | 팔과 물을 그릇에 퍼놓음 | 손으로 체에 물을 쳐가며 거름 | 한참 가라앉힌 후 윗물만 솥에 부음 | 쌀을 씻어 넣음 | 불을 때어 한참 끓임 | 주걱으로 저으며 가라앉혔던 것을 마저 붓고 끓임 | 참쌀가루 반죽 | 반죽을 때 넣음 | |
| 조선무쌍신식요리제법 (1924) | 팔을 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부음 | 오래 삶음 | 팔과 물을 그릇에 퍼놓고 식힘 | 손으로 으개어 굵은 체에 물을 쳐가며 거름 | 한참 가라앉힌 후 윗물만 솥에 부음 | 쌀을 씻어 넣음 | 불을 때어 한참 끓임 | 주걱으로 저으며 가라앉혔던 것을 마저 붓고 끓임 | 참쌀가루 새알처럼 빚어 죽 끓을 때 넣음 | 꿀 또는 배뚜기 첨가 | |
| 간편조선요리제법 (1934) | 팔을 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부음 | 오래 삶음 | 팔과 물을 그릇에 퍼놓음 | 손으로 체에 물을 쳐가며 거름 | 한참 가라앉힌 후 윗물만 솥에 부음 | 쌀을 씻어 넣음 | 불을 때어 한참 끓임 | 주걱으로 저으며 가라앉혔던 것을 붓고 끓임 | 참쌀가루 반죽 | 반죽을 때 넣음 | |
| 우리나라 음식만드는법 (1957) | 팔을 씻어 일어서 물을 부음 | 푹 삶음 | 팔을 주걱으로 흠뻑 으개어서 체에 거름 | 한참 가라앉혀 윗물만 따라 솥에 부음 | 쌀을 씻어 일어서 국물에 넣음 | 끓임 | 끓임 | 쌀이 퍼져가면 가라 앉혔던 팔 앙금을 주걱으로 저으면서 한데 부음 | 참쌀가루를 소금으로 간함 | 참쌀가루를 익반죽 | 둥글게 빚어 죽에 넣고 한소끔 더 끓임 |
| 이조궁정요리통고 (1957) | 팔을 물에 부음 | 삶음 | 푹 무른 후 체에 거름 | 한참 가라앉혀 윗물만 따라 솥에 부음 | 쌀을 씻어 한데 넣음 | 끓임 | 끓임 | 가라앉은 앙금을 주걱으로 저으면서 한데 부음 | 소금으로 간을 함 | | |
| 한국요리백과사전 (1976) | 팔에 물을 넉넉히 부음 | 한번 끓여 오르면 물을 따라 버리고 새 물을 부어 팔이 티질 정도로 삶음 | 건진 팔을 팔 삶은 물과 맹물을 보태 체에 거름 | 거른 팔물을 한참 두어 윗물만 솥에 부음 | 쌀을 넣음 | 중화로 쌀이 퍼질 때까지 끓임 | 끓임 | 퍼지면 팔 앙금을 넣고 나무주걱으로 저으면서 끓임 | 참쌀가루를 익반죽함 | 새알 모양으로 빚어 죽에 넣어 한소끔 더 끓임 | 소금으로 간함 |
| 한국의 맛 (1987) | 팔을 씻어 일어서 충분히 부음 | 한소끔 끓인 후 물을 버리고 새 물을 부어 팔이 티질 때까지 삶음 | 소금을 넣음 | 으개어 고른체에 거름 | 거른 팔 윗물만 솥에 부음 | 끓임 | 오랫동안 끓임 | 펄펄 끓을 때 쌀을 넣고 쌀알이 퍼지면 눈지 않도록 저으면서 끓임 | 참쌀가루는 끓는 팔물과 생강즙으로 익반죽함 | 새알심을 만들어 국에 넣어 띄우고 길은 팔색이 될 때까지 끓임 | |

국요리백과사전」, 「한국의 맛」에서는 새알심을 만들어 팔죽에 넣어 같이 끓이는 과정이 추가되어 있다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 앞서의 조리서와 비교해 팔을 삶은 다음 팔과 물을 그릇에 퍼놓고 식힌 다음, 손으로 으깨는 과정이 추가되어 있다. 새알심을 만들 때는 찹쌀가루에 생강즙을 넣어 반죽해 만든다.

「우리나라 음식 만드는 법」에서는 「이조궁정요리통고」와 같이 팔을 삶아 체에 거르기 전에 팔을 주걱으로 으깨는 과정이 있다. 새알심을 만들 때는 「조선무쌍신식요리제법」에서 처럼 생강즙을 쓰지 않고 소금을 넣는 과정이 있으며, 익반죽하는 방법이 차이점이라 할 수 있다. 또한 팔죽을 끓이는 마지막 과정에 소금으로 간을 맞추는 과정이 있다.

「한국요리백과사전」에서는 팔을 삶아 한번 끓여오르면 물을 버리고 새물을 붓는 과정이 추가되었다. 팔이 터질 때까지 삶아 체에 거르는데 새알심을 만드는 방식은 「우리나라 음식 만드는 법」과 동일하게 소금을 넣고 익반죽하며 소금으로 마지막 간을 맞춘다. 「한국의 맛」에서는 「한국요리백과사전」에서처럼 팔을 삶아 한소끔 끓인 다음 물을 버리고 새물을 부어 팔이 터질 때까지 푹 삶아 소금을 첨가하고, 그 팔을 으개어서 체에 거른다. 새알심 만드는 과정은 찹쌀가루에 생강즙을 넣어 익반죽하는데, 여기에 소금을 첨가하지 않는다. 또한 쌀은 새알심을 넣을 때 첨가되는데, 새알심을 넣고 짙은 팔색이 되면 완성된다는 설명이 추가되어 있다.

조리과정을 분석해 보면 팔죽은 조리서에 따라 팔을 삶는 전처리과정, 쌀을 넣는 과정, 소금으로 간을 하는 과정, 찹쌀가루를 반죽하는 방법, 팔, 땀쌀 이외에 첨가하는 재료들에 따라 조금씩 차이를 보이고 있다.

(1) 팔을 삶는 전처리과정

「한국요리백과사전」과 「한국의 맛」에서는 팔에 물을 붓고 끓이다가 한소끔 끓으면 물을 따라 버리고 새 물을 넣어 다시 끓이는 과정이 추가되어 있는데, 이는 팔에 들어 있는 사포닌은 변비를 개선하는 등 몸에 이로운 약리작용도 하지만 자극성이 있어 과량 섭취하면 설사를 일으킬 수 있으므로 이를 방지하기 위해 끓여서 첫물은 버림으로써 사포닌의 함량을 줄이는 방법을 썼다(Kim 등 2004).

(2) 쌀을 넣는 과정

대부분의 조리서에서는 팔을 삶아 체에 걸러 가라앉힌 후 그 윗물에 쌀을 함께 끓인 다음 나머지 팔 앙금을 넣고 끓이는 과정을 보여주는데, 근대 후기 조리서인 한국의 맛에서는 팔을 삶아 체에 거른 윗물을 넣고 오랫동안 물만 먼저 끓인 후 앙금을 넣고 다시 끓이고 그 후에 쌀을 넣어 끓이는 과정

이 있는데, 쌀을 먼저 넣지 않고 팔물을 먼저 끓이는 이유는 빛깔이 고와지도록 하기 위해서라고 기술되어 있다.

(3) 소금으로 간을 하는 과정

「부인필지」, 「조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」, 「간편조선요리제법」에는 소금 간을 하는 과정이 기술되어 있지 않고 독자의 재량에 맡긴다.

「우리나라 음식 만드는 법」에서는 팔죽을 다 썬 다음 새알심을 넣어 끓이기 전에 소금으로 간을 맞춘다. 일반적으로 죽이 완성되기 전에 간을 맞추게 되면 소금간이 잘 배이는 장점이 있지만, 소금은 호화전분의 점도를 낮추므로 너무 빨리 소금을 넣으면 죽이 묽어지는 단점이 있으므로 요령을 요한다.

「이조궁정요리통고」에는 팔죽을 다 썬 다음 소금으로 간을 맞추고, 「한국요리백과사전」에서도 팔죽을 다 찼고 새알심을 넣어 끓인 다음 소금으로 간을 한다.

한국의 맛에서는 소금의 양을 1큰술로 정확히 제시하면서 소금을 팔죽을 쑤기 전 팔을 으개어 고운체에 거르는 과정에 첨가하여 팔에 이미 소금간이 배일 수 있도록 한다.

(4) 찹쌀가루 반죽법

찹쌀가루를 반죽하는 방법도 다양하다. 「부인필지」와 「조선무쌍신식요리제법」에서는 생강즙에 반죽하는 방법이 나와 있다.

「우리나라 음식 만드는 법」에서는 소금으로 간을 해서 익반죽하여 빚는다. 「한국요리백과사전」에서도 찹쌀가루를 익반죽하여 빚는다. 「한국의 맛」에서는 새알심을 팔물과 생강즙으로 익반죽하여 맛과 빛깔까지 아름답게 하는 과정을 추가하였다.

이 밖에 대추를 팔과 함께 넣는 방법은 「부인필지」와 「조선무쌍신식요리제법」에서 제시하고 있다.

4. 잣죽의 조리서별 조리과정의 변화

잣은 오엽송(五葉松)이나 홍송(紅松)에서 생산되는데, 주로 우리나라 중부에서 만주 남부에 걸쳐 자라나고 있으며, 중국의 여러 문헌에서 한결같이 신라의 잣을 칭찬하고 진공품으로 많이 쓰인다고 기록하고 있다(Lee SW 1994). 오각향 또는 용아자라고도 하는데, 높은 벼슬의 집에 선사한다고 기록되어 있다(Lee SW 1994).

잣죽은 특별히 보양성(補養性)이 큰 죽으로서 소화가 잘 되고 좋은 향(香)과 보드라운 맛이 첨가된 고급음식이다. 잣죽에 관한 기록은 「시의전서」 및 「산림경제」 등의 조선시대 문헌에 등장하지만, 잣죽이 언제부터 한국 식품사에 나타났는지에 대해서는 기록이 불분명하다(Korean Folk Culture Dictionary

2011). 조선시대에는 대가족제도였고, 충효(忠孝)를 근본으로 하는 삼강오륜이 널리 퍼지면서 노인공경이 큰 미덕으로 자리 잡았다. 노인에게 이른 아침의 조반으로 잣죽을 드리는 경우가 많았고, 병후에 회복식으로도 많이 쓰였으며, 궁중에서는 식전에 보약(탕약)을 올리지 않는 날에는 각종 죽을 올렸는데, 그 중에서도 잣죽은 가장 좋은 죽으로 여겨졌다(Korean Folk Culture Dictionary 2011).

1) 주재료와 부재료의 변화

잣죽의 주재료인 멥쌀과 부재료인 잣과의 비율에 조리서 별로 약간의 변화가 보인다. 잣과 멥쌀의 비율은 죽의 고소함에 차이를 줄 것으로 판단된다.

(1) 잣과 쌀의 비율이 같은 경우

잣과 쌀의 비율이 같은 것으로 나타난 조리서는 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」, 「우리나라 음식 만드는 법」, 「이조궁정요리통고」이다. 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」에서는 쌀 한보시기에 잣 한보시기(Korean Folk Culture Dictionary 2011)로 제시되어 1:1의 비율을 보인다. 「우리나라 음식 만드는 법」, 「이조궁정요리통고」에서는 쌀 한 홉(약 0.18리터)에 잣 한홉(약 0.18리터)으로 역시 1:1의 비율을 보인다.

(2) 멥쌀의 비율이 잣의 비율보다 높은 경우

「시의전서」에서는 멥쌀이 1되(10홉, 약 1.8리터)이면 잣은 7홉(약 1.3리터)을 넣는다고 나와 있어 멥쌀과 잣의 비율이 1.4:1로 나타났다.

「한국요리백과사전」에서는 멥쌀 1컵(약 0.2리터)에 잣 1/2컵(약 0.1리터)으로 멥쌀과 잣의 비율이 2:1이었다.

(3) 잣의 비율이 멥쌀보다 높은 경우

「조선무쌍신식요리제법」에서는 멥쌀이 세 숟가락이면 실백 네 숟가락으로 멥쌀과 잣의 비율이 1:1.3으로 나타났다. 「조선요리법」에서는 멥쌀의 양과 실백의 양이 상당히 차이가 난다. 멥쌀의 양이 세 숟가락(약 0.045리터)이면 잣은 두 홉(약 0.36리터)으로 멥쌀과 실백의 비율이 1:8이다. 「한국의 맛」에서는 불린 쌀 1/2컵에 실백 1컵으로 쌀과 잣의 비율이 1:2로 나타났다.

따라서 잣의 비율이 가장 높은 조리서는 「조선요리법」으로 멥쌀과 잣의 비율이 1:8이고, 그 다음은 「한국의 맛」으로 1:2이며, 마지막은 「조선무쌍신식요리제법」으로 1:1.3이다.

2) 양념, 고명의 변화

「시의전서」에는 꿀이, 「조선요리법」에서는 설탕이나 꿀, 「이조궁정요리통고」에서는 설탕이, 「한국요리백과사전」에

서는 꿀과 설탕이 단맛을 내는 양념으로 쓰였다. 「조선무쌍신식요리제법」, 「우리나라 음식 만드는 법」, 「한국의 맛」에서는 단맛이 나는 양념을 쓰지 않고 소금만 언급되어 있다. 「이조궁정요리통고」와 「한국요리백과사전」에는 소금과 설탕 또는 꿀을 동시에 쓴다고 나와 있다. 따라서 잣죽은 정해져 있는 것이 아니라, 기호에 따라 단맛 또는 짠맛으로 가미가 가능했다는 것을 알 수 있다.

3) 조리과정의 변화

조리서별 조리과정의 변화는 Table 4에 나타나 있다.

「시의전서」에서는 쌀을 씻어 불려 잣과 함께 갈아 체에 걸러 자주 저어주며 죽을 만들어 꿀을 넣어 달게 먹은 것을 볼 수 있다.

「조선요리제법」과 「간편조선요리제법」에서는 멥쌀에 간다는 말이 명시되어 있고, 끓일 때 자주 저어준다는 과정은 생략되어 있다.

「조선요리법」과 「우리나라 음식 만드는 법」에서도 풀매에 갈아 체에 받쳐 죽을 쑀는 것으로 되어 있는데, 간을 맞추는 방법이 다르다. 「조선요리법」에서는 꿀이나 설탕을 넣어 달게 먹었고, 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 소금으로 간을 맞추었다.

「조선무쌍신식요리제법」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」에서는 멥쌀과 잣을 따로 갈아 쓰는 것을 볼 수 있다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 잣은 볶아 사기그릇에서 으깨고 멥쌀은 멥쌀에 갈아 체에 받쳐 즙을 내어 가라앉힌 다음, 윗물을 버리고 남은 것을 잣과 함께 죽을 쑀는 조리과정을 가지고 있다. 소금으로 간을 맞추는 것을 볼 수 있다.

「이조궁정요리통고」에서는 쌀과 잣을 각각 풀매에 갈아 받쳐 걸러서 둘 다 옷물만 따라 솥에 끓인 후 가라앉은 강치를 주걱으로 저으면서 다시 끓인다. 설탕으로 간을 맞추어 달게 먹는 것을 볼 수 있다.

「한국요리백과사전」에서는 쌀과 잣을 각각 곱게 가는데, 쌀은 겹체로 받쳐 더 맑은 즙을 얻는 것을 볼 수 있다. 쌀 물을 나무주걱으로 저으며 잣 물을 조금씩 부어가며 명우리 지지 않게 죽이 될 때까지 끓인다.

「한국의 맛」에서도 잣과 불린 쌀을 따로 갈아 쓰는데, 「한국요리백과사전」과는 반대로 잣 간 것의 옷물을 먼저 붓고 끓인 후 잣 앙금을 넣고 끓이고, 그 후에 쌀 옷물을 넣고 끓인 후 쌀 앙금을 붓고 끓이는 것으로 조리과정이 변화되었다.

잣죽은 조리서에 따라 그 전처리 방법이 차이가 나고, 죽을 쑤 때 쌀과 실백을 함께 갈아 넣는지 분리해서 넣는지도 차이가 있는 것을 볼 수 있다.

Table 4. The comparison of cooking process of Jat-juk in the historical cook books

| 조리서 | | 조리과정 | | | | | |
|---------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-------------|
| 시의전서 (19C말) | 멥쌀을 씻어 불림 | 불린쌀과 실백을 섞어 감 | 가은체에 거름 | | 자주 저으며 죽을 씹 | 좋은 꿀을 곁들임 | |
| 조선요리 제법 (1917) | 쌀을 씻어 불림 | 쌀과 실백을 함께 감 | 체에 거름 | | 냄비/솥에 붓고 불을 때어 끓임 | | |
| 조선무쌍 신식요리 제법 (1924) | 멥쌀을 물에 불림 | 멥쌀에 감 | 체에 반힘 | | 가라앉혀 윗물을 따라 버리고 죽을 씹 | 실백을 속껍질을 벗김, 실백을 볶음, 으깨어 죽에 넣음, 소금을 탐 | |
| 간편조선 요리제법 (1934) | 쌀을 씻어 불림 | 쌀과 실백을 함께 감 | 체에 거름 | | 냄비/솥에 붓고 불을 때어 끓임 | | |
| 조선요리법 (1943) | 쌀을 씻어 일어 담금 | 실백을 속껍질 벗김 | 쌀과 실백을 섞어 감 | 체에 거름 | 죽을 씹 | | |
| 우리나라 음식만드는 법 (1957) | 쌀을 씻어 일어 물에 불림 | 실백을 껍질을 벗기고 물에 씻음 | 쌀과 실백을 함께 감 | 고운체에 반침 | 죽을 씹 | 소금으로 간을 맞춤 | |
| 이조궁정 요리통고 (1957) | 쌀을 씻어 불림 | 실백을 속껍질 벗기고 꼬갈을 땀 | 쌀과 실백을 따로 감 | 겉체에 반혀서 거름 | 한참 가라앉혀 윗물만 솥에 붓고 끓임 | 끓으면 가라앉은 강치를 주걱으로 저으며 한데 넣고 끓임 | 설탕을 넣어 간 맞춤 |
| 한국요리 백과사전 (1976) | 쌀을 물에 불림 | 갓을 고깔을 땀 | 쌀과 실백을 따로 감 | 쌀은 겉체에 실백은 체에 반힘 | 나무주걱으로 서서히 저으며 쌀물을 끓임 | 갓물을 조금씩 부어가며 죽이 될 때까지 끓임 | |
| 한국의 맛 (1987) | 쌀은 불림 | 갓은 고깔을 따서 물에 씻음 | 쌀과 실백을 따로 감 | 갓 간 것의 윗물을 두꺼운 냄비에 붓고 나무주걱으로 저어 가며 끓임 | 갓 앙금을 넣고 끓임 | 쌀 윗물을 넣고 끓임 | 쌀 앙금을 넣고 끓임 |

(1) 쌀과 실백을 함께 갈아 죽을 쑤는 경우

「시의전서」, 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」, 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 불린 쌀과 실백을 함께 넣어 갈아서 저으며 죽을 쑤는 것으로 나타났다.

(2) 쌀과 실백을 분리해서 죽을 쑤는 경우

「조선무쌍신식요리제법」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」에서는 쌀과 실백을 따로 갈아서 죽을 쑤다. 이때에도 조리서에 따라 죽을 쑤는 방식이 조금씩 다른데, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 멥쌀을 물에 불려 갈아 윗물을 따라 버리고 그 자체로 죽을 쑤고 나 다음 여기에 볶은 실백을 으깨어 죽에 넣어 섞는다. 이때 넣는 실백은 볶은 것으로 따로 죽에 넣어 익히는 과정이 생략된 것으로 보인다. 실백을 볶음으로 익히는 과정에서 고소한 맛이 가미 될 것으로 보인다.

「이조궁정요리통고」에서는 쌀과 실백을 따로 갈아 걸러 가라앉힌 다음 윗물을 먼저 끓이고, 그 다음 가라앉은 강치(앙금)을 넣고 끓여 갓죽을 쑤다.

「한국요리백과사전」에서도 역시 불린 멥쌀과 실백을 따로 갈아 체에 걸러 쌀물을 먼저 끓인 후 갓 물을 조금씩 부어가며 저으면서 끓인다.

「한국의 맛」에서는 불린 쌀과 실백을 따로 갈아 우선 갓 간 것의 윗물을 냄비에 붓고 나무주걱으로 저어가며 끓인 후 갓 앙금을 넣고 끓인다. 여기에 쌀 윗물을 넣고 끓이다가 마지막으로 쌀 앙금을 넣고 끓인다.

5. 타락죽의 조리서별 조리과정의 변화

타락죽의 재료인 우유의 음용은 삼국 통일신라시대까지 거슬러 올라가는데, 이것은 귀족층에서 불교가 국교로 되면서 육식금지에 따른 질 좋은 단백질 결핍을 보충하기 위해

쓰였을 것으로 예상되며, 또 약으로 쓰기 위해 농민들에게 우유를 바치게 했으므로 서민들에게는 우유가 상용화되지 못하였다(Lee SW 1994). 1902년 프랑수아에 의하여 젖소가 처음 도입되었고, 1900년에는 우유 착취 영업 허가를 받아 일본인이 처음 생산하였고, 1920년경에는 난곡 기계 농장에서 우유를 많이 생산하였다. 서울우유협동조합은 1937년에 생겼다. 연유, 분유, 버터, 유산균 발효유 등 유가공품을 만들었지만 초기에는 일부 계층과 외국인들 위주로 이용이 되다가, 분유가 미국으로부터 들어와 무상배급되면서 일반인들도 우유를 먹게 되었다. 한국전쟁 후 1955년경에는 구호급식으로 초등학교 어린이에게 보급되면서 우유의 음용이 일반화되는 계기가 되었다(Cho 등 2008).

타락죽은 우유에 쌀을 갈아 만든 무리를 넣고 끓인 죽으로 우유죽이라고도 한다. 우유죽은 조선시대의 일부 상류가정이나 궁중에서 애용하였던 것으로 여겨진다(Korean Folk Culture Dictionary 2011).

1) 주재료의 변화

타락죽의 주재료는 주로 멥쌀이나 한국의 맛에서는 찹쌀 또는 멥쌀로 끓인다고 나와 있어 찹쌀로도 죽을 끓였다는 것을 알 수 있다.

주재료인 쌀과 부재료인 우유 및 물의 비율은 그 죽의 물리적인 농도를 결정한다.

「부인필지」, 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」 등 초기 근대 조리서에서는 쌀의 비율이 따로 나오지 않은 것으로 보아 가정에서 일반적인 죽을 끓이는 정도의 농도로 끓일 수 있도록 여지를 남겨 둔 것으로 보인다.

「조선요리법」에서는 볶은 쌀가루 수북이 한 숟가락(약 20그램)에 생우유 두 홉과 찬물 한 홉(520그램)으로 쌀과 액체의 비율이 약 1:25로 쌀가루의 비율이 극히 낮아 그 농도는 음료로 마실 수 있는 정도의 농도로 예상된다.

「우리나라 음식 만드는 법」에서는 쌀 반 홉(약 0.09리터)에 우유와 물 2.5홉(약 0.45리터)로 제시되어 쌀과 액체 비율이 약 1:5의 비율을 보여 일반적인 떠먹을 수 있는 죽의 농도이다.

「이조궁정요리통고」에서는 쌀 1홉(약 0.18리터)에 우유와 물을 합해 5홉(약 0.9리터)로 제시되어 쌀과 액체의 비율은 약 1:5로 「우리나라 음식 만드는 법」과 동일하다.

「한국요리백과사전」에서는 멥쌀 1컵에 우유와 물을 섞어 5컵으로 역시 쌀과 액체의 비율은 1:5를 보이고 있다.

마지막으로 「한국의 맛」에서는 볶은 찹쌀가루나 볶은 멥쌀가루 1/2컵에 우유와 물을 섞어 4컵을 쓰므로 그 비율은 약 1:8로 앞서 나온 「우리나라 음식 만드는 법」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」보다 낮았지만, 볶은 가루를 쓰

로 수분이 증발하여 전분의 밀도가 단위부피당 볼린 쌀보다 높으므로 실제 죽을 끓였을 때 죽의 농도는 앞서 쌀과 액체의 비율이 1:5인 죽과 비교해 크게 다르지 않을 것으로 보인다.

2) 부재료의 변화

타락죽의 부재료는 우유와 물 조리서별 비율이 다르다. 비율에 따라 타락죽의 맛의 농도가 달라, 떠서 먹을 정도로 진한 조리법과 음료로 마실 만큼 연한 조리법이 나타난다. 또한 우유와 물을 넣는 순서도 조리서에 따라 다르다.

(1) 우유와 물의 비율

우유와 물의 비율은 맛의 농도를 결정한다.

① 우유와 물의 비율이 동일한 경우

「부인필지」, 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」 등 초기 근대 조리서에서는 ‘우유 한 사발이면 물이 한사발’로 물과 우유의 비율이 동량으로 쓴다고 나와 있다.

② 우유의 비율이 물보다 많은 경우

「조선요리법」 이후의 근대 조리서에서는 우유와 물의 비율이 동량이 아니라 우유의 비율이 더 많은 것을 볼 수 있는데, 그 비율도 조금씩 차이가 난다. 「조선요리법」과 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 우유와 물이 각각 두 홉(약 0.36리터)과 반 홉(약 0.09리터)로 그 비율이 4:1이었고, 「이조궁정요리통고」에서는 우유 세홉(약 0.5리터)과 물 두 홉(약 0.36리터)이 사용되어 그 비율은 3:2이었다. 「한국요리백과사전」에서는 우유 4컵(0.8리터)과 물 1컵(약 0.2리터)으로 4:1의 비율을 보였다. 「한국의 맛」에서는 우유 3컵(0.6리터)과 물 1컵(0.2리터)으로 3:1의 비율을 보여 우유의 비율이 가장 높은 것은 「조선요리법」, 「우리나라 음식 만드는 법」 그리고 「한국요리백과사전」에서 제시된 4:1인 것으로 나타났다. 그 다음은 우유와 물의 비율이 3:1인 「한국의 맛」이었고, 우유의 비율의 물보다 높은 조리법 중 가장 우유의 비율이 낮은 것은 「이조궁정요리통고」에서 보인 3:2로 나타났다.

따라서 근대 후기로 올수록 우유의 비율이 물보다 높아져 더 고소하고 진한 맛을 내는 타락죽으로 변해왔음을 알 수 있다.

3) 양념, 고명의 변화

양념은 언급이 되지 않은 경우와 언급된 경우에는 소금이나 설탕으로 둘 중 골라서 넣거나 동시에 넣는 방법이 제시되었다.

(1) 양념이 제시되지 않은 조리서

「부인필지」, 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」과 「조선요리법」에서는 양념에 대해 언급이 되지 않아 독자의 기호에 따라 소금 등으로 간을 한 것으로 예상된다.

(2) 소금과 설탕을 동시에 사용한 조리서

「우리나라 음식 만드는 법」에 나온 두 가지 타락죽 조리법 중 쌀을 불려 갈아서 죽을 쑤 경우와 「이조궁정요리통고」에서 제시된 조리법은 소금으로 간을 맞춘 다음 다시 설탕을 가미하여 먹는다고 되어 있어 소금과 설탕 두 가지가 함께 양념으로 사용되었다.

(3) 소금이나 설탕 중 하나만 사용한 조리서

「우리나라 음식 만드는 법」의 두 가지의 타락죽 만드는 법 중 쌀가루를 볶아 죽을 쑤 경우에는 소금으로 간을 하지 않고 설탕만 넣어 먹는 것으로 제시되었다. 반면, 쌀가루를 볶아 쓰는 방법을 제시한 조리서인 「한국의 맛」에서는 설탕이 아니라 소금으로 간을 맞추게 되어 있다.

「한국요리백과 사전」에는 소금이나 꿀 또는 설탕 중 원하

는 것을 타서 먹는다고 되어 있어 가미하는 방식은 시대에 따라 변해 왔다고 하기 보다는 기호에 따라 단맛 또는 짠맛을 선택하여 먹었다고 판단된다.

4) 조리과정의 변화

조리서에 따른 타락죽 조리과정의 변화는 Table 5에 나타나 있다.

「부인필지」에서는 쌀을 물에 담가 갈아서 죽을 쑤다가 우유를 넣고 쑤다.

「조선요리제법」과 「간편조선요리제법」에서는 멥쌀을 불렀다가 물을 붓고 갈아서 죽을 쑤다가 우유를 붓고 죽을 쑤다.

「조선요리법」에서는 멥쌀을 뿜아 고운 겹체로 쳐서 죽을 쑤 때 멍치지 않고 더욱 부드럽고 일정한 입자를 가진 죽을 만들 수 있도록 했다. 냄비에 백지를 깔고 볶은 후 우유와 물을 섞어 끓였다. 볶은 쌀가루를 그냥 넣어 주는 것이 아니라 쌀가루 볶은 것을 물에 미리 개어 넣는다고 나와 있는데, 쌀가루가 팽화되는 과정을 추가함으로써 볶은 쌀가루가 더욱 뽀

Table 5. The comparison of cooking process of Tarak-juk in the historical cook books

| 조리서 | 조리과정 | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------|--------------------------|
| 부인필지 (1915) | 쌀에 물을 넣고 갈 | | | | | 쌀에 물을 붓고 끓임 | 반쯤 익으면 우유를 부어 합침 | | |
| 조선요리제법 (1917) | 쌀을 불림 | 물에 감 | | | | 물로 죽을 쑤 | 반쯤 익으면 우유를 부어 쑤 | | |
| 간편조선요리제법 (1934) | 쌀을 불림 | 잘 감 | | | | 물로 죽을 쑤 | 반쯤 익으면 우유를 부어 쑤 | | |
| 조선요리법 (1943) | 멥쌀을 뿜음 | 고운체로 침 | 깨끗한 냄비에 백지를 깔고 조금씩 몽근한 불에 지으며 볶음 | 물에 쌀가루 볶은 것을 섞어 놓음 | 물과 우유를 섞어 몽근한 불에 끓임 | 우유물이 끓으면 쌀가루에 물섞은 것을 조금씩 부어 지으며 죽을 쑤 | 소금으로 약간 간을 맞추 | 꿀이나 설탕을 타서 먹음 | |
| 우리나라 음식만드는 법 I (1957) | 쌀을 씻어 일어 불림 | 잘 감 | | | | 죽을 쑤 | 죽을 쑤다가 우유를 부어 한 소금 끓임 | 소금으로 간을 맞추 | 먹을 때 설탕을 쳐서 먹음 |
| 우리나라 음식만드는 법 II (1957) | | | 쌀가루를 번철에 살짝 볶음 | 볶은 가루를 물에 갠 | 우유와 물을 섞어 끓임 | 끓는 우유물에 쌀가루를 지으며 붓고 지으며 죽을 쑤 | | | 설탕을 넣어 먹음 |
| 이조궁정요리통고 (1957) | 쌀을 씻음 | 멧뜰에 감 | 체에 거름 | | | 술에 불고 끓임 | 우유를 넣어 다시 더 끓임 | 소금으로 간 맞추 | 식기 전에 설탕을 타서 먹음 |
| 한국요리백과사전 (1976) | 쌀을 씻어 물에 불림 | 곱게 감 | 체에 받침 | | | 쌀물을 술에 붓고 끓임 | 우유를 넣어 지으면서 죽을 쑤 | | 식기 전에 소금이나 꿀이나 설탕을 타서 마심 |
| 한국의 맛 (1987) | 참쌀 또는 멥쌀을 물에 담가 불려 씻음 | 건져 그늘에 말려 가루로 뿜음 | 한지 봉지에 매달거나 비닐 봉지에 넣어 냉동고에 넣음 | 사용량만 덜어 냄비에 한지를 깔고 노릇하게 볶음 | 물에 쌀가루를 갠 것을 끓임 | 끓을 때 우유를 넣고 약불로 끓임 | | 소금으로 간을 맞추 | |

리 호화되어 죽을 끓일 때 시간이 단축되는 효과가 있었을 것으로 예상된다. 쌀가루를 넣어 덩어리지 않게 저어서 소금으로 간을 맞추고, 꿀이나 설탕을 첨가해서 먹도록 제시되어 있어 짠 맛과 단 맛이 동시에 느껴질 수 있도록 했다.

「우리나라 음식 만드는 법」에는 두 가지 방식이 나오는데, 첫 번째 방식은 「부인필지」에서처럼 쌀을 불려 간 다음 죽을 쑤다가 우유를 넣고 더 끓이는 방식으로 소금으로 간을 맞추고 먹을 때 설탕을 넣어 먹는 방식이다. 두 번째 방식은 「조선요리법」에서처럼 쌀가루를 번철에 볶아 물에 개어 놓고 우유와 물 섞은 것을 끓이면서 물에 개어 놓은 쌀가루를 넣어 죽을 쑤는 것이다. 소금으로 간을 맞추는 과정은 생략되어 있고 설탕을 넣어 먹는다.

「이조공정요리통고」와 「한국요리백과사전」의 조리모형은 「부인필지」와 「우리나라 음식 만드는 법」에 나오는 첫 번째 방식과 유사하다. 「이조공정요리통고」에서는 쌀을 씻어 물에 불리는 과정 없이 맷돌에 가는 과정이 다른 점이다. 소금으로 간을 맞추고 먹기 전에 설탕을 타서 먹는다고 되어 있어 짠 맛, 단 맛이 동시에 제공되었음을 알 수 있다. 「한국요리백과사전」에서는 쌀을 씻어 불린 다음 가는 방법이 제시되었다. 소금이나 꿀 또는 설탕을 먹기 전에 타서 먹는 것이 다른 점이다.

「한국의 맛」에서는 「조선요리법」이나 「우리나라 음식 만드는 법」에 나온 두 번째 방법에서처럼 쌀가루를 볶아 넣는데 멥쌀 뿐 아니라 찹쌀을 쓰는 법도 소개되었다. 쌀가루를 만들 때 물에 담가 씻어 건진 다음, 그늘에 말려 가루로 빵아 냄비에 한지를 깔고 볶아서 물에 개어 으갠다. 쌀가루를 썼던 다른 조리서와는 달리 우유와 물을 섞어 끓이는 것이 아니라 쌀가루에 물을 갠 것을 먼저 끓인 다음 우유를 넣고 끓여 마지막에 소금으로만 간을 한다. 또한 가루를 만드는 방법도 「조선요리법」과 차이가 있는데, 조선요리법에서는 멥쌀을 빵아 체에 쳐서 바로 볶았는데 「한국의 맛」에서는 멥쌀 또는 찹쌀을 불려 그늘에 말린 후 가루로 빵아 볶는 방법이 제시되어 있다. 또한 찹쌀가루나 멥쌀가루의 보관법도 나와 있는데, 한지 봉지에 매달아 놓아 건조 상태를 유지하여 상하는 것을 방지하는 법과 비닐봉지에 넣어 냉동고에 보관하는 법 두 가지가 나와 있는데, 1987년에는 이미 냉장고가 일반적으로 보급되어 전통적인 보관법인 통풍을 통해 상하는 것을 방지하는 전통 방식에 냉동 보관하는 현대적인 보관법이 제시되어 시대의 변화에 따라 보관법이 바뀌었음을 시사한다.

조리과정의 변화를 살펴보면 타락죽은 조리서에 따라 죽 끓이기 전 주재료인 쌀에 대한 전처리와 죽 끓일 때 우유와 물을 넣는 순서에 차이가 있음을 알 수 있다.

첫 번째로, 죽을 끓이기 전 주재료에 대한 처리는 물에 불

려 갈아 사용하는 일반적인 방법과 쌀을 빵아 볶아서 사용하는 두 가지 방법으로 나뉜다.

① 물에 불려 갈아 사용

물에 불려 갈아서 사용하는 법은 「부인필지」, 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」, 「우리나라 음식 만드는 법」, 「이조공정요리통고」, 「한국요리백과사전」 등 대다수의 근대조리서에서 찾아 볼 수 있다.

② 쌀을 빵아 볶아 사용

물에 불리지 않고 빵아 볶아 사용하는 법은 「조선요리법」과 「한국의 맛」에서 찾아 볼 수 있다. 「조선요리법」에서는 멥쌀을 빵아 고운체에 쳐서 백지를 깔고 몽근한 불에 저으며 볶아 사용한다고 나와 있는 반면 한국의 맛에서는 우선 찹쌀이나 멥쌀을 물에 담가 불려 씻은 후 그늘에서 건조시킨 후 가루로 빵아 볶아서 노릇하게 볶아 사용했다. 쌀가루를 볶아서 사용한 기록은 같은 조리서들의 다른 죽 만드는 법에서도 찾아 볼 수 없는 타락죽만의 독특한 조리방법으로 비교적 근대 중-후기인 1943년에 쓰인 「조선요리법」, 1957년에 쓰인 「우리나라 음식 만드는 법」과 1986년에 쓰인 「한국의 맛」에 등장하는 것으로 보아, 서양 음식인 스프에서 밀가루를 버터에 볶아 우유를 넣어 크림 스프를 만드는 과정을 착안하여 전분을 텍스트린화 하여 고소한 맛을 증진시키는 과정인 쌀가루를 볶는 과정이 첨가되지 않았을까 추측할 수 있다.

또한 「조선요리법」, 「이조공정요리통고」와 「한국요리백과사전」에서는 쌀을 간 후 체에 걸러 쌀가루의 입자를 곱게 하여 죽을 쑤 때 멍침을 방지하는 과정이 추가되어 있다.

두 번째로, 우유와 물을 넣는 순서에 있어서는 물을 먼저 넣어 죽을 쑤 후 우유를 부어 다시 끓이는 방법과 우유와 물을 동시에 넣어 죽을 쑤는 방법으로 나뉜다.

① 물을 먼저 넣어 죽을 쑤 후 우유를 부어 다시 끓임

「부인필지」, 「조선요리제법」, 「간편조선요리제법」, 「우리나라 음식 만드는 법」 중 쌀을 불려 갈아 죽을 쑤는 방법, 「이조공정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」 등 대다수의 조리서에서는 물로 먼저 죽을 쑤어 끓이면 우유를 넣어 다시 끓이는 방법을 썼다. 우유에는 가열할 때 우유단백질이 막을 생성하여 바닥에 늘어붙어 타는 경우가 있으므로 쌀을 비록 갈았어도 호화되기까지 시간이 걸리므로 우유는 쌀이 어느 정도 익은 후 가미한 것으로 보인다.

② 우유와 물을 동시에 넣어 죽을 쑤

「조선요리법」과 「우리나라 음식 만드는 법」 중 쌀가루를

볶아 사용하는 방법에서는 우유와 물을 섞어 미리 끓인 후 쌀가루를 넣고 저으면서 죽을 쑀는 것을 볼 수 있는데, 이 두 조리서에는 모두 쌀가루를 볶아 사용하므로 이미 텍스트린화 되어 있어 죽이 익는 속도가 쌀을 불려 갈아 쓰는 경우보다 훨씬 빠르므로 우유의 단백질이 막이 생기거나 늘어붙을 가능성이 없어 그대로 섞어서 사용했을 것으로 판단된다.

결론 및 제언

근대 이후 약 100년간 출간된 조리서에 기록된 죽 중 가장 빈번하게 등장하는 팥죽, 잣죽, 타락죽의 재료 및 조리과정 분석을 통해 시대에 따른 변화 과정을 연구하여 관련 기초자료로 제공하며, 죽의 새로운 조리법 개발에도 기여하기 위한 목적을 두고 이 연구가 진행되었다. 「시의전서」, 「부인필지」, 「조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」, 「간편조선요리제법」, 「신영양요리」, 「조선요리」, 「우리나라 음식 만드는 법」, 「이조궁정요리통고」, 「한국요리백과사전」, 「한국의 맛」 등 총 11권이 분석을 위해 선정된 조리서이다.

팥죽에 있어서 재료 및 조리과정 변화에 있어서 특징을 살펴보면 다음과 같다.

주재료에 있어서 팥을 쌀보다 많이 둔 경우와 팥과 쌀이 양을 동량으로 둔 경우는 있었지만, 쌀을 더 많이 둔 경우는 없었다. 대부분의 조리서에서는 팥을 삶아 체에 걸러 가라앉힌 후 그 윗물에 씻은 쌀을 함께 끓인 다음 팥 앙금을 넣고 끓이는 반면, 연구서 중 가장 후기에 조리서인 「한국의 맛」에서는 빗칼을 곱게 하기 위해 팥을 삶아 체에 거른 윗물을 끓이고 앙금을 넣고 다시 끓인 후 쌀을 넣어 끓이는 변화를 보여준다. 소금으로 간을 하는 과정은 조리서에 따라 다양한 방법을 제시하는데, 일반적으로 팥죽을 다 쑀 다음 새알심을 넣어 끓이기 전에 소금간을 하는 법, 새알심을 넣고 끓인 다음 소금간을 하는 법 등 일단 팥죽을 쑤고 나서 소금간을 하는데 「한국의 맛」에서는 팥죽을 쑤기 전 팥을 으깨어 거르는 과정에 소금간을 하는 법 등을 볼 수 있다. 정확한 소금량을 제시하였으므로 미리 간을 하여 짜게 되는 일이 없을 것이라는 것을 감안할 때 조리의 계량화가 도입되어 조리방법에도 변화가 왔다는 것을 알 수 있다. 참쌀가루 반죽에 있어서는 소금으로 간을 한 후 익반죽하여 빗거나 간 하는 과정 없이 익반죽하여 빗는데 고운 빗칼과 맛의 향상을 위해 「한국의 맛」에서는 팥물과 생강을 이용해 익반죽하는 방법을 제시했다.

잣죽은 주재료에 있어 잣과 쌀의 비율이 같은 경우, 멥쌀의 비율이 잣보다 높은 경우 그리고 잣의 비율이 멥쌀보다 높은 비율로 다양하게 나타났다. 조리법에 있어서는 실백과 쌀을 함께 갈아 죽을 쑀는 법과 쌀과 실백을 분리해서 갈아 죽을 쑀는 법으로 구분된다. 분리해서 갈아 죽을 쑀는 법에는

불려서 간 멥쌀로 죽을 쑀 다음 볶은 실백을 으깨어 죽에 섞는 법, 쌀과 실백을 따로 갈아 걸러 가라앉힌 윗물을 끓인 후 앙금을 넣고 끓이는 법, 쌀과 실백을 따로 갈아 쌀물을 먼저 끓인 후 잣물을 넣어 끓이는 법, 쌀과 실백을 따로 갈아 잣 윗물이 끓으면 잣 앙금을 넣고 끓이고 그 후 쌀 윗물을 넣고 끓으면 쌀 앙금을 넣고 끓이는 법 등 다양하게 나타난다. 조리서에 따라, 꿀, 설탕, 소금 등이 따로 혹은 동시에 간을 맞추는데 쓰였다.

타락죽은 주재료의 변화에 있어서는 대부분의 조리서에서 보여지는 쌀을 물에 불려 사용하는 방법과 「조선요리법」, 「우리나라 음식 만드는 법」, 「한국의 맛」에서 보이는 쌀을 빵아 볶아 사용하는 법으로 나눌 수 있다. 쌀가루를 텍스트린화함으로써 고소한 맛이 증진되었다고 추측된다. 부재료인 우유의 농도는 물과 섞는 비율로 보았을 때 동량으로 섞인 경우와 우유의 비율이 물보다 많은 경우가 있는데, 근대 후기 조리서로 올수록 우유의 비율이 높아져 더 고소한 타락죽으로 변해왔음을 알 수 있다. 물과 우유를 넣는 순서에 있어서는 대부분 물을 먼저 넣어 죽을 쑀 후 우유를 부어 끓임으로써 우유 단백질이 눌러 붙어 타는 것을 방지한 것을 볼 수 있으나, 쌀가루를 볶아 죽을 쑀는 조리법을 보이는 「조선요리법」, 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 우유와 물을 함께 섞어 끓인 후 쌀가루를 넣는다고 나와 있는데, 이는 이미 쌀가루를 볶아 사용하므로 죽이 익는 속도가 훨씬 빨라 우유가 늘어붙을 가능성이 낮아 그대로 섞어 사용했을 것으로 보인다. 조리서에 따라 소금이나 설탕 또는 둘 다 사용하여 간을 한다.

근대 이후의 조리서를 이용해 팥을 이용한 팥죽, 잣죽, 타락죽의 변화과정을 살펴보았을 때 조리서에 따라 조금씩 다른 형태의 조리법을 제시하고 있다. 조리의 계량화가 이루어지면서 조리법이 바뀐 경우, 새로운 가전제품이 등장하며 조리법이 바뀐 경우 등 시대에 따라 뚜렷하게 다른 모습을 보이는 조리변화가 있다. 반면, 이전 시대의 조리서를 연구하여야 시대에 따른 변화가 있었는지, 아니면 조리서의 저자간의 차이에 따른 조리법의 차이인지가 분명해질 것으로 보이는 조리법도 있다.

따라서 근대 이전 문헌에 대한 후속 연구를 통해 한국음식의 변화과정을 연구하여 변화 과정에 대한 추적이 필요하다고 여겨진다. 그를 통해 전래 한국음식에 대한 원형을 찾을 수 있으며, 이는 한국음식 세계화를 위한 기초자료로서의 의의가 있다고 하겠다.

또한 각 조리서에서 제시된 조리법을 복원하여 조리법에 따른 물성적, 영양학적 특성을 비교 검토함으로써 현대에 적용 가능한 조리법 발굴도 후속연구로 필요하다. 이를 통해 새로운 죽 제품 개발로 이어질 가능성이 있으며, 한국 전통음식을 현대에 새롭게 이어 나갈 수 있는 계기가 마련될 것으로 보인다.

감사의 글

본 연구는 울촌 재단의 지원에 의해 수행되었으며 이에 감사드립니다.

참고문헌

- Baek SH, Ahn B, Lee KJ. 2004. A review of main-meals in 1900's Korean cook books. *J East Asian Soc Dietary Life* 14:519-528
- Cho MS, Kim UJ, Cho UK, Jeon SJ, Cho NS, Lee KR. 2008. A cookery scientific research on historic Korean food in historical cook books. Ewha Womans University. Seoul. p. 52, pp. 87-111
- Edaily. 2011. <http://www.edaily.co.kr/news/NewsRead.edy?SCD=DA41&newsid=01666246596312552&DCD=A016062011.10.8> visited
- Han BJ. 1998. Korean Food 100 What We Must Know. Vol. 2. Hyunamsa. Seoul. p.986
- Kang BC. 2009. Medicinal Food. Samsung Publisher. Seoul
- Kim AJ, Kim MW, Woo NRA. 2007. Processing of convenient rice gruels with sericultures. *Korean J Food & Nut* 20:179-184
- Kim IS, Choo DS, Kim DS, Kim JD. 2004. Food and Health. Shinkwang Publisher. Seoul
- Kim JS, Kwak EJ. 2011. Quality characteristics of gruel with added yam. *Korean J Food Culture* 26:184-189
- Korean Folk Culture Dictionary. 2011. <http://terms.naver.com/2011.10.5> visited
- Korean Price Association. 2009. <http://kprc.or.kr/boardRead.do?boardID=930&boardType=use54> 2011.10.5 visited
- Lee KR. 2009. A study on changes in the cooking process of red beans used to prepare Bab in cooking books written during last 100 years. *Korean J Food & Nut* 22:678-686
- Lee MK, Choi SH, Yim HS, Ahn JS. 2010. Quality characteristics of Jook prepared with green laver powder. *Korean J Food Cookery Sci* 26:552-558
- Lee SW. 1994. A Research on the Ancient Korean Food Life in East Asia. Hyangmoonsa. Seoul
- Lee SW. 1999. Korean History of Cooking Culture. Kyomoonsa. Seoul
- Park BH, Cho HS. 2009. Quality characteristics of Jook prepared with lotus root powder. *The Korean Home Economics Association* 47:79-85
- Shin KE, Choi SK, Na KA. 2009. Quality characteristics of Tarakjuk added with ginseng(*Panax ginseng* C.A. Meyer). *The Korean Journal of Culinary Research* 15:86-98
- Yang YH, Oh SE, Kim MR. 2007. Effect of grain size on the physicochemical properties of rice porridge. *Korean J Food Cookery Sci* 23:314-320
- Yoo SY, Cho YS, Cho YK, Jung AR. 2007. The physicochemical and sensory characteristics of almond gruel according to the concentration and pretreatment of almonds. *Korean J Food Cookery Sci* 23:832-838
- Yoon KS, Lee MH, Min SH, Jung HJ, Kim JH, Park OJ. 2008. New Food Science and Cooking Principal. Suhaksa. Seoul
- 강인희. 1987. 한국의 맛. 대한교과서. 서울
- 방신영. 1917. 조선요리제법. 한국고문헌집성. 수학사. 서울, 1992
- 방신영. 1957. 우리나라 음식 만드는 법. 한국고문헌집성. 수학사. 서울, 1992
- 빙허각 이씨. 1915. 부인필지. 한국고문헌집성. 수학사. 서울, 1992
- 이석만. 1934. 간편조선요리제법. 한국고문헌집성(V). 수학사. 서울, 1942, 1992
- 이석만. 1935. 신영양요리법. 한국고문헌집성(V). 수학사. 서울, 1992
- 이용기. 1930. 조선무쌍신식요리제법. 한국고문헌집성(V). 수학사. 서울, 1732, 1992
- 저자미상. 1800년대 말. 시의전서. 한국고문헌집성(IV). 수학사. 서울, 1473, 1992
- 조자호. 1943. 조선요리법. 한국고문헌집성(VI). 수학사. 서울, 2288, 1992
- 한희순, 황혜성, 이해경. 1957. 이조궁정요리통고. 한국고문헌집성. 수학사. 서울, 1992
- 황혜성. 1976. 한국요리백과사전. 삼중당. 서울

접 수 : 2011년 10월 8일
 최종수정 : 2011년 11월 1일
 채 택 : 2011년 12월 12일