

1900년대 이전 문헌에 기록된 전 조리법의 문헌적 고찰

최영진

관동대학교 가정교육과

A Bibliographical Study of Korean Fan Fried Side dishes(Jeon) in Korean Literatures before the 1900s

Young-Jin Choi

Department of Home Economics, Kwandong University

Abstract

Jeon refers to a type of Korean cuisine used as a side dish, made with various ingredients such as meat, vegetables, or fish, mixed with flour batter and coated with egg batter and then pan-fried on both sides with oil so that heat spreads through them well.

The aim of this study was to provide a cornerstone of further research on Korean dietary life, by reviewing types, recipes and names of Jeon recorded in ancient cookbooks (Korean literatures) and by analyzing changes in recipes to make Jeon, which our ancestors used wisely as one type of side dish.

Considering developments and changes recorded in old documents, the Jeon recipe appeared relatively later than the recipes for grilling, steaming et al, which had been developed much earlier, and it had not been recorded until the 1600s. Changes of Jeon recipes by time period are as follows.

In the 1600s, there were three recipes: frying only with grain batter after preparation of ingredients, frying right after preparation of ingredients, and putting ingredients on already fried watery batter. These three recipes were still used in the 1700s, in addition to a new recipe, in which ingredients were oil-fried to be skewered. Today's recipe in which prepared ingredients are fried after getting coated with flour and egg only appeared in 1800s. This has been the main recipe for Jeon ever since. In that time period, there was more variety of recipes and ingredients than before. For instance, Jeon was used for soup or steamed dishes instead of being served as a dish itself. Buchimgae with mixed ingredients was also considered Jeon. In the 1900s, there appeared more names for Jeon as more sorts of ingredients got used, even though there were no new recipes for Jeon.

The above-mentioned historical records show that traditional recipes for Jeon have been applied to various dishes, using diverse ingredients, and it might be a smart solution to today's problematic dietary habits involving excessive intake of nutrients, in that it provides a healthy way to add fat. In the same sense, the recipe for Jeon can play an active role in internationalization of Korean foods, in which healthiness is a main feature.

According to ancient documents, the recipes for Jeon were used even for meals that were not side dishes, such as Jun-Gwa (Jung-Gwa), Jun-Yak and fried rice-cake. Also, there were dishes using the same recipes even without carrying the name of Jeon, like Buchim or Jijim. This might be worthy of further examination in culinary science.

Key words : Jeon, pan fried side dish, recipes

I. 서론

[†]Corresponding author: Young-Jin Choi, Department of Home Economics, Kwandong University, 24 579bungil Bumil-load, Gangneung-si, Gangwon-do, Korea
Tel: +82-33-649-7765
Fax: +82-33-647-7763
E-mail: athella@kd.ac.kr

한국음식은 주식과 부식의 구분이 뚜렷하다. 주식인 밥이 주로 탄수화물로 이루어져 있음을 보완하는 의미로 다양한 반찬을 부식으로 이용하여 왔다. 반찬으로는 산, 밭, 들, 바다에서 나는 음식재료를 이용하여 구이, 찜, 선, 조림, 국, 찌개, 장아찌, 젓갈, 나물 등 다양한 반찬이 발달하였다. 이중 전

(煎)류 음식은 반상, 면상 등 일상의 상차림뿐만 아니라 절식(節食), 제례(祭禮), 대소연회식(大小宴會食) 등의 많은 행사에 빠지지 않고 쓰인다.

전(煎)은 '달이다', '졸이다(水煮)', '지진다(煎)'라는 뜻을 지니고 있는 글자이며, 뜨거운 번철에 양면을 지지는 조리과정을 통해 착색이 되게 하는 것을 '지진다'라고 한다. 그러므로 '煎'의 조리법은 뜨거운 물건에 재료를 대어 늘게 하는 것이다(이 성우 1985, 이효지 2005). 즉, 전(煎)은 기름을 두르고 지지는 조리법으로, 일반적으로 고기, 채소, 생선 등의 재료에 밀가루와 달걀옷을 입힌 후 뜨거운 번철에 기름을 두르고 열이 잘 통하도록 납작하게 양면을 지져내어 찬물(반찬)로 사용하는 음식을 말한다(이효지 2005, 윤서석 1999, Ma YS 등 1999, Chung RW 등, 2007). 우리나라는 기름을 사용하는 요리가 적어서 튀김요리는 거의 발달하지 않았으므로, 소량의 기름을 사용하여 조리하는煎은 기름을 사용하는 찬물로써 다양한 재료를 사용하여 개발되어 있다.(윤서석 1999, Ma YS 등 1999)

오늘날과 같은 전(煎)의 조리법이 수록된 문헌은 1600년대에 들어와서 나타난다. 그러므로 전(煎)의 조리법은 일찍부터 발달한 구이, 찜, 선 등의 요리법에 비해 비교적 늦게 개발된 조리법이다. 그러나 전(煎)은 기름의 섭취가 적은 전통 한식 밥상에서는 기름을 섭취할 수 있는 효과적인 찬물(饌物)일뿐 아니라, 사용하는 재료로 축산, 농산, 채소, 수산, 해산, 버섯류 까지 거의 전 종류의 다양한 식품을 이용할 수 있으며, 그 재료를 곡물이나 달걀에 섞워 기름에 지지는 조리방법으로 영양소의 상호 보완 작용을 할 수 있다. 뿐만 아니라 에너지 공급의 과잉이 우려되는 요즘의 밥상에는 건강하고 맛있게 지질을 섭취할 수 있는 조리법이기도 하다. 또한 한 가지 전만으로도 이용 가능하지만 각색전, 모듬전 등의 형태로 여러 가지 전을 한 번에 이용할 수도 있을 뿐 아니라 전골, 신선로, 찜 등에 넣어 다양하게 활용할 수도 있다. 이러한 전(煎)조리법은 현대에 와서도 다양해진 재료에 응용하여 점점 더 그 종류와 만드는 방법이 개발되고 있는 추세이다. 더구나 식물성 기름을 사용한 건강식품으로서 재료에 따라 단백질, 탄수화물 등 영양소 보완이 가능한 영양면에서 우수한 조리방법이라 할 수 있다.

우리나라 고 문헌에 나타난, 기름을 이용하는煎 조리법을 살펴보면 오늘날과 같이 반찬으로 사용되지 않는 음식 즉,煎果(正果), 전약(煎藥), 지진 떡(松膏餅, 花煎) 등에도 전의 조리법이 사용되고 있으며, 또한 부침, 지짐 등煎의 이름을 사용하지 않아도饌物로서의 전의 조리법을 이용하고 있는 음식도 있다. 그러므로 본 논문에서는 오늘날의饌物로 쓰이는煎油魚와 같은 조리법과 같은 용도와 조리법을 활용한 음식을 대상을 전유어(煎油魚)의 과학과 문화에 대해 고찰해 보고자 한다.

이에 본 논문에서는 조상들이 지혜롭게 활용하였던 전(煎)에 대하여 전의 역사 및 명칭의 변화, 시대에 따른 전(煎)의 재료와 만드는 법, 전(煎)과 관련된 조리과학 등을 전(煎)류 음식에 대해 연구한 논문, 서적 등을 통해 살펴보고 전(煎)류 음식에 대한 현대인들의 식행동 및 인식, 전류 음식의 종류별 인지도와 기호도 등 전류 음식문화의 현황을 살펴봄으로써

우리 식생활 문화에서 전(煎)의 과학과 문화를 재조명하여, 한식의 세계화에 기여할 수 있도록 전류 음식의 발전 방향 및 활성화 방안을 모색하는 기본 자료를 제공하고자 한다.

II. 고 조리서를 통해본 전유어 문화

1) 전(煎)의 정의와 명칭

전(煎)은 궁중에서는 전유화(煎油花)라 적고 '전유어' 또는 '전유어'라고 읽으며, 속간에서는 지나, 전, 부침개, 지짐개라고도 한다. 또한 제수(祭需)이면 간남(肝南)이라고도 한다.

제물로 쓰이는 전유어를 간남이라고 하는 이유를 살펴보면 다음과 같다

① 「명물기략(名物紀略)」: '煎油魚 俗傳 煎魚, 또 말하기를 肝南이 전(轉)하여 간남이 되었다. 이것은 간번(肝燻, 간구이)이 남쪽에 진설하는 수자(羞藏, 맛있는 음식 수(羞), 고깃짐 자(藏)를 가리며 말하는 것이다'라고 하였으며,

② 「아언각비(雅言覺非)」: '간남이란 옛날의 이른바 자(藏)이다',

③ 「사우례(土虞禮)」: 星翁이 이르기를 그 선(膳)이 놓이는 줄이 간번(肝燻, 간구이)의 남쪽에 놓이기 때문에 肝南이라고 하였다

④ 「고금석림(古今釋林)」(1789): 肝南은 오늘날 肝炙의 남쪽에 놓이기 때문에 肝南이라고 한다. 이것은 나무에 담은 것으로 이식(醢(술, 단술 이)食)과 같고 삼식(糝(나물죽에 쌀, 살가루를 넣어 찌지게하는 삼)食)과도 같다

⑤ 「성호사설(星湖僿說)」: 사우례를 상고하니 대나무그릇 4개, 나무그릇 4개 이외에도 자(藏) 4그릇이 있는데, 정현의 주에는 자(藏)는 특이한 음식물로서 잘게 썰은 고기라고 하였다. 이는 지금 세속에서 간으로 만든 炙의 남쪽에 차려놓고 肝南이라고 하는 말과 같다

이로 미루어 전유어인 간남은 옛날의 수자(羞藏, 잘게 썰은 고기)에서 온 것임을 알 수 있다.

⑥ 이상과 같이 간남은 肝炙의 남쪽에 놓이는 것으로 藏, 醢食, 糝食 등과 같은 줄에 놓는 것임을 알 수 있다.

또한, 김장생(1548~1631)의 「사계선생전집(四季先生全集)」에 '속간에 밀과(密果)나 유병(油餅)과 같이 기름을 두르고 지진 것을 제자(祭藏)로 쓰고 있는데 이것은 古禮의 禮가 아니다'라고 한 것을 보면 원래 쓰이지 않던煎류를 이 무렵에는 수자(羞藏)대신 간남이라는 이름으로 쓰고 있음을 짐작할 수 있다. 「四禮便覽」에서 보이는 祭饌은 4열 배열이며 2열에 적(炙)이 배열되어 있으며 전은 진설되어 있지 않다. 그러나 조선시대 중엽 송순준의 「家庭儀禮解義」의 忌祭祀 祭饌圖를 보면 제상 중앙에 한 켜를 더 놓고 있으며, 거기에 탕류와 전유어류가 놓이고 있음을 알 수 있다. 여기서 전유어는 「명물기략」, 「아언각비」, 「성호사설」 등에서 말하는 자(藏)이고, 탕은 「고금석림」의 이식(醢食), 삼식(糝食)에서 온 것으로 보인다. (이성우, 1985) 즉, 제물로 올리는 藏라는 잘게 썬 고기가 조선시대 중엽에 전유어(煎油魚)로 바뀐 것으로 보인다.

전의 조리법이 간남(肝南)으로 처음 기록된 것은 1609년 「영접도감의궤(迎接都監儀軌)」에 중국사신을 위한 조반상에 간남(어육)이 오른 것이며, 1643년 기록에서는 조반상에 左 肝南(雞頭蹄用), 右 肝南(片豆泡顛)의 기록이 있다. 재료는 석이, 실백자, 편두포, 생충(生蟲)이었다. 즉, 1609년의 간남은 어육전, 1643년의 간남은 잡전(雜煎)인 셈으로 일상식인 조반상에 올려진 모든 전류를 간남으로 지칭하고 있음을 알 수 있다(김상보, 1995).

이를 통해 보면 전유어(煎油魚) 조리법은 제사음식에서 비롯하여 일반 饌物로 확대 이용되어온 음식이며, 조선시대 중엽에 잘게 썬 고기대신 재료를 곡류에 문힌 후 기름에 지지는 방법으로 조리법이 변형되어 나타난 것으로 보인다. 이는 현대인의 전에 대한 기호도 조사에서 전을 먹는 이유로 제사 등 행사음식으로 먹는다는 이유가 많음을 통해서도 알 수 있다(황정희).

2) 煎류 음식의 시대별 특성

(1) 1600년대의 전(煎)류 음식

1600년대 조리서에 기록된 전의 종류와 조리법을 통해 전(煎)류 음식의 특징은 표 1과 같다.

Table 1. Kinds of Jeon and cooking methods founded in 1600's Korean Literature

조리서	연대	전의종류	조리법
영접도감의궤	1609	어육전	
영접도감의궤	1643	잡전	조반상에 左 肝南(雞頭蹄用), 右 肝南(片豆泡顛)
음식디미방	1670	어전법	저미기→간장기름→밀가루→기름에 지지기
		빈자법	녹두 갈기→떠놓기→소 농기→위에 덮기→기름에 지지기
요록	1680	염포,	양 소금물에 삶기→잘게 썰기→밀가루→기름에 지지기
		煎雀(참새전)	재료전처리→다지기→참쌀가루와 섞기→기름에 지지기
		빙자(氷煮) 수자(水煮)	녹두갈기→변철에 떠놓기→소농기→기름에 지지기
주방문	1600대 말	동화전,	참새 다지기→간장+밀가루+조피가루→모양만들기→기름발라 굽기
			썰기→간하기→기름에 볶기→달인 간장 붓기→저장하기

전(煎)이 처음 기록된 것은 간남(肝南, 어육)으로, 1609년 「영접도감의궤(迎接都監儀軌)」에 중국사신을 위한 조반상에 오른 것으로 기록되어 있다(마영순 1997, 김상보 1995). 김상보(1995)에 의하면 조반상에 올려진 모든 전류를 간남으로 지칭하고 있다.

그 이후 일반 조리서로는 「음식디미방」에 어전법(魚煎法), 빈자법, 「요록」에 염포(鹽泡), 전작(煎雀), 빙자(氷煮) 또는 수자(水煮), 雀法(雀佐飯), 「주방문」에 동화전이 기록되어 있다. 이들 조리서에 기록된煎의 조리법은 재료를 저며서 곡류가루를 문힌 후 기름에 지지는 법(어전법, 전작, 작좌반), 재료를 갈아서 변철에 놓은 후 소를 넣어 기름에 지지는 법(빈자법)과 재료를 잘라서 바로 기름에 지지는 법(동화전) 등 3가지로 구분할 수 있다. 이들 조리법은 재료를 저미거나 썬 뒤 밀가루를 문힌 후 기름에 지지는 것으로, 달걀물로 옷을 입혀서 기름에 지지는 지금의煎의 조리법과는 다름을 알 수 있다. 또한 「음식디미방」의 魚煎法에 나타난 조리법은 중국요리에서煎조리법이 '소량의 기름을 두르고 재료가 약간 착색이 될 정도로 흔들여 양면을 굽는 것이다'라고 정의된 것과 비교해보면 중국의 전 조리법과 유사함을 알 수 있다. 또한 빈자법은 부침개 형태의 조리법이며, 1600년대 말의 「주방문」에 곡류를 문히지 않고 기름에 볶는 조리법도煎(동화전)으로 기록하고 있어,煎의 조리법이 다양해지고 있음을 알 수 있다. 즉, 잘게 썬 고기(수자)→ 잘게 썬 다음 곡류가루를 문힌 후 기름에 지지는 요리법→ 곡류가루를 문히지 않고 재료를 기름에 지지는 요리법으로 점점煎의 조리법이 다양화 되고 있음을 알 수 있다.

(2) 1700년대의 전(煎)류 음식

1700년대 전류 음식의 조리법상의 특징은 표 2와 같다.

Table 2. Kinds of Jeon and cooking methods founded in 1700's Korean Literature

조리서	연대	전의종류	조리법
영접도감의궤	1609	어육전	
영접도감의궤	1643	잡전	조반상에 左 肝南(雞頭蹄用), 右 肝南(片豆泡顛)
음식디미방	1670	어전법	저미기→간장기름→밀가루→기름에 지지기
		빈자법	녹두 갈기→떠놓기→소 농기→위에 덮기→기름에 지지기
요록	1680	염포,	양 소금물에 삶기→잘게 썰기→밀가루→기름에 지지기
		煎雀(참새전)	재료전처리→다지기→참쌀가루와 섞기→기름에 지지기
		빙자(氷煮) 수자(水煮)	녹두갈기→변철에 떠놓기→소농기→기름에 지지기
주방문	1600대 말	동화전,	참새 다지기→간장+밀가루+조피가루→모양만들기→기름발라 굽기
			썰기→간하기→기름에 볶기→달인 간장 붓기→저장하기
술만드는법	1700년대	초전병	밀가루+모밀가루→변철에 얇게 떠놓기→고기 소 넣기→지지기→초장에 먹기 굴→소 넣기→녹말가루→지지기→초장에 먹기

조리서	연대	전의종류	조리법
수문사설	1740	열구자탕에 들어가는 고기완자	
		굴만두	재료손질→녹두 녹말에 굴리기→찌기→기름에 지지기
증보산림경제	1767	계전(蟹煎) 마작전법(麻雀煎法)	재료 손질→녹말→지지기
		동아전	자르기→소금→지지기
		두부전(軟泡煎)	두부 저미기→기름에 지지기→꼬챙이에 꿰기
원행음료정리의궤	1795	양전,숙조전(매추라기전), 수어전, 계란전,간전,양전, 생치전,해삼전,전복전	

1700년대 煎의 조리법은 1600년대와 같이 재료를 손질하여 곡류가루(녹말, 찹쌀가루 등)를 묻혀서 기름에 지지는 조리법(계전, 참새전), 재료에 곡류를 묻히지 않고 기름에 지지는 조리법(두부전, 동아전, 계단탕), 곡물반죽을 얇게 부친 뒤 속에 소를 넣고 기름에 지지는 조리법(초단탕)이 계속되고 있었으며, 두부전은 두부를 기름에 지진 후 꼬챙이에 꿰는 적(炙)의 조리법에 전이라는 이름을 사용하고 있어 煎과 炙의 구분이 혼용되고 있음을 알 수 있다.

「수문사설」의 굴만두 조리법인 녹두 녹말에 굴려서 찌 내어 피를 입힌 뒤 기름에 지지는 조리법에 대해 김상보(1995)는 이 조리법이 밀가루, 계란으로 옷을 입혀 기름에 지지는 煎 조리법의 전단계로 보고 있다. 또한 이굴만두 조리법은 「진찬의궤, 1892」, 「진연의궤, 1901」에 석화전유어로 나타나고 있다.

「수문사설」에 의하면 신선로들이 시장에서 판매되고 있다고 기술하고 있음을 볼 때, 신선로가 대중화 되어 있었음을 짐작할 수 있다. 열구자 탕에 들어가는 재료로 돼지고기, 쇠고기, 쇠양, 쇠심장, 쇠간, 고기완자, 꿩, 생선, 해삼, 홍합, 대구 등이 기록되어 있으며, 자세한 조리법은 나와 있지 않으나 후대의 신선로에 들어가는 재료의 조리법을 살펴 보건대 지금처럼 밀가루, 달걀옷을 입힌 전의 조리법이 존재할 수도 있지 않을까한다.

(3) 1800년대의 전(煎)류 음식

1800년대 전류 음식의 조리법상의 특징은 표 3과 같다.

1800년대의 煎은 이전시대의 전 조리법인 4가지 형태의 煎 즉, 재료손질 후 곡류가루를 묻힌 후 기름에 지지는 조리법(황작전방, 호박전), 재료 손질 후 바로 기름에 지지는 조리법(생선전유어, 돼지간전유어, 호박전), 재료손질 후 소를 넣은 후 지지는 조리법(빙자, 미쌈(해삼전), 고초선(고추전), 알쌈, 지짐), 지진 후 꿰어 먹는 炙의 조리법(느르미)이 계속해서 보이고 있다. 이중, 소를 넣어 지지는 조리법은 기존의 알쌈의 형태의 것과 재료의 형태를 살려 소를 넣는 요즘의 고추전, 해삼전등 2종류로 분화 발달되고 있었다. 특히 고추전을 고추

Table 3. Kinds of Jeon and cooking methods founded in 1800's Korean Literature

조리서	연대	전의종류	조리법
규합총서	(1815)	전유어(생선), 계장전	저미기→지지기 김은장+기름+계란→부치기
		빙자(餅子)	녹두갈기→번철에 떠 놓기→소 놓기→위에 녹두즙 덮기→수저로 누르기→화전처럼 지지기
음식방문	1815	어전	
임원십육지	1827	저간전방(豬肝煎方) 황작전방(黃雀煎方)	편으로 저미기→피제거→초뿌리기→약한 불로 지지기 재료손질→녹말→지지기
주찬	1800년대	생선, 간, 뱀어, 돼지고기 전유어	저미기→소금→밀가루→계란물→지지기
		煎煮方 :계란방(鷄卵餅)	번철→계란 깨기→소 없기→가장자리 여미기
윤씨 음식법	1854	생선,간,쇠골전유어	재료→저미기→밀가루→달걀→지지기
		지짐	생선에 칼집내어 그 속에 소를 넣어 전처럼 지진 음식
		동화느르미, 낙지느르미, 제육, 생치, 생선, 달걀느르미	재료→재료꿰기→지지기→달걀→지지기
역주방문	1800년대 중엽	토란전	찌기→체에 거르기→→풀→반죽→빓기→지지기
		접라여전	밀기울+소금→반죽→물을 곱질, 부스리기 제거→가루 가라 앉히기→순갈로 떠내기→얇게 늘리기 →지지기→미나리소→설기→반찬하기
이씨음식법	1800년대 말	계전유어	다지기→계장+양념+달걀→섞기→지지기
시의전서	1800년대 말	어육각색간담, 계간담, 꿩전유어, 참새전유어	고기전, 양전, 천엽전, 간전, 생선전, 간깨간담, 육간담, 쇠골간담, 조개간담, 굴간담, 대하간담 저미기→밀가루→계란물→지지기 살다지기→밀가루→계란물→지지기
		미쌈(해삼전)	재료손질→소넣기→가루→달걀물→지지기
		고초선	달걀물→번철→떠놓기→소넣기→반으로 접어 →지지기
		알쌈	재료손질→밀가루→지지기
		호박전	재료손질→지지기(맛이 차별함)
진찬의궤	1892	제육, 양, 천엽, 석화, 두골전, 생치, 생선, 생합, 낙제전유화, 홍합전, 생해전, 해삼전	저미기→밀가루→계란물 →지지기
		제육, 천엽, 석화, 두골전, 생치 생치전, 연계전, 생선, 생합, 낙제전유화, 홍합전, 생해전, 해삼전	저미기→밀가루→계란물 →지지기

선이라 지칭하고 있었다. 또, 소를 넣고 밀가루, 계란 옷을 입혀지지는 전 조리법은 윤씨 음식법에서는 '지짐'으로 기록하고 있다. 또한 지진 후 떼어 먹는 화양적 형태의 음식을 「시의전서」, 「윤씨 음식법」에서는 느르미라고 부르고 있다.

또한 지금과 같은 전의 조리법 즉, 재료를 얇게 저미거나 다져서 밀가루(곡류가루)를 묻힌 후 달걀옷을 입혀서 기름에 지지는 조리법이 나타나고 있음을 알 수 있다. 「규합총서」, 「음식법」, 「시의전서」 등의 1800년대 전반에 걸쳐 기록되고 있다. 이러한 조리법은 다른 종류의 전 조리법보다 빈번하게 나타나고 있으며, 사용하는 식품의 종류 또한 다양하게 사용하고 있음을 알 수 있었다(각색간납, 흥합전, 생해전, 생치전, 두골전 등의 각종 전유어).

또한 호박전은 밀가루를 묻힌 후 기름에 지지는 법과 재료를 손질 한 후 바로 기름에 지지는 법이 동시에 수록되어 있는데, 후자의 방법으로 한 것이 맛이 자별하다고 기록되어 있다.

또한 전 조리법은 밀가루, 달걀옷을 입혀서 지진 후에 장국에 끓여 먹는 조리법(송이찜, 전복찜)으로 변화 발전하고 있으며 계란을 포함하여 모든 재료와 갖은 양념을 한 곳에 섞어 번철에 지지는 부침개 형태의 조리법도 전으로 기록되어 있어(계장전, 계전유어), 전 조리법이 다양하게 발달하고 있음을 알 수 있다.

1800년대 중엽의 「역주방문」에 토란을 삶아 익힌 후 모양을 빚은 후 참기름에 지지는 토란전이 기록되어 있는데, 같은 조리법이 1815년의 「규합총서」에는 토란병으로 기록되어 있다. 이는 지지는 떡의 조리법이다. 1915년의 「부인필지」에는 토련병으로 기록되고 있어 용어의 혼란이 보인다.

(4) 1900년대 이후의 전(煎)류 음식

1900년대 전류 음식의 조리법상의 특징은 표 4와 같다.

Table 4. Kinds of Jeon and cooking methods founded in 1900's Korean Literature

조리서	연대	전의종류	조리법
부인필지	1915	전유화 (생선, 계장),	저미기→밀가루→계란물→번철에 떠 놓기→반만 익히기→생선놓기→지지기
조선무쌍 신식요리 제법	1924	생선전, 굴전, 양전, 천엽전, 조개전, 호박전, 대구전, 잉어전, 송어전, 민어전, 도미전, 밴댕이전, 북어전, 새우전, 뱀어전, 이리전, 웅어전, 고기전, 제육전, 선지전, 배추전, 석이전, 비빔밥전, 계전, 비웃전	저미기→가루→계란물→지지기
		간전, 낙지전, 호박전,	재료→저미기→밀가루→지지기
		호박전, 고초보쌈, 배추전, 못소(海蔘糝?)	재료손질→소냉기→밀가루→계란→지지기

조리서	연대	전의종류	조리법
		알쌈	계란물→번철에 떠놓기→반쯤 익으면→소 넣기→반으로 접기→지지기
		밀전병, 빈대떡(빈자병)	밀가루→몹은 반죽→부치기(지지기) 녹두갈기→계란→부치기
조선요리 제법	1925	등골전, 생선전, 간전, 양전, 천엽, 조개전, 호박전, 새우전, 제육전, 우육전, 굴전, 채소전, 낙지전, 버섯전, 비웃전	저미기→밀가루→계란물→지지기
		애호박전, 꽃고추전, 배추전, 북어전	재료손질→소냉기→밀가루→계란→지지기
		버섯전유어, 미나리초대, 파초대	밀가루+계란 섞기→재료 섞기→지지기
		누름적, 사슬적	재료→길이로 썰기→꺾기→밀가루→계란→지지기
		밀전병, 밀쌈	밀가루→몹은 반죽→채소섞기→지지기→속 넣고 돌돌말기
할행연구	1939	빈자떡	녹두→된반죽→채소 섞기→지지기
		민어전 南瓜衣양(애호박전) 豆腐味附燒	저미기→밀가루→계란→지지기 두부 자르기→지지기→양념하기
조선요리 법	1939	생선전, 대합전, 조개전, 계전, 자충이(쪽파)전	저미기→밀가루→계란→지지기 다지기+고기+달걀→지지기
		떡쌈(해삼전), 두릅전, 꽃고추전, 목전유어	재료→소 넣기→밀가루→계란→지지기
		알쌈	달걀→번철에 떠놓기→소 넣기→반으로 접기→지지기
우리음식	1948	육전, 간전(후추 처음 사용), 천엽전, 두골, 대구이리, 대구, 민어, 도미, 새우, 생선전 가지전	고기다지기→두부→빻기→밀가루→계란→지지기
		가지전, 꽃고추전	재료→저미기→지지기 재료→속넣기→밀가루→계란→지지기
조선요리 대략	1950	육전유어, 양전, 천엽, 생선, 계전유어, 새우, 낙지,	저미기→밀가루→계란→지지기
		복어, 비웃송어, 굴, 대합, 채소전유어, 파전유어, 버섯전유어	조리법에 대한 설명없음
		간전, 산새전유어(메추라기전)	저미기→메밀가루(녹말)→지지기
		해삼전유어	재료→소 넣기→밀가루→계란→지지기
		양동구리	재료→다지기→녹말+달걀→지지기

조리서	연대	전의종류	조리법		
이조궁정 요리통고	1957	간, 등골, 천엽, 양, 뱀어, 민어, 대구, 명태, 도미, 가재미, 대합, 굴, 게, 대하, 가지전	저미기→밀가루→계란→지지기		
		해삼전, 풋고추전, 호박전	재료→소넣기→밀가루→계란→지지기		
		등골, 가지전	저미기→밀가루(녹말가루)→지지기		
		양동구리	재료 다지기→녹말가루→계란→지지기		
		김치적, 두릅적, 미나리적, 박스름이	재료→레기→밀가루→계란→지지기		
우리나라 음식만드는법	1957	천엽, 양, 간, 등골, 제육, 목어, 잉어, 민어, 도미, 가자미, 대구, 새우, 대하, 낙지, 비웃, 굴, 조개, 게, 애호박, 채소, 옥충(양파), 버섯두릅, 병어전	저미기→밀가루→계란→지지기 (또는 계란물에 담그기→숟가락으로 떠놓아 지지기)		
		간전	데치기→물기제거→밀가루→담기		
		파전, 미나리전, 김치전	재료+밀가루+계란→함께 섞기→지지기		
		빈대떡(빈자떡)	(부침개, 동래파전의 형태)		
		복어전, 게전, 풋고추전	재료→소넣기→밀가루→계란→지지기		
		알쌈	계란물→변철에 떠 놓기→소넣기→반으로 접기→지지기		
		잡산적	재료→레기→밀가루→계란→지지기		
		고기전, 돼지고기전, 부아전, 대합전, 디덕전(디덕저냐), 조기전(표고버섯전)	저미기→밀가루→계란→지지기		
		한국요리	1976	너비아니전, 간전, 두골전, 등골전, 우설전, 광어전, 도미전, 동태전, 민어전, 뱀어전, 굴전, 게전, 대합전, 새우전, 고사리전, 애호박전,	저미기→밀가루→지지기
				해삼전, 가지전, 두릅전, 애호박전, 양파전, 풋고추전, 표고전	재료손질→소 넣기→밀가루→지지기
빈대떡	재료갈기→채소+고기→반죽→부치기(지지기)				
달걀지짐	달걀풀기→1/3만 부치기→돌돌말기→김냉기→나머지 달걀냉기→익히기→동글썰기				
김치전	김치얇→달걀+물+밀가루→반죽→지지기				

조리서	연대	전의종류	조리법
한국민속종합 보고서	1984	간전	저미기→밀가루→지지기
		평전, 파전	살 바르기→썰기→밀가루+갖은 양념→부치기(빈대떡 부치는 방법)
		홍해삼전	재료 →소 넣기→밀가루→계란 →지지기
		감자부치미, 감자 부침, 감자 지짐이, 잡곡전, 콩부침, 녹두빈자, 녹두지짐	갈기→(녹말 갈아 얹히기)+부재료→부재료+소금→섞기→얇게 떠 놓기→지지기
		두부전(경기도)	
		고사리전	재료+달걀→섞기→지지기
		김부치개	쇠고기 볶기→밀가루풀기+재료섞기→김갈기→반죽 얇게 덮기→김 덮기→지지기
		계란전	달걀풀기→떠 놓기→소(고구마) 놓기→반으로 접기→지지기
두부전(함경도)	썰기→지지기→계란→지지기		

1900년대에 들어서면서 전에 사용되는 재료와 방법은 더욱 다양해지고 있는데, 밀가루, 달걀을 입힌 후 지지는煎이 주를 이루고 있으며, 재료에 곡류만 입혀지지는 것(간전, 낙지전, 호박전, 메추리전), 재료 손질 후 그대로 기름에 지지는 것(동아선, 두부미부소, 가지전), 재료에 소를 넣어 밀가루, 달걀을 입히는 것(호박전, 고초보침, 배추전, 못소, 게전, 배추전, 미쌈, 목전유어, 풋고추전), 전을 만든 후 장국에 끓이는 것(송이찜, 황과찜, 외찜, 애호박찜, 가지찜, 죽순찜). 재료를 모아 모두 섞은 후 부치는 부침개 형태의 조리법 등도 기록되어 있으며, 그 사용하는 재료는 이전보다 풍부해지고 있음을 알 수 있다. 재료를 한 곳에 모두 섞은 후 부치는 부침개 형태의 조리법은 빈대떡, 버섯전, 미나리, 파 초대, 파전, 김치전 등 다양하게 나타나고 있다

같은 이름으로도 다른 여러 조리법이 있는 전 조리법이 있음에 반해 풋고추전은 모든 조리서에 소를 넣은 후 밀가루, 달걀을 입혀서 지지는 조리법으로 기록되어 있다. 또한 재료를 썰어 밀가루, 계란 옷을 입혀서 지지는 누름적이 가지누름적, 미나리 누름적, 멸치 장산적, 토란산적, 풋마늘 산적지짐 등 다양한 이름으로 나타나고 있으며, 1900년대 중반인 1957년의 「이조궁정요리통고」에 재료를 다져서 가루, 계란 옷 입혀지지는 것을 동구리라 하고 있다. 메밀 총떡처럼 밀가루 반죽을 묽게 하여 얇게 부친 후 각종 소를 넣은 후 돌돌 말은 형태의 전도 나타나고 있다. 이 조리법은 1800년대의 윤씨 음식법에는 느르미(계란, 생선, 제육 느르미)로 기록되어 있다.

III. 전의 조리과학적 고찰

전(煎)은 ‘달이다’, ‘졸이다(水煮)’, ‘지지다(煎)’라는 뜻을 지

니고 있는 글자이며, 뜨거운 번철에 양면을 지지는 이 조리과정을 통해 착색이 되게 하는 것을 '지진다' 라고 한다. 그런데, 원래 지진다는 것은 국물을 조금 붓고 끓여 익히는 습열의 지지미(煮)의 조리법이지만 '전'의 조리법은 뜨거운 물건에 재료를 대어 늘게 하는 것이다(이성우, 1985). 지지미(지짐)와 전의 조리법의 공통점을 보면, 지짐은 탕, 갯에 비해 물의 용량이 적고, 전은 튀김에 비해 기름의 양이 그 사용량이 적다. 이 두 조리법을 비교해 보면, 기름이건, 물이건 사용하는 액체의 양이 적은 조리법을 '지짐' 이라고 하는 것으로 보이며, 지짐은 물을 이용한 水煮법이고, 전은 기름을 이용한 건열(乾熱) 지짐이에 해당된다고 볼 수 있겠다.

문헌을 통해 조리법의 변화 발달사항을 고찰해 본 결과 우리나라의 전유어는 다양한 종류의 재료를 사용하여 다양한 조리법을 활용하고 있는데 이를 크게 나누면 다음과 같다.

(1) 일반적인 전 조리법: 재료를 손질 후 기름에 지지는 조리법이다.

이 조리법은 재료를 손질한 후 그대로 또는 곡류 가루만 묻혀, 또는 밀가루, 달걀옷을 입혀서 번철에 기름을 두르고 조리하는 전 조리법으로 크게 분류할 수 있다. 이중 밀가루와 계란을 입히는 조리법이 가장 나중에 나타난다.

1) 가장 먼저 나타나는 전 조리법은 재료를 손질한 후 그대로 또는 곡류 가루를 묻혀서 기름에 조리하는 조리법이다.

재료를 손질 한 후 기름에 지지는 조리법은 채소전 특히 호박을 이 조리법으로 지지면 맛이 자별하다고 기록되어 있다. 이 방법을 사용한 전의 조리법은 많지 않으며, 이 방법은 재료를 빻은 후 (참)기름으로 지지는 지진 떡의 조리법으로 분화되는 것으로 보인다.

곡류가루를 묻힌 후 지지는 조리법은 문헌상 나타나는 순으로 고찰해 볼 때 지금과 같은 밀가루, 계란 옷을 입혀서 지지는 조리법의 전 단계로 재료를 손질한 후 곡류가루를 묻힌 후 기름에 지지는 조리법이 먼저 발달하였음을 알 수 있다. 곡류가루로 주로 밀가루를 사용하였지만 찹쌀가루, 메밀가루 등도 이용하였다. 이 조리법에서 섭산삼(1670, 음식디미방)→사삼병(1740, 수문사설)으로 변화 발전됨을 볼 때 이러한 조리법은 전유어가 아닌 지진 떡(餅)의 조리법으로 분화 발달하는 것으로 보인다.

2) 다음으로 나타나는 煎조리법이 지금과 같이 재료를 얇게 저며 밀가루, 달걀로 옷 입혀 번철에 납작하게 지지는 법이다. 이러한 전 조리법은 다음과 같이 3가지 형태로 분화 발달하고 있음을 알 수 있었다.

① 밀가루→ 계란물 입히기→ 지지기

② 밀가루→ 계란 번철에 떠놓기→ 반 썬 익은 후에 재료 놓아 마저 지지기

1915년의 「부인필지」에 의하면, 이 방법은 ①의 방법에 비해 빛이 곱고 깔끔하게 지질 수 있다고 한다.

③ 계란 번철에 떠놓기→ 재료(또는 소) 놓기→ 반으로 접어 송편처럼 지지기

이 방법은 알쌈의 형태로 나타난다.

④ 재료 손질하기→ 소에 갖은 양념하기→ 속 넣기→밀가루→계란→지지기

푼고추전은 어느 조리서에서건 이 방법으로 만드는 것이 공통적으로 나타나고 있다.

전의 조리법이지만 지칭하는 이름도 다양하여 해삼전, 호박전 또는 미쌈, 고초보전 등으로 기록되어 있어 같은 조리법이지만 명칭은 달라짐을 알 수 있다.

3) 파전법

연결제(밀가루즙, 쌀가루 등)를 사용하여 여러 가지 채소나 육류를 섞어 번철에 눌러 부치는 법으로 밀가루 개어 번철에 올리고 재료 놓아 부침개처럼 지지는 방법이다. 재료를 모두 모아 연결제를 넣고 모든 재료를 한 번에 부치는 방법으로, 이러한 조리법은 빈대떡이나 파전, 부침, 지짐개 등의 이름으로 나타나고 있다.

4) 누름적법:

일정한 크기로 썰어 꼬치에 꿰어 밀가루, 달걀을 섞워 저쳐 낸 후 꼬치를 빼고 상에 내는 방법으로 느르미, 누름적으로 기록되어 있다

5) 동구리법:

다진 재료에 양념, 밀가루, 녹말가루 등, 달걀을 함께 넣어 동글 납작하게 부치는 법으로 1900년대 이후에 나타난다..

6) 기타

이 외에도 반죽을 얇게 부친 후 소를 넣는 알쌈의 형태, 모든 재료를 한데 섞어 부침개형태로 지지는 것, 전을 부친 후 꼬치에 꿰어 사용하거나 한 단계 더 조리하여 찜이나 국으로 이용하는 것 등 다양한 전의 조리형태가 보이고 있다.

(2) 煎이라는 명칭을 사용하지 않지만 전의 조리법과 비슷하거나 활용한 조리법이 있다.

① 송이전, 외전, 죽순전, 예호박전, 가지전 등의 일부 전 조리법은 밀가루 달걀옷 입혀 전을 만든 다음 장국에 끓여서 만드는 방법으로 분화 발달하고 있음을 알 수 있다

② 지짐- 윤씨 음식법에는 소를 넣은 후 밀가루→달걀물에 섞워 지진 것을 지짐이라고 하여 일반적인 부침개를 지짐이라고도 하는 것과 다르다.

③ 「수문사설」의 계단탕은 번철→참기름→계란 깨기→ 반숙으로 지지기로 지금의 계란 후라이에 해당한다. 이 조리법은 1800년대 초의 「주찬」에 계란병(鷄卵餅)으로 번철→기름두르기→계란 깨어 부치기→ 소 얹어 부치기→가장자리 여미기→초장과 곁들이기로 나타나는 데 이 조리법이 알쌈으로 발전하는 것처럼 보인다.(알쌈: 수문사설(계단탕)→ 주찬(계란병)→ 알쌈)

④ 「음식디미방」의 섭산삼법은 더덕→물에 담갔다가 꺼내기→ 찹쌀가루→ 지지기→ 꿀에 담귀 쓰기로 「수문사설」의 사삼병(沙蔘餅)과 같은 조리법이다.

⑤ 대개의 토란병은 토란 익히기→+찹쌀가루→찌기→빻기→참기름에 찌기의 형태이나 「수문사설」의 토란병은 토란 익히기→깍질 벗기기→ 구멍 내기→ 꿀 스며들게 하기→ 밤가루, 잣가루로 옷 입히기로 1500년대는 기름에 지지 않다가 1800년대에는 기름에 지지고 있음을 알 수 있다.

IV. 재료별 煎류 음식에 관한 고찰

전유어는 다른 조리법에 비해 비교적 늦게 개발된 조리법 이기는 하지만 수조육류, 해산물, 채소, 버섯, 해조류, 콩, 곡물 등 거의 전 식품을 활용하여 조리하고 있다. 기름이 적은 전통음식에서 효율적인 전 조리법에 대해 재료별 이용현황을, 1670년대부터 1995년 가지 약 300년간 간행된 조리서중에서 전이 기록된 조리서를 중심으로 고찰한 마영순, 이효지의 연구를 통해 살펴본 결과는 다음과 같다.

1. 수조육류를 이용한 煎

수조육류를 이용한 전중에서 간전(26회)이 가장 많이 기록되어 있으며 다음으로 천엽전(18회), 양전(17회), 등골전(11회), 돼지고기전(9회), 두골전, 양동구리(7회), 고기전, 평전유어, 완자전(6회), 부아전, 참새전(4회), 너비아니전, 돈전(3회), 간 동구리, 메주라기전, 선지전, 연계전, 우설전(2회), 녹육전, 쇠지라저냐, 토끼고기 저냐(1회) 등이 기록되어 있었다. 이중 가장 먼저 있었던 전은 1680년경의 「요록」의 참새전, 양전이었다. 참새를 이용한 전유어가 빨리 개발되고 널리 이용되었지만 「임원십육지」 이후 조리서에는 나타나지 않는다. 전에 사용한 재료는 살코기, 소내장류, 조육류, 등이 있으나 조육류(평, 닭, 참새)는 많이 사용하지 않았으며, 육류 전의 경우 살코기보다 내장부위를 더 많이 사용하였다. 전의 주재료는 하나만 또는 2~3가지씩 섞어서 사용하였으며, 얇게 저미거나 곱게 다져 완자를 빚거나 통으로 찢어서 이용하였다.

전(煎) 조리와 관련하여 조리과학적인 사항에 대해서도 기록되어 있는데 그 내용은 다음과 같다. 재료의 전처리법(前處理法)으로 특히 내장부위를 사용하는 전의 경우 잡냄새를 제거하기 위한 손질법과, 오그라들지 않게 하기 위해 잔 칼집을 두는 법 등이 기록되어 있다. 또한 조리시 밀가루는 적당량만 사용하고 불의 세기는 문근히 또는 약한 불에서 오래 지킨다고 하였다. 전을 부치는 정도는 황갈색이 나도록 하여야 고소하다고도 하였다.

전의 조리법은

- 1) 재료를 손질하여 밀가루, 달걀옷을 입혀 기름에 지져내는 법,
- 2) 녹말, 밀가루 즙, 쌀가루 등을 연결제로 사용하여 육류와 함께 섞어 기름두르고 눌러 부치듯 익히는 법,
- 3) 다진 재료에 밀가루, 녹말가루, 달걀등과 함께 넣어 동글납작하게 부치는 법으로 동구리 또는 완자전이 이에 해당한다.

전유어의 맛에 대해서는 각별한 맛, 고소한 맛, 깊은 맛, 단 맛, 달고 향기로운 맛, 달달하고 비리다, 달큰하고 고소하다, 뽀얗고 감칠맛이 난다. 부드러운 맛, 산뜻하면서도 달달하다. 순탄하다, 습습하다 등으로 표현되어 있다. 이는 기름으로 인해 고소하고 각별한 맛이, 단백질이 건열조리를 통해 아미노산으로 분해되어 달거나 깊은 맛으로 나타나는 것은 아닌가 한다.

2. 해산물을 이용한 煎

해산물 중에서는 생선을 이용한 전(24종)이 가장 많았으며, 패류(6종), 갑각류(4종), 연체류(4종)를 이용한 순으로 나타난다. 생선류 중에서 사용한 것은 가자미, 고래, 광어, 대구(대구이리), 도미, 동태(명태, 북어, 명란), 미꾸라지, 민어, 뱀장어, 뱀어, 병어, 비웃(청어), 쏘가리, 송어, 잉어, 정어리, 노리대 등 후대로 올수록 생선의 종류가 다양해져서 기록된 생선의 수가 많다. 그러나 해삼전(연체류), 새우전(갑각류)이 생선 전만큼 많이 기록되어 있고, 굴전(17회), 게전유어(16회), 조개전(15회)이 많이 나타나고 있음을 볼 때 조선시대에는 해산물이 고루 전의 재료로 활용되었다. 패류로는 굴, 대합, 무명조개, 소라, 패주, 홍합 등을, 갑각류로는 게(살, 알), 새우(대하, 중하)를 연체류 중에서는 낙지, 해삼, 오징어 등을 주로 사용하고 있다.

해산물을 이용한 전이 처음 기록된 문헌은 1800년대 말의 「시의전서」로 비교적 늦게 개발되어, 각 재료에 따른 조리법의 차이는 크게 없다. 발전과정이 비교적 짧은 음식이기 때문에 시대별 조리법의 차이도 크게 없는 편이다.

전(煎)요리의 비법은 재료의 적당한 손질, 간하기, 가루 묻히기, 달걀 씌우기, 프라이팬의 온도, 기름의 양, 가루 묻힌 후 달걀옷을 입힌 후 지지는 순서 지키기, 시간의 조절, 뒤집는 순발력 등이 있다. 전의 맛을 돋우기 위해 2%정도의 소금과 재료의 5% 정도의 밀가루를 살짝 묻히는 정도로 한다. 소금간은 재료에 직접 하기보다는 달걀을 푼 물에 하는데 너무 짜지면 옷이 벗겨진다고 한다. 불의세기는 중간보다 약하게 하여 재료의 속까지 익도록 천천히 부치며, 자주 뒤집지 않아야 전이 곱다. 기름의 양도 적해야 하며 적으면 번철에 들러 불고 모양이 불품없어진다.

3. 채소·버섯·해조·콩·곡물을 이용한 煎

채소류를 이용한 전(15종), 버섯을 이용한 전(5종), 해조를 이용한 전(2종), 달걀을 이용한 전(2종), 콩을 이용한 전(2종), 곡류를 이용한 전(6종), 가공식품을 이용한 전(3종) 기타 도토리전, 비빔밥전유어 등 기타 (2종)이 기록되어 있으며, 이중 애호박전(21회), 풋고추전(18회), 파전(16회), 녹두전(11회), 감자전(9회), 가지전, 알쌈전, 양파전(7회), 미나리전(6회) 등의 순서로 기록되어 있었다.

녹두전이 처음 기록된 문헌은 「음식디미방(1670)」이고, 두부전은 「증보산림경제(1767)」에, 초전병은 「술만드는 법(1700)」에, 절라여전, 토란전은 「역주방문(1800)」에, 알쌈전, 애호박전은 「시의전서(1800년대 말)」에, 마늘전은 「조선요리제법(1917)」에, 감자전은 「간천조선요리제법(1934)」에, 달걀전은 「신영양요리법(1935)」에, 두릅전은 「조선요리(1939)」 등에 기록되어 있어 1600년대 시작된 식물성 재료를 활용한 전은 1700년대, 1800년대를 거쳐 꾸준히 이어져 오다가 1900년대에 들어서서 종류가 많이 다양해지고 있음을 알 수 있다.

煎에 사용한 재료는 채소류로 가지, 감국잎, 감자, 깻잎, 고

Table 5. Kind and frequency of Jeon founded in the Royal Paties of Yi Dynasty

종류,연도	1827	1828	1829	1848	1868	1873	1877	1887	1892	1901	1901	190 2	1902	횟수
3색전유화	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	11
(어)생선전유화	○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	11
해삼전		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	11
양색전유화	○	○	○	○	○	○	○	○						8
양전유화		○	○		○				○	○		○	○	7
전유화	○					○			○		○	○	○	6
간전유화		○							○	○		○	○	5
생해전	○								○	○		○		4
제육전유화									○	○		○	○	4
낙제전유화									○	○		○	○	4
천엽전유화									○	○		○	○	4
생합전유화									○	○		○	○	4
석화전유화									○	○			○	3
연계전유화										○		○	○	3
홍합전										○		○		2
생치전유화									○			○		2
골전유화										○		○		2
도미전유화													○	1
해란전									○					1
생치전												○		1
생하전														
합계	5	6	4	4	4	4	4	3	14	13	4	16	14	

(궁중음식중 찬물류의 분석적 연구. 이효지, 윤서석, 식문화학회지1(2), 1986에서 재 인용)

구마, 고사리, 청·홍고추, 달래, 당근, 더덕, 도라지, 마늘, 무, 박고지, 배추, 부추, 쑥갓, 숙주, 양파, 연근, 우엉, 인삼, 자충이(쪽파), 참나물, 토마토, 토란, 파(실파, 움파), 피망, 호박(늙은·애), 홍당무, 두릅, 당근, 고비, 우엉, 미나리 등을, 버섯류로 느타리, 돌버섯, 석이, 송이, 앵송이, 표고, 목이 등을, 해조류로 김, 다시마 등을, 두류로 녹두, 흰 콩을, 난류로는 달걀을, 곡류로는 밀, 메밀, 옥수수(강냉이), 차수수, 밀기울 등을 가공식품으로 김치, 묵, 두부 등을 사용하였고 기타로 비빔밥, 도토리, 찹쌀가루 등을 사용하고 있다.

이를 통해 볼 때 煎의 조리법은

- 1) 주재료를 소금에 절여서 밀가루, 달걀옷을 입혀서 팬에 기름 두르고 지져내는 방법
- 2) 채소 위에 다진 고기를 양념하여 얇게 펴서 밀가루, 달걀옷을 입혀서 기름 두른 프라이팬에 지져내는 방법
- 3) 감자와 같이 강판에 갈아서, 그 즙에 다른 채소(애호박, 고추, 부추)를 섞어 넣고 한 국자씩 떠서 지져내는 방법
- 4) 깻잎과 같은 넓은 잎에 다지 s고기 양념한 소를 넣고 반달모양으로 접어 밀가루, 달걀옷을 입혀서 지져내는 법
- 5) 재료를 밀가루 즙에 적셔서 팬에 지져내는 방법
- 6) 주재료와 부재료를 함께 섞어 밀가루에 달걀 푼 즙에 넣고 한 국자씩 떠서 팬에 지져 내는 방법
- 7) 재료를 꼬챙이에 꿰어 밀가루, 달걀옷을 입혀서 팬에 지져 내는 법
- 8) 토란, 감자 등의 채소를 삶아 익힌 후 체에 내려 모양을 빻은 후 팬에 지져내는 방법

9) 메밀 즙을 만들어 팬에 얇게 부친 후 그 위에 채소를 소로 넣고 돌돌 말아서 지지는 방법

10) 두부전은 두부를 저며서 그대로 또는 녹말을 묻혀 지지거나, 달걀 물을 입혀서 지지는 법, 지진 두부에 고기 양념한 소를 넣어 밀가루, 달걀 옷 입혀 다시 지지는 법 등 다양한 조리법이 있다.

4. 궁중 음식의 찬물류 중의 煎류음식

한국음식문화의 집체라고 할 수 있는 궁중음식에서 전에 관한 내용을 조선왕조 후기 즉, 19세기 초부터 20세기 초까지 200년간의 궁중연회에 관한 기록인 진연의궤, 진찬의궤, 진작의궤에 수록된 내용을 연구한 이효지, 윤서석의 논문(1986)을 통해서 고찰한 결과를 살펴보면 다음과 같다.

궁중연회에 사용한 煎의 종류는 표 5와 같이 총 21종 이었다. 3색 전유화, 생선(어)전유화, 해삼전(11회)이 가장 많았고, 양색전유화(8회), 양전유화(7회), 전유화(6회), 간전유화(5회), 생해전, 제육전유화, 천엽전유화, 생합전유화(4회), 석화전유화, 연계전유화(3회), 홍합전, 생치전유화, 골전유화(2회), 도미전유화, 해란전, 생치전, 생하전(1회) 등이 기록되어 있었다.

V. 결론

전(煎)은 기름을 두르고 지지는 조리법으로, 일반적으로 고기, 채소, 생선 등의 재료에 밀가루와 달걀옷을 입힌 후 뜨거운 번철에 기름을 두르고 열이 잘 통하도록 납작하게 양면을 지지내어 찬물(반찬)로 사용하는 음식을 말한다. 본 논문에서는 고조리서에 기록된 煎의 종류와 조리법, 명칭 등을 조사하여 조상들이 지혜롭게 활용하였던 찬물류의 하나인 煎 조리법의 변화에 대해 조사 분석함으로써 우리나라 식생활 문화를 연구하는데 기초자료를 제공하고자 하였다.

문헌을 통해 조리법의 변화 발달사항을 고찰해 본 결과 우리나라의 煎조리법은 일찍부터 발달한 구이, 찜, 선 등의 요리법에 비해 비교적 늦게 나타나는 조리법으로 1600년대에 서야 비로소 기록되고 있으며, 재료를 손질하여 기름에 지지하는 것이 일반적인 전 조리법이다. 이 조리법은 재료를 손질한 후 그대로 또는 곡류 가루만 묻혀, 또는 밀가루, 달걀옷을 입혀서 번철에 기름을 두르고 조리하는 전 조리법으로 크게 분류할 수 있다. 이중 밀가루와 계란을 입히는 조리법이 가장 나중에 나타난다. 이 외에도 반죽을 얇게 부친 후 소를 넣는 알쌈의 형태, 모든 재료를 한데 섞어 부침개형태로 지지하는 것, 전을 부친 후 꼬치에 꿰어 사용하거나 한 단계 더 조리하여 찜이나 국으로 이용하는 것 등 다양한 전의 조리형태가 보이고 있다. 또한 煎이라는 명칭을 사용하지 않지만 전의 조리법과 비슷하거나 활용한 조리법이 있음을 알 수 있었다.

전 조리법의 시대적 변화는 다음과 같다. 1600년대의 煎은 재료 손질 후 곡류가루만을 묻힌 후 기름에 지지하는 조리법, 재료 손질 후 바로 기름에 지지하는 조리법, 묽은 반죽을 얇게 부친 후 소를 넣는 조리법 등 3가지로 구분된다. 1700년대에 들어서서도 이러한 전 조리법은 계속 나타나고 있으며, 여기에 기름에 지진 후 꼬챙이에 꿰는 조리법이 추가되어 나타나고 있다. 오늘날과 같이 재료를 손질하여 밀가루, 계란 옷을 입힌 후 지지하는 조리법은 1800년대에 들어서서 나타나며 이후 煎의 주 조리법이 되고 있다. 또한 이시대의 煎조리법은 이전보다 조리법과 사용재료의 종류가 다양하게 나타난다. 즉, 전을 부쳐서 이를 그대로 먹는 것이 아니라 국이나 찜으로 한 단계 더 조리하기도 하고, 재료를 모두 섞어 부침개 형태로 부치는 조리법도 전으로 분류되고 있다. 1900년대에는 새롭게 추가되는 조리법은 없으나 사용하는 식품의 종류가 많아지고 있어 지칭하는 명칭도 다양해진다.

이를 통해 볼 때 전통적인 煎 조리법은 다양한 재료를 사용하여 여러 형태의 조리법에 적용하며, 또한 에너지 공급의 과잉이 우려되는 요즘의 밥상에는 건강하게 지방을 섭취할 수 있는 조리법이므로 건강을 키워드로 하는 한식의 세계화에 적극 활용할 수 있는 조리법임을 알 수 있었다.

이상에서 분석해 본바와 같이 전(煎)은 기름의 섭취가 적은 전통 한식밥상에서는 기름을 섭취할 수 있는 효과적인 찬물(饌物)일뿐 아니라, 사용하는 재료로 축산, 농산, 채소, 수산, 해산, 버섯류까지 거의 전 종류의 다양한 식품을 이용할 수 있으며, 그 재료를 곡물이나 달걀에 씌워 기름에 지지하는 조리방법으로 영양소의 상호 보완 작용을 할 수 있다. 뿐만

아니라 에너지 공급의 과잉이 우려되는 요즘의 밥상에는 건강하고 맛있게 지방을 섭취할 수 있는 조리법이기도 하다. 또한 한 가지 전만으로도 이용 가능하지만 각색전, 모듬전 등의 형태로 여러 가지 전을 한 번에 이용할 수도 있을 뿐 아니라 전골, 신선로, 찜 등에 넣어 다양하게 활용할 수도 있다. 이러한 전(煎)조리법은 현대에 와서도 다양해진 재료에 응용하여 점점 더 그 종류와 만드는 방법이 개발되고 있는 추세이다. 더구나 식물성 기름을 사용한 건강식품으로서 재료에 따라 단백질, 탄수화물 등 영양소 보완이 가능한 영양면에서 우수한 조리방법이라 할 수 있다. 이러한 전(煎)조리법은 현대에 와서도 다양해진 재료에 응용하여 점점 더 그 종류와 만드는 방법이 개발되고 있는 추세이다. 그리고 전(煎)은 전통 한식에서 기름을 섭취할 수 있는 효과적인 찬물(饌物)일뿐 아니라, 에너지 공급의 과잉이 우려되는 요즘의 밥상에는 건강하고 맛있게 지방을 섭취할 수 있는 조리법이기도 하므로 건강한 음식으로서의 煎을 한식의 세계화에 활용하는 지혜가 필요하다고 생각된다.

또한, 우리나라 고 조리서 나타난, 기름을 이용하는 煎 조리법을 살펴보면 오늘날과 같이 반찬으로 사용되지 않는 음식 즉, 煎果(正果), 煎藥(煎藥), 지진 떡(松膏餅, 花煎) 등에도 전의 조리법이 사용되고 있으며, 또한 부침, 지짐 등 煎의 이름을 사용하지 않아도 饌物로서의 전의 조리법을 이용하고 있는 음식이 기록되어 있으므로 이에 대한 조리과학적인 고찰이 계속되어야 한다고 생각된다.

* 이 논문은 2012년 (사)한국식품조리과학회 춘계학술대회에서 (전유화(전유어, 煎油魚)의 과학과 문화)라는 제목으로 발표한 논문입니다.

참고문헌

- 김상보. 1995. 조선왕조 궁중음식의 실제, 수학사, 서울
- 농촌진흥청. 2010. 현대식으로 다시 보는 수문사설. 과학원예사. 서울
- 마영순. 1997. 문헌에 기록된 전의 연구. 한양대학교 교육대학원. 석사학위 논문
- 방신영. 1942. 조선요리제법. 한성도서주식회사.
- 빙허각 이씨. 1815. 간본 규합총서. 영인본
- 전양완. 1986. 규합총서. 보진재. 서울
- 안동장씨 원저. 2000. 한복려, 한복선, 한복진 역. 다시보고 배우는 음식디미방
- 유중림. 1767. 증보산림경제. 영인본
- 왕준련. 1976. 한국요리. 선문출판사.
- 윤서석. 1999. 식생활 문화의 역사. 신광출판사
- 윤서석. 1974. 한국 식품사 연구. 신광출판사. 서울
- 윤숙경편역. 1998. 수운잡방, 주찬. 신광출판사
- 이용기. 1924. 조선무쌍신식요리제법. 영창서관

- 이성우. 1985. 한국요리문화사, 수확사.
- 이효지, 조신희, 정낙원, 차경희. 2007. 「임원십육지」 정조지 편역. 교문사, 서울
- 이효지. 2005. 한국음식의 맛과 멋. 신광출판사. 서울
- 이효지 외. 2004. 시의전서. 신광출판사, 서울
- 이효지 외. 2010. 부인필지, 교문사, 서울
- 작자미상. 1680. 요록. 영인본
- 작자미상. 1800년대 중엽. 역주방문. 영인본
- 작자미상. 1700년대, 술 만드는 법. 영인본
- 작자미상. 1937. 할팽연구. 경성여자사범학교 가사연구회
- 전 순의. 14. 산가요록
- 정낙원 외(한국문화재보호재단편.). 1999. 한국음식대관 2편. 한림출판사.
- 황정희. 전류음식의 섭취 및 기호도에 관한 조사연구, 숙명여자대학교 석사학위논문
- Chung RW, Cho SH, Choi YJ, Kim EM, Won SI, Cha GH, Kim HS, Lee HG. 2007. An Investigation of side-dishes found in Korean literatures before the 17th century. Korean J Food Cookery Sci 23(5):731-748
- Ma YS, Lee HG. 1999. A bibliographical study on the meat and poultry jeon. Korean Living Science Research Institute Hanyang University 17:71-99
- Ma YS, Lee HG. 1999. A bibliographical study on the fish and shellfish jeon. Korean Living Science Research Institute Hanyang University 17: 101-129
- Ma YS, Lee HG. 1999. A bibliographical study on the jeon (III). Korean Living Science Research Institute Hanyang University 17:145-185
- Lee HG, Yoon SS. 1986. An analytical studies on side dishes in the Royal Parties of Yi Dynasty. Korean J Dietary Culture 1(2):101-115
- Lee SW, Kim SM. A study on the cooking in "The Lee's UmsikBup". Korean J Dietary Culture 5(2):193-205