大韓韓醫學原典學會誌 제28권 3호(2015年 8月)
J. Korean Medical Classics 2015:28(3) 045-065
http://jkmc.jams.or.kr
http://dx.doi.org/10.14369/skmc.2015.28.3.045

『飮膳正要』의 編制와 內容에 관한 硏究

대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임 *

A Study on the Organization and the Contents of *Eumsunjungyo*(『飮膳正要』)

Hong Jin-Im *
Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University.

Objectives : Holsaye, the doctor responsible for the King's health, explained about ways to comfort body and mind and not get diseases for long life ("Yangsaeng") and about food in *Eumsunjungyp* which was a dietary cure book compiled and published in the Yuan Dynasty. This study examined about what the definition of Yangsaeng, introduced by a doctor from a different country, and the characteristics of the ways in treating the sick with Yangsaeng and food in the Yuan dynasty.

Methods : This study used *Eumsunjungyo* from the China Chinese Medicine Publisher as its method. It analyzed the organization and the characteristics of the contents of *Eumsunjungyo*, and compared with Korea's first dietary cure book *Singnyochanyo*(『食療纂要』).

Results : *Eumsunjungyo* is a dietary cure book written by a doctor in the Yuan Dynasty. It suggested different ways of Yangsaeng according to specific patients and purposes, and explained the importance of food. *Singnyochanyo* is a dietary cure book written by a doctor in the Joseon Dynasty. It suggested ways to cure each of categorized diseases using foods.

Conclusions : *Eumsunjungyo* is a dietary cure book written in 1330 to which the unique food culture of the people in other countries applied. *Singnyochanyo* written in 1460 is a kind of dietary cure book as well, but it categorized foods for each disease and revealed characteristics as an emergency care. However, *Eumsunjungyo* stressed health management through Yangsaeng and foods throughout the whole life.

Key Words : *Eumsunjungyo*(『飮膳正要』), Holsaye(忽思慧), *Singnyochanyo*(『食療纂要』), Food doctor(食醫), Food cure(食治)

* Corresponding Author : Hong Jin-Im. Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University. Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon. Tel: +82-42-280-2603

Ⅰ. 緖 論

『飮膳正要』는 元나라 때의 飮膳大醫 忽思慧가 天曆 3년(1330)에 당시 천자 文宗에게 바친 것[1]으로 음식으로 질병 치료하는 내용을 담고 있는 3권의 책이다. 건강을 유지하는데 음식의 중요성을 일찍부터 깨달았던 중국 왕실에서는 왕의 음식을 전문적으로 다루는 직책을 따로 두어 왕의 건강관리를 담당하게 하였는데 이를 食醫라 하였다. 食醫에 대한 역사는 周나라 때부터 시작되었고, 元나라 때는 '飮膳大醫'라는 제도를 운영하게 하였다. 飮膳大醫였던 忽思慧가 천자의 건강을 증진시키고 병에 걸리지 않도록 하며, 어떻게 하면 불로장수 할 수 있는가를 밝히는 것을 목적으로 서술한 일종의 食療本草書[2]가 바로 『飮膳正要』이다.

필자는 食治에 관한 연구를 하던 중 元代에 食治에 대해 종합적으로 기술한 『飮膳正要』를 알게 되었다. 『飮膳正要』는 『居家必用事類全集』과 함께 食經으로 분류될 정도로 음식에 있어서 많이 인용되었던 서적이다. 내용은 음식양생이 주를 이루며, 특히 '食療者病'과 같이 음식으로 치료하는 부분을 따로 구분하여 재료와 만드는 법, 효능을 함께 기술하고 있다. 이는 음식으로 병을 치료하고, 약을 복용하는 환자가 함께 먹을 수 있는 음식으로의 활용은 물론 평소 먹는 음식으로 질병을 예방하고 건강을 유지하고자 하는 사람들에게 많은 도움이 될 것으로 기대된다.

『飮膳正要』와 관련된 국내의 연구로는 김천호의 Mongol秘史의 음식문화[3], Shinoda Osamu의 中國의 近世食經考 (1)[4], 金明培의 東아시아의 喫茶와 喫湯 硏究[5]가 있다. 『飮膳正要』를 언급한 3편의 연구 외에 『飮膳正要』 자체를 연구한 것은 국내에서는 아직까지 없었다. 『飮膳正要』의 내용의 일부를 번역하여 서적으로 출판된 것[6]이 있지만, 권 1의 三皇聖紀, 聚珍異饌과 권 2의 諸般湯煎, 諸水, 禽獸變異, 그리고 권 3의 내용이 모두 누락되어 있다. 권 2의 食療者病에 대해서도 일부분만을 다루고 있다. 이번 연구에서는 『飮膳正要』의 編制와 內容에 대한 연구를 통하여 忽思慧가 설명하는 元代의 養生과 음식에 대해 알아보았다. 연구에 쓰인 서적은 中國中醫藥出版社에서 나온 『飮膳正要』[7]를 저본으로 하여 진행하였다.

Ⅱ. 本 論

1. 『飮膳正要』란

『飮膳正要』의 저자는 忽思慧이다. 그는 중국 元代 仁宗 이래 飮膳大醫로 봉직하면서 그동안 요리한 진귀한 음식의 조리법과 여러 本草書, 명의의 처방, 매일 먹는 곡식, 고기, 과일, 야채 가운데 몸을 보하는 것 등을 모아 3권의 책으로 묶어 『飮膳正要』라 이름하여 天曆 3년(1330)에 文宗에게 바쳤다[8]. 元나라 때에는 간행되지 않았고, 明나라에 들어와서 代宗 景泰 7년(1456)에 황제의 칙명에 의하여 인쇄되었다[9]. 현존하는 주요 판본으로는 明經廠刊大字本, 『明景泰刊』本 즉 『四部叢刊』本(상해 涵芬樓 영인, 1924)과 胡和祿 몽골어 번역본(내몽골인민출판사, 1982), 劉玉書 교점본(인민위생출판사, 1986), 李春方 點注本(중국상업출판사, 1988) 등이 있다. 번역본은 조병채 번역 『食經』(자유문고, 1987)에 일부가 수록되었다[10].

2. 『飮膳正要』의 저자

忽思慧는 元 延祐년간의 飮膳太醫의 관직을 역임하였다. 일찍이 奇珍(새로운 맛있는 음식), 異饍(특

E-mail : jihonghong11@naver.com
Received(20 July 2015), Revised(14 August 2015), Accepted(17 August 2015).

1) Shinoda Osamu, 한복진. 中國의 近世食經考(1). 동아시아식생활학회지. 1(2). 1991. p.205.
2) 南相海 편저. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
3) 김천호. Mongol秘史의 음식문화. 몽골학. 15. 2003.
4) Shinoda Osamu, 한복진. 中國의 近世食經考(1). 東아시아食生活學會誌. 1(2). 1991.
5) 金明培. 東아시아의 喫茶와 喫湯 硏究. 한국차학회지. 5(2). 1999.
6) 南相海 편저. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.65.
7) 忽思慧 撰. 飮膳正要. 北京. 中國中医葯出版社. 2009.
8) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
9) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
10) 이해원. 중국의 음식문화. 서울. 고려대학교출판부. 2010. p.291.

별한 음식), 本草書에 있는 내용과 명의들의 方術들을 모으고 아울러 평소 반드시 사용하던 것에서 補益하는 氣味를 취하여 한권의 책으로 집대성하여 『飮食正要』라 명명하였다[11].

'飮膳大醫'란 중국 元나라 世祖가 『周禮』의 天官에 食醫제도가 있는 것을 토대로 飮膳大醫 4명을 두고, 독이 없어 함께 먹어도 되는 음식과 오래 먹으면 補益의 효력이 있는 식품을 골라 요리하게 한 것[12]으로부터 유래한다. 『周禮正義』 卷九의 '天官冢宰·下'에 당시의 의료관리의 제도가 나오는데 거기에 食醫에 대한 기록이 있다. 의료관리의 편제로는 맨 위는 醫師가 있었는데 의원의 政令과 毒藥을 모아서 의원들이 일에 쓰도록 제공하는 일을 관장하였으며[13], 上士 2인, 下士 4인, 府 2인, 史 2인, 徒 20인으로 구성되었다[14]. 食醫는 왕에게 올리는 六食과 六飮과 六膳과 그 밖의 모든 반찬과 모든 醬과 八珍의 음식을 배합하고 조리하는 일을 관장하였으며[15], 中士 2인으로 구성되었다[16]. 食醫는 疾醫와 瘍醫보다 앞서서 의료에 대한 전반적인 관리를 맡고 있는 醫師의 바로 아래에 위치하고 있는데, 이는 그 당시 임금의 식사를 중요시 했다는 것뿐만 아니라 질병치료보다 음식을 통해 질병을 예방하는 것을 더욱 중요시 했다는 것을 알 수 있는 내용이다.

3. 『飮膳正要』의 편제

『飮膳正要』는 총 3권으로 구성되어 있다.

卷 第 一은 三皇聖紀, 養生避忌, 妊娠食忌, 乳母食忌, 飮酒避忌, 聚珍異饌의 6개 부분으로 구성되어 있다.

卷 第 二는 諸般湯煎, 諸水, 神仙服食, 四時所宜, 五味偏走, 食療者病, 服藥食忌, 食物利害, 食物相反, 食物中毒, 禽獸變異의 11개 부분으로 구성되어 있다.

卷 第 三은 米穀品, 獸品 禽品, 魚品, 果品, 菜品, 料物性味의 7개 부분으로 구성되어 있다.

4. 『飮膳正要』의 내용

『飮膳正要』는 총 3권으로 이루어져 있는데 권 1의 첫 번째는 '三皇聖紀'로 太昊伏羲氏, 炎帝神農氏, 黃帝軒轅氏에 대한 설명과 업적에 대하여 간략하게 서술하였다. 음식과 의학의 역사적인 배경이 되는 三皇에 대한 이야기를 언급하여 음식과 의학의 뿌리가 어디에서부터 오고 있는지를 밝혔다.

두 번째 '養生避忌'는 몸을 건강하게 지키려 하는 자가 피하고 꺼려해야 하는 것을 설명하였다. 장수를 누리기 위해서는 陰陽과 五行을 고르게 조화하여 먹고 마시는데 절도가 있게 하고 起居 動作인 일상생활을 항상 규칙적으로 해야 한다고 설명하였다.

세 번째 '妊娠食忌'는 임신 중에 있는 부인의 胎敎에 관한 설명이다. 忽思慧는 임신 중에 조심해야 할 몸가짐에 대한 설명을 하면서 "임신 중에 좋은 것과 나쁜 것을 보는 것으로도 아이에게 영향을 미치는데 하물며 음식을 먹으면서 기피하고 꺼려야 할 것을 알지 못하는 것에 대해 알지 못한데서야 되겠는가"[17]라고 하면서 임신 중 태교의 중요성과 함께 음식섭취에 대한 필요성, 어떤 종류를 삼가야 하는지에 대하여 설명하였다. 사람이 태어나기 이전인 태아 때부터 養生을 위한 관리를 통하여 건강한 삶을 유지하기를 원했다.

네 번째 '乳母食忌'에서는 "어른도 또한 음식에 따라 선과 악의 영향을 받는 것인데, 하물며 젖을 먹는 아이가 젖을 먹이는 어머니의 성품을 또한 따르지 않겠느냐"[18]고 하면서 유모 선택의 중요성을

11) 臧勵龢 主編. 中國人名大辭典. 臺灣. 臺灣商務印書館限股份公司. 1921. p.566. "元延祐間飮膳太醫. 嘗取奇珍異饈. 及諸家本草. 名醫方術. 並日所必用. 取其性味補益者. 集成一書. 名飮食正要. 所言皆當時之制. 足資考證".

12) 南相海 편저. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.

13) 孫詒讓. 周禮正義 北京. 中華書局出版. 1987. pp.315-318. "醫師 : 掌醫之政令, 聚毒藥以共醫事. 凡邦之有疾病者, 疕瘍者造焉, 則使醫分而治之. 歲終, 則稽其醫事, 以制其食 : 十全爲上, 十失一次之, 十失二次之, 十失三次之, 十失四爲下."

14) 池載熙, 李俊寧 解譯. 周禮. 서울. 자유문고. 2002. p.66.

15) 孫詒讓. 周禮正義. 北京. 中華書局出版. 1987. pp.315-318. "食醫 : 掌和王之六食, 六飮, 六膳, 百羞, 百醬, 八珍之齊. 凡食齊視春時, 羹齊視夏時, 醬齊視秋時, 飮齊視冬時. 凡和, 春多酸, 夏多苦, 秋多辛, 冬多咸, 調以滑甘. 凡會膳食之宜, 牛宜稌, 羊宜黍, 豕宜稷, 犬宜粱, 雁宜麥, 魚宜菰. 凡君子之食, 恒放焉."

16) 池載熙, 李俊寧 解譯. 周禮. 서울. 자유문고. 2002. p.67.

17) 忽思慧. 飮膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.6. "如此善惡猶感, 況飮食不知避忌乎."

피력하였다. 젖을 먹이는 어머니가 지켜야 할 사항과 아이가 아플 때 유모가 음식을 어떻게 선택해야 하는지, 신생아를 보살피는 방법에 대하여 설명하였다. 아이가 아플 때 약을 먹을 만큼 성장하지 않았을 때는 유모가 약을 먹고 약의 성분이 유모의 젖을 통해 아이에게로 전달되는 방법을 사용하여 병을 치료하였다. 그랬기 때문에 아이가 먹는 우유 뿐 아니라 유모의 성품이나 마음가짐 또한 건강을 위한 중요한 덕목으로 보았다.

다섯 번째 '飮酒避忌'에서는 술의 性味에 대한 설명과 함께 효능을 설명하면서 음주시에 삼가야 할 것에 대해 설명하였다. 술을 마실 때의 바른 마음가짐이나 술을 많이 마시고 나서 삼가야 할 행동에 대한 설명이 있다. 술을 먹고 잘못된 행동을 함으로써 얻을 수 있는 질병에 대해서도 설명하였다.

여섯 번째 '聚珍異饌'에서는 馬思荅吉湯을 비롯하여 95가지의 湯, 粉, 羹, 麵, 粥, 餠兒, 饅頭, 燒餠 등을 설명하였다. '聚珍異饌'은 보배와 같이 진귀한 색다른 음식을 모아둔 것을 말한다. 湯 18가지, 粉 6가지, 羹 5가지, 麵 7가지, 粥 4가지, 餠兒 1가지, 饅頭 4가지, 燒餠 2가지 외에 子, 飩, 鍋, 蒸, 像, 滑, 乞 등의 음식을 설명하였다. 음식의 재료로 소나 돼지보다 羊을 많이 사용하였고, 양의 골, 혀, 골수 등의 여러 특수한 부위를 활용하여 음식을 만들었다. 또한 기러기나 낙타, 코끼리, 수달, 범, 오소리, 삵 등 일반적으로 식재료로 사용하지 않았던 재료를 사용하여 만든 음식을 소개하였다. 이렇게 독특한 재료를 사용하는 것은 원나라 사람인 忽思慧가 속했던 문화권의 특성 때문이라고 보이는데, 정착생활이 아닌 이동생활을 하면서 수렵을 통해 음식을 조달했던 문화 때문이다. '聚珍異饌'의 총 95가지 중 효능이 표시된 53가지에는 羊肉과 羊 관련 부위인 羊胸子, 羊肝, 羊血, 羊頭, 羊肚, 羊肺, 羊皮, 羊心, 羊腰, 羊後脚이 주재료로 사용된 것이 46가지이고, 그 외에 鹿頭蹄, 熊肉, 鯉魚, 狼肉, 頗兒必, 雞子, 粱米이 사용되었다. 羊을 주재료로 사용한 것은 그 효능이 주로 補中益氣였다. '聚珍異饌'의 主材料別 分類 및 效能은 Table 1에서 정리하였는데, '聚珍異饌'에 언급된 95가지 중 효능이 있는 53가지에 대해서 정리하였다.

卷 第 二의 첫 번째는 '諸般湯煎'으로 桂漿을 비롯한 54가지의 漿, 膏, 丸, 湯, 餠兒, 煎, 油, 茶에 대하여 설명하였다. 평소에 먹고 마시는 음식과 탕에 대하여 설명하였는데 재료와 만드는 방법과 효능을 함께 적어 두었다. 이는 평소에 먹는 음식이라도 그때그때 사람의 몸 상태에 따라 먹는 것을 달리하여 건강을 관리하라는 뜻이 포함된 것이다. 총 54가지로 漿 3가지, 膏 2가지, 丸 1가지, 湯 13가지, 餠兒 4가지, 膏子 1가지, 煎 8가지, 舍兒別 1가지, 刺 1가지, 油 5가지, 茶 13가지, 須兒 1가지, 簽 1가지이다. 이 중 효능이 있는 것은 21가지이다. Table 2에서는 '諸般湯煎' 중 效能이 있는 21가지 처방에 대한 材料 및 效能을 정리하였다.

두 번째 '諸水'에서는 泉水, 井華水, 鄒店水의 3가지를 설명하였다. 泉水, 井華水는 성미와 효능을 함께 설명하였고, 鄒店水는 이름에 따른 유래를 따로 설명[19]하였다. 물의 종류를 많이 설명하거나 상세히 설명하지는 않았지만, 3가지의 물에 대한 설명 중 '鄒店水'에 대한 설명은 유래부터 시작하여 자세히 설명하고 있어 독특하다.

세 번째 '神仙服食'에서는 鐵甕先生瓊玉膏를 비롯하여 25가지의 煎, 膏형태의 처방과 약재를 설명하였는데, 먹으면 오래 살 수 있게 하는 약으로써 신선이 먹는 음식을 설명하였다. 膏 2가지, 煎 2가지, 酒 2가지와 함께 天門冬, 地黃, 蒼朮, 茯苓, 遠志, 桂, 松子, 槐實, 枸杞, 蓮花, 栗子, 黃精, 菖蒲, 胡麻, 五味子, 藕實, 蓮子蓮蕊, 何首烏를 복용하면 좋은 점을 각각 다른 서적에서 인용하여 설명하였고, 여러 약재를 넣어 나무 갑에 넣어 목침을 만들어 사용하는 '神枕法'에 대해 설명하였다.

18) 忽思慧. 飮膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.7. "亦大人之飮食也。善惡相習, 況乳食不遂母性."

19) 忽思慧. 飮膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.40. "鄒店水 : 今內府禦用之水, 常於鄒店取之. 緣自至大初武宗皇帝幸柳林飛放, 請皇太后同往觀焉. 由是道經鄒店, 因渴思茶, 遂命普蘭奚國公金界奴朵兒只煎造. 公親詣諸井選水, 唯一井水, 味頗清甘. 汲取煎茶以進, 上稱其茶味特異. 內府常進之茶, 味色兩絕. 乃命國公於井所建觀音堂, 蓋亭井上, 以欄翼之, 刻石紀其事. 自後禦用之水, 日必取焉. 所造湯茶, 比諸水殊勝, 鄰左有井, 皆不及也. 此水煎熬過, 澄瑩如一. 常較其分兩與別水增重."

Table 1. Main material and effect of 'Chwijinleechan'

主材料 分類	名稱	主材料	效能
羊肉	馬思答吉湯	羊肉	補益, 溫中, 順氣.
	大麥湯	羊肉	溫中下氣, 壯脾胃, 止煩渴, 破冷氣, 去腹脹.
	八兒不湯	羊肉	補中, 下氣, 寬胸膈.
	沙乞某兒湯	羊肉	補中, 下氣, 和脾胃.
	苦豆湯	羊肉	補下元, 理腰膝, 溫中, 順氣.
	木瓜湯	羊肉	補中, 順氣, 治腰膝疼痛, 脚氣, 不仁.
	松黃湯	羊肉(羊胸子)	補中益氣, 壯筋骨.
	粆湯	羊肉(乾羊胸子)	補中, 益氣, 健脾胃.
	阿菜湯	羊肉(羊肝)	補中益氣.
	黃湯	羊肉	補中益氣.
	瓠子湯	羊肉	主消渴, 利水道.
	團魚湯	羊肉	主傷中, 益氣, 補不足.
	撒速湯	羊肉	治元臟虛冷, 腹內冷痛, 腰脊酸疼.
	大麥算子粉	羊肉	補中, 益氣, 健脾胃.
	大麥片粉	羊肉(羊肝)	補中, 益氣, 健脾胃.
	糯米粉撏粉	羊肉(羊肝)	補中益氣.
	雞頭粉血粉	羊肉, 羊血	補中, 益精氣.
	雞頭粉撏粉	羊肉(羊肝)	補中, 益精氣.
	河 狍羹	羊肉	補中益氣.
	雜羹	羊肉(羊頭, 羊肚, 肺, 羊白血)	補中益氣.
	葷素羹	羊肉	補中益氣.
	葵菜羹	羊肉(羊肚, 肺)	順氣. 治癃閉不通. 性寒, 不可多食.
	台苗羹	羊肉(羊肝)	補中益氣.
	雞頭粉雀舌餜子	羊肉	補中, 益精氣.
	雞頭粉撅麵	羊肉	補中, 益精氣.
	春盤麵	白面, 羊肉, 羊肚肺	補中益氣.
	皂羹麵	白面, 羊胸子	補中益氣.
	掛麵	羊肉, 掛面, 蘑菇, 雞子	補中益氣.
	經帶麵	羊肉, 蘑菇	補中益氣.
	羊皮麵	羊皮, 羊舌	補中益氣.
	雞頭粉餛飩	羊肉	補中益氣.
	珍珠粉	羊肉	補中益氣.
	三下鍋	羊肉	補中益氣.
	盞蒸	羊背皮或羊肉	補中益氣.
	圍像	羊肉, 羊尾子	補益五髒.
	禿禿麻食	白面, 羊肉	補中益氣.
	細水滑	白面, 羊肉, 雞兒	補中益氣.
	水龍子	羊肉, 白面, 雞子	補中益氣.
	馬乞	白面, 羊肉	補中益氣.
	撏羅脫因	白面, 羊肉, 羊舌	補中益氣.
	乞馬粥	羊肉	補脾胃, 益氣力.
	湯粥	羊肉	補脾胃, 益腎氣.
	河西米湯粥	羊肉	補中益氣.
	炙羊心	羊心	治心氣驚悸, 鬱結不樂.
	炙羊腰	羊腰	治卒患腰眼疼痛者.
	米哈訥關列孫	羊後脚	治五勞七傷, 藏氣虛冷. 常服補中益氣.

鹿頭蹄	鹿頭湯	鹿頭蹄	補益, 止煩渴, 治脚膝疼痛.
熊肉	熊湯	熊肉	治風痹不仁, 脚氣.
鯉魚	鯉魚湯	大新鯉魚	治黃膽. 止渴, 安胎. 有宿痩者, 不可食之.
狼肉	炒狼湯	狼肉	治虛弱. 然食之末聞有毒. 溫中.
頗兒必	頗兒必湯	頗兒必	主男女虛勞, 寒中, 羸瘦, 陰氣不足. 利血脈, 益經氣.
雞子	山藥麵	白面, 雞子	補虛羸, 益元氣.
粱米	粱米淡粥	粱米	補中益氣.

Table 2. Material and effect of ‘Jaebantangjun’

名稱	材料	效能
桂漿	生薑, 熟水, 赤茯苓, 桂, 曲末, 杏仁, 大麥, 白沙蜜	生津止渴, 益氣和中, 去濕逐飮.
桂沈漿	紫蘇葉, 沈香, 烏梅, 沙糖	去濕逐飮, 生津止渴, 順氣.
荔枝膏	烏梅, 桂, 沙糖, 麝香, 生薑汁, 熟蜜	生津止渴, 去煩.
梅子丸	烏梅, 白梅, 乾木瓜, 紫蘇葉, 甘草, 檀香, 麝香	生津止渴, 解化酒毒, 去濕.
五味子湯	北五味, 紫蘇葉, 人參, 沙糖	生津止渴, 暖精益氣.
人參湯	新羅參, 橘皮, 紫蘇葉, 沙糖	順氣, 開胸膈, 止渴生津.
仙術湯	蒼術, 茴香, 甘草, 白面, 乾棗, 鹽	去一切不正之氣, 溫脾胃, 進飮食, 辟瘟疫, 除寒濕.
杏霜湯	粟米, 杏仁, 鹽	調順肺氣, 利胸膈, 治咳嗽.
山藥湯	山藥, 粟米, 杏仁	補虛益氣, 溫中潤肺.
四和湯	白面, 芝麻, 茴香, 鹽	治腹內冷痛, 脾胃不和.
棗薑湯	生薑, 棗, 甘草, 鹽	和脾胃, 進飮食.
茴香湯	茴香, 川楝子, 陳皮, 甘草, 鹽	治元藏虛弱, 臍腹冷痛.
破氣湯	杏仁, 茴香, 良薑, 葦澄茄, 陳皮, 桂花, 薑黃, 木香, 丁香, 甘草, 鹽	治元藏虛弱, 腹痛, 胸膈閉悶.
白梅湯	白梅肉, 白檀, 甘草, 鹽	治中熱, 五心煩躁, 霍亂嘔吐, 乾渴, 津液不通.
木瓜湯	木瓜, 白沙蜜	治脚氣, 不仁, 膝勞, 冷痹, 疼痛.
橘皮醒酲湯	香橙皮, 陳橘皮, 檀香, 葛花, 綠豆花, 人參, 白豆蔻仁, 鹽	治酒醉不解, 嘔噫吞酸.
渴忒餠兒	渴忒, 新羅參, 菖蒲, 白納八	生津止渴, 治嗽.
官桂渴忒餠兒	官桂, 渴忒, 新羅參, 白納八	生津, 止寒嗽.
答必納餠兒	答必納, 新羅參, 白納八	清頭目, 利咽膈, 生津止渴, 治嗽.
橙香餠兒	新橙皮, 沈香, 白檀, 縮砂, 白豆蔻仁, 葦澄茄, 南硼砂, 龍腦, 麝香	寬中順氣, 清利頭目.
牛髓膏子	黃精膏, 地黃膏, 天門冬膏, 牛骨頭內取油	補精髓, 壯筋骨, 和血氣, 延年益壽.

Table 3. Material, effect and reference books of ‘Sinseonboksik’

名稱	主材料	引用書 및 效能
鐵甕先生瓊玉膏	新羅參, 生地黃, 白茯苓, 白沙蜜	此膏填精補髓, 腸化爲筋, 萬神具足, 五臟盈溢, 髓血滿, 髮白變黑, 返老還童, 行如奔馬. 日進數服, 終日不食亦不饑, 開通强志, 日誦萬言, 神識高邁, 夜無夢想. 人年二十七歲以前, 服此一料, 可壽三百六十歲. 四十五歲以前服者, 可壽二百四十歲. 六十三歲以前服者, 可壽一百二十歲. 六十四歲以上服者, 可壽百歲. 服之十劑, 絶其欲, 修陰功, 成地仙矣. 一料分五處, 可救五人癰疾, 分十處, 可救十人勞疾. 修合之時, 沐浴至心, 勿輕示人.
地仙煎	山藥, 杏仁, 生牛奶子	治腰膝疼痛, 一切腹內冷病. 令人顔色悅澤, 骨髓堅固, 行及奔馬.

金髓煎	枸杞	延年益壽, 填精補髓, 久服髮白變黑, 返老還童.
天門冬膏	天門冬	去積聚, 風痰, 癩疾, 三蟲, 伏屍, 除瘟疫. 輕身, 益氣, 令人不饑, 延年不老.
服天門冬	-	道書『八帝經』: 欲不畏寒, 取天門冬, 茯苓爲末服之. 每日頓服, 大寒時汗出, 單衣. 『抱朴子』云: 杜紫微服天門冬, 禦八十外家, 有子一百四十人, 日行三百里. 『列仙子』云: 赤松子食天門冬, 齒落更生, 細髮復出. 『神仙傳』: 甘始者, 太原人. 服天門冬, 在人間三百年. 『修真秘旨』: 神仙服天門冬, 一百日後怡泰和顔, 羸劣者强. 三百日, 身輕. 三年, 身走如飛.
服地黃	-	『抱朴子』云: 楚文子服地黃八年, 夜視有光, 手上車弩.
服蒼朮	-	『抱朴子』云: 南陽文氏, 值亂逃於壺山, 饑困, 有人教之食術, 遂不饑. 數年乃還鄉裏, 顔色更少, 氣力轉勝. 『藥經』云: 心欲長生, 當服山精. 是蒼術也.
服茯苓	-	『抱朴子』云: 任季子服茯苓一十八年, 玉女從之, 能隱彰, 不食穀, 面生光. 孫真人『枕中記』: 茯苓久服, 百日百病除. 二百日, 夜晝二服後, 役使鬼神. 四年後, 玉女來侍.
服遠志	-	『抱朴子』云: 陵陽仲子服遠志二十年, 有子三十人, 開書所見, 便記不忘.
服五加皮酒	-	東華真人『煮石經』: 舜常登蒼梧山, 曰 : 厥金玉香草, 即五加也, 服之延年. 故云: 寧得一把五加, 不用金玉滿車 ; 寧得一斤地榆, 安用明月寶珠. 昔魯定公母, 單服五加皮酒, 以致長生. 如張子聲, 楊始建, 王叔才, 於世彥等, 皆古人服五加皮酒而房室不絕, 皆壽三百歲, 有子三, 二十人. 世世有服五加皮酒而獲年壽者甚强.
服桂	-	『抱朴子』云: 趙他子服桂二十年, 足下毛生, 日行五百里, 力擧千斤.
服松子	-	『列仙傳』: 食松子, 能飛行健, 走如奔馬. 『神仙傳』: 松子不以多少, 研爲膏, 空心溫酒調下一匙頭, 日三服則不饑渴. 久服日行五百里, 身輕體健.
服松節酒	-	『神仙傳』: 治百節疼痛, 久風虛, 脚痹痛. 松節釀酒, 服之神驗.
服槐實	-	『神仙傳』: 槐實於牛膽中漬浸百日, 陰乾. 每日吞一枚, 十日身輕, 二十日白髮再黑, 百日通神.
服枸杞	-	『食療』云: 枸杞葉能令人筋骨壯, 除風補益, 去虛勞, 益陽事. 春夏秋采葉, 冬采子, 可久食之.
服蓮花	-	太清諸本草: 七月七日采蓮花七分, 八月八日采蓮根八分, 九月九日采蓮子九分, 陰乾食之, 令人不老.
服栗子	-	『食療』云: 如腎氣虛弱, 取生栗子不以多少, 令風乾之. 每日空心細嚼之三五個, 徐徐咽之.
服黃精	-	神仙服黃精成地仙: 昔臨川有士人虐其婢, 婢乃逃入山中. 久之, 見野草枝葉可愛, 即拔取食之, 甚美. 自是常食之, 久而不饑, 遂輕健. 夜息大木下, 聞草動以爲虎, 懼而上木避之, 及曉下平地, 其身豁然, 淩空而去, 或自一峰之頂, 若飛鳥焉, 數歲, 其家采薪見之, 告其主, 使捕之, 不得. 一日, 遇絕壁下, 以網三面圍之, 俄而騰上山頂. 其主異之, 或曰: 此婢安有仙風道骨? 不過靈藥服食. 遂以酒饌五味香美, 置往來之路, 觀其食否, 果來食之, 遂不能遠去, 擒之. 問以述其故, 所指食之草, 即黃精也. 謹按: 黃精寬中益氣, 補五藏, 調良肌肉, 充實骨髓, 堅强筋骨, 延年不老, 顔色鮮明, 髮白再黑, 齒落更生.
服菖蒲	-	『神仙服食』: 菖蒲尋九節者, 窖乾百日, 爲末, 日三服. 久服聰明耳目, 延年益壽. 『抱朴子』 云: 韓聚服菖蒲十三年, 身上生毛, 日誦萬言, 冬袒不寒. 須得石上生者, 一寸九節, 紫花尤善.
服胡麻	-	『神仙服食』: 胡麻, 食之能除一切痼疾, 久服長生, 肥健人, 延年不老.
服五味	-	『抱朴子』: 服五味十六年, 面色如玉, 入火不灼, 入水不濡.
服藕實	-	『食醫心鏡』: 藕實, 味甘平, 無毒. 補中養氣, 清神, 除百病. 久服令人止渴悅澤.
服蓮子蓮蕊	-	『日華子』云: 蓮子並石蓮去心, 久食令人心喜, 益氣, 止渴. 治腰痛, 泄精, 瀉痢. 『日華子』云: 蓮花蕊, 久服鎭心益色, 駐顔輕身.
服何首烏	-	『日華子』云: 何首烏, 味甘, 無毒, 久服壯筋骨, 益精髓, 黑髭鬢, 令人有子.

'神仙服食'에서는 요리보다는 天門冬, 地黃, 蒼朮 등의 한 가지 재료를 먹는 것을 권하였는데, 『抱朴子』, 『列仙傳』, 『神仙傳』, 『食療』, 『神仙服食』 등의 책을 인용하였다. 이러한 내용으로 볼 때 『飮膳正要』가 도가적인 성향을 띠고 있음을 알 수 있다. Table 3에서는 '神仙服食'에 언급된 처방의 材料와 引用書 및 效能을 정리하였다.

네 번째 '四時所宜'에서는 네 계절에 맞는 생활 방식과 음식물에 대하여 설명[20]하였다. 봄의 기운은 따뜻한 것이므로 서늘한 성미의 보리를 먹고, 여름의 기운은 뜨거운 것이므로 차가운 콩을 먹고, 가을의 기운은 건조하므로 윤택하게 해 주는 麻를 먹으며, 겨울의 기운은 차가운 것으로 열의 성질이 있는 기장을 먹으라고 설명하였다.

다섯 번째 '五味偏走'에서는 오미의 맛이 치우쳐서 만들어 지는 병에 대해 설명[21]하였다. 한 가지의 맛에 치우쳐서 먹었을 때 오는 병과 그럴 경우 어떤 맛을 어떻게 먹어야 하는지에 대해 설명하였다.

여섯 번째 '食療者病'에서는 음식으로 질병을 치료하는 것을 설명하였는데, 生地黃雞를 비롯하여 61가지의 膏, 羹, 粥, 湯, 酒, 肉脯, 麵, 膾등의 종류로 설명하였다. 60가지의 음식과 한 가지의 치료방법을 설명하였는데 음식에 대해서는 분량의 재료와 만드는 방법, 효능을 함께 적어 두어 가까운 곳에서 얻을 수 있는 재료를 이용하여 질병을 치료할 수 있도록 하였다. 효능을 함께 적어 놓은 60가지 음식을 음식의 형태별로 구분해 보면 雞類 3가지, 膏類 1가지, 羹類 19가지, 粥類 19가지, 湯類 6가지, 酒類 3가지, 煎類 1가지, 飩類 1가지, 脯類 1가지, 麵類 2가지 등으로 주로 羹類와 粥類의 형태로 활용하고 있다. Table 4에서는 '食療者病' 主材料 및 效能을 정리하였다.

일곱 번째 '服藥食忌'에서는 한약을 먹을 때 기피해야 하는 음식물과 특정한 약을 복용할 때 꼭 기피해야 할 음식물에 대해 설명하였다. 또 약을 먹는 시기에 대한 설명도 있다[22].

여덟 번째 '食物利害'에서는 음식물 중에 이로운 것과 해로운 것이 있는 것을 설명하였다. 음식 재료의 상태가 이상하거나, 손질이 잘못된 것은 먹지 않도록 설명하고 있다. 또 계절에 따라 먹지 말아야 하는 음식 재료에 대한 설명도 있다.

아홉 번째 '食物相反'에서는 같이 먹으며 안 되는 음식에 대해 설명하였다. 약에도 상반이 있듯이 음식에도 상반이 있어 함께 먹었을 때 건강을 상하게 하는 경우가 있어 이를 주의하도록 설명하였다.

열 번째 '食物中毒'에서는 독이 되는 음식물에 대해 설명하였다. 독이 되는 음식물을 먹었을 때 그 독을 풀어주는 해독하는 음식물에 대한 설명도 함께 하였다.

---

20) 忽思慧. 飮膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. pp.47-48. "四時所宜 : 春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步於庭, 被髮緩行, 以使志生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應, 養生之道也. 逆之則傷肝, 夏爲寒變, 奉長者少. 春氣溫, 宜食麥, 以涼之, 不可一於溫也. 禁溫飮食及熱衣服. 夏三月, 此謂蕃秀, 天地氣交, 萬物華實, 夜臥早起, 無厭於日, 使志無怒, 使華英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外, 此夏氣之應, 養長之道也. 逆之則傷心, 秋爲痎瘧, 奉收者少, 冬至重病. 夏氣熱, 宜食菽, 以寒之, 不可一於熱也. 禁溫飮食, 飽食, 濕地, 濡衣服. 秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與雞俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣, 使秋氣平, 無外其志, 使肺氣清, 此秋氣之應, 養收之道也. 逆之則傷肺, 冬爲飧泄, 奉藏者少. 秋氣燥, 宜食麻, 以潤其燥. 禁寒飮食, 寒衣服. 冬三月, 此謂閉藏, 水冰地坼, 無擾乎陽, 早臥晚起, 必待日光, 使志若伏若匿, 若有私意, 若已有得, 去寒就溫, 無泄皮膚, 使氣亟奪, 此冬氣之應, 養藏之道也. 逆之則傷腎, 春爲痿厥, 奉生者少. 冬氣寒, 宜食黍, 以熱性治其寒. 禁熱飮食, 溫炙衣服."

21) 忽思慧. 飮膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. pp.48-49. "五味偏走 : 酸澁以收, 多食則脗胗不利, 爲癃閉. 苦燥以堅, 多食則三焦閉塞, 爲嘔吐. 辛味薰蒸, 多食則上走於肺, 榮衛不時而心洞, 鹹味涌泄, 多食則外注於脈, 胃竭, 咽燥而病渴. 甘味弱劣, 多食則胃柔緩而蟲過, 故中滿而心悶. 辛走氣, 氣病勿多食辛. 鹹走血, 血病勿多食鹹. 苦走骨, 骨病勿多食苦. 甘走肉, 肉病勿多食甘. 酸走筋, 筋病勿多食酸. 肝病禁食辛, 宜食粳米, 牛肉, 葵菜之類. 心病禁食鹹, 宜食小豆, 犬肉, 李, 韭之類. 脾病禁食酸, 宜食大豆, 豕肉, 栗, 藿之類. 肺病禁食苦, 宜食小麥, 羊肉, 杏, 薤之類. 腎病禁食甘, 宜食黃黍, 雞肉, 桃, 葱之類. 多食酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕, 則肉胝而唇揭. 多食鹹, 骨氣勞短, 肥氣折, 則脈凝泣而變色. 多食甘, 心氣喘滿, 色黑, 腎氣不平, 則骨痛而發落. 多食苦, 則脾氣不濡, 胃氣乃濃, 則皮槁而毛拔. 多食辛, 筋脈沮, 精神乃央, 則筋急而爪枯."

22) 忽思慧. 飮膳正要. 北京. 中國中醫葯出版社. 2009. p.61. 凡久服藥通忌 : 未不服藥, 又忌滿日. 正, 五, 九月忌巳日.二, 六, 十月忌寅日. 三, 七, 十一月忌亥日. 四, 八, 十二月忌申日.

Table 4. Main material and effect of ‘Sikreojabyeong’

分類	名稱	材料	效能
雞類	生地黃雞	生地黃, 飴糖, 烏雞	治腰背疼痛, 骨髓虛損, 不能久立, 身重氣乏, 盜汗, 少食, 時復吐利.
	炙黃雞	黃雌雞	治脾胃虛弱, 下痢.
	黃雌雞	黃雌雞, 草果, 赤小豆	治腹中水癖, 水腫.
膏類	羊蜜膏	熟羊脂, 熟羊髓, 白沙蜜, 生薑汁, 生地黃汁	治虛勞, 腰痛, 咳嗽, 肺痿, 骨蒸.
羹類	羊藏羹	羊(肝, 肚, 腎, 心, 肺), 牛酥, 胡椒, 葷撥, 豉, 陳皮, 良薑, 草果, 葱	治腎虛勞損, 骨髓傷敗.
	白羊腎羹	白羊腎, 肉蓯蓉, 羊脂, 胡椒, 陳皮, 葷撥, 草果	治虛勞, 陽道衰敗, 腰膝無力.
	鹿腎羹	鹿腎	治腎虛耳聾.
	羊肉羹	羊肉, 蘿蔔, 草果, 陳皮, 良薑, 葷撥, 胡椒, 葱白	治腎虛衰弱, 腰脚無力.
	椒麵羹	川椒, 白面	治脾胃虛弱, 久患冷氣, 心腹結痛, 嘔吐不能下食.
	雞頭粉羹	雞頭, 羊脊骨	治濕痹, 腰膝痛. 除暴疾, 益精氣, 强心志, 耳目聰明.
	鯽魚羹	大鯽魚, 大蒜, 胡椒, 小椒, 陳皮, 縮砂, 葷撥	治脾胃虛弱, 泄痢, 久不瘥者, 食之立效.
羹類	猫肉羹	猫肉, 葱, 草果	治水腫, 浮氣, 腹脹, 小便澁少.
	青鴨羹	青頭鴨, 草果	治十種水病不瘥.
	野雞羹	野雞	治消渴, 口乾, 小便頻數.
	鶉鴿羹	白鶉鴿	治消渴, 飮水無度.
	葵菜羹	葵菜葉	治小便癃閉不通.
	驢頭羹	烏驢頭, 胡椒, 草果	治中風頭眩, 手足無力, 筋骨煩痛, 言語蹇澁.
	狐肉羹	狐肉	治驚風, 癲癎, 神情恍惚, 言語錯謬, 歌笑無度.
	熊肉羹	熊肉	治諸風, 香港脚, 痹痛不仁, 五緩筋急.
	羊肚羹	羊肚, 粳米, 葱白, 豉, 蜀椒, 生薑	治諸中風.
	葛粉羹	葛根, 荊芥穗, 豉	治中風, 心脾風熱, 言語蹇澁, 精神昏憒, 手足不遂.
	獺肝羹	獺肝	治久痔下血不止.
	鯽魚羹	大鯽魚, 小椒, 草果	治久痔, 腸風, 大便常有血.
粥類	羊骨粥	羊骨, 陳皮, 良薑, 草果, 生薑, 鹽	治虛勞, 腰膝無力.
	羊脊骨粥	羊脊骨, 肉蓯蓉, 草果, 葷撥	治下元久虛, 腰腎傷敗.
	豬腎粥	豬腎, 粳米, 草果, 陳皮, 縮砂	治腎虛勞損, 腰膝無力, 疼痛.
	枸杞羊腎粥	枸杞葉, 羊腎, 葱白, 羊肉	治陽氣衰敗, 腰脚疼痛, 五勞七傷.
	山藥粥	羊肉, 山藥	治虛勞, 骨蒸, 久冷.
	酸棗粥	酸棗仁	治虛勞, 心煩, 不得睡臥.
	生地黃粥	生地黃汁, 酸棗仁	治虛弱骨蒸, 四肢無力, 漸漸羸瘦, 心煩不得睡臥.
	葷撥粥	葷撥, 胡椒, 桂	治脾胃虛弱, 心腹冷氣痛, 妨悶不能食.
	良薑粥	高良薑, 粳米	治心腹冷痛, 積聚, 停飮.
	吳茱萸粥	吳茱萸	治心腹冷氣沖脅肋痛.
	蓮子粥	蓮子	治心志不寧. 補中强志, 聰明耳目.
	雞頭粥	雞頭實	治精氣不足, 强志, 明耳目.
	桃仁粥	桃仁	治心腹痛, 上氣咳嗽, 胸膈妨滿, 喘急.
	生地黃粥	生地黃汁	治虛勞, 瘦弱, 骨蒸, 寒熱往來, 咳嗽唾血.
	蘿蔔粥	大蘿蔔	治消渴, 舌焦, 口乾, 小便數.
	馬齒菜粥	馬齒菜	治脚氣, 頭面水腫, 心腹脹滿, 小便淋澁.
	小麥粥	小麥	治消渴, 口乾.
	荊芥粥	荊芥穗, 薄荷葉, 豉, 白粟米	治中風, 言語蹇澁, 精神昏憒, 口面斜.
	萵子粥	冬萵子, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗	治中風, 五臟風熱, 語言蹇澁, 手足不遂, 大腸滯澁.

湯類	鹿蹄湯	鹿蹄, 陳皮, 草果	治諸風, 虛, 腰脚疼痛, 不能踐地.
	狐肉湯	狐肉, 草果, 縮砂, 蔥, 陳皮, 良薑, 哈昔泥	治虛弱, 五藏邪氣.
	烏雞湯	烏雄雞, 陳皮, 良薑, 胡椒, 草果	治虛弱, 勞傷, 心腹邪氣.
	鯉魚湯	大鯉魚, 赤小豆, 陳皮, 小椒, 草果	治消渴, 水腫, 黃膽, 脚氣.
	驢肉湯	烏驢肉	治風狂, 憂愁不樂, 安心氣.
	烏驢皮湯	烏驢皮	治中風, 手足不遂, 骨節煩疼, 心燥, 口眼面目斜.
酒類	鹿角酒	鹿角	治卒患腰痛, 暫轉不得.
	醍醐酒	醍醐	治虛弱, 去風濕.
	烏雞酒	烏雌雞	治中風, 背强, 舌直不得語, 目睛不轉, 煩熱.
煎類	黑牛髓煎	黑牛髓, 生地黃汁, 白沙蜜	治腎虛弱, 骨傷敗, 瘦弱無力.
飩類	山藥飩	羊骨, 蘿蔔, 蔥白, 草果, 陳皮, 良薑, 胡椒, 縮砂, 山藥	治諸虛, 五勞七傷, 心腹冷痛, 骨髓傷敗.
脯類	牛肉脯	牛肉, 胡椒, 葷撥,陳皮, 草果, 縮砂, 良薑	治脾胃久冷, 不思飮食.
麵類	炒黃麵	白面	治泄痢, 腸胃不固.
	乳餠麵	乳餠	治脾胃虛弱, 赤白泄痢.
-	牛奶子煎葷撥法	-	-
雞子黃	雞子黃	雞子黃	治小便不通.
菜	惡實菜	惡實菜葉, 酥油	治中風, 燥熱, 口乾, 手足不遂及皮膚熱瘡.
膾	羊頭膾	白羊頭	治中風, 頭眩, 羸瘦, 手足無力.
豬	野豬	野豬肉	治久痔野雞病, 下血不止, 肛門腫滿.

Table 5. Characteristics, Tastes and effect of ‘Migokpum’

名稱	性味	效能
稻米	味甘苦, 平, 無毒	主溫中, 令人多熱, 大便堅, 不可多食.
粳米	味甘苦, 平, 無毒	主益氣, 止煩, 止泄, 和胃氣, 長肌肉.
粟米	味鹹, 微寒, 無毒	主養腎氣, 去脾胃中熱, 益氣. 陳者良, 治胃中熱, 消渴, 利小便, 止痢.
青粱米	味甘, 微寒, 無毒	主胃痺, 中熱, 消渴. 止泄痢, 益氣補中, 輕身延年.
白粱米	味甘, 微寒, 無毒	主除熱, 益氣.
黃粱米	味甘, 平, 無毒	主益氣和中, 止泄.
黍米	味甘, 平, 無毒	主益氣補中, 多熱, 令人煩. 久食昏人五臟, 令人好睡, 肺病宜食.
丹黍米	味苦, 微溫, 無毒	主咳逆, 霍亂, 止煩渴, 除熱.
稷米	味甘, 無毒	主益氣, 補不足.
河西米	味甘, 無毒	補中益氣.
綠豆	味甘寒, 無毒	主丹毒, 風疹, 煩熱, 和五臟, 行經脈.
白豆	味甘, 平, 無毒	調中, 暖腸胃, 助經脈. 腎病宜食.
大豆	味甘, 平, 無毒	殺鬼氣, 止痛, 逐水, 除胃中熱, 下瘀血, 解諸藥毒.
赤小豆	味甘酸, 平, 無毒	主下水, 排膿血, 去熱腫, 止瀉痢, 通小便. 解小麥毒.
回回豆子	味甘, 無毒	主消渴.
青小豆	味甘寒, 無毒	主熱中, 消渴. 止下痢, 去腹脹. 產婦無乳汁, 爛煮三五升食之, 即乳多.
豌豆	味甘, 平, 無毒	調順榮衛, 和中益氣.
匾豆	味甘, 微溫	主和中.
小麥	味甘, 微寒, 無毒	主除熱, 止煩躁, 消渴, 咽乾, 利小便, 養肝氣, 止痛, 唾血.
大麥	味鹹, 溫微寒, 無毒	主消渴, 除熱, 益氣, 調中, 令人多熱, 爲五穀長.
蕎麥	味甘, 平寒, 無毒	實腸胃, 益氣力. 久食動風氣, 令人頭眩.
白芝麻	味甘, 大寒, 無毒	治虛勞. 滑腸胃, 行風氣, 通血脈, 去頭風, 潤肌膚.
胡麻	味甘, 微寒	除一切痼疾. 久服長肌肉, 健人. 油, 利大便, 治胞衣不下.

餳	味甘, 微溫, 無毒	補虛乏, 止渴, 去血, 健脾, 治嗽.
蜜	味甘, 平·微溫, 無毒	主心腹邪氣, 諸驚癎, 補五臟不足, 益中氣, 止痛, 解毒, 明耳目, 和百藥, 除衆病.
曲	味甘, 大暖	療藏府中風氣, 調中益氣, 開胃消食, 補虛去冷.
醋	味酸, 溫, 無毒	消癰腫·散水氣, 殺邪毒, 破血運, 除症塊, 堅積.
醬	味鹹酸, 冷, 無毒	除熱止煩, 殺百藥·熱湯火毒, 殺一切魚·肉·菜蔬毒, 豆醬 主治勝面醬.
豉	味苦, 寒, 無毒	主傷寒, 頭痛, 煩躁, 滿悶.
鹽	味鹹, 溫, 無毒	主殺鬼蠱邪, 疰毒傷寒, 吐胸中痰癖, 止心腹卒痛.
酒	味苦甘辣, 大熱, 有毒	主行藥勢, 殺百邪, 通血脈, 濃腸胃, 潤皮膚, 消憂愁, 多飮損壽傷神, 易人本性.
虎骨酒	-	治骨節疼痛, 風疰, 冷痺痛.
枸杞酒	-	補虛弱, 長肌肉, 益精氣, 去冷風, 壯陽道.
地黃酒	-	治虛弱, 壯筋骨, 通血脈, 治腹內痛.
松節酒	-	治冷風虛, 骨弱, 脚不能履地.
茯苓酒	-	治虛勞, 壯筋骨, 延年益壽.
松根酒	-	治風. 壯筋骨.
羊羔酒	-	大補益人.
五加皮酒	-	治骨弱不能行走, 久服壯筋骨, 延年不老.
腽肭臍酒	-	治腎虛弱, 壯腰膝, 大補益人.
小黃米酒	性熱	不宜多飮, 昏人五臟, 煩熱多睡.
葡萄酒	-	益氣調中, 耐饑强志.
阿剌吉酒	味甘辣, 大熱, 有大毒	主消冷堅積, 去寒氣.
速兒麻酒	味微甘辣	主益氣, 止渴.

Table 6. Characteristics, Tastes and effect of ‘Supum’

名稱	性味	效能
牛肉	味甘, 平, 無毒	主消渴, 止泄, 安中益氣, 補脾胃.
牛髓	-	補中, 填精髓.
牛酥	涼	益心肺, 止渴·嗽, 潤毛發, 除肺痿, 心熱·吐血.
牛酪	味甘酸, 寒, 無毒	主熱毒, 止消渴, 除胸中虛熱, 身·面熱瘡.
牛乳腐	微寒	潤五臟, 利大小便, 益十二經脈, 微動氣.
羊肉	味甘, 大熱, 無毒	主暖中, 頭風, 大風, 汗出, 虛勞, 寒冷, 補中益氣.
羊頭	涼	治骨蒸, 腦熱, 頭眩, 瘦病.
羊心	-	主治憂恚, 腸氣.
羊肝	性冷	療肝氣虛熱, 目赤暗.
羊血	-	主治女人中風·血虛, 產後血暈, 悶欲絕者, 生飮一升.
羊五臟	-	補人五臟.
羊腎	-	補腎虛, 益精髓.
羊骨	熱	治虛勞, 寒中, 羸瘦.
羊髓	味甘, 溫	主治男女傷中, 陰氣不足, 利血脈, 益經氣.
羊腦	-	-
羊酪	-	治消渴, 補虛乏.
黃羊	味甘, 溫, 無毒	補中益氣, 治勞傷虛寒.
白黃羊	-	-
黑尾黃羊	-	能走善臥, 行走不成群. 其腦不可食, 髓骨可食, 能補益人.
山羊	味甘, 平, 無毒	補益人, 生山穀中.
牯狸	味甘, 平, 無毒	補五勞七傷, 溫中益氣. 其肉稍腥.
馬肉	味辛苦, 冷, 有小毒	主熱, 下氣, 長筋骨, 强腰膝, 壯健輕身.
馬頭骨	-	作枕令人少睡.
馬肝	-	-
馬蹄	-	白者, 治婦人漏下, 白崩 ; 赤者治婦人赤崩.

白馬莖	味鹹, 甘, 無毒	主傷中, 脈絕, 强志, 益氣, 長肌肉, 令人有子. 能壯盛陰氣.
馬心	-	主喜忘.
馬乳	性冷, 味甘	止渴, 治熱.
野馬肉	味甘, 平, 有毒	壯筋骨.
象肉	味淡	不堪食, 多食令人體重.
象牙	無毒	-
駝肉	-	治諸風, 下氣, 壯筋骨, 潤皮膚. 療一切頑麻風痺, 肌膚緊急, 惡瘡腫毒.
駝脂	-	在兩峰內, 有積聚者, 酒服之良.
駝乳	性溫, 味甘	補中益氣, 壯筋骨, 令人不饑.
野駝	味甘, 溫平, 無毒	治諸風. 下氣, 壯筋骨, 潤皮膚.
駝峰	-	治虛勞風. 有冷積者, 用葡萄酒溫調峰子油, 服之良.
熊肉	味甘, 無毒	主風痺, 筋骨不仁. 若腹中有積聚, 寒熱羸瘦者, 不可食之, 終身不除.
熊白	涼, 無毒	治風. 補虛損, 殺勞蟲.
熊掌	-	食之可禦風寒.
驢肉	味甘, 寒, 無毒	治風狂, 憂愁不樂. 安心氣, 解心煩.
驢頭肉	-	治多年消渴, 煮食之良.
驢脂	-	治久瘧.
野驢	性味同	食之能治風眩.
麋肉	味甘, 溫, 無毒	益氣補中, 治腰脚無力.
麋脂	味辛, 溫, 無毒	主癰腫惡瘡, 風痺, 四肢拘緩. 通血脈, 潤澤皮膚.
麋皮	-	作靴能除脚氣.
鹿肉	味甘, 溫, 無毒	補中, 强五臟, 益氣.
鹿髓	甘, 溫	主男女傷中, 絕脈, 筋急, 咳逆, 以酒服之.
鹿頭	-	主消渴, 夜夢見物.
鹿蹄	-	主脚膝疼痛.
鹿腎	-	主溫中, 補腎, 安五臟, 壯陽氣.
鹿茸	味甘, 微溫, 無毒	主漏下惡血, 寒熱驚癎. 益氣强志, 補虛羸, 壯筋骨.
鹿角	微鹹, 無毒	主惡瘡癰腫, 逐邪氣, 除小腹血急痛, 腰脊痛及留血在陰中.
獐肉	溫	主補益五臟.
犬肉	味鹹, 溫, 無毒	安五臟, 補絕傷, 益陽道, 補血脈, 濃腸胃, 實下焦, 填精髓.
犬四脚蹄	-	煮飮之, 下乳汁.
豬肉	味苦, 無毒	主閉血脈, 弱筋骨, 虛肥人.
豬肚	-	主補中益氣, 止渴.
豬腎	冷	和理腎氣, 通利膀胱.
豬四蹄	小寒	主傷撻, 諸敗瘡. 下乳.
野豬肉	味苦, 無毒	主補肌膚, 令人虛肥. 雌者肉更美, 冬月食. 橡子肉色赤, 補人五臟, 治腸風瀉血, 其肉味勝家豬.
江豬	味甘, 平, 無毒	然不宜多食, 動風氣, 令人體重.
獺肉	味鹹, 平, 無毒	治水氣脹滿. 療瘟疫病, 諸熱毒風, 咳嗽勞損.
獺肝	甘, 有毒	治腸風下血及主疰病相染.
獺皮	-	-
虎肉	味鹹酸, 平, 無毒	主惡心欲嘔, 益氣力.
虎眼睛	-	主瘧疾, 辟惡, 止小兒熱驚.
虎骨	-	主除邪惡氣, 殺鬼疰毒, 止驚悸. 主惡瘡鼠, 頭骨尤良.
豹肉	味酸, 平, 無毒	安五臟, 補絕傷, 壯筋骨, 强志氣.
土豹腦子	-	可治腰疼.
麅子	味甘, 平, 無毒	補益人.
麂肉	味甘, 平, 無毒	主五痔, 多食能動人痼疾.
麝肉	無毒, 性溫	似獐肉而腥, 食之不畏蛇毒.
狐肉	溫, 有小毒	補虛勞, 治惡瘡疥.
犀牛肉	味甘, 溫, 無毒	主諸獸蛇蟲蠱毒, 辟瘴氣, 食之入山不迷其路.

犀角	味苦鹹, 微寒, 無毒	主百毒蠱疰, 邪鬼瘴氣, 殺鉤吻·鴆羽·蛇毒. 療傷寒·瘟疫.
狼肉	味鹹, 性熱, 無毒	主補益五臟, 厚腸胃, 填精髓. 腹有冷積者, 宜食之.
狼喉嗉皮	-	熟成皮條, 勒頭去頭痛.
狼皮	-	熟作番皮, 大暖.
狼尾	-	馬胸堂前帶之, 辟邪, 令馬不驚.
狼牙	-	帶之辟邪.
兎肉	味辛, 平, 無毒	補中益氣. 不宜多食, 損陽事, 絶血脈, 令人痿黃.
兎肝	-	主明目.
臘月兎頭及皮毛	-	治難產, 胞衣不出, 餘血不下.
塔剌不花	味甘, 無毒	主野雞瘻瘡, 煮食之宜人.
皮		作番皮, 不濕透, 甚暖.
頭骨	-	治小兒無睡, 懸之頭邊, 即令得睡.
獾肉	味甘, 平, 無毒	治上氣咳逆, 水脹不差, 作羹食良.
野狸	味甘, 平, 無毒	主治鼠, 惡瘡, 頭骨尤良.
黃鼠	味甘, 平, 無毒	-
猴肉	味酸, 無毒	主治諸風, 勞疾.

Table 7. Characteristics, Tastes and effect of ‘Geumpum’

名稱	性味	效能
天鵝	味甘, 性熱, 無毒	主補中益氣.
鵝	味甘, 平, 無毒	利五臟, 主消渴.
雁	味甘, 平, 無毒	主風攣拘急, 偏枯, 氣不通利, 益氣, 壯筋骨, 補勞瘦.
雁骨灰	-	和米泔洗頭, 長發.
雁膏	-	治耳聾, 亦能長發.
雁脂	-	補虛羸, 令人肥白.
雌鵓	味甘, 溫, 無毒	補中益氣, 食之甚有益人, 炙食之味尤美.
鬣	味甘美	補精髓.
水札	味甘, 平, 無毒	補中益氣.
丹雄雞	味甘, 平, 微溫, 無毒	主婦人崩中漏下赤白, 補虛, 溫中, 止血.
白雄雞	味酸, 無毒	主下氣, 療狂邪, 補中, 安五臟, 治消渴.
烏雄雞	味甘酸, 無毒	主補中, 止痛, 除心腹惡氣. 虛弱者, 宜食之.
烏雌雞	味甘, 溫, 無毒	主風寒濕痺, 五緩六急, 中惡, 腹痛及傷折骨疼, 安胎血, 療乳難.
黃雌雞	味酸, 平, 無毒	主傷中, 消渴, 小便數, 不禁, 腸, 泄痢, 補五臟.
雞子	-	益氣, 多食令人有聲. 主產後痢, 與小兒食之止痢.
野雞	味甘酸, 微寒, 有小毒	主補中益氣, 止泄痢.
山雞	味甘, 溫, 有小毒	主五臟氣喘不得息者, 如食法服之.
鴨肉	味甘, 冷, 無毒	補內虛, 消毒熱, 利水道及治小兒熱驚癇.
野鴨	味甘, 微寒, 無毒	補中益氣, 消食, 和胃氣, 治水腫.
鴛鴦	味鹹, 平, 有小毒	主治瘻瘡.
鸛鵝	味甘, 平, 無毒	治驚邪.
鶉鴿	味鹹, 平, 無毒	調精益氣, 解諸毒藥.
鳩肉	味甘, 平, 無毒	安五藏, 益氣明目, 療癰腫, 排膿血.
鴒肉	味甘, 平, 無毒	補益人.
寒鴉	味酸, 鹹, 平, 無毒	主瘦病, 止咳嗽, 骨蒸羸弱者.
鵪鶉	味甘, 溫, 平, 無毒	益氣, 補五臟, 實筋骨, 耐寒暑, 消結熱.
雀肉	味甘, 無毒, 性熱	壯陽道, 令人有子.
蒿雀	味甘, 溫, 無毒	食之益陽道, 美於諸雀.

Table 8. Characteristics, Tastes and effect of 'Eopum'

名稱	性味	效能
鯉魚	味甘, 寒, 有毒	主咳逆上氣, 黃膽. 止渴, 安胎. 治水腫, 脚氣.
鯽魚	味甘, 溫平, 無毒	調中, 益五臟. 和菜作羹食良, 患腸風, 痔下血宜食之.
魴魚	甘, 溫平, 無毒	補益與鯽魚同功. 若作膾食, 助脾胃.
白魚	味甘, 平, 無毒	開胃下食, 去水氣.
黃魚	味甘, 有毒	發風動氣.
靑魚	味甘, 平, 無毒	-
鮎魚	味甘, 寒, 有毒	-
沙魚	味甘鹹, 無毒	主心氣鬼疰·蠱毒·吐血.
鱔魚	味甘, 平, 無毒	主濕痺.
鮑魚	味腥臭, 無毒	主墜蹶折, 瘀血, 痺在四肢不散者, 及治婦人崩血不止.
河豘魚	味甘, 溫	主補虛, 去濕氣, 治腰·脚·痔等疾.
石首魚	味甘, 無毒	開胃益氣.
阿八兒忽魚	味甘, 平, 無毒	利五臟, 肥美人, 多食難克化, 脂黃肉粗, 無鱗, 骨止有脆骨. 消破傷風.
乞裏麻魚	味甘, 平, 無毒	利五臟, 肥美人.
鱉肉	味甘, 平, 無毒	下氣, 除骨節間勞熱, 結實壅塞.
蟹	味鹹, 有毒	主胸中邪熱結痛. 通胃氣, 調經脈.
蝦	味甘, 有毒	-
螺	味甘, 大寒, 無毒	治肝氣熱, 止渴, 解酒毒.
蛤蜊	味甘, 大寒, 無毒	潤五臟, 止渴, 平胃, 解酒毒.
蝟	味苦, 平, 無毒	理胃氣, 實下焦.
蚌	冷, 無毒	明目, 止消渴, 除煩, 解熱毒.
鱸魚	平	補五臟, 益筋骨, 和腸胃. 治水氣, 食之宜人.

Table 9. Characteristics, Tastes and effect of 'Gwapum'

名稱	性味	效能
桃	味辛甘, 無毒	利肺氣, 止咳逆上氣, 消心下堅積, 除卒暴擊血, 破症瘕, 通月水, 止痛. 桃仁止心痛.
梨	味甘, 寒, 無毒	主熱噦, 止渴, 疏風, 利小便, 多食寒中.
柿	味甘, 寒, 無毒	通耳鼻氣, 補虛勞, 腸不足, 厚脾胃.
木瓜	味酸, 溫, 無毒	主濕痺邪氣, 霍亂吐下, 轉筋不止.
梅實	味酸, 平, 無毒	主下氣, 除煩熱, 安心, 止痢, 住渴.
李子	味苦, 平, 無毒	主僵仆, 瘀血, 骨痛, 除癇熱, 調中.
柰子	味苦, 寒	-
石榴	味甘酸, 無毒	主咽渴, 不可多食, 損人肺. 止漏精.
林檎	味甘酸, 溫	-
杏	味酸	-
柑子	味甘, 寒	去腸胃熱, 利小便, 止渴.
橘子	味甘酸, 溫, 無毒	止嘔, 下氣, 利水道, 去胸中瘕熱.
橙子	味甘酸, 無毒	去惡心.
栗	味鹹, 溫, 無毒	主益氣, 濃腸胃, 補腎虛, 炒食, 壅人氣.
棗	味甘, 無毒	主心腹邪氣, 安中養脾, 助經脈, 生津液.
櫻桃	味甘	主調中, 益脾氣, 令人好顏色.
葡萄	味甘, 無毒	主筋骨濕痺, 益氣强志, 令人肥健.
胡桃	味甘, 無毒	食之令人肥健, 潤肌黑發, 多食動風.
松子	味甘, 溫, 無毒	治諸風頭眩, 散水氣, 潤五臟, 延年.
蓮子	味甘, 平, 無毒	補中養神, 益氣, 除百疾, 輕身不老.
雞頭	味甘, 平, 無毒	主濕痺, 腰膝痛, 補中, 除疾, 益精氣.

芡實	味甘, 平, 無毒	主安中, 補五臟, 輕身不饑.
荔枝	味甘, 平, 無毒	止渴生津, 益人顔色.
龍眼	味甘, 平, 無毒	主五臟邪氣. 安志, 厭食, 除蟲, 去毒.
銀杏	味甘苦, 無毒	-
橄欖	味酸甘, 溫, 無毒	主消酒, 開胃, 下氣, 止渴.
楊梅	味酸甘, 溫, 無毒	主祛痰, 止嘔, 消食, 下酒.
榛子	味甘, 平, 無毒	益氣力, 寬腸胃, 健行, 令人不饑.
榧子	味甘, 無毒	主五痔, 去三蟲, 蠱毒鬼疰.
沙糖	味甘, 寒, 無毒	主心腹熱脹, 止渴, 明目.
甜瓜	味甘, 寒, 有毒	止渴, 除煩熱.
西瓜	味甘, 平, 無毒	主消渴, 治心煩, 解酒毒.
酸棗	味酸甘, 平, 無毒	主心腹寒熱, 邪結氣聚, 除煩.
海紅	味酸甘, 平, 無毒	治泄痢.
香圓	味酸甘, 平, 無毒	下氣, 開胸膈.
柿子	味酸甘, 平, 無毒, 性微寒	-
平波	味甘, 無毒	止渴生津.
八簷仁	味甘, 無毒	止咳下氣, 消心腹逆悶.
必思答	味甘, 無毒	調中順氣.

Table 10. Characteristics, Tastes and effect of 'Chaepum'

名稱	性味	效能
葵菜	味甘, 寒平, 無毒	治五臟六府寒熱, 羸瘦, 五癃. 利小便, 療婦人乳難.
蔓菁	味苦, 溫, 無毒	主利五臟, 輕身, 益氣.
芫荽	味辛, 溫, 微毒	消穀, 補五藏不足, 通利小便.
芥	味辛, 溫, 無毒	主除腎邪氣, 利九竅, 明目, 安中.
蔥	味辛, 溫, 無毒	主明目, 補不足, 治傷寒. 發汗, 去腫.
蒜	味辛, 溫, 有毒	主散癰腫, 除風邪, 殺毒瓦斯.
韭	味辛, 溫, 無毒	安五臟, 除胃熱, 下氣, 補虛.
冬瓜	味甘, 平·微寒, 無毒	主益氣, 悅澤駐顔, 令人不饑.
黃瓜	味甘, 平寒, 有毒	動氣發病, 令人虛熱.
蘿蔔	味甘, 溫, 無毒	主下氣消穀, 去痰癖. 治渴. 制面毒.
胡蘿蔔	味甘, 平, 無毒	主下氣, 調利腸胃.
天淨菜	味苦, 平, 無毒	除面目黃, 强志淸神, 利五臟.
瓠	味苦, 寒, 有毒	主面目四肢浮腫, 下水.
菜瓜	味甘, 寒, 有毒	利腸胃, 止煩渴.
葫蘆	味甘, 平, 無毒	主消水腫, 益氣.
蘑菇	味甘, 寒, 有毒	動氣發病.
菌子	味苦, 寒, 有毒	發五臟風, 壅經脈, 動痔病, 令人昏悶.
木耳	味苦, 寒, 有毒	利五臟, 宣腸胃壅毒瓦斯.
竹筍	味甘, 無毒	主消渴, 利水道, 益氣.
蒲筍	味甘, 無毒	補中益氣, 治血脈.
藕	味甘, 平, 無毒	主補中, 養神, 益氣, 除百疾, 消熱渴, 散血.
山藥	味甘, 溫, 無毒	補中益氣, 治風眩, 止腰痛, 壯筋骨.
芋	味辛, 平, 有毒	寬腸胃, 充肌膚, 滑中.
萵苣	味苦, 冷, 無毒	主利五臟, 開胸膈, 壅氣, 通血脈.
白菜	味甘, 溫, 無毒	主通行腸胃, 除胸中煩, 解酒渴.
蓬蒿	味甘, 平, 無毒	主通利腸胃, 安心氣, 消水飮.
茄子	味甘寒, 有小毒	動風, 發瘡及痼疾.
莧	味苦, 寒, 無毒	通九竅. 莧子, 益精.
芸台	味辛, 溫, 無毒	主風熱, 丹毒, 乳癰.

波稜	味甘, 冷, 微毒	利五藏, 通腸胃熱, 解酒毒.
菩薘	味甘, 寒, 無毒	調中下氣, 去頭風, 利五藏.
香菜	味辛, 平, 無毒	-
蔘子	味辛, 溫, 無毒	主明目, 溫中, 耐風寒, 下水氣.
馬齒	味酸, 寒, 無毒	主青盲, 白翳, 去寒熱, 殺諸蟲.
天花	味甘, 平, 有毒	-
回回蔥	味辛, 溫, 無毒	溫中, 消穀, 下氣, 殺蟲.
甘露子	味甘, 平, 無毒	利五藏, 下氣, 清神.
榆仁	味辛, 溫, 無毒	能助肺氣, 殺諸蟲.
沙吉木兒	味甘, 平, 無毒	溫中, 益氣, 去心腹冷痛.
出菩薘兒	味甘, 平, 無毒	通經脈, 下氣, 開胸膈.
山丹根	味甘, 平, 無毒	主邪氣腹脹, 除諸瘡腫.
海菜	味鹹, 寒, 微腥, 無毒	主癭瘤, 破氣核·癰腫.
蕨菜	味苦, 寒, 有毒	-
薇菜	味甘, 平, 無毒	益氣, 潤肌, 清神, 强志.
苦買菜	味苦, 冷, 無毒	治面目黃. 强力, 止困, 可敷諸瘡.
水芹	味甘, 平, 無毒	主養神益氣, 令人肥健, 殺藥毒, 療女人赤沃.

Table 11. Characteristics, Tastes and effect of 'Ryomulseongmi'

名稱	性味	效能
胡椒	味辛, 溫, 無毒	主下氣, 除藏府風冷, 去痰, 殺肉毒.
小椒	味辛, 熱, 有毒	主邪氣咳逆, 溫中, 下冷氣, 除濕痺.
良薑	味辛, 溫, 無毒	主胃中冷逆, 霍亂, 腹痛, 解酒毒.
茴香	味甘, 溫, 無毒	主膀胱·腎經冷氣, 調中止痛, 住嘔.
蒔蘿	味辛, 溫, 無毒	健脾開胃, 溫中, 補水藏, 殺魚·肉毒.
陳皮	味甘, 平, 無毒	止消渴, 開胃氣, 下痰, 破冷積.
草果	味辛, 溫, 無毒	治心腹痛. 止嘔, 補胃, 下氣, 消酒毒.
桂	味甘辛, 大熱, 有毒	治心腹寒熱, 冷痰. 利肝肺氣.
薑黃	味辛苦, 寒, 無毒	主心腹結積, 下氣破血, 除風熱.
蓽撥	辛, 溫, 無毒	溫中下氣, 補腰脚痛, 消食, 除胃冷.
縮砂	味辛, 溫, 無毒	主虛勞冷瀉, 宿食不消, 下氣.
蓽澄茄	味辛, 溫, 無毒	消食下氣, 去心腹脹, 令人能食.
甘草	味甘, 平, 無毒	和百藥, 解諸毒.
芫荽子	辛, 溫, 無毒	消食. 治五藏不足. 殺魚·肉毒.
乾薑	味辛, 溫熱, 無毒	主胸膈咳逆. 止腹痛, 霍亂, 脹滿.
生薑	味辛, 微溫	主傷寒頭痛, 咳逆上氣. 止嘔, 清神.
五味子	味酸, 溫, 無毒	益氣, 補精, 溫中, 潤肺, 養藏, 强陰.
苦豆	味苦, 溫, 無毒	主元藏虛冷, 腹脅脹滿, 治膀胱疾.
紅曲	味甘, 平, 無毒	健脾, 益氣, 溫中.
黑子兒	味甘, 平, 無毒	開胃下氣.
馬思答吉	味苦香, 無毒	去邪惡氣, 溫中利膈, 順氣止痛, 生津解渴, 令人口香.
咱夫蘭	味甘, 平, 無毒	主心憂鬱積, 氣悶不散, 久食令人心喜.
哈昔呢	味辛, 溫, 無毒	主殺諸蟲, 去臭氣, 破症瘕, 下惡除邪, 解蠱毒.
穩展	味辛, 溫苦, 無毒	主殺蟲去臭.
胭脂	味辛, 溫, 無毒	主產後血運, 心腹絞痛, 可敷遊腫.
梔子	味苦, 寒, 無毒	主五內邪氣, 療目赤熱, 利小便.
蒲黃	味甘, 平, 無毒	治心腹寒熱, 利小便, 止血疾.
回回青	味甘, 寒, 無毒	解諸藥毒. 可敷熱毒瘡腫.

열한 번째 '禽獸變異'에서는 동물의 형태를 유형별로 나누어 그 성질에 따라 유독한 것과 무독한 것으로 구분하였다. 예를 들면 양의 심장이나 간의 경우 구멍이 있으면 좋지 않다고 구분하였고, 黑羊일 때 머리가 하얀 경우, 白羊일 때 머리가 검은 경우도 유독한 것으로 구분하여 먹지 않는 것이 좋다고 하였다.

卷 第 三의 첫 번째 '米穀品'에서는 稻米를 비롯하여 총 44가지를 설명하였다. 먼저 쌀류, 콩류 등 23종을 설명하고, 나머지 餳, 蜜, 曲, 醋, 醬, 豉, 鹽, 酒 등을 설명하면서 각 종류별로 성미와 효능 등을 함께 기재하였다. Table 5에서는 '米穀品' 性味 및 效能을 정리하였다.

두 번째 '獸品'은 牛肉을 비롯하여 88가지 육류를 설명하였다. 88가지 중 15가지가 羊의 부위를 설명하고 있고, 그 외에 다양한 육류에 대하여 논하였다. 사용한 육류에는 소, 양, 말, 코끼리, 낙타, 곰, 당나귀, 큰사슴, 사슴, 노루, 개, 돼지, 수달, 범, 표범, 큰노루, 사향노루, 여우, 토끼, 쥐, 오소리, 삵, 원숭이 등 다양한 종류가 있고, 髓, 肉, 頭, 心, 肝, 血, 腎, 骨, 腦 등의 다양한 부위를 활용하였는데, 각각의 성미와 효능 등을 함께 기재하였다. Table 6에서는 '獸品' 性味 및 效能을 정리하였다.

세 번째 '禽品'에서는 天鵝를 비롯하여 거위, 기러기, 도요새, 닭, 오리, 원앙, 비오리, 비둘기, 까마귀, 메추라기, 참새, 촉새 등 28가지 조류의 성미와 효능 등을 설명하였다. Table 7에서는 '禽品' 性味 및 效能을 정리하였다.

네 번째 '魚品'에서는 鯉魚를 비롯하여 붕어, 방어, 청어, 메기, 상어, 전복, 조기와 자라, 게, 새우, 소라, 바지락, 고슴도치, 방합, 농어 등 22가지 물에서 사는 생물의 성미와 효능 등을 설명하였다. '魚品'에서는 주로 물고기와 조개류, 갑각류를 구분하였는데 특이하게 자라와 고슴도치를 '魚品'에 넣었다. Table 8에서는 '魚品' 性味 및 效能을 정리하였다.

다섯 번째 '果品'에서는 桃를 비롯하여 배, 감, 모과, 매실, 석류, 임금, 살구, 감자(귤의 일종),귤, 등자, 밤, 대추, 앵두, 포도, 호두, 잣, 연자, 계두, 지실, 여지, 용안, 은행, 감람, 양매, 개암, 진자, 비자, 사당, 참외, 수박, 멧대추 등 39가지 과실류의 성미와 효능 등을 설명하였다. Table 9에서는 '果品' 性味 및 效能을 정리하였다.

여섯 번째 '菜品'에서는 葵菜를 비롯하여 만청, 겨자, 파, 마늘, 부추, 동과, 오이, 무, 당근, 박, 표고버섯, 목이버섯, 죽순, 연근, 산약, 토란, 상추, 배추, 쑥, 가지, 비름, 시금치, 근대, 쇠비름, 바닷말, 고사리, 고비나물, 미나리 등 46가지 채소류의 성미와 효능 등을 설명하였다. Table 10에서는 '菜品' 性味 및 效能을 정리하였다.

일곱 번째 '料物性味'에서는 胡椒를 비롯하여 산초, 량강, 회향, 시라, 진피, 초과, 계피, 강황, 필발, 축사, 감초, 건강, 생강, 오미자, 고두, 홍국, 치자, 포황 등 28가지 향신료의 성미와 효능 등을 설명하였다. Table 11에서는 '料物性味' 性味 및 效能을 정리하였다.

5. 考 察

중국의 의학발전의 전개 중에서 宋나라에서 元나라에 이르는 시기(960-1368)는 인쇄술의 보급과 농업생산기술의 향상, 그리고 상업의 발달에 힘입어 의학이 가장 널리 확산·보급되었던 시기이며 동시에 그 발전도 극성기를 맞이하였다. 元나라때 식이요법과 藥膳에 대한 이론과 내용은 더욱 완벽하게 갖추어졌고, 이 시기에 영양과 식이요법에 대한 전문서인 『飮膳正要』란 책이 편찬되었다[23]. 『周禮正義』 卷九의 '天官冢宰·下'에 당시의 의료관리의 제도가 나오는데 거기에 食醫에 대한 기록이 나오는데[24] 그 이후로도 음식으로 질병을 다스리고 건강을 유지하려고 하는 시도가 계속되어 왔고 그 맥락을 잇고 있는 책이 바로 『飮膳正要』인 것이다.

『飮膳正要』의 편제는 식이요법서 중에서도 독특

23) 陳連開. 중국 식이요법 이론 변천사. 한국식생활문화학회지. 13(2). 1998. p.78.

24) 孫詒讓. 周禮正義 北京. 中華書局出版. 1987. pp.315-318. "醫師 : 掌醫之政令, 聚毒藥以共醫事. 凡邦之有疾病者, 疕瘍者造焉, 則使醫分而治之. 歲終, 則稽其醫事, 以制其食 : 十全爲上, 十失一次之, 十失二次之, 十失三次之, 十失四爲下."

한 편제를 가지고 있다고 볼 수 있다. 중국 唐代에 孟洗이 펴낸『食療本草』의 경우 260종의 식품이 수록되어 있는데 각종 식재료의 성미와 효능 그리고 편식의 위해성에 대해 적어 두었다[25]. 『食療本草』는 일반적인 본초서의 형식을 따랐지만 식품의 성미귀경 효능을 적어 음식을 약으로 활용하는데 도움이 될 수 있었다. 唐代에 나온 또 다른 식이요법서인『食醫心鑑』은 원본이 유실되었다가 이후『醫方類聚』에 인용된 211종의 조문들을 모아 재편집하여 복원되었다. 현존하는『食醫心鑑』에서는 각종 食治 처방 211가지가 실려 있는데, 크게 中風, 諸氣, 心腹冷痛, 脚氣, 脾胃氣弱, 噎病, 消渴, 水腫, 淋病, 小便數, 痢疾, 痔病, 妊娠産後, 小兒의 14항목으로 구성하여 각각의 병증에 병인, 병기, 분류, 병증이 적혀 있다. 또 각각의 食治 처방은 재료, 가공방법, 복용방법 등을 설명하였다[26]. 이는 우리나라 최초의 식이요법서인『食療纂要』의 편제와도 같은 방식이다.『食療纂要』는 諸風門, 傷寒門, 心腹痛/脇痛門 등 질병별로 45門으로 구분하여 질병의 증상을 설명하고, 그에 따른 食治方을 제시하는 방식으로 구성되어 있다.『食醫心鑑』과『食療纂要』모두 질병을 중심으로 편제를 하였는데, 이에 반해『飮膳正要』는 먼저 양생의 기본적인 부분을 설명하고, 사람이 태어나고 자라면서 먹는 음식의 중요성에 대해 설명한 후 '食療子病'을 통해 질병 중심의 食治方을 제시하였고, 맨 마지막에는 재료의 성미와 효능 등을 설명하여『飮膳正要』한권에 양생의 중요한 사항들을 모두 담고 있다.

『飮膳正要』의 내용면에서는 음식관련 서적임에도 불구하고 제일 앞부분에 太昊伏羲氏와 炎帝神農氏, 黃帝軒轅氏를 언급하며 역사적인 사실을 기재하였다. 이는 그만큼 太昊伏羲氏와 炎帝神農氏, 黃帝軒轅氏의 농업과 의학 관련 부분에서의 업적을 높이 평가하고 있음을 알 수 있다. 우리나라 최초의 식이요법서인『食療纂要』에도 신농씨와 황제, 기백을 언급하는 문구가 나온다.『食療纂要』의 서문에서는 '聖上祖述農黃歧扁之妙'[27]라고 하면서 의가들의 업적에 대해 언급하였다.

『飮膳正要』의 내용 중 '養生避忌'에서는 장수를 누리기 위해 陰陽과 五行의 원리를 고르게 하여야 한다는 기준을 설명하면서 예부터 건강을 유지하기 위해 지켜왔던 원리를 제시하였다. 이는『內經』에서 얘기하는 생활방식과도 통한다고 볼 수 있다.『素問·上古天眞論』에 이르기를 '옛날에 도를 아는 사람은 음양의 법도를 지키며 생활하여 백살이 지난 후에 죽는다'[28]고 하였다. 또한『素問·上古天眞論』에서 陰陽을 질서를 파악하는 것이 진인의 생활 규율에 포함되었음[29]을 알 수 있다. 더불어 책을 지을 당시의 사람들이 起居動作이 규칙적이지 못하고 먹고 마시는 것 가운데 피해야 할 것들을 알지 못하며 또한 삼가고 절제할 줄 모르기 때문에 50세가 되어서 쇠약해지는 사람이 많은 것으로 원인을 분석하였다. '四時所宜'에서는 4계절의 맞는 생활방식에 대해서는『內經』의「素問·四氣調神論」의 내용[30]을 인용하여 설명하고 그 내용에 따라서 먹으면 좋은 음식물과 생활태도를 함께 제시하였다. '五味偏走'에서는『內徑』「靈樞·五味論」의 '五味之走 各有

25) 陳連開. 중국 식이요법 이론 변천사. 한국식생활문화학회지. 13(2). 1998. p.78.

26) 오준호, 구현희, 백주현, 안상우.『食醫心鑑』에 담긴 식치의학 연구. 한국식생활문화학회지. 25(6). 2010. p.735.

27) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.314.

28) 張介賓 著. 李南九 懸吐, 註釋. 類經. 서울. 法人文化社. 2006. p.29. "上古之人, 其知道者, 法於陰陽, 和於術數, 食飮有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去....(이하 생략)"

29) 張介賓 著. 李南九 懸吐註釋. 類經. 서울. 法人文化社. 2006. p.32. "黃帝曰 余聞上古有眞人者, 提挈天地, 把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽敝天地, 无有終時, 此其道生.....(이하 생략)"

30) 張介賓 著. 李南九 懸吐註釋. 類經. 서울. 法人文化社. 2006. pp.36-38. "春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步於庭, 被髮緩形, 以使志生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應, 養生之道也. 逆之則傷肝, 夏爲寒變, 奉長者少. 夏三月, 此謂蕃秀, 天地氣交, 萬物華實, 夜臥早起, 無厭於日, 使志無怒, 使華英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外, 此夏氣之應, 養長之道也. 逆之則傷心, 秋爲痎瘧, 奉收者少, 冬至重病. 秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與雞俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣, 使秋氣平, 無外其志, 使肺氣清, 此秋氣之應, 養收之道也. 逆之則傷肺, 冬爲飧泄, 奉藏者少. 冬三月, 此謂閉藏, 水冰地坼, 無擾乎陽, 早臥晚起, 必待日光, 使志若伏若匿, 若有私意, 若已有得, 去寒就溫, 無泄皮膚使氣亟奪, 此冬氣之應, 養藏之道也. 逆之則傷腎, 春爲痿厥, 奉生者少."

所病'[31]과 같은 내용을 설명하였는데, 한가지의 맛에 치우쳐서 먹었을 때 오는 병과 그럴 경우 어떤 맛을 어떻게 먹어야 하는지에 대해 설명하였다.

권 3에서는 식재료에 대하여 설명하였다. 제일 먼저 '米穀品'을 설명하였는데, 10종류의 米類와 8종류의 豆類, 3종류의 麥類, 2종류의 麻類를 설명하고, 엿, 꿀, 곡, 초, 장, 두시, 소금, 술을 함께 설명하였다. '米穀品'에서는 쌀과 곡류의 종류만을 소개한 것이 아니라 각종 재료를 넣어 만든 술도 함께 설명하고 있다. 곡류로 만든 술에 부재료를 섞어 치료의 효과를 높여 활용하였다. 발효음식인 술을 따로 구분하지 않고 재료가 되는 '米穀品'에서 설명하여, 재료를 기준으로 찾아보기 쉽게 구분하였다.

식재료의 구분에서 '獸品'은 88가지, '禽品'은 28가지, '魚品'은 22가지로 동물성 식재료는 총 138가지가 소개되었다. 식물성 식재료는 '果品' 39가지, '菜品' 46가지로 총 85가지를 소개하였다. 소개된 재료의 가지수의 차이로 보아 食治에 있어서는 식물성 재료보다 동물성 재료를 더 많이 활용했으리라 생각된다.

식재료 중 '米穀品'의 回回豆子, '菜品'의 回回蔥, '料物性味'의 回回靑은 페르시아 사람과 아랍사람들의 음식인 回回음식의 일부로 볼 수 있다. 元代에는 이민족과의 음식 문화 교류로 독특한 조리법으로 요리한 이민족 요리가 성행하였는데[32], 그때 함께 들어온 재료들이다.

『飮膳正要』의 내용은 저자인 忽思慧가 몽골인이였기 때문에 몽골적인 요소가 많지만, 攝生과 保養을 위한 것으로 역대 중국의 저서들에 많이 인용되었으며 道敎적인 바탕에서 쓰여 졌다[33]. 이러한 배경을 가진 『飮膳正要』는 우리나라의 『林園十六志·鼎俎志』에서도 인용[34]될 만큼 중국 뿐 아니라 우리나라의 食治와 음식문화에 영향을 미쳤다.

『飮膳正要』가 중국요리 이론에 미친 영향은 『飮膳正要』의 '聚珍異饌'의 경우 확연히 드러나는데, 진기하고 특이한 음식을 소개한 부분인 '聚珍異饌'에는 총 95가지의 음식을 소개하고 있는데, 그 중 53가지에서 효능을 함께 언급하여 食治에 대한 지식을 전하고 있다. 또한 95가지 중 74가지의 음식에서 양고기나 양과 관련된 부위를 재료로 사용하고 있다. 기존의 한족의 요리문화에서 이렇게 다양한 羊의 활용법이 전달되면서 중국의 음식문화는 식재료와 조리방법에 있어서 다양성을 확보하게 되었고 한층 발전된 모습을 보이게 되었다. 이 책은 음식을 만드는 사람은 물론 음식으로 養生을 하고자 하는 사람이라면 꼭 읽어 봐야 할 내용을 가지고 있어, 중국에서도 많이 활용되었다.

『飮膳正要』와 같은 식이요법서의 내용은 과거에서도 많이 활용되었듯이 현대에 와서도 질병이 있을 때 활용 가능함은 물론 현대인들의 건강관리를 위한 식단 구성에 도움이 되리라 생각된다. 더불어 환자나 질병을 가지고 있는 사람들이 약물치료와 병행하여 더 빠른 회복을 위해 치료보조식을 만들 때 활용 가능한 자료로 많은 도움이 되리라 생각한다.

Ⅲ. 結　論

31) 張介賓 著, 李南九 懸吐, 註釋. 類經. 서울. 法人文化社. 2006. pp.396-398. "黃帝問于少兪曰 五味入于口也, 各有所走, 各有所病. 酸走筋, 多食之, 令人癃; 鹹走血, 多食之, 令人渴; 辛走氣, 多食之, 令人洞心; 苦走骨, 多食之, 令人變嘔; 甘走肉, 多食之, 令人悗心. 余知其然也, 不知其何由? 願聞其故. 少兪答曰 酸入于胃, 其氣澁以收, 上之兩焦, 弗能出入也, 不出卽留于胃中, 胃中和溫, 則下注膀胱, 膀胱之胞薄以懦, 得酸則縮縰, 約而不通, 水道不行, 故癃. 陰者, 積筋之所終也, 故酸入而走筋矣. 黃帝曰 鹹走血, 多食之, 令人渴, 何也? 少兪曰 鹹入于胃, 其氣上走中焦, 注于脈, 則血氣走之, 血與鹹相得則凝, 凝則胃中汁注之, 注之則胃中竭, 竭則咽路焦, 故舌本乾而善渴. 血脈者, 中焦之道也, 故鹹入而走血矣. 黃帝曰 辛走氣, 多食之, 令人洞心, 何也? 少兪曰 辛入于胃, 其氣走于上焦, 上焦者, 受氣而營諸陽者也, 薑韭之氣薰之, 營衛之氣不時受之, 久留心下, 故洞心. 辛與氣俱行, 故辛入而與汗俱出. 黃帝曰 苦走骨, 多食之, 令人變嘔, 何也? 少兪曰 苦入于胃, 五穀之氣, 皆不能勝苦, 苦入下脘, 三焦之道皆閉而不通, 故變嘔. 齒者, 骨之所終也, 故苦入而走骨, 故入而復出, 知其走骨也. 黃帝曰 甘走肉, 多食之, 令人悗心, 何也? 少兪曰 甘入于胃, 其氣弱小, 不能上至于上焦, 而與穀留于胃中者, 令人柔潤者也, 胃柔則緩, 緩則蟲動, 蟲動則令人悗心. 其氣外通於肉, 故甘走肉."

32) 이해원. 중국의 음식문화. 서울. 고려대학출판부. 2010. p.77.

33) 김천호. Mongol秘史의 음식문화. 몽골학. 15. 2003. p.185.

34) 서유구. 이효지 외. 林園十六志. 파주. 교문사. 2007. p.197, 200, 202, 206, 217, 232.

『飮膳正要』의 편제와 내용에 관하여 연구하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 忽思慧는 飮膳大醫로서 진귀한 음식의 조리법과 여러 本草書, 명의의 처방, 매일 먹는 곡식, 고기, 과일, 야채 가운데 몸을 보하는 것 등을 모아 3권의 책으로 묶어 『飮膳正要』를 편찬하였다.

2. 『飮膳正要』는 편제에 있어서 양생의 전반적인 내용을 순서대로 제시하였는데, 이는 같은 식이요법서인 『食醫心鑑』과 『食療纂要』가 질병별로 食治方을 제시한 것과 차이가 있다.

3. 『飮膳正要』의 '聚珍異饌'에서는 보배와 같이 진귀한 색다른 음식을 소개하였다. 羊을 많이 사용하였고, 양의 골, 혀, 골수 등의 여러 특수한 부위를 활용하여 음식을 만들었다. 이는 忽思慧가 속했던 문화권의 특성상 이동생활을 하면서 음식을 조달했기 때문이다.

4. 『飮膳正要』의 '諸般湯煎'에서는 54가지의 평소에 먹고 마시는 음식과 탕에 대하여 설명하였는데 재료와 만드는 방법과 효능을 함께 적어 사람의 몸 상태에 따라 먹는 것을 달리하여 건강을 관리하도록 하였다.

5. 『飮膳正要』의 '食療者病'에서는 음식으로 질병을 치료하는 것을 설명하였는데, 60가지의 음식과 한 가지의 치료방법을 설명하였다. 주로 羹類와 粥類의 형태로 활용하였다.

6. 『飮膳正要』의 식재료 구분에서 동물성 식재료는 138가지, 식물성 식재료는 85가지를 소개하였는데, 食治에 있어서는 식물성 재료보다 동물성 재료를 더 많이 활용하였다.

7. 『飮膳正要』의 식재료 중 '米穀品'의 回回豆子, '菜品'의 回回蔥, '料物性味'의 回回青은 回回음식의 일부로 볼 수 있는데, 이민족과의 음식 문화 교류가 활발했던 시기에 함께 들어온 재료들이다.

8. 『飮膳正要』 '聚珍異饌'에서는 총 95가지 중 74가지의 음식에서 양고기나 양과 관련된 부위를 재료로 사용하였다. 다양한 羊의 활용법이 전달되면서 중국의 음식문화는 식재료와 조리방법에 있어서 다양성을 확보하며 한층 더 발전하였다.

9. 『飮膳正要』와 같은 과거의 식이요법서는 현대에 와서도 질병이 있을 때나 건강관리를 위한 식단 구성에 도움이 된다. 또한 환자나 질병을 가지고 있는 사람들이 약물치료와 병행하여 더 빠른 회복을 위해 치료 보조식을 만들기 위한 유용한 자료로 활용가능하다.

References

1. Nam SH trans.. Sikgyeong. Seoul. Jayumungo. 2002. p.65, 67.
2. Chang RH. Chinese Biographical Dictionary. Taiwan. Taiwansangmuinseokanhankobin Co. 1921. p.566.
4. Ji JH, Lee JY. trans.. Jurye. Seoul. Jayumungo. 2002. pp.66-67.
3. Son IY. Jooryejeongui. Beijing. Junghwaseoguk Publisher. 1987. pp.315-318.
5. Hole SY. Eumseonjeongyo. Beijing. China Chinese Medicine Publishers Co. 2009. p.40, 61. pp.6-7, 47-49.
6. Lee HW. Food culture of Chinese. Seoul. Korea University Press. 2010. p.77, 291.
7. Chang GB original work. Lee NG trans.. Yugyeong. Seoul. Bubin Publishers Co. 2006. p.29, 32. pp.36-38, 396-398.
8. Jeon SU original work. Kim JD trans.. Sikreochanyo. Seoul. Yesmin. 2006. p.314.
9. Seo YK original work. Lee HJ et al. trans.. LimWonsipyukji. Paju. Kyomunsa. 2007. p.197, 200, 202, 206, 217, 232.
10. Kim MB. A Study on the Tea-Drinking and Tang-Drinking in East Asia. Journal of The Korean Tea Society. 5(2). 1999.
11. Kim CH. The Dietary Culture of Secret History of Mongol`s. Mongolian Studies. 15. 2003. p.185.
12. Shinoda Osamu, Han BJ. Review of Chinese Food Literature (1). Journal of the East Asian Society of Dietary Life. 1(2). 1991. p.205.

13. Oh JH, Ku HHe, Beak JH, Ahn SW. Research on Alimentotherapy in “Sikui-simgam”. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 25(6). 2010. p.735.
14. Chen LK. A Brief History of Alimen Totherapy in Chinese Culture. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 13(2). 1998. p.78.