

五味子汁을 기본으로 한 飲淸類의 고찰

이 정 숙

대전보건전문대학 전통조리과

(1993년 3월 13일 접수)

Literature Riview on the Korean Traditional Soft Drinks Base on the Omija Broth

Joung-Sook Lee

Daejeon Medical Junior College

(Received March 13, 1993)

ABSTRACT

The types and processing characteristics of traditional soft drinks base in omija broth and their historical backgrounds were surveyed trough the old literatures published.

Three group classification of Korean traditional soft drinks base in omija broth.

1. Honeyed juice mixed fruits base in omija broth
2. Honeyed juice mixed cereal cooking and noodles base on omija borth
3. A water shortage and tea base in omija broth

I. 서 론

오미자는 고래로 부터 식품면에서, 기호음료면에서, 한방의학면에서 널리 통용되어 왔다.

식품면에서, 오미자를 물에 담가 우리나라 紅色의 液을 색소¹⁾로 이용하여 녹말다식 또는 녹말편을 만들기도 하고 조선시대에 궁중연회에 사용되었던 음청류의 색을 내는데 오미자를 사용했다³⁾고도 한다. 혹은 화채로 이용하기도 했고 기호식품인 茶, 오미자쥬스, 오미자주로 가공 이용¹⁾하기도 했다.

한방의학면에서, 오미자는 자양강장의 收斂劑로서 五味를 俱備하여 곧 酸鹹은 入肝補腎하고, 辛苦는 入心補肺하고, 甘은 入脾하여 脾胃를 補益하여 瀉火益滋水の 良品이 되고 收斂潤滋하여 肺虛氣逆

上氣의 要藥⁴⁾이 되며 鎮靜, 鎮咳, 解熱등의 중추 억제 작용^{5~7)}이 있고, 간장 보호 작용^{8~10)}도 있으며, 혈압 강하작용¹¹⁾, Alcohol에 대한 해독작용⁴⁾등이 있다고 한다.

東茶頌¹²⁾에 의하면 한국 음청류는 조선에서 뿐만 아니라 단군시대 이후부터 葉茶와 오미자, 구기자, 오가피의 열매와 오크중의 콩, 보리 등을 볶아 달여 마셨다는 기록이 있다.

조선시대는 오늘날 우리가 살고 있는 전통음식이 정착되어 가는 시기로 오미자즙을 이용한 전통음료 같은 기호품이 많이 발전되었고¹³⁾ 또 오미자를 이용한 음청류를 기록한 조리서^{14~43)}도 많이 있는 것으로 나타났다.

오미자즙을 기본액으로 하여 이용한 전통적인 우리의 음료는 주로 화채류로 제철의 과일을 저며서

떡우거나 꽃잎, 실백을 띄워 마시고 또 얼음을 몇 조각 집어 넣어 먹으면 더위를 식히기도, 또 땀 흘려 잃은 영양을 보충하기에도 적합하다고 한다³⁾.

임원십육지²⁴⁾에서는 오미자를 건조시켜 분말을 하여 꿀을 타서 먹는다고 하였다.

본 연구는 옛조리서 속의 五味子汁을 기본으로 한 전통 음청류를 살펴서 그 제조방법과 품질특성을 조사분석하여 우리나라의 전통 음청류중의 오미자의 이용을 보다 활성화시키고자 한다.

II. 본 론

우리의 선조들은 매우 좋은 물맛에 몸을 이롭게 할 수 있는 재료로써 많은 가지수의 음료를 만들어 냈다.

우리나라의 전통적인 음청류는 종류, 형태, 조리법에 있어서 매우 다양하고 또한 식생활에 깊이 뿌리내린 것으로 재래 飲茶 품속에서 유도된 향약류, 과일류 제품에 이름이 붙여지는 가운데 다섯가지 맛을 가진 강장, 진해의 효과가 있는 五味子汁을 기본으로 하여 보편화 된 것으로 전해지고 있고, 향약성 음료가 크게 발달된 것은 신라에서 당의학을 수입하고 고려에서 송의학을 수입한 후 고려 후기부터는 우리의 한국산 향약제의 연구가 활발하였으며 이에 조선 세종대에는 의학제도를 정비하여 의학을 장려하는 등 한방의학 발전에 주력하였음에 연유한 것으로 향약의 연구 보급의 영향을 받아 음식에 “藥食同意”의 관습이 토착화되어 약효가 있는 식품에 자연스럽게 加味한 음청류가 크게 개발되어 일상 식사에 식이요법의 효용이 내포된다⁴⁾.

또한 조선 중기에는 채소류도 음료로 이용되었던 지 채소류를 密水에 혼합하거나 蜜藏하였다가 五味子茶에 點茶하여 음용하는 蓴茶가 등장하였다⁴⁵⁾.

1. 오미자즙을 기본으로 한 화채류 I

오미자는 신비로운 붉은색과 산뜻한 신맛이 있어 그 색과 맛을 우려 낸 즙액은 청량음료로서 적당하며 강장, 진해의 약효도 있다. 오미자는 잘 익은 것으로 백하여 끓여 식힌 미지근한 물에 담가 하룻밤을 놓아 두면 진달래빛으로 우러난다. 여기에 꿀과 끓여 식힌 물을 넣어 색과 맛을 조절해서 이용⁴⁶⁾한다. 오미자즙을 기본으로 한 조리서별 화채류의 종류는 표1과 같다.

화채는 꿀이나 설탕을 탄 물에 과실을 썰어 넣거나 먹는 꽃을 뜯어 넣고 잣을 띄운 청량음료로 순조 29년(1829년)의 진작의궤에 화채의 재료와 분량을 처음으로 소개했고, 또 시의전서에서는 장미화채 만들기과 기타의 화채류에 대하여 소개하였다⁴⁷⁾.

장미화채 : 황색 장미 꽃송이를 따서 각각 뜯어 내어 물에 깨끗이 씻어 녹말 가루를 묻혀 물이 팔팔 끓을때 넣어 잠시 삶아 건져 냉수에 씻어 내어 오미자즙에 화청하여 넣고 실백을 띄운다.

두견화화채(진달래꽃화채)에 대하여는 시의전서와 우리음식에 기록되었는데, 진달래꽃의 꽃잎만 따서 물에 깨끗이 씻어 녹말가루를 묻혀서 끓는물에 잠깐 데쳤다가 화채에 띄운다고 하였다. 우리음식에서는 진달래꽃 50송이, 오미자즙 1/, 실백 약간, 녹말가루 5숟가락, 설탕이나 꿀 200g으로 재료와 분량을 소개하였다.

배화채 : 좋은 배를 얇게 썰어 골패짝 만큼씩 만

表 1. 오미자즙을 기본으로 한 조리서별 화채류 I

조리서 \ 화채류	딸기 화채	앵도 화채	배 화채	순채 화채	꿀 화채	진달래 화채	장미 화채
우리음식	○	○	○	○	○	○	○
조선요리제법		○	○				
조선요리법				○	○		
4계절의 조선요리			○				
간편조선요리제법			○				
시의전서			○			○	○

表 2. 장미화채 만드는법의 조리서별 조건

조건	조리서	시의전서	우리음식
재료		황색장미	황색장미
처리방법		꽃잎 하나하나 분리	꽃송이채(꽃술만 제거)
첨가물		꿀, 잣	없음

表 3. 배화채 만드는법의 조리서별 조건

조리서 조건	시의전서	간편조선 요리제법	4계절 조선요리	조선요리 제법
재료	좋은배	좋은배	배	배
모양	골패쪽	골패쪽	8쪽으로 냄	8쪽으로 냄
썰는법	얇게 찢아 찢는다	얇게 썬다	얇게 가로썰기→설탕뿌려둠	얇게 가로썰기→설탕뿌려둠
기본즙	오미자즙	오미자즙, 꿀물	오미자즙, 합성 조미료, 설탕	오미자즙, 설탕
첨가재료	실백	실백	실백	실백

들어 그릇에 담고 오미자즙과 꿀물을 부어 두었다가 먹을때에 다른 그릇에 꿀물을 만들고, 오미자즙을 조금 치고 배를 건져 넣은 후 실백을 띄워서 먹는다.

앵도화채 : 앵도 1홉, 설탕 반종주, 물 세보시기, 실백 1 숟가락, 오미자 반종주, 물 세보시기에 오미자를 넣어서 울귀 놓고 앵도는 부서지지 않도록 씨를 빼서 설탕을 뿌려 놓고 먹을 때에 오미자즙에 앵도를 적당히 넣고 실백을 띄워서 상에 놓는다.

순채화채 : 연잎순, 오미자, 실백, 설탕이나 꿀
연잎순을 따서 물에 씻어 녹말을 문혀서 끓는 물에 잠시 넣었다가 꺼내어 찬물에 행귀 놓고 미리 오미자즙을 준비해 놓았다가 설탕을 달게 탄 후 다 삶아 놓은 순을 넣고 실백을 띄운다.

딸기화채 : 딸기 2dl 물 1l, 소금 약간, 실백 약간, 설탕이나 꿀 200g

딸기를 씻어 등글등글하고 얇게 썰어 놓고 꿀을 탄 오미자즙에 딸기와 실백을 띄운다. 딸기가 덜 익었을 때에는 딸기를 썬것에 꿀을 재워 놓고 산미가 좀 적으니 구연산을 가하면 좋다.

복숭아화채 : 복숭아 한개, 물 1l, 소금 약간, 실백 약간, 설탕이나 꿀 200g

오미자즙에 복숭아를 얇게 썰어 실백과 같이 띄운다.

골화채 : 여름밀감 반개
골의 속껍질을 벗기고 알알이 떼어서 설탕에 재웠

다가 오미자즙에 실백과 같이 띄운다.

음식방문에서는 유자화채 만드는 법에 대하여도 설명을 하고 있는데, 화채에 관한 이상과 같은 기록은 꿀이나 설탕을 탄 오미자즙에 제철의 과실이나 꽃잎을 띄운 뒤 잣을 띄우는 전형적인 우리 고유의 음료로 이용되었음을 알 수 있다.

2. 오미자즙을 기본으로 한 화채류 II

녹두나화, 곡류에 녹두녹말을 섞워 삶아 행귀 오미자즙에 띄운 것도 화채류에 포함하였는데, 시면(식면, 사면), 책면(착면, 탁면), 화면, 보리수단, 떡수단등을 들 수 있다.

음식디미방에 녹두나화에 대한 설명이 있는데, 시면가루를 물에 풀어 넓은 그릇에 떠 놓고 끓는 물에 중탕하여 한테 엉기면 말강게 익게 된다. 이것을 떠서 냉수에 담가 식거든 편편히 지어 썬다고 하였으니 나화의 모양이 들어 나고, 또 나화를 오미자즙에 잣을 웃기로 타면 여름음식으로 가장 좋은데 이것을 탁면이라 한다고 쓰여있다.

주방문에는 나화를 토장 착면이라고도 한다고 쓰여있다. 또 증보산림경제에서의 착면법에는 녹말나화를 꿀을 탄 오미자즙이나 꿀을 탄 詞杖黃汁(豆乙竹)에 말아 여름철에 먹으면 止渴滌煩(목마름을 그치게 하고 세상의 번거로움을 씻어 주는 물건)한다고 한다. 임원십육지에는 三山方을 인용하여 暢麵

이라 하였다. 동국세시기의 三月三日條에 보면 녹두가루를 반죽하여 익힌 것을 가늘게 썰어 오미자즙에 띄우고 꿀을 섞고 잣을 곁들인 것을 화면이라 하는데 혹 진달래 국물에 만 나화를 탁면, 착면, 昌麵, 暢麵, 화면등으로 부르고 있음을 알 수 있다. 才物譜에는 敵麵이라 하였는데 오미자즙에 말아서 먹으면 여름철에 청량미를 준다는데서 유래된 것 같다.

음식디미방에는 참깨를 볶아 찼어 냉수에 걸러서 녹두나화를 만 것을 토장 녹두나화라 하고, 오미자즙에 말면 착면이라 한다고 하였다⁴⁸⁾.

시면(사면): 먼저 밀가루로 묽은 죽을 쑤어 여기에 녹말가루를 섞어 반죽하여 더울때 바로 국수를

뽑는 것과, 녹말을 냉수로 반죽하여 구멍난 그릇을 꿩의 물위에 올려 놓고 녹말 반죽을 부어 국수를 빼내는 방법, 녹두녹말(2되)과 밀가루(7홉)의 비율로 하는 방법이 있다.

시면별법(별착면법): 참깨 앙금가루(=토장가루)와 녹말을 섞어 안반에 얇게 밀어 만든 국수이며 그 담황의 색과 향미가 좋았다고 한다⁴⁹⁾.

책면 1: 녹말 1홉, 오미자 반홉, 물 4홉반, 치자 1개, 꿀 한종주

치자는 잘게 깨뜨려서 끓는물 한종주에 담아 놓고 오미자는 끓는물 한사발에 담아서 올려나도록 놓았다가 쓸 때에는 설탕이나 꿀을 타고 오미자즙 맛을

表 4. 오미자즙을 기본으로 한 조리서별 화채류 II

조선요리대략	원소병, 두견화화면, 책면, 보리수단, 떡수단
가정요리	두견화화면
우리음식	보리수단, 떡수단, 미수
조선요리제법	책면, 보리수단
조선요리법	원소병, 두견화화면, 화면, 보리수단
4계절의 조선요리	책면
조선부쌍신식요리제법	책면, 향설고, 시면
부인필지	향설고
시의전서	보리수단, 시면
음식법	두견화화면
간본규합총서	향설고
임원십육지	두견화화면, 시면, 창면, 랄화면
역주방문	진주면
고대규합총서	두견화화면
윤씨음식법	보리수단, 향설고
정일당잡식	국화면
음식방문	두견화화면
음식디미방	토장법(녹두나화), 탁면법, 별착면법, 착면법, 시면
증보산림경제	창면
군학회등	창면
연세대규곤요람	춘일화채법

表 5. 시면 만드는 법의 조건

조리서	조선부쌍신식요리제법	시의전서	음식디미방
조건			
재료	녹말	녹말	녹두녹말 2되 + 밀가루 7홉
반죽	냉수로 반죽 → 묽은 풀상태	.	밀가루죽에 녹두녹말 첨가 반죽
도구	얼박아지	.	.
기본액	오미자즙, 꿀	오미자즙	오미자, 꿀볼 혹은 토장국

보아 너무 시거나 싱겁거나 하지 않도록 해서 여섯 그릇될 만큼 만들어 놓고 녹말을 물 네홉반에 넣고 잘 갈아서 덩어리가 조금도 없도록해서 체에 걸러 치자물로 빛을 곱게 색을 내어 불에 올려 놓고 주걱으로 저어 가면서 쑀나니, 펄펄 끓은 후에 즉시 반듯한 그릇에 부어 찬곳에서 굳혀서 다 굳은 후에 한치 길이로 썰어 연필 만큼씩 채쳐서 오미자즙에 넣고 실백을 띄워서 담아서 놓는다.

책면 2: 녹말을 물에 풀 쑤는 것처럼 풀어 놓고 얇은 양푼에 기름을 조금 바르고 녹말을 부은 후 겨우 양푼 바닥에 얇게 한겹 붙게 하여 솥에 물을 끓이고 양푼을 넣어 중탕하여 익혀서 묵과 같이 굳기는 곱게 떼어 내서 찬물에 담구어 놓았다가 먹을때에 이것을 채를 쳐 보시기에 담아 한대접의 꿀물에 오미자즙을 혼합하여 타고 실백을 띄워 먹는다.

음식미디방에서의 책면은 모빌을 거피하여 낸 가루나 시면 가루를 섞어 가늘게 썰어서 국수를 만들었고, 刺花方은 밀가루 국수 반죽을 나비 5분, 길이 3분으로 얇게 밀어 썬 것을 삶아 오미자즙에 말았고⁴¹⁾연세대 규곤요람³⁰⁾에서는 창면을 春日花菜라 표현하였다.

화면에는 진달래꽃에 녹말을 입혀 살짝 데쳐 이용한 것과 녹말 자체만 얇게 중탕하여 익힌 후 채 썰어 오미자즙에 설탕이나 꿀을 달게 타고 익혀 놓은 진달래꽃이나 녹말을 익혀 채 썬 것을 담고 실백을 띄우는 것이다.

국화면³⁶⁾은 국화꽃잎을 떼내어 질달래 화면과 같은 방법으로 만든 것이고 진주면은¹⁶⁾기장쌀과 밀가루, 녹두녹말을 썰어서 만든 면으로 오미자즙에 말아 먹는다. 일명 기장면이라고도 한다.

보리수단:보리, 설탕, 오미자즙, 녹말가루, 실백
쌀보리를 여러번 깨끗이 씻어 꼭 삶아서 건져 찬물에 행귀 녹말을 섞어서 펄펄 끓는물에 삶아 건져 찬물에 행귀 채같은 것에 건져 물을 빼고 오미자를 담귀 미리 준비해 놓았다가 고온체에 바쳐서 알맞게 물을 타고 설탕을 달게 하여 삶아 놓은 보리를 적당히 넣고 실백을 띄운다.

기본 재료로써 조선요리서에서는 쌀보리, 조선요리 대략에서는 햇보리, 윤씨 음식법에는 통보리를

이용하였고 해동죽지에서는 단오절식에 만들어 먹었다고 하였다.

떡수단:흰떡 1개, 오미자즙 1l, 실백 약간, 녹말가루 3숟가락, 잼 3숟가락 흰떡을 1cm입방으로 썰어 녹말가루를 묻혀 살짝 데쳐서 설탕을 탄 오미자즙에 띄운다. 흰떡만으로는 맛이 없으므로 orange 잼이나 딸기잼을 흰떡에 묻힌 다음 녹말가루 섞워 데쳐 내면 더욱 맛이 있어서 좋다. 또 흰떡 대신에 찹쌀가루를 반죽하여 콩알만하게 빚어서 그위에 잼을 묻히고 녹말을 묻혀서 데쳐 냉기도 한다.

원소병:참쌀가루, 설탕, 굴병, 오미자즙, 실백, 녹말

먼저 오미자를 담가 우려 놓고 찹쌀가루를 고온 겹체로 쳐서 반죽을 해 놓고 굴병을 아주 잘게 썰어 놓은 후 반죽해 놓은 찹쌀을 콩알만큼씩 떼어 썰어 놓은 굴병으로 조금씩 속을 박고 둥글게 만들어 묻혀서 펄펄 끓는물에서 삶아 건져 냉수에 행귀 채같은 데에 건져 물을 뺀 후 준비해 놓은 오미자즙에 물을 알맞게 타고 설탕을 달게 타서 삶아 놓은 떡을 알맞게 넣고 실백을 띄운다.

향설고의 경우에는 간본규합총서, 조선무쌍신식 요리제법, 부인필지, 조선요리 제법, 고려대규합총서, 윤씨음식법 등에 기록되었는데, 배가 신맛이 없거나 맛이 없을 때에만 오미자즙을 사용하였고 배숙 역시 마찬가지였는데 규합총서에 기록이 있다.

3. 오미자즙을 기본으로 한 음청류

초는 곡물의 미숫가루에 해당하는 것으로 음료용 또는 휴대용으로 이용된다.

미숫가루:볶은 찹쌀가루 5 숟가락, 설탕이나 꿀 200g, 물(얼음 넣어서) 1l, 소금 약간

찹쌀을 볶아 찌서 말린 것을 노르스름 하도록 볶아 가루로 만들어 습기가 없이 두었다가 오미자즙을 탄 물이나 빙수에 더욱 좋고 그렇지않으면 맨물에 설탕과 소금을 탄다. 찹쌀을 절때에는 청주를 뿌려 짙을 들여 말리면 향취를 더하여 좋다.

渴水는 蕃名을 攝里白이라고 하는 것으로 보아 이른바 syrup에 해당하는 것을 말한다. 능금, 楊梅, 포도등의즙에 향료와 설탕을 넣은 것이다. 갈수의

제법은 향약이성 재료에 감미료를 첨가하여 膏에 가깝게 달이며 임시로 사용하는 것 보다 많은 량을 만들어 저장하여 필요할 때 사용할 수 있는 특징을 갖고 있다.

오미갈수: 꿀, 오미자, 녹두

북쪽지방에서 생산된 오미자 肉을 1량 정도로 끓는물에 하룻밤 담구어 두었다가 즙을 받고 녹두도 즙을 오미자즙과 같은 분량이 되도록 하고 또한 熟蜜도 같은 분량으로 서로 혼합하여 아주 약한 불로 1시간 정도 달여 냉수에 또한 열탕에 타서 먹어도 좋다. 이것 역시 탕에 가깝다고 할 수 있다.

전통적인 茶는 향약이성 재료를 탕수에 타서 만든 것이 특징이고, 健胃, 清心作用을 하며 또한 補肝 역할과 강장작용도 한다고 하며⁴⁷⁾. 탕은 옹희잡지에 기록된 바를 임원십육지에 인용하였으며 옹희잡지에는 석명이라 책에는 “탕을 뜨겁게 끓인 물이라고 설명하고 있고 후세에 향기나는 약용식물을 탕수에 넣어 먹는 것이 탕이라 한다고 했다., 한국식품 연구에는 석명이란 책을 다시 인용하여 “탕을 뜨겁게 끓인 물이라고 설명하고 있고 후세에 향기나는 약용식물을 탕수에 넣어 먹는 것이 탕이라 한다고 했다. 한국식품 연구에서도 탕을 향약이성을 집탕하여 마시는 음료라 하였으며 동의보감⁴⁸⁾에서도 물에 약이성 재료를 넣어 비탕하여 달인 것을 질병또는 보강제로 사용하는 것을 탕이라 하였다. 임원십육지에서의 음청류는 약용도 겸한 기호성 음료라는 것에 차이가 있다고 한다⁵⁰⁾.

오미자탕(오미탕): 오미자를 팔팔 끓는물에 담가 하룻밤 재워 우려낸 물을 달여 놓고 진한 콩즙을 넣어 얼얼이 비칠 정도가 되거든 달인 꿀물을 넣어 달콤새콤하게 맛을 맞춘다. 그리고 나서 은근한 불로 한동안 졸여 그냥 먹거나 식혀서 먹는다.

오미자차: 오미자를 세말하여 백청을 끓이다가 한 데 섞어서 백자항아리에 넣었다가 여름에 불에 타서 먹는다.

오미다: 오미자를 건조시켜 분말하여 꿀물에 타서 먹는다.

우리나라의 전통 음청류의 기본액인 오미자즙에는 유기산이 들어 있어 사람 몸의 각 장기에 생리적

으로 좋은 작용을 하기 때문에 풍미면에서 뿐만 아니라 청량음료로 적당하며 강장과 진해의 효과도 있다고 한다⁵¹⁾.

III. 결 론

옛 조리서에서 오미자즙을 기본으로 한 음청류는 다양한 식품재료를 이용하였기 때문에 현대의 식생활에서 결핍되기 쉬운 비타민군과 무기질을 공급해주는 역할과 후식류로써 풍미가 좋고 자연의 맛을 이용한 것이므로 청량제의 역할도 가능함을 알 수 있었다. 또한 오미자는 강장, 진해의 효과가 있으므로 한방의학적인면에서도 인체의 유용한 건강음료로써 효용이 가능하리라 생각함과 동시에 오늘날 점차 사라져가는 전통 음청류에 대한 의식을 새롭게 하고 오미자즙을 기본으로 한 음청류의 우수한 효능에 대한 과학적인 자료의 축적과 기호성에 적합한 음청류로 개발해 나간다면 전통 음청류의 맥을 이어 갈 수 있으리라 생각하는 바이다.

IV. 참고문헌

1. 양희천, 이종문, 송기방 : 한국농화학회지, 25(1) 35, 1982
2. 이춘영, 김우정 : 천연향신료와 식용색소. 향문사. 95. 1987
3. 이철호, 김선영 : 한국식문화학회지, 6(1), 43, 1991
4. 이상인 : 본초학 개정정보관. 수서원, 172 1981
5. 일본공정서협회 : 일본약국방해설서, 제 11개정판, 광천서점, 동경, D0322, 1986
6. 일본공정서협회 : 일본약국방해설서, 제 9개정판, 광천서점, 동경, D-297, 1977
7. 한덕룡 : 현대생약학, 한국학술교재사, 332, 1985
8. 相賀徹夫 : 중약대사전 제 2권, 소학관, 동경, 867, 1985
9. Nakajima, K., Taguchi, H., Ikeya, Y., Endo, T. and Yosioka, I.: Yakugaku Zassi, 103(7), 743, 1983

10. Hikino, H., Kiso, Y., Taguchi, H and Ikeya, Y.: Yakugaku Zassi, 50(3), 213, 1984
11. 지형준, 이상인 : 대한약전의 한약(생약)규격집 주해서, 한국메디칼인덱스사, 572, 1988
12. 장의구 : 동다송, 문학사상 3월호, 1975
13. 이성우 : 고려이전 한국식생활사, 향문사, 1978
14. 汪汝懋원선저, 서거정校 : 거자필용, 13세기말경
15. 안동장 : 음식디미방, 1670년경
16. 저자미상 : 역주방문, 1700
17. 홍만선 : 산림경제, 1715
18. 서명응 : 사십이집, 1737
19. 서명응 : 사신서, 1771
20. 류중임 : 증보산람경제, 1776
21. 서활수 : 해동농서, 1799
22. 저자미상 : 고대규합총서(異本), 1800년대초
23. 빙허각이씨 : 규합총서, 1815
24. 서유규 : 임원십육지, 1827
25. 저자미상 : 윤씨음식법, 1854
26. 저자미상 : 정일당잡식, 1856
27. 저자미상 : 음식방문, 1800년대 중엽
28. 저자미상 : 군학회동, 1800년대 중엽
29. 빙허각이씨원선 : 간본규합총서, 1869
30. 저자미상 : 연세대규곤요람, 1896
31. 저자미상 : 음식법. 1800년대 말
32. 저자미상 : 시의전서, 1800년대 말
33. 빙허각이씨원선 : 부인필지, 1915
34. 방신영 : 조선요리제법, 1917
35. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 조흥서림, 1924
36. 최영년 : 해동죽지, 장학사, 1925
37. 이상만 : 간편조선요리제법, 삼문사, 1934
38. 맛의 素本 鈴木商店外料理 出版部 : 4계절의 조선요리, 1935
39. 조자호 : 조선요리법, 광한서림, 1939
40. 저자미상 : 가정요리, 고려대소장, 1940
41. 방신영 : 조선요리제법, 한성도사, 1942
42. 손정규 : 우리음식, 삼중당, 1946
43. 황혜성 : 조선요리대략, 1950
44. 윤서석 : 한국식품사연구 증보판, 신광출판사, 1985
45. 장지현 : 음료개발론, 32
46. 조후종 : 음칭, 한국음식오천년전, 유럽문화사, 128, 1988
47. 이성우 : 한국식품문화사, 교문사, 1984
48. 이성우 : 한국요리문화사, 교문사, 1985
49. 허준 : 동의보감, 1611
50. 오승희 : 임원십육지중 한국음청류에 관한 연구, 영남대학교 대학원, 1975
51. 오혜숙 : 월간식생활, 110, 1989