

## 「임원십육지」의 곡물 조리가공(밥·죽)에 관한 문헌 비교 연구( I )

김귀영 · 이춘자\* · 박혜원\*\*

국립상주대학교 식품영양학과, \* 수원여자대학 식품조리과

\*\* 신흥대학 호텔조리과

## A Comparative Study on the Literature of the Cooking Product of Grain(Rice, Gruel) in *Imwonshibyukji*( I )

Gwi-Young Kim, Choon-Ja Lee\* and Hae-Won Park\*\*

Dept. of Food and Nutrition, Sangju National University

\* Dept. of Food and Culinary Arts, Suwon Women's College

\*\* Dept. of Hotel Culinary Arts, Shinheug College

### ABSTRACT

*Imwonshibyukji* was a copying manuscript written around 1825, the 27th year of king Soonjo of the Josun Dynasty. It was a massive home encyclopedia of total 52 books and 100 volumes. The unpublished 'Jeongjoji' of its 17~20th volumes analyzed the cooking methods on the steamed rice and gruel and studied the degree of their usefulness and medical values in the light of the cooking process science.

The cooking method on the steamed rice was composed of 14 items, and the general introduction outlined 6 kinds of the rice. These were all quoted from Chinese literatures. The 11 items present the methods on the general production of the rice, 2 on the cooking process, and 1 on the preservation. The main material of the rice was rice, and others were naked barley, proso millet, foxtail millet, glutinous millet, etc., and the secondary materials were glutinous rice, small red bean, black soybean, potato, bamboo seed, jujube, taro, gaertner, chestnut powder, persimmon power, jilib(*Zizania caduciflora*), mangcho(*Erigeron canadensis*), namchok(*Nandina domestica*), licorice root, nitrous, peach, palmicha(schizandra, jinseng, cheonmoondong(*Asparagus*), and honey are mixed), etc. The literatures quoted in the rice were all 33, in which 23 were Chinese(69.7%) and 10 were Korean(30.3%).

In the case of gruel, the cooking methods on the general gruel were described in 41 items, and on the gruel for a medical treatment were in 48 items, in which there was not a cooking method on the gruel but only its medical values were presented. The materials used for the general gruel were approximately 60 kinds: rice, glutinous rice, munbean, job's tears, rye, soybean, black sesame seed, antler of cervidae, chicken, crucian carp, and various medical materials, etc. The gruel was mainly used for protection and medical treatment, and partly for food for hungry people. The literatures quoted in the gruel were total 57, in which 26 were Korean(45.6%), and 31 were Chinese(54.4%).

It can be their characteristics that Almost all of the Chinese literatures on the methods of the steamed rice and gruel do not exist.

Key words: Imwonshibyukji, cooking product of grain.

## I. 서 론

한 민족의 식생활문화는 자연환경과 밀접한 관계 속에서 형성되며 사회·문화·종교적 환경과 조화를 이루며 발전과 변용을 거듭하면서 계승되어온 생활문화의 한 유형이다. 식생활문화에 대한 이해는 그 지역민들의 삶의 방식과 의식구조를 파악하는데 필수적이다. 왜냐하면 한 사회인으로서 개인이 먹는 음식에는 그 사회가 갖는 모든 판단기준에 따른 그 사람의 신분이 내재되어 있기 때문이다. 각 지역의 자연환경과 사회·문화·종교적 특성을 반영해주는 전통적인 음식과 식습관은 흔히 그 지역의 정체성을 대변해 주기 때문에 중요하다. 따라서 일상 생활이나 명절을 통해 고유한 전통음식을 간직해 나가는 것은 개인이 속한 정통성을 지키고 그 결속을 유지·강화하는 일로 여겨진다. 어느 민족 어느 사회에서나 입맛이 지속적인 생명력을 발휘하고 있는 것도 이 때문이라고 할 수 있다. 먹는 행위는 사회적인 활동이며 함께 먹는 행위는 그 집단의 동질감을 형성시켜 단결력을 다져 주기 때문에 음식문화는 매우 중요하다<sup>1)</sup>.

우리 음식문화의 일부는 오랜 역사 속에서 지리적으로 인접한 중국의 영향을 받으면서 우리의 정서에 맞는 것은 우리 것으로 되어 정착되고 그렇지 못한 것은 도태된 양상을 고문헌의 기록에서 찾아 볼 수 있다.

그 중 『임원십육지(林園十六志)』는 1827년경에 편찬된 방대한 분량의 한문 필사본이다. 그 구성은 농사 및 가정생활 전반에 걸쳐 요긴한 일들을 16항목으로 나누고 각 항목마다 총론과 각론으로 상세히 설명되어 있는 백과전서이다.

이 책은 각 항목에 약 900여 문헌의 인용서명을 명기하여 학문적 가치가 높으며 인용문헌 중 중국문헌이 매우 많아 중국의 풍토와 습속 및 생활 양식을 살펴 볼 수 있다. 저자인 서유구 자신이 밝혔듯이 비

록 중국 것이지만 우리 실정에 맞는 것으로 권장할 만한 것을 골라서 인용하였다.

따라서 본 연구에서는 이제까지 연구 보고된 바 없는 『임원십육지』 정조지(鼎俎志)의 취류지류(炊之類) 중 밥(飯), 죽(粥)을 국역하여 조리법을 분석 고찰한 다음 그 전통성과 재현성 및 조리 과학적인 합리성을 알아보고자 한다. 또한 『임원십육지』가 간행된 시대를 전후하여 『산림경제』, 『증보산림경제』, 『고사십이집』, 『시의전서』, 『규합총서』, 『조선요리제법』 및 『조선무쌍신신요리제법』 등에 수록된 밥과 죽류를 분석하여 시대에 따른 변천을 고찰하며 그 속에 담겨진 약리성과 과학성을 재조명하고자 한다.

### 1. 서 지

『임원십육지』는 순조 27년(1827)경에 서유구(徐有榘)에 의해 편찬된 책으로 규장각본(52冊), 大阪本(31冊), 서울대학교 영인본(6冊 3,700면), 今西本 등이 있다.

규장각본은 사본(寫本) 52책(不完本)으로서 위선지(魏鮮志) 卷 1,2(1冊)이 결본(缺本)되어 있으며 26.4cm×18.8cm으로 되어 있다. 大阪本은 31冊으로 책의 크기는 각각 다르다. 서울대학교 영인본은 全 6冊 3,700面으로 되어 있다<sup>2)</sup>.

## II. 본 론

『임원십육지』<sup>3)</sup> 정조지에 실린 주식류는 밥은 총론 및 여러 밥의 조리법 14항목, 죽은 총론 및 죽의 조리법 41항목, 치료죽의 약리성 효능 설명 48항목으로 구성되어 총 103항이 수록되어 있다.

『임원십육지』의 밥, 죽을 철저히 국역한 후 그 재료 및 조리법을 분석 고찰하였으며 비교문헌인 『음식디미방(1670년경)』<sup>4)</sup>, 『산림경제(1715년경)』<sup>5)</sup>, 『증보산림경제(1766년)』<sup>6-7)</sup>, 『고사십이집(1787년)』<sup>8-9)</sup>, 『규합총서(1815년경)』<sup>10)</sup>, 『시의전서(1800년대 말)』

11), 『조선무쌍신식요리제법(1930년)』<sup>12)</sup>, 『조선요리제법(1939년)』<sup>13)</sup> 등과 재료 및 조리방법, 약리성 효능, 인용문헌 등을 비교하였다.

### 1. 밥

밥은 총론, 밥짓는 요령(5항), 여러 가지 밥(9항)으로 분류하고 비교문헌과 분석한 결과는 表 1과 같다.

#### 1) 총론

밥에 대한 해설이며 밥을 지은 시조가 황제(중국의 전설상의 제왕, 곡물 재배의 시조로 불림)라고 했다. 취반의 분류를 6종류로 하였으며 다음과 같다.

- ① 분(飧) : 쌀을 한 번 찌 밥(\* 옥편(玉篇)), 『시경(詩經)』의 『대아(大雅)』, 『설문해자(說文解字)』)
- ② 류(餼, 漚) : 쌀을 두 번 찌 증기로 뜸들인 밥(\* 『설문해자』, 『오음편해(五音篇海)』)
- ③ 유(飭, 餼) : 잡곡밥(유는 비빔밥이란 뜻도 있다.)(\* 『설문해자』, 『오음편해(五音篇海)』 『집운(集韻)』)
- ④ 손(飧) : 물에 만 밥(\* 『석명(釋名)』)
- ⑤ 찬(饋) : 국에 만 밥(\* 『옥편』)
- ⑥ 신(飪) : 약초를 사용하여 색깔을 낸 밥(道家)(\* 인용문헌 : 『정자통(正字通)』)

밥이 주식이며 밥짓기에 뛰어난 기술을 지니고 있는 우리 나라에서 현재 밥의 6 종류의 분류법 및 명칭은 현존하지 않으며 찌는 밥인 분, 류 등은 오곡밥 및 별미밥인 약밥 등의 형태로, 유는 여러 잡곡밥 및 비빔밥 형태로, 찬은 장국밥 형태로 우리의 전통적인 밥으로 남아있다. 한편 손은 우리 나라의 경우 국, 찌개(조치)를 곁들이는 것이 상차림의 기본이므로 물에 만 밥은 밥의 분류가 될 수 없으며 전통적인 식사예절에도 해당되지 않으며 다만 밥을 먹을 때의 한 형태로서 개인 기호에서 비롯되는 것이다. 또 신은 우리의 경우 약밥, 홍반(紅飯) 등의 색을 들인 밥은 있지만 약초만으로 색을 낸 전통적인 밥은<sup>14)</sup> 찾아볼 수가 없다.

총론의 경우 9편의 중국문헌이 인용되었으며 이것이 모두 『옹희잡지(饔飩雜志)』를 통해 재인용되었다. 인용문헌이 모두 중국 것인 것에서 알 수 있듯이 우리 나라의 밥의 분류법이 아니고 다만 중국의 것을 그대로 받아 들인 것이라 할 수 있다. 한편 비교문헌 중 『조선무쌍신식요리법』의 밥 총론이 『임원십육지』의 것을 그대로 옮겨놓은 듯이 유사한 것이 특징적이다.

\* : 인용문헌

#### 2) 밥짓는 요령

##### (1) 자반잡법(煮飯雜法)

- ① 밥을 지을 때 물을 완전히 따라 버리지 말고 남길 것(\* 『반유십이합설(飯有十二合說)』, 『인사통(人事通)』)
- ② 밥이 끓으면 주걱으로 오래 뒤집어 주걱 주걱에 물을 적서가며 뒤집어 준다.(\* 『반유십이합설』, 『인사통』)
- ③ 솥은 큰 것이 좋고 솥발이 기울지 않게 하는 것이 맵감도 적게 들고 설지 않는다.(\* 『반유십이합설』, 『인사통』)
- ④ 불은 매우 중요한데 급하게 하지 말고 완화로 짓는 것이 마땅하다.(\* 『반유십이합설』, 『인사통』)
- ⑤ 밥을 아무렇게나 짓는 것은 하늘이 내려준 물건을 함부로 버리는 것과 같다.(\* 『반유십이합설』, 『인사통』)
- ⑥ 조선인들은 밥을 기름지고 향긋하게 매우 잘 짓는다.(\* 『반유십이합설』, 『인사통』)
- ⑦ 쌀뜨물을 버리고 새물을 한 손바닥 두께로 붓는다.(\* 『옹희잡지』)
- ⑧ 남쪽은 쌀밥, 북쪽은 조밥을 잘 짓는다.(\* 『옹희잡지』)

밥을 지을 때 솥발이 달린 노구솥을 사용하였고 불의 세기를 특히 강조하였으며 중국의 밥짓기인 당 취법을 주로 설명하였다.

##### (2) 밥을 무르게 짓는 법(炊飯宜軟法)(\* 『인사통』)

표 1. 「임원십육지」에 나온 밥의 고조리서와의 비교 분석

임원십육지의 밥		산림경제 (1715년경)	중보산림 경제 (1766년)	규합총서 (1815년경)	시의전서 (1800년대말)	조선무쌍 신식요리제법 (1930년)	조선요리 제법 (1938년)
밥의 종류	재 료						
인용문헌							
여러 가지 밥 짓는 법 (煮飯雜法)	멥쌀		총론			흰밥(白飯): 멥 쌀, 양지머리 국물	흰밥
*반유심이합설, *인사 통, 옹희잡지, 시경대 아, *옥편, *오음편해, * 집운							
밥을 무르게 짓는 법 (炊飯宜軟法)	멥쌀						
*인사통							
멥쌀로 밥을 지을 때 독을 제거하는 방법 짓 는 법(炊新稻除毒法)	멥쌀, 묵은 쌀		햇벼로 밥 짓는 법				
중보산림경제							
보리밥 짓는 법(炊麥 易法)1,2,3	보리쌀, 멥쌀		보리밥: 보릿 가루, 멥쌀			보리밥	보리밥
*화한삼재도회, 중보 산림경제, 옹희잡지							
밥을 쉬지 않게 짓는 법(飯不凝法)1,2	생비름, 연잎	생비름	생비름			총론	
*구선신은서, *화한삼재도회							
청정반법(靑精飯法), 오반법	쌀, 남측목잎 5근, 감잎, 백양나무 잎, 생철(生鐵)	청정밥: 버들 잎 (한정록)					
*도경본초, *당본초본, *본초강목, *동진은결							
잡곡밥법(糲飯)	좁쌀 2되, 기 장 2 되, 멥쌀 2되, 청량미 5홉, 팥 7홉, 검정콩 1홉		잡곡밥			조밥(粟飯, 黃 梁飯): 멥쌀, 차조, 기장, 메 조, 찰조	잡곡밥: 멥 쌀, 찰쌀, 팥, 콩, 조, 보리 조밥: 메조, 차조, 멥쌀
중보산림경제							
혼돈반(渾沌飯)	멥쌀, 붉은 팥, 삶은 밤, 말린 대추, (찰쌀)	약밥: 찰쌀, 대추, 밤, 꽃 감, 꿀, 참기 름, 단청장	약밥: 찰쌀, 대추, 밤, 꿀, 참기름, 진간 장				
옹희잡지							
복숭아밥(蟠桃飯)	쌀, 복숭아						
*산가청공							
조조고반(調菰飯)	고미(菰米): 줄풀의 열 매)						
*산가청공							

表 1. 계속

임원십육지의 밥		산림경제 (1715년경)	증보산림 경제 (1766년)	규합총서 (1815년경)	시의전서 (1800년대말)	조선무쌍 신식요리제법 (1930년)	조선요리 제법 (1938년)
밥의 종류	재 료						
인용문헌							
금반(金飯)	조, 황색 국 화꽃과 자주 빛 줄기, 감 초탕, 초식						
*산가청공							
옥옥정반(玉井飯)	토란, 연밥, 멥쌀						
*산가청공							
감자밥(薯飯)	멥쌀, 감자					감자밥	감자밥
옹회잡지, 김씨감저보							
죽죽실반(竹實飯)	죽실, 말린 밤가루, 말린 감가루, 팔미 차						
어유야담							
기타 조리서에 나온 밥류				팔물밥 오곡밥	비빔밥 장국밥	중등밥 별밥 팔밥 공밥 밤밥 굴밥 송이밥	중등밥별밥 팔밥 공밥 밤밥 김치밥 비빔밥

\* 표는 중국문헌

- ① 밥을 무르게 짓는 것이 좋으며 쌀을 절약할 수 있고 소화도 잘 된다.
- ② 무른 밥이 남아 있을 경우 잘 상한다.
- ③ 하인과 노비는 된밥을 좋아 한다.
- ④ 밥물이 끓을 때 쌀 무더기를 받은 높게 받은 낮게 하면 한 솥에서도 된밥과 진밥을 지을 수 있다. 비교문헌 중에서는 이 항목을 전혀 찾아볼 수 없었다.

(3) 햅쌀로 밥을 지을 때 독을 제거하는 방법(炊新稻除毒法) (\*『증보산림경제』)

햅쌀은 서리 내린 뒤의 것이 독이 없다. 올벼쌀(早稻米)은 독이 있어 묵은 쌀을 반씩 섞어 밥을 지어야 한다. 올벼쌀로만 밥을 지을 경우 여러 번 끓은 뒤에 물을 따라 버리고 새 물을 붓고 지으면 독이 적어진다.

(4) 보리밥 짓는 법(炊麥易熟法)

- ① 보리를 하룻밤 동안 불렀다가 삶아서 쌀과 함께 다시 밥을 짓는다(\*『화한삼재도회(和漢三才圖會)』).
- ② 이삭은 영글었지만 누렇게 익지 않은 보리를 찧어 햅쌀과 함께 밥을 지으면 쉽게 익고 맛이 좋다(\*『증보산림경제』).
- ③ 보리쌀을 하루 만나절 전부터 불렀다가 밥을 지으면 부드럽고 맛있으며 맵감도 절약된다(\*『옹회잡지』).

(5) 밥을 쉬지 않게 하는 법(飯不饒法)

- ① 생비를 나물을 밥 위에 퍼 놓으면 하룻밤이 지나도 밥이 상하지 않는다.(\*『구선신은서』)
- ② 연잎으로 밥을 싸두면 더울 때에도 밥이 쉬지 않는다. 밥을 저장하는 비결이다.(\*『화한삼재도회』)

## 6) 여러 가지 밥

① 청정반(靑精飯)은 청정건석연반(靑精乾石飴飯)이라 한다.

주재료 : 쌀 1곡(斛:열말들이 곡) 2두, 부재료 : 남촉목 잎사귀 5근(마른 잎은 3근)

남촉목 잎사귀를 끓여 즙을 맑고 차게 하여 쌀을 담갔다가 밥을 짓는다. 밥을 지을 때 3번 즙에 담가 3번 찌고 3번 말린다.

\* 오반법(烏飯法) : 주재료 : 멥쌀, 부재료 : 남촉목즙, 감잎, 백양나무잎, 생철

남촉목 즙에 9번 담가 9번 찌서 9번 햇볕에 말리면 쌀알이 옥구슬처럼 단단하여 먼 곳에 보낼 수 있다. 이 밥은 쌀에 색을 들이는 것으로 매일 2회씩 먹고 육식을 하지 않으면 위를 채우고 골수를 보하여 삼충(三蟲)<sup>1)</sup>을 없앨 수 있다. 사월 초파일의 시절식으로 이용되고 있으며 색을 곱게 내기 위해 감잎, 백양나무잎, 생철(生鐵)을 넣기도 한다.

이 방법은 『등진은결(登眞隱訣)』, 『도경본초(圖經本草)』, 『당본초(唐本草)』, 『본초강목(本草綱目)』 등의 중국 문헌을 인용한 중국 밥이며, 우리나라 문헌으로는 『산림경제』에서 버들잎물로 밥을 지어먹으면 양기를 돋우니 도가에서 귀히 여기는 것이라고 『한정록』에서 인용하고 있다. 한편 『삼국유사』<sup>15)</sup>에서 정월 대보름(上元日)을 오기일(烏忌日)이라 하였고 이 날 까마귀의 은혜에 보답하기 위해 까만 색 물을 들여 지었던 약밥은 『당본초』에서 인용한 오반법과 시절식으로써 매우 유사한 의미를 지니고 있다.

## ② 잠곡밥(\*鈕飯方)

주재료 : 좁쌀 2되, 기장 2되, 쌀 2되, 청량미(차조) 5홉, 팥 7홉, 검은 콩 1홉 서로 섞어 밥을 지으면 매우 달고 향기롭다.

오늘날에도 현존하는 잠곡밥이다. 잠곡 농사가 먼저 시작된 우리나라의 초기 농경의 승성에서 비롯된 보수성이 강하고 전형적인 우리나라 전통 주식이다. 『조선요리제법』에서는 기장 대신 보리가 혼합된 잠곡밥과 메조, 차조, 멥쌀이 들어간 조밥이, 『조

선무쌍신식요리법』에는 전 조가 들어간 조밥이 보인다.

## ③ 혼돈밥(渾沌飯方)(\*『옹희잡지』)

주재료 : 멥쌀(참쌀을 넣기도 함), 부재료 : 붉은 팥, 삶은 밤, 말린 대추 팥을 삶고 여기에 멥쌀, 대추, 밥을 넣어 떡처럼 무르게 찐다. 찌는 법으로 오늘날의 약밥과 비슷한 형태이다. 그러나 『증보산림경제』와 『규합총서』에 소개된 약밥은 여기에 참기름, 꿀, 간장 등을 첨가하여 색을 낸 것으로 전형적인 약밥이다.

## ④ 복숭아밥(蟠桃飯方)(\*『산가청공』)

주재료 : 멥쌀, 부재료 : 복숭아 즙 복숭아를 쌀뜨물에 삶아 걸러 밥이 끓기를 기다려 함께 넣고 잠깐 끓인다.

중국식법으로써 비교문헌 중에서는 찾아 볼 수 없고 현존하지도 않는 조리법이다.

## ⑤ 조고반(調菰飯方)(\*『산가청공』)

부재료 : 고미(菰米)<sup>2)</sup>

(주재료인 멥쌀은 생략된 것으로 보임)

고미를 말려 땃돌에 갈아 밥을 지으면 매우 향기롭고 매끄럽다. 우리나라의 비교 문헌에서는 찾아 볼 수 없는 중국밥.

## ⑥ 금반(金飯方)(\*『산가청공』)

주재료 : 조, 부재료 : 황색 국화꽃과 자주빛 줄기, 감초탕, 망초

국화의 자주빛 줄기와 황색꽃을 감초탕에 넣고 망초를 약간 섞어 끓인 뒤 조밥이 익으면 함께 넣고 밥을 짓는다. 남양의 감곡수로 지으면 더욱 좋다. 눈을 밝게 하고 수명 연장의 약효가 있다. 이 역시 중국의 밥이며, 우리나라의 비교문헌에는 보이지 않는다.

## ⑦ 옥정반(玉井飯方)(\*『산가청공』)

주재료 : 멥쌀, 부재료 : 토란, 연밥

토란을 깎아서 잘라 덩어리를 만들고 연밥과 접질을 벗긴다. 밥이 끓기를 기다려 함께 넣고 끓인다. 옥정은 누르의 식에서 나온 이름이다. 비교 문헌에는 보이지 않는다.

## ⑧ 감자반(藷飯方)(\*『김씨감저보』, 『옹희잡지』)

주재료 : 멥쌀, 감자

1) 삼충(三蟲) : 뱃속의 병을 일으키는 세 가지 벌레  
2) 고미(菰米) : 혼돈의 약재

감자를 햇볕에 말려 잘게 부수어 함께 밥을 짓는다. 밥이 뜸들 때쯤 감자를 넣으면 좋다. 우리나라 고유의 전통밥. 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에도 수록되어 있다. 감자밥은 감자가 많이 나는 강원도를 비롯한 북쪽 지방의 향토음식이다.

### ⑨ 죽실반(竹實飯方) (\*『어우야담』<sup>3)</sup>)

재료 : 죽실, 말린 밤가루, 말린 감가루, 팔미차 (주재료인 멥쌀은 생략된 듯 함)

말린 밤가루와 감가루, 죽실을 섞어 밥을 지을 때 팔미차를 붓는다. 팔미차는 오미자에 인삼, 천문동, 꿀을 더한 것이다. 말린 밤가루와 감가루를 이용하여 식품가공의 묘를 살린 특이한 밥이며 특히 팔미차로 밥을 짓는 법은 약용식이며 색과 향, 맛을 살린 풍류밥이라고 볼 수 있다. 비교 문헌 중에서는 보이지 않는다. 그러나 우리 나라 남도 지방에서는 아직도 죽반을 짓고 있다.

이상에서 보듯이 『임원십육지』에 수록된 밥은 총론, 밥짓는 요령, 밥의 종류 등 총 14항목이다. 밥의 제조법은 총 14항으로 총론에서 밥의 종류를 6가지로 분류하였으며 이것은 모두 중국의 것을 인용하였다. 조리 가공 기술법이 2항, 저장 보관법이 1항, 일반 조리법이 11항으로 되어 있다. 밥의 주재료는 멥쌀이 가장 많으며 그외 보리쌀, 기장, 조, 청량미 등이며 부재료는 찹쌀, 팥, 검은콩, 감자, 죽실, 대추, 토란, 연밥, 밤가루, 감가루, 줄잎, 국화꽃, 망초, 남축, 감초, 초석, 복숭아, 팔미차(오미차, 인삼, 천문동, 꿀을 더한 것) 등이다. 9항목의 밥의 조리법에서 재료 및 분량을 같이 제시해준 경우는 청정반, 잠곡밥 등 2항목(22.2%)뿐으로 이 때까지 정확한 분량 제시에 대한 개념은 미흡했던 것으로 보인다.

불의 세기는 완화(緩火), 무화(武火)로 표기되어 있으며 밥을 되게 지을 때에만 시종일관 무화(센불)로 하라고 되어 있다.

밥을 지을 때의 도구는 솔밭이 달린 노구술을 사용하였다.

밥에 인용된 문헌은 총 21권이며 중복 인용된 것이 있어 인용 횟수는 33회이다. 이 중 중국문헌이 23회(69.7%)이며, 한국문헌이 10회(30.3%)으로 중국문헌의 인용 횟수가 2배 이상 많았다.

비교문헌 중 『음식디미방』과 『고사십이집』에는 밥의 조리법이 없으며, 『산림경제』, 『증보산림경제』, 『규합총서』, 『시의전서』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『조선요리제법』에는 밥의 조리법이 수록되어 있다. 특히 『조선무쌍신식요리제법』의 경우 『임원십육지』에 보이는 밥의 총론 일부를 그대로 옮겨놓아 『임원십육지』의 축소판 처럼 보이는 것이 특징이라고 할 수 있다.

특히 『음식디미방』, 『고사십이집』 등에는 밥이 수록되어 있지 않았고, 그의 18~19C 경에 편찬된 『산림경제』, 『증보산림경제』, 『규합총서』, 『시의전서』 등도 밥에 대한 내용이 다만 2~6항목으로 다른 조리법에 비해 매우 적은 항목만이 전제되고 있다. 그 이유는 우리에게 있어 밥은 주식으로써 밥짓기가 너무나 보편화된, 한국인이면 누구나 밥을 잘 지을 수 있는 특성 때문인 것으로 생각할 수 있다. 그러나 이 후 20C 조리서인 『조선요리제법』(12항), 『조선무쌍신식요리제법』(12항)은 18~19C 경에 편찬된 문헌보다 비교적 많은 밥류가 수록되어 있으나 이 역시 전래되어 온 밥의 종류가 91여종<sup>4)</sup>인 것은 장, 김치 등 다른 조리법들에 비해 비교적 적은 항목이 다루어진 것이다.

## 2. 죽(粥)

죽은 총론, 죽(41항목)의 조리법, 부록으로 죽의 약리성 효능(48항목)으로 구성되어 있다. 비교문헌과의 분석은 표 2와 같다. 밥과 마찬가지로 『음식디미방』은 죽의 조리법이 보이지 않는다.

### 1) 죽의 총론

죽은 쌀을 물 속에 넣어 풀어지게 한 것으로 죽죽하다는 말에서 비롯된 것이며 황제가 처음으로 곡식을 끓여 만들었다고 그 유래를 설명하고 있다(\*『한서(漢書)』).

죽의 분류를 다음과 같이 하였다.

- ① 전(飧) : 된 죽(\*『예기(禮記)』의 「단궁(檀弓)」)
- ② 죽(粥) : 묽은 죽(\*『어아(爾雅)』)
- ③ 미(糜) : 진한 죽

3) 어우야담 : 조선조 광해군(1621년) 때 유몽인이 지은 설화 책

표 2. 『임원십육지』에 나온 죽의 고조리서와의 비교 분석

임원십육지의 죽		산림경제 (1715년경)	증보산림경 제(1766년)	규합총서 (1815년경)	시의전서 (1800년대말)	조선무쌍신 식요리제법 (1930년)	조선요리제 법(1938년)
죽의 종류	주재료						
인용문헌	부재료						
쌀죽(粳米粥)							
증보산림경제, *인 사통, *화한삼재도 회, *본초강목	멥쌀		백죽(白粥)			흰죽	흰죽
	참기름						
양원죽(養元粥)	참쌀, 멥쌀, 볶은 찹 쌀, 볶은 멥쌀,						
옹회잡지	꿀						
청량죽(靑梁粥)	청량미(차조),						
옹회잡지	꿀, 생강즙						
삼미죽(三米粥)	좁쌀, 멥쌀, 울무					삼미죽	
	연밥, 구기자, 말린 밥, 부추, 산약, 돼지 콩팥, 파, 소금, 화초						
*군방보	가루						
녹두죽(綠豆粥)	녹두, 멥쌀, 찹쌀					녹두죽	녹두죽
*산가천공, 옹회잡지	생강, 꿀						
삼두음(三豆飲)	녹두, 볶은 팥, 검정콩						
*본초강목	감초나 대나무 잎, 누 런콩, 흰콩, 명오두						
율무죽(蕪苳粥)	1. 내국법: 율무씨, 꿀		율무죽	율무의이죽	율무의의	율무의의	율무의의
옹회잡지, *본초강목	2. 율무씨, 멥쌀		(의이죽)				
어미죽(御米粥)	앵숙미(양귀비),						
*개보본초	죽력						
청모죽(靑麩粥)	쌀보리, 쌀가루	보리죽	보리죽			청모죽	보리죽
증보산림경제	소금		(麥粥)			보리죽	
거승죽(巨勝粥: 흑임자죽)	흑임자, 멥쌀					흑임자죽	흑임자죽
*본초강목							깨죽
산우죽(山芋粥)	산약, 흰죽,	산우죽					
*구선신은서, 옹회잡지	꿀, 우유	(동의보감, 신은지)	서여죽				
복령죽(茯苓粥)	복령						
*구선신은서							
백합죽(百合粥)	생백합	백합죽					
*구선신은서	꿀						
조미죽(藜米粥)1,2	대추, 멥쌀, 찹쌀						



表 2. 계속

임원십육지의 죽		산림경제 (1715년경)	증보산림경 제(1766년)	규합총서 (1815년경)	시의전서 (1800년대말)	조선무쌍신 식요리제법 (1930년)	조선요리제 법(1938년)
죽의 종류	주재료						
인용문헌	부재료						
*군방보, 옹희잡지	서직(黍稷:기장과 피), 옥수수, 보리					대추미음	
율자죽(栗子粥)	멥쌀, 찹쌀, 밤(생울 이나 황울)	밤율자율자 죽:멥쌀, 밤쌀(동의 보감)	마른밤죽: 황물, 꿀			율자죽	밤죽
*구선신은서, 증보 산림경제, 옹희잡지							
진군죽(眞君粥)	흰죽, 살구						
*산가청공							
행인죽(杏仁粥)	살구씨, 멥쌀가루						행인죽
옹희잡지							
연자죽(蓮子粥)	연실, 멥쌀		연자죽				
*태평성혜방							
우분죽(藕粉粥)	연근		우분죽	우분죽			
*거가필용	꿀물						
검인죽(芡仁粥)	가시연밥, 멥쌀, 검 인(가시연밥 알맹 이), 방풍		검인죽				
*거가필용, *진씨가일기, *경험방							
능실죽(菱實粥)	능각(마름)		능각죽				
*본초강목, *구선신은서, *거가필용							
육선죽(六仙粥)	산약, 복령, 연자, 검 인, 황물						
옹희잡지	꿀						
해송자죽(海松子粥)	멥쌀, 해송자, 소금		해송자죽		잣죽(栝子粥)	잣죽	잣죽
증보산림경제							
매죽(梅粥)	매화꽃잎, 흰죽						
*산가청공	눈녹은 물						
다미죽(茶藨粥)	다미화, 감초탕, 흰죽						
*산가청공							
방풍죽(防風粥)	멥쌀, 방풍쌈	방풍죽 (허집)	방풍죽				
허집							
갈분죽(葛粉粥)	갈근, 멥쌀		갈분죽	갈분의이: 갈분, 오미 자죽	갈분의이	갈분의의	갈분의의
증보산림경제, 산림 경제보	꿀						

表 2. 계속

임원십육지의 죽		산림경제 (1715년경)	증보산림경 제(1766년)	규합총서 (1815년경)	시의전서 (1800년대말)	조선무쌍신 식요리제법 (1930년)	조선요리제 법(1938년)
죽의 종류	주재료						
인용문헌	부재료						
상자죽(橡子粥)	도토리						
옹회잡지, *구선신은서							
강분죽(薑粉粥)	생강						
옹회잡지	꿀						
호도죽(胡桃粥)	호도살, 멧쌀			호도죽			
옹회잡지							
진자죽(榛子粥)	개암, 멧쌀			개암죽: 개암	진자죽: 개암		
옹회잡지							
황정죽(黃精粥)	황정뿌리						
옹회잡지							
지황죽(地黃粥)	지황, 멧쌀, 우유,						
*구선신은서	꿀						
구기자죽(枸杞子粥)	구기자즙, 흰죽						
*거가필용	꿀						
구기자잎죽 (枸杞子葉粥)	구기자잎, 멧쌀						
산림경제보	파, 된장, 오미자, 소금						
닭죽(鷄粥)	씨알닭, 멧쌀	닭죽: 씨알 닭, 멧쌀	닭죽: 살찐 닭이나 거 위, 멧쌀가 루, 달걀			닭죽: 닭, 멧 쌀, 간장, 참 기름, 파, 후 춧가루, 계란	
산림경제보	파뿌리, 산초, 유장, 계란	심, 달걀 (속방)					
붕어죽(鱈魚粥)	붕어, 멧쌀	붕어죽					
증보산림경제	산초, 생강						
담채죽(淡菜粥)	홍합, 멧쌀		전복 홍합 우육죽: 전 복, 홍합, 우 육, 쌀, 장, 소금				
증보산림경제	소금, 간장						
하구죽(河樞粥)	말린 물고기, 멧쌀						
*산가청공	두부, 간장, 후추						
우유죽(牛乳粥)1	멧쌀, 우유	우유죽: (신은지)					
*구선신은서	진유가루						
우유죽2(內局法)	우유, 심말	우유죽 (내국법: 내국방)	우유죽	우유죽 (醃酪粥): 멧쌀, 생우유			타락죽
산림경제보	소금물						

表 2. 계속

임원십육지의 죽		산림경제 (1715년경)	증보산림경 계(1766년)	규합총서 (1815년경)	시의전서 (1800년대말)	조선무쌍신 식요리제법 (1930년)	조선요리제 법(1938년)
죽의 종류	주재료						
인용문헌	부재료						
녹각죽(鹿角粥)	흰죽, 녹각가루, 흰 소금						
*활인심서							
기타 조리서에 나오 는 죽의 종류		푸른콩죽 박죽 아욱죽 보리죽 우양죽 굴죽	팥죽 구선왕도고 의이 삼합미음	삼합미음 장국죽 소주원미 수수외이	콩죽 아욱죽 굴죽 팥죽 장국죽 묵물죽 재강죽 우거지죽 쌀미음 좁쌀미음 대추미음 조올미음 국수물 수수옹이 쌀암죽 식혜암죽	콩죽 아욱죽 팥죽 장국죽 묵물죽 재강죽 김치죽 조죽 수수외이 밤암죽 쌀암죽 식혜암죽	

\* 표는 중국문헌

④ 죽(鬻) : 호린 죽

⑤ 이(醢) : 맑은 죽

이 밖의 죽의 다른 이름은 이(糝), 호(鬪), 독(獨) 등이 있다. 특히 이는 죽 중의 맑은 죽으로 그 이유는 죽을 끓이고 난 후 쌀을 걸러내기 때문이라고 하였는데 이것은 미음의 형태라고 볼 수 있다. 현재는 전, 죽, 미, 이 등의 명칭은 죽의 조리서에 찾아볼 수 없으며 최근의 조리서<sup>16-20)</sup>에는 죽을 조리법으로 분류할 때 미음, 죽(웅근죽, 원미죽, 무리죽), 웅이, 좁 등으로 분류하고 있으며 한자어인 전, 죽, 전, 이 등이 모두 이 분류에 포함되고 있다.

총론은 중국 문헌인 『한서』, 『예기』의 『단궁』, 『이아』 등의 것을 『옹회잡지』를 통해 인용하였다.

2) 죽의 종류

죽의 종류는 백미죽(2항목), 잡곡죽(2항목), 중실류죽(1항목), 견과류죽(8항목), 육·어패류죽(4항목), 약재류죽(23항목), 꽃잎죽(2항목), 우유죽(2항목) 등이 수록되어 있다. 각각의 죽에는 약재로

쓰는 죽 외에도 그 약리성 효능이 있는 것이 많으며 중복되는 부분이 있지만 편이상 주재료별로 죽의 종류를 구분하였다.

죽을 쌀 때 주의할 점으로는 벼는 늦벼가 가장 좋다. 햅쌀이 좋고 묵은 쌀은 차지도 기름지지도 않다. 술은 돌술이 가장 맛이 좋고 무쇠술이 그 다음이고 유기가 가장 나쁘다. 물은 단 샘물이 좋고, 나무는 뽕나무, 짚이나 겨가 좋다. 초조반상이나 밤참, 노인식, 특히 병인식으로 이용한다.

① 흰죽(粳米粥方, 白粥)

주재료 : 멥쌀, 부재료 : 참기름

백미를 씻어 뜨거운 술에 넣고 참기름으로 볶은 뒤 물을 붓고 끓인다. 반쯤 익어 걸쭉해지면 즙을 퍼내어 그릇에 담고 쌀알이 눈지 않게 국자로 짓되 참기름을 계속 넣으며 고루 저어 주고 즙이 줄어들 만큼 퍼담아 두었던 즙을 넣으면서 끓이다가 즙이 다 없어져 우유죽처럼 되도록 끓인다.

죽 쌀 때의 주의 사항과 만드는 법은 『증보산림경제』를 인용하였고 그 외 『인사통』, 『화환삼재도회』,

『본초강목』 등을 인용하여 설명하였다. 비교문헌 중 『증보산림경제』와 『조선무쌍신식요리제법』 등의 조리법과는 동일하다. 그 외 『산림경제』, 『규합총서』, 『시의전서』에는 흰죽이 보이지 않는다. 그러나 흰죽은 가장 전통적인 죽이면서도 비교문헌에 많이 수록되지 않은 이유는 흰죽은 누구나 쓸 줄 아는 보편성이 강한 것이기 때문에 기록의 필요성이 그다지 없었기 때문인 것으로 생각된다.

#### ② 양원죽(養元粥方)(『옹회잡지』)

주재료 : 찹쌀 2되, 멥쌀 2되, 부재료 : 꿀

만드는 법 : 찹쌀과 멥쌀 각 1되씩은 누렇게 볶고 나머지 생으로 합하여 곱게 간다. 이것을 배자루에 담아 저장하면서 필요할 때마다 죽을 쑤고 꿀을 넣어 먹는다.

쌀을 볶아서 죽을 쑤는 방법은 갈색화를 유도하여 고소한 맛과 향 및 색을 더하는 매우 합리적인 방식이라 볼 수 있으며 배자루는 공기가 잘 통해 변질되지 않는 장기간 보존이 가능한 저장 가공법을 이용하고 있다.

#### ③ 청량죽(靑梁粥方)(『명의별록(名醫別錄)』, 『옹회잡지』)

주재료 : 청량미(차조), 부재료 : 꿀, 생강즙

청량미를 여러 번 씻어 사기술에 넣어 물을 붓고 끓여 푹 무르면 체에 받쳐 즙을 취해 식혀서 꿀과 생강즙을 탄다. 지금의 차조미음, 속미음 등과 비슷한 조리법이다.

#### ④ 삼미죽(三米粥方)(『군방보(芳譜)』)

주재료 : 좁쌀, 멥쌀, 울무 각 2홉씩, 부재료 : 연밥, 구기자, 황률, 신선한 부추 각 1냥씩 산약 2냥, 돼지콩팥 2개, 파 1줌, 소금 1돈, 화초가루(분디가루=천초가루) 2푼

재료를 한데 넣고 죽을 쑤면 보하고 유익하다. 돼지콩팥을 사용하는 특이한 보양죽이다. 비교문헌 중 유일하게 『조선무쌍신식요리제법』에서만 찾아볼 수 있고 재현성이 없는 죽이다.

#### ⑤ 녹두죽(綠豆粥)

##### \* 방법 1.(『산가청공』)

주재료 : 녹두, 흰죽

질그릇에 녹두를 넣고 푹 삶는다. 죽이 끓으면 삶은 녹두를 넣고 함께 끓인다. 비교문헌 중 『조선무

쌍신식요리제법』과 동일하다.

##### \* 방법 2.(『옹회잡지』)

주재료 : 녹두, 부재료 : 멥쌀, 찹쌀가루, 생강즙

생강 끓인 물에 꿀을 타서 녹두를 넣고 삶는다. 멥쌀은 거칠게 가루내고 찹쌀가루는 생강즙으로 반죽하여 새알심을 만들어 녹두죽에 함께 넣고 다시 끓여 죽을 쑤다. 완두죽과 홍두죽도 이 방법과 같다. 『조선무쌍신식요리제법』의 조리법과 동일하며 『조선요리제법』에 실린 녹두죽과는 유사하나 생강이 빠져 있다. 현존하는 녹두죽에도 생강은 이용되지 않고 있다. 녹두죽에 생강즙을 이용한 점과 새알심을 넣는 것이 특징적이다.

##### \* 방법 3(『옹회잡지』)

주재료 : 녹두가루, 오미자, 부재료 : 꿀

녹두녹말을 만든다. 오미자를 하룻밤 담구어 오미자즙을 낸 후 그 물에 녹두녹말을 타서 죽을 쑤고 꿀을 탄다. 다른 비교문헌에서는 전혀 보이지 않는 방법이다. 그러나 『임원십육지』의 『음청지류』 중 오미갈수(五味渴水)와 흡사한 조리법이다.

#### ⑥ 삼두음(三豆飲方)(『본초강목』)

재료 1 : 녹두, 붉은 팥, 검정콩 각 1되씩, 부재료 : 감초 2냥이나 대나무잎 한 줌, 물 8되

재료 2 : 위의 재료 1에 황대두와 백대두, 명오두(名五豆)를 더한다.

재료를 모두 넣고 끓여 푹 익혀서 먹는다. 천연두를 치료할 수 있고, 여름에 상식하면 좋다. 다른 비교문헌에서는 찾아볼 수 없는 치료죽이다.

#### ⑦ 울무죽(蕪苡粥方)

##### \* 방법 1.(『옹회잡지』)

주재료 : 울무녹말, 부재료 : 꿀물

내국방(內局方)으로서 울무녹말을 내어 저장했다가 쓸 때마다 꿀물에 끓인다. 울무를 가루내어 쓰기도 하나 맛이 덜하다.

##### \* 방법 2.(『본초강목』)

주재료 : 울무가루, 멥쌀

울무를 가루 내어 멥쌀과 함께 쑤다. 중풍치료, 보양식으로 좋다.

울무죽은 비교문헌 중 『산림경제』를 제외한 모든 곳에 실려 있다. 다만 『증보산림경제』에는 울무죽으로, 규합총서에서는 울무의이죽, 시의전서는 울

무의이(갈분의이 설명에 언급됨), 『조선요리제법』과 『조선무쌍신식요리제법』에도 율무의이로 수록되어 있다. 특히 『조선무쌍신식요리제법』은 『임원십육지』와 조리법이 동일하고 율무가 의이(蕙苡)인데 부르기 쉽게 응이라고 하며 수수, 갈분 등 각색 응이가 있으나 무엇으로 하든지 의이라고 한다고 해설되어 있다. 따라서 이 보충설명을 통해 율무죽이 응이로 변하는 과정을 살펴 볼 수 있다.

⑧ 어미죽(御米粥方) (\*『개보본초(開寶本草)』)

재료 : 앵숙미(양귀비), 죽력(푸른 대나무를 불에 구워 진액을 받은 한약제)(주재료인 곡물이 생략된 듯하다.)

재료를 함께 타서 죽을 쑤다. 치료죽이다. 비교문헌에는 보이지 않는다.

⑨ 청모죽(靑麴粥方) (\*『중보산림경제』)

주재료 : 쌀보리, 쌀가루, 부재료 : 소금

덜익은 쌀보리를 물에 불려 짰어 쌀가루와 함께 죽을 쑤 뒤 소금으로 간을 맞춘다. 그러나 『중보산림경제』에서는 맥죽(麥粥)이란 제목으로 잘 익은 보리를 사용하였다. 그 외 『조선요리제법』에는 보리죽이 『조선무쌍신식요리제법』에는 청모죽과 보리죽이 동시에 수록되어 있으며 우리의 전통죽이다.

⑩ 거승죽(巨勝粥方) (\*『본초강목』)

주재료 : 거승(혹임자), 멧쌀

거승을 9번 찌고 말려서 쓸 때마다 2홉씩 끓는 물에 담구어 거피하여 갈아서 물에 가라앉혀 즙을 끓여 마시거나 멧쌀과 섞어 죽을 쑤다. 치료죽으로 『시의전서』, 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에서여 마시거나 멧쌀과 섞어 죽을 쑤다. 치료죽으로 『본초강목』도 찾아볼 수 있다. 우리의 전통죽으로 남아 있다.

⑪ 산우죽(山芋粥方)

\*방법 1(\*『구선신은서』)

주재료 : 산우(산약)<sup>4)</sup> 2홉, 흰죽, 부재료 : 꿀 2숟가락(또는 우유2종지), 흰죽 한사발

산우를 껍질을 제거하고 갈아 꿀을 넣고 줄여서 뜨겁게 한 뒤 흰죽에 타서 먹는다. 『산림경제』에는 산우죽으로, 『중보산림경제』에는 서여죽으로 같은

조리 방법이 수록되어 있다.

\*방법 2(\*『옹희잡지』)

주재료 : 산약, 부재료 : 백반가루, 꿀물

산약을 껍질 벗겨 백반가루를 탄 물에 하룻밤 물 걸러서 말리거나 불에 구운 뒤 가루 내어 꿀물에 타서 죽을 쑤다. 다른 비교문헌에는 보이지 않는다.

⑫ 복령죽(茯苓粥方) (\*『구선신은서』)

주재료 : 복령

복령을 껍질 벗기고 물에 담가 붉은 즙을 제거한 다음 가루 낸다. 이것을 수비(水飛:곡식가루 등을 물 속에 넣어 휘저어서 잡물을 없앴)하여 죽을 끓인다. 심장, 신장을 보하는 보양식이다. 비교문헌에는 보이지 않는다.

⑬ 백합죽(百合粥方) (\*『구선신은서』)

주재료 : 생백합 1되, 부재료 : 꿀 1냥

생백합을 으개어 꿀을 넣고 함께 끓인다. 비교문헌에는 보이지 않는다.

⑭ 조미죽(棗米粥方)

\*방법 1(\*『군방보』)

주재료 : 대추, 곡식(순곡식 또는 서직(黍稷:기장과 피), 옥수수, 보리 등을 사용)

대추는 꼭 삶고 곡식은 대추 갈아서 찌게미를 제거하고 대추와 섞어 햇볕에 7, 8할 건조시켜 다시 갈아서 바삭 말린다. 이것을 저장해두었다가 죽을 쑤다. 비교문헌 중 『조선무쌍신식요리제법』의 대추미음에 동일한 조리법이 소개되고 있다. 현재의 대추미음은 이 방법을 따르지 않는다.

\*방법 2(\*『옹희잡지』)

주재료 : 말린 대추 1되, 찹쌀 3홉

대추와 찹쌀을 술에 넣고 문드러지게 끓여 체에 내려 만든다.

⑮ 율자죽(栗子粥方)

\*방법 1(\*『구선신은서』)

주재료 : 밤 2홉, 멧쌀 1되

껍질을 벗긴 밤을 쌀알처럼 으개어 멧쌀과 함께 죽을 쑤다. 『산림경제』, 『조선무쌍신식요리제법』에 같은 방법이 나온다.

\*방법 2(\*『중보산림경제』)

재료 : 황률, 부재료 : 꿀

4) 산우(산약山藥=서여薯蕷=야)

황를을 곱게 갈아 죽을 쑤어서 꿀과 섞어 먹는다. 생를을 구워서 곱게 갈아 죽을 쑤기도 한다. 『조선 무쌍신식요리제법』에도 나온다.

\* 방법 3(\*『옹회잡지』)

주재료 : 생를, 찹쌀 즙 또는 멍쌀 즙

생를을 삶아 껍질을 벗겨 체에 쳐서 찹쌀 즙이나 멍쌀 즙과 함께 죽을 쑤다. 『조선요리제법』과 『조선 무쌍신식요리제법』에서도 찾아 볼 수 있다. 『조선 요리제법』의 밤죽은 그 제조법이 비슷하지만 독자적인 조리법이다. 그러나 『조선무쌍신식요리제법』의 밤죽은 재료 및 조리법이 『임원십육지』를 그대로 옮겨놓은 듯 하다.

⑮ 진군죽(眞君粥方)(\*『산가청공』)

주재료 : 살구, 흰죽

흰죽이 퍼지면 씨를 제거한 살구열매를 한데 넣고 끓인다. 이 죽은 행인죽이나 선행을 많이 한 동진군(董眞君)의 이름을 붙인 것이며 우리 나라 문헌에는 이 명칭이 보이지 않는다.

⑯ 행인죽(杏仁粥方)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 행인(살구 씨), 멍쌀가루

행인을 2~3일 동안 자주 물을 갈아 주면서 담갔다 끓는 물에 껍질을 제거하고 누렇게 볶아서 곱게 갈아 멍쌀가루와 함께 죽을 쑤다. 비교문헌 중에는 『조선요리제법』에서만 나타나나 살구 씨를 볶지 않고 갈아서 쑤는 차이가 있다.

⑰ 연자죽(蓮子粥方)(\*『태평성혜방(太平成惠方)』)

주재료 : 연실 반냥, 멍쌀 3홉

연실을 껍질과 심을 제거하고 가루로 만든 다음 멍쌀로 죽을 쑤 때 가루를 넣어 먹는 보양죽이다. 비교문헌에는 『증보산림경제』에서 보인다.

⑱ 우분죽(藕粉粥方)(\*『거가필용(居家必用)』)

주재료 : 연근, 부재료 : 꿀물

연근을 썰어 즙을 내어 위의 맑은 물을 따라 버리고 가루로 만들어 꿀물에 끓여 죽을 쑤다. 연근 녹말로 쑤 응이이다. 『증보산림경제』, 『규합총서』에도 보인다.

⑳ 검인죽(茨仁粥方)

\*방법1(\*『경험방』)

주재료 : 계두(鷄頭:가시연밥) 3홉, 멍쌀 1홉

가시연밥을 삶아 껍질을 벗기고 멍쌀과 죽을 쑤

다. 보양죽이다.

\*방법2(\*『거가필용』, 『진씨가일기(陳氏家日記)』)

주재료 : 검인(가시연밥 알맹이) 1말, 부재료 : 방풍 4냥

검인을 찌서 햇볕에 말리어 껍질을 벗겨 가루를 낸다.

또 다른 방법은 검인을 껍질째 방풍과 끓여서 담갔다 사용한다.

비교문헌 중에는 『증보산림경제』에만 보인다.

㉑ 능실죽(菱實粥方)(\*『본초강목』, 『구선신은서』, 『거가필용』)

주재료 : 능각(마름)

i) 능각을 말려서 빵아 죽을 쑤다.

ii) 능각을 썰어서 녹말가루를 내어 먹으면 속을 보하고 수명을 연장한다.

iii) 우분법과 같이 능각을 가루로 만든다.

비교문헌 중 『증보산림경제』에만 보이고 이 후 문헌에서는 찾아볼 수 없다. 마름 녹말로 쑤 응이로서 주식 대체용 죽이다.

㉒ 육선죽(六仙粥方)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 산약, 복령, 연자, 검인, 능각, 황를, 부재료 : 꿀

각각의 재료를 쳐서 혼합해 저장해 두고 필요할 때마다 죽을 쑤고 꿀을 타서 먹는다. 보양죽으로 비교문헌에서 찾아 볼 수 없다. 다만 『규합총서』에 나오는 구선왕도고(九仙王道糕) 미음과 재료에서 약간 차이가 있을 뿐 그 조리법이 같다.

㉓ 해송자죽(海松子粥方)(\*『증보산림경제』)

주재료 : 해송자(잣), 멍쌀, 부재료 : 소금

불린 쌀을 곱게 갈아서 앙금을 취해 죽을 쑤는데 이 때 해송자를 노랑게 볶아 곱게 갈아서 넣고 골고루 저어 소금으로 간을 맞춘다. 잣죽은 『산림경제』와 『규합총서』를 제외한 비교문헌 전부에서 찾아 볼 수 있으며 재현성이 강한 전통죽이다.

㉔ 매죽(梅粥方)(\*『산가청공』)

주재료 : 흰죽, 부재료 : 매화꽃잎, 눈 녹은 물

눈 녹은 물로 흰죽을 끓이다가 매화꽃잎을 넣고 함께 끓여 먹는다. 매화꽃잎을 따지 않고 떨어진 꽃잎을 이용하고 있다. 풍류죽이라고 볼 수 있다. 비교문헌에서는 보이지 않는다.

## ⑲ 다미죽(茶藨粥方)(\*『산가청공』)

주재료 : 흰죽, 부재료 : 다미화(茶花:백분동꽃), 감초탕

영취산의 다미화를 따서 감초탕에 데쳐 죽이 익기를 기다려 한데 넣고 끓인다. 풍류죽이다. 이 역시 비교문헌에는 없다.

## ⑳ 방풍죽(防風粥方)(\*『허집(許集)』)

주재료 : 멥쌀, 부재료 : 방풍쌈

이슬 머금은 방풍쌈을 따서 햇볕 보지 않게 한 후 멥쌀을 죽을 쑀어 반쯤 익었을 때 방풍쌈을 넣는다. 향기가 사흘이 지나도 쇠하지 않는다. 『산림경제』와 『증보산림경제』에도 수록되어 있다. 현재도 방풍죽을 이용하고 있으며 특히 허씨(許氏)가 살았던 강릉의 방풍나무가 향이 좋기로 이름 나 있다.

## ㉑ 갈분죽(葛粉粥方)(\*『증보산림경제』와 『산림경제보』)

주재료 : 멥쌀가루, 갈분가루(녹말), 부재료 : 꿀

갈분가루를 내는 것은 우분법과 같으며 멥쌀가루와 함께 죽을 쑀어 꿀을 곁들여 먹으면 숙취를 풀 수 있다. 간성(杆成:강원도 고성군의 군청소재지)에서 나는 갈분과 일본에서 온 것이 좋다고 한다. 갈분이 일본 것이 좋다고 되어 있어 일본과의 교역이 성했음을 짐작할 수 있다. 옛부터 갈분은 녹말의 대표적인 총칭으로 불리고 있다. 『규합총서』와 『시의전서』, 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에는 갈분의이가 소개되고 있다.

## ㉒ 상자죽(椶子粥方:도토리죽)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 도토리

도토리를 보름정도 물에 담구어 주되 자주 물을 갈아 뚫은 맛을 제하고 곱게 갈아 앙금을 취해 햇볕에 말렸다가 쓸 때마다 반되를 끓여 죽을 쑀다. 구황죽으로 도토리 녹말로 쑀 응이로 비교문헌에서는 찾아 볼 수 없다. 그러나 우리 전통죽이라고 볼 수 있다.

## ㉓ 강분죽(薑粉粥方)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 생강, 부재료 : 꿀

생강을 갈아 앙금을 취해 건조시켜 저장해두었다가 반냥씩 죽을 쑀어 꿀을 타서 먹는다. 생강 녹말로 쑀 응이로 보양죽이다. 비교문헌에서는 찾아볼 수 없다.

## ㉔ 호도죽(胡桃粥方)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 호도살, 멥쌀가루

호도살을 거피하여 곱게 갈아 멥쌀가루와 죽을 쑀다. 보양죽으로 『규합총서』에 같은 죽이 보이고 다른 비교문헌에는 보이지 않는다. 그러나 호도죽은 호도만으로 또는 잣과 땅콩과 함께 혼합하여 오늘날에도 쑀고 있는 죽이다.

## ㉕ 진자죽(榛子粥方)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 개암, 멥쌀가루

호도죽과 동일하며 구황죽 및 치료죽으로 이용되고 있다. 『규합총서』와 『시의전서』에서도 찾아 볼 수 있다.

## ㉖ 황정죽(黃精粥方)(\*『옹회잡지』)

주재료 : 황정 뿌리, 부재료 : 꿀물

황정 뿌리를 데쳐서 쓴맛을 우려낸 후 9번 찌고 9번 말려 가루내어 저장하면서 쓸 때마다 꿀물로 죽을 쑀다. 보양죽으로 황정은 관서 지방의 영변 산이 좋다. 비교문헌에서는 찾아 볼 수 없으나 옛날 우리 고유의 죽이었다고 볼 수 있다.

\* 황정 = 죽대 : 은방울꽃과에 속한 여러해살이 풀로 우리 나라 특산종이다.

## ㉗ 지황죽(地黃粥方)(\*『구선신은서』)

주재료 : 지황 2홉, 멥쌀, 부재료 : 우유 2홉, 꿀 1홉

지황 자른 것을 쌀과 함께 넣고 죽을 쑀다가 익으면 우유와 꿀을 넣고 졸인 것을 죽에 넣어 끓여 먹는다. 중국의 보양죽이다. 비교문헌에는 보이지 않는다.

## ㉘ 구기자죽(拘杞子粥方)(\*『거가필용』)

주재료 : 구기자 생즙 한잔, 죽 한 사발, 부재료 : 숙밀(꿀) 약간

구기자를 생으로 갈아 즙을 취해 죽 한 사발에 구기자즙 한 잔을 넣고 꿀을 약간 넣고 끓인다. 다른 비교문헌에서는 보이지 않는다.

## ㉙ 구기자잎죽(拘杞子葉粥方)(\*『산림경제보』)

주재료 : 구기자 잎, 멥쌀, 부재료 : 파, 된장, 소금

구기자 잎사귀를 따서 멥쌀과 함께 죽을 쑀고 파, 된장, 소금을 넣어 간을 맞춘다. 보양죽으로 양념을 많이 쓰는 것이 특징적이다. 다른 문헌에는 보이지

않는다.

⑩ 닭죽(鷄粥方)(\*『산림경제』)

주재료 : 씨암탉, 멧쌀, 부재료 : 파뿌리, 산초, 유장, 달걀

씨암탉을 푹 삶아 살을 찢고 국물은 기름기를 건어낸다. 멧쌀, 파뿌리, 산초, 유장을 넣고 끓인다. 익으면 달걀을 넣는다. 우리 고유의 전통적인 동물성 죽이다.

『중보산림경제』에서는 닭이나 거위를 쓰고 있으며 『임원십육지』도 꼭 같다.

⑪ 붕어죽(鰯魚粥方)(\*『산림경제』)

주재료 : 붕어, 멧쌀, 부재료 : 산초, 생강

내장을 뺀 붕어를 비늘째 푹 삶아 체에 내려 살과 즙을 취해 멧쌀과 함께 죽을 쑤는데 산초, 생강을 넣어 끓인다. 산초와 생강으로 민물고기인 붕어 비린내를 제거하는 방법이 특징적이다. 『중보산림경제』에만 보이고 이 후 문헌에는 찾아 볼 수 없으나 민간에서는 아직도 허약체질이나 산모를 위한 보양죽으로 쓰이고 있다.

⑫ 담채죽(淡菜粥方)(\*『중보산림경제』)

주재료 : 홍합, 멧쌀, 부재료 : 소금이나 간장

홍합을 가루내어 쌀과 섞어 죽을 쑤다. 간장이나 소금으로 간을 한다. 이 후 문헌에서는 찾아볼 수 없다. 그러나 홍합죽도 전복죽과 함께 전래되는 전통 죽이다.

⑬ 하구죽(河樞方)(\*『산가청공』)

주재료 : 말린 물고기(북홍어와 탄어), 멧쌀, 부재료 : 간장, 후추, 두부

말린 물고기를 물에 담갔다가 잘게 썰어 쌀과 함께 끓여 간장, 후추를 넣어 먹는데 두부를 섞기도 한다. 우리 나라에서는 북홍어와 마른 탄어(吞魚:대구)로 죽을 쑤었다고 한다. 비교문헌에는 이 명칭이 보이지 않으나 물고기 죽은 민가에서 해 먹고 있는 보편적인 죽이다.

⑭ 우유죽

\*방법 1 (\*『구선신은서』)

주재료 : 쌀죽, 우유, 부재료 : 진유(진소:眞酥)가루

죽을 끓이다가 반쯤 익으면 버리고 대신 우유를 넣고 끓인다. 우유 죽 한 사발에 진유가루 반냥을 떨

어뜨려 먹는다.

\* 방법 2(내국법)(\*『산림경제』)

주재료 : 우유 1되, 심말(心末) 2홉, 물 2홉, 부재료 : 소금물(소금 1되, 물 2되)

우유 1되에 물 2홉을 섞어 몽근한 불로 끓여 거품을 건어낸다. 심말 2홉을 약간의 물에 타서 우유가 끓을 때 넣고 저어가며 끓인 뒤 소금물로 조미한다.

내국법은 궁중의 내의원으로서 이 우유죽은 탕재로 여겨 수랏간에서 쑤지 않고 내의원에서 제조되는 것이 특징이다. 또한 재료의 분량이 정확히 제시되어 있고 물의 분량까지 세밀히 수록되어 있어 마치 약을 제조하는 것과 같다. 심말 내는 법, 소금물 줄이는 법, 닭아내는 사기그릇을 불에 말려서 사용하는 법 등이 자세히 수록되어 있어 궁중의 법도를 예측할 수 있다. 『고사십이집』, 『산림경제』, 『중보산림경제』, 『규합총서』, 『조선요리제법』에 수록되어 있고 오늘날에도 널리 애용되는 보양죽이다.

⑮ 녹각죽(鹿角粥方)(\*『활인심서(活人心書)』)

주재료 : 흰죽 한 사발, 녹각가루 5돈, 부재료 : 흰 소금 1숟가락

흰죽 한 사발마다 녹각가루 5돈과 흰 소금 한 숟가락을 넣어 먹는다. 보양죽이다. 비교문헌에서는 보이지 않으나 약재죽으로 요즘에도 쓰이고 있다.

『임원십육지』에 수록된 죽을 주재료 별로 분류하였을 때 백미죽(2), 잡곡죽(2), 종실류죽(2), 견과류죽(8), 육·어패류죽(4), 약재죽(23), 꽃잎죽(2), 우유죽(2)이 있으며 이 죽류의 대부분이 약리 효능을 지니고 있다. 일반죽의 조리법은 총 41항이며 별도로 치료죽의 약리성 효능을 48항목 설명하고 있다. 죽의 간(鹹淡)은 꿀(12회), 소금(6회), 소금물(1회), 된장(1회), 간장(2회)로 꿀로 간을 맞추는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다. 그러나 대부분의 죽이 간에 대하여 표기하지 않고 있고 현재 죽에는 소금간이 일반적인 것이어서 소금이 생략된 것으로 볼 수 있다. 꿀은 그 당시에 매우 귀한 식품인데도 죽에 많이 사용된 것은 꿀이 약재로 애용되었기 때문으로 생각된다. 또 간장은 어패류죽일 때만 사용된 것이 두드러진 특징이다. 그 외 화초가루와 후추가 조미료로 각 1회씩 사용되었다. 죽의 재료는 멧쌀, 찹쌀, 차조, 녹두, 울무, 쌀보리, 콩, 흑임자,



녹각, 닭, 붕어 외에 각종 약재들이 두루 사용되어 약 60여종에 이른다. 쌀의 경우 멥쌀이 주된 죽의 주 재료였으며 잡곡의 경우 조, 녹두, 울무 등도 많이 쓰였다.

조리법 중 재료 및 분량 제시는 치료죽을 제외한 총 41항목의 죽 중 양원죽, 삼미죽, 삼두음, 산우죽, 조미죽, 백합죽, 울자죽, 검인죽, 지황죽, 우유죽, 녹각죽 등 11항목으로 26.8%만 차지하여 분량 제시에 대한 것이 정확하지 않았음을 알 수 있다. 그러나 특별히 약용 및 보양을 목적으로 하는 경우에는 재료의 분량이 제시되어 있는 것이 특징적이며 특히 우유죽의 내국법에서는 물의 양과 밀간(소금)의 양까지도 제시하고 있어 죽을 약의 개념으로 받아들였던 것으로 보인다.

죽의 이용은 보양 및 치료를 목적으로 하는 병인식이 주를 이루며 구황식으로도 이용되었다. 현재의 죽의 이용과 비교해볼 때 보양과 치료를 목적으로 하는 병인식의 이용은 예나 다름없으나 구황식 대신 편이식, 간편식, 대체식으로 변화된 양상이 두드러진 추세라고 볼 수 있다. 죽을 쌀 때 물은 단생물이 가장 좋은 물이며 솥은 돌솥이 으뜸이며 그 다음이 무쇠솥이며 유기(놋쇠)는 제일 좋지 않다고 하였다. 또 땀감은 땀나무, 쥘, 겨가 좋으며 여열을 이용해 충분히 호화시키는 것이 가장 맛이 좋다는 부연 설명이 매우 상세히 수록되어 있는 것이 총론의 특징이다. 죽에 인용된 문헌은 총 57이며 이 중 우리나라 문헌이 26(45.6%), 중국 문헌이 31(54.4%)이며 역시 중국의 문헌 인용도가 더 많았다.

이상에서 보듯이 『임원십육지』에 수록된 죽의 조리법은 총 41항목이다. 이 중 비교문헌에서 『임원십육지』와 동일한 죽을 찾아보았을 때 『음식디미방』에는 전혀 수록되어 있지 않아 비교할 수 없었으며, 『산림경제』에 실린 죽 총 7항목 중 보리죽, 산우죽, 닭죽, 우유죽1, 우유죽2 등 6항목의 동일한 죽이 수록되어 있다. 『증보산림경제』에는 22항목 중 백죽, 울무죽, 보리죽, 서여죽, 연자죽, 우분죽, 검인죽, 농각죽, 해송자죽, 방풍죽, 갈분죽, 닭죽, 붕어죽, 홍합죽, 우유죽 등 15항목이 수록되어 있다. 『고사십이집』에는 우락죽(牛酪粥) 1항목, 『규합총서』에는 9항목 중 울무의의죽, 우분죽, 갈분죽, 우분죽,

호도죽, 개암죽, 우유죽 등 6항목, 『시의전서』에는 9항목 중 울무의의, 흑임자죽, 잣죽, 갈분의의, 진자죽 등 5항목, 『조선요리제법』에는 22항목 중 흰죽, 녹두죽, 울무의의, 보리죽, 깨죽, 밤죽, 행인죽, 잣죽, 갈분의의, 타락죽 등 10항목, 『조선무쌍신식요리제법』에는 28항목의 죽의 조리법 중 흰죽, 삼미죽, 녹두죽, 울무의의, 청모죽, 보리죽, 흑임자죽, 대추미음, 울자죽, 잣죽, 갈분의의, 닭죽 등 12항목이 수록되어 있으며, 특히 『조선무쌍신식요리제법』에 의 총론은 『임원십육지』의 총론과 매우 유사하여 밥의 총론과 마찬가지로 『임원십육지』를 그대로 옮겨 놓은 듯한 특징을 보여주고 있다.

### 3. 齋粥食治

치료에 효용이 있는 죽은 총 48항목으로 구체적인 조리법은 언급이 없고 약리성 효능만이 적혀 있다.

팥죽(赤小豆粥) - 소변을 잘 나오게 하고 수종과 각기를 사라지게 하며 사기를 물리친다.

녹두죽(綠豆粥) - 열독을 풀고 번갈을 그치게 한다.

어미죽(御米粥:앵숙미죽) - 반위를 치료하고 대장에 이롭다.

울무씨죽(蕪苡仁粥) - 습열을 제거하고 장과 위에 이롭다.

연자분죽(蓮子粉粥:연실죽) - 비위를 강건하게 하고 설사를 그치게 한다.

검실분죽(芡實粉粥:가시연밥죽) - 장과 위에 유익하고 내열을 푼다.

밤죽(栗子粥) - 신기를 보하고 허리와 다리에 유익하다.

마죽(薯蕷粥) - 신정을 보하고 장과 위를 튼튼하게 한다.

토란죽(芋粥) - 장과 위를 이완시켜 사람으로 하여금 배고프지 않게 한다.

백합분죽(百合粉粥) - 폐를 윤택하게 하고 속을 조화시킨다.

나복죽(蘿藦粥:무죽) - 음식을 소화시키고 관격에 이롭다.

호나복죽(胡蘿藦粥) - 속을 이완시키고 체기를 내려가게 한다.

마치현죽(馬齒莧粥:쇠비름죽) - 저린 것을 치료하고 부종을 사라지게 한다.

유채죽(油菜粥) - 속을 조화시키고 체기를 내려가게 한다.

군달채죽(蒼蓮菜粥) - 위를 튼튼하게 하고 비장에 유익하다.

파릉채죽(菠薐菜粥:시금치죽) - 속을 조화시키고 마른 것을 윤택하게 한다.

제채죽(薺菜粥:냉이나물죽) - 눈을 밝게 하고 간에 이롭다.

근채죽(芹菜粥:미나리죽) - 복열을 제거하고 대·소장에 이롭다.

개채죽(芥菜粥:갓죽) - 아픈 것을 소통시키고 나쁜 것을 제거한다.

규채죽(葵菜粥:아욱죽) - 마른 것을 윤택하게 하고 장을 이완시킨다.

구채죽(韭菜粥:부추죽) - 신을 따뜻하게 하고 하체를 따뜻하게 한다.

총시죽(蔥豉粥:파된장죽) - 땀을 나게 하고 배고픔을 해소시킨다.

복령분죽(茯苓粉粥) - 상체를 맑게 하고 하체를 실하게 한다.

송자인죽(松子仁粥:갓죽) - 심폐를 윤택하게 하고 대장을 조화시킨다.

산조인죽(酸棗仁粥) - 번열을 치료하고 담기에 유익하다.

구기자죽(枸杞子粥) - 정혈을 보하고 신기에 유익하다.

해백죽(薤白粥) - 노인의 냉병과 설사를 치료한다.

생강죽(生薑粥) - 속을 따뜻하게 하고 나쁜 기운을 제거한다.

화초죽(花椒粥:천초죽) - 한기를 막는다.

회향죽(茴香粥) - 위를 화하게 하고 산증을 치료한다.

호초죽(胡椒粥), 오수유죽(吳茱萸粥), 갈미죽(辣米粥) - 모두 심복의 동통을 치료한다.

마자죽(麻子粥), 호마죽(胡麻粥:깨죽), 옥리인죽(郁李仁粥) - 모두 장을 윤택하게 하고 저린 것을 치료한다.

소자죽(蘇子粥) - 체기를 내려가게 하고 격에 이롭다.

죽엽탕죽(竹葉湯粥) - 갈증을 그치게 하고 속을 맑게 한다.

저신죽(豬腎粥), 양신죽(羊腎粥) - 모두 신이 허한 여러 증상을 보한다.

양간죽(羊肝粥), 계간죽(鷄肝粥) - 모두 간이 허한 것을 보하고 눈을 밝게 한다.

양즙죽(羊汁粥), 계즙죽(鷄汁粥) - 모두 심신이 허한 것을 보한다.

압즙죽(鴨汁粥:오리즙죽), 이즙죽(鯉汁粥:붕어즙죽) - 모두 수종을 제거한다.

우유죽(牛乳粥) - 허하고 파리한 것을 보한다.

소밀죽(酥蜜粥) - 심폐를 보양한다.

이 중 팔죽, 녹두죽, 울무씨죽, 연자분죽, 검실분죽, 밤죽, 마죽, 토란죽, 백합분죽, 나복죽, 제채죽, 규채죽, 구채죽, 구기자죽, 호마죽 등 15항의 치료죽에 대한 약리성 효능은 고사십이집(攷事十二集)에도 같은 내용으로 소개되어 있다. 고사십이집은 서명옹(徐明膺) 찬(撰), 서유구 집(輯)으로 정조 11년(1787년)에 간행되었다. 서명옹은 서유구의 조부이다. 따라서 조부가 지은 『고사십이집』의 죽류를 그대로 옮겼다고 볼 수 있다. 이 치료죽의 약리성 효능 설명은 인용문헌이 전혀 표기되지 않았다.

### Ⅲ. 결 론

이상으로 『임원십육지』정조지의 취류지류 중 밥, 죽을 국역하고 조리법을 분석하여 재료별, 조리방법별로 분류하고 그 조리법을 정리하여 조리과학적 분석 및 약리성 효능을 고찰하였으며 시대별로 다른 고조리서와 비교 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다.

1. 밥은 총론에서 밥의 종류를 6가지로 분류하였으며 이것은 모두 중국의 것을 인용하였다. 밥의 조리법은 총 14항으로 조리 가공 기술법 및 저장 보관법 등 밥 짓는 요령이 5항, 일반 조리법이 9항으로 되어 있다.
2. 밥·죽의 조리법에 재료의 분량이 제시된 경우는 밥은 9항목 중 2항목으로서 22.2%, 죽이 41

항목 중 11항목으로서 26.8%를 차지하고 있다.

3. 죽의 경우 일반죽의 조리법은 총 41항이며 치료죽의 약리성 효능 설명이 48항목 으로 구성되어 있다.

죽의 주재료는 멥쌀이 가장 많으며 그 외 보리쌀, 기장, 조, 청량미, 녹두, 울무 등이며 부재료는 찹쌀, 팥, 검은콩, 감자, 죽실, 대추, 토란, 연밥, 밤가루, 감가루, 줄포의 열매, 국화꽃, 납촉, 감초, 초석, 복숭아, 팔미차 등이 쓰였다. 죽의 재료로는 멥쌀이 가장 많으며 그 외 찹쌀, 좁쌀, 청량미(차조), 보리, 옥수수, 기장, 녹두, 울무, 콩, 흑임자, 연밥, 가시연밥, 대추, 연근, 능각(마름), 잣, 살구씨, 밤, 도토리, 갈근, 개암, 닭, 붕어, 홍합, 물고기, 우유 등과 각종 약재들이 두루 사용되어 약 60여종에 이른다.

4. 밥에 인용된 문헌은 총 20권으로 중국 문헌이 『옥편』, 『시경』, 『설문해자』, 『오음편해』, 『집운』, 『석명』, 『정자통』, 『반유십이합설』, 『인사통』, 『화한삼재도회』, 『구선신은서』, 『도경본초』, 『당본초』, 『본초강목』, 『등진은결』, 『산가청공』 등 16권이 인용되었고 한국 문헌이 『증보산림경제』, 『옹회잡지』, 『김씨감저보』, 『어유야담』 등 4권이 인용되었다.

죽에 인용된 문헌은 총 21권으로 『한서』, 『예기』, 『형방』, 『인사통』, 『화한삼재도회』, 『본초강목』, 『군방보』, 『산가청공』, 『개보본초』, 『구선신은서』, 『태평성혜방』, 『거가필용』, 『진씨가일기』, 『활인심서』, 『명의별록』, 『경험방』 등 16권, 한국 문헌은 『증보산림경제』, 『옹회잡지』, 『산림경제보』, 『허집』 등 4권이 인용되었다.

5. 밥과 죽의 종류 중 중국 문헌만 단독 인용된 조리법은 대부분 전통성이 없고 우리 풍토와 산물, 조리법 등에 맞지 않아 전래되지 못하고 현존하지 않는 것이 특징이라고 할 수 있다.

## 참고문헌

1. 임영상, 최영수, 노명환 편: 음식으로 본 서양문화, 대한교과서주식회사, 서울, 6, 1997.
2. 이성우: 한국식경대전, 향문사, 서울, 85, 1981.
3. 서유구 원저: 임원십육지(영인본), 1827년경.
4. 황혜성 역주: 안동장씨 원저, 음식디미방(1670년경), 한국민서출판사, 서울, 1985.
5. 민족문화추진회: 고전국역총서 산림경제, 민문고, 서울, 219, 1989.
6. 유중립 원저: 증보 산림경제 영인본, 1766.
7. 이성우 편: 한국고식경 문헌집성 고조리서(II) (증보산림경제, 유중립 원저, 1766), 수학사, 서울, 404, 1992.
8. 이성우 편: 한국고식경 문헌집성 고조리서(I) (고사십이집, 서명용 원저, 1787년경), 수학사, 서울, 352, 1992.
9. 김성미: 『고사십이집』의 조리가공에 관한 분석적 연구(1), 동아시아식생활학회지 3(2):1, 1993.
10. 정양완 역: 빙허각 이씨 원저, 규합총서(1815년경), 보진재, 서울, 41, 1987
11. 찬자미상, 시의전서(是議全書)