

## 17세기 이전 조선시대 찬물류(饌物類)의 문헌적 고찰

정낙원<sup>1</sup> · 조신호<sup>1</sup> · 최영진<sup>2</sup> · 김은미<sup>3</sup> · 원선임<sup>4</sup> · 차경희<sup>5</sup> · 김현숙<sup>6</sup> · 이효지<sup>6</sup>  
배화여대 전통조리과, <sup>1</sup>부천대 식품영양과, <sup>2</sup>관동대 가정교육학과, <sup>3</sup>김포대 호텔조리과,  
<sup>4</sup>한림대 식품영양학과, <sup>5</sup>전주대 전통음식문화전공, <sup>6</sup>한양대 식품영양학과\*

### An Investigation of Side-dishes found in Korean Literatures before the 17th Century

Rak-Won Chung<sup>\*</sup>, Shin-Ho Cho, Young-Jin Choi, Eun-Mi Kim, Sun-Im Won,

Gyung-Hee Cha, Hyun-Sook Kim<sup>\*</sup>, Hyo-Gee Lee<sup>\*</sup>

*Dept. of Traditional Cuisine, Baewha Women's College, <sup>1</sup>Dept. Food & Nutrition, Bucheon College,*

*<sup>2</sup>Dept. of Home Economics, Kwandong Univ., <sup>3</sup>Dept. of Hotel Culinary Arts, Kimpo College,*

*<sup>4</sup>Dept. Food & Nutrition, Hallym Univ., <sup>5</sup>Dept. of Traditional Food Culture, Jeonju Univ.,*

*<sup>6</sup>Dept. of Food & Nutrition, Hanyang Univ.\**

#### Abstract

In this study, we investigated the kinds and names of side dishes along with their recipes and ingredients occurring in Korean cookbooks published before the 17th century. The side dishes were classified 79 kinds of Guk, 23 kinds of Jjim and Seon, 15 kinds of Gui, 3 kinds of Jeon, 7 kinds of Nureumi, 3 kinds of Bokkeum, 30 kinds of Chae, 11 kinds of Hoe, 7 kinds of Jwaban, 6 kinds of Mareunchan, 12 kinds of Pyeonyuk and 5 kinds of Jeonyak, Jokpyeon and Sundae. The earliest records were found on Guk, Jjim, Jwaban, Po and Pyeonyuk. Gui, Namul and Hoe were recorded after the 1500's and Nureumi, Jeon, Jeonyak, Jokpyeon and Sundae were developed relatively late in the late 17th century. As to the kinds of side dishes, Guk was the most common. Guks cooked before the 17th century used different recipes and more types of ingredients than today, including some that are not used today. For Jjim, various seasonings were added to main ingredients such as poultry, meat, seafood and vegetable. Most of the records found for Jjim used chicken as the main ingredient. Gui was recorded as Jeok or Gui and there weren't many ingredients for Gui before the 17th century. Gui was usually seasoned with salt or soy bean sauce and broiled after applying oil. Vegetables were broiled after applying flour-based sauce. The Jeon cooked at that time was different from the one that is cooked today in that cow organs or sparrows were soaked in oily soy bean sauce before being stewed. Nureumi, which was popular in the 17th century, but rarely made today, was a recipe consisting of adding a flour or starch-based sauce to stewed or broiled main ingredients. Chae was a side dish prepared with edible plants, tree sprouts or leaves. Chae like Donga and Doraji were colored with Mandrami or Muroo. Hoe was a boiled Hoe and served after boiling seafood. Jwaban was cooked by applying oil to and then broiling sparrows, dudeok, and mushrooms that had been seasoned and dried. For dried Chans, beef or fish was thin-sliced, seasoned and dried or sea tangle was broiled with pine nuts juice.

There are some recipes from the 17th century whose names are gone or the recipes or ingredients have changed. Thus we must try to rebuild those recipes and develop recipes using our own foods of today.

Key words : side-dishes, Guk, Jjim, Jwaban, Pyeonyuk

#### 1. 서론

우리나라의 일상식은 주식과 부식으로 나누어진다.  
주식은 밥을 기본으로 하고, 이에 따르는 반상차림이

Corresponding author : Rak Won Chung, Department of Traditional Cuisine,  
Baewha Women's College, 12 Piloong-dong, Jongno-gu, Seoul 110-735, Korea  
Tel : 82-2-399-0879  
Fax : 82-2-737-7260  
E-mail : crw1943@baewha.ac.kr

주가 된다. 그 중 부식은 국을 기본으로 하여 찜, 선, 구이, 전, 느르미, 조림, 볶음, 회, 무침, 나물, 자반, 포, 편육, 순대 등이 있다.

찬물류에 대한 문헌적 분석 고찰은 고음국(Lee YK 등 1992a), 토장국(Lee YK 등 1992b), 조선시대 맑은 장국(You JY와 Lee HG 1988) 등이 있으며, 그 외에 찜(Kim ES 등 1990a,b), 우육조리법(Ryu KL과 Kim TH 1995), 선(Kim ES 등 1990c), 구이(Min SE 등 1997), 해산물구이(Min SH 등 1998), 전(Ma YS와 Lee HG 1999a,b), 생채·숙채(이효지 1998), 나물, 생채, 찜(조후종 1998), 순대(손정우 1998)에 대한 연구 등이 있다. 또한 조리법에 따른 찬물류의 분석적 고찰은 찬물류의 건열조리법(Lee KJ와 Lee HG 1987a)과 습열 조리법(Lee KJ와 Lee HG 1987b)에 대한 것이 있다. 이러한 연구들은 1670년 이후의 조선시대와 근대에 관한 연구에 집중되어 있으며 찬물류 전체에 대한 종합적인 연구가 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 17세기 이전에 발간된 조리서로 1400년대의 「산가요록(山家要錄)」(1450년), 「사시찬요초(四時纂要抄)」(1400년대 중반), 1500년대의 「용재총화(慵齋叢話)」(1500년대), 「수운잡방(需雲雜方)」(1540년), 「고사촬요(攷事撮要)」(1554년), 「신간구황촬요(新刊救荒撮要)-「구황촬요」 「구황보유방」(1660년), 1600년대의 「도문대작(屠門大嚼)」(1611년), 「동의보감(東醫寶鑑)」(1611년), 「지봉유설(芝峯類說)」(1613년), 「음식디미방」(1670년), 「요록(要錄)」(1680년경), 「침주법(浸酒法)」(1690년), 「치생요람(治生要覽)」(1691년), 「주방문(酒方文)」(1600년대) 중 부식류가 기록된 「산가요록」, 「수운잡방」, 「음식디미방」, 「주방문」, 「요록」을 중심으로 조선시대 부식의 종류, 음식명, 찬물류에 이용된 재료와 조리법을 고찰하였으며 그 중 「용재총화」, 「동의보감」은 음식의 종류만 기록되어 있으므로 재료와 만드는 법은 고찰할 수 없었다. 이러한 고문헌의 연구를 통해 사라진 음식을 찾고, 그 음식의 복원을 위한 기초 자료를 제공하고자 하는데 목적이 있다.

## II. 문헌에 기록된 부식류의 종류

「산가요록」, 「수운잡방」, 「용재총화」, 「동의보감」, 「음식디미방」, 「주방문」, 「요록」 등에 기록된 찬물류의 종류는 Table 1과 같다.

국은 「산가요록」에 흑탕(黑湯), 가두포(假豆泡), 대구어피탕(大口魚皮湯), 장사탕(長沙湯), 진주탕(珍珠湯) 등 5종, 「수운잡방」에 서여탕법(薯蕷湯法), 분탕(粉湯), 전어탕법(煎魚湯法), 삼하탕(三下湯), 삼색어아탕(三色魚兒湯) 등 5종, 「용재총화」에 탕, 대구탕, 조기탕, 명아주국, 아육국, 콩국 등 6종, 「동의보감」에 우(芋)국, 만청자(蔓菁子)국, 황자계(黃雌鷄)국, 양육(羊肉)국, 동과(冬瓜)국, 부어(鮒魚)국, 별(鼈)국, 별갑(鼈甲)국, 구기자(枸杞葉)국, 유백피(楡白皮)국, 차전자(車前子)국, 죽어갱(鯽魚羹), 치어(鱸魚)국, 규(葵)국, 자규즙(者葵汁)국, 사순(絲蓴)국, 송채(松菜)국, 저장(猪腸)국, 만려어(鰻鱺魚)국, 양두(羊肚)국, 마치현(馬齒莧)국, 가압(家鴨)국, 감국(甘菊)국, 제채자(薺菜子)국, 회향(茴香)국, 여어(鱸魚)국, 이육(肉)국, 구육(龜肉)국, 순(蓴)국, 금선와(金線蛙)국, 상륙(商陸)국, 단륙(獺肉)국, 용계탕(雄鷄湯), 이어(鯉魚)국, 동규(冬葵)국, 인진(茵蔯)국, 이육(狸肉)국, 호육(狐肉)국, 양신(羊腎)국, 은조어(銀條魚)국, 이(梨)국, 석수어(石首魚)국, 해채(薺菜)국, 자소(紫蘇)국, 순채(蓴菜)국, 백채(白菜)국 등 46종, 「음식디미방」에 와각탕(蝸角湯), 별탕(鼈湯), 난탕법(卵湯法), 족탕(足湯), 계란탕법, 속탕, 죽순국, 해삼탕 등 8종, 「주방문」에 해탕(蟹湯), 소천어탕(小川魚湯) 등 2종, 「요록」에 진주탕(眞珠湯), 해탕(蟹湯), 납폐탕(納肺湯), 연육탕(軟肉湯), 수포탕(水泡湯), 삼하탕(三下湯), 백간탕(白干湯) 등 7종으로 모두 79종이 기록되어 있다.

찜은 「산가요록」에 포계(炮鷄) 1종, 「수운잡방」에 전계아법(煎鷄兒法) 1종, 「동의보감」에 찜은 부어(鮒魚)찜, 구육(狗肉)찜, 우두(牛肚)찜, 황자계(黃雌鷄)찜, 죽어(鯽魚)찜, 저두(猪肚)찜 6종, 「음식디미방」에 연계찜, 개장찜, 수증계, 해삼찜, 가지찜(외찜), 붕어찜 등 6종, 「주방문」에 연계찜(軟鷄蒸), 붕어찜, 알찜 등 3종, 「요록」에 팽계법(烹鷄法), 증죽어(蒸鯽魚), 가괄운(歌括云), 조해포법(造蟹泡法) 등 4종으로 모두 21종이 기록되어 있으며, 선은 동화선으로 「음식디미방」과 「주방문」에 2종 기록되어 있다.

구이는 「용재총화」에 구운 고기 1종, 「동의보감」에 양육(羊肉)구이, 사삼(沙蔘)구이, 작육(雀肉)구이, 황구육(黃狗肉)구이, 만려어(鰻鱺魚)구이, 금선와(金線蛙)구이, 호육(狐肉)구이 7종, 「음식디미방」에 닭 구이, 웅장구이, 대합 구이, 연근적 등 4종, 「주방문」에 양하적(囊荷炙), 난적법(卵炙法) 등 2종, 「요록」에 송이적(松

栢炙) 1종으로 모두 15종이 기록되어 있다.

전은 「음식디미방」에 어전법 1종, 「요록」에 염포(鹽泡), 전작(煎雀) 등 2종으로 모두 3종만이 기록되어 있다.

느르미는 「음식디미방」에 대구껍질 느르미, 개장고지 느르미, 개장국 느르미, 동화 느르미, 가지 느르미 등 5종, 「주방문」에 석화느르미, 동화느르미 등 2종으로 모두 7종이 기록되어 있다.

볶음은 「음식디미방」에 양 볶음, 가제육 등 2종, 「요록」

에 삭육법(藥肉法) 1종으로 모두 3종이 기록되어 있다.

채는 「용재총화」에 나물 1종, 「동의보감」에 구해(韭薤)나물, 동과(冬瓜)나물, 형개(荊芥)나물, 구기자(枸杞子)나물, 개자(芥子)나물, 결명자(決明子)나물, 초삼(炒蓼)나물, 규(葵)나물, 사삼(沙蔘)나물, 자규즙(者葵汁)나물, 수근(水芹)나물, 감국나물, 제채자(薺菜子)나물, 고채(苦菜)나물, 쫄(蕨)나물, 순(蓴)나물, 동규(冬葵)나물, 인진(茵蔯)나물, 구채(韭菜)나물, 박하(薄荷)나물, 가자

Table 1. Side dishes described in the Korean literature before the 17th century

문헌	국(탕)	접과 선	구이	전	느르미	볶음	채	회	자반	마른찬 (포, 부각)	편육 (고기 삶는 법)	전약, 죽편, 순대	
산가요록 (1450)	흑탕, 가두포, 대구어피탕, 장사탕, 진주탕	포제							송자좌반, 산삼좌반, 포고좌반, 소작좌반	하일건육법, 과년건육법, 건포육법	팽육, 팽양, 팽계법, 팽우두		
수운잡방 (1540)	서여탕법, 분탕, 전어탕법, 삼하탕, 삼색어아탕	전계아법							더덕좌반	전곽법		전약법	
용재총화 (1500년대)	탕, 대구탕, 조기탕, 명아주국, 아육국, 콩국		구운 고기				나물	회					
동의보감 (1611)	우국, 만청자국, 황자계국, 양육국, 동과국, 부어국, 별국, 별갑국, 구기자국, 유백피국, 차전자국, 죽어갱, 치어국, 규국, 자규즙국, 사순국, 송채국, 저장국, 만려어국, 양두국, 마치현국, 가알국, 감국, 제채자국, 회향국, 여어국, 이육국, 구육국, 순국, 금선와국, 상륙국, 단륙국, 용계탕, 이어국, 동규국, 인진국, 이육국, 호육국, 양신국, 은조어국, 이국, 석수어국, 해채국, 자소국, 순채국, 백채국	부어찜, 구육찜, 우두찜, 죽어찜, 저두찜	양육구이, 사삼구이, 작육구이, 황구육구이, 만려어구이, 금선와구이, 호육구이				구해나물, 동과나물, 형개나물, 구기자나물, 개자나물, 결명자나물, 초삼나물, 규나물, 사삼나물, 자규즙나물, 수근나물, 감국나물, 제채자나물, 고채나물, 쫄나물, 순나물, 동규나물, 인진나물, 구채나물, 박하나물, 가자나물, 백채나물		부어회, 죽어회, 치어회, 어회, 만려어회, 모려회, 이어육회, 여어회		황구육포		
음식디미방 (1670)	와각탕, 별탕, 난탕법, 죽탕, 계란탕법, 속탕, 해삼탕	연계찜, 개장찜, 수증계, 해삼찜, 가지찜(외찜), 봉어찜, 동화선	닭 구이, 웅장구이, 대합구이, 연근적	어전법	대구껍질 느르미, 개장고지느르미, 개장국느르미, 동화느르미, 가지느르미	양부음, 가제육	연근채, 잡채, 대구껍질채, 동화돈채, 외화채					아제육, 양숙, 누런개살, 개고, 길긴고기 삶는 법, 쇠고기 삶는 법	닭대, 구편, 양숙, 개순대
주방문 (1600년대)	해탕, 소천어탕	연계찜, 봉어찜, 알찜, 동화선	양하적, 난적법		석화느르미, 동아느르미,			수어채, 낙지채	더덕좌반		황육 삶는 법	순대	
요록 (1680)	진주탕, 해탕, 남계탕, 연육탕, 수포탕, 삼하탕, 간탕	팽계법, 증죽어, 가팔은, 조해포법	송이적	염포, 전작		삭육법			작좌반	어포법			
총계	79	23	15	3	7	3	30	11	7	6	12	5	

(茄子)나물, 요(蓼)나물, 양하(囊荷)나물, 백채(白菜)나물 등 24종, 「음식디미방」에 연근채, 잡채 대구껍질채, 동화돈채, 외화채 등 5종으로 모두 30종이 기록되어 있다.

회는 「용재총화」에 회 1종, 「동의보감」에 부어회(鮒魚膾), 즉어회(鯽魚膾), 치어회(鯔魚膾), 어회(漁會), 만려어회(鰻鱺魚膾), 모려회(牡蠣膾), 이어육회(鯉魚肉膾), 여어회(鰻魚膾) 등 8종, 「주방문」에 수어채, 낙지채 등 2종으로 11종이 기록되어 있다.

자반은 「산가요록」에 송자좌반(松子佐飯), 산삼좌반(山蔘佐飯), 표고좌반(藜古佐飯), 소작좌반(小雀佐飯) 등 4종, 「수운잡방」에 더덕좌반(山蔘佐飯) 1종, 「주방문」에 더덕좌반(沙蔘佐飯) 1회, 「요록」에 작좌반(雀佐飯) 1종으로 모두 7종이 기록되어 있다.

마른 찬은 「산가요록」에 하일건육법(夏日乾肉法), 과년건육법(過年乾肉法), 건포육법(乾脯肉法) 등 3종, 「수운잡방」에 전곽법(煎藿法) 1종, 「동의보감」에 황구육(黃狗肉)포 1종, 「요록」에 어포법(魚脯法) 1종으로 모두 6종이 기록되어 있다.

편육은 「산가요록」에 팽육(烹肉), 팽양(烹臙), 증양(蒸臙), 팽계법(烹鷄法), 팽우두(烹牛頭) 등 5종, 「음식디미방」에 야제육, 양숙, 누런개 삶는 법, 개고기 고는 법, 질긴 고기 삶는 법, 쇠고기 삶는 법 등 6종, 「주방문」에 황육삶는 법 1종 등 모두 12종이 기록되어 있다.

전약, 족편, 순대는 「수운잡방」에 전약법(煎藥法) 1종, 「음식디미방」에 닭대구편, 양숙편, 개순대 등 3종, 「주방문」에 순대 1종으로 모두 5종이 기록되어 있다.

이 중 「용재총화」와 「동의보감」에는 음식명만 기록되어 있었고, 조리법이 없어 각각의 음식을 조리법별로 분석할 수 없었다.

찬물류는 비교적 조리법이 단순한 국, 찜, 자반, 포, 편육 등이 가장 오래된 조리법임을 알 수 있었다. 특히 국은 반상차림의 대표적인 찬물인 만큼 가장 많은 종류가 기록되어 있었다. 구이, 나물, 회는 1500년대 이후에 기록된 음식이며, 느르미와 전, 전약, 족편, 순대는 17세기 후반에 비교적 늦게 개발된 조리법임을 알 수 있었다.

## 1. 국

국의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리용어 및 조리기구는 Table 2와 같다.

국은 일상식의 찬물 중 기본적인 음식으로 식품의

좋은 맛이 국물에 많이 옮겨지도록 조리한 반상차림의 필수적인 음식의 하나이다. 국은 갱(羹), 학(餠), 탕(湯)으로 표기되었는데 갱은 채소를 위주로 끓인 국, 학(餠)은 고기를 위주로 끓인 국, 탕은 특별한 구별이 없다(이효지 2004).

「산가요록」의 후탕은 꿩, 닭 등의 날짐승을 삶아서 끓이는 국으로 부재료, 양념, 조리법에 대한 자세한 설명은 없었다. 가두포는 콩을 간수로 엉키게 하여 순두부를 만들어서 고기, 양념을 넣어 끓인 국이다. 오늘날의 순두부국으로 볼 수 있다. 대구어피탕은 대구껍질에 도라지, 마른새우 가루, 꿩고기 등을 양념하여 찐 후 끓인 국이다. 장사탕과 진주탕은 자세한 조리법은 알 수 없으나 국을 끓일 때 노루고기, 달걀을 사용하고 간장으로 간을 한 국이다. 특히 진주탕에는 고기와 생선이 함께 사용되었으며 오이기를 넣은 것이 독특하다. 「수운잡방」의 서여탕법은 마를 이용하여 끓인 국으로 엿물을 넣고 달걀을 많이 사용하였다. 전어탕법은 민물고기를 이용하여 끓인 국으로 마를 넣고 달걀을 풀어 넣은 것으로 보아 이 당시의 국 끓이는 법에는 마와 달걀을 사용하였음을 알 수 있었다. 분탕은 파를 참기름에 볶다가 물을 붓고 청장으로 간을 하고 채 썬 고기, 녹두묵을 황백으로 물들여 채 썬 것, 오이, 미나리, 도라지를 녹말을 입혀서 데친 것을 넣은 국이다. 삼하탕은 고기에 후추, 파, 된장을 넣고 양념한 완자와 참기름에 지진 편시와 기자면을 넣은 국이다. 편시는 납작하게 빻은 만두이며, 기자면은 밀가루를 반죽하여 가늘게 비벼 썰은 후 찌내어 말려두었다가 떡국처럼 끓여 먹는 국수의 일종이다. 삼색어아탕은 은어 살에 녹말을 입혀 삶은 것, 은어 살을 잘게 썰어 녹말, 후추, 호향, 파, 된장으로 양념하여 완자를 빻은 것, 대하를 두 쪽으로 가른 것, 녹두묵을 삼색으로 물들여 썬 것에 탕을 부어 끓인 국으로 조리법이 다양하다. 「음식디미방」의 와각탕은 모시조개나 고막조개를 삶아내어 맑게 끓인 국이다. 별탕은 자라를 손질하여 전국장, 천초, 후추, 간장, 기름, 식초, 생강, 건강 등으로 양념하여 달인 것으로 보아 특유한 냄새를 제거하기 위한 방법임을 알 수 있다. 난탕법, 계란탕법은 달걀을 이용하여 끓인 국으로 간장이나 새우젓국에 끓였으며 식초, 밀가루 즙을 넣었다. 족탕은 쇠족을 오랜 시간 고아서 끓인 고음국으로 국물에 꿩 즙이나 밀가루 즙을 섞고 참무, 오이, 표고, 골파 등을 넣은 것

이 오늘날의 죽탕과는 다르다. 죽탕은 죽, 다진 꿩고기, 청어, 달걀을 넣고 끓인 국이다. 죽순국은 죽순에 천어를 넣어 끓인 국으로 식초를 넣어 비린내를 제거하였다. 해삼탕은 말린 해삼을 불려서 해삼 안에 양념한 꿩고기를 넣고 동여매어 찐 후 썰어서 탕에 넣어 끓인 국이다. 「주방문」의 해탕은 계를 두드려 배보자기에 걸러 무를 넣고 간장으로 간을 하여 끓인 국이다. 소천어탕은 장국에 고기와 천어를 넣고 끓인 국으로 비린내를 없애기 위해 술을 넣고 다시 끓였다. 「요록」의 진주탕은 고기를 썰어 밀가루에 굴려 삶아낸 것을 장국에 넣어 끓이거나 향미를 찐 후 밀가루에 굴려 말려두었다가 맑은장국에 넣어 끓인 국으로 진주알 같은 크기의 건더기를 넣으므로 진주탕이라는 이름이 붙은 것이다. 해탕은 계를 곱게 찧어 거른 후 무를 넣고 간장과 기름을 넣어 끓인 국으로 「음식디미방」의 해탕과 같다. 납폐탕은 내장을 이용하여 끓인 국으로 허파

속에 부추, 밀가루, 간장, 후추를 버무려 넣어 아구리를 묶고 삶은 후 식혀서 썬 후 장국에 넣어 끓인 국이다. 연육탕은 익힌 고기를 얇게 썰어 기름에 지지고 부친 달걀, 파를 장국에 넣고 끓인 국이다. 수포탕은 꿩고기를 다져 파와 소금으로 양념하여 지진 후 끓인 국이다. 삼하탕은 기름에 지진 떡, 달걀 전, 고기, 잡채를 넣어 끓인 국이다.

17세기 이전의 국은 지금보다 매우 다양한 재료를 사용하였고, 내장고기와 자라, 노루고기 등이 사용된 것을 볼 수 있었다. 조리법도 사용되는 재료를 미리 익히거나 찌낸 후 사용하는 것이 지금과는 다른 점이라 볼 수 있었으며 국의 간을 간장이나 소금 새우젓으로 한 것은 지금과 같았다. 생선이 사용되는 국에는 초와 술을 넣어 비린내를 제거하였고, 냄새의 제거를 위한 향신료로 천초, 후추, 생강을 주로 사용하였음을 알 수 있었다.

Table 2. Kinds of Guk and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

분헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
	흑탕 (黑湯)	꿩(닭 또는 날짐승)	꿩(닭 또는 날짐승)→삶기	삶다.		
산가요록	가두포 (假豆泡)	콩 4-5되, 간수, 고기, 생강, 산초, 청장	콩→곱게 가루내기+물→김체로 치기→찌꺼기 버리기→끓이기+간수→영기게 초+청장→끓이기	가루 내다, 체로 치다, 영기게 하다, 보자기에 싸다	김체, 보자	순두부(국)
	대구어피탕 (大口魚皮湯)	대구껍질, 도라지, 마른 새우가루, 꿩고기	대구껍질+도라지+마른 새우가루+꿩고기+물→끓이기+간장+식초	끓이다		대구껍질국
	장사탕 (長沙湯)	냉이, 석이버섯, 꿩고기, 노루고기, 달걀, 장물(醬水)	냉이+석이버섯+꿩고기+노루고기+달걀→장물에 넣기→끓이기	끓이다		
	진주탕 (珍珠湯)	꿩고기, 노루고기, 도라지, 생선, 달걀, 오이지, 간장	꿩고기+도라지+노루고기+생선+달걀+오이지+간장→끓이기	끓이다		
수운잡방	서여탕법 (薯蕷湯法)	기름진 고기, 참기름, 옛물(黑湯水), 마, 달걀(7-8개 또는4-5개)	고기 썰기→술→참기름→볶기+옛물→끓이기+잘게 썬 마→끓이기→달걀 깨어 넣기	기름 두르고 볶다, 끓여 익히다	숟	
	전어탕법 (煎魚湯法)	민물고기, 참기름, 장국, 마, 달걀	뜨거운 술→참기름+민물고기→튀기+끓인 장국→끓이기+잘게 썬 마→달걀 풀어 넣기→끓이기	튀다, 한소끔 끓이다, 썰다, 끓이다	숟	
	분탕(粉湯)	참기름 1되, 흰 파 1되, 청장 1되, 물 1동이, 기름진 고기, 녹두묵, 오이(미나리 또는 도라지), 녹두가루,	① 참기름+흰 파 썬 것→볶기+물+청장→탕 만들기 ② 고기→초미처럼 썰기, ③ 녹두묵→황백으로 물들이기→긴 국수처럼 썰기, ④ 오이(미나리 또는 도라지)→1치 길이로 썰기+녹두가루→대치기 ⑤ ①+②+③+④+잘게 썬 흰 파	썰다, 볶다, 물들이다, 가루 입히다, 데치다, 간 맞추다	동이	
	삼하탕 (三下湯)	기름진 고기, 후추, 흰 파, 된장, 참기름, 변시, 기자면	① 고기+후추+잘게 썬 흰 파+된장 →완자 만들기 ② 변시+참기름→지지기, ③ 기자면+참기름→지지기 ④ ①+②+③→탕 붓기	섞다, 지지다, 만들다		
	삼색어아탕 (三色魚兒湯)	은어(또는 송어), 녹두가루, 물, 후추, 호향, 흰 파, 된장, 대하, 녹두(묵)	① 은어(또는 송어) 껍질 벗기기→녹두가루 입히기→삶기→찬물에 건져 내기→썰기 ② 은어(또는 송어) 잘게 썰기+녹두가루+후추+호향+흰 파+된장→완자 만들기 ③ 대하 껍질 벗기기→두 쪽으로 가르기 ④ 녹두묵 →삼색으로 물들이기→ 썰기 ⑤ ①+②+③+④+탕	벗기다, 두드리다, 입히다, 삶다, 편을 만들다, 물들이다, 붓다, 수병처럼 썰다		

(Continue)

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
	와각탕 (鰲角湯)	모시조개, 고막조개	조개→껍질 채 씻기→삶기	씻다, 삶다		
	별탕 (鰓湯)	자라, 파, 전국장, 물, 생강, 천초, 후추, 소금, 식초, 장, 간장, 기름, 건강	1) 자라→머리 베고 피 빼기→끓는 물에 튀하기→씻기+파+전국장+물→달이기→젓기+생강+천초+후추+소금+식초+장→무치기→1시간 두기→자라 튀기다, 끓인 물에 달이기 2) 산 자라+끓는 물→익히기→젓기+간장+기름+물→끓이기+생강+건강+후추+천초+식초+파→양념하기	튀기다, 달이다,		
	난탕법 (卵湯法)	달걀(또는 오리알), 소금물, 파, 초, 간장국, 밀가루 즙, 골파	1) 소금물 끓이기+달걀(오리알)→달 익은 채로 꺼내기+다진 파+초 2) 달걀(오리알)+간장국+밀가루즙+골파	젓다, 치다, 풀다		
음식 디미방	족탕 (足湯)	쇠족, 물, 참무, 오이, 표고, 팽죽, 골파, 밀가루 즙	쇠족→털 채 무르게 삶기→씻기→술에 고우기→식히기→썰기 참무, 오이, 표고→썰기 *간국+팽죽+밀가루즙+골파 넣으면 좋다	삶다. 고우다 강정날 만큼씩 썰다	강 정 날	
	계란탕법	달걀, 새우젓국(간장국), 초	새우젓국(간장국)→간 맞추고 기름 치기→끓이기→알의 윗부리 깨뜨려 쏘기→뚜껑 덮고 끓이기→달 익은 상태에서 알은 그릇에 떠놓기+젓국(또는 초)	숫구쳐 끓이다, 치다		
	숙탕 (숙국)	숙, 간장국, 꿩고기, 달걀, 기름, 청어	숙+간장국→달이기+다진 꿩고기+달걀+기름→청어→끓이기	뜯다, 다지다, 끓이다		
	죽순국 (순채국)	순, 천어, 단 간장, 초, 붕어	순→데치기→물에 담그기 천어+물→ 달이기+단 간장+순→ 끓이기+초	한소끔 끓이다, 달이다		붕어를 넣어 순갱을 만들면 비위가 약해서 음식이 내리지 않을 때 약이 된다
	해삼탕	말린 해삼, 팽, 후추, 천초, 밀가루, 간장, 기름	1) 말린 해삼 불리기→다진 팽+후추+천초+밀가루→해삼 속에 넣기→ 실로 동여매기→찌기→실 풀기→썰기→탕에 넣기 2) 썰어서 말린 해삼→간장+기름+밀가루+물+후추+천초 →양념하기→탕에 넣기	불리다, 찌다, 썰다, 양념하다		
주방문	해탕 (蟹湯)	게, 간장, 기름, 무	게 두드리기→배 보자기에 거르기→간장+기름+무→끓이기	두드리다, 거르다, 끓이다	배 보 자기	
	소천어탕 (小川漁湯)	장국, 고기, 천어, 좋은 술	장국+고기+천어→끓이기+술→끓이기	끓이다.		
	진주탕 (眞珠湯)	기름진 고기 1말, 밀가루, 맑은 장국, 기름, 향미	1) ① 고기 썰기→밀가루에 굴리기→끓는 물에 삶기→냉수에 씻기 ② 맑은 장국+기름→끓이기+① 2) 향미 찌기+밀가루→말리기→푸대에 담아 저장하기→필요할 때 끓는 물에 삶기+맑은 장국→끓이기	썰다, 굴리다, 끓이다, 말리다		
	해탕 (蟹湯)	게, 간장3홉, 기름 1홉, 무	게 껍질 벗기기→곱게 찢기→체에 거르기+간장+기름+무 썰 것→끓이기	벗기다. 썰다 체에 거르다,	체	
요류	납폐탕 (納肺湯)	허파, 밀가루 2되, 간장 5홉, 부추 1사발, 후춧가루 5돈, 장국, 기름	밀가루+간장+부추+후춧가루→허파 속에 넣기→아구리볶기→삶기→식히기→썰기→장국에 넣기	섞다, 집어 넣다, 묶다, 가미하다, 삶다		
	연육탕 (軟肉湯)	고기, 기름, 달걀, 파, 장국	익힌 고기→얇게 썰기→기름에 지지기→부친 달걀+썬 파+ 지진 고기+장국→끓이기	썰다, 지지다, 부친다	그릇	
	수포탕 (水泡湯)	꿩고기, 소금, 파, 물, 교토	다진 꿩고기+파+소금→지지기→그릇에 담기+물→끓이기	썰다, 다지다, 지지다, 끓이다, 가미하다		교토를 가미해도 좋다
	삼하탕 (三下湯)	기름, 떡, 달걀, 고기, 잡채, 맑은 장국	기름+떡→지지기+달걀 부친 전+고기+잡채→맑은 장국에 삶기	지지다, 부친다, 썰다, 삶다		
	백간탕 (白干湯)					

## 2. 찜과 선

찜과 선의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 3과 같다.

「산가요록」의 포제는 닭을 조각내어 노구에 기름을 두르고 뒤집어가며 익혀서 청장, 참기름, 가루즙을 넣고 익혀서 식초를 넣었다. 「수운잡방」의 전계아법은 영계의 사지를 각을 떠서 솥에 참기름을 붓고 볶다가 청주, 식초, 물, 간장을 넣고 줄여서 파, 형개, 후추, 천초를 넣은 것이다. 「음식디미방」의 연계찜은 된장, 기름, 자소잎, 파, 엽교, 생강, 후추, 천초를 밀가루 즙에 버무려 닭 배속에 넣고 보자기에 싸서 사기그릇에 담아 중탕한 것이다. 개장찜은 누런 개, 갈비, 부아, 간을 삶아 참깨, 진간장으로 양념하여 시루나 항아리에 찌서 초, 겨자를 넣고 개고기와 갈비를 찌는다. 수증계는 닭을 노구에 기름을 두르고 볶아 물을 붓고 끓여서 토란, 순무를 넣고 삶아 건더기는 건져내고 국물을 간맞추고 밀가루 즙을 풀어 다시 건더기를 넣고 오이, 파, 엽교를 묶어 넣고 끓인다. 해삼찜은 마른해삼을 불려 속을 긁어내고 꿩고기, 밀가루, 석이, 표고, 참버섯, 송이, 후추로 양념하여 해삼배속에 채워 넣고 실로 감아 찌서 실을 풀고 썰어 낸다. 가지찜은 가지를 4쪽으로 가르고 된장, 기름, 밀가루, 파, 후추, 천초로 양념하여 중탕한다. 붕어찜은 붕어에 천초, 생강, 파, 참기름, 된장, 밀가루즙으로 양념하여 중탕한다. 동아선은 동아를 저며서 데친 후 간장, 기름에 달이다가 동아를 건지고 다시 간장을 달여서 생강, 초를 넣는다. 「주방문」의 연계찜은 밀가루, 간장, 양념을 닭 배속에 넣고 간장, 기름을 두른 솥에 나물을 넣고 중탕한다. 붕어찜은 붕어 속에 양념을 넣고 「음식디미방」의 붕어찜과 달리 댓잎을 사용하여 찌다. 알찜은 달걀에 소금, 후추, 천초, 물을 넣고 쟁기(羹器)에 담아 밥 위에 찌다. 동화선은 동아를 소금에 절여 오래두었다가 초, 겨자로 양념한다. 「음식디미방」의 동아선은 동아를 저민 후 데쳐서 사용하였고, 「주방문」의 동아선은 소금에 오래 절여 둔 다음 사용하였다. 「요록」의 팽계법은 솥에 물을 붓고 경그레를 질러 닭을 얹어 삶다가 간장, 참기름, 후추로 간을 하였다. 또 다른 방법은 회향, 부추, 조피, 간장, 참기름을 섞은 양념을 닭 배속에 넣고 꿩매고 항아리에 간장, 물, 참기름을 붓고 속 채운 닭을 넣어 항아리를 봉하고 중탕

하였다. 증숙어는 붕어의 등을 찌고 뼈를 발라내고 모장, 국수, 참기름, 후추, 생강, 파를 배속에 넣고 꿩매어 찌다. 가팔운은 돼지고기, 노루고기, 쇠고기, 간에 막걸리, 시래기, 초, 소금을 넣고 국물이 마를 때까지 끓인다. 조해포법은 계의 딱지를 열어 노란장을 긁어내고 다리, 몸통 살을 발라 다져서 섞어 계딱지에 넣고 달걀흰자를 발라 모시에 싸서 끓는 물에 익혀내었다.

찜은 육류, 어패류, 채소류 등에 김을 올려 찌거나 재료를 양념하여 국물을 넣고 익히는 음식이다. 17세기 이전의 찜의 재료로는 조육류인 닭이 가장 많이 기록되었으며, 닭찜의 재료 손질법은 닭을 토막내거나 닭의 배속에 속을 채워 넣어 조리하였다. 닭의 양념으로는 된장, 간장, 참기름, 식초, 청주, 후추, 천초, 파, 엽교, 생강 등이 이용되었다. 돼지고기, 노루고기, 쇠고기, 갈비, 부아, 양, 간 등의 내장도 이용되었다. 붕어나 해삼, 게 등의 해산물과 달걀을 이용한 알찜과 동아, 가지, 오이 등을 이용한 채소찜 등이 있었다. 찜은 재료를 손질하여 기름에 볶다가 물을 넣어서 익히거나 노구에 찌거나 사기그릇이나 항아리에 넣고 솥 안에서 중탕하는 조리법을 이용하였으며, 댓잎을 이용하여 찌기도 하였다. 현재 선은 주로 식물성 식품을 재료로 하여 찌 음식이나 17세기 이전에는 찜과 선이라는 명칭이 분화되지 않았음을 알 수 있다.

## 3. 구이

구이의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 4와 같다.

구이는 인류가 화식을 할 때 제일 먼저 실시한 조리법이다. 구이에는 직화법과 간접법이 있다. 직화법으로 가까운 불로 굽는 것을 번(爇)이라 하고, 먼 불로 쪄어 굽는 것을 적(炙)이라 한다. 또 은근한 불에 따뜻하게 한 고기를 은이라고 하고, 싸서 구운 것을 포(炮)라고 한다. 간접법으로는 새빨갳게 달군 돌 위에서 구우므로 열과 가까워서 번(爇)이라 하고 그러다가 철판 위에서 굽게 되니 철판을 번철이라 하게 되었다. 구이는 일상식과 의례음식에서 빼놓을 수 없는 찬물로 제사상이나 큰상에 올릴 때는 적이라 하고, 또는 꼬챙이에 꿩어서 굽는 것을 적이라 한다. 즉 구이와 적은 근원적인 차이는 없고 다만 관습적인 구분을 하고 있으나 예외인 경우도 있다(이효지 2004).

Table 3. Kinds of Jjim and Seon and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리 기구	비고
산가 요록	포계 (炮鷄)	닭 2마리, 청장, 참기름, 식초	닭→24-25 조각으로 자르기→노구술+기름→뒤집기+청 장, 참기름, 가루즙→익히기+식초	자르다, 뒤집 다	노구술	
수운 잡방	전계아법 (煎鷄兒法)	연계 1마리, 참기름 2홉, 청주 1홉, 식초 1술가락, 물 1사발, 간장 1홉, 생 파, 형개, 후추, 천초가루	연계→깃털 뽑기→사지 각 뜨기→씻기→술+참기름→ 볶기+청주+식초+물+간장→졸이기+잘게 다진 파+형개 +후추+천초가루	각을 뜨다, 볶다, 두르다, 졸이다	술	
	연계찜 (軟鷄蒸)	연계, 단견장(된장), 기 름, 자소잎, 파, 염교, 생 강, 후추, 천초, 밀가루	연계→털, 내장 제거하기→씻기→체에 거른 된장+기름 +자소잎+파+염교+생강+후추+천초+밀가루→즙 만들기 →닭 배속에 넣기→보자기에 싸기→사기그릇에 담기 →증탕하기	개다, 증탕하다	술, 밥 보자기, 사기그 릇	녹게 하는 즙 : 된 장 거르기+갖은 양 념+밀가루 즙을 녹 게 찌면 가장 좋다
	개장찜	누런 개, 갈비, 부아, 간, 참깨, 진간장, 초, 겨자	갈비, 부아, 간→삶기→볶은 참깨 썰기+진간장→시루 나 항아리에 찌기+초+겨자→고기 썰기, 갈비 찢기	볶다, 찢다, 찢다	시루, 항아리, 술	
	수증계 (닭찜)	암닭, 기름, 토란, 파, 염 교, 생강, 후춧가루, 달 걀, 순무적	암닭→손질하여 두드리기→노구+기름→볶기+물→끓이 기+토란+순무 적→ 삶기→건더기 건지기→국물 간하 기 →다시 넣어 끓이기→밀가루 즙 풀어 넣기→오이 썰기+잔파+염교→볶여 넣기→국물 붓기	모같이 썰다, 삶다, 볶다	노구, 종지, 대접	먹을 때 달걀 부 쳐 썬 것, 생강, 후춧가루 뿌린다.
음식 디미방	해삼찜	마른 해삼, 꿩고기, 밀가 루, 석이, 표고, 송이, 참 버섯, 간장, 기름, 초	1) 마른 해삼→노구에 오래 삶기→배를 타기→속을 모 두 끊어서 씻기→꿩고기, 밀가루, 석이, 표고, 참버 섯, 송이 두드리기+후춧가루→배속에 가득 채우기 →실로 감기→노구에 찌기→실 풀고 썰기 2) 해삼→ 물에 삶기→물에 닭가 두기→썰기→간장, 기름, 초로 양념하기	안치다, 굽다, 깃두드리다, 찌다	노구	
	가지찜 (외찜)	가지(또는 오이), 된장, 기름, 밀가루, 파, 후추, 천초	가지(또는 오이)→네 쪽으로 썰기→물에 담그기→거른 기름, 밀가루+기름+밀가루+파+후추+천초→사발에 증탕하기	증탕하다	사발, 술	
	붕어찜	붕어, 천초, 생강, 파, 참 기름, 된장, 밀가루	붕어→천초+생강+파+참기름+거른 된장+밀가루 즙→증 탕으로 찌기	증탕하다		
	동화선 (동아선)	동아, 간장, 기름, 생강, 초	동아 저미기→테치기+간장,+기름→달이기→동아 건지 기→ 간장 다시 달이기+생강+ 초	도둑도둑 저 미다, 테치다, 달이다, 밭이 다, 짓이기다		
	연계찜 (軟鷄蒸)	닭, 밀가루, 양념, 간장3사발, 나물, 기름	닭 씻기→밀가루+간장+양념→닭 배속에 넣기→간장+ 기름→술 안에 찌기+ 나물→증탕하기	양념하다, 찢 다, 증탕하다, 끓이다	술, 나 무다리	
주방문	붕어찜 (忠魚蒸)	붕어, 양념	붕어 속에 양념 넣기→땃잎에 담아 찌기	양념하다, 찢 다	땃잎	
	알찜	달걀(소금), 후추, 천초	달걀+소금물+후추, 천초→쟁기에 넣어 밥위에 찌기	쟁기에 넣다, 찌다	쟁기	
	동아선	동아, 소금, 초, 겨자	동아+소금→오래두기→초, 겨자로 양념하기	양념하다		깻국을 타면 더 좋다
	팽계법 (烹鷄法)	1) 닭, 물, 단견장, 참기 름, 후춧가루 2) 닭, 회향, 부추, 조피, 간장 1술가락, 참기 름, 후춧가루	1) 술+물→나무로 경거리 틀 만들기→사기그릇에 닭 넣기→삶기+단견장, 참기름, 후춧가루 2) 닭→털, 내장 제거하고 씻기→회향+부추, 조피, 간장, 참기름→닭 속에 넣고 꿰매기→간장+물+참기름→항 아리에 붓기→속 채운 닭 넣기→항아리 봉하기→술 위에서 증탕하기	증탕하다	항아리, 술	
요록	증숙어 (蒸鮑魚)	붕어, 모장(母醬), 국수, 참 기름, 후춧가루, 생강, 파	붕어→등 껍데기 등뼈, 갈비뼈 빼내기→모장+국수+참기름, 후춧가루, 생강, 파→붕어 배속에 넣고 꿰매기→찌기	섞다, 찢다		
	가괄운 (歌括云)	돼지고기, 노루고기, 쇠 고기, 간, 막걸리 큰 잔 1잔, 초 작은 잔 1잔, 소 금 4냥, 시라리(시래기)	돼지고기, 노루고기, 쇠고기, 간+ 막걸리+초+시라리+ 소금→끓이기(술과 초가 마를 때까지)	끓이다		
	조해포법 (造海泡法)	게, 달걀 흰자, 참기름, 후춧가루, 생강, 파	게→딱지 열기→노란 장 그릇에 담기→다리, 몸뚱이 다 다지다, 체로 지기→체로 치기→즙 받기+계란 흰자→모시에 쌓기→끓 는 물에 넣기→덩어리 만들기→썰기			



「음식디미방」의 닭구이는 소금을 뿌려서 구웠다가 물을 여러 번 발라 구운 후 기름, 간장을 발라 다시 구웠으며, 웅장구이는 곰발바닥을 무르게 고운 후 간장과 기름을 발라 구웠다. 대합구이는 대합을 씻어 껍질에 담아 기름, 간장, 파로 양념하여 숯불에 구웠다. 연근적은 밀가루 즙을 발라 구웠는데 육류와 조개는 구이라고 했으나 채소인 연근은 적이라고 하였다. 「주방문」의 양하적은 양하를 데쳐 물에 우려 후 즙을 뿌려 구웠으며, 난적법은 달걀을 풀어 양념한 후 대나무 통에 넣어 삶아낸 후 다시 굽는 독특한 조리법이다. 「요록」의 송이적은 잣을 갈아서 소금물과 섞은 후 송이에 발라 굽는 적이다. 이와 같이 17세기 이전의 구이는 사용하는 재료의 종류가 다양하지 않았고, 소금이나 간장으로 간을 하고 기름을 발라 굽거나 채소는 밀가루 즙을 발라서 구웠음을 알 수 있다.

4. 전

전의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 5와 같다.

전은 고기, 채소, 생선 등의 재료에 밀가루와 달걀옷을 입힌 후 지지는 음식을 말한다. 「음식디미방」에는 어전법이라 하여 송어 살을 저며 유장에 재웠다가 밀가루를 묻혀 기름에 지졌다. 그러나 어전법은 달걀옷을 입히지 않았고 소금과 후춧가루로 밀간을 하지 않고 기름간장에 재웠다가 지진 것이 지금의 전 부치는 법과 다르다. 「요록」의 염포는 소의 양을 삶아서 썬 후 밀가루를 묻혀서 지졌다. 이후의 양전은 양동구리라 하여 양을 손질한 후 곱게 다진 후 녹말과 달걀을 섞어서 지지게 되었는데(Ma YS와 Lee HG 1998 A) 이 시기에는 양을 썰어서 지진 것이 특징이었다. 전작은 참새를 손질하여 찹쌀가루를 묻혀서 지진 전으로 그 이후의 조리서인 「증보산림경제」에서는 마작전법(麻雀

Table 4. Kinds of Gui and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
음식디미방	닭 구이	닭, 소금, 물, 기름, 간장	닭 손질하기→사지를 뜨기→소금 뿌려서 굽기→물 여러 번 발라 굽기→기름, 간장 발라 굽기	뜨다, 굽다		
	웅장구이 (雄掌:곰발바닥)	웅장, 석회, 간장, 기름	① 끓는 석회 물에 털 튀하기→깨끗이 씻기→양념에 하룻밤 재워두기→물에 끓이기→만화로 고우기 ② 웅장 불에 그슬려 털 태우기→가죽이 들 뜬 것 벗겨 버리기→깨끗이 씻기→무르게 고우기→발가락 사이를 칼로 찌기→간장, 기름 발라 굽기	그슬리다, 벗기다, 찌다, 고우다		
	대합(大蛤) 구이	대합, 기름, 간장, 파	대합 씻기→껍질에 담기+기름+간장+파→숯불에 굽기	치다, 굽다	숯불, 석쇠	
주방문	연근적	연근, 기름, 밀가루 즙	연근 데치기→한 치 길이로 썰기→간장+기름+밀가루 즙→굽기	데치다, 굽다		
	양하적 (襄荷炙)	양하, 즙	양하 데치기→물에 우리기→물기 짜기→즙 뿌려 굽기	데치다, 우리다, 짜다, 굽다		
요록	난적법 (卵炙法)	달걀, 간장, 후추, 천초, 형개, 기름장	달걀 풀기+간장+후추+천초+형개→대나무 통에 넣기→삶기→꺼내기→두부 느르미처럼 썰기→기름장 발라 굽기	삶다, 굽다	대나무 통 석쇠	
	송이적 (松栢炙)	송이, 잣, 소금	송이버섯 편으로 썰기→잣을 자루에 넣기→방망이로 부수기→가루 만들기→그릇에 담기→다시 갈기+소금물→물히기→송이버섯에 묻히기→부치기	부수다, 갈다, 부치다		

Table 5. Kinds of Jeon and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
음식디미방	어전법 (魚煎法)	송어, 간장기름, 밀가루, 기름	송어 →가시 없이 지기	저미기+간장기름+밀가루→기름에 지지다		
요록	염포	소의 양	양 소금물에 삶기→잘게 썰기→밀가루 묻히기	지지다		
	전작(煎雀)	참새, 찹쌀가루, 기름	참새 껍질 벗기기→주둥이, 다리 제거하여 씻기→다지기+찹쌀가루→기름에 지지기	씻다, 다지다, 지지다		

煎法)으로 「시의전서」에서는 참새전유어로 「임원십육지」에서는 황작전방(黃雀煎方)이라고 하여 참새를 이용하여 지진 전이 기록되어 있다. 「요록」의 염포와 전작은 「음식디미방」의 어전법과 마찬가지로 달걀옷을 입히지 않았고, 밀가루 뿐 아니라 찹쌀가루를 사용한 것이 특징이다. 전의 재료도 소의 내장과 조육류인 참새를 이용하여 지금 주로 쓰이는 전의 재료와는 달랐으며 어떤 종류의 기름과 조리 기구를 사용하였는지에 대한 설명은 없었다.

제사상에 오르는 전인 간남은 1609년 「영점도감의례」의 중국사신을 위한 조반상에 처음으로 기록되어 있고(마영순 1997) 일반 조리서로는 「음식디미방」의 어전이 최초의 기록이다. 이처럼 1600년대 후반에야 전의 기록이 처음으로 있는 것으로 보아 전은 다른 조리법에 비하여 비교적 늦게 개발된 조리법이나 오늘날까지 비교적 다양한 전의 조리법이 개발되어 이용되고 있다.

5. 느르미

느르미의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 6과 같다.

느르미는 재료를 찌거나 구워서 익힌 후 밀가루 즙을 걸쭉하게 끼얹은 것이다. 「음식디미방」에는 대구껍질, 개, 동아, 가지로 만든 느르미가 기록되어 있다. 즙의 국물로는 재료를 데쳐 낸 국물이나 팽 즙을 이용한 것이 특징이다. 대구껍질 느르미는 대구껍질을 물에 담가 비늘을 제거하고 약과 크기로 썰고 다진 석이, 표고, 진이, 송이, 꿩고기를 섞어 후추, 천초로 양념하여 대구껍질에 싸서 밀가루 풀로 가장자리를 붙여서 삶아낸 것이다. 개장고지 느르미는 개고기를 꼬치에 꿰어서 구운 후 즙을 친 것이며 개장국 느르미는 개고기를 삶아낸 후 밀가루 즙을 친 것이다. 동화 느르미는 동아를 저며서 절였다가 무와 버섯류를 양념하여 절인 동아에 쌀 후 꼬챙이에 꿰어 증탕하여 익힌

Table 6. Kinds of Nureumi and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리 기구	비고
음식디미방	대구껍질 느르미	마른 대구껍질, 석이, 표고, 진이, 송이, 꿩고기, 후추, 천초가루, 밀가루, 팽 즙, 골파	대구껍질→물에 담가 빨기→비늘 제거하기→약과만 큼 썰기→잘게 다진 석이+표고+진이+송이+꿩고기+후추+천초→양념하기→대구껍질에 싸기→밀가루 풀로 가장자리 붙이기→물에 삶기	담가 빨기→비늘 제거하기→약과만 큼 썰 빨다, 썰다, 다지다, 싸다, 삶다		팽 즙+밀가루+골파→즙하여 느르미 하면 맛있다
	개장고지 느르미	개, 후춧가루, 참기름, 진간장, 초, 생강가루, 밀가루	개를 대충 삶아 뼈 바르기→개고기를 수건에 싸 물기 제거하기→느르미로 썰기+후춧가루+참기름+진간장→꼬챙이에 꿰어 굽기 거른 건장+기름+후추+천초+생강가루+밀가루→즙 만들기→리다 구운 느르미 즙에 넣기→접시에 담기+천초, 후춧가루	썰기+후춧가루+참기름+진간장→꼬챙이에 바르다, 삶다, 굽다, 뿌리다		
	개장국 느르미	개, 참깨, 간장, 밀가루, 참기름, 간장, 파, 생강, 후추	개를 대충 삶아 뼈 바르기→씻기+볶아 찜은 참깨+간장→어슷어슷 썰기→어슷어슷 썰기 밀가루+참기름+간장→즙 만들기+고기→끓이기→대접에 뜨기+파+생강, 후추	어슷어슷 썰다, 두드려 넣다, 뜨다, 쳐 넣다		새물
	동화 느르미	동아, 무, 석이, 표고, 참버섯, 후춧가루, 간장국, 밀가루, 팽즙, 천초	동아→배 잎 모양으로 얇게 저며 간하기→무 삶기+석이+표고+참버섯+후춧가루→양념하기→절인 동아에 싸기→꼬챙이에 꿰기→그릇에 담기→증탕하기→간장+기름+밀가루+팽즙+후추+천초→즙 만들기→동아 위에 끼얹기	저미다, 삶다, 양념하다, 증탕하다, 없다		
주방문	가지 느르미	가지, 단 간장, 기름, 밀가루, 골파	가지+단 간장+기름+밀가루→굽기→단 간장국+골파+기름+밀가루→즙 만들기→가지적 썰기→즙 끼얹기	어슷어슷 썰다		
	석화 느르미	석화, 토란, 두부, 후춧가루, 소금, 녹말가루	굴→끓는 소금물에 데치기→삶은 토란, 두부, 굴을 번갈아 끼얹기→기름장 발라 굽기 굴 데쳐낸 물+녹말가루→즙 만들기+후춧가루→즙 끼얹기	데치다, 꿩다, 굽다, 끼얹다		
	동화 느르미	동아, 팽, 황육, 표고, 석기, 두부	동아 썰어 데치기→껍질, 속 없애기→손가락 마디만큼 저미기→팽+쇠고기+표고+석기+두부→양념하여 소 만들기→동아에 소 넣고 말기→꼬챙이에 꿰기→찌기→즙 끼얹기	데치다, 저미다, 소 만들다, 꿩다, 끼얹다		

후 즈음을 끼얹었다. 가지 느르미는 가지를 간장, 기름, 밀가루를 무쳐 구워서 간장, 파, 기름, 밀가루 즈음을 끼얹은 것이다. 「주방문」의 석화 느르미는 굴을 소금물에 데쳐서 삶은 토란, 두부, 굴을 번갈아 꼬챙이에 꿰어서 기름장을 발라 구운 것이다. 동아 느르미는 동아를 썰어 데친 후 저미고 고기와 버섯, 두부로 소를 만들어 넣고 말아서 꼬치에 꿰 후 찐 다음 즈음을 끼얹었다. 「주방문」에는 소로 이용된 재료가 더 다양하였고, 동아를 익히는 조리법에 차이가 있었다. 느르미의 재료로는 육류와 어류, 채소류 등이 다양하게 사용되었음을 알 수 있다. 따라서 느르미란 찌거나 구운 재료에 밀가루나 녹말가루로 즈음을 끼얹는 조리법으로 17세기에는 많이 이용되었으나 오늘날에는 거의 찾아볼 수 없는 조리법이며, 1700년 이후에는 느르미 법은 없어지고 옷을 입혀서 지지는 지짐 누름적으로 변하여 오늘날까지 이어져 오고 있다.

**6. 볶음**

볶음의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 7과 같다.

볶음은 초(炒)라고도 하는데 초는 습열과 건열 두 가지 뜻으로 쓰이며, 전철(煎鐵, 번철)에 기름을 두르고 센 불에 단시간 처리하는 간접 가열법이다. 「음식디미방」의 양 볶음은 달군 솥뚜껑에 기름 두르고 볶는다고만 되어 있어 양을 어떻게 손질하는지 어떤 크기로 썰어서 볶는지에 대한 설명은 없다. 가제육은 돼지고기를 두껍게 썰어 기름과 간장에 재웠다가 볶을 때 밀가루를 넣는 것이 특징이다. 「요록」의 삭육법은 기름진 고기를 참기름에 볶은 후 간장, 적즙(고기를 볶으면 나오는 즈), 참기름, 후춧가루, 시라, 파를 넣어 다시 양념하였다. 이와 같이 이 시기의 볶음은 건열 볶음법이었음을 알 수 있다. 볶는 법은 가열 중 조미가 가능하지만 재료가 유지의 박막에 싸여 있기 때문

에 조미료의 침투가 늦다. 이 때문에 가제육을 볶기 전 미리 기름, 간장에 재워 간이 미리 배이도록 하였고, 삭육법은 볶은 후 다시 양념을 하여 간을 맞추도록 하였다는 것을 알 수 있었다. 따라서 17세기 이전의 볶음은 흔하게 쓰이던 찬물의 조리법은 아니었음을 알 수 있다.

**7. 채**

채의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 8과 같다.

채는 먹을 수 있는 채소 전부를 모두 나물이라고 하지만 식용할 수 있는 풀과 나무의 새싹 잎 또는 그것으로 만든 반찬을 말한다(이효지 2004). 「음식디미방」에는 숙채에 속하는 연근채, 잡채, 대구깍질채, 동화돈채, 외화채가 기록되어 있다. 연근채는 연근을 데쳐서 한 치 길이로 썰어 기름, 간장, 초로 양념한 것이다. 외화채는 외를 가늘고 길게 썰어 데친 후 녹두가루에 묻혀서 다시 세 번을 반복하여 데친 다음 초간장으로 무친 것이 특이하다고 볼 수 있다. 대구깍질채는 채소가 아닌 생선깍질을 이용하였다. 대구깍질을 손질하여 물에 삶고 파는 한 치 길이로 썰어 대구깍질에 파를 소로 싸서 초, 간장, 밀가루 즈음을 넣고 끓여서 초로 양념한다. 잡채는 오이, 무, 깻무, 참버섯, 석이, 표고, 숙주는 생으로, 도라지, 거여목, 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 시금치, 동아, 가지, 꿩은 삶아서 찢어 생강, 건장, 초, 후추, 참기름, 간장, 밀가루를 넣어 볶았다. 잘게 다진 꿩고기에 된장, 참기름, 밀가루를 끓여서 즈음을 만들어 준비된 재료위에 뿌린다. 날것이나 삶거나 볶은 것을 섞었으니 일종의 잡느르미라 할 수 있다. 현재의 잡채는 의례히 당면을 쓰지만 본래의 잡채는 당면이 주가 되는 것이 아니고 버섯류와 향채류를 주재료로 하는 것이었다. 색을 내기 위하여 동아와 도라지에 맨드라미나 머루로 물을 들인 화려한 채

**Table 7. Kinds of Bokkeum and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils**

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
음식디미방	양 볶음	양, 기름	솥뚜껑 달구기→기름 두르기→양 볶기	달구다, 피내다	솥뚜껑	
	가제육(家豚肉)	돼지고기, 기름, 간장, 밀가루, 후춧가루	돼지고기→두껍게 썰기→기름, 간장에 볶기+후춧가루	재우기+밀가 볶다, 재우다, 볶다, 묻히다		
요록	삭육법(爔肉法)	기름진 고기 1사발, 참기름 2순갈, 간장, 적즙, 후춧가루, 시라	파, 고기→가늘게 채썰기+참기름→볶기→간장+적즙+참기름+섞어 놓은 고기+후춧가루+시라+파→양념하기	썰다, 볶다, 받치다	사발	

임을 알 수 있다.

8. 회

회의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 9와 같다.

회는 어패류나 쇠고기를 날 것으로 혹은 조미하지 않은 채로 데쳐 회즙에 찍어먹는 음식이다(이효지 2004). 「주방문」의 송어채는 송어에 녹두 녹말가루를 묻혀서 삶아낸 것으로 어채의 일종이라 할 수 있으며, 낙지채는 데쳐서 양념한 것으로 숙회(熟膾)임을 알 수 있다. 이 시기의회는 주로 어패류를 익혀서 먹는 숙회였음을 알 수 있다. 또한 회를 찍어 먹는 회장에 대한 언급은 없었고 단지 매운 양념이란 표현을 한 것으로 보아 고추가 보급되기 전에는 개자장(芥子醬)이 주

로 쓰였을 것으로 추측해 볼 수 있다. 「지봉유설」에서는 “지금 중국 사람은 회를 먹지 않는다. 말린 고기 일지라도 반드시 익혀서 먹는다. 우리나라 사람이 회를 먹는 것을 보고 웃었다”고 하였다. 이로 보아 조선 시대에는 회를 먹고 중국에서는 먹지 않았다는 것을 분명히 알 수 있다. 즉 처음에는 육류나 어패류를 날로 먹는 회로 시작하였으나 그 후 녹두가루를 묻히고 삶는 조리과정이 첨가된 숙회의 조리법으로 분화되어 이용되었음을 알 수 있다.

9. 좌반

좌반의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 10과 같다.

좌반(佐盤)이란 식사를 도와준다는 뜻의 조리법으로

Table 8. Kinds of Chae and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리 기구	비고
	연근채	연근, 간장, 기름, 초	연근 데치기→한 치 길이로 썰기+기름, 간장, 초	뜯다, 데치다, 자르다, 무치다		
	잡채	외, 무, 대무, 참버섯, 석이, ① 오이, 무, 대무, 참버섯, 석이, 표고, 숙주→생으로 한치 길이로 썰기 표고, 송이, 숙주, 도라지, 겨여목, 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 썰다, 찢다, 리, 파, 두릅, 고사리, 시금 고사리, 시금치, 동아, 가지, 꿩→삶아서 찢기 삶다, 볶다, 치, 동아, 가지, 꿩, 생강, ③ ①+②→생강+건강+초+후추+참기름+진간장+밀 끓이다, 건장, 초, 후추, 참기름, 진 가루+기름+간장→볶기 즙 만들다, 간장, 밀가루, 간장, 천초, ④ 잘게 다진 꿩고기 +된장+참기름+밀가루→끓여 뿌리다 꿩고기, 된장, 참기름, 밀가 서 즙 만들기				동아와 도라지는 맨드라미나 머루로 물을 들인다.
음식 디미방	대구 곱질채	대구곱질, 석이, 단간장, 곱파, 초, 초간장, 밀가루	1) ① 대구곱질→물에 삶기→가늘게 썰기 ② 석이 손질하여 가늘게 썰기→단간장+곱파+초 2) 대구곱질 빨기→파 한 치씩 썰기→대구곱질에 파를 소로 넣어 말기→초간장+밀가루 즙→끓이기+초	삶다, 가늘게 썰다		
	동화돈채	동아, 간장, 기름, 겨자, 초, 간장, 깨소금	동아 손가락 크기로 썰기→데치기→간장, 기름 달이기→식히기+겨자+초+간장+깨가루+동아즙→버무	체에 받치다, 데치다, 거르다, 섞다		
	외화채	외, 녹두가루, 초간장	외→가늘고 길게 썰기→끓는 물에 데치기→물기 빼기+녹두가루→끓는 물에 데치기(세 번 반복)→ 찬물에 씻어 건지기+초간장	짜우다, 데치다, 씻다		녹두가루를 묻히면 국수같다

Table 9. Kinds of Hoe and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리 기구	비고
	수어채	수어, 녹두가루	수어→한 치 길이로 베기→녹두가루 묻히기→삶기	베다, 묻히다, 삶다		
주방문	낙지채	낙지, 매운 양념	낙지→데치기→거피하기→잘게 썰기→매운 양념하기	데치다, 거피하다, 썰다, 양념하다		

넓은 뜻으로는 보존성이 있고 맛이 진한 밥반찬 종류를 가리키는 말이다(이효지 2004). 「산가요록」의 송자좌반은 솔방울을 껍질을 벗겨 2~3조각으로 잘라서 찌서 말려서 간장에 담는다. 산삼좌반은 더덕을 삶아 껍질을 벗기고 방망이로 두드려 간장에 하룻밤 담갔다가 말려서 고기가루와 기름을 발라서 굽거나 지진다. 표고좌반은 표고를 간장에 하룻밤 담갔다가 산초가루를 발라서 그늘에서 말린다. 소작좌반은 참새 살을 다져 간장 양념하여 동전크기로 빗어서 햇볕에 말렸다가 저장해두고 먹을 때 기름에 지진다. 「수운잡방」의 더덕좌반은 더덕껍질을 벗기고 두드려 물에 담가 쓴맛을 빼고 찌서 소금, 간장, 참기름으로 양념하여 하룻밤 재웠다가 햇볕에 말려두고 먹을 때 구워서 먹는다. 「주방문」의 더덕좌반은 쓴맛을 우려낸 더덕을 찌서 소금, 기름, 간장, 후추에 양념하여 말린다. 「요록」의 작좌반은 「산가요록」의 소작좌반과 같이 참새를 이용하였으며, 참새고기를 다진 후 간장으로 간을 하여 엽전 크기로 빗은 후 말려 두었다가 사용하였다.

「산가요록」, 「수운잡방」, 「주방문」에 모두 더덕좌반이 기록된 것으로 보아 좌반의 재료로 더덕이 많이 사용되었음을 알 수 있다. 「산가요록」의 산삼좌반은 더덕을 삶은 후 사용하였으나 「수운잡방」과 「주방문」의 더덕좌반은 물에 담가 쓴 맛을 제거한 후 사용하였으며 소금과 간장을 이용하여 간을 하였다. 「산가요록」의 산삼좌반은 더덕에 고기가루와 기름을 바른 것이 특징이다. 즉 음식의 보존이 어려웠던 이 시기에는 조·육류로는 참새, 채소류로는 더덕, 버섯으로는 표고 등에 간과 양념을 하여 말려두었다가 필요할 때 기름 발라 구워서 이용하였음을 알 수 있다.

### 10. 마른 찬

포나 부각과 같은 마른 찬의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 11과 같다.

포는 수조육류나 어패류를 말린 것이며, 튀각은 다시마나 해조류 등을 기름에 튀긴 찬이고, 부각은 다시마, 깻잎 등의 재료에 찹쌀가루로 쓴 풀을 발라서 말

**Table 10. Kinds of Jwaban and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils**

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
	송자좌반 (松子佐飯)	송자(솔방울), 간장, 기름	솔방울 따기→껍질 벗기기→2~3조각으로 잘라서 찌기→씻기→퍼서 말리기→간장에 담기	벗겨 버리다, 조각으로 자르다, 찌다, 말리다, 지지다		송진이 다 나와서 쓴 맛이 없어질 때까지 씻는다. 다시 꺼내어 말렸다가 쓸 때는 기름에 지지는 것이 좋다.
산가요록	산삼좌반 (山蔘佐飯)	더덕, 간장, 고기가루(肉屑), 밀가루	더덕 삶기→껍질 벗기기→방망이로 두드리기→편으로 만들기→간장에 하룻밤 담그기→말리기→고기가루+기름→더덕에 바르기→굽거나 지지기	담그다, 말리다, 굽다, 지지다		밀가루를 넣어도 좋다.
	표고좌반 (蓂古佐飯)	표고, 간장, 산초가루	표고 씻기→간장에 하룻밤 담그기→산초가루 바르기→퍼놓고 종이로 덮기→그늘에서 말리기	바르다, 덮다, 말리다		표고자반
	소작좌반 (小雀佐飯)	참새, 감장(甘醬), 기름	참새 깃털 벗기기→뼈 없이 두드리기+감장→동전 크기로 빗기→햇볕에 말리기→저장하기→기름에 지지기	두드리다, 편 만들다, 지지다, 저장하다		참새자반
수운잡방	더덕좌반 (山蔘佐飯)	더덕, 소금, 간장, 참기름, 후춧가루	더덕껍질 벗기기→두드리기→물에 담가 쓴맛 없애기→찌기+소금+간장+참기름→자기그릇에 담기→하룻밤 재우기→햇볕에 말리기→후춧가루→담아두기→다시 말리기	벗기다, 두드리다, 찌다, 말리다, 재우다		쓸 때는 구이(炙)로 해서 먹는다.
주방문	더덕좌반 (沙蔘佐飯)	더덕, 소금, 기름, 간장, 후추	더덕→쓴 맛 우려내기→찌기+소금+기름+간장+후추→말리기	우려내다, 찌다, 재우다, 말리다		
요록	작좌반 (雀佐飯)	참새, 단 간장, 참새기름, 밀가루, 엽전크기로 천초	참새→털 제거하기→씻기→다지기+단 간장→말리기→별에 말리기→저장하기→쓸 때 기름 발라 굽기	다지다, 말리다, 굽다		밀가루와 천초가루를 함께 섞으면 맛이 좋다.

려 두었다가 먹을 때 기름에 지져서 먹는 마른 찬이다 (이효지 2004).

「산가요록」의 건육법은 새, 소, 말, 돼지, 노루, 사슴 등의 고기를 이용하였으며 창자도 씻어서 말렸던 것이 특이하다. 「수운잡방」의 전곽법은 다시마에 같은 잣과 식초를 발라서 익힌 것이다. 이는 튀각이나 부각을 만드는 법이라고 볼 수 있는데 찹쌀 풀을 쑤어 발라서 만드는 지금의 조리법과는 다르다. 「요록」의 어포법은 생선을 소금에 절였다가 초, 후추, 파로 양념하여 재웠다가 말리고 먹을 때 기름 바르고 구워먹는 방법이다. 이와 같이 마른찬도 보존식품으로 사용되었다.

11. 편육

편육과 고기 삶는 법의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 12와 같다.

편육은 고기를 푹 삶아 내어 얇게 저민 것이다. 「산가요록」의 팽육은 고기가 반쯤 익었을 때 꺼내어 씻은 후 다시 삶았으며, 팽양은 소의 양을 삶을 때 된 꿀과 탁주를 넣어 삶으면 연하여 맛이 좋다고 하였다. 또한 팽계법에는 닭을 삶을 때 식초나 술을 넣으면 잘 익는다고 하였고, 생강, 산초, 마늘, 좋은 장, 밀가루를 넣어 젓불에 하룻밤 두었다. 팽우두는 소머리를 삶을 때 앵두 잎을 쓰면 쉽게 익는다고 하였다. 고기를 삶을 때는 부드럽게 잘 익히기 위하여 여러 가지 재료를 이용하였음을 볼 수 있었다. 「임원십육지」에는 「구선신은서」를 인용하여 자진육방(煮陳肉方)이라 하여 맛이

변해 냄새가 나는 고기를 삶을 때 10여 개의 구멍을 뚫은 호두 3개를 넣어 주면 호두가 냄새를 흡수한다고 하였다(이효지 등 2007). 「음식디미방」에는 멧돼지, 양, 쇠고기, 개고기, 질긴 고기 삶는 법을 설명하였다. 멧돼지는 만화로 푹 고았으며, 양속은 무르도록 삶아 식힌 후 썰어서 기름과 초를 넣어 양념하고 두었다가 쓸 때는 다시 덥혀서 후추와 천초를 넣었다. 누런 개를 삶을 때는 개를 잡기 5~6일 전 황계 1마리를 먹인 후 잡았으며 삶을 때는 청장과 참기름을 넣고 항아리에 증탕하였다. 개고기를 고을 때는 술에 넣고 솔뚜껑을 뒤집어 덮은 후 뚜껑에 물을 붓고 다른 물로 10번을 갈아준 후 푹 익혔다. 쇠고기를 삶을 때는 살구 씨 가루와 떡갈잎을 넣었으며, 질긴 쇠고기나 늙은 닭을 삶을 때는 앵두나무를 넣거나 뽕나무 20잎, 껍질 벗긴 살구 씨 5~6개를 넣고 뽕나무를 때서 삶으면 쉽게 무르고 부드럽다고 하였다. 「주방문」에 의하면 황육을 삶을 때는 간장, 새우젓국, 후추를 넣고 삶았다. 이와 같이 편육을 만들기 위한 고기를 삶을 때는 고기를 부드럽고 연하게 하는 것이 중요하므로 여러 가지 재료나 양념을 넣어서 삶았음을 알 수 있으며 삶는 조리용구나 불을 때는 열원이나 불의 세기도 중요하게 생각하였던 것을 알 수 있었다.

12. 전약·죽편·순대

전약·죽편·순대의 종류, 재료 및 분량, 조리법, 조리 기구는 Table 13과 같다.

Table 11. Kinds of Mareunchan and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
산가요록	하일건육법 (夏日乾肉法)	날고기	날고기→편으로 썰기→오지그릇 위에 얇게 펴기→편으로 햇볕 쬐이기→눌러주기	오지그릇 썰다	오지그릇	하루 안에 다 마른다
	과년건육법 (過年乾肉法)	새, 소금 3~4홉 소, 말, 돼지, 노루, 사슴, 창자	새→창자 제거하기+소금→바람 통하는 곳에 걸어 두기 소, 말, 돼지, 노루, 사슴, 창자 하는 곳에 걸어 두기 창자 씻기→뒤집기→질긴 실에 매달기→말리기	바람 통하는 곳에 걸어 두기	바람 통 걸어놓다	고기를 처음에는 소금을 뿌려 저장해 두었다가 10일 후 매달아 놓으면 매우 맛있다
	건포육법 (乾脯肉法)	고기, 소금	고기→길게 찢기+소금→저장하기→10일 후 풀자 찢다, 말리 풀 자리 리 위에 늘어놓기→풀 자리로 덮기→말리기→밟기 다, 밟다 (草席)	다, 밟다		
수운잡방	전곽법 (煎藿法)	다시마, 잣, 식초	잣→곱게 갈기+식초→다시마에 바르기→익히기	같다, 익히다		
요록	어포법 (魚脯法)	물고기 1근, 소금 1냥, 초, 후추, 파, 기름	물고기→비늘 제거하기→토막 내기→씻기+소금→2시간 절이기+초+후추+채 썬 파→하룻밤 재우기 햇볕에 말리기	토막내다, 절이다, 재우다, 바르다, 굽다		먹을 때 기름 바르고 구워 먹으면 맛이 좋다

전약은 쇠족, 쇠머리, 쇠가죽을 삶아서 건지고 대추는 별도로 푹 고아서 대추고를 만들어 두었다가 꿀과 각종 향신료를 넣어 굳힌 음식으로 악귀를 물리치고 추위에 몸을 보하는 효력이 있다고 하여 겨울철 특히

동짓날의 절식이다(조후종 2002). 「수운잡방」의 전약법은 아교질에 꿀, 대추, 후추, 정향, 건강, 계피 등을 넣어서 졸인다고 하였다.

족편은 쇠족, 사태육, 양지 등을 고아서 경단백질이

**Table 12. Kinds of Pyeonyuk and boiling method of meat and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils**

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
	팽육(烹肉)	고기	고기→끓는 물에 넣기→반쯤 익었을 때 꺼내기→씻기+앞의 삶은 물→삶기	삶다		
	팽양(烹臙)	소의 양, 된 꿀(黃蜜), 탁주	소의 양+꿀(탁주)→삶기	삶다		꿀을 넣어 삶으면 연하고 탁주를 넣으면 맛이 좋다
산가요록	증양(蒸臙)	1) 양, 참기름 2) 양 1보, 팽고기 2~3마리, 밀가루	1) 솔→참기름+양→찌기→솔뚜껍의 물이 다 떨어지면 꺼내기 2) 팽고기 씻기→양 안에 넣기→죽침으로 뭉기→약한 불에 삶기	찌다, 씻다, 뭉다, 삶다	솔, 사기그릇, 죽침(竹針)	찜 때는 사기그릇 몇 조각을 넣고 물을 쓰지 않는다
	팽계법(烹鷄法)	닭, 식초, 술 1 규화잔, 생강, 산초, 마늘, 좋은 장, 밀가루	닭+식초+술+생강+산초+마늘+좋은 장+밀가루→작은 항아리에 넣기→겉 불에 묻어 하룻밤 두기	겉불(糠火)에 묻다	규화잔(葵花盃: 접시 꽃 모양의 작은 술잔)	
	팽우두(烹牛頭)	쇠머리, 앵두 잎	앵두 잎→소 안에 넣기→찌기 앵두 잎→찜기→소 머리에 바르기→찌기	찜다, 바르다, 찌다		
	야제육(野豚肉: 멧돼지고기)	멧돼지	불에 그슬려 털 제거하기→칼로 끊어 씻기+물→끓이기→만화로 고우기	그슬리다		
	양숙	양, 간장, 기름, 초, 후추, 천초	양 →무르도록 삶기→식히기→씻기+기름, 초→두기→덥히기→후추+천초	약과 날갈이 썰다		
	누런 개 삶는 법	누런개, 황계 1마리, 청장 1사발, 참기름 5홉	누런 개 뼈 발라내고 씻기+청장+참기름→작은 항아리에 넣고 증탕하기→초+간장+파 넣기	발라내다, 증탕하다	항아리	누런 개에 황계 1마리 먹이고 5~6일 후에 잡는다.
음식디미방	개고기 고는 법	개, 간장 1되, 참기름 1종지, 참깨 1되, 후추, 천초	개 잡기→ 갈비, 내장, 뼈 바른 살코기→씻기→술에 넣기+간장+참기름+참깨+후추+천초+물→솔뚜껍 뒤집어 덮기→뚜껍에 물 붓기→다른 물로 10번 갈기→ 푹 익히기	발라내다	술, 솔뚜껍	
	질긴 고기 삶는 법	쇠고기나 늙은 닭, 앵두나무, 뽕나무, 살구 씨	쇠고기나 늙은 닭+앵두나무→삶기	때다, 벗기다		뽕나무를 때서 삶으면 쉬 무르고 부드럽다 뽕나무 20잎, 살구씨 껍질 벗긴 것 5~6개를 한데 넣어 삶으면 해가 없다.
	쇠고기 삶는 법	쇠고기, 살구씨 가루, 떡갈잎	쇠고기+살구씨 가루+떡갈잎+물→삶기	삶다		처음에는 센불로 하다가 약한 불로 오래 삶는다. 뚜껍을 덮으면 물이 생기므로 뚜껍을 연다
주방문	황육 삶는 법	살코기, 간장, 새우젓국, 후추	살코기+간장+새우젓국+후추+물→삶기	담그다, 삶다		

Table 13. Kinds of Jeonyak, Jokpyeon, Sundae and ingredients, amounts, cooking methods, terminology and utensils

문헌	음식명	재료 및 분량	조리법	조리용어	조리기구	비고
수운잡방	전약법 (煎藥法)	꿀 3사발, 아교 3사발 후추 1냥 반, 대추 1사발, 정향 1냥 반, 건강 5냥, 계피 3냥	꿀+아교+대추+후추+정향+건강+계피→졸이기	졸이다		
닭 대구편	닭 대구편	암탉 2마리, 말린 대구 3마리, 진간장 1되, 참기름 1되, 생강, 후추, 천초	암탉+말린 대구→물에 고우기+진간장+참기름+생강+후추+천초→다시 고우기→놋그릇에 퍼서 식히기→얇게 베기	고우다, 베다	놋그릇	도중에 물이 없으면 물을 더 붓고 고아 뼈가 빠지도 록 곤다
음식디미방	양숙편 (羊熟片)	양, 참기름, 진간장, 후추, 천초, 생강, 달걀	양→끓는 물에 튀하기→거피하기+참기름+진간장+후추+천초→단지에 넣기→가마솥에 증탕하기→양즙 끓이기+생강+후춧가루+황백지 단→식히기	거피하다, 끓이다, 썰다	가마, 솥	껍질 벗긴 양을 무르게 삶아 채 썰어서 양념하여 탕을 하여도 좋다
개순대 (犬腸)	개순대 (犬腸)	개, 후추, 천초, 생강, 참기름, 진간장, 초, 겨자	개 잡기→삶아서 뼈 빠르기+후추+천초+생강+참기름+진간장→창자 뒤집어서 빨기→다시 뒤집기→소 넣기→시루에 찌기→어슷어슷 썰기	바르다, 버무리다	시루	초, 겨자를 곁들인다. 소는 하루 전 양념해 두었다 다음 날 창자에 넣는다
주방문	순대	대창, 밀가루, 선지, 양념	대창 뒤집어 씻기→선지+밀가루+매운 물→대창 속에 넣기→삶기→어슷어슷 썰기	양념+어슷어슷 썰다		

녹으면 고명도 넣고 식혀 응고시켜 편상으로 썬 음식이다. 「음식디미방」의 닭 대구편은 암탉, 말린 대구를 고우다가 향신료를 넣고 다시 고운 후 펼쳐 식힌 후 썰었다. 양숙편은 양과 향신료를 넣고 가마솥에 증탕하여 식힌 후 썬 족편이다. 족편 만들기는 조선시대의 여러 조리서에 기록되었는데 특히 「임원십육지」에는 「응희잡지」를 인용하여 우행교방(牛脛膠方) 즉 우족병(牛足餅)이라 하여 쇠죽을 고운 것에 파, 생강, 잣, 후추, 깨 등을 섞어 다시 곤 후 찬 곳에 두어 응고시킨 것이라 하였다(이효지 등 2007). 또한 1719년의 「진연의궤」에 족병이란 이름으로 궁중연회용으로 이용되기도 하였다(이성우 등 1984). 이와 같이 족편의 재료로는 닭, 말린 대구, 양, 가축, 꼬리, 생선껍질도 이용되었다.

순대는 돼지창자 속에 돼지피와 삶은 당면, 갖은 채소와 양념을 한 것을 꼭 차게 집어넣고 실로 양끝을 잡아맨 후 썬 음식이다. 「음식디미방」의 개순대는 개 고기를 삶아 양념한 후 창자에 넣고 썬 개고기 순대이다. 「주방문」의 순대는 대창에 선지와 밀가루를 섞어 매운 양념하여 채운 후 삶았다고 되어 있어 소의 내장인지 돼지의 내장인지 확실하지 않은 선지순대이다. 순대의 껍질로는 개·소·돼지의 창자가 이용되었으며, 순대의 속으로는 삶아낸 고기와 선지 등에 각종

양념과 향신료 등을 넣고 양념하였다.

### III. 요약 및 결론

17세기 이전에 발간된 조리서를 중심으로 찬물류의 종류, 명칭, 부식에 이용된 재료, 조리법을 고찰한 것을 요약하면 다음과 같다.

찬물류의 종류는 국, 찜, 선, 구이, 전, 느르미, 볶음, 채, 회, 좌반, 마른찬, 편육, 전약, 족편, 순대 등이었다. 그 중 국, 찜, 좌반, 포, 편육의 기록이 가장 먼저였으며 구이, 나물, 회는 1500년대 이후에 기록되어 있었다. 그리고, 느르미, 전, 전약, 족편, 순대는 16세기 후반에 비교적 늦게 개발된 조리법임을 알 수 있었다. 그 중 국의 종류가 가장 많았다.

국은 79종으로, 지금보다 매우 다양한 재료를 사용하였고, 허파, 내장, 자라나 노루고기도 이용되었다. 조리법도 재료를 미리 익히거나 썰낸 후 사용한 것이 지금과 다른 점이고, 국의 간은 간장, 소금, 새우젓으로 맞추었다. 생선이 사용되는 국에는 식초, 술, 천초, 후추, 생강을 넣어 비린내를 제거하였다. 찜과 선은 23종이었으며, 닭찜이 가장 많았다. 재료를 손질하여 기름에 볶다가 물을 넣어서 익히거나 노구에 찌거나 사기그릇이나 항아리에 넣고 솥 안에서 증탕하는 조리법을 이용하였다. 땃일



을 이용하여 찌기도 하였으며 찌고 선이 분화되지 않았다. 구이는 15종으로 적 또는 구이로 기록되어 있었고, 사용하는 재료의 종류가 다양하지 않았고 소금이나 간장으로 간을 하고 기름을 발라 굽거나 채소는 밀가루 즙을 발라서 구웠다. 전은 3종으로 소의 내장이나 참새를 이용하여 기름간장에 재웠다가 지지는 점이 요즈음의 방법과는 달랐다. 느르미는 7종이었으며, 찌거나 구운 재료에 밀가루나 녹말로 즙을 끼얹는 조리법으로 17세기에는 많이 이용되었으나 지금은 거의 없어지고 옷을 입혀서 지지는 지짐누름적으로 변하여 이어져오고 있다. 볶음은 3종으로 흔한 조리법이 아니었으며, 채는 30종으로 먹을 수 있는 풀, 나무의 싹, 잎으로 만든 반찬이며 색을 내기 위하여 동아와 도라지에 맨드라미나 머루로 물을 들였다. 회는 11종으로 어패류를 익혀서 먹는 숙회가 기록되어 있으며, 좌반은 7종으로 음식의 보존이 어려웠던 시기에 참새, 더덕, 버섯 등에 양념하여 말려두었다가 필요할 때 기름 발라 구워서 이용하였다. 마른 찬은 6종으로 쇠고기나 생선을 삶아 찌서 양념하여 말리거나 다시마에 찹쌀을 발라 익히는 방법이었다. 편육은 12종으로 팽육, 질긴 고기 삶는 법, 황육 삶는 법이었다. 고기를 삶을 때는 부드럽고 연하게 하기 위해서 꿀, 탁주, 식초, 술, 생강, 산초, 마늘, 장, 밀가루, 앵두잎, 후추, 천초, 참기름, 살구씨, 떡갈잎, 뽕나무잎, 새우젓국 등의 여러 재료나 양념을 넣어서 삶았으며 조리용구나 열원이나 불의 세기도 중요하게 생각하였다. 전약, 족편, 순대는 5종으로 전약법, 족편, 닭대구편, 양숙편, 개순대, 선지순대 등이다. 순대의 껍질로는 개창자, 소창자, 돼지창자를 이용하였고 속은 삶아 낸 고기, 선지 등에 각종 양념, 향신료 등을 넣었다.

17세기 이전 조리서를 통하여 찬물류를 분석해 본 결과 현재는 탕의 종류가 많이 줄어들었고, 느르미 조리법은 없어졌으며, 족편과 순대 등의 음식은 상업화한 음식으로 남아 있다. 특히 17세기 이전의 많은 음식들이 요즈음은 그 이름이 사라진 것도 있고 가정에서 잘 조리되지 않거나 조리법이거나 재료들이 많이 달라졌다. 사라진 음식들을 복원하여 우리음식의 계승 발전에 노력해야 하겠다.

## 참고문헌

김수(金綬) 원저 윤숙경 역. 1998. 수운잡방(需雲雜方). 신광출

- 판사. 서울
- 마영순. 1997. 문헌에 기록된 전의 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문
- 성현(成愷). 1997. 용재총화(慵齋叢話). 민족문화추진회. 서울출판사. 서울
- 손정우. 1998. 순대의 문헌적 고찰. 배화여자대학. 배화논총. 제 17호
- 안동장씨 원저. 2000. 한복려, 한복선, 한복진 역. 다시보고 배우는 음식디미방. 궁중음식연구원. 서울
- 안동장씨 원저. 2005. 백두현 역. 음식디미방. 경북대학교 출판부. 대구
- 윤숙경. 1996. 우리말 조리어 사전. 신광출판사, 서울
- 이강자 외. 2003. 국역 증보산림경제. 신광출판사, 서울
- 이성우, 이효지, 조준하. 1984. 진연의례(숙종 45년 진연의례의 한역본). 한양대학교생활과학연구 제 2집. pp 35-71
- 이수광저 남만성 역. 1975. 지봉유설. 을유문화사. 서울
- 이효지. 1998. 생채·숙채의 문헌적 고찰. 윤서석 박사 정년퇴직기념논문
- 이효지. 2004. 한국의 음식문화. 신광출판사. 서울
- 이효지. 2005. 한국음식의 맛과 멋. 신광출판사. 서울
- 이효지, 조신희, 정낙원, 차경희. 2007. 「임원십육지」정조지 편역. 교문사. 서울
- 이효지 외. 2004. 시의전서. 신광출판사. 서울
- 전순의(全循義) 원저. 2004. 이문회 외 8인역. 산가요록(山家要錄). 농촌진흥청.
- 정부인 안동 장씨. 2007. 음식디미방. 영양군
- 조후중. 1998. 채소의 전통조리법-나물, 생채, 찜을 중심으로-한국조리과학회 학술대회지. 1998년도 한국조리과학회 춘계학술심포지움. pp 277-288
- 조후중. 2002. 세시풍속과 우리 음식. 한림출판사. 서울
- 하생원(河生員). 주방문(酒方文). 손락법 편. 1975. 한국고대할팽법(韓國古代烹飪法). 원문사. 서울
- 허준(許浚). 1995. 國譯한글初版 동의보감(東醫寶鑑). 한국교육문화사
- 작자미상. 1680. 요록
- Kim ES, Chun HJ, Lee HG. 1990a. A Bibliographical Study of Tzeam Using The Meat and Poultry Korean J Dietary Culture 5(1) : 59-75
- Kim ES, Chun HJ, Lee HG. 1990b. A Bibliographical Study of Tzeam Using The Fish, Vegetable and Etc. Korean J Dietary Culture 5(1) : 77-99
- Kim ES, Chun HJ, Lee HG. 1990c. A Bibliographical Study of Sun. Korean J Dietary Culture 5(3): 277-286
- Lee YK, Chun HJ, Lee HG. 1992a. A Bibliographical Study on the Gounmguk in Korea, Korean J Dietary Culture 7(4) : 339-362
- Lee YK, Chun HJ, Lee HG. 1992b. A Bibliographical Study on the Tojangguk in Korea, Korean J Dietary Culture 7(1) : 81-90
- Lee KJ, Lee HG 1987a. A Bibliographical Study of Dry Cooking Method of Korean Side Dishes Korean Living Science Research Institute Hanyang University 5: 151-179

- Lee KJ, Lee HG 1987b. A Bibliographical Study of Moist Cooking Method of Korean Side Dishes Korean Living Science Research Institute Hanyang University 5: 201-222
- Ma YS, Lee HG 1999a. A Bibliographical Study on the meat and poultry jeon. Korean Living Science Research Institute Hanyang University 17: 71-99
- Ma YS, Lee HG 1999b. A Bibliographical Study on the fish and shellfish jeon. Korean Living Science Research Institute Hanyang University 17: 101-129
- Min SE, Cho SH, Lee HG. 1997. A Bibliographical Study on the meat and poultry Gui(Jock) Korean Living Science Research Institute Hanyang University 15: 41-82
- Min SE, Cho SH, Lee HG. 1998. A Bibliographical Study on baked marine product Gui(Jock) Korean Living Science Research Institute Hanyang University 16: 19-51
- Ryu KL, Kim TH. 1995. The Historical Study of Beef Cooking-Ⅲ. Steaming Korean J Dietary Culture 9(5): 489-497
- You JY, Lee HG. 1988. A Bibliographical Study on the Clear Soup in Yi dynasty. Korean Living Science Research Institute Hanyang University. 6(6): 91-113

---

(2007년 8월 21일 접수, 2007년 10월 9일 채택)