

# 한국 고문헌(1400년대~1800년대) 및 근대문헌(1900년대~1940년대)에 나타난 장과류(베리류)의 종류 및 조리방법에 대한 문헌적 고찰

양지원 · 김영호 · 박동준 · 이남혁 · 김영언\*  
한국식품연구원

## Literature Review on Berries and Their Cooking Methods in ancient (1400s~1800s) and Modern (1900s~1940s) Literature of Korea

Ji-won Yang, Young Ho Kim, Dong-June Park, Nam Hyouck Lee, Youngeon Kim\*  
Korea Food Research Institute

### Abstract

This study is a literature review on berries and their cooking methods that appear in ancient and modern Korean literature. Due to recent reports on berries' excellent functionality and the public's growing interest in healthy living, berries have been attracted attention as promising forms of sustenance. By structuring and classifying the types of berries and their popularity as well as recipes using berries found in ancient and modern Korean literature, this review hopes to serve as an important source that reflects both the food culture and social aspects associated with the value of berries in the lives of Korean people as well as foster understanding of the superiority of Korean food culture. This study will also have implications on the possibility of integrating antioxidant-rich berries into the modern food landscape. The study results are summarized as follows. Types of berries were classified into six types (Korean cherry, Omija, Gugija, Bokbunja, Black cherry, Mulberry) while cooking methods were classified into five types (Korean traditional snack, Korean traditional beverage, Liquors, Porridge, Pilule) in the ancient and modern literature of Korea. The aim of this literature review is to highlight the value-creating aspect of berries as food materials that can yield high added-value products. Beyond their value as healthy fruits, this study will explore the features of berries that enhance their added value and brand marketing as well as their aspects suitable for application to the modern industry of berry product development.

Key Words: Korea, Berry, Cooking Method, Literature

## 1. 서론

베리류는 작은 열매가 많이 모여 하나의 과실 형태를 유지하는 장과류를 총칭하는 취과를 일컫고, 분류학상 다양한 식물군을 이루고 있다. 베리류 중 섭취량이 많은 종류로는 Vaccinum속(cranberry, blueberry)과 Rubus속(raspberry, blackberry) 등이 있으며, 우리나라에서는 딸기(strawberry) 및 복분자(Rubuscoreanus)가 주로 소비되고 있다(Choi 2013). 최근, 페놀성 화합물(phenolic compounds), 특히 안토시아닌이 풍부하여 항산화 효과가 뛰어난 것이 알려짐에 따라 블루베리나 오디의 소비도 증가되고 있다(Kang 2009). 베리류는 식이섬유, 비타민류, 무기질류 및 엽산을 풍부하게 함유하고 있으며, 항암과 항염증의 질병예방에 긍정적인 효과를 나타내고 있다. 최근, 베리류의 우수한 기능성을 갖고 있다

고 밝혀지면서 여러 가지 가공제품에 대한 소비 및 제품개발과 다양한 연구가 활발히 진행되고 있다. 한 민족의 고유한 음식 문화는 그 민족이 살고 있는 자연환경과 사회 환경 속에서 오랜 기간을 걸쳐 그 지역에서 산출되는 식품을 기본 재료로 하여 음식의 조리방법이 개발된다(Oh 1995; Lee 2000). 또한 그 민족의 정치, 경제, 문화의 변천과 발전 내용이 식생활의 유형이나 풍습에 크게 영향을 미친다(Lee 2000). 우리의 전통음식은 신석기 시대 후기 농업을 시작하던 때를 기점으로 하여 자연환경의 제약에 합리적으로 순응하고, 역대의 사회 환경 조건을 예지롭게 수용하면서 약식동의(藥食同意)의 관점 아래서 이루어진 것으로, 외양이 섬세하고 맛도 조화로우며 영양면이나 조리 가공면에서도 매우 과학적으로 발전되어 왔다(윤 1991). 전통음식은 우리민족의 역사적 정통성을 보여주며 식문화사적 가치를 지닌 소

\*Corresponding author: Youngeon Kim, Division of Metabolism and Functionality Research, Korea Food Research Institute, Seongnam 463-746, Korea  
Tel: 82-31-780-9073 Fax: 82-31-701-9876 E-mail: radog@kfri.re.kr

중한 문화자산으로 자연식에 가장 가까운 건강식이자 슬로 푸드이며 여러 재료와 양념이 함께 어우러져 맛과 영양의 조화를 이룬 음식이다(이 1998). 최근 건강에 대한 관심이 높아지고, 베리류의 우수한 기능성이 보고되면서, 베리류가 단순한 과일로의 소비뿐만 아니라 최근에는 현대의 자본력 및 기술을 접목하여 고부가가치 창출이 가능한 식품소재로서 주목받고 있다. 하지만, 우리가 현재 접할 수 있는 베리류는 단순한 과일로의 섭취 이외에 제품으로의 종류는 한정되어 있어, 더 많은 연구개발의 다양화와 고급화가 필수적이다. 이를 위해서는 우리나라 식문화적 측면에서 베리류와 관련된 문헌 연구가 필요하다고 생각된다. 본 연구에서는 한국 고문헌과 근대문헌에 나타난 베리류의 종류 및 조리방법을 고찰하여, 우리음식문화의 우수성을 이해하는데 도움이 되고 나아가 현대 베리류의 제품 개발 산업에 응용 가능한 부분이 무엇인지를 알아보고자 한다.

## II. 연구방법

본 연구는 한국 고문헌 및 근대문헌의 원문 및 한글번역본을 토대로 하여 각 문헌에 나타나 있는 베리류의 종류와 사용빈도 및 이를 이용한 조리방법을 내용 분석(content analysis)하여 정리하였다. 한국 고문헌 및 근대문헌의 문헌

명은 <Table 1>과 같다. 자료 조사 및 분석에 사용된 문헌은 크게 1400-1800년대 말까지 발간되었던 각종 한국 고문헌 21권과 1900년-1940년대에 발간되었던 근대문헌 3권을 대상으로 분석하였다. 1400년대-1800년대 말까지의 한국 고문헌은 「산가요록」(전순의, 1450년 경), 「수운잡방」(김유, 1552년 이전), 「구황촬요」(저자미상, 1554), 「영접도감의궤」(저자미상, 1643), 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기), 「요록」(저자미상, 1680년 경), 「주방문」(하생원, 1600년대 후기), 「산림경제」(홍만선, 1716년 경), 「수문사설」(이표, 1750년 경), 「증보산림경제」(유중립, 1766), 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기), 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809), 「승부리안주방문」(저자미상, 1813), 「임원십육지」(서유구, 1835년 경), 「정일당잡지」(정일당, 1856), 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기), 「규곤요람」(저자미상, 1896), 「술 빛는법」(저자미상, 1800년대 후기), 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기), 「주찬」(저자미상, 1800년대)이며, 1900년-1960년대의 근대문헌은 「부인필지」(저자미상, 1915), 「조선요리제법」(방신영, 1917), 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)으로 총 23권을 고찰하였다. 본 연구에서는 한국 고문헌 및 근대문헌의 베리류의 종류와 사용빈도를 먼저 살펴본 후 베리류를 이용한 조리방법에 대한 기록들을 분류하여 고찰하였다.

<Table 1> Titles of ancient and modern literature, written years and authors

번호	문헌명	저술연대	저자명
1	산가요록[山家要錄]	1450년 경	전순의
2	수운잡방[需雲雜方]	1552년 이전	김유
3	구황촬요[救荒撮要]	1554년	저자미상
4	영접도감의궤[迎接都監儀軌]	1643년	저자미상
5	음식디미방[閔是議方]	1670년대 중기	안동 장씨
6	요록[要錄]	1680년 경	저자미상
7	주방문[酒方門]	1600년대 후기	하생원
8	산림경제[山林經濟]	1716년 경	홍만선
9	수문사설[聞事說]	1750년 경	이표
10	증보산림경제[增補山林經濟]	1766년	유중립
11	온주법[蘊酒法]	1700년대 후기	저자미상
12	규합총서[閩閣叢書]	1809년	빙허각 이씨
13	승부리안주방문[陸付吏案酒方文]	1813년	저자미상
14	임원십육지[林園十六志]	1835년 경	서유구
15	정일당잡지[貞一堂雜識]	1856년	정일당
16	음식방문[食方文]	1800년대 중기	저자미상
17	규곤요람[閩要覽]	1896년	저자미상
18	술 빛는법	1800년대 후기	저자미상
19	시의전서[是議全書]	1800년대 후기	저자미상
20	주찬[酒饌]	1800년대	저자미상
21	부인필지[婦人必知]	1915년	저자미상
22	조선요리제법[朝鮮料理製法]	1917년	방신영
23	조선무쌍신식요리제법[朝鮮無雙新式料理製法]	1924년	이용기

### III. 결과 및 고찰

#### 1. 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류의 종류

##### 1) 주재료

한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류의 종류를 주재료로 고찰하여 분류한 결과는 <Table 2>과 같다. 주재료로 사용된 베리류의 종류는 앵두, 오미자, 구기자, 복분자, 버찌, 오디로 분류되었다. 「산가요록」(전순의, 1450년 경)의 앵두전과 1종, 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 앵두편법 1종, 「증보산림경제」(유중립, 1766)의 앵두전법 등 2종, 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 구기자주 1종, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 앵두편법 등 3종, 「승부리안주방문」(저자미상, 1813)의 구기주법 1종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 밀전앵도방 등 8종, 「술 빚는법」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵두전 1종, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵도화채 등 7종, 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 구기주 1종, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 앵두편 등 4종, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵도숙 등 6종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 앵도숙 등 6종으로 총 42종이 한국 고문헌과 근대문헌에 기록되어있다.

##### (1) 앵두

한국 고문헌과 및 근대문헌에서 앵두가 주재료로 사용된 횃수는 총 16회로, 「산가요록」(전순의, 1450년 경)의 앵두전과, 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 앵두편법, 「증보산림경제」(유중립, 1766)의 앵두전법, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 앵두편법, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 밀전앵도방, 「술 빚는법」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵두전, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵도화채, 앵두편, 앵도과, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 앵두편, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵도숙, 앵도화채, 앵두편, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 앵도숙, 앵두편, 앵도화채로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 앵두는 앵도, 앵두로 표기되었으며, 과정류와 음청류로 조리되었다.

##### (2) 오미자

한국 고문헌 및 근대문헌에서 오미자가 주재료로 사용된 횃수는 총 3회로, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 오미갈수방, 밀전오미자방, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 오미자차로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 오미자는 현

<Table 2> Classification of berries as main ingredients documented in ancient and modern literature

문헌명	베리류 종류 (주재료)					
	앵두	오미자	구기자	복분자	버찌	오디
산가요록 수운잡방 구황촬요	앵두전과					
영접도감의궤 음식디미방 요록 주방문 산림경제 수문사설	앵두편법					
증보산림경제 온주법 규합총서 승부리안주방문	앵두전법 앵두편법		구기차 구기자주 구기자술 구기주법	복분자 딸기편		
임원십육지 정일당잡지 음식방문 규곤요람 술 빚는법	밀전앵도방	오미갈수방/ 밀전오미자방	구기죽방/구기차방/ 구기주	복분자초방/ 밀전복분자방		
시의전서 주찬 부인필지	앵두전 앵도화채/앵도편/ 앵도과		구기주 구기주법	복분자화채/ 복분자편/복분자과	벗편	
조선요리제법	앵도편/앵도화채/ 앵도숙	오미자차		복분자편	벗편	
조선무쌍신식요리제법	앵도숙/앵도화채/ 앵도편		구기다/기국다			상심소주

대에 쓰는 그대로 표기되었으며, 과정류와 음청류로 조리되었다.

(3) 구기자

한국 고문헌 및 근대문헌에서 구기자가 주재료로 사용된 횡수는 총 11회로, 「증보산림경제」(유중립, 1766)의 구기차, 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 구기자주, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 구기자술, 「승부리안주방문」(저자미상, 1813)의 구기주법, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기죽방, 구기차방, 구기주, 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 구기주, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 구기주법, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 구기다, 기국다로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 구기자는 현대에 쓰는 그대로 표기되었으며, 음청류와 주류로 조리되었다.

(4) 복분자

한국 고문헌 및 근대문헌에서 구기자가 주재료로 사용된 횡수는 총 8회로, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 복분자 딸기편, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 복분자조방, 밀전복분자방, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 복분자화채, 복분자편, 복분자과, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 복분자편, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 복분자편으로 기록되어 있다. 1400년-1940년대에 복분자는 복분자 딸

기, 복분자로 표기되었으며, 과정류와 음청류로 조리되었다.

(5) 버찌

한국 고문헌과 근대문헌에서 버찌가 주재료로 사용된 횡수는 총 3회로, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 벗편, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 벗편, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 벗지편으로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 버찌는 벗, 벗지로 표기되었으며, 과정류로 조리되었다.

(6) 오디

한국 고문헌 및 근대문헌에서 오디가 주재료로 사용된 횡수는 총 1회로, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 상심소주로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 오디는 상심으로 표기되었으며, 주류로 조리되었다.

2) 부재료

한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류의 종류를 부재료로 고찰하여 분류한 결과는 <Table 3>과 같다. 부재료로 사용된 베리류의 종류는 오미자, 구기자로 분류되었다. 「영접도감의궤」(저자미상, 1643)의 세면 1종, 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 세면법 등 3종, 「주방문」(하생원, 1600년대 후기)의 누면 등 2종, 「증보산림경제」(유중립, 1766)의 창면법 등 2종, 「온주법」(저자미상, 1700년대

<Table 3> Classification of cooking method to berries as main ingredients documented in ancient and modern literature

문헌명	베리류 종류 (부재료)	
	오미자	구기자
산가요록		
수운잡방		
구향촬요		
영접도감의궤	세면	
음식디미방	세면법/착면법/별착면법	
요록		
주방문	누면/세면	
산림경제		
수문사설		
증보산림경제	창면법/순채차	
온주법	주자독서환	
규합총서	원소병/화면/난면/왜면/녹말다식	
승부리안주방문		
임원십육지	사면방/창면방/자화방/서면방/화면방/석류분방/순차방/사당원방/녹두분다식방	삼미죽방
정일당잡지	국화면/두견화면	
음식방문	무정과/화채/화면/녹말정과	
규곤요람		
술 빛는법		
시의전서	난면/시면/장미화채/두견화채/순채화채/배화채/녹말편/들쪽편/보리수단/녹말다식	
주찬		신선고분주법
부인필지	화채국/녹말다식/향설고	
조선요리제법	책면/녹말다식/배화채/앵도화채	
조선무쌍신식요리제법	창면/사면/녹두죽/배화채/복사화채/두견화채/녹말다식/녹말편/향설고	

후기)의 주자독서환 1종, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 원소병 등 5종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 사면방 등 9종, 「정일당잡지」(정일당, 1856)의 국화면 1종, 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기)의 무정과 등 4종, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 난면 등 10종, 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 신선고본주법 1종, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 화채국 등 3종, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 책면 등 4종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 창면 등 9종으로 총 55종이 한국 고문헌과 근대문헌에 기록되어있다.

### (1) 오미자

한국 고문헌과 근대문헌에서 오미자가 부재료로 사용된 횡수는 총 53회로, 「영접도감의궤」(저자미상, 1643)의 세면, 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 세면법, 착면법, 별착면법, 「주방문」(하생원, 1600년대 후기)의 누면, 세면, 「증보산림경제」(유증립, 1766)의 창면법, 순채차, 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 주자독서환, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 원소병, 화면, 난면, 왜면, 녹말다식, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 사면방, 창면방, 자화방, 서면방, 화면방, 순차방, 사당원방, 녹두분다식방, 「정일당잡지」(정일당, 1856)의 국화면, 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기)의 무정과, 화채, 화면, 녹말정과, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 난면, 시면, 장미화채, 두견화채, 순채화채, 배화채, 녹말편, 들쭉편, 보리수단, 녹말다식, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 화채국, 녹말다식, 향설고, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 책면, 녹말다식, 배화채, 앵도화채, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 창면, 사면, 녹두죽, 배화채, 복사화채, 두견화채, 녹말다식, 녹말편, 향설고로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 부재료로 사용된 오미자는 국수류, 음청류, 과정류, 환류로 조리되었다.

### (2) 구기자

한국 고문헌과 근대문헌에서 구기자가 부재료로 사용된 횡수는 총 2회로, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 삼미죽방, 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 신선고본주법로 기록되어있다. 1400년-1940년대에 부재료로 사용된 구기자는 죽류, 주류로 조리되었다.

## 2. 한국 고문헌과 근대문헌에 나타난 베리류의 조리방법

한국 고문헌과 근대문헌에 나타난 베리류를 주재료로 한 조리방법을 고찰하여 분류한 결과는 <Table 4>와 같다. 주재료를 베리류로 조리한 방법은 과정류, 음청류, 주류, 죽류로 분류하였다. 과정류는 「산가요록」(전순의, 1450년 경)의 앵도전과 1종, 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 앵두편법 1종, 「증보산림경제」(유증립, 1766)의 앵두전법 1종, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 앵두편법 등

2종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 밀전앵도방 등 3종, 「술 빛는법」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵두전 1종, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵도편 등 5종, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 앵두편 등 3종, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵도편 등 3종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 앵도편 등 1종으로 총 21종, 음청류는 「증보산림경제」(유증립, 1766)의 구기차 1종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기차방 등 3종, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵도화채 등 2종, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵도화채 등 3종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 앵도화채 등 4종, 총 13종, 주류는 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 구기자주 1종, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 구기자술 1종, 「승부리안주방문」(저자미상, 1813)의 구기주법 1종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기주 1종, 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 구기주 1종, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 구기주법 1종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 상심소주 1종, 총 7종, 죽류는 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기죽방 1종으로 한국 고문헌과 근대문헌에 기록되어있다. 한국 고문헌과 근대문헌에 나타난 베리류를 부재료로 한 조리방법을 고찰하여 분류한 결과는 <Table 5>와 같다. 부재료를 베리류로 조리한 방법은 음청류, 과정류, 환류, 죽류, 주류로 분류하였다. 음청류는 「영접도감의궤」(저자미상, 1643)의 세면 1종, 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 세면법 등 3종, 「주방문」(하생원, 1600년대 후기)의 누면 등 2종, 「증보산림경제」(유증립, 1766)의 창면법 등 2종, 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 화면 등 4종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 사면방 등 7종, 「정일당잡지」(정일당, 1856)의 국화면 등 2종, 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기)의 화면 등 2종, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 난면 등 7종, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 화채국 등 2종, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 책면 등 3종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 창면 등 6종으로 총 41종, 과정류는 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 녹말다식 1종, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 녹두분다식방 1종, 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기)의 무정과 등 2종, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 녹말편 등 3종, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 녹말다식 1종, 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 녹말다식 1종, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 녹말다식 등 2종으로 총 11종, 환류는 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 주자독서환 1종, 임원십육지(1835년)의 사당원방 1종으로 총 2종, 죽류는 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 삼미죽방 1종으로 총 1종, 주류는 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 신선고본주법 1종으로 총 1종으로 한국 고문헌과 근대문헌에 기록되어있다.

<Table 4> Classification of cooking method to berries as minor ingredients documented in ancient and modern literature

분류	이름	주재료	부재료	조리방법	문헌명
과정류	앵도진과	앵도	① 꿀	앵두→삶기→즙내어 칠그릇에 담기→약한불에 달이기→①넣고 엷쳐림 달이기→대나무껍질이나 기름 종이에 한 수저씩 떨어뜨려 저장하기	산가요록
	앵두편법	앵두	① 꿀	앵두→반죽→씨제거→살짝 데치기→체에 거르기+①넣고 졸이기→엇기면 썰어 쓰기	음식디미방
	앵두진법	앵두	① 꿀 ② 기름	끓는 물에 앵두 끓이기→체에 거르기→①넣고 약한불로 물엷처럼 달이기→참기를 바른 그릇에 조린 앵두 넣기→물에 담가 차갑게 저장→술 때 마다 킴에 ②바르고 썰기(앵두1말,꿀2되)	증보산림경제
	앵두편법	앵두	① 꿀 ② 누말	앵두→눗그릇에 찌기→체에 거르기→①넣고 졸이기→엇기면 ②넣어 졸이기→죽편처럼 엇기면 사그릇에 담아 배어 쓰기	규합총서
	부분자팔기편	부분자	① 꿀 ② 누말	부분자→눗그릇에 찌기→체에 거르기→①넣고 졸이기→엇기면 ②넣어 졸이기→죽편처럼 엇기면 사그릇에 담아 배어 쓰기	규합총서
	밀진앵도방	앵두	① 꿀	앵두+물 삶기→체에 거르기→앵두즙1말:①3되 몽근한 불로 엷쳐림 달이기→눗쟁반에 펴서 응고되면 편으로 자르기	임원십육지
	밀진오미자방	오미자	① 꿀 ② 누말	오미자 미지근한 물에 하룻밤 침지하여 건져내기→①+②섞어 걸쭉해질 때까지 약한불로 졸이기→그릇에 담아 찬곳에서 굳히기→얇은 조각으로 썰기	임원십육지
	밀진부분자방	부분자	① 꿀 ② 생강	부분자+①+②즙 노구에서 달이기→체에 찌제거→부분자즙+① 노구에 넣고 약한불로 꿀 농도 될 때 까지 달이기→항아리에 담아 저장하기→하루동안 항아리 냉수에 두어 응고시키기→1치 크기의 편으로 자르기	임원십육지
	앵두진	앵두	① 꿀 ② 누말	앵두→눗그릇에 찌기→체에 거르기→①넣고 졸이기→엇기면 ②넣어 졸이기→죽편처럼 엇기면 그릇에 담아 배어 쓰기	술 빛는법
	앵도편	앵두	① 꿀 ② 누말	앵두→눗그릇에 찌기→체에 거르기→①넣고 졸이기→엇기면 ②넣어 졸이기→죽편처럼 엇기면 사그릇에 담아 배어 쓰기	시의전서
	앵도과	앵두	① 꿀 ② 잣	앵두→찌기→①과 증청하기→②가루 묻히기	시의전서
	부분자편	부분자	① 꿀 ② 누말	부분자→눗그릇에 찌기→체에 거르기→①넣고 졸이기→엇기면 ②넣어 졸이기→죽편처럼 엇기면 사그릇에 담아 배어 쓰기	시의전서
	부분자과	부분자	① 잣 ② 꿀	부분자→찌기→①과 증청하기→①가루 묻히기	시의전서
	벗편	버찌	① 꿀 ② 누말	버찌→눗그릇에 찌기→체에 거르기→①넣고 졸이기→엇기면 ②넣어 졸이기→죽편처럼 엇기면 사그릇에 담아 배어 쓰기	시의전서
	앵두편	앵두	① 누말	앵두→체에 거르기→눗쇠그릇에서 졸이기→①을 조금 타 익게 조리기→그릇에 담아 펴서 식히기	부인필지
부분자편	부분자	① 누말	부분자→체에 거르기→눗쇠그릇에서 졸이기→①을 조금 타 익게 조리기→그릇에 담아 펴서 식히기	부인필지	
벗편	버찌	① 누말	버찌→체에 거르기→눗쇠그릇에서 졸이기→①을 조금 타 익게 조리기→그릇에 담아 펴서 식히기	부인필지	
앵도편	앵두	① 누말 ② 설탕	앵두→끓이기→체에 거르기→물(네홉)+①(한홉)+앵도물 저어기며 끓이기→②(한홉)가물(한홉) 넣어 한참 끓이기→편편한 그릇에 굳혀 썰기	조선요리제법	
부분자편	부분자	① 누말 ② 설탕	부분자→끓이기→체에 거르기→물(네홉)+①(한홉)+부분자물 저어기며 끓이기→②(한홉)가물(한홉) 넣어 한참 끓이기→편편한 그릇에 굳혀 썰기	조선요리제법	

<Table 4> Classification of cooking method to berries as minor ingredients documented in ancient and modern literature (continued)

분류	이름	주재료	부재료	조리방법	문헌명
과경류	벗지편	버찌	① 녹말 ② 설탕	버찌→끓이기→체에 거르기→물(네흙)+①(한흙)+버찌를 지어가며 끓이기→②(한종자)+물(한흙) 넣어 한참 끓이기→편편한 그릇에 굳혀 썰기	조선요리제법
	앵도편	앵두	① 꿀 ② 녹말 ③ 기름	앵두→씨채기→체에 거르기→눗쇠그릇에 ①넣어 졸이기→앵기면 ②을 물에 풀고 죽편같이 졸이기→그릇에 ③찰하고 식힌 후 썰기	조선무쌍신식요리제법
	구기차	구기자	① 쌀가루 ② 차 ③ 참기름 ④ 소금	구기자+말린①와 반죽하여 떡모양으로 만들기→햇볕에 말리기→고운가루로 만들기→②(1냥)+구기자가루(2냥)+③(3냥)+끓는 물+④ 섞어 달이기	증보산림경제
	구기차방	구기자	① 밀가루 ② 강차 ③ 소유 ④ 소금	구기자+①와 반죽하여 떡모양으로 만들기→햇볕에 말리기→고운가루로 만들기→②(1냥)+구기자가루(2냥)+③(3냥)+끓는 물+④ 섞어 달이기	임원심육지
	부분자초방	부분자	① 꿀	부분자 썰어 떡처럼 만들기→햇볕에 말리기→가루로 만들기→부분자가루+①물 섞어 마시기	임원심육지
	오미갈수방	오미자	① 콩즙 ② 꿀	오미자육(한냥) 끓인 물에 허룻밤 침지하여 즙 얻기→진한①넣어 졸이기→②넣기→약한불에 졸이기	임원심육지
	앵도화채	앵두	① 꿀 ② 잣	앵두→씨채기→①에 재우기→재운 꿀물 달걀 타고 ②따우기	시의전서
	부분자화채	부분자	① 꿀 ② 잣	부분자→씻기→①에 재우기→부분자꿀+물에 ②뿌리기	시의전서
	앵도화채	앵두	① 설탕 ② 잣 ③ 오미자	물(세보시기)+③(반종자) 넣기→앵두 부서지지 않도록 썰기 후 ①(반종자)뿌리기→③물+②(한숟가락)+앵두 넣기	조선요리제법
	앵도숙	앵두	① 인호초 ② 설탕 ③ 잣	앵두+①끓이기→②넣고 더 끓이기→찬물 넣기→③따우기	조선요리제법
음청류	오미자차	오미자	① 꿀	오미자→씻기→①끓여서 오미자(한대)와 향아리에 넣기→물에 타서 먹기	조선요리제법
	앵도화채	앵두	① 꿀 ② 잣	앵두→씨채기→①절이기→①물+앵두+잣 넣기	조선무쌍신식요리제법
	앵도숙	앵두	① 꿀	앵두→잠깐 삶기→①넣기	조선무쌍신식요리제법
	구기다	구기자	① 밀가루 ② 강차 ③ 타락 ④ 소금	구기자+미른①와 반죽하여 떡모양으로 만들기→햇볕에 말리기→고운가루로 만들기→②(한냥)+구기자가루(두냥)+끓인③(석냥)섞기→끓는물 붓기→휘저어 된 고약처럼 만들어 ④을 넣고 냄비에 달여서 마시기	조선무쌍신식요리제법
	기국다	구기자	① 들국화 ② 작설 ③ 참깨 ④ 소금 ⑤ 타락	①(한냥)+구기자(넉냥)+②(5냥)+검은③(반금) 곱게 가루내기→체치기→먹을 때 만든 가루(한숟가락)+④+⑤ 넣어 끓여서 먹기	조선무쌍신식요리제법
	구기자주	구기자	① 일두주	구기자(한 되) 그늘에 말리기→①에 7일간 담갔다 먹기	온주법
	구기자술	구기자	① ?주	구기자+① 담갔다 먹기	규합총서
	구기주법	구기자	① 청주	구기자(한되) 그늘에 말리기→①(한말)에 7일간 담갔다 먹기	승부리안주방문
	구기주	구기자	① 누룩	구기자→끓여서 찌어서 즈내기→①과 버무리기→술빚기	임원심육지
	구기주	구기자	① 술	생구기자(5되) 찌어서 명주자루에 담기→좋은①(2말)에 명주자루 넣어 14일간 밑분하기	주찬
구기주법	구기자	① 청주	구기자+①(1말)에 담갔다 7일후 먹기	부인필지	
상신소주	오디	① 소주	①(한고리)에 오디(두되)를 내어 넣기	조선무쌍신식요리제법	
구기죽방	구기자	① 죽 ② 꿀	생구기자 즈내기→①(1사발)+구기자즙(1잔)넣어 익히기→②넣고 다시 끓이기	임원심육지	

<Table 5> Cooking method of berries according to old Korean Cookbooks (minor ingredients)

분류	이름	재료	조리방법	용도	사용법	문헌명
음청류	세면	① 오미자 ② 녹두녹말가 ③ 루 ④ 꿀	②5컵+물2.5컵 끓게 만들기→붓그릇 뚜껑에 얇게 펴기→끓는 물에 익히기→투명해지면 찬물에 식히기→얇고 길쭉하게 썰기→①2.5컵+찬물10점 우려내기→고운체로 내리기→③1컵 넣고 잘 풀기	오미자/국물용	찬물에 우려내기	영점도감의례
		① 오미자 ② 밀가루 ③ 녹두가루 ④ 꿀	②체치기→③체치기→②+③반죽하기→면 만들기→①차에 ④타서 면 말기	오미자/국물용	오미자차	음식디미방
찰면범	찰면범	① 오미자 ② 녹두 ③ 얼음	②반죽하기→뜨거운 솥뚜껑물에 반죽 익히기→찬물에서 식히기→조각지게 썰기→①차+얼음 넣어 면 말기	오미자/국물용	오미자차	음식디미방
		① 오미자 ② 밀가루 ③ 토장가루	②체치기→②+③반반 섞어서 반죽하기→안반으로 얇게 밀기→면 삶아 찬물에 식히기→①국에 면 말기	오미자/국물용	오미자국	음식디미방
누면	누면	① 오미자 ② 밀가루 ③ 녹말 ④ 꿀	②+③반죽하기→끓는 물에 떨어뜨리기→찬물에 식히기→①국에 ④을 타서 면 말기	오미자/국물용	오미자국	주방문
		① 오미자 ② 밀가루 ③ 녹말 ④ 꿀	②+③반죽하기→끓는 물에 떨어뜨리기→찬물에 식히기→①국에 ④을 타서 면 말기	오미자/국물용	오미자국	주방문
창면범	창면범	① 오미자 ② 녹말 ③ 꿀	②+냉수로 끓은 풀 만들기→붓외양푼안에 끓는 물에 풀기→종이처럼 매우 얇게 덩어리지게 익히기→냉수에 식히기→예리한 칼로 썰기→③+①즙에 면 말기	오미자/국물용	오미자즙	증보산림경제
		① 오미자 ② 순채 ③ 꿀 ④ 잣	연현②취하기→①+③섞어 ②냉기→④떠워 마시기	오미자/차용	오미자차	증보산림경제
화면	화면	① 오미자 ② 진달래 꽃잎 ③ 녹말 ④ 잣	②→꽃술 없애기→②물에 적시기→③물히기①국에 ④ 띄워서 먹기	오미자/국물용	오미자국	규합총서
		① 오미자 ② 밀가루 ③ 계란	②체치기→③노른자와 반죽하기→얇게 밀어 썰기→면 삶기→①국에 면 말기	오미자/국물용	오미자국	규합총서
원소빙	원소빙	① 오미자 ② 참쌀가루 ③ 호두 ④ 잣 ⑤ 계피 ⑥ 사탕 ⑦ 후추 ⑧ 꿀	②날반죽하기→소만들기→③껌데기 빚기기→③+④+⑤+⑥+⑦ 가루로 만들기→만두모양으로 빚기→물을 끓여 건지기→⑥가루 묻히기→①국에 ⑧타서 먹기	오미자 차용	오미자국	규합총서
		① 오미자 ② 녹두가루 ③ 꿀	②+냉수 끓은 농도로 개기→바가지에 구멍을 뚫어 반죽 붓기→끓는 물에 국수발 뽑기→다 익으면 찬물에 행구기→③+①즙 넣어서 먹기	오미자/국물용	오미자즙	임원십육지
자화방	자화방	① 오미자 ② 녹두가루 ③ 꿀	늦은물에 물끓이기→②+물 반죽만들기→판주에 반죽 얇게 붓기→찬 물에 식히기→칼로 가늘게 썰기→①즙+꿀 국물 만들기	오미자/국물용	오미자즙	임원십육지
		① 오미자 ② 밀가루 ③ 소금 ④ 꿀	②+③+물 반죽하기→종이처럼 얇게 밀기→5푼×3푼으로 자르기→걸어 말리기→먹기 전에 끓는 물에 삶기→찬물에 씻기→①즙+④에 면 말기	오미자/국물용	오미자즙	임원십육지
서면방	서면방	① 오미자 ② 면 ③ 밀가루 ④ 녹말	②삶기→오래 담기두기→①국에 말기	오미자/국물용	오미자국	규합총서
		① 오미자 ② 기장 ③ 밀가루 ④ 녹말	②삶기→물에 씻기→삶은 ②에 ③물혀 다시 삶기→찬물에 식히기→다시 ④물혀 삶기→찬물에 식히기→①즙에 넣어 먹기	오미자/국물용	오미자즙	임원십육지



<Table 5> Cooking method of berries according to old Korean Cookbooks (minor ingredients) (continued)

분류	이름	재료	조리방법	용도	사용법	문헌명
화면방	석류분방	① 오미자 ② 진달래 ③ 녹말 ④ 꿀	②꽃받침과 꽃을 버리기→꽃에 ④을 문히고 ③문히기→끓는물에 살 짝 데치기→④+①즙에 넣어 먹기	오미자/국물용	오미자즙	임원십육지
		① 오미자 ② 연근 ③ 매실 ④ 녹두가루 ⑤ 꿀 ⑥ 연지	②썰기→③즙+⑥로 물들이기→④넣어 반죽하기→삶기→⑤+①즙에 넣어 먹기	오미자/국물용	오미자즙	임원십육지
순차방		① 오미자 ② 순채 ③ 꿀	연한②취하기→①즙+③섞어 ②넣기	오미자/차용	오미자즙	임원십육지
국화면		① 오미자 ② 국화 꽃잎 ③ 녹말 ④ 잣	②씻기→③문히기→끓는 물에 익히기→찬물에 식히기→①국에 ④알 띄워서 먹기	오미자/국물용	오미자국	정일당잡지
두견화면		① 오미자 ② 진달래 꽃잎 ③ 녹말 ④ 잣	②씻기→③문히기→끓는 물에 익히기→찬물에 식히기→①국에 ④알 띄워서 먹기	오미자/국물용	오미자국	정일당잡지
화면		① 오미자 ② 진달래 ③ 녹말 ④ 잣	②씻기→③문히기→끓는 물에 데치기→차게 식히기→①국에 ④ 띄워서 먹기	오미자/국물용	오미자국	음식방문
화채		① 오미자 ② 건시 ③ 유자 ④ 석류 ⑤ 배 ⑥ 잣	②끓여 식히기→③+④과육 넣기→⑤+③곁질 가늘게 채치기→①국에 ⑥ 띄워 만들기	오미자/화채용	오미자국	음식방문
난면		① 오미자 ② 밀가루 ③ 달걀 ④ 꿀 ⑤ 잣	②+③+④ 반죽하기→얇게 밀어 썰기→삶았다가 건지기→①국에 ④넣고 ⑤떠우기	오미자/국물용	오미자국	시의전서
시면		① 오미자 ② 녹말 ③ 꿀 ④ 잣	②로 국수 만들기→①국에 ③타서 말기→④떠우기	오미자/국물용	오미자 한줌 냉수에 우려낸 후 꿀을 탄다	시의전서
장미화채		① 오미자 ② 황장미 ③ 녹말 ④ 꿀 ⑤ 잣	②꽃잎 물에 씻기→③문히기→끓는 물에 잠깐 삶기→냉수에 씻어내기→①국에 ④타기→⑤떠워 마시기	오미자/화채용	오미자국	시의전서
두견화채		① 오미자 ② 진달래 ③ 녹말 ④ 꿀 ⑤ 잣	②꽃잎 물에 씻기→③문히기→끓는 물에 잠깐 삶기→냉수에 씻어내기→①국에 ④타기→⑤떠워 마시기	오미자/화채용	오미자국	시의전서
순채화채		① 오미자 ② 순채 ③ 녹말 ④ 꿀 ⑤ 잣	②꽃잎 물에 씻기→③문히기→끓는 물에 잠깐 삶기→냉수에 씻어내기→①국에 ④타기→⑤떠워 마시기	오미자/화채용	오미자국	시의전서
배화채		① 오미자 ② 배 ③ 꿀 ④ 잣	②곁질 빗기→①국에 ③타기→④떠워 마시기	오미자/화채용	오미자국	시의전서
보리수단		① 오미자 ② 보리 ③ 녹말 ④ 잣	②의 고갱이가 나오도록 비벼 삶아 건지기→③띄워서 다시 삶아 냉수에 건지기→①국에 넣고 ④떠우기	오미자/차용	오미자국	시의전서
화채국		① 오미자 ② 녹말 ③ 배 ④ 잣 ⑤ 꿀	①물에 우려내기→체에 받쳐내기→②얇게 부쳐 가늘게 썰기→③+④+⑤타기	오미자/국물용	오미자물	부인필지

<Table 5> Cooking method of berries according to old Korean Cookbooks (minor ingredients) (continued)

분류	이름	재료	조리방법	용도	사용법	문헌명
향설고	① 오미자 ② 문배 ③ 후추 ④ 꿀 ⑤ 생강	① 오미자 ② 문배 ③ 후추 ④ 꿀 ⑤ 생강	②껍질 벗겨 ③박기→④물과 함께 노구에 붓기→⑤을 저며 지지기→①국 조금 치기	오미자/차용	오미자국	부인필지
			③끓는 물 한종자에 담아놓기→①끓는 물 한사발에 담아 우려내기→④타기→②물에 풀어 ③물 넣어 풀 쑤기→끓여서 그릇에 부은 후 식히기→체쳐서 ①물에 ④넣고 ⑤ 띄워 먹기	오미자/국물용	오미자국	조선요리체법
배화채	① 오미자 ② 배 ③ 설탕 ④ 잣	① 오미자 ② 배 ③ 설탕 ④ 잣	①더운물에 담가 우려내기→②에 ③뿌리기→①물+③에 ④피워 마시기	오미자/화채용	더운물에 오미자 우려내기	조선요리체법
			물(세보시기)+①(반종자) 넣기→②부서지지 않도록 찌체거 후 ③(반종자)뿌리기→①물+③(한숟가락)+①넣기→④떠우기	오미자/화채용	오미자국	조선요리체법
창면	① 오미자 ② 누말 ③ 기름 ④ 꿀 ⑤ 잣	① 오미자 ② 누말 ③ 기름 ④ 꿀 ⑤ 잣	②+물 풀쑤기→기름 비린 양푼에 얇게 펴 붓기→끓는 물 위에 양푼 띄워 목같이 어리거든 곱게 들어내기→찬물에 식히기→잘게 체치기→④+①국+⑥에 국수 넣어 먹기	오미자/국물용	오미자국	조선무쌍신식요리체법
			누말+생수 반죽하기→바가지에 구멍을 뚫어 반죽 붓기→끓는물에 국수말 뽑기→다 익으면 찬물에 행구기→③+①국에 국수 넣어 먹기	오미자/국물용	오미자국	조선무쌍신식요리체법
배화채	① 오미자 ② 배 ③ 꿀 ④ 잣	① 오미자 ② 배 ③ 꿀 ④ 잣	②얇게 썰기→①국에 ③타기→④피워 먹기	오미자/화채용	오미자국	조선무쌍신식요리체법
			②저며 ③에 채우기→①국+③+⑤에 ④피워 먹기	오미자/화채용	오미자국	조선무쌍신식요리체법
두견화채	① 오미자 ② 진달래 ③ 누말 ④ 꿀	① 오미자 ② 진달래 ③ 누말 ④ 꿀	②꽃술채기→물에 씻기→④에 재웠다 ③썰우기→잠깐 데치기→①국에 넣어 마시기	오미자/화채용	오미자국	조선무쌍신식요리체법
			②껍질 벗겨 ③박기→통노구에 ④을 타 넣기→⑤저며 넣기→약한불에 졸이기→①국물 조금 치기	오미자/차용	오미자국	조선무쌍신식요리체법
과정류	① 오미자 ② 연지 ③ 누말 ④ 꿀 ⑤ 설탕 ⑥ 계피 ⑦ 간장	①국 준비하기→②씻기→③에 문히기→그늘에 말리기→고운가루로 만들기→④에 반죽하기→⑤많이 섞기→⑥+⑦섞어 반죽하기	①국 준비하기→②씻기→③에 문히기→그늘에 말리기→고운가루로 만들기→④에 반죽하기→⑤많이 섞기→⑥+⑦섞어 반죽하기	오미자/다식용	오미자국	규합총서
			②앙금만들기→앙금 말려서 가루내기→앙금가루+①즙 섞어 찜에 말리기→찜에 말린 가루+③+④+⑤ 다식판에 박기	오미자/다식용	오미자즙	임원십육지
무정과	① 오미자 ② 무 ③ 꿀 ④ 후춧가루	① 오미자 ② 무 ③ 꿀 ④ 후춧가루	②+①국 달이기→달여서 체에 거른 것(한사발)+③(다섯홉)+④ 넣어 졸이기	오미자/정과용	오미자국	음식방문
			②을 ①즙에 진하게 풀기→①을 넣고 풀같이 쑤기→④넣어 사기그릇에 담가 영기면 썰기	오미자/정과용	오미자즙	음식방문
누말편	① 오미자 ② 누말 ③ 꿀 ④ 연지	① 오미자 ② 누말 ③ 꿀 ④ 연지	①물+②+③+④+⑤+⑥+⑦+⑧+⑨+⑩+⑪+⑫+⑬+⑭+⑮+⑯+⑰+⑱+⑲+⑳+㉑+㉒+㉓+㉔+㉕+㉖+㉗+㉘+㉙+㉚+㉛+㉜+㉝+㉞+㉟+㊱+㊲+㊳+㊴+㊵+㊶+㊷+㊸+㊹+㊺+㊻+㊼+㊽+㊾+㊿	오미자/편용	오미자물	시의전서
			②삶기→②삶은물+①국+③+④+⑤+⑥+⑦+⑧+⑨+⑩+⑪+⑫+⑬+⑭+⑮+⑯+⑰+⑱+⑲+⑳+㉑+㉒+㉓+㉔+㉕+㉖+㉗+㉘+㉙+㉚+㉛+㉜+㉝+㉞+㉟+㊱+㊲+㊳+㊴+㊵+㊶+㊷+㊸+㊹+㊺+㊻+㊼+㊽+㊾+㊿	오미자/편용	오미자국	시의전서
누말다식	① 오미자 ② 누말 ③ 꿀 ④ 연지	① 오미자 ② 누말 ③ 꿀 ④ 연지	①국 진하게 달이기→①국+②+③ 반죽하기	오미자/다식용	오미자국	시의전서
			①국 진하게 달이기→①국+②+③ 반죽하기	오미자/다식용	오미자국	시의전서

<Table 5> Cooking method of berries according to old Korean Cookbooks (minor ingredients) (continued)

분류	이름	재료	조리방법	용도	사용법	문헌명
분류	녹말다식	① 오미자 ② 연지 ③ 녹말 ④ 칠합 ⑤ 꿀 ⑥ 계피 ⑦ 생강	①국+②+③반죽하기→그늘에 말려 가루내기→④물+⑤과 반죽하여 다식판에 박기→⑥+말린⑦가루 넣기	오미자/다식용	오미자국	부인필지
	녹말다식		②체치기→①물+②가루+③반죽하기→다식판에 박기	오미자/다식용	오미자물	조선요리제법
분류	녹말다식	① 오미자 ② 녹말 ③ 연지 ④ 건강 ⑤ 계피가루 ⑥ 꿀 ⑦ 설탕	②가루만들기→①국에 ③타기→④+⑤넣고 응달에 말리기→가루로 만 들어 ⑥+⑦물에 반죽하기→다식판에 박아내기	오미자/다식용		조선무쌍신식요리 제법
	녹말편	① 오미자국 ② 녹말 ③ 꿀	을 물에 풀기국에 섞기물 쭉듯이 굳히기모양 있게 썰기	오미자/편용	오미자국	조선무쌍신식요리 제법
환류 환류	주자독서환	① 오미자 ② 지골치 ③ 석창포 ④ 생진지황 ⑤ 천궁 ⑥ 토사자 ⑦ 술 ⑧ 원지 ⑨ 감초물	②을 물에 풀기→①국에 ③섞기→묵 쭉듯이 굳히기→모양 있게 썰기	오미자/편용	오미자환	은주범
	사당원방	① 오미자 ② 설탕 ③ 축사 ④ 꿀	①+②+③+④+⑤+⑥을 ⑦에 담갔다가 볶기→⑧+⑨에 볶아 가루 내어 풀쑀기→완으로 만들기	오미자/완용	오미자환	임원심육지
죽류	삼미죽방	① 구기자 ② 조 ③ 쌀 ④ 울무 ⑤ 연실 ⑥ 밤 ⑦ 부추 ⑧ 마 ⑨ 저신 ⑩ 파 ⑪ 소금 ⑫ 화초말	②가루(1냥)+③가루(1전)+④가루(0.5전)+④섞기→완만들기	구기자/죽용	구기자	임원심육지
	주류	① 구기자 ② 우슬 ③ 허수오 ④ 친문동 ⑤ 맥문동 ⑥ 생지황 ⑦ 숙지황 ⑧ 당귀 ⑨ 인삼 ⑩ 육계 ⑪ 참쌀 ⑫ 흰누룩	②+③+④(각각 2홉)+⑤+⑥+⑦(각각 1냥)+⑧(2냥)+⑨(2페)+⑩(한 응금)+⑪(1전)+⑫(2푼) 같이 넣어 죽쑀기	구기자/주류용	구기자 찜기	주찬

## 1) 과정류(果飮類)

## (1) 정과(正果)

숙실과(熟實果)에 속하는 정과(正果)는 전과(煎果) 또는 꿀에 조리된 것은 밀전과정(蜜煎果飮)이라고도 한다. 이러한 정과들은 꿀에 조리 오랫동안 저장할 수 있게 한 것으로, 생과 일이나 식물의 뿌리 또는 열매에 꿀을 넣고 조리된 것으로 색이 진하고 말갭게 비쳐야 잘 된 것이다. 그리고 장국상, 큰상 또는 제례음식에 반드시 쓰였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)에서는 “이름난 나무 열매(명과(名菓))와 아름다운 풀 열매(미라(美蔬))를 꿀에 달여서 볶은 것을 ‘정과’라고 한다. 신맛도 없어지고 오래 보관할 수 있다. 중국에서는 밀전과(蜜煎果)라고 하며 즈까지 낸 것이 수정과이다.”라고 기록되어있다. 정과와 비슷한 서양 음식으로는 과일을 달게 조리된 잼, 젤리, 마멀레이드 등이 있다.

## ① 앵두

앵두를 주재료로 한 정과는 다음과 같다. 「산가요록」(전순의, 1450년 경)의 앵두전과는 앵두를 삶아 그 즈를 철그릇에 담아 약한 불에 달인 앵두즙을 꿀을 넣고 엷처럼 달여서 대나무 껍질이나 기름종이에 한 수저씩 떨어뜨려 저장하여 사용한다고 하였다. 「증보산림경제」(유증립, 1766)의 앵두전법은 꿀과 기름을 부재료하고, 끓는 물에 앵두를 넣어 끓인 후 체에 걸러 앵두즙과 꿀을 약한 불로 물엷처럼 달인다. 그리고 기름을 바른 그릇에 조리된 앵두즙을 넣어 차갑게 저장하고, 쓸 때 마다 칼에 기름을 바르고 썰어 쓴다고 하였다. 조선 초기의 앵두정과는 기름을 그릇에 바르지 않고 대나무 껍질이나 기름종이에 개별 포장하여 저장하였으나, 조선 중기에는 그릇과 칼에 기름을 발라 쓸 때마다 썰어서 썼다는 차이점을 가졌다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 밀전앵두방은 앵두를 삶아 체에 거른 앵두즙에 꿀을 섞어 엷처럼 달여서 닳쟁반에 퍼서 응고하여 편으로 잘라서 쓴다고 하였다. 조선후기의 앵두정과는 기름을 사용하지 않고 닳쟁반에 굳혀 편으로 자른다고 하였다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵도과는 앵두를 찌서 꿀과 즈첨하여 잣가루를 묻힌다고 하였다.

## ② 복분자

복분자를 주재료로 한 정과는 다음과 같다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 밀전복분자방은 복분자, 꿀, 생강즙을 넣고 노구에서 달인 후 체에 거른 복분자즙을 약한불로 꿀농도가 될 때까지 달여 항아리에 담아 냉수에 항아리를 넣어 차갑게 저장하여 응고시킨 후 편으로 잘라서 쓴다고 하였다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 복분자과는 복분자를 찌서 꿀과 즈첨하여 잣가루를 묻힌다고 하였다. 조선 전기와 중기에는 복분자를 사용한 정과가 기록되어 있지 않았다.

## ③ 오미자

오미자를 주재료로 한 정과는 다음과 같다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 밀전오미자방은 오미자를 미지근한 물에 하룻밤 침지하여 오미자국물을 만들고, 오미자국물에 꿀과 녹말을 섞어 걸쭉해질 때까지 약한 불로 졸여 그릇에 담아 차가운 곳에 굳히고 편으로 잘라서 쓴다고 하였다. 이는 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)에서 앵두와 복분자를 사용한 정과 조리법과는 차이를 보였다. 앵두와 복분자는 끓이거나 찌는 방법을 사용하여 베리류에 열을 가하여 즈를 만들었으나, 오미자는 열을 가하지 않고 미지근한 물에 침지하여 즈를 만들었다. 그리고 앵두와 복분자 정과에는 부재료로 녹말을 사용하지 않았으나, 오미자 정과에서는 녹말을 사용하여 만들었다고 하였다. 오미자를 부재료로 한 정과는 다음과 같다. 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기)의 무정과는 오미자와 무를 달여서 꿀과 후춧가루를 넣고 졸인다고 하였다. 「음식방문」(저자미상, 1800년대 중기)의 녹말정과는 오미자즙에 녹말을 풀어 정과를 만든다고 하였다.

## (2) 과편(果片)

과편은 궁중에서는 편(片)을 병(餅)이라고 하였고, 서양 젤리와 비슷하게 굳힌 과일묵이다. 과즙에 녹말이나 꿀을 넣고 묵처럼 엉기게 만들어 편상(片狀)으로 만든 음식으로 과즙은 신맛이 나는 과실을 끓여서 즈를 낸 것이다. 당분, 펙틴질, 유기산이 들어 있는 과실이어야 하는데 새콤달콤한 맛이 나는 것이면 모두 만들 수 있다. 색상이 아름다워 잔치 때 행사 음식으로 쓰이거나, 제철 과일을 이용해 만들어두었다가 후식으로 먹는다. 과편은 궁중에서도 후식으로 애용되어 왔는데, 여름철에는 정과를 만들면 녹여 과편을 더 많이 만들었다. 과편의 기본은 녹말편이다. 녹말에다 색을 내는 연지, 갈매, 치자, 오미자즙 등을 섞어 만든다. 민가에서는 주로 오미자를 물에 우린 오미자즙에 녹말을 풀어서 끓였고 색을 더 진하게 내려고 연지를 섞기도 하였다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 ‘녹말편’은 “녹말에 꿀물을 알맞게 타서 새옹에 풀 쭈듯 끓이다가 연지, 갈매, 치자, 지치를 임의로 넣는다”고 기록되어있다. 녹말편 중에서 분홍색은 연지를, 청색은 갈매를, 황색은 치자를, 붉은색은 지치로 색을 낸 것이다.

## ① 앵두

앵두를 주재료로 한 과편은 다음과 같다. 「음식디미방」(안동 장씨, 1670년대 중기)의 앵두편법은 앵두를 반숙하여 씨를 제거하고 살짝 데친 후 체에 걸러 꿀을 넣고 졸인 후 엉기면 썰어서 쓴다고 하였다. 조선중기의 앵두편은 녹말을 사용하지 않고 꿀만을 사용하여 굳혔으며, 앵두를 반숙하여 씨를 제거하고 다시 살짝 데친 앵두즙을 사용하였다. 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 앵두편법과 「술 빛는법」(저

자미상, 1800년대 후기)의 앵두전, 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 앵두편은 조리방법은 모두 동일하였다. 앵두를 솥그릇에 찌서 체에 거른 즙을 꿀을 넣고 졸여 엉기면 녹말을 넣고 죽편처럼 되면 사그릇에 담아 배어 쓴다고 하였다. 조선 후기의 앵두편은 앵두를 찌서 사용하였으며, 녹말과 꿀을 넣어 굳히는 조리방법을 사용하였으며, 솥그릇을 이용하여 앵두를 찌었다. 「부인필지」(저자미상, 1915)의 앵두편은 앵두를 체에 걸러 솥그릇에 졸여 녹말을 조금 타서 죽편처럼 졸인 후 펴서 식혀서 쓴다고 하였다. 「부인필지」(저자미상, 1915)의 앵두편 조리방법은 꿀을 사용하지 않았다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵두편은 앵두를 끓여서 체에 거르고 물 4홉(721.6 mL)과 녹말 1홉(180.4 mL), 체에 거른 앵두물을 저어가면서 끓인 후 설탕 1종자에 물 1홉(180.4 mL)을 다시 넣어 한참 끓여 편편한 그릇에 굳혀서 쓴다고 하였다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵두편 조리방법은 앵두를 찌거나 데치지 않고, 끓여서 앵두즙을 만들어서 사용하였다. 그리고 꿀 대신 설탕을 사용하여 편을 굳혔다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 앵두편은 앵두는 씨를 제거하고 체에 걸러 솥그릇에서 꿀을 넣고 졸인 후 엉기면 녹말을 풀어 죽편같이 졸이고 기름칠한 그릇에 부어 식힌 후 썰어 쓴다고 하였다.

### ② 복분자

복분자를 주재료로 한 과편은 다음과 같다. 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 복분자 딸기편과 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 복분자편은 복분자를 솥그릇에서 찌고 체에 거른 후 꿀을 넣고 졸이고 녹말을 넣고 죽편처럼 엉기면 사그릇에 담아 배어서 썼다고 하였다. 조선후기의 복분자편은 솥그릇을 이용하여 복분자를 찌었다. 「부인필지」(저자미상, 1915)의 복분자편은 복분자를 체에 걸러 솥그릇에 졸이고 녹말을 조금 타서 익힌 후 그릇에 펴 담아 식힌다고 하였다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 복분자편은 복분자를 끓여 체에 거르고 물 4홉(721.6 mL)과 녹말 4홉(721.6 mL), 복분자물을 저어가면서 끓인 후, 설탕 1종자와 물 1홉(180.4 mL)을 넣어 다시 끓여 편편한 그릇에 담아 굳혀서 쓴다고 하였다. 1900년대 이후의 복분자편은 꿀을 사용하지 않거나, 꿀 대신 설탕을 사용하였으며, 복분자를 끓여서 사용하였다.

### ③ 버찌

버찌를 주재료로 한 과편은 다음과 같다.

「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 벗편은 버찌를 솥그릇에 찌서 체에 거르고 꿀을 넣어 졸이고 엉기면 녹말을 넣어 죽편처럼 엉기면 사그릇에 담아 배어 쓴다고 하였다. 「부인필지」(저자미상, 1915)의 벗편은 버찌를 체에 거르고 솥그릇에서 졸이고 녹말을 넣어 익힌 후 그릇에 담아 펴서 식힌다고 하였다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)

의 벗편은 버찌를 끓여서 체에 거르고 물 4홉(721.6 mL)과 녹말 1홉(180.4 mL)과 버찌물을 저어가며 끓인 후 설탕 1종자와 물 1홉(180.4 mL)을 넣어 한참 끓여서 편편한 그릇에 굳혀 쓴다고 하였다. 1900년대 이후의 버찌편은 꿀을 사용하지 않거나, 꿀 대신 설탕을 사용하였으며, 버찌를 끓여서 사용하였다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)와 「부인필지」(저자미상, 1915)에서는 버찌를 솥그릇을 이용하여 찌거나 끓였다.

### ④ 오미자

오미자를 부재료로 한 과편은 다음과 같다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 녹말편은 오미자물, 녹말, 꿀을 같이 묵처럼 썬서 식혀 네모반듯하게 썰어 낸다고 하였고, 들쭉편은 들쭉 삶은 물과 오미자물, 녹말, 꿀을 같이 묵처럼 썬서 식혀 네모반듯하게 썰어낸다고 하였다. 그리고 색을 내기 위해 연지를 넣었다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 녹말편은 녹말을 물에 풀어 오미자국과 꿀을 같이 섞어 묵처럼 썬서 모양있게 썰어낸다고 하였다.

### (3) 다식(茶食)

다식은 곡물을 가루 내어 꿀 또는 조청에 반죽하여 다식판에 박아서 글자·기하문양·꽃문양 등이 양각으로 나타나게 만든 음식으로 의례상(儀禮上)에 놓는 필수 과점류(菓?類)의 하나이다. 다식이 언제부터 있어 왔는지는 정확히 알 수는 없으나, 「목은집」(1404년)에 팔관회(八關會)에 썼던 다식의 맛이 연하고 좋았다는 시가 있다. 그러므로 고려에서 연례용(宴禮用) 음식으로 썼음을 짐작할 수 있다. 다식의 어의(語義)에 관하여 「성호사설」(1760년경)에서는 “차는 본디 물에 달여 마셨다. 그런데 송대(宋代)에는 차 잎을 찌서 일정한 무늬를 가진 틀에 박아 고압(高壓)으로 찌내어 다병(茶餅)을 만들게 되었다. 이것을 말려두었다가 제사 때는 가루로 만들어 사발에 넣고 끓는 물을 부어서 대나무술로 휘저어 마신다. 이것이 점다(點茶)이다. 그러던 것이 점차 차 대신에 곡물에 꿀을 섞어서 반죽하여 다병을 만들듯이 다식판에 박아 내어서 채수로 쓰게 되었다. 그래서 이름만 다식으로 남아 있고 실물은 바뀌었다.”라고 기록되어 있다. 중국의 단차형말차(團茶形末茶)를 모방하여 우리의 식품으로 만든 다식은 조선시대 제례나 혼례의 큰상차림에서 빼 수 없는 필수품이다.

### ① 오미자

오미자를 부재료로 한 다식은 다음과 같다. 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 녹말다식, 「부인필지」(저자미상, 1915)의 녹말다식, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 녹말다식은 오미자국에 연지와 녹말을 넣어 반죽하고 그늘에 말려 가루로 만들어 꿀과 설탕물을 넣어 다시 반죽한 후 다식판에 박아 다식을 만든다고 하였다. 부재료로 「규합총서」

(빙허각 이씨, 1809)연지, 계피, 간장, 「부인필지」(저자미상, 1915)는 연지, 계피, 생강, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)는 연지, 건강, 계피가 들어갔다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 녹말다식과 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 녹말다식은 오미자국에 녹말과 꿀을 넣어 반죽하고 다식판에 박아 다식을 만든다고 하였다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 녹두분다식방은 녹두 앙금을 만들어 가루로 내어 앙금가루에 오미자즙으로 반죽하고 별에 말려 가루로 만들어 꿀, 설탕, 연지와 반죽하여 다식판에 박아 다식을 만든다고 하였다. 녹말로 다식을 만들 때는 그늘에 말려 가루로 사용하였으나, 녹두로 다식을 만들 때는 별에 말려 가루로 사용하였다.

## 2) 음청류

### (1) 차

#### ① 구기차

구기차를 주재료로 한 차는 다음과 같다. 「증보산림경제」(유중립, 1766)의 구기차는 구기자와 말린 쌀가루를 반죽하여 햇별에 말려 낸 가루 2냥(75 g)과 차가루 1냥(37.5 g)과 참기름을 넣고 기름처럼 만들어 소금을 넣어 끓인다고 하였다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기차방은 구기자와 밀가루를 반죽하여 햇별에 말려 낸 가루 2냥(75 g)과 강차 1냥(37.5 g)과 참기름 3냥(112.5 g)을 끓는 물에 넣고 소금을 섞어 달인다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 구기차는 구기자와 말린 밀가루를 반죽하여 햇별에 말려 낸 가루 2냥(75 g)과 강차 1냥(37.5 g)에 타락을 섞고 끓는 물을 부어 소금을 넣어 끓여 마신다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 기국다는 들국화 1냥(37.5 g)과 구기차 4냥(150 g), 작설 5냥(187.5 g), 검은 참깨 0.5금을 곱게 가루로 내고 체를 친 후 체를 친 가루 1순가락과 소금과 타락을 넣어 끓여서 먹는다고 하였다. 구기차를 이용한 차의 조리방법은 곡식가루에 녹차가루와 구기자가루를 반죽하여 햇별에 말려 다시 가루로 만들어 소금과 참기름 또는 타락과 함께 끓여 마셨다.

#### ② 복분자

복분자를 주재료로 한 차는 다음과 같다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 복분자초방은 복분자를 찢어 떡처럼 만들어 햇별에 말려 가루로 만들어 물과 섞어 마셨다고 한다. 구기차를 이용한 차의 조리방법과는 다르게 다른 재료를 섞어 떡처럼 반죽하여 가루로 만들지 않고 복분자만으로 만들었다.

#### ③ 오미자

오미자를 주재료로 한 차는 다음과 같다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 오미자차는 오미자를 씻어 오미자 한 대와 꿀을 넣어 끓여서 항아리에 보관하면서 물에 타서 먹었다고

하였다. 오미자를 부재료로 한 차는 다음과 같다. 「증보산림경제」(유중립, 1766)의 순채차와 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 순차방은 연한 순채를 오미자차에 꿀과 함께 넣어 마신다고 하였다. 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 원소병은 호두, 잣, 계피, 사탕을 소로 만들고 찹쌀가루로 날 반죽하여 피를 만들어 만두모양으로 빚어 끓는 물에서 익힌 후 사탕가루를 묻혀 오미자국에 후추를 넣어 먹는다고 하였다. 「시의전서」(저자미상, 1800년대 후기)의 보리수단은 보리의 고갱이 나오도록 비벼 삶아 건진 후 녹말을 섞워 다시 삶아 냉수에 식혀 오미자국에 잣을 띄워 마신다고 하였다. 「부인필지」(저자미상, 1915)의 향설고와 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 향설고는 문배 껍질을 벗겨 후추를 박아 꿀물과 함께 노구에 부어 생강을 넣어 지지고 오미자국을 조금 친다고 하였다.

#### (2) 갈수(渴水)

갈수는 농축된 과일즙에 한약재를 가루 내어 혼합하여 달이거나 한약재에 누룩 등을 넣어 꿀과 함께 달여 마시는 음료이다. 즉, 목이 마를 때 먹는 물을 갈수라고 하는데 약리 효과를 가지는 음료수이다.

##### ① 오미자

오미자를 주재료로 한 갈수는 다음과 같다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 오미갈수방은 끓인 물에 오미자 한냥을 허룻밤 침지하여 건져낸 물에 진한 콩즙을 넣어 졸이고 꿀을 넣어 약한 불로 달인다고 하였다.

##### (3) 숙(熟)

숙(熟)은 배, 모과, 살구, 복숭아, 앵두 등의 과일 껍질을 벗긴 후에 크게 썰거나 통으로 하여 통후추를 박아 꿀물에 끓인 음식을 말하는 것으로 만든 과일의 이름 뒤에 붙여 배숙, 앵두숙 등으로 부른다.

##### ① 앵두

앵두를 주재료로 한 숙은 다음과 같다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵도숙은 앵두를 씻어 인호초와 설탕을 넣고 끓인 후 찬물을 넣고 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 앵도숙은 앵두를 잠깐 삶아 꿀을 넣고 먹는다고 하였다.

##### (4) 화채(花菜)

여러 종류의 과일과 꽃을 여러 형태로 썰어서 꿀이나 설탕에 재웠다가 또는 그대로 오미자 국물이나 설탕물, 꿀물에 띄워 마시는 음료로, 꽃과 녹말가루로 반죽하여 만든 국수 또는 녹말을 반죽하여 익힌 것을 가늘게 썰어 오미자국에 띄우고 꿀을 섞어 잣을 띄운 것도 있다. 보통 과일이 제철이 아닐 경우 화채로 만들어 먹으며, 국물은 주로 오미자 우린

물, 꿀물, 과일즙 등을 이용한다. 화채가 처음 기록된 문헌은 「진찬의례」 (1829년) 이다.

### ① 앵두

앵두를 주재료로 한 화채는 다음과 같다. 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 앵두화채는 앵두 씨를 제거하여 꿀에 재워 재운 꿀을 물에 달게 타서 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「조선요리제법」 (방신영, 1917)의 앵두화채는 물 세 보시기에 오미자 0.5종자를 넣어 오미자국을 만들고, 앵두는 부서지지 않도록 씨를 제거하여 오미자물에 넣고 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」 (이용기, 1924)의 앵두화채는 씨를 제거한 앵두를 꿀에 절여 절인 꿀을 물에 타서 잣을 띄워 먹는다고 하였다.

### ② 복분자

복분자를 주재료로 한 화채는 다음과 같다. 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 복분자화채는 복분자를 씻어 꿀에 재워 재운 꿀을 물에 달게 타서 잣을 띄워 먹는다고 하였다.

### ③ 오미자

오미자를 부재료로 한 화채는 다음과 같다. 「영접도감의례」 (저자미상, 1643)의 세면은 녹두녹말가루를 물에 묽게 개어 닳그릇 뚜껑에 얇게 펴서 끓는 물에 익히고 투명해지면 찬물에 식혀 길쭉하게 썰어 찬물에 우려낸 오미자물에 면과 꿀을 넣고 먹는다고 하였다. 「음식디미방」 (안동 장씨, 1670년대 중기)의 세면법은 체를 친 밀가루와 녹두가루를 반죽하여 면을 만들고 오미자차에 꿀을 타서 면을 만든다고 하였다. 「음식디미방」 (안동 장씨, 1670년대 중기)의 착면법은 녹두를 반죽하여 뜨거운 솥뚜껑에 익힌 후 찬물에 식히고 조각지게 썰어 오미자국에 말아 먹는다고 하였다. 「음식디미방」 (안동 장씨, 1670년대 중기)의 별착면법은 체를 친 밀가루와 토장가루를 반반 섞어서 반죽하여 얇게 밀어 만든 면을 삶아 찬물에 식혀서 오미자국에 면을 말았다고 하였다. 「주방문」 (하생원, 1600년대 후기)의 누면과 「주방문」 (하생원, 1600년대 후기)의 세면은 밀가루와 녹말을 반죽하여 끓는 물에 떨어뜨린 것을 찬물에 식힌 후 오미자국에 꿀을 타서 면을 말았다고 하였다. 「증보산림경제」 (유중립, 1766)의 착면법은 녹말에 냉수 넣어 풀 만들고 닳쇠에 물을 끓여 녹말풀을 풀어 종이처럼 매우 얇게 익혀 냉수에 식혀서 예리한 칼로 썰어 꿀을 넣은 오미자즙에 말아 먹는다고 하였다. 「규합총서」 (빙허각 이씨, 1809)의 화면는 진달래꽃술을 없애고 물을 적서 녹말을 묻히고 오미자국에 띄워서 먹는다고 하였다. 「규합총서」 (빙허각 이씨, 1809)의 난면은 체를 친 밀가루를 계란노른자와 반죽하여 얇게 밀어 썰어 만든 면을 삶은 후 오미자국에 말았다고 하였다. 「규합총서」 (빙허각 이씨, 1809)의 왜면은 면을 삶아 오래 담가둔 후 오

미자국에 말았다고 하였다. 「임원십육지」 (서유구, 1835년 경)의 사면방은 녹두가루를 묽게 개어 바가지에 구멍을 뚫어 갠 반죽을 끓는 물에 국수발을 뽑고 다 익으면 찬물에 행구어 꿀을 탄 오미자즙에 넣어 먹는다고 하였다. 「임원십육지」 (서유구, 1835년 경)의 착면방은 녹두가루를 반죽하여 끓는 물에 얇게 부어 찬물에 식혀 칼로 가늘게 썰어 꿀을 넣은 오미자즙에 말아 먹는다고 하였다. 「임원십육지」 (서유구, 1835년 경)의 자화방은 밀가루에 소금을 넣어 반죽하고 종이처럼 얇게 밀어 길쭉하게 잘라 걸어 말린 후 먹기 전에 끓는 물에 삶고 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자즙에 면을 말아 먹는다고 하였다. 「임원십육지」 (서유구, 1835년 경)의 서면방은 기장을 삶아 물에 씻고 삶은 기장에 밀가루를 묻혀 다시 삶아 찬물에 식힌 후 다시 녹말을 묻혀 삶고 찬물에 식혀 오미자즙에 넣어 먹는다고 하였다. 「임원십육지」 (서유구, 1835년 경)의 화면방은 진달래 꽃받침과 꽃술을 버리고 꿀과 녹말을 묻혀 끓는 물에 살짝 데쳐서 꿀을 넣은 오미자즙에 넣어 먹는다고 하였다. 「임원십육지」 (서유구, 1835년 경)의 석류분방은 연근을 쪄고 매실즙과 연지로 물을 들여 녹두가루를 넣어 반죽하여 삶아서 오미자즙에 넣어 먹는다고 하였다. 「정일당잡지」 (정일당, 1856)의 국화면은 국화꽃잎을 씻어 녹말을 묻히고 끓는 물에 익혀 찬물에 식힌 후 오미자국에 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「정일당잡지」 (정일당, 1856)의 두견화면은 진달래꽃을 씻어 녹말을 묻혀 끓는 물에 익힌 후 찬물에 식혀 오미자국에 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「음식방문」 (저자미상, 1800년대 중기)의 화면은 진달래를 씻어 녹말을 묻히고 끓는 물에 데쳐 차게 식힌 후 오미자국에 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「음식방문」 (저자미상, 1800년대 중기)의 화채는 건시를 끓여 식혀 유자와 석류를 까 넣고 배와 유자 껍질을 가늘게 체를 쳐서 오미자국에 잣을 띄워 만든다고 하였다. 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 난면은 밀가루, 달걀, 꿀을 반죽하여 얇게 밀고 썰어 삶았다가 건져내어 오미자국에 꿀을 넣고 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 시면은 녹말로 국수를 만들어 오미자국에 꿀을 타고 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 장미화채와 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 순채화채는 꽃잎을 씻어 녹말을 묻히고 끓는 물에 잠깐 삶아 냉수에 씻어 꿀을 넣은 오미자국에 잣을 띄워 마신다고 하였다. 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기)의 배화채는 배 껍질을 벗겨 꿀을 넣은 오미자국에 잣을 띄워 마신다고 하였다. 「부인필지」 (저자미상, 1915)의 화채국은 오미자를 물에 우려 체에 쳐 내고 녹말을 얇게 부쳐 가늘게 썰어 오미자물에 넣고 꿀, 배, 잣을 타서 먹는다고 하였다. 「조선요리제법」 (방신영, 1917)의 책면은 오미자와 치자를 끓는 물에 우려내고, 오미자물에 꿀을 타고, 치자물에 녹말을 넣어 풀을 쭈어 끓는 물에 익혀 썰어 오미자물에 넣어 먹는다고 하였

다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 배화채는 오미자를 더 운물에 담가 우려내고 배에 설탕을 뿌려 오미자물에 잣과 함께 띄워 마신다고 하였다. 「조선요리제법」(방신영, 1917)의 앵도화채는 앵두를 주재료로 하여 오미자물에 넣어 마신다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 창면은 녹말풀을 썬서 기름을 바른 양푼에 얇게 묵처럼 익혀 찬물에 식히고 잘게 체쳐서 꿀을 넣은 오미자국에 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 사면은 녹말을 반죽하여 바가지에 구멍을 뚫어 반죽을 붓고 끓는물에 국수발을 뽑아 다 익으면 찬물에 헹궈 꿀을 넣은 오미자국에 국수를 넣어 먹는다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 배화채는 배를 얇게 썰어 넣고 꿀을 넣은 오미자국에 잣을 띄워 먹는다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 복사화채는 복숭아를 저며서 꿀에 재워 오미자국에 타서 잣과 얼음을 띄워서 먹는다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)의 두견화채는 진달래 꽃술을 떼고 물에 씻어 꿀에 재웠다가 녹말을 썬워 잠깐 데친 후 오미자국에 넣어 마신다고 하였다.

### 3) 주류

#### ① 구기자

구기자를 주재료로 한 주류는 다음과 같다. 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 구기자주는 구기자 1되(1804 mL)를 그늘에 말렸다가 일두주에 7일간 담갔다가 먹는다고 하였다. 「규합총서」(빙허각 이씨, 1809)의 구기자술은 구기자를 술에 담갔다가 먹는다고 하였고, 「승부리안주방문」(저자미상, 1813)의 구기주법은 구기자 1되(1804 mL)를 그늘에 말려 청주 1말(18039 mL)에 7일간 담갔다가 먹는다고 하였다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기주는 구기자를 끓여서 찌어서 즙을 내고 누룩과 버무리 술을 빚는다고 하였다. 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 구기주는 생구기자 5되(9,020 mL)를 찌어 명주자루에 담아 좋은 술 2말(36,078 mL)에 넣어 14일간 밀봉하여 마신다고 하였다. 「부인필지」(저자미상, 1915)의 구기주법은 구기자를 청주 1말(18,039 mL)에 담갔다가 7일 후에 먹는다고 하였다. 구기자를 부재료로 한 주류는 다음과 같다. 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 신선고본주법은 구기자 4냥(150 g), 우술 8냥(300 g), 하수오 4냥(150 g), 천문동, 맥문동, 생지황, 숙지황, 당귀, 인삼 각각 2냥(75 g), 육계 1냥(37.5 g)을 가루로 내어 찹쌀 2말(36,078 mL)과 쌀누룩 2되(3,608 mL)를 푹 썬서 가루와 함께 술을 빚는다고 하였다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기주와 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 신선고본주법의 구기주 조리방법은 누룩을 넣어 술을 직접 빚었으나, 다른 나머지 구기자주는 구기자를 담가서 술을 만들었다.

#### ② 오디

오디를 주재료로 한 주류는 다음과 같다. 「조선무쌍신식

요리제법」(이용기, 1924)의 상심소주는 소주 1고리에 오디즙 두되를 넣어 마신다고 하였다.

### 5) 죽류

#### ① 구기자

구기자를 주재료로 한 죽류는 다음과 같다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기죽방은 생구기자를 즙을 내어 죽 1사발에 구기자즙 1잔을 넣어 익히고 꿀을 넣고 다식 끓인다고 하였다. 구기자를 부재료로 한 죽류는 다음과 같다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 삼미죽방은 조, 쌀, 울무 각각 2홵(360.8 mL), 구기자, 연실, 밤, 부추 각각 1냥(37.5 g), 마 2냥(75 g), 저신 2매, 파, 1웁큼, 소금 1전, 화초말 2푼을 넣어 죽을 쑤는다고 하였다.

### 6) 환류

#### ① 오미자

오미자를 부재료로 한 환류는 다음과 같다. 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기)의 주자독서환은 오미자, 지골치, 석창포, 생견지황, 천궁, 토사자를 술에 담갔다가 볶고, 원지와 감초를 볶아, 볶은 것을 가루를 내어 꿀을 섞어 가루를 만든다고 하였다. 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 사당원방은 오미자 가루 0.5전, 설탕 1냥(37.5 g), 축사가루 1전에 꿀을 섞어 환으로 만든다고 하였다.

## IV. 요약 및 결론

본 연구는 베리류의 종류 및 제조방법을 고찰하고자 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류와 관련된 기록을 조리과학적으로 분석하였다. 이를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류의 종류를 주재료로 고찰하여 분류한 결과는 앵두 16회, 오미자 3회, 구기자 11회, 복분자 8회, 버찌 3회, 오디 1회로 총 42회가 기록되어있으며, 시대별로는 조선시대 전기는 앵두 1회, 조선 중기는 앵두 2회, 구기자 2회, 조선 시대 후기는 앵두 6회, 오미자 2회, 구기자 5회, 복분자 6회, 버찌 1회, 조선 시대 이후 1930년대까지 앵두 7회, 오미자 1회, 구기자 4회, 복분자 2회, 버찌 2회, 오디 1회가 기록되어있다. 베리류의 종류 및 베리류를 이용한 조리의 사용빈도는 점차 증가하였다.

둘째, 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류의 종류를 부재료로 고찰하여 분류한 결과는 오미자 53회, 구기자 2회로 총 55회가 기록되어 있으며, 오미자의 부재료 사용이 다른 베리류에 비해 월등히 높았다. 이는 오미자가 다른 베리류에 비해 비교적 손쉽게 접할 수 있었을 것으로 생각된다.

셋째, 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류를 주재료로 한 조리방법을 고찰하여 분류한 결과는 과정류, 음청류, 주류, 죽류로 나누어지며, 과정류 21종, 음청류 13종, 주류 7종, 죽류 1종이 기록되어있다. 베리류를 부재료로 한 조리방



법을 고찰하여 분류한 결과는 음청류, 과정류, 환류, 죽류, 주류로 나누어지며, 음청류 41종, 과정류 11종, 환류 2종, 죽류 1종, 주류 1종으로 기록되어있다. 과정류는 정과, 과편, 다식으로 나누어 분류하였다. 정과는 앵두, 복분자, 오미자로 조리되었으며, 앵두와 복분자는 찌거나 삶는 열을 이용하여 즙을 만들었고, 오미자는 열을 이용하지 않고 즙을 만들어졌다. 정과를 만드는 부재료로 꿀만 사용하여 만드는 법, 꿀과 녹말을 사용하여 만드는 법으로 나누어진다. 과편은 앵두, 복분자, 버찌, 오미자로 조리되었으며, 부재료로 꿀만 사용하여 만드는 법, 꿀과 녹말을 사용하여 만드는 법으로 나누어지며, 꿀 대신 설탕을 사용한 조리법도 기록되어있었다. 다식은 오미자를 부재료로 하여 조리하였으며, 다른 베리류는 사용되지 않았다. 오미자즙은 물의 온도에 따라 우려내는 방법과 열을 이용하여 만드는 방법으로 만들어졌다. 음청류는 차, 갈수, 숙, 화채로 나누어 분류하였다. 차는 구기자, 복분자, 오미자로 조리되었으며, 구기자차의 조리방법은 구기자를 곡식가루, 녹차가루와 함께 반죽하여 햇볕에 말려 가루로 만들어 끓여서 마셨으며, 복분자차는 복분자 자체만을 햇볕에 말려 가루로 만들어 마셨고, 오미자차는 주재료는 1종이나 부재료는 6종으로 부재료로 더 사용되었다. 갈수는 오미자를 주재료로한 오미갈수방으로 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)에 기록되어있다. 숙은 앵두로 조리되었으며, 앵두를 삶거나 끓여서 사용하였다. 화채는 앵두, 복분자, 오미자로 조리되었으며, 앵두와 복분자는 주재료로 사용되었으며, 오미자는 부재료로 사용되었다. 주류는 구기자, 오디로 조리되었으며, 「임원십육지」(서유구, 1835년 경)의 구기주와 「주찬」(저자미상, 1800년대)의 신선고본주법의 구기주 조리방법은 누룩을 넣어 술을 직접 빚었으나, 다른 나머지 구기자주는 구기자를 담가서 술을 만들었다. 오디를 주재료로 한 상삼소주는 소주에 오디즙을 넣어 만들었다. 죽류는 구기자로 조리되었으며, 환류는 오미자로 조리되었다. 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류를 주재료로 한 조리방법은 과정류, 음청류, 주류 등의 부식류가 주를 이루었다. 정과류는 1400년대부터 1940년대까지 꾸준히 조리되었으며, 베리류의 고유 특성에 따라 조리방법의 차이는 다소 나타내었다. 음청류는 「임원십육지」(서유구, 1835년 경) 이후부터 조리방법으로 사용되었으며, 주류는 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기) 이후부터 조리방법으로 사용되었으며 「조선무쌍신식요리제법」(이용기, 1924)에서 구기자를 이용한 주류가 아닌 오디를 이용한 상삼소주를 조리하였으며, 조리방법은 다 완성된 소주에 오디즙을 첨가하는 방법을 처음으로 사용하였다.

고조리서 연구에 대한 새로운 접근을 위해서는 본 연구에서와 같이 그 음식이 갖는 역사적 측면에 보다 주목하고 현대적으로 이를 재조명할 필요가 있다. 본 연구에서 고찰한 바에 의하면 식품가공학적 측면과 식문화사적 측면에서 매우 의의가 있으며, 더욱이 세계적인 음식 소비 트렌드가 건

강지향적인 방향으로 변화되고 있는 시점에서 베리류를 이용한 다양한 웰빙 조리방법으로 포지셔닝 되고 있는 점은 베리류의 현대적 활용가치를 더 높이고 있다고 할 수 있다.

베리류는 현재 생과로 가장 많이 소비되고 있으나, 생과는 유통 및 저장에 한계를 가져므로, 최근 주스류, 잼, 가루, 차류 등의 단순가공제품이 개발되었으나, 이상의 개발에 한계를 가지고 있었다. 그러나, 본 연구에서 고찰된 베리류 조리법을 이용한 베리류를 사용한 과정류, 음청류, 주류, 죽류 및 환류의 제품을 개발하여 현재 가공제품 산업에 응용 가능할 것이다.

이상과 같이 한국 고문헌 및 근대문헌에 나타난 베리류의 종류 및 조리방법에 대한 문헌적 고찰을 분석한 결과로 베리류의 종류 및 조리방법의 변천과정을 파악할 수 있었다. 또한 후속 연구로서 이러한 문헌의 고찰과 분석결과를 토대로 하여 한국 고문헌 및 근대문헌의 베리류를 이용한 조리방법을 복원하는 깊이 있는 연구를 기대하며, 지속적인 연구가 되어야 할 것이다.

## 감사의 글

본 연구는 농림축산식품부 고부가 식품기술개발사업에 (311025-3) 의해 이루어진 것이며 지원에 감사드립니다.

## References

- 강인희, 조후종, 이춘자, 이효지, 조신희, 김혜영, 김종태. 2000. 한국음식대관 3권 떡·과정·음청. 한림출판사. 서울 pp 50-57
- 궁중음식연구원 편역, 2001, 「조선무쌍신식요리제법」(이용기 원저, 1924), 사단법인 궁중음식연구원, 서울
- 농촌진흥청 편역, 2004, 「산가요록」(전순의 원저, 1450년 경), 고농서국역총사, 농촌진흥청, 경기도
- 농촌진흥청 편역, 2010, 「규근요람·음식방문·酒方文·술빚는법·甘藷耕藏說·月餘農歌」(저자미상, 1600년대-1800년대), 농촌진흥청, 경기도
- 농촌진흥청 편역, 2012, 「수문사설」(이표 원저, 1750년 경), 농촌진흥청, 경기도
- 농촌진흥청 편역, 2012, 「영접도감의례」(저자미상, 1643), 농촌진흥청, 경기도
- 백두현 편역, 2013, 「승부리안주방문」(저자미상, 1813), 글누림, 서울
- 백두현 편역, 2013, 「정일당잡지」(정일당 원저, 1856), 글누림, 서울
- 서종학 편역, 2011, 「구황촬요」(저자미상, 1554), 국립국어원, 채륜, 서울
- 안동시 편역, 2012, 「온주법」(저자미상, 1700년대 후기), 안동상공회의소, 경북
- 오미야. 1995. 한국전통음식에 대한 의식, 지식, 기호도 조사. 대한가정학회지. 33(4):65-73

- 유중립 편역, 1997, 「산림경제」 (홍만선 원저, 1716년 경), 한국 민족문화추진회, 서울
- 윤서석. 1991. 한국의 음식용어. 민음사. 서울
- 윤숙경. 1996. 우리말 조리어 사전. 삼중당. 서울
- 윤숙경 편역, 1998, 「수운잡방」 (김유 원저, 1552년 이전), 신광출판사, 서울
- 윤숙경 편역, 1998, 「주찬」 (저자미상, 1800년대), 신광출판사, 서울
- 윤숙자. 1990. 한국전통음식 우리맛. 강원일보사. 춘천
- 이강자 외 편역, 2003, 「증보산림경제」 (유중립 원저, 1766), 신광출판사, 서울
- 이성우. 1981. 한국식경대전. 향문사. 서울
- 이성우. 1985. 한국요리문화사. 교문사. 서울
- 이성우. 1994. 동아시아속의 고대 한국식생활사 연구. 향문사. 서울. pp 56-64
- 이성우. 1997. 한국식품문화사. 교문사. 서울
- 이성우 편역, 1992, 「요록」 (저자미상, 1680년 경), 한국고식문헌집성, 수학사, 서울
- 이성우 편역, 1992, 「조선요리제법」 (방신영 원저, 1917), 한국고식문헌집성, 수학사, 서울
- 이성우 편역, 1992, 「주방문」 (하생원 원저, 1600년대 후기), 한국고식문헌집, 수학사, 서울
- 이하나. 2000. 남녀 중학생의 한국전통음식에 대한 지식, 의식 및 기호도 조사연구. 고려대학교 석사학위논문. 서울
- 이효지. 1998. 한국의 음식문화. 신광출판사. 서울
- 이효지. 2005. 한국음식의 맛과 멋. 신광출판사. 서울
- 이효지, 조신호, 정낙원, 김현숙, 유애령, 최영진, 김은미, 백숙은, 원선임, 김상연, 차경희, 백현남 편역, 2004, 「시의전서」 (저자미상, 1800년대 후기), 신광출판사, 서울
- 이효지, 조신호, 정낙원, 차경희 편역, 2007, 「임원십육지」 (서유구 원저, 1835년 경), 교문사, 경기도
- 이효지, 한복려, 정길자, 조신호, 정낙원, 김현숙, 최영진, 김은미, 원선임, 차경희 편역, 2010, 「부인필지」 (빙허각 이씨 원저, 1915), 교문사, 경기도
- 정량완 편역, 2008, 「규합총서」 (빙허각 이씨 원저, 1809), 보진재, 서울
- 정재홍. 2003. 누구나 쉽게 만들 수 있는 고품격 한과와 음청류. 형설출판사. 서울
- 조후종. 2001. 우리 음식 이야기. 한림출판사. 서울
- 최순자. 2003. 자연을 담은 마실거리 음청. 한국의식정보. 서울. pp 13-25
- 한국의 맛 연구회. 1996. 전통건강음료. 대원사. 서울. p 100
- 한복진. 2001. 우리생활 100년 음식. 현암사. 서울
- 한복진, 한복려, 황혜성. 2006. 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2. 현암사. 서울
- 황혜성, 한복려, 한복진. 1994. 한국의 전통음식. 교문사. 서울
- 황혜성. 1986. 한국음식. 인서출판사. 서울
- 황혜성 외 편역, 2010, 「음식디미방」 (안동 장씨 원저, 1670년대 중기), 사단법인 궁중음식연구원, 서울
- Cha JA, Cha GH, Chung LN, Kim SY, Chung YS, Yang LS. 2008. Investigation on the history of the *Muck* (Traditional Starch Jelly) and its processing methods reviewed in the ancient and the modern culinary literatures. *Korean J. Food Culture*, 23(1):73-89
- Choi YJ. 2013. Inhibitory effects of five different berries, bilberry, blueberry, cranberry, elderberry, and raspberry, on the activities of five UGTs in vitro and in vivo. MS Thesis Catholic University, Seoul Korea. pp 14-16
- Choi YS. 2013. Health functional benefits of *Korean* cuisines and their foodstuffs covered in *Korean* traditional food 「*Eumsikdimibang*」. MS Thesis Daegu Haany University, Gyeongbuk Korea. pp 10-14
- Han BR, Kim GY. 2012. Bibliographical considerations of cooking recorded in the 18th century document 「*Japji*」. *Korean J. Food Culture*, 27(3):304-315
- Han ES. 2013. Standardization of the Recipe for the *Korean* traditional drink “*Omigalsu*”. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 23(3):320-331
- Ji MS, Kim JG. 2008. Analytical study on the *Jehotang* in literature in terms of cooking science. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 18(4):446-454
- Kang HH. 2009. Determination of biological activities of *Korean* berries and their anthocyanin identification. PhD Kyungsang University, Jinju Korea. pp 22-31
- Kim DS. 2008. The creation and development of traditional foods in ancient *Korea*. MS Thesis Sangmyung University, Seoul Korea. pp 51-62
- Kim JY. 2007. A Literature review commercialization of *Korean* traditional foods. MS Thesis Ulsan University, Ulsan Korea. pp 3-14
- Lim EJ, Cha KH. 2010. Study on manufacturing of vinegar through literatures of the *Joseon* dynasty. *Korean J. Food Culture*, 25(6):680-707
- Oh SD. 2013. A Literature review of the type and cooking methods for *Gwapyeon* during the *Joseon* dynasty. *Korean J. Food Culture*, 28(1):1-11

13년 12월 16일 신규논문접수, 14년 1월 24일, 1월 29일, 2월 4일, 2월 5일 수정논문접수, 2월 17일 채택