

「李氏음식법」의 조리법에 관한 분석적 고찰

김성미 · 이성우 *

계명대학교 식생활학과

* 한양대학교 식품영양학과

(1990. 3. 12 접수)

A Study on the Cooking in 'The Lee's UmsikBup'

Sung-Mee Kim and Sung-Woo Lee*

Department of Food and Nutrition, Keimyong University

* *Department of Food and Nutrition, Hanyang University*

(Received March 12, 1990)

Abstract

It is not known that when and by whom 'The Lee's UmsikBup' was written. This cookbook is written purely in Korean and has not been published yet. There is another book named 'UmsikBup' in the cookbooks of the Chosun Dynasty and there are many books with similar names. So this book is tentatively named 'The Lee's UmsikBup'.

This book comprises fifty three items, among which there are fifteen items of rice alcoholics, three items of Gook-Su (noodles), sixteen items of side dishes, seventeen items of Tuck (rice cakes) and Guaja (kookies), and two items of fruit punch and tea. Three items were illegible because the lines were erased or the letters were not clear.

The cereals needed for making rice alcoholics were sixty four percent regular rice and thirty six percent sticky rice. As for the processes, the process using Jee-ae-bop took up fifty five percent.

As for side dishes, pheasants, which are seldom used for food these days, were then popular for food. And the entrails of domestic animals were much used for food. Seeing that red pepper paste mixed with vinegar was used for steamed breams (Jim) and that red pepper was used for Yeolgooja Tang, we can estimate that this book was written after red pepper was introduced. Inferring that Chohong Chang (red pepper paste mixed with vinegar and honey) is found Jinchan Ye Que, we can estimate this book was written in the late 1800's.

The cereals used for making rice cakes were ninety two percent sticky rice and eight percent regular rice. Sticky rice was much more used and pepper was used for making Tuck (rice cakes) as Hun Chal Byung, So Ham Byung and Dootum Tuck.

The analysis of the terms used in this book revealed that 117 items were used for cooking processes. And it also showed us that there were six kinds of cutting and thirteen kinds of heating procedure.

The shapes and sizes of foods were revealed on the basis of real things. The measuring units are hard to revive since the measurements were taken by the container then in use. Thirty four kinds of containers and cookers, twenty more of which are now in use, were used for preparing foods. The use of 'twigs stretched for the east' had no scientific base but said something of Korean folkways at that time.

I. 緒 言

한 나라가 사용하고 있는 식품이나 그 식품으로 만

들어지는 음식은 그 나라가 위치한 지리학적 및 생태학적 요소에 의하여 특징지워지며, 동시에 종교 및 경제에 의해서도 매우 큰 영향을 받는 것이다. 이러한

여러 요소들에 의하여 형성된 우리나라의 음식문화는 우리의 긴 역사를 통하여 이루어져 온 모든 문화적 사실 중에서 가장 우리의 것으로 고유하게 지켜져 내려온 것이라고 하겠다.

그러나 아쉬운 것은 긴 역사에 비하여 기록으로 남겨진 문헌들은 그다지 많지 않다는 사실이다. 그 중에서도 상당부분이 남성들에 의하여 중국문헌을 참고하여 한문으로 쓰여진 조리서들인 것이다. 물론 이들 조리서들도 매우 중요한 가치를 지니긴 하지만 우리나라의 그 당시 식생활 모습을 알아 내는데에는 어려운 점이 많음에 비하여 부녀자에 의하여 한글로 쓰여진 조리서는 보다 실제에 가까운 실현성 있는 조리서라고 하겠다. 그러나 여성에 의하여 한글로 쓰여진 조리서는 지금까지 확인된 것으로는 그 수가 많지 않다. 음식은 부녀자들의 손에 의해 만들어지므로 그들의 손에 의해 기록되어지는 것이 자연스러운 것이다. 그러나 조선조의 남존여비 사상 체계속에서 부녀자들의 교육정도는 대체로 매우 낮았고, 또한 글을 멀리하는 것을 부덕(婦德)으로 보았기 때문일 것이다.

한글로 쓰여진 古調理書로는 조선조의 最古조리서인 「음식디미방」¹⁾을 위시하여 「洒方文」²⁾ 「飲食譜」³⁾ 「蘊洒法」⁴⁾ 「술만드는 법」⁵⁾ 「閨閣叢書」⁶⁾ 등 수편이 보고 되어 왔다.

본 「李氏음식법」은 순 한글로 쓰여진 아직까지 발표된 바 없는 고조리서로써 그 조리방법을 살펴보고 영양적 의의와 조리학적 분석 및 고찰을 하였기에 보고 하는 것이다.

II. 書 誌

李氏 소장의 미공개 식경①부를 입수하여 이것을 분석 고찰코자 하는바, 책명은 「음식법」이다. 조선시대의 식경에 「음식법」이란 책명이 또 달리 있고, 비슷한 책명의 것도 많아서 이 책은 우선 「李氏음식법」이라 가칭코자 한다. 저작연대나 저자의 이름이 적혀 있지 않다.

이것은 필사본 1책으로써 29.5×18.2 cm이며 반엽광곽(半葉匡郭) 18.8×13.2 cm 이다. 페이지(罫紙) 형식으로 붉은 줄을 쳐서 모필(毛筆)로 필사하였다. 각 면(面)마다 10행(行)이며 한 행에 15~17개의 글자가 적혀 있다. 보관상태가 나빠서 용지는 황갈색으로 저려 있고

붉은 패선은 남아서 거의 탈색된 상태이며, 전 24매 가운데서 15번째 1매가 탈락되어 없고 네 군데의 용지가 부분적으로 상해서 글자를 판독할 수 없다.

또 본문속에 초고추장이 나온다. 1901년의 「진찬의 책」에 초홍장(식초+고추장+꿀)이 나오고 개화기의 패지형식의 줄을 친 종이에 필사해 놓은 것으로 미루어 1800년대 말엽의 것이라고 추정된다.

III. 內 容

「李氏음식법」의 내용은 술류 15項, 국수 3項, 찬물류 16項, 떡과 한과류 17項 및 화채와 차류 2項 등으로 모두 합하여 53項으로 되어 있다.

1. 술

- ① 신도주 ② 송순주 ③ 두견주 ④ 이화주 ⑤ 일년주
⑥ 소국주 ⑦ 상원주 ⑧ 감향주 ⑨ 송철주 ⑩ 오가피주
⑪ 창출주 ⑫ 무술주 ⑬ 절통소주 ⑭ 동파주 ⑮ 청향주신방

2. 국수

- ① 난면법 ② 화면 ③ 골동면

3. 찬물류

- (1) 탕
① 붕어탕 ② 완자탕
(2) 전골
① 송가기탕 ② 열고자탕
(3) 찜
① 도미찜 ② 육전 ③ 난전 ④ 계장편 ⑤ 제육편
(4) 전류
① 계전 ② 금중탕
(5) 느름이
① 알느름이 ② 잠느름이 ③ 동화느름이
(6) 편육과 죽편
① 전약
(7) 나물
① 국화채

4. 떡과 한과

- (1) 떡

1) 張氏夫人, 음식디미방, 1670년뒤.
2) 河生員, 洒方文, 1600년대 말엽.
3) 撰者未詳, 飲食譜, 1600년대 말엽.
4) 撰者未詳, 蘊洒法, 1700년대 말엽.
5) 撰者未詳, 술만드는 법, 1800년대 말엽.
6) 빙허각이씨, 鄭良婉 譯, 閨閣叢書, 宝竹齋, 1986.

ㄱ. 찌는 떡

- ① 혼찰병 ② 소합병 ③ 석이병법 ④ 두툼떡법

ㄴ. 치는 떡

- ① 승검초단자

ㄷ. 삶는 떡

- ① 추절병 ② 늘강편

ㄹ. 지지는 떡

- ① 백자병

ㅁ. 증편

ㅂ. 권전병

ㅅ. 약식

(2) 한과

ㄱ. 약과법

ㄴ. 별약과법

ㄷ. 강정법

ㄹ. 과편

- ① 앵도편 ② 녹말편 ③ 생강편

5. 화채와 차

- ① 원소병 ② 제호탕법

IV. 조리학적 분석 및 고찰

1. 「李氏음식법」의 조리방법

1) 술류

「李氏음식법」에 기록된 술은 총 15項이며 이를 「林園十六志」의 분류법⁷⁾에 기준을 두고 분류한다.

(1) 상용약주

신도주·소국주·절통소주·동파주 및 청향주신방 등이 있다. 곡물의 종류는 청향주신방의 덧술쌀만 찹쌀을 쓰고 그외에는 모두 멧쌀을 쓰고 있으며, 밀술쌀의 처리형태는 모두 가루로 하였고 덧술쌀은 지에밥을 찌서 처리하였다.

(2) 탁주

이화주는 일양주로써 멧쌀을 사용하였고 곡물의 처리형태는 구멍떡을 빻어냈다. 사용된 누룩은 보통 밀로 만든 것이 아니라 본 「李氏음식법」은 누룩 만드는 법을 가르치고 있다.

(3) 감주(甘酒)

감주인 감향주는 표 3에서 나타난 바와 같이 곡물의 재료가 밀술, 덧술 모두 찹쌀이며 처리방법은 지에밥을 찌서 사용하였다.

표 2. 이화주 제조법의 조건

재 료	멧쌀·누룩
술의 종류	일양주
곡물의 처리방법	구멍떡 빻다
곡물과 누룩의 비율	멧쌀 한말·누룩 닛되
제조기간	이화핀때~오월 얼흔계

표 1. 상용약주 제조법의 조건

조건	술의 종류	신도주	소국주	절통소주	동 파 주	청향주신방
재료		햅쌀·누룩·밀가루	멧쌀·찹쌀·누룩·밀가루	멧쌀·누룩	멧쌀·누룩	멧쌀·찹쌀·누룩·밀가루
술의종류		이양주	이양주	이양주	이양주	이양주
곡물의 처리방법 및 형태	밀술	흰무리쩌다	흰무리쩌다	죽쑤다	가루에 끓는물 붓다	가루에 끓는물을 붓다(반생반숙)
	덧술	지에밥	지에밥	지에밥	지에밥	지에밥
곡물과 누룩의 배합 비율	밀술	햅쌀·누룩세 되·밀가루 다섯홉	멧쌀 닛말·누룩 아홉대·밀가루 서되	멧쌀 두말·누룩너되	멧쌀 한말·누룩 2되	멧쌀 20기·누룩일기·밀가루일기
	덧술	햅쌀 두말	밀가루 닛되 찹쌀 닛말	멧쌀 서말·누룩 한되	멧쌀 두말	멧쌀 30기 찹쌀 30기
제조기간	밀술	4~5일	정월 첫 토끼날~이월 초승	익은후	6일	20일
	덧술	10일		10일후	7일	20일

7) 李盛雨, 한국식품사회사, 교문사, p.237, 1984.

(4) 가향주류(加香酒類)

표 4에서 보여주는 것과 같이 두견주와 송순주가 있다. 두견주는 곡물의 재료로써 멥쌀을 사용하였고, 송순주는 찹쌀을 사용하고 있으며, 가향재료인 두견화와 송순은 모두 덧쌀 때 넣고 있다.

(5) 혼양주

혼양주로는 일년주가 있다. 이 일년주는 표 5에서 나타난 바와 같이 삼양주(三釀酒)이며 중밀술, 덧술이 후에 소주를 또 보태고 있다. 일년이라는 긴 기간을 견딜 수 있는 저장성을 갖도록 하기 위해 주도(酒度)를 높이고 있음을 볼 수 있다. 곡물의 재료로는 멥쌀과 찹쌀을 섞어 사용하고 있으며, 처리방법은 첫밀술에 범벅, 중밀술에 흰무리 찌고, 덧술에 지에밥을 찌 이용하고 있다. 그리고 누룩은 첫 중밀술 때에 쓰고 덧술에는 사용하지 않고 있다.

(6) 약용약주

약용약주로 송절주, 창출주, 상원주, 무술주 및 오가피주가 나타나고 있다.

표 6에서 보여주는 바와같이 송절주는 일양주으로써 멥쌀을 쓰고 있으며 지절통에 좋다고 하고 있다. 상원

주는 재료로써 녹두, 찹쌀, 누룩 및 송엽을 사용하며 노인과 허약한 사람에게 좋은 이양주이다.

무술주는 좋은 황구를 잡아 각을 떠 폭삶아 삶은 물에 기름 뜨거든 모두 걷어 버리고 약주방문으로 서말 빗어 익거든 먹으면 극히 보한다고 적고 있다. 이 무술주는 「東醫寶鑑」(1611)에 처음으로 기록되고 陽氣를 大補한다고 적고 있다⁸⁾.

그후 山林經濟(1715), 增補山林經濟(1766年), 林園十六志(1827年頃) 및 양주방(1837年頃) 등에 기록되어 온 약용주이다⁹⁾. 오가피주는 멥쌀을 쓴 일양주이며 풍병과 불안한증에 효과가 있다고 적고 있다.

위에 기술한 총 15項의 술을 종합하여 조리학적으로 분석하면 표 7에 나타난 바와같다. 곡물의 종류로는 중국에서는 찹쌀을 주로 쓰고 일본은 멥쌀을 주로쓰며, 한국은 고려시대에는 주로 멥쌀을 썼고, 조선시대에는 찹쌀도 제법 써 왔다¹⁰⁾.

표 3. 감향주 제조법의 조건

조건	재료	
	찹쌀 · 누룩	
술의 종류	이양주	
곡물의 처리방법 및 형태	밀술	지에밥
	덧술	지에밥
곡물과 누룩의 배합 비율	밀술	찹쌀 다섯홉 · 가루누룩일곱홉
	덧술	찹쌀 한말
제조기간	밀술	3 일
	덧술	21 일

표 5. 일년주 제조법의 조건

조건	재료	
	밀가루 · 누룩 · 찹쌀 · 소주	
곡물의 처리방법 및 형태	첫밀술	범벅개다
	중밀술	흰무리찌다
	덧 술	지에밥찌다
곡물과 누룩의 배합비율	첫밀술	밀가루 닷되 · 가루누룩 닷되
	중밀술	멥쌀 두말 · 누룩 한되
	덧 술	찹쌀 닷말
제조기간	첫밀술	(정월 첫 토끼날 ~ 이월보름)간
	중밀술	(이월보름 ~ 삼월)
	덧 술	삼월
	소주보텀	사월

표 4. 가향주류 제조법의 조건

조건	술의 종류	
	두 견 주	
재료	멥쌀 · 가루누룩 · 밀가루 · 두견화	송 순 주
술의 종류	이양주	
곡물의 처리방법 및 형태	밀술	가루위에 끓인 물 붓다(범벅)
	덧술	밀가루 찌고, 지에밥 찌다
곡물과 누룩의 배합비율	밀술	멥쌀 닷말, 가루누룩 두되, 밀가루 두되
	덧술	멥쌀 너말, 밀가루 너말, 두견화
제조기간	밀술	정월 초순
	덧술	두견화 필때

8) 許 浚, 東醫寶鑑, 金永勳 外 口譯, 南山堂, p.1110, 1988.

9) 이성우, 이현주; 韓口古文獻속의 酒類索引, 韓口食文化學會誌, 1: 1, 87-100, 1986.

10) 李盛雨, 한국전통 발효식품의 歷史的 考察, 韓口食文化學會誌, 3: 4, 331-345, 1988.

표 6. 약용약주 제조법의 조건

술의 종류	송 절 주	참 출 주	상 원 주	무 술 주	오 가 피 주
조건					
재료	멥쌀, 섬누룩, 술옹이 ¹⁾ , 소주	멥쌀·섬누룩·창출	녹두·참쌀·누룩·송염	황구	멥쌀·가루누룩, 오갈피나무껍질
술의 종류	일양주	일양주	이양주	약주빙문으로 빚으라고 기록	일양주
곡물의 처리방법	밀술	기록없음	녹두찌고 찹쌀쩌다	"	멥쌀가루에 물끓여 붓다
	덧술		지에밥	"	
곡물과 누룩의 배합 비율	밀술	멥쌀한말·섬누룩 너되	녹두 한말· 찹쌀 닷되·누룩	"	멥쌀 닷말·가루누룩 닷되
	덧술		참쌀 한말·누룩가루 두되	"	
제조기간	밀술		14일	"	
	덧술		21일	"	
약효	지 결 통		노인과 허약한 사람에게 좋음	몸을 극히 보함	풍병과 불안한 증이 없어짐

¹⁾ 무엇인지 분명하지 않으나 술이름으로 미루어 보아 소나무 마디인듯 함.

표 7. 술제조시 곡물의 종류와 처리형태

곡물의 종류 및 처리형태		백분율(%)		
곡물의 종류	멧쌀	64	밀술쌀 80	덧술쌀 45
	참쌀	36	밀술쌀 20	덧술쌀 55
곡물의 처리 형태	지에밥 찌다	55		
	가루+끓인물	18		
	흰무리찌다	14		
	구멍떡 빻다	4		
	죽썬다	5		
	범벅개다	4		

표 7에서 나타난 바와 같이 본 「李氏음식법」에서는 멧쌀은 64%, 참쌀은 36% 사용되고 있으며, 밀술쌀로 멧쌀이 80% 참쌀이 20%를 차지하며, 덧술쌀로 멧쌀이 45%, 참쌀이 55%를 차지하고 있다.

李¹¹⁾는 재래약주의 제조방법을 문헌상으로 보았을 때 덧술쌀로는 대개 참쌀을 쓰고 있다고 하였다. 그러나 본 「李氏음식법」에서는 덧술쌀로써 멧쌀이 45%나 차지하고 있다.

곡물의 처리방법을 보면 지에밥이 가장 많아 55%를 차지한다. 「需囊雜方」(1500년대)의 31%, 「음식디미방」(1670년頃), 「洒方文」(1600년대 말엽)의 38% 및 「증보산림경제」(1766년)의 37%보다¹²⁾ 월등히 높게 나타나고 있다.

2) 국수

(1) 난면법: 밀가루를 계란노른자만 써서 반죽하여 얇게 밀어 가늘게 썰어 삶는다. 표고·석이 채쳐서 양념 갖추어 치고 혹은 오미자국 화청하여 말아도 쓴다.

이 방법은 조선시대 最古의 한글요리서인 「음식디미방」에서도 소개되고 있는데 여기서는 꿩고기 삶은 즙에 말아서 쓰고 있다. 그러나 「음식디미방」과 같은 연대로 말아서 쓰고 있는 「洒方文」에서는 깨국이나 오미자국에 청밀(淸蜜)을 타 화청(和淸)하여 쓰고 있다. 요즘에는 거의 자취를 감춘, 국수에 오미자국 화청하여 먹는 이러한 방법이 1600년대 말엽의 「洒方文」에 소개된 이래로 1800년대 말엽까지 전해져 내려오고 있었음을 알 수 있다.

(2) 화면: 진달래꽃을 녹말 묻혀 데쳐 오미자국 화청하여 갓 띄워 쓴다.

이 화면은 조선시대 궁중연회에 쓰이는 국수무리 중의 하나이며¹³⁾, 「규합총서」¹⁴⁾에서는 '오미자국에 갓 띄워 쓴다고 기록되어 있어 청밀을 타지 않고 있다.

왜면: 삶아 매우 퇴렴한 후 오미자국 화청하여 연지 타 쓴다.

위의 난면·화면·왜면은 모두 「규합총서」에 소개되고 있으며 조리방법도 매우 유사하나 「규합총서」에서는 오미자국에 청밀을 타지 않고 있음이 다르다고 하겠다.

(3) 골동면: 생치¹⁵⁾다리와 진계¹⁶⁾를 삶아 가루처럼 두드린 것과 제육·표고·송이·파·마늘·생강을 기름에 볶은 것을 국수위에 얹고 실백자·꾸미·고명·생물·배·유자껍질 등을 얹어 먹는 것이다.

이 골동면은 비빔국수이며 「음식디미방」이나 「규합총서」에 소개되고 있지 않은 국수의 한 형태로서 영양적으로 매우 바람직한 조리방법이라고 하겠다. 즉 식물성 및 동물성의 다양한 식품을 섭취 하게하는 점과 특히 비빔국수이기 때문에 가능한, 식품섭취의 동시성을 고려할 때 영양적 효율면에서 권장될 만한 요리법이라고 하겠다.

3) 찬물류

「李氏음식법」에 나타난 찬물류는 그 명칭이 조리방법과 맞지 않은 것이 상당히 있다. 이 때는 명칭은 고려치 않고 조리방법에 따라 분류하였다.

(1) 탕

① 부어¹⁷⁾탕: 잔 부어를 배를 정히 씻어 간장에 묻혀 녹말 섞워 삶아 내어 초간장과 함께 쓴다.

이러한 조리법은 요즘에는 거의 사용하지 않고 있다. 그러나 단백질과 당질을 동시에 섭취한다는 관점에서, 또 직화로 굽지 않고 물에 익히는 방법은 소화보다 용이하게 한다는 점에서 환자식이나 노인과 어린이들의 음식으로 적당한 조리법이라고 하겠다.

② 완자탕: 좋은 생선으로 완자를 만드는 것까지만 있고 그 뒷부분은 탈장되어 알 수 없다.

(2) 전골

① 승가기탕¹⁸⁾: 살찐 닭을 두발·내장 버리고 정히 씻어 배속에 청주·기름·초 각각 한잔씩 붓고 죽침으로 깨매고 박오가리·순무·진이¹⁹⁾·석이·표고·파·제

11) 李瑞來, 한국의 발효식품, 이화여자대학교 출판부 p.224, 1986.

12) 李盛雨, 한국전통 발효식품의 歷史的 考察, 韓國食文化學會誌 3: 4, 331-340, 1988.

13) 李盛雨, 韓國料理文化史, 敎文社, p.154, 1985.

14) 憑虛閣李氏, 鄭良純 譯註, 閩南叢書, p.98, 寶善齋, 1986.

15) 生雉(꿩).

16) 닭, 본 「음식법」에서는 진계로 쓰고 있으나 「규합총서」 등을 참고하여 陳鶴의 誤字로 봄.

17) 부어(鰯魚)=붕어

18) 李盛雨, 韓國料理文化史, 敎文社, p.144, 1985. 勝佳岐湯으로 봄. 「閩南叢書」(p.82)에 기록된 勝佳岐湯과 조리재료와 방법이 동일함.

19) 眞耳.

육기름기 등을 주물러 넣고 삶은 달걀 세편씩 넣어 금중탕 하듯이 한다. 이것은 왜관음식으로 기약²⁰⁾보다 낫다.

여기서 사용한 금중탕²¹⁾은 본 책 뒤에서 소개될 금중탕은 아닌 것 같으나 정확히 무엇인지는 알 수 없다. 또한 이 음식이 왜관음식이라고 하고 있으나 사용되고 있는 재료들이 한국 고유의 것이므로 일본으로부터 유래되었다고 하더라도 상당히 우리 것으로 동화되었다고 보아야 할 것이다. 그리고 이 음식이 「進饌儀軌」(1877년) 등 궁중연회식속에 勝只雅湯으로 자주 등장하나 1800년대의 기타문헌²²⁾에서는 기록되고 있지 않은 것으로 보아 넓은 지역에 걸쳐 사용되어온 것은 아닌 것으로 생각된다.

② 열고자법²⁴⁾: 생치와 진계를 삶아 살 바르고, 황육·곤자손²⁵⁾·골·제육새끼집²⁶⁾·넙은 찡자 잘게 썰어 진말 기운하여 번철에 지지고, 양파·천엽 연하게 잠깐 볶고, 생선 전유어·전복 채·해삼 야름 야름 썰고 미나리·파·도라지·…破行… 썰고, 생선을 계란 황백에 각각 빗 곱게 지지고 황육으로 토란 부비어 계란 썩워 볶는다. 신선로에 각색으로 곁들여 담고 계란 황백 지진 것 반듯이 썰어 사이사이 적당한 곳에 두고, 호도·은행·생물 썰어 곁들여 담고 고추 굵게 썰어 담고, 흑·골모병²⁷⁾·만두·계란찜도 넣어 삶아내 장국에 붓는다.

이는 오늘날, 신선로로써 더 잘 알려진 음식이며 「進饌儀軌」(1828년)에 처음으로 나타나고 있다. 특히 열고자법에서 고추를 사용하고 있어, 고추가 들어온 이후의 연대임을 짐작할 수 있다.

(3) 찜

① 도미찜: 도미를 잘게 이어 초고추장 개어 기름 발라 석쇠에 구운 후 계란을 끼얹어 다시 구운 후 큰 냄비에 담아 끓인다. 장국에 국수를 띄워내고 채소 섞어 가진 양념한다.

여기서 조리상의 특징은 도미를 기름 발라 구운 후 다시 찜을 한다는 것이다. 이러한 방법은 「음식방문」(1800년대 중엽)에 기록된 부어찜과 「金承旨宅 주방문」(1860년)의 잔부어찜에서도 기름에 지져 찜을 하고 있

으며, 오늘날까지도 생선찜은 이와 같은 방법²⁸⁾으로 하고 있다. 일단 생선이 석쇠에 구워져 단백질이 응고된 상태에서 찜을 하게 되면 생선살이 단단하고 맛이 한결 좋아지는 것이다. 또 국수를 첨가하여 함께 찜을 하는 것도 영양상 배합이 좋은 방법이라고 하겠다.

② 육전: 수육에 녹말 묻혀 장국에 생치꾸미 넣고 잠깐 끓여 후추가루 없어 쓴다.

③ 난전: 계란을 흰자위 합하여 좋은 종자·생강·파·후추·갓·기름에 맛있게 토항이나 양푼에다 중탕하여 쓴다

앞의 육전과 난전은 일반적인 개념의 전류(煎類)²⁹⁾에 넣을 수 없는 조리방법으로, 이 때의 전(煎)은 '익히다'의 뜻으로 풀이³⁰⁾하여 '찜류'로 분류하였다.

④ 계장편: 장 가득한 껌은 딱지 떼어 죄 굽어내고 계 지게와 발은 찢어 걸르고 양념·소금 섞어 양푼에 기름 두르고 계란 깔아 놓고 걸른 것과 장 섞어 양푼에 부어 퍼 놓고 계란으로 위를 덮어 중탕하여 식거든 모 지게 비어 쓴다.

⑤ 제육편: 건대구³¹⁾를 불려 잘게 썰어 황육·제육·홍합·전복·해삼·버섯·표고·순무·파 넣고 기름 장에 맛있게 하여 쓴다.

이 제육편에서는 익히는 방법이 기록되어 있지 않다³²⁾.

(4) 전류

① 계전: 계를 두그려 거르고 계장·계란·양념 잘 하여 한데 섞어 밤만큼 만들어 지져 계발 맛마디만 잘라 두 세씩 꽃아 내어 초간장에 쓴다.

② 금중탕: 제육을 가늘게 썰 두드려 양념과 녀장 갖추어 주물러 양푼에 기름 두르고 계란·황백 고부 섞어 양푼에 깔고 세육 두드린 것 얇게 퍼서 반지어 놓고 그 위에 계란을 덮어 지져 모지게 비어 전유어로 쓴다.

탕이라고 할 수 없는 조리형태인데 어디서 연유된 이름인지 알 수 없다. 「飲食方文」(1800년대 중엽)에 기록된 금중탕은 삶힌 닭을 무우와 박오가리를 넣어 매우 고운 것을 말하고 있어 본 「음식법」의 금중탕과는 다른 것이다.

(5) 느름이

20) 妓樂(妓生이나 音樂).

21) 1800년대 중엽 「음식방문」의 금중탕은 '무우와 박오가리를 넣어 삶힌 닭은 매우 고으면 좋다'고 적고 있는데 이 방법일 것 같다.

22) 撰者未詳, 음식법, 1854년.

23) 撰者未詳, 金承旨宅 西方文, 1860년.

24) '悅口寶湯法'으로 해석함

25) =곤자손(소의 똥구멍에 딸린 찡자의 한부분)

26) 새끼가진 어미 돼지를 잡았을 때 어미 새끼집 속에 든것.

27) 골무떡.

28) 尹瑞石, 韓口料理, 修學社, p.167, 1989.

29) 尹瑞石, 韓口料理, 修學社, p.120, 1989.

30) 李盛雨, 韓口料理文化史, 教文社, p.373, 1985.

31) 강대구로 적혀 있으나 乾人口의 誤記인듯 함. 「규합총서」(p.6)에서도 생선 '대구'를 설명하는데 강대구로 적혀 있고 乾人口로 풀이 하고 있음.

32) 저자가 '중탕'에 의하여 익히는 것으로 풀이하여 '찜'류에 넣었음을 밝힌다.

① 알느름이 : 계란 · 생치 · 황육 · 연한파 · 생강 등을 두드려 잣즙 넣어 부쳐 소 만들고, 계란 · 황백을 각각 부쳐 반듯반듯하게 썰어 소 넣고 말아 꼬챙이에 끼어 쓴다.

② 잡느름이³³⁾ : 도라지 · 황파 · 진이³⁴⁾ · 황육 · 전복³⁴⁾을 잘게 썰어 꼬챙이에 하나씩 끼고 계란을 실같이 채를 쳐서 위에 뿌린다.

여기서는 익히는 방법이 나타나 있지 않다. 이 잡느름이는 채소 · 육류 · 어패류 등의 다양한 재료가 사용된 고급의 누르미로써 주로 왕가에서 해먹던 음식이며, 임금의 탄신일 때 주안상에 올랐다고 강³⁵⁾은 말하고 있다.

③ 동화느름이 : 채 익지 않은 동아를 얇게 저며 황육이나 진계나 생치나를 약간 삶아 두드려 동아 저민 것에 놓아 말아 양푼에 담고 솥에 중탕하여 익거든 꾸미 넣어 후추가루 없어 쓴다.

느름이는 재료를 찌거나 굵거나 하여 즙을 친 것이나, 「역주방문」의 牛肉引(느림)은 꼬챙이에 꿰어 굵고 여기에 즙을 친 것이다³⁶⁾. 여기서 사용하는 즙의 재료로는 녹말³⁷⁾, 밀가루³⁸⁾ 및 참깨(芝麻)³⁹⁾ 등이 쓰이어 왔으나, 본 「李氏음식법」의 알느름이에서는 잣즙을 쓰고 있다. 그러나 알느름이에서 익힌 후 즙을 쓴 것이 아니고 잣즙을 넣어 부친 후 소를 만들고 있다. 잡느름이와 동화느름이는 즙을 일체 쓰지 않고 있음을 볼 수 있다. 잡느름이는 꼬챙이에 썬 형태이므로 느름이에 넣고, 또 동화느름이는 꾸미를 즙으로 간주하여 느름이에 넣은 것인지는 모르겠으나, 1670년경의 「음식디미방」에 나타난 느름이에 많은 변형이 일어났음을 알 수 있다.

(6) 편육과 족편

① 전약법 : 족편을 야고 고우듯 한후 채에 걸러 대추하고 건강가루 삼량중 · 계심가루 일량중 · 정향가루 일량중 · 후추가루 일량중 만들어 먼저 야고 다린 것에 넣어 고루고루 저어 엉기면 사기에 담아 식은 후에 쓴다. 이 전약은 「규합총서」⁴⁰⁾에도 소개되고 있는데 재료가 약간 다르고 조리법은 비슷한데 内醫院에서 나온 方文이라고 적고 있어 藥用이었음을 알 수 있다.

또한 강³⁵⁾은 전약이란 동짓날에 먹던 음식으로, 조선시대 말기까지 보양식으로 이어져 왔다고 기록하고 있다.

(7) 나물

표 8. 국수와 찬물류의 재료와 사용빈도

식품군	재료명(사용빈도)
곡류	녹말(3) 국수(2) 밀가루(2) 팔모병(1)
육류	황육(5) 생치(4) 진계(3) 계육(3) 수육(1) 곤자순(1) 골(1) 양(1) 천엽(1) 계육새끼쟁(1) 넓은창자(1) 족편(1)
어류	전복(3) 해삼(2) 게(2) 붕어(1) 도미(1) 홍합(1) 진대구(1)
난류	달걀(0)
야채류	파(7) 표고(4) 송이(3) 순무(2) 도라지(2) 석이(2) 박오가리(1) 동아(1) 미나리(1) 버섯(1) 두견화(1) 국화잎(1) 정향(1) 계심(1)
과일 및 종실류	잣(4) 오미자(3) 배(2) 유자껍질(1) 밤(1) 대추(1) 은행(1) 종자(1) 호도(1)
유지류	기름(7) 계육기름(1)
조미료	양념(6) 후추(5) 간장(5) 생강(3) 꿀(3) 초(2) 소금(2) 초간장, 지령(2) 마늘(1) 고추(1) 초고추장(1) 진강(1) 연지(1)
기타	청주(1)

① 국화채 : 연한 국화잎을 잠깐 데쳐 다시 두드려 만두속같이 하여 녹말 묻혀 다시 데쳐 초장에 먹는다.

「李氏음식법」에 나타난 국수와 찬물류의 재료와 사용빈도를 표 8에 나타내고 있다. 이들을 종합하여 보면 다음 세 가지로 특징지을 수 있겠다.

첫째, 본 「李氏음식법」이 기록된 연대는 열구자법에서 고추가 사용되고 있고, 도미찜에서 초고추장이 쓰이고 있어 고추가 들어온 연대 이후임을 알게해 준다.

둘째, 15項의 찬물 중에서 주된 재료가 동물성인 것이 14項이며, 식물성인 것이 1項으로 동물성 식품이 절대적으로 많다. 이는 동물성 식품이 귀하였기 때문에 상용으로 쓰이지 않았다는 점과 동물성 식품의 조리법이 식물성 식품의 조리법보다 대체로 복잡하다는 점 등으로 기록으로 남길 필요성이 컸으리라 생각된다.

33) '잡느름이'라고 읽을 수 밖에 없으나 잡(雜)의 誤記 인듯함.

34) '전복'이라고 적혀있으나 '전복'의 誤記 인듯함.

35) 姜仁姬, 韓口의 맛, p.197 대한교과서 주식회사, 1988.

36) 李盛雨, 韓口料理文化史, 教文社, p.193, 1985.

37) 飲食方文(1800년대 중엽)의 동화느름이.

38) 음식디미방(1670년경)의 가지느름이.

39) 飲食譜(17C경)의 석화느름이.

40) 憑虛閣李氏 鄭良純 譯, 醫閣叢書, p.124, '室竹齋, 1986.

표 9. 찌는 떡의 종류와 제법

조건	종류	혼찰병	소합병	석이병법	두텁떡
재료	찰쌀가루, 생강, 밤 ㉠(당귀+계피+후추가루+건강가루) 등을 잘게 다진것 ㉡ 꿀팥+후추+계피가루	찰쌀가루 소(꿀 팥소·후추·계피가루) 고명(밤·대추·팥소·후추·계피가루)	찰쌀가루 석이가루 조울	찰쌀가루 석이가루 조울	찰쌀가루·꿀 ㉠ 팥소+꿀+계피·후추가루 ㉡ 밤·대추·석이
만드는 법	① 찰쌀가루를 생청에 버무려 ㉠을 섞음 ② 보자기위에 ㉡을 뿌리고 ①을 두둑히 펴 ③ 그 위에 밤 삶아 찢어 꿀 반죽하여 소 만들어서 줄지어 놓고 찰쌀가루로 소들이 나지 않게 위를 덮는다. ④ 밤·대추·실백자를 방울에 막고 볶은 꿀팥 많이 뿌린다. ⑤ 멧쌀가루로 덮고 보자기로 덮어 찜다. ⑥ 위 덮은 것을 걷어내고 베어 썬다.	① 찰쌀가루를 꿀물에 반죽한다. ② 소를 넣어 네모지게 빚는다. ③ 밤·대추 반듯반듯하게 썰어 박는다. ④ 백지 깔고 찌내어 칼갈으로 떼 썬다.	① 석이가루에 물을 끓여 짓고 기름쳐 꿀에 재운후 찰쌀가루 넣는다. ② 체에 보자기 깔고 석이·찰쌀가루 놓고 채친 조울 뿌려 찌낸다.	① 찰쌀가루를 꿀에 반죽한다. ② ㉡을 꿀에 재워 대추만큼 몽친다(소) ③ 체위에 꿀팥 뿌리고 반죽한 찰쌀가루를 화전같이 얇게 놓고 그 위에 소 몽친것 하나씩 놓는다. ④ 다시 반죽한 찰쌀가루를 소위에 덮는다. ⑤ ㉡을 체쳐서 뿌리고 꿀팥 뿌려 물촉인 모시보자기 덮고 찜다.	

세계, 3項의 국수와 15項의 찬물류에 64가지의 식품이 이용되며 각 조리에서 사용된 전 재료의 수를 모두 합치면 138개나 되고 있어 사용되고 있는 식품의 종류가 매우 다양하다. 육류에서 지금은 이용도가 낮은 꿩의 사용이 많았고 동물의 내장이 많이 이용되고 있음을 볼 수 있다. 또한 사용된 기름의 종류가 명시되지 않았고 조미료로 써는 후추의 이용이 높았다.

3) 떡과 한과

(1) 떡

가. 찌는 떡

찌는 떡의 종류는 표 9에 나타나고 있다.

혼찰병이란 이름은 지금까지 보고된 여러 문헌⁴¹⁻⁴³⁾에서 찾아 볼 수 없고 「閩閩叢書」의 혼돈병과 그 재료와 제법이 동일하다. 이 혼돈병 역시 한글조리서를 중심으로 볼 때 「閩閩叢書」(1815년)와 「刊本閩閩叢書」(1896년)에만 두 차례 나타나고 있음으로 보아⁴³⁾ 그다지 보편화된 떡의 종류는 아니었던 것으로 보여진다.

소합병은 찰쌀가루를 네모지게 빚었으나 함께 찌므로 형태가 없어져 칼로베어 쓰는 독특한 방법이다.

석이병법은 1670년의 「음식디미방」으로부터 1943년 사이에 나온 한글조리서 가운데 여섯 차례나 나타나고⁴⁴⁾ 있으나, 모두 멧쌀로 만들고 있다. 그러나 본 「李氏음식법」에서는 찰쌀가루를 쓰고 있음이 특징이라고 하겠다.

두텁떡은 1815년의 「閩閩叢書」에 처음으로 나타나고 있으며 재료에 본 「李氏음식법」에 사용된 밤대신에 꽃감 쓰는 것만 다르고 만드는 법도 유사하다.

위의 혼찰병, 소합병 및 두텁떡의 재료 중 특이한 것은 후추가루를 쓰고 있는 것이다. 「閩閩叢書」의 혼돈병⁴⁴⁾에도 후추가루를 쓰고 있다.

나. 치는 떡

① 승검초 단자⁴⁵⁾

재료 : 찰쌀가루·승검초생엽·꿀·팥·잣가루

만드는 법 : i. 승검초생엽 찢어 찰쌀가루 섞어 찜다.

41) 張氏夫人, 음식디미방, 1670년頃.

42) 河生員, 酒方文, 1600년대 말엽.

43) 孟憲烈, 李孝校: 餠類의 文獻의 考察, 韓口食文化學會誌 3: 2, 153-162, 1988.

44) 憑虛閣李氏, 鄭良婉譯, 閩閩叢書, p.92, 寶竹齋, 1986.

45) 신검초 단자로 적혀있으나 승검초의 방언으로 봄.

ii. 쪽구리 같이 삶아 곧 쳐 건다.

iii. 꿀팥소 넣어 꿀물처럼 만들어 잣가루 묻혀 쓴다.

ㄷ. 삶는 떡

① 추절병

재료 : 찹쌀가루 · 황물가루 · 꿀 · 설탕 · 호도 · 연지
만드는 법 : i. 찹쌀가루에 황물가루와 꿀을 넣어 되게 반죽하여 삶는다.

ii. 설탕 소 넣어 꿀 묻혀 단자처럼 만든다.

iii. 연지방홍색 나게 하고 꿀발라 호도 거피하여 묻힌다.

② 놀강편

재료 : 찹쌀가루 · 생강즙 · 꿀 · 황물 혹은 숙물 · 잣가루

만드는 법 : i. 생강즙을 내어 화청하고 밥찜은 것으로 소를 한다.

ii. 찹쌀가루 반죽하여 밥찜것을 소넣어 삶아 손에 꿀 묻혀 토란보다 좀 크게 만들어 잣가루 묻혀 쓴다.

ㄹ. 지지는 떡

① 백자병

재료 : 찹쌀가루 · 흑소

만드는 법 : i. 소금물 끓여 찹쌀가루를 익반죽한다.

ii. 밥다식처럼 국화모양으로 흑소 넣어 박아낸다.

iii. 기름에 지진다.

ㅁ. 증편

재료 : 멥쌀 · 탁주 · 기름 · 소(꿀팥소 · 진장 · 후추 가루) · 대추 · 석이 · 백자

만드는 법 : i. 백미 씻어 밤재워 가루낸다.

ii. 익반죽하다.

iii. 탁주를 냉수에 타서 반죽위에 뿌리고 기름 두 손가락 흘린다.

iv. 방에서 기주 일어나게 둔다.

v. 기주일어난 반죽위에 소 놓고 기주한 것으로 워 덮고 그 위에 대추 · 석이 · 백자 놓아 찐다.

vi. 전후 기름 발라 쓴다.

ㅂ. 권전병은 不明하여 해독할 수 없다.

ㅅ. 약식

재료 : 찹쌀 한말 · 옥후대추 한말 · 밤 한말 · 황청한 식기 · 기름 한되 · 진장 반종지

만드는 법 : i. 찹쌀밥을 고슬하게 찐다.

ii. 밥이 더울때 세죽낸 밤 · 황청 · 기름 · 진장 · 대추 · 대추씨 달인 물은 한데 섞어 시루에 얹힌다.

iii. 찹쌀가루로 위를 덮어 오래 찐다.

이 방법에서 특이한 것은 전밥에 재료를 섞어 다시 찐 때 찹쌀가루로 위를 덮어 김이 새나가는 것을 방지

하는 것이라고 하겠다.

(2) 한과

ㄱ. 약과법

재료 : 밀가루 · 꿀 · 기름 · 소주 · 후추가루 · 생강즙 · 잣가루 · 지지는 기름

만드는 법 : i. 밀가루에 기름 · 소주 넣고 꿀은 반죽 되는데로 섞어 어울리게 매우 친다.

ii. 도마에 놓고 흥두께로 밀어서 모양 만든다.

iii. 기름에 지지되 타지 아니하게 하며 과즙이 뜨거든 때내어 후추 · 생강즙 넣은 집청에 담근다.

iv. 집청이 과즙속까지 스며들면 꼬집어 내어 바람쏘여 잣가루 뿌려 쓴다.

이상의 만드는 법에서 각 재료의 배합비율은 밀가루 한말에 꿀과 기름 각 삼승씩 드는데 반죽은 기름 반되, 소주 한브아 못하게 쓴다고 적고 있다. ‘승’과 ‘브아’의 量的인 개념이 명확하지 못하다. 또 만드는 법에서 반죽을 매우 치라고 적고 있으나 이렇게 하면 글루텐(Gluten)이 생성되어 약과가 연하지 않게 되므로 옳은 방법이라고 볼 수 없다. 약과에서 후추가루가 사용되고 있으며 일반적으로 쓰이는 계피가루가 사용되지 않고 있다. 그리고 ‘과즙’이라는 이름이 「閨閣叢書」에서처럼 쓰이고 있다.

ㄴ. 별약과법

글자가 不明한 곳이 있고 行도 몇줄 빠져 전체를 정확히 해독하기 어려우나 소주가 쓰이지 않고 꿀 대신에 조청이 쓰이고 있음이 앞에 소개된 약과 만드는 법과 다르다.

ㄷ. 강정법

재료 : 찹쌀 · 청주 · 지지는 기름

만드는 법 : i. 찹쌀을 물에 수삼일 담근다.

ii. 가루로 만들어 가는 체에 내려 냉수와 청주에 고루 섞어 송편 반죽같이 한다.

iii. 시루안에 보자기 싸서 매달고 오래찐다.

iv. 양푼이나 푼자에 담고 꼬아리가 일게찐다.

v. 도마 위에서 잘게 길죽길죽하게 벤다.

vi. 더운 방에 백지깔고 말리는데 손톱이 들지 않으면 향속에 담아 하룻밤 지낸 후 지진다

vii. 지질 때 먼저 냉유를 붓고 송엽불로 알맞추어 덥혀 기주가 되거든 국자로 더운 기름을 부리나케 끼어 었어가며 자주자주 젖는다.

viii. 누른 빛이 나거든 진저내되 불이 과하면 좋지 않고 뜨도 잘 익지 않는다.

위의 방법을 살펴보면 반죽에 꿀이 전혀 쓰이지 않고 있다. 「규합총서」⁴⁶⁾에서는 술에 꿀을 약간 단맛있을 만큼

46) 慈惠閣李氏, 鄭良純 譯, 閨閣叢書, p.100, 室竹齋.

타서 찹쌀가루를 반죽하고, 익게 쪄낸 후 꿀 더 넣어 꼬아리가 일도록 갠다고 적고 있다. 또 강정을 기름에 지진 후 집청에 담그고 고명하는 과정이 빠져 있다.

따라서 본 「李氏음식법」의 강정법은 완전한 것이 아닌 것으로 보여진다.

2. 과편

① 앵도편 : 굵은 앵도를 주물러 체에 걸러 즙을 내어 쇠옹⁴⁷⁾에 생청타서 조리다가 녹말 살짝넣어 묵 엉기듯이 하여 쓴다.

② 녹말편 : 녹말을 꿀물 알맞추어 타서 쇠옹에 풀썩듯이 하다가 연지도 타고 갈매채 지치를 임의로 한다.

③ 생강편 : 생강거피하여 얇게 저며 삶아 물을 짜버리고 잘게 찼어 쇠옹에 꿀을 많이 부어 졸이다가 녹말을 조금 넣어 강정모양처럼 백자묻혀 쓴다.

5) 화채와 차

원소병 : 찹쌀가루를 체쳐서 사탕물로 익반죽하고 대추썰서 걸러 호도 거피하여 두드려 잣가루에 섞어 대추겉절이와 합하여 소를 만든다. 소금·찹쌀가루 반죽한것 경단만큼 비비어 소넣어 설탕물에 띄워 쓴다.

제호탕법 : 오매육장가루 한근한량중·축사백단항가

표 10. 떡, 한과 및 화채의 재료와 사용빈도

식품군	재료명(사용빈도)
곡물	찰쌀(11) 쌀(4) 녹말(3) 밀가루(2) 멥쌀(1)
야채 및 약재	석이(3) 승점초생엽(1) 당귀(1) 오매육(1) 축사백단항(1) 지치(1) 연지(1)
과일 및 종실류	잣(8) 밤(6) 대추(5) 호도(2) 후계(1) 앵도(1)
유지류	기름(8)
조미료	꿀(12) 생강(5) 후추(5) 계피(3) 설탕(2) 진강(1) 진강(1)
기타	소주(2) 청주(1) 탁주(1)

표 11. 조리과정의 용어와 그 사용빈도

번호	용 어	사용빈도
1	넣는다	
2	섞다	41
3	식히다	37
4	붓는다	22
5	만들다, 담는다, 묻히다, 덮다, 담그다	20
6	백세하다, 두드리다	12
7	버무리다, 뿌리다, 빗다, 반죽하다	11
8	개다, 씻다, 치다, 걸르다	10
9	작말하다, 붓하다, 놓다(켜, 벌여, 즐지어, 갈아, 퍼)	9
10	찜다	8
11	백세 작말하다	7
12	화청하다, 날 물기없이하다, 덧하다, 밤제우다, 익다(술이), 박다(핀에)	6
13	밀다(홍두께로), 치다(체에), 뜨다, 타다(생청을), 내리다(체에), 말리다, 치다(소금, 기름), 찌다, 거피하다, 합하다, 엮다, 끼우다	5
14	묻치다, 다듬다, 펴다, 차계두다, 기운하다(녹말, 진말, 고추장), 건지다, 기주가 되다, 잡다(물을), 재어두다, 흘치다, 띄우다	4
15	갈다, 주물다, 벗기다, 풀다, 반생반숙되다, 퇴념하다, 엉기듯이 하다, 손 대다, 쥐다, 비비다, 즙내다, 화합하다, 받치다, 띄켜놓듯하다, 말다, 굵어내다, 기름두르다, 회계 쓸다	3
16	퍼다, 살바르다, 불리다, 버리다, 껴매다, 씌우다(녹말), 물눅다, 비계하다, 되풀리다, 빠지다, 부스러뜨리다, 반음반양에 두다, 말 다, 실하다, 따다(꼭지), 바르다(꿀), 걷어내다, 때다, 짜버리다, 막아내다, 풀썩듯이 하다, 늦다, 거품하다, 채우다, 더운곳에 두다, 생물치다, 음건하다, 싸매다, 뜨다(기름이), 건다(기름을), 물뿌리다, 뒤적이다, 누르다, 떠내다, 들어가다, 내다(밖으로), 쏘이다(바람), 가시다(물이), 싸다(보자기에), 매달다, 꼬아리 일다, 끼어 엮다, 색바르다, 얇게 하다, 드리우다, 떨어지다	1

47) 낫쇠로 만든 숟.

투 각 오전증을 끓인 꿀 오근에 넣어 섞어 두고 냉수에 화청하여 쓴다.

이상의 떡·한과·화채와 차에 사용된 재료는 표 10과 같다. 찹쌀과 멥쌀의 이용을 보면 찹쌀 92%에 멥쌀은 8%로 찹쌀이 절대적으로 높다. 또한 혼찰병, 소합병, 두툼떡, 증편 및 약과에 후추가 이용되고 있음이 특이하다고 하겠다.

2. 조리기법에 사용된 어휘의 분석

조리기법을 조리과정, 써는 과정 및 익히는 과정으로 분류하여 사용된 어휘를 분석하였다.

1) 조리 과정

조리과정에 사용된 용어는 표 11에 나타난 바와같이 모두 117개였으며 조리품명의 수에 비해 매우 많다. 이것은 조리과정을 적절한 용어를 사용하여 자세하게 설명하고 있음이라고 보겠다.

2) 써는 과정

칼질법에 대한 설명은 표 12와 같이 6 가지로 나타나고 있다. 그러나 '써는것'에도 잘게, 가늘게, 야름야름, 반듯이, 굵게, 실같이 및 풀잎같이 등으로 다양하게 표현되고 있다.

3) 익히는 과정

익히는 법에는 15가지가 소개되고 있으며 써는 것이 가장 많았고 '삶다'와 '끓이다'가 다음으로 많았다. '찌다' '삶다' '끓이다' 등에는 그 표현이 매우 다양

표 12. 써는 과정의 용어와 사용빈도

연번	용어	빈도
1	썰다	13
2	채치다	5
3	베다, 저미다	4
4	에이다, 각을 뜨다	1

하였다. 즉 '끓이다'를 보면 잠깐, 매우, 솟구쳐 및 고분지게 등으로 표현되고 있다. 본 「李氏음식법」에 나타난 火材로는 '장작' '숯불' 및 '송엽불' 등이다.

3. 음식의 모양, 크기 및 맛의 표현

음식의 모양과 크기는 실물을 기준으로 한 것이 많아 과학적인 표현이라고 할 수 없다. 즉 강정모양, 오리알같이, 손바닥 같이, 대추만치, 경단만치, 밤만치, 석이단자만치, 토란만치, 토란보다 좀 크게 등으로 표현되고 있다.

맛의 표현은 그다지 다양하지 못하여 '맛이 달고 맵다.' '맛이 좋다.' '맛이 쓰지 못하다.' '달콤 씹쌀하다.' 및 '기약보다 낫다.' 등의 표현으로 그치고 있다.

4. 계량단위

계량단위 사용은 '들이'의 사용이 많아 정확한 분량을 알기 어려운 곳이 많다. 그러나 '술'의 제조에서는 비교적 정확한 분량을 표시하려고 노력하였음을 알 수 있다. 표 14에서와 같이 '말'의 사용이 가장 많았고 '되' '기' 및 '홉'의 순서로 사용되고 있다. 그러나 식기,

표 13. 익히는 과정의 용어와 사용빈도

연번	용어	사용빈도
1	찌다	28
2	삶다	15
3	끓이다	13
4	익힌다 지지다	12
5	볶다	10
6	밥짓다	4
7	데치다 증탕하다	3
8	달이다 졸이다 고오다	2
9	죽우다 굽다 부치다	1

표 14. 계량에 쓰인 단위의 사용빈도

연번	계량단위	사용빈도	수량(사용빈도)	
			단위	수량
1	말	40	한말(14)	말닷되(1) 두말(6) 두말닷되(1) 서말(3) 너말(4) 닷말(10) 열말(1)
2	되	27	한되(4)	두되(5) 두되가웃(1) 세되(4) 너되(3) 닷되(7) 말닷되(1) 두말닷되(1) 아홉되(1)
3	기	7	일기(2)	이십기(2) 삼십기(2) 사십팔기(1)
4	홉	5	한홉(1)	세홉(1) 닷홉(2) 칠홉(1)
5	량 근	5	일량(3)	일근일량(1) 삼량(1) 냥
6	근	4	일근일량(1)	닷근(2) 삼십근(1)
7	복자·술(수저)·돈	각 2	두복자(1)	세복자(1) 두술(1) 삼술(1) 한돈(1) 두돈(1)
8	병·증·섬·브아 식기·종지·잔·푼	각 1	두병(1)	한증(1) 석섬(1) 한브아 한식기(1) 반종지(1) 한잔(1) 오푼(1)

표 15. 그릇 및 조리용구와 사용빈도

연번	그릇 및 조리용구명	사용빈도
1	체	13
2	독	7
3	보자기	6
4	항, 양푼	5
5	시루	4
6	쇠용	3
7	다식판, 항아리, 도마, 백지, 주머니, 꼬챙이	2
8	술(수저), 분자, 사기, 남비, 번철, 신선로, 토항, 솥, 어러미, 석쇠, 행담, 싸리저, 절구, 홍두깨, 유지, 죽침, 방망이, 방아, 짚, 등으로 뻔은 복숭아가지, 거적	1

브아, 술, 복자, 종지, 잔 등의 사용은 그 크기가 일정하지 않으므로 재현성이 적어 한국전통음식의 조리상의 문제점이라고 하겠다.

5. 그릇 및 조리용구

표 15에 나타난 바와 같이 사용된 그릇 및 조리용구는 34가지였으며 체의 이용이 가장 많았다. 그 중 20가지 이상을 지금도 사용하고 있으며, 그 중 과학적 근거가 없는 '동으로 뻔은 복숭아가지'의 사용은 그 당시 우리나라 민속의 일면을 보여 준다고 하겠다.

V. 결 語

「李氏음식법」의 내용은 총 53項으로 술류 15項, 국수 3項, 찬물류 16項, 떡과 한과류 17項 및 화채와 차류 2項으로 되어 있고, 그 중 3項(완자탕, 별약과법, 권전병)은 행(行)이 빠지거나 글자가 불명하여 완전 해독이 불가능 하였다.

술을 만들때 곡물의 재료로는 맵쌀이 64%, 찰쌀이 36% 사용되었고 처리 형태는 지에밤으로 찌서 처리하는 것이 55%로 가장 많았다.

국수는 오미자국에 화청하여 말아 쓰는 것이 특징이었으며 골동면이 소개되고 있다.

찬물류에는 도미찜에 초고추장이, 열구자탕에 고추가

쓰이고 있으며, 느낌이는 많은 변화가 일어나 느낌적 형태가 되고 있다. 찬물류에 사용된 재료는 그 수가 매우 많고(15종류의 찬에 138개의 재료) 종류 또한 다양하였다. 그러나 조리 방법과 음식의 명칭이 일치되지 않는 것이 많아 혼란스러웠다.

떡의 곡물재료로는 찰쌀이 92%에 맵쌀이 8% 이용되어 찰쌀의 이용이 월등히 높고, 혼찰병, 소찰병, 두툼떡, 중편 및 약과에 후추가 사용되고 있다.

조리기법을 조리 과정, 썰는 과정, 익히는 과정으로 나누어 사용된 어휘를 분석하였다. 조리 과정에 사용된 용어는 모두 117가지로 조리품명수에 비해 많으며 썰는 과정은 6가지, 익히는 과정은 15가지로 나타나고 있다.

음식의 모양과 크기는 실물을 기준으로 표현되고 있으며 계량단위 역시 그릇의 '들이'에 의한 계측이 많아 재현성이 매우 낮다고 하겠다.

음식을 만드는데 사용된 그릇이나 조리용구는 34가지이며 그 중 20개 이상이 현재 사용되고 있는 것들이다. 그러나 이 중 과학적인 근거가 없는 '동으로 뻔은 복숭아가지'의 사용은 그 당시 민속의 일면을 말해 준다고 하겠다.

참고문헌

- 강인희: 한국의 맛, 대한교과서 주식회사, 1988.
- 孟惠烈, 李孝枝: 떡類의 文獻의 考察, 한국식문화학회지 3:2, 1988.
- 憑虛閣李氏, 鄭良婉 譯: 閨閣叢書, 寶晉齋, 1986.
- 윤서석: 한국요리, 수학사, 1989.
- 이서래: 한국의 발효식품, 이화여자대학교 출판부, 1986.
- 이성우: 한국식품사, 교문사, 1984.
- 이성우: 한국요리 문화사, 교문사, 1985.
- 이성우, 이현주: 한국 고문헌속의 酒類索引, 한국식문화 학회지 1:1, 1986.
- 이성우: 한국전통 발효식품의 歷史의 고찰, 한국식문화 학회지 3:4, 1988.
- 撰者未詳: 飲食譜, 1600년대 말엽.
- 撰者未詳: 蘊酒法, 1700년대 말엽.
- 撰者未詳: 술만드는 법, 1700년대.
- 張氏夫人: 음식디미방, 1670년頃.
- 河生員: 酒方文, 1600년대 말엽.
- 許 浚, 김영훈 外 譯: 東醫寶鑑, 南山堂, 1988.