

<총 설>

쌀로 만든 죽의 종류와 조리 방법에 관한 고찰

이 혜 정 · 전 정 일*

가천길대학 식품영양과, *유한대학 식품영양과

Research of Kinds of Rice Porridges and Recipes of It

Hae-Jeung Lee and Jurng-Il Jurn*

Dept. of Food and Nutrition, Gachon Gil College

*Dept. of Food and Nutrition, Yu Han College

Abstract

Porridge is one of the oldest recipes from Chinese emperor period. Porridge is made out of many kinds of grains and we concentrate on here ones that are made out of mostly rice. We find out now a day, porridge is fading out because it takes longer time to make one and usually people tends to think porridge is only for the patients. We try to figure out more variety of porridge by researching fifteen books, which are dated from sixteen century to 20 century. More specifically we focus on, in our research, recipes, materials that make porridge, materials that put fire on, pots that cook in, tools that handle with, purposes that make it, and effects that bring out after eat it.

Key words: rice porridge, recipe, material.

서 론

죽은 황제 시대로부터 시작된 토기를 이용한 곡물 요리였다. 농도에 따른 식단과 죽 또는 탕으로도 불렸었고, 그 기능도 치료식, 보양식, 별미식, 대체식 또는 구황식이었다. 현재에도 죽의 기능은 있지만 조리하려는 경우는 점차 감소되고 있는 형편이다.

그래서 본 저자들은 16 C부터 20 C까지의 26권의 조리서를 중심으로 400 여종 이상의 레시피를 정리한 결과 죽의 기능보다도 그 조리의 다양성은 곡물 조리 과학의 진수를 일깨워 주는 조리 과학서임을 느끼게 되었다.

그러나 이성우 교수^{1,2)}의 지적처럼 이 모든 죽의 기본은 흰죽이었고 조리의 기본은 조선 무쌍 선식 요리 제법에 소개된 바와 같이 정돈이미변탕건(停頓而味變湯乾)하고 증투작죽(蒸透作粥)하여 융합유이(融合柔貳)되어야 한다는 것이 대전제로 이렇게 되기

위해서 솥은 돌솥, 무쇠솥이나 열원은 화력이 너무 센 장작보다는 콩깍지, 등계 등으로 오래 끓이면 죽이 가장 맛있어 장부에 유익하다고 하였으나 점점 현대에 오면서 이런 설명보다는 쌀 몇 킬과 물의 양만 있지 열원이라든가, 몇 시간 끓이라든가, 끓이는 용구에 대한 설명은 사라지면서 죽은 별스럽고 노인들이나 좋아하는 음식으로 된 것이 아닌가하고 추정한다.

또 옛 조리법에는 다소 수량적으로 계산될 수 없는 쇠젓같이 무르녹다, 향기롭다, 아름답기가 비할데가 없다는 표현들이 조리를 완성하는 과정에서 꼭 필요한 어휘였었는데 삭제된 것이 아닐까? 현대는 가스 렌지에 모두 냄비 등을 쓰고, 시간이 없는데 어떻게 그 식으로 하는가 할 수 있으나 왜 무쇠솥에 불이 너무 세지 않은 상태에서 오래 가열했었던 원리가 고찰되었다면 무쇠솥이 없는 인스턴트식으로도 만들 수 있고 현재는 압력솥 등도 있고 열원으로는 전자렌지, 오븐(oven) 등이 있으므로 이에 맞는 상태에서라도

* Corresponding author : Hae-Jeung Lee

레시피가 개발되지는 않았을지도 추측해 본다. 위와 같은 생각으로 본 저자들은 흰죽의 조리법을 재료, 목적, 조리여건 등을 중심으로 합리적인 조리 조건을 찾아보고자 정리하여 보고한다.

고찰

1. 서지학적인 분류

햅쌀과 묵은 쌀이 있을 때는 어떤 재료로 죽을 쑤는 것이 좋고, 위장병 등 병의 치료를 해야 할 때, 이유식으로 해야 할 때, 노인이나 어린이들을 위한 보양식으로 죽을 쑤 때는 어떤 레시피로 어떻게 끓이는 것이 좋을까? 또는 죽을 쑤는 사람이 처해 있는 계절이라든가 그가 가지고 있는 조리법 쓸 시간 등에 따라서 어떤 방법이 있는지를 찾아서 총 37종의 조리법을 중심으로 조리 방법의 흐름, 변형 등을 알고자 분류했다.

조리의 역사는 오래되었으나 기록으로 된 것을 찾은 것은 16 C의 증보산림경제³⁾에 소개된 흰죽이 최초였고, 고사십이집 등에서도 흰죽 쑤는 법이 소개되었고, 서국미이 수문사설, 도문대작편에 소개되었고, 소주원미죽이 시의방에 소개됨으로써 전달되었다. 19 C에서는 무쌍신식요리에 죽, 암죽, 미음 등이 모두 소개되어 그 사이 조리법이 많이 전달되고 또한 개발되었던 것으로 추측된다. 이 이외에도 간편조선요리, 조선요리법에도 3 종류 소개되었던 활발한 죽의 보급이 있었던 것으로 보인다. 근대에 이르러는 궁중요리, 가정 요리 백과 등에도 다 소개되었으나 완성된 조리의 상태의 조리법은 소개되지 못했다.

2. 조리 과학적인 고찰

1) 사용된 재료

Table 2의 모든 죽은 쌀이 주재료인데, 서국미와 양원죽은 찹쌀을 함께 넣었고, 또, 조선요리법의 흰죽에서는 장산적(Beef boiled in soysauce)을 넣었다. 또 거의 모든 죽에 들어간 재료가 참기름인데 이는 풀내가 나지 않게 돌 그릇 등에 갈 때나, 반쯤 익은 쌀을 으깨어 다시 죽을 쑤 때도 넣으므로써 고소한 맛 뿐만 아니라 볶으므로써 호정화를 촉진하고 그 과정에서 타지 않게 하기 위함으로 추정하고 간을 맞출 때는 간장이 많으나 소금으로 하는 것도 빛깔과 맛이 깔끔하다고 표현하고 있다. 그 외에는 설탕을 넣는 경우 소주, 얼음 등을 넣어 맛있게 먹고자 한 것으로 보인다. 꿀은 많이 사용하지는 않았으나 특히 소주를 넣는 독특한 조리법을 사용하였다.

2) 사용된 재료들의 배합비율과 용구 및 열원

Table 3에서와 같이 전오지류(煎糜之類), 죽음제법(粥飲諸法), 갭미죽방(梗米粥方)에서는 쌀과 물의 비율인데 쇠젓같이 무르녹게 한다는 죽들에는 물이 얼마라고 표현하지 않고 많이 넣고 또한 여러 번 넣고 어느 정도의 열에서 저으면서 끓였고 그릇을 이들은 곱돌솥, 오지탕관, 옹기, 열원은 콩깍지 등으로 나타냈고 열원도 장작보다는 오래가는 열원을 이용했다.

만조미 등으로 백죽갭미죽(白粥梗米粥), 파죽(破粥) 반필제품(飯泌諸品)에서 소개된 흰죽 등은 돌솥(akettle of pagodites), 무쇠솥(cast iron kettle), 단샘으로 해야 좋다고 하고 이것도 물의 양이 없는데 곡류를 갈아서 녹말가루를 내는 경우에는 물의 양을 없게 많이 필요하므로 감천이라든가, 맑은 물 나게 씻어 불거든 건져서 하라고 한다.

그 다음으로는 불린 쌀은 1홉반, 흰죽의 경우 쌀 8스푼, 물 2보시기 했으나 후대로 오면서 4~5배를 넣는 것을 공식으로 했고 미음의 경우는 10배 넣는 것이 후대까지 전해지고 있는데 이것도 끓여서 체에 받쳐 먹는 것이라 옛 책에는 쌀 5스푼에 물 5첩 넣어 2.5첩 되게 끓이라고 되었다. 불린 쌀의 경우는 2.5~3배 넣었고 암죽은 떡을 가루 내어 냉수에 풀어 뜨거운 물을 부어 빨리 끓이는 것인 주로 냄비를 썼고 미수가루로 두었다 물에 풀어 죽을 쑤는 등에는 양이 없었다.

3) 조리방법의 고찰

죽은 호화, 호정화의 촉진과 더불어 더 소화가 용이한 형태로의 분해를 촉진시키는 것이 조리과학적으로 필요할 것이다. 단순히 물을 5배 정도 넣고 쌀알이 풀어지도록 끓이면 죽이고 물을 10배 정도 넣고 끓여 조리나 체에 받쳐서 마시면 미음이라는 것인데 이번 죽의 고찰을 통해 옛 어른들의 병이나 환자들에게는 꼭 필요한 소화가 용이한 형태로 분해시키는 많은 조리 조작을 배울 수 있는 점이 특이하다.

또한, 죽 쑤는 법을 통해서 죽이라는 것은 물만 보이고 쌀은 보이지 않아도 죽이 아니고, 쌀만 보여도 죽이 아니고, 반드시 쌀과 물이 혼합되도록 기름지고 부드럽게 한결같이 되어야 죽이다. 융합유이(融合柔貳)라는 말과 죽은 오래 머물러 맛이 변하고 국물이 마르는 것을 막기 위해서 잘 끓이고 뜸들이고 다시 끓여 뜸이 들면 죽이 된다고 하였으니 이 장에서는 총 15종류의 문헌에서 쌀로 한 죽의 조리방법 36~38종류를 고찰하여 그 결과를 다음과 같이 분류하였다^{4,5)}.

Table 1. Preparation and chronological cooking books

An era The name of books	18C			Uncleared a period	19C		
	Jun jeong sanlim kyeongje	Gosa syijip	Surmun- saseol		Si eui bang	Im won sip yukji	Sieui Jeonseo
The preparations of porridge							
Jeonjiryu					○		
Jukuem je bub		○					
Juk ssu neun bub							
Juk							
Gaeng mi juk bang 1					○		
Gaeng mi juk bang 2					○		
Gaeng mi juk bang 3					○		
Baek juk gaeng mi juk bang							
Pa juk							
Whin juk 1	○						
Whin juk 2							
Whin juk3							
Whin juk 4							
Whin juk 5							
Whin juk 6							
Ssal juk							
Seo kuk mi			○				
Yang won juk					○		
Won mi							
So jyu won mi						○	
So jyu won mi				○			
Ssal am juk 1							
Ssal am juk 2							
Ssal am juk 3							
Ssal am juk 4							
Ssal am juk 5							
Ddeok am juk							
Sikhye am juk 1							
Sikhye am juk 2							
Sikhye am juk 3							
Ssal mi ueum 1							
Ssal mi ueum 2							
Ssal mi ueum 3							
Ssal mi ueum 4							
Ssal mi ueum 5							
Maep ssal mi ueum 6							

Table 3. Recipes of rice porridge and cooking apparatus

The preparations of porridge	The kinds of material						The kinds of apparatus							The kinds of heat source			
	Rice	Water	Salt	Sesame oil	Rice powder	Beef boiled in soy sawuce	A kettle of pagodites	Pottery with a dak brown glaze	Clay ware	Duk baeggi	Pottery with a dark brown gloze	Cast iron kettle	Pan	Bean chaff	Jut namu	Rice straw	Char coal fire
Juk ssu neunbub							○	○									
Gaeng mi juk bang											○			○			
Baek juk gaeng mi juk bang							○					○		○	○	○	
Ewon cho sun yori	1홉	5홉	약간														
Whin juk	8스푼	2보울							○								
Whin juk	1홉	2.5홉	약간	2스푼					○								
Ban pil jepum							○				○						
Whin juk	2홉		약간	7보시기		○				○							
Sikhye am juk													○				○
Ssal mi ueum	5스푼	5컵		약간									○				
Ssal mi ueum	5스푼	5컵											○	○			○
Ssal am juk			6 컵		1 컵												○
Whin juk	100 cc	500 cc	5 g				○										
Whin juk	6 컵	2 컵	2티스푼	1 티스푼													
Whin juk	5 컵	1 컵	약간	1 티스푼													
Ssal mi ueum	1 l	5 컵															
Maep ssal mi ueum	5 컵	1/2 컵															

(1) 볶아서 즙을 내어 끓이는 방법

이 방법은 조리방법 37종 중 3군데에서 소개된 Table 4에서와 같이 참기름으로 볶아 호정화 시켜 물을 붓고 끓여 호화시키고 그리고 더 계속 끓여 즙을 낸 후 이 즙에 물을 붓고 끓이므로써 쌀알의 전분의 완전한 호화를 이용했고, 쌀은 햅쌀을 썼으며 햅쌀이

므로 침지하지 않았고 소개된 방법은 임원십육지(林源十六誌, Yimwonsipyukji)의 전오지류, 무쌍신식요리의 죽쭈는법 임원십육지에서 소개되었다⁶⁾.

여기에서 쌀을 볶으므로써 α -amylase를 실행시켜 변성으로 인한 이취가 없게 하면서도 호정화가 되어 수화가 촉진되고 더욱이 여기에 물을 많이 붓고 끓이

Table 4 The review of cookery scientific of recipes

The treatment methods of raw material for porridge The preparations of porridge	The original form			prepared the particle of cereals						Thermal degradation		processed preparation			specific expression of preparation
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	
Jeonjiryu	○														
Juk uem jebub			○								○				
Juk ssu neun bub			○								○				
Juk	○														
Gaeng mi juk bang 1				○											the dietary of a patient, protection of gastric disorder
Gaeng mi juk bang 2			○												
Gaeng mi juk bang 3	○														
Baek juk gaeng mi juk bang			○												
Pa juk			○												it gets very fully gelation-ization so it is good for empty stomach good for aged person powder and sift it it is good for patient
Whin juk 1							○								
Whin juk 2					○										
Whin juk 3		○													
Whin juk 4						○									
Whin juk 5			○												gastric disease
Whin juk 6							○								extract is good delicious and benefit for the guts
Ssal juk								○					○		
Seo kuk mi															
Yang won juk										○					good for children, aged person and patient
Won mi													○		
So jyu won mi									○						
Soj yu won mi									○						
Ssal am juk 1									○						

Table 4. Continued

The treatment methods of raw material for porridge The preparations of porridge	The original form			prepared the particle of cereals					Thermal degradation		processed preparation			specific expression of preparation	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII		XIV
Ssal am juk 2													○		
Ssal am juk 3													○		
Ssal am juk 4												○			
Ssal am juk 5													○		
Ddeok am juk												○			
Sik hye am juk 1													○		
Sik hye am juk 2														○	
Sik hye am juk 3														○	
Ssal mi ueum 1															○
Ssal mi ueum 2			○												
Ssal mi ueum 3			○												
Ssal mi ueum 4			○												
Ssal mi ueum 5			○												
Maep ssal mi ueum 6			○												

I : Parch the rice and extract juice of it, II : Boiled the particles of grain, III : Half boiled and crush to boil
 IV : Crush rice and sift it to boil, V : Make starch and pour the upper water to boil it with rice
 VI : Make rice flour of 30% of the grains and gelatinization of the remains
 VII : Sift the boiled rice porridge and sift it to apply heat again
 VIII : Make rice flour and soak it into water to boil all the settlings at the bottom
 IX : Crush to boil and pour some soju into it, X : Boil the porridge in the sugar water, XI : Boil the porridge
 XII : Powder of roast grain, XIII : Steamed rice cake, XIV : Fermented rice punch

따라서 호화를 촉진시키고 지속적인 가열에 의한 열 분해로 노화가 잘되므로 죽 고유의 형태인 융합유이(融合柔貳)가 되어 죽의 맛과 품질이 변하지 않고 국물이 마르지 않는 죽이 되는 것이다.

이 죽의 조리법에는 쌀집을 낸다, 고은다, 쇠죽같다, 죽이 맛있고 장부에 유익하다, 또는 공복에 먹으면 진액(혈액)이 나온다는 표현이 있다.

(2) 반숙하고 파쇄하여 끓이는 방법

호화 촉진의 또 다른 방법으로 볶고 이것이 반 쪼 삶아지면 꺼내어서 으깨어 끓이고 이것을 조금씩 퍼 놓고 나머지 죽을 완전히 더 끓이면서 앞서 퍼 놓았던

죽을 첨가하여 끓이는 방법으로 죽을 퍼내고 양을 적게 하여 끓이면 호화가 촉진되는 것으로 추정되며 이것 역시 열분해와 전분의 호화를 촉진시키는 조리 방법이다⁷⁾.

위의 방법은 37가지 중 6군데에 소개되었으며 그 책자들은 임원십육지의 갱미죽방, 이원조선요리, 무쌍신식요리의 백죽, 갱미죽, 죽음제법, 간편 조선 요리의 흰죽 등이 있다.

(3) 파쇄하여 체에 걸러서 끓이는 방법

이 방법은 특히 환자를 위한 죽을 쓸 때의 만드는 조리법으로 만드는 매끄럽지 않아서 방아로 찼거나

파쇄하고, 갈아 받쳐서 끓이는 것이 좋다는 표현은 가급적 분자를 작게 하여 소화 흡수를 촉진하기 위한 대책인 것으로 보이고 또한 곡립의 마쇄 또는 파쇄는 호화를 촉진하는 가장 좋은 방법으로 죽이 저절로 된다는 말이 있는데 이 사실은 백비탕에 싸래기를 넣어 끓여 호화의 속도를 감소시키는 효과도 있는 것으로 추정된다.

이 방법은 임원 심육지의 갱미죽방에서 소개하고 있으며 총 37종류의 조리법중에 유일하게 사용된 방법이다⁸⁾.

(4) 녹말을 내서 웃물을 붓고 쌀을 끓이다가 즙까지 끓이는 방법

증정 산림경제의 흰죽에 소개된 방법으로 총 조리법 37종 중 한 종류였다.

이 방법도 늦게 거둔 만조미는 매끄럽지 않아서 죽을 쓸 때 오래 침수시키거나 방아로 찼거나 아니면 오래 불려서 오지 그릇 등에 직접 파쇄하여 죽을 쑤는데 그냥 찼은 것은 다시 체로 걸러 세말하거나 아니면 물을 부어 녹말가루 내듯이 오래 가라앉혀 웃물만 먼저 붓고 끓이다가 침전물도 넣고 끓이는 방법이다.

(5) 1/3 가루 내고 2/3는 호화시켜 끓이는 방법

이것도 무쌍신식 요리의 흰죽 쑤는 방법으로 쌀을 1/3은 가루내고 2/3는 먼저 끓여 호화시키고 분해시켜서 가루 낸 쌀을 넣고 끓여 섞는 방법이다.

(6) 끓여 받쳐 다시 가열하는 방법

곡립들을 끓여서 고운 체로 받쳐 작은 분자로 된 다음 다시 끓이는 방법으로 무쌍신식요리의 파죽와 조선요리제법의 흰죽의 조리법에서 소개되었으며 이 방법에도 소화를 촉진시킨다는 표현이 있다.

(7) 쌀가루 낸 침전물들을 모두 끓이는 방법

쌀가루를 내서 담그어 놓은 침전물들을 모두 끓이는 방법으로 궁중 요리에서 흰죽 만드는 방법에서 소개한 것으로 침전물을 먼저 끓여 분해를 용이하게 하고 그 다음 웃물까지 부어 끓이므로 호화의 속도를 빠르게 하고 열분해를 촉진하는 방법이다. 이 조리법은 병자에게 유익하고 위를 보하고 잔에 좋은 치료식이라는 표현이 있다.

(8) 파쇄하여 끓인 죽에 소주를 첨가하는 방법

만조미로 끓인 죽으로 조선요리법의 원미와 시의전서의 소듀원미와 시의방의 소주원미에서 소개하는 것

으로 죽쑤는 방법은 백비탕에 싸래기를 넣어 호화를 촉진시키므로 가열하는 시간을 단축한 것으로 먹을 때 소주나 설탕을 첨가하여 먹는다고 되어 있다.

(9) 원형대로 끓이는 방법

고사십이집의 죽음 제법과 서국미에서 소개된 방법으로 쌀을 불려 조리로 건져서 다시 솥에 넣고 뚜껑을 닫아 완전 호화시키고 그 다음 만화로 끓여 뜸들이는 방법으로 조작이 간편하다. 맛이 담백하고 황제가 드신 죽으로 곡류 죽 중에서 최고로 유익하며 명을 길게 한다는 표현이 있으며 서국미는 울무 모양의 곡식으로 설탕물에서 곡립을 삶아서 짓무르게 한 다음 위와 같은 방법으로 한다고 한다.

(10) 미숫가루를 만들어서 죽쑤는 방법

수문사설의 양원죽, 조선요리제법의 쌀암죽, 각종 요리백과의 쌀암죽 편인데 미숫가루를 만드는 방법이 지에밭처럼 찌서 한 번 볶은 것을 뿔은 것과 쌀을 불렀다가 볶아서 작말하는 방법으로 장마철간은 기후가 좋지 않을 때의 저장성이 좋은 제품으로 호정화가 잘 되어서 소화성, 수화성이 좋고 급히 죽이 필요할 때 만들 수 있는 좋은 방법이다⁹⁾.

(11) 백설기로 죽쑤는 방법

궁중 요리에서 흰죽, 무쌍신식요리에서 쌀암죽 편, 간편조선요리의 쌀암죽편, 궁중요리의 쌀암죽, 궁중요리, 가정요리백과의 떡암죽으로 37종 중 6종류가 소개되었는데 백설기를 찌서 말려 가루내어 두고 냉수에 풀어 열수를 부어 빨리 죽을 만드는 방법으로 저장성, 간편성, 소화성이 좋은 방법으로 보인다⁹⁾.

(12) 식혜암죽

효소에 의해 전분이 이당류나 단당류로 분해된 것을 아기에 먹으면 소화도 잘 되고 약간의 단맛도 있어 아기가 먹기에 좋은 죽인 것 같다. 조리법은 조선요리학의 식혜암죽, 간편조선요리법의 식혜암죽, 무쌍신식요리의 식혜암죽편에 소개되었다¹⁰⁾.

쌀 죽의 효능

쌀 죽의 효능은 공복에 먹으면 누구에게나 좋고, 물론 대체식으로 가장 좋으며 위장의 보호와 기운을 보하고 진액이 생성될 때 좋은 환자식이며 특히 위장병과 소화 불량(흉격)에는 가장 효험있는 처방식이며 미음 등은 초상을 당해서 피로와 소화가 되지 않는 여

러 사람들을 위한 음료 역할을 했으며 압축 등도 밥보다는 소화가 잘되는 형태로 이유식으로서의 역할도 훌륭하다고 할 수 있다.

요 약

1. 죽의 서지학적인 고찰의 결과 최초로 소개된 책은 16세기의 증보산림경제이고 그후 1900년대에 8권의 책에서 자세히 소개되었으며 가장 많은 조리법이 실려 있는 책은 1800년대는 임원십육지이고, 1900년대의 무쌍신식요리에서 7가지의 조리법을 소개하였다.
2. 사용된 재료는 주로 쌀이었고, 햅쌀이나 만조미를 사용하였는데 햅쌀의 경우는 오래 침수하지 않았으며 만조미는 거칠다하여 찜는 경우가 많았으며 참기름을 넣어 볶았고, 먹을 때 설탕, 소주, 얼음, 소금을 넣었다.
3. 사용된 용구와 열원은 돌솥, 무쇠솥이 좋고 물도 단샘, 감천이 좋고 열원으로는 아주 센 불보다는 장작보다 콩깍지 등을 사용했고, 대체로 쌀과 물의 비율을 정하지 않은 조리법이 많았으나 후대에 오면서 죽은 물을 4~5배 넣고 미음의 경우는 10배, 미숫가루나 떡으로 죽을 쑤는 경우에는 양이 없었다
4. 쌀죽의 효능은 공복에 좋고, 위장의 보호 및 소화 불량, 기운과 혈액의 생성의 효능이 있음이 조사되었다.
5. 조리방법은 볶아서 즙을 내는 경우가 아주 맛있다는 표현이 많았고, 가장 많이 사용한 조리법은 반 쪼 익혀 파쇄하여 끓이는 방법이 6가지로 가장 많이 보였고 환자에게 유익한 죽은 파쇄하여 체에 걸러서 끓이고, 녹말을 내서 옷물을 붓고 쌀

을 끓이다가 쭈까지 넣고 끓이는 방법과 1/3 가루내고 2/3 호화시켜 끓이고, 끓여서 받쳐 다시 가열하는 방법, 쌀가루 낸 침전물을 모두 끓이는 방법이 한 가지나 두 종류 정도씩 소개되었으며, 간편한 조리방법으로 원형대로 끓이는 방법도 두 종류 소개되었고 압축 등을 만들 때는 미숫가루를 이용하는 조리법이 세종류 소개되었고, 백설기로 하는 방법이 6종류가 소개되었고, 식혜를 이용하는 방법도 3종류가 소개되었다.

참고문헌

1. 이성우 : 고대한국식생활사 연구, 향문사, 380~383 (1981).
2. 이성우편 : 한국고식경문헌집성고조리서(Ⅰ) (고사십이집, 서명응원저, 1787년경, 수학사 (1992).
3. 이성우편 : 한국고식경문헌집성고조리서(Ⅱ) (증보산림경제, 유중림원저, 1766, 수학사 (1992).
4. 유중림원저, 증보산림경제영인본 (1766).
5. 김귀영, 이춘자, 박혜원 : 임원십육지의 곡물조리가공(밥,죽)에 관한 문헌 비교연구, *동아시아식생활학회지*, 8(4), 360~378 (1998).
6. 서유구원저 : 임원십육지(영인본), 1827년경
7. 나영아, 남궁석, 김상보 : 朴通事와 老乞大를 통하여 본 14세기 말 고려말 식문화고찰, *동아시아식생활학회지*, 3(1), 1~9 (1993).
8. 김성미, 이성우 : 曆雜錄의 조리가공에 대한 분석적 고찰, 3(1), 11~17 (1993).
9. 김제옥 : 가정요리백과, 삼중당 (1965).
10. 김성미 : 고사십이집의 조리가공에 관한분석적 연구 (1), *동아시아식생활학회지*, 3(2) (1993).

(2000년 5월 22일 접수)