

「林園十六誌」의 초류(麩類) 조리 가공에 관한 문헌 연구

김 귀 영^{1*} · 이 춘 자²

¹상주대학교 식품영양학과, ²인하대학교 식품영양학과

A Study on the Literature of the Cooking Product of *Cho*(*Misutkaru*) in *Imwonshibyukji*

Gwi-Young Kim^{1*} and Choon-Ja Lee²

¹Dept. of Food Science and Nutrition, Sangju National University, Sangju 742-711, Korea

²Dept. of Food Science and Nutrition, Inha University, Incheon 402-751, Korea

Abstract

Imwonshibyukji(1827) is an important and stupendous ancient scientific book, which is much like an encyclopedia, that can discern the dietary life of the latter period of Choseon. This article is assorted, which is mentioned in this book, as *Cho*(*Misutkaru*-in parched grain that is weed out into powder) to the main material of grain *Youmicho*, *Wandoocho*, *Youcho*, also the medicinal plant as the main material *Youkhangcho*, *Backyupcho*, *Chungumcho*, *Unyoungcho*, and *Naecho*, *Haengcho*, *Eicho*, *Imgumcho*, *Joyou*, *Bokbunjacho*, made by fruit. The results of inquiring the property by the assortment is as you see in the following. *Youmicho*, *Wandoocho*, *Youcho*, *Youkhangcho*, *Backyupcho*, and *Chungumcho*, which consist of glutinous rice, nonclutinous rice, barley, buckwheat, pea, and black soybean are among 13 kinds of methods to make *Cho*. The manufacturing process is similar to that of *Misutkaru*, but in the case of *Unyoungcho* 6 different medicinal powders are mixed with *Chundang* and *Sookmill* to form a hard portable taffy substance, which is quite unique. *Naecho*, *Haengcho*, *Eicho*, *Imgumcho*, *Joyou*, and *Bokbunjacho* are extracted from pulp and processed in a powder form like *Misutkaru*, which can also be considered as a fruit tea. *Youcho* is unique in its sense, since it is fermented by maggots that are bred in order to obtain the juice. *Cho* is known to calm thirst and empty stomachs, and has various medicinal materials to act as food to aid virility. It is also known to have multiple functions as an alternative staple, refreshment to aid virility, portable food, and preferable beverage. There are ten references on *Cho*, 37% are Korean in *Ongheejobji* and 63% Chinese in *Jaeminyosool*, *Bonchogangmok*, *Chungmoonbobang*, *Nongjungchunsuh*, *Wangshinongsuh*, *Shikgyung*, *Sukmyung*, *Bonchoseupyou*, and *Wisaengbogam*. The citations are in the general introduction and 13 types of *Cho* are cited 19 times overall, but citations based on Chinese references are non existe.

Key words : *Imwonshibyukji*, *Cho*(*Misutkaru*), studies on the literatures.

서 론

초(麩)는 찹쌀이나 멥쌀·보리쌀 따위의 곡물을 볶아 갈아서 체에 친 가루인 미식(糜食) 즉 미숫가루를 말하며(윤숙경 1996), 이것을 내음이 향기롭다하여 구(糗)라 한다(이용기 1939). 일찍이 농경 문화권에 속했던 우리나라는 죽, 밥, 떡 등의 곡물 가공법이 발달되어 왔으며, 그 중 麩는 그 역사가 오래된 것으로 추정된다. 초기 농경시대부터 사용되었던 갈판과 갈돌은 곡물이나 콩의 껍질을 제거하기도 하고, 뜨겁게 달군 돌 판이나 토기를 이용하면 볶아 가루 내는데 손색이 없는 조리 용구이므로 麩는 이미 고대 농경시대의 음식으로 자리 잡았을 것으로 볼 수 있다. 중국에서는 곡물을 찌서 햇볕

에 말린 것을 비(糗)라고 하였으며, 보리와 같이 낱알이 큰 것은 거칠게 부수어 사용하였는데 이것을 糗라고 하였다. 쑤나라(BC 249년경)의 소공(昭公)이 계씨(季氏)의 난을 피해 제(齊)나라로 망명할 때 국경의 관리가 糗를 바쳤다고 하였다(윤서석 외 1995).

부족 사회에서 행하던 기농(祈農)행사에서는 곡물로 빻은 술, 미숫가루, 찰밥, 찰떡, 찰떡, 지진떡, 포, 과일 등이 축제 음식이었을 것으로 추정하고 있다. 「三國遺事」卷 第四 <關東¹⁾ 楓岳²⁾ 鉢淵藪³⁾ 石記 義解 第五> 경덕왕 19년(760)에 진표율사(眞表律師)가 쌀 20말을 찌서(蒸二十斗米) 말린 것으로 양식을 삼아(乃乾爲糧) 변산(邊山) 불사의방(不思議房⁴⁾)에 들어갔다는 기록이 있다(이민수 1992). 또 고려 중묘(宗廟)의 제사식에서 변(邊)의 제 2행 중 구이(糗餌)를 담았다(高麗史 1451)는 기록도 보인다. 이때의 糗는 곡물을 찌거나 볶아서 만든 미숫가

* Corresponding author : Gwi-Young Kim, Tel : +82-54-530-5301, Fax : +82-54-530-5309, E-mail : gykim@sangju.ac.kr

루를 가리킨다. 조선시대 사전인 「訓蒙字會」에도 미숫가루를 麩라고 하고 있다. 한편 이성우(1992)는 「설문해자(設問解字)」에 나오는 말린 밥을 뜻하는 糲도 糲와 같이 저장식, 휴대식으로 사용된 것이라고 한다.

조선시대의 麩, 糲, 糲 등은 여행 때 가지고 다니던 행찬(行饌)의 주요한 먹거리로 볼 수 있다(강인희 1970). 주식으로 行饌이 준비될 때는 곡식을 깨끗이 씻어 말려서 가지고 다니거나 또는 찌거나 볶아 가루로 만들어서 언제 어디서나 물에 타먹어 허기를 손쉽게 면할 수 있는 간편 휴대식 또는 편이식의 맥락을 이어오고 있었다. 최근 이 미숫가루가 여러 선식이라는 명칭으로 거듭 태어나 주식 대용, 편이식, 건강기능성 식품, 다이어트 식품 등으로 새롭게 조명되고 있다.

최근 미숫가루의 주재료가 되는 쌀과 콩류에 여러 생리활성 물질이 함유되어 있음이 밝혀지면서 선식에 대한 관심도 높아지고 있다. 쌀은 콜레스테롤 저하 효과, 항산화 및 혈압 조절, 당뇨병 예방, 암 예방 효과와 콩의 이소플라본, 식이섬유, 사포닌, 트립신 저해제(trypsin inhibitor)를 비롯한 여러 생리활성 물질과 성인병 예방 및 치료 효과 등이 기대되면서 선식에 대한 여러 연구가 발표되고 있다(하태열 2004, 송영선 2004, Kim et al 2005, Lee et al 2004, Ko et al 2005, Chung & Han 2003, Chang et al 2001).

이러한 시점에서 특히 아침 결식이 높은 직장인과 학생들을 위해서도 전통식품인 미숫가루의 적절한 이용은 매우 바람직하다. 서구는 아침 식사를 가볍게 하는 식습관을 지니며 콘플레이크(Cornflakes) 등의 씨리얼(Cereal) 및 오트밀(Oatmeal)이 곡류 가공 식품으로 널리 이용되고 있으나 근래 균형 잡힌 아침 식사를 위해 근래 컨티넨탈 브렉퍼스트(Continental Breakfast), 렛츠 이트 굿 브렉퍼스트(Let's eat good breakfast) 등의 대책을 강구하고 있다. 이에 반해 우리나라는 원래 예부터 아침을 중요시하는 전통적인 바람직한 식습관을 지녔는데 이는 영양적인 측면에서 볼 때 매우 과학적이고 합리적이며 여러 곡물과 과실이 고루 배합된 미숫가루의 다양한 개발은 아침 결식 대체 식품으로 적극 권장할 만하다. 또 고문헌 분석을 통한 연구는 선조들의 식생활사 발자취를 알아가는 지침이 될 뿐 아니라 오늘날의 식생활에 실제적인 도움을 주게 된다. 따라서 전통 음식인 미숫가루에 대한 제조법의 고찰도 필요하다고 본다.

「林園十六志」에 관한 기 연구 보고는 밥·죽류의 조리 가공에 관한 문헌 비교 연구(Kim et al 1998), 떡류의 조리 가공에 관한 문헌 비교 연구 (Kim & Lee 2002), Baek & Choi

(2004)의 어패류의 향약성에 관한 연구와 Kim & Lee(2004)의 밥·죽·면·만두의 조리 과학적 고찰 등이 있으며, 麩에 관한 연구 보고는 없다.

이에 본 연구는 이제까지 연구 보고된 바 없는 「임원십육지(林園十六志)」 정조지(鼎俎志) 炊饌之類의 麩에 대하여 국역하고 조리 가공학적 방법에 대한 분석과 고찰을 통하여 선조들이 우리에게 남긴 전통 식품의 약리성과 과학성을 재조명하여 새로운 선식 제품의 개발에 자료가 되고자 한다.

서지 및 내용

1. 서 지(書誌)

「임원십육지(林園十六志)」는 순조 27년(1827)경에 서유구(徐有榘)에 의해 편찬된 방대한 분량의 한문 필사본이다. 규장각본(52冊), 大版本(31冊), 서울대학교 영인본(6冊 3700면), 今西本 등이 있다. 규장각본은 사본(寫本) 52책(不完本)으로서 위선지(魏鮮志) 卷 1, 2(1冊)이 결본되어 있으며, 26.4cm × 11.8cm 로 되어 있다. 大版本은 31冊으로 책의 크기가 각각 다르다. 서울대학교 영인본은 全 6冊 3700面으로 되어 있다(이성우 1981).

2. 내 용

이 책의 구성은 농사 및 가정생활 전반에 걸쳐 요긴한 일들을 16항목으로 나누고 각 항목마다 총론과 각론으로 상세히 설명되어 있는 방대한 과학서이며 백과사전이다. 각 항목에 약 900여 문헌의 인용서명을 명기하여 학문적 가치가 높으며 인용문헌 중 중국문헌의 비율이 매우 높아 중국의 풍토와 습속 및 식생활 문화의 양식을 살펴 볼 수 있는 지침이 되기도 한다. 저자인 徐有榘 자신이 밝혔듯이 비록 중국 것이지만 우리 실정에 맞는 것으로 권장할 만한 것을 골라서 인용한 특징을 지니고 있다(Kim et al 1998, Kim & Lee 2002). 「임원십육지」의 목록 중 음식조리에 관한 항목인 鼎俎志는 식감찰요(食鑑撮要)·취류지류(炊饌之類)·음청지류(飲淸之類)·과정지류(菓釘之類)·교여지류(皎茹之類)·할팽지류(割烹之類)·미료지류(味料之類)·온배지류(醞醅之類)·절식지류(節食之類)로 구성되어 있다(서유구 1827, 이성우 1981).

고찰

「林園十六志」 鼎俎志에 기록된 麩는 총론을 비롯하여 유미

- 1) 관동 : 강원도
- 2) 풍악 : 금강산
- 3) 발연사(鉢淵寺)
- 4) 전북 부안군 변산에 있던 절

초(糯米麩: 찹쌀 미숫가루), 완두초(豌豆麩: 완두콩 미숫가루), 유초(乳麩: 쌀벌레 미숫가루), 육향초(六香麩: 육향 미숫가루), 백엽초(柏葉麩: 백향 미숫가루), 천금초(千金麩: 천금 미숫가루), 운영초(雲英麩: 운영 미숫가루), 내초(奈麩: 사과 미숫가루, 내유(奈油), 과단(果單)포함), 행초(杏麩: 살구 미숫가루), 이초(李麩: 오얏 미숫가루), 임금초(林檎麩: 능금 미숫가루), 조유(棗油: 대추 미숫가루), 복분자초(覆盆子麩: 복분자 미숫가루) 등 13종류로 구성되어 있다. 이 내용을 국역한 후 총론의 구성, 麩의 종류와 재료 및 분량, 조리 가공학적 특성, 효능, 인용 문헌 등을 분석하고 고찰하였다.

1. 麩의 재료와 조리 가공학적 특성 및 섭취 방법

麩의 주재료에 따라 곡물 미숫가루인 糯米麩, 豌豆麩, 乳麩와 약용 식물 미숫가루로 六香麩, 柏葉麩, 千金麩, 雲英麩와 과일 미숫가루로 奈麩(奈油, 果單 포함), 杏麩, 李麩, 林檎麩, 棗油, 覆盆子麩로 대별된다. 먼저 총론에서 “麩는 볶아서(炒)만들므로 글자에 ‘少’자를 따랐고 그 냄새가 고소하다하여 구(米+臭)라고 이른다”라는 초에 대한 해설과 함께 시경(詩經)의 벌목(伐木) 시에는 “麩는 음식 중에 조금 하찮은 것이며 휴대할 때 짐이 되지 않고 먹을 때 불의 사용이 필요하지 않으므로 산행이나 여행 시에 요긴하다”고 그 용도까지 설명하고 있다. 또한 麩를 “우리 풍속에서는 糜食이라고 이른다”라고 하였는데 이것은 바로 미숫가루를 꿀물에 탄 미수를 뜻하는 것으로 미숫가루의 한자어 근원을 확인할 수 있다. 麩의 각 항목에 대한 재료별 특성은 표 1에, 조리가공 방법 및 섭취 방법의 특성은 표 2에 제시하였다.

1) 곡물 미숫가루

(1) 糯米麩

糯米麩의 재료는 찹쌀 단용이다. 가공 방법은 찹쌀을 고소하게 볶아 빵아서 체에 쳐 가루 내어 만든다고 하였다. 오늘날 보편적으로 찹쌀을 씻어 불렀다가 찌서 건조한 뒤 그대로 혹은 볶아서 빵아 가루 내는 법과 유사하다. 다만 찌지 않고 바로 볶는 것으로 설명되어 있는 것이 특징적이다. 이 방법은 「조선무쌍신식요리제법」에서 가공 및 저장 보관 음용법, 효능까지도 동일하게 표현되어 있다.

(2) 豌豆麩

豌豆麩의 재료는 완두 단용이다. 가공 방법은 완두를 고소하게 볶아서 빵아 체에 쳐서 만든다고 하였다. 주로 북쪽 사람들이 이것을 만들며 냉수에 타서 마시는데, 꿀을 타지 않아도 달다고 하였다. 완두의 생산지는 함경북도와 함경남도 감산을 들고 있으며 함경도에서 많이 해먹는 미숫가루라고

소개되어 있다. 현재 완두만으로 미숫가루를 만드는 경우는 매우 드물다.

(3) 乳麩

乳麩는 쌀벌레 미숫가루이다. 재료는 멍쌀과 쌀 굼벵이이다. 가공 방법은 멍쌀가루를 땅을 파서 만든 움 속에 펼쳐 놓은 다음 그 위를 풀로 덮고 흙으로 입구를 봉한다. 비가 온 뒤에 습기가 증발되기를 기다렸다가 움을 열면 쌀 굼벵이가 생긴다. 이 벌레의 즙을 취하여 다시 쌀가루에 혼합하여 밀려서 빵아 미숫가루를 만든다고 하였다. 이 방법은 현재 전래되지 않은 아주 특이한 방법이다.

2) 약용 식물 미숫가루

(1) 六香麩

표 1. 材料別 特性

區分	名稱	主材料	副材料	備考
穀物炒	糯米麩	찹쌀	꿀	
	豌豆麩	완두		
	乳麩	멍쌀가루·굼벵이	(쌀 굼벵이)	(乳食)으로 가공
藥用植物炒	六香麩	茯苓, 薯蕷, 薏苡, 蓮子, 芡仁, 菱實, 멍쌀가루	사탕가루, 생강즙	
	柏葉麩	어린 측백잎, 보리, 검정콩	조유, 생강가루	
	千金麩	메밀 6근, 白茯苓 4냥, 거피생강 4냥, 불에 구워 말린 생강 2냥, 감초 2냥	꿀 2근, 참기름 2근,	단위 기록이 특징적이다.
	雲英麩	藕蓮, 菱藕, 鷄頭, 荸薺, 慈姑, 百合	川糖, 熟蜜	
	奈麩	사과		
	奈油	사과		
	果單	사과		
	杏麩	살구		
	李麩	오얏		
果實炒	林檎麩	능금		
	棗油	말린 대추	(米麩)	가루 내어 米麩에 타서 먹는다.
	覆盆子麩	覆盆子	꿀	

표 2. 加工貯藏方法의 特性 및 攝取方法

名稱	加工·貯藏方法	攝取方法	備考
糯米麩	볶아→빵아 가루로 만듦→체에 치다→메자루에 저장	꿀물에 타서 마신다.	
豌豆麩	볶다→빵아 가루로 만듦→체에 치다.	냉수에 타서 마신다. 꿀을 사용 않아도 된다.	완두는 함경도에서 많이 이용
乳麩	엿쌀가루→땅속 움에서 쌀 굶병이 생김→쌀 굶병이 의 즙을 취하여 엿쌀가루와 반죽하여 찌서 말린다. →빵아 가루로 만듦		*유식(乳食) 만드는 법-땅을 파서 움을 만들어 엿쌀가루를 펼쳐 놓고 흙으로 입구를 막고, 쌀가루가 모두 벌레(蠅:용)가 되면 이 벌레를 즙으로 만들어 쌀가루와 섞어서 찐다.
六香麩	빵다→체에 쳐서 가루로 만듦→반죽하여 얇은 떡을 만듦→시루에 찌서→다시 불에 구워서 말림→빵아서 가루로 만듦→명주자루에 저장한다.	백비탕에 타서 마신다.	
柏葉麩	측백잎은 시루에 찌서 그늘에 말리고, 보리와 검은콩은 고소하게 볶아→빵아 가루로 만들어 체에 쳐서→조유와 생강가루를 한데 섞어→명주자루에 저장한다.	백비탕에 타서 마신다.	측백잎을 찌 때 끓는 물을 7, 8차례 끼얹는다.
千金麩	가루로 만들어→반죽하여 덩어리로 만듦→시루에 찌서 그늘에 말려서→가루로 만듦→명주자루에 담아둔다.	냉수에 타서 마신다.	10년 보관할 수 있다.
雲英麩	돌절구에 찧어서→한 덩어리로 만듦	칼로 잘라 먹는다.	
柰麩	옹기둥이에 넣고 봉하여 6, 7일 후→저어 죽 상태로 만듦→체에 걸러 껍질과 씨를 제거함→가라앉혀→즙을 따라 내고→재(灰)로 물기를 제거→손바닥 크기로 잘라→햇볕에 말려→가루로 만든다.		달콤하고 새콤하고 향기가 좋다.
柰油	열매를 찧어 비단 위에 발라 건조시켜 떼어 낸다.		모양이 유(油)와 비슷하다.
果單	붉은 사과를 즙을 짜서 그릇 안에 발라 햇볕에 쬐여 말린다.		맛이 새콤달콤하고 저장성이 좋아 먼 곳에 보낼 수 있다.
杏麩	둥이에 넣고 갈아→생베 보자기로 짜서→둥이 안에 발라서→햇볕에 말려서→손으로 비빈다.	① 물에 타서 음료수로 마신다. ② 쌀 미숫가루에 타서 마신다.	
李麩	행초 만드는 방법과 같다.		
林檎麩	심과 씨와 꼭지를 제거한 후→햇볕에 쬐어 말려→갈거나 빵아→고운체에 거른다.	① 한 주발에 작은 숟가락으로 1술갈 정도 타면 맛있는 음료수가 된다. ② 능금가루 1되에 쌀 미숫가루 2되 섞으면 맛이 잘 조화된다.	*주의할 점 ① 꼭지를 제거하지 않으면 아주 쓰다. ② 씨를 넣으면 여름을 넘기지 못한다. ③ 사과 심을 넣으면 너무 시다.
棗油	대추를 삶아→체에 발쳐→둥이에 넣고 갈아→생베 보자기에 짜서 즙을 취하여→쟁반에 발라서 햇볕에 말린다(쟁반을 화로 위에 올려 놓고 구우면 좋다).→손으로 비비면서 떼 내어 가루로 만들어 저장한다.	① 한 술갈 정도를 탕기에 타면 달콤새콤하고 맛있는 음료수를 만들 수 있다. ② 쌀미숫가루에 타기도 한다.	진(晉)나라 노심(盧諶)의 제법(祭法)에 '봄 제사에 조유를 쓴다'고 한다.
覆盆子麩	어두운 자주 빛을 띤 것을 7, 8할 정도 익었을 때 채취하여→찧어→얇은 떡을 만들어→햇볕에 말려→빵아→고운체에 쳐서 가루로 만들어 저장한다.	한 두 술갈 정도를 꿀물에 타서 마신다.	녹두가루 만드는 방법과 같이 같이 해서 앙금을 가라앉히기도 한다.

六香麪의 재료는 복령(茯苓)⁵⁾, 서여(薯蕷)⁶⁾, 의이(薏苡)⁶⁾, 연자(蓮子)⁷⁾, 검인(芡仁)⁸⁾, 능실(菱實)⁹⁾, 멥쌀, 사탕가루, 생강즙의 다양한 재료이다. 가공 방법은 위의 6가지 약재를 전부 뿔아 가루 낸 후 멥쌀가루, 사탕가루와 섞어서 생강즙으로 반죽한 다음 손바닥 크기의 떡을 만들어 시루에 찐다. 이것을 다시 불 위에서 구워 말리되 바짝 건조한 다음 뿔아 곱게 가루 낸다. 보관은 명주 자루에 넣어 저장한다. 음용 방법은 六香麪 2~3숟가락을 백비탕에 타서 점복하라고 되어 있다. 다양한 재료가 혼합된 약이성 미숫가루이며 당시 귀한 식품인 설탕을 사용한 점과 가루내기→반죽→찌기→곱기→건조→분말 등의 제조과정을 거치는 복잡한 가공이 특징적이다. 六香麪의 경우 규합총서(정양완 1975)와 동의보감(허준 원본) 등에 소개되는 구선왕도고(九仙王道糕)의 제조 방법과 유사하다. 구선왕도고는 멥쌀가루, 연육(蓮肉), 백복령(百茯苓), 산약초(山藥炒), 의이인(薏苡仁), 맥아초(麥芽炒), 능인(菱仁), 백편두(白扁豆), 시상(柿霜), 사탕 등의 재료를 사용하는데, 멥쌀가루, 백복령, 능인, 의이 등의 동일한 재료를 사용하고 떡을 만들어 건조한 후 가루 내는 제조 방법은 동일하다. 다만 六香麪는 찐 후 다시 구워 건조하여 갈색화에 의한 고소한 맛과 향을 향상시킨 차이가 있을 뿐이다.

(2) 柏葉麪

柏葉麪의 재료는 측백나무, 보리, 검정콩, 조유, 생강가루이다. 가공 방법은 어린 측백나무 잎을 취해 시루에 찌는데 끓는 물을 7, 8차례 끼얹어 찐 다음¹⁰⁾ 그늘에 말려 고운 가루로 만든다. 보리와 검정콩을 함께 고소하게 볶아 가루 내어 조유와 생강가루를 넣고 전부 한데 섞는다. 보관은 명주 자루에 넣어 저장한다. 음용 방법은 柏葉麪 2~3 숟가락을 백비탕(百沸湯)에 타서 마신다.

(3) 千金麪

千金麪의 재료는 메밀 6근, 꿀 2근, 참기름 2근, 白茯苓 4냥, 거피하지 않은 생강 4냥, 불에 구워 말린 생강 2냥, 감초 2냥이다. 가공 방법은 위의 재료 모두를 곱게 가루 내어 고루 반죽하여 덩이를 만들어 시루에 찐다. 이것을 그늘에서 건조하

여 다시 가루로 만든다. 보관은 명주자루에 저장하는데 10년 보관이 가능하다고 기록되어 상당한 저장성을 돋보이게 한다. 음용 방법은 千金麪 한 숟가락을 냉수에 타서 마신다. 千金麪의 경우 이 책의 미숫가루법 중에서 유일하게 재료와 분량이 정확히 제시되고 있어(표 1) 완벽한 재현이 가능한 점이 특징적이다.

(4) 雲英麪

雲英麪의 재료는 우련(藕蓮)¹¹⁾, 능우(菱藕)¹²⁾, 계두(鷄頭)¹³⁾, 발제(荸薺)¹⁴⁾, 자고(慈姑)¹⁵⁾, 백합(百合), 천당(川糖), 숙밀(熟蜜)이다. 가공 방법은 우련, 능우, 계두, 발제, 자고, 백합의 깨끗한 살(肉)을 취하여 푹 찐 다음 곱게 찢고 여기에 천당과 숙밀을 한데 섞어 찢어서 잘 엉기게 하여 덩어리를 만들어 식힌다. 음용 방법은 단단해지면 칼로 적당량을 잘라서 먹는다. 이 방법은 보편적인 미숫가루 음용방법과는 달리 덩어리로 만들어 필요시 잘라 먹는 특이한 방법이며 麪라고 하였지만 사실상 엿으로 제조한 것이다.

3) 과실 미숫가루

(1) 柰麪

柰麪의 재료는 사과이다. 가공 방법은 잘 익은 사과를 용기에 넣어 뚜껑을 덮은 후 6~7일이 경과하면 발효되어 술처럼 된다. 이것을 세게 휘저어서 죽처럼 만들고 여기에 물을 부어 다시 저은 후 체에 걸러 겉질과 씨를 제거한 다음 윗물이 맑아질 때까지 그대로 둔다. 그런 다음 윗물을 따라내고 다시 물을 부어 휘젓기를 반복한 후 앙금이 가라앉으면 물을 따라 내고 앙금위에 재(灰)를 담은 베보자기를 놓아 물기를 빨아드리게 한다. 물기가 없어지면 앙금을 손바닥 크기로 잘라 벌에 건조시켜 가루로 만드는데 달콤하고 새콤한 맛과 향이 뛰어나다고 한다. 또 사과를 쥘어 과육을 비단위에 발라 건조시켜서 떼어내면 끈적끈적한 덩어리 모양을 柰油라고 한다. 또 사과의 껍은 즙을 짜서 그릇 안에 발라 햇볕에 쬐여 말린 것을 果單이라 한다. 음용 방법은 설명이 없지만 그대로 또는 물에 타서 먹었을 것이다.

-
- 5) 서여(薯蕷) : 마
 - 6) 의이(薏苡) : 울무
 - 7) 연자(蓮子) : 연밥
 - 8) 검인(芡仁) : 가시연밥 열매
 - 9) 능실(菱實) : 마름 열매
 - 10) 이 방법을 류(餹)로 표현하고 있다. 류는 반쯤 익힌 것을 다시 찐다는 뜻(再蒸)
 - 11) 우련(藕蓮) : 연밥
 - 12) 능우(菱藕) : 마름열매와 연뿌리
 - 13) 계두(鷄頭) : 맨드라미
 - 14) 발제(荸薺) : 냉이
 - 15) 자고(慈姑) : 쇠귀나물

(2) 杏麩

杏麩의 재료는 살구이며 가공법은 잘 익은 살구를 갈아서 생배보자기로 짜서 진한 즙을 취해 그 즙을 동이 안쪽에 발라 햇볕에 말린 다음 손으로 비벼둔다. 음용 방법은 이 杏麩를 물에 타서 마시거나 미숫가루에 타서 마신다.

(3) 李麩

李麩의 재료는 오얏이며, 가공 방법은 杏麩와 동일하다.

(4) 林檎麩

林檎麩의 재료는 능금이다. 가공 방법은 능금을 심과 씨, 꼭지를 제거하고 씻어서 건조한 다음 가루로 만든다. 가공 시 주의할 점으로 능금의 꼭지를 제거하지 않으면 쓰기 때문에 반드시 제거해야 하며, 심을 남기면 맛이 너무 시어지고, 씨를 제거하지 않으면 여름을 넘기지 못할 정도로 보관기간이 짧다고 기록하고 있다. 음용 방법은 林檎麩 작은 한 손가락을 물에 타서 음료수로 마신다. 미숫가루와 혼용할 경우 林檎麩 가루 1되에 미숫가루 2되를 섞으면 맛의 조화가 적당하다고 기록되어 있다.

(5) 棗油

棗油의 재료는 대추이다. 가공 방법은 대추를 가루 내어 쌀 미숫가루에 타서 먹는다. 대추가 잠길 만큼 물을 부어 푹 삶은 다음 대추고(膏)를 만들어 체에 거른 다음 그 즙을 햇볕에 건조시킨다. 대추는 끈적거리어서 잘 건조되지 않으니 시루에 넣고 약간 찌서 체에 내려 즙을 취한 다음 놋쇠 쟁반에 대추 즙을 발라 화로 위에 구워 말리는 방법을 권하고 있다. 보관 방법은 가루로 만들어 저장하며, 음용 방법은 탕기에 棗油 한 손가락을 타서 마시며 이것만으로도 훌륭한 음료수가 된다고 기록되어 있다. 또 조유는 柏葉麩의 재료로도 이용되고 있다.

(6) 覆盆子麩

覆盆子麩의 재료는 복분자이며 여러 종류의 복분자 중 어두운 자주 빛을 띤 것이 좋고, 선홍색을 띤 것은 좋지 않다고 기록되어 있다. 가공 방법은 7, 8할 정도 익은 복분자를 취해 찢어서 얇은 떡을 만들어 햇볕에 말린 다음 다시 빵아 고운체에 쳐서 가루로 저장한다. 음용 방법은 覆盆子麩 1~2 손가락을 꿀물에 타서 마신다. 또 다른 覆盆子麩는 양금을 가라 앉혀 녹두 녹말 만드는 법과 같이 하면 더욱 좋다고 기록하고 있다.

이상의 13종류의 麩 만드는 법 중 糯米麩, 豌豆麩, 乳麩, 六香麩, 柏葉麩, 千金麩는 곡물인 찹쌀, 멥쌀, 보리, 메밀 및 두류인 완두, 검정콩 등을 재료로 사용하고, 가공 방법은 현재의 미숫가루 형태와 비슷하다.

雲英麩의 경우 6가지의 약재가루를 천당과 숙밀을 한데 섞

어 만든 딱딱한 것으로 제조한 후대식이다.

奈麩, 杏麩, 李麩, 林檎麩, 棗油, 覆盆子麩는 과육을 취해서 그 양금을 분말로 제조하여 그대로 또는 음료수로 마시는 미숫가루이며, 과실차라고 할 수 있다. 이것은 과실에 존재하는 식이섬유, 펙틴, 유기산, 당질 및 각종 비타민의 영양 성분을 이용한 가공 방법이라 하겠다. 특히 복분자의 포도당, 과당, 서당 등의 당질과 펙틴, 사과산, 레몬산, 살리실산 등의 유기산과 비타민 B, C와 베타카로틴, 폴리페놀, 안토시안 등의 색소 성분을 추출한 BHP9이 포도당과 e지방성분의 흡수를 억제하는 다이어트 식품으로 최근 각광받고 있는 복분자 초는 우수한 천연 건조 가공 식품으로 추천할 만하다.

乳麩는 특이하게 멥쌀가루를 변패시켜 굼벵이를 키워서 이 애벌레의 즙을 이용한 것으로 애벌레의 단백질과 기타 기능성 성분을 식품으로 이용하였다 하겠다. 이것은 단백질 섭취가 부족한 시절 쌀벌레를 통하여 영양의 균형 있는 섭취를 꾀한 조상들의 건강식을 위한 지혜였다고 사료된다.

2. 麩의 效能

麩에 대한 효능은 표 3과 같다.

1) 곡물 미숫가루

(1) 糯米麩

糯米麩의 효능은 갈증을 그치고, 허기를 달랠 수 있다고 기록되어 있다. 정상문 외(1999)에 의하면 쌀의性は平하고 맛은 달다. 기운을 보하며 脾胃기능을 건강하게 하고 갈증을 그치게 하고 설사를 멈추게 한다.

(2) 豌豆麩

豌豆麩의 효능에 대하여는 기록되어 있지 않으나, 정상문 외(1999)에 의하면 완두의性は平溫하며, 맛은 달아 꿀을 별도로 필요하지 않고 胃를 保하고 氣를 平하게 하며 血液循環을 잘 시키고, 설사를 멈추게 하며 皮膚改善作用, 抗菌作用, 肝硬便豫防作用의 약리 효과가 있다고 하며, 성분 중 제니스틴은 성인병 예방 효과가 있는 것으로 밝혀지고 있다.

(3) 乳麩

乳麩의 효능은 본초강목을 인용하여 氣血이 虛한 것을 보하고 胃에 유익하며 속을 따뜻하게 하고 눈을 밝게 한다고 기록되어 있다.

2) 약용식물 미숫가루

(1) 六香麩

표 3. 麩의 效能

名稱	效能	材料別 藥效
糯米麩	① 갈증 해소 ② 허기를 달린다.	참쌀: 補中益氣, 建脾和胃除煩止渴, 止瀉利
豌豆麩		완두: 血液循環促進, 止瀉, 皮膚改善作用, 抗菌作用, 肝硬便 豫防作用, 抗癌作用, 成人病 豫防
乳麩	① 기혈이 허한 것을 보한다. ② 위에 유익하다. ③ 속을 따뜻하게 한다. ④ 눈을 밝게 한다.	멥쌀: 補中益氣, 建脾和胃除煩止渴, 止瀉利
六香麩	① 비장을 튼튼하게 한다. ② 허한 것을 보한다.	① 茯苓: 胃潰瘍 豫防效果, 血糖下降 및 接觸性 皮膚炎 抑制作用 ② 薯蕷: 血糖下降作用, 消和促進作用, 止瀉作用, 去痰作用, 滋養作用 ③ 薏苡: 抗腫瘍性 效果, 사마귀 除去效果, 血糖降下效果, 排卵誘發作用, 利尿效果, 鎮痛, 鎮靜 및 解熱作用 ④ 蓮子: 補, 脾止瀉, 益賢滋精, 養心安神 ⑤ 芡仁: 強壯劑, 허리앓이, 대하, 유정, 오줌싸개 등의 약재
柏葉麩	① 허기가 지지 않는다. ② 안개와 이슬의 독을 이긴다.	① 側柏葉: 涼血, 止血, 吐血, 尿血에 效果 ② 大麥: 和中益脾 ③ 黑豆: 活血, 利水, 解毒, 祛風
千金麩	허기가 지지 않는다.	① 茯苓: 利水滲濕, 建脾寧心, 治心腫尿少, 心身不安 ② 生薑: 解表散寒, 溫中止嘔, 化痰止咳, 治外感風寒, 胃寒嘔吐, 腸滿, 止瀉 ③ 甘草: 潤肺, 解毒, 鎮咳祛痰, 鎮經, 抗潰瘍作用, 抗炎作用
雲英麩		百合: 利尿, 鎮咳, 眞淨
奈麩		사과: 動脈硬化豫防, 高血壓 및 腦卒症 豫防
杏麩		살구: 어린이 發育促進, 夜盲症 治療, 疲勞回復
李麩		배: 肺를 保護, 열과 기침 억제, 담 제거
林檎麩		능금: 사과와 동일
棗油	① 허기와 갈증을 그치게 한다. ② 비위에 좋다.	대추: 補脾和胃, 益氣生津, 解藥毒, 治胃虛食少, 脾弱便糖, 氣血津液不足, 營衛不和
覆盆子麩	① 원기를 돕는다. ② 몸을 가볍게 한다. ③ 오장을 편안하게 한다.	복분자: 姓技能 增大, 皮膚潤澤, 視力減退와 夜盲症에 效果, 抗酸化作用

六香麩의 효능은 脾臟을 튼튼하게 하고 虛한 것을 보한다고 기록되어 있다. 정상문 외(1999)에 의하면 재료 중 茯苓은 性은 平, 無毒하고 맛은 달고 淡味가 있다. 胃潰瘍 豫防效果, 血糖下降 및 接觸性 皮膚炎 抑制作用의 약리 효과가 있다. 薯蕷는 마로서 性은 溫, 無毒하고, 맛은 달다. 血糖下降作用, 消和促進作用, 止瀉作用, 去痰作用, 滋養作用의 약리 효과가 있다. 薏苡는 울 무로서 性은 涼, 無毒하고, 맛은 달고 淡味가 있다. 抗腫瘍性 效果, 사마귀 除去效果, 血糖 降下效果, 排卵 誘發作用, 利尿 效果, 鎮痛, 鎮靜 및 解熱作用의 약리 효과가 있다. 蓮子是 연밥으로 性은 平, 무독하고, 맛은 달고 甜다. 비위를 보하고 지사하고 신장을 보하고 滋精(인포텐스, 낭습 등을 치료하는 의미)하고 마음을 안정시키는 등의 약리효과가 있다. 芡仁은 가시연밥 열매로 強壯劑, 허리앓이, 대하, 유정, 오줌싸개 등의 약재로 쓰인다.

(2) 柏葉麩

柏葉麩의 효능은 허기가 지지 않으며, 새벽 일찍 길을 떠날 때 마시면 안개와 이슬의 독을 이긴다고 기록되어 있다. 정상문 외(1999)에 의하면 재료 중 측백잎의 性은 본래 지혈 작용을 하는 유익한 본초인데 그 性味는 약간 차고 쓰고 甜은맛이 있다. 지혈, 토혈, 노혈, 랑혈 등에 작용한다. 麥麩는 밀기울이며 性味는 달고 淡味가 있으며, 비위를 완화시키고 보한다. 검은콩은 平味와 甘味를 가지고 피를 잘 통하게 하고 利水시키고 해독, 거풍작용이 있다.

(3) 千金麩

千金麩의 효능은 한 손갈을 냉수에 타서 마시면 백일을 지나도 허기가 지지 않는다는 다소 과장적인 기록을 하고 있

다. 정상문 외(1999)에 의하면 재료 중 茯苓은 버섯인데 性은 平, 無毒하고 맛은 달고 淡味가 있다. 浮腫 水腫을 치료하고 소변이 적게 나오는 증상을 치료한다. 또 마음을 안정시키는 약리효과가 있다. 生薑은 性은 溫, 無毒, 味는 맵다. 면역력을 높여서 寒症을 날려 버리는 명약이다. 溫中시키고 기침을 그치어서 風寒과 감기를 치료하고, 구토 증상을 치료하고 장이 가스나 물이 가득 찬 증상을 치료하며 설사를 멈추게 한다. 甘草는 性이 平, 無毒하고 맛은 달다. 폐를 보하고 기침을 멈추고 가래를 없애고 경련을 진정시키며, 항궤양작용, 항염증작용 등의 약리효과가 있다.

(4) 雲英麩

雲英麩의 효능은 기록되지 않았다. 정상문 외(1999)에 의하면 재료 중 百合은 性은 차고 甘味가 있으며, 이뇨작용, 기침을 멈추고, 진정작용 등의 약리효과가 있다.

3) 과실 미숫가루

(1) 柰麩, 柰油, 果單, 杏麩, 李麩, 林檎麩

柰麩, 柰油, 果單, 杏麩, 李麩 및 林檎麩의 효능은 기록되어 있지 않다.

(2) 棗油

棗油의 효능은 허기와 갈증을 그치게 하고 脾胃에 좋다고 기록되어 있다. 정상문 외(1999)에 의하면 재료 중 대추의 性은 溫, 無毒하고 맛은 달다. 脾胃를 보하여 위를 튼튼히 하고, 기운을 더하고, 해독작용을 하는 등 약리효과가 있다.

(3) 覆盆子麩

覆盆子麩의 효능은 원기를 돕고, 몸을 가볍게 하며 오장을 편안하게 한다고 기록되어 있다.

麩에 대한 효능은 갈증과 허기를 그치게 하는 보편적인 특성 외에도 곡물과 과실, 한약재 등 각각의 재료가 지닌 다양한 약리효과로 단순한 기호음료가 아닌 보양의 의미가 짙다고 할 수 있다. 따라서 단순한 기호를 중요시하는 오늘날의 음료와는 달리 「林園十六志」의 麩는 주식대용, 보양음료, 휴대식, 기호음료 등의 복합적인 기능성을 살린 음료 문화라는 점을 높게 평가해야 할 것이다.

3. 引用文獻에 대한 考察

麩에 인용된 문헌은 우리나라 문헌인 獲麟雜誌와 중국 문헌인 齊民要術, 本草綱目, 鄭文寶方, 農政全書, 王氏農書, 食經, 釋名, 本草拾遺, 衛生寶鑑 등 총 10권이며 총론과 13항목의 麩에서 전부 10권의 문헌이 19회 인용되었다.

이 중 우리나라 문헌으로 유실본인 翁희잡지는 「林園十六志」 저자인 徐有榘의 저서로 總論, 糯米麩, 豌豆麩, 乳麩, 六香麩, 柏葉麩, 覆盆子麩 등에 7회(37%)회 인용되어 가장 많은 인용 횟수를 기록했다. 翁희잡지는 현재 유실본이지만 「林園十六志」에 전제된 내용을 근거로 보면 그 항목이 炊糲지류(炊糲之類)·음청지류(飲淸之類)·과정지류(菓釘之類)·교여지류(咬茹之類)·할팽지류(割烹之類)·미료지류(味料之類)·온배지류(醞醅之類)·절식지류(節食之類)로 구성된 과학적인 체계를 갖춘 조리 가공서이다.

제민요술은 柰麩, 杏麩, 林檎麩 등에 3회 인용되었다. 제민요술은 北魏 高陽郡 山東省 太守 賈思勰이 지은 농업 종합서로서 530~550년 사이에 저작된 것으로 본다. 산동성을 비롯한 화북일대의 농사 기술, 농산 가공저장, 조리 등의 기술을 질서 정연하게 설명하고 있다. 권1 總說, 권2 禾穀, 권3 菜蔬類, 권4 果樹類, 권5 壽木類, 권6 畜産類, 권7 釀造(造麴·造酒), 권8 釀造·調味加工·調理, 권9 調理·穀食·藏肉菜, 권10 五穀果蔬菜茹非中國物者 등 전 10권으로 구성되어 있다.

본초강목은 1590년(明) 李時珍의 저서이며 의서이다. 乳麩, 果單 등에 2회 인용되었다.

정문보방은 시대와 저자를 확인할 수 없었으며 雲英麩에 1회 인용되었다.

농정전서는 1639년(明 崇禎 12년) 徐光啓의 저서이며 농서이다. 千金麩에 1회 인용되었다.

왕씨농서는 원나라 王楙의 저서이며 역시 농서이다. 李麩에 1회 인용되었다.

식경은 1800년대 초엽 청나라 張英의 저서이며 棗油에 1회 인용되었다. 이 식경은 일명 「飯有十二合設」로 稻, 炊, 肴, 蔬, 脩, 菹, 羹, 茗, 時, 器, 地, 侶의 十二之의 내용으로 구성되어 있다.

석명은 後漢 때의 劉熙의 저서이다. 柰油에 1회 인용되었다. 이 책은 爾雅를 본떠 訓詁를 설명하였으며 8권으로 구성되어 있다.

본초습유는 唐나라 名醫 陳藏器의 저서이며 의서이다. 糯米麩에 1회 인용되었다.

위생보감은 元나라 名醫 羅謙甫의 저서이며 의서이다. 千金麩에 1회 인용되었다.

이상 중국 인용 문헌을 고찰한 결과 9권의 책에서 12회(63%) 인용되었다. 이는 전보(Kim et al 1998, Kim & Lee 2002)에서와 같이 인용 문헌에서 중국 문헌의 의존도가 높음을 알 수 있다. 우리 문헌은 翁희잡지만 인용된 특성을 지니고 있다. 총론의 경우 翁희잡지를 인용해서 麩란 볶아서 만들고 고소하므로 糲라고 해설하였으며 麩의 용도를 휴대용, 여행용 등의 行饌에 중요하다고 하였다. 또 麩를 우리 풍속에서는 糜食이라고 한다고 설명하였다. 麩의 주 재료는 본초습유를 인용하여 하동지방은 보리, 북쪽지방은 좁쌀, 동쪽지방은 땀쌀을 사용하며 여러 곡식이 두루 麩로 사용된다고 하였

표 4. 引用文獻

文獻名	著者	年代	內容	引用回數
饗餼雜誌	徐有渠	1800년대 초엽 현재 失本	총론과 각론으로 나누어 과학적인 체계를 갖춘 조리·가공서로서 임원십육지 정조지에 대부분 전재된 것으로 추정됨	總論, 糯米麩, 豌豆麩, 乳麩, 六香麩, 柏葉麩, 覆盆子麩 등에 7회 인용
齊民要術	賈思勰	530~550년 추정 (後魏)	농업종합서로서 전 10권. 농사기술·농산가공·저장·조리 등의 기술을 질서 정연하게 설명	黍麩, 杏麩, 林檎麩 등에 3회 인용
本草綱目	李時珍	1590년(明)	醫書	乳麩, 果單 등에 2회 인용
鄭文寶方	확인불가	확인불가	확인불가	雲英麩에 1회 인용
農政全書	徐光啓	1639년 (明 崇禎 12년)	農書	千金麩에 1회 인용
王氏農書	王楨	元	農書	李麩에 1회 인용
食經	張英	1800년대 초엽 (淸)	일명 「飯有十二合設」로 稻, 炊, 肴, 蔬, 脩, 菹, 羹, 茗, 時, 器, 地, 侶의 十二之의 내용	棗油에 1회 인용
釋名	劉熙	後漢	爾雅를 본떠 訓詁를 설명하였음, 8권	黍油에 1회 인용
本草拾遺	陳藏器	唐	醫書	糯米麩에 1회 인용
衛生寶鑑	羅謙甫	元	醫書	千金麩에 1회 인용

다. 인용문헌 중 옹희잡지에서 인용된 糯米麩 즉 찹쌀 미숫가루만이 유일하게 미숫가루의 대표 격으로 아직까지 현존하고 있으며 그 외의 麩는 전래되지 않고 있다. 중국 문헌에서 인용된 黍麩, 杏麩, 林檎麩, 乳麩, 果單, 雲英麩, 李麩, 棗油, 黍油는 중국 전래의 미숫가루 가공 형태이다. 특히 우리나라 문헌인 옹희잡지에서 인용된 豌豆麩, 乳麩, 六香麩, 柏葉麩, 覆盆子麩 등도 현존하지 않는다는 사실이 매우 이례적이라고 할 수 있다.

요약 및 결론

「林園十六志」는 백과사전의 성격을 지닌 방대한 과학서로서 조선시대의 식생활문화를 가늠해 볼 수 있는 중요한 고문헌이다. 본고에서는 「林園十六志」 정조지의 麩에 관한 식품 가공학적인 특성을 연구하여 오늘날 건강 기능성 식품으로 관심이 고조되고 있는 선식으로서의 개발 가능성을 살펴보기 위하여 麩의 15항목을 곡물을 주재료인 糯米麩, 豌豆麩, 乳麩와 약용 식물이 주된 재료인 六香麩, 柏葉麩, 千金麩, 雲英麩와 과실로 만든 黍麩(黍油, 果單), 杏麩, 李麩, 林檎麩, 棗油, 覆盆子麩로 분류하여 재료, 조리 가공 방법, 효능 등을 고찰하였다.

13종류의 麩 가공 방법 중 糯米麩, 豌豆麩, 乳麩, 六香麩, 柏葉麩, 千金麩는 곡물인 찹쌀, 멥쌀, 보리, 메밀 및 두류인 완두, 검정콩 등을 재료로 사용하고, 가공 방법은 현재의 미숫

가루 형태와 비슷하다.

雲英麩의 경우 6가지의 약재가루를 천당과 숙밀을 한데 섞어 만든 딱딱한 엿으로 제조되어 휴대식으로 이용된 매우 특이한 麩이며 현재 전래되지 않고 있다.

黍麩, 杏麩, 李麩, 林檎麩, 棗油, 覆盆子麩는 과육을 취해서 가루로 가공하여 음료수로 마시는 미숫가루이며, 과실차라고 할 수 있다.

乳麩는 특이하게 멥쌀가루를 변패시켜 굼벵이를 키워서 이 애벌레의 즙을 이용한 것으로 애벌레의 단백질과 기타 기능성 성분을 식품으로 이용하였다.

麩에 대한 효능은 갈증과 허기를 그치게 하는 보편적인 특성 외에도 곡물과 과실, 한약재 등 각각의 재료가 지닌 다양한 약리 효과로 단순한 기호 음료가 아닌 보양의 의미가 짙다고 할 수 있다. 따라서 단순한 기호를 중요시하는 오늘날의 음료와는 달리 「林園十六志」의 麩는 주식 대용, 보양 음료, 휴대식, 기호 음료 등의 복합적인 기능을 살린 음료 문화라는 점을 높게 평가해야 할 것이다.

麩의 인용 문헌은 우리나라의 饗餼雜誌, 중국의 齊民要術, 本草綱目, 鄭文寶方, 農政全書, 王氏農書, 食經, 釋名, 本草拾遺, 衛生寶鑑 등 총 10권이며 총론과 13항목의 麩에서 전부 10권의 문헌이 19회 인용되었다.

인용 문헌 중 옹희잡지에서 인용된 糯米麩만이 유일하게 미숫가루의 현존하고 있으며 그 외의 麩는 전래되지 않고 있다.

「林園十六志」의 麩는 문헌상의 확실한 근거가 제시되어 있

으므로 각종 재료에 대한 약리 효능에 대한 과학적인 검증 등을 통해 재현하여 새로운 건강 기능 식품으로 계승하는 것이 매우 바람직하다고 생각된다.

문헌

- 강인희 (1970) 한국식생활사(제2판). 삼영사, 서울. p 343.
- 고려사 (1451) 志禮吉禮大祀太廟條.
- 김현숙, 이효지 (2004) 임원십육지 정조지의 조리과학적고찰 (1) -밥·죽·면·만두를 중심으로-. 한국생활과학연구 제24호, pp 50-81.
- 서유구 원저 (1827년경) 임원십육지(영인본).
- 서유구 (1827년경) 임원십육지 필사본.
- 송영선 (2004) 콩의 기능성. 2004 추계조리과학회 학술발표. 한국조리과학회, pp 40-52.
- 윤서석, 윤숙경, 조후중, 이효지, 안명수, 안숙자, 서혜경, 윤덕인, 임희수 옮김 (1995) 시노다 오사무(篠田統)저 중국 음식문화사. 민음사, 서울. pp 31-32, 63.
- 윤숙경 (1996) 우리말조리어사전. 신광출판사, 서울. p 78.
- 이민수 역 일연원저 삼국유사 (1281-1283년 편찬 추정). 을유문화사, 서울, pp 336-338.
- 이성우 (1981) 식경대전. 향문사, 서울.
- 이성우 (1992) 고대한국식생활사연구. 향문사, 서울. p 219.
- 이용기 (1939) 조선무쌍신식요리제법. 영창서관(민속원 펴냄), 서울. p 251.
- 장상문, 조성현, 박선동 (1999) 한약자원식물학. 학문출판, 서울.
- 정양완 역주 (1975) 憑虛閣 李氏 원저. 閣叢書(1815년경), 보진재, p 43.
- 하태열 (2004) 쌀의 기능성. 2004 추계조리과학회 학술발표, 한국조리과학회, pp 19-26.
- 한글학회 편찬 (1994) 우리말 큰사전. 어문각, 서울.
- Baek SU, Choi YJ (2004) The medical effects of seafoods in *Imwonshibyukji*. *J East Asian Soc Dietary Life* 14: 187-195.
- Chang SM, Kim KH, Kang MY (2001) Varietal difference in processing and sensory characteristics of *Misutkaru* in rice. *Korean J Breed* 33: 73-79.
- Chung SS, Han YS (2003) Consumer's recognition, nutrition composition, and safety evaluation of commercial *Sunsik* and *Saengsik*. *Korean J Food Culture* 18: 235-243.
- Kim GY, Lee CJ (2002) A comparative study on the literature of the cooking product of the Korean rice cakes in *Imwonshibyukji*. *J East Asian Soc Dietary Life* 12: 502-516.
- Kim GY, Lee CJ, Park HW (1998) A comparative study on the literature of the cooking product of grain(rice, gruel) in *Imwonshibyukji*(I). *J East Asian Soc Dietary Life* 8: 360-378.
- Kim JU, Park PS, Kim JK (2005) Manufacture of nutritionally balanced *Sunsik* for the moderns its quality characteristics. *Korean J Food Preserv* 12: 123-129.
- Ko JK, Ma Yh, Song KB (2005) Effect of electron beam irradiation on microbial qualities of whole black pepper powder and commercial *Sunsik*. *Korean J Food Sci Technol* 37: 308-312.
- Lee KS, Lee Ji, Lee JK, Lee JS, Park WJ (2004) Development of functional *Misutkaru* drink added with several medicinal herbs extracts. *Korean J Food Preserv* 11: 154-159.

(2006년 5월 3일 접수, 2006년 6월 9일 채택)