

듀식방(고려대 규곤요람) 고조리서의 분석적 연구

복혜자¹ · 안선정²

¹고려대학교 사범대학 가정교육과 강사, ²혜천대학 식품과학계열

An Analytical Study on an Old Cooking Book, Dyusikbang (Kyugonyoram of the Korea University)

Hye-ja Bok¹, Sun-Choung Ahn²

¹Department of Home Economics education, Korea University, Seoul 136-701, Korea

²Department of School of Food Science, Hechon College

Abstract

'Kyukonyoram Dyusikbang' is an old cooking book hand-written in Korean by unknown writer, housed in Shinam-mungo of the Korea university. This book introduces Tojungbigyul and Dyusikbang(the part about food), and explains in detail how to handle emergency cases at home, take care of women who deliver a baby and give it name and so on. It can be summarized as follows. ① 29 'Koi's seem to keep unexpected accidents and encourage people to enjoy stable life at home. ② In this book are not only 27 ways of how to make liquors but also ways of how to cook dishes using 12 kinds of food with cold water and one kind of rice cakes. ③ It says good yeast is critical for good quality liquors and also emphasizes the taste of good 'Jang' to enhance the taste of other food and the importance of having basic food materials and spices at home. ④ It describes in detail the day of good or ill luck while mentioning how to name a baby. It can be seen that there were somethings that were considered especially important such as the process of making Jang, the day of placing the rooftop, or the good or ill luck of people.

Key Word : Kyugonyoram, Tojungbigyul, making liquors, cooking dishes, postpartum care, naming a baby

I. 서 론

한 나라의 문화와 역사는 서로 유기적인 관계에 의하여 영향을 주고받으며 발전해간다. 긴 역사만큼이나 여러 문화 중 음식문화는 생존을 위한 연명의 수단에서부터 영양과 생명을 연장해주고 인간관계의 결속을 다져주며, 가족의 전통을 나타내고, 사회의 특징을 시사해주는 그 나라 사람들의 혼이며 삶이라고도 표현할 수 있다. 그러한 이유로 우리 조상들의 삶이며 정신이었던 음식문화의 역사를 연구하고 복원하며 재현하기 위하여 우리 옛 음식문화의 발자취인 고조리서의 문헌부터 분석 고찰 하는 것이 음식문화를 전수시키고 발전시키는 시발점이 된다는 것에 커다란 의의가 있다(김성미 & 이성우 1990). 하지만 아쉽게도 우리나라에는 고려이전은 물론 조선전기까지 조리연구를 위한 문헌자료가 많지 않았다(이성우 1982). 중요한 원인중 하나는 청일전쟁과 임진왜란 등 끊임없는 외세의 침략에 의해 일부 문헌이 불에 타거나 침탈당하였으며 조선의 유교사상에 의한 음식문화연구의 하극 풍조는 이웃 중국이나 일본처럼 문헌에 대한 체계적인 자료와 연구가 부족한 실정이

었다.

그러나 최근들어 많은 연구자들에 의해 발굴 연구되고 있는 한문본의 식이요법서인 「식료찬요」나 「수운잡방」 등은 술과 일부음식이 수록되어 있을 뿐이지만 발굴 연구된 것은 다행이라고 생각이 되며 방대한 「임원십육지」의 원문 해설과 연구(이효지 등 2007)는 후학들의 좋은 참고자료가 되고 있다. 그외 의서 등에서도 음식의 분석이 되고 있지만 요즈음에 번역 되고 있는 「산가요록」등의 연구는 음식문화를 전공하지 않은 중국어학자등이 번역한 한문본으로 음식문화전공자들이 타학문과의 깊이 있는 학문적 교류로서 고서가 새롭게 연구되어야 한다고 생각한다. 이에 고려대학교의 「규곤요람 듀식방」은 옛한글(고어)로 된 단일본의 고조리서로서 조선시대의 음식문화를 연구할 수 있는 자료이다. 「규곤요람 듀식방」 전체의 포괄적인 해제를 연구한 이효지 1982와 연세대본 규곤요람의 조리학적 고찰을 연구한 이효지 1983가 있으나 아직까지 고조리서 전문을 구체적으로 연구한 사례가 없으며 더구나 술과 음식 이외에 가정의 비상책과 토정비결 등의 내용이 적혀 있는 문헌은 흔하지 않다. 동시대의 후기음식법의 해설ⅡⅢ인 윤서석 1993은

문헌해설을 연구한 것이며, 김성미, 이성우 1990등은 고조리서속 조리법과 조리기구 등을 분석한 것이다. 그러나 「고려대규곤요람 듀식방」에 대한 문헌연구나 분석은 위의 연구법처럼 여러 방향에서의 분석이 전혀 되어있지 않다. 「규곤요람 듀식방」은 우리나라 음식문화를 연구하는데 귀중한 자료의 하나로서 원문을 적어 읽어보고 조선시대의 고조리서속의 음식류와 비교하면서 저자특유의 음식비법과 그 시대 상황을 유추해보아 다음 연구에 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법과 내용

1. 서지사항

자료유형은 '고서'이고 서명은 「규곤요람 듀식방」으로 되어 있다.

판사항은 '한글필사본'이며 발행사항은 '간사자미상' '정조19년 1795년'이다. 일반주기는 '음식물에 관한 것임'과 책 내용 속에 문서: 건륭육십년(乾隆六十年)(1795)八月日 이란 년기(年紀)가 6엽과 7엽의 속지(간자지)에 쓰여 있어 이 책이 쓰여진 년대를 추정할 수 있었다. 이 책의 용지는 당시 나라의 호구단자였던 이면지를 재사용한 것으로 책간지 사이가 떨어져 있어 호구단자의 내용이 조리법이외에 보여 지며 당시 이면지는 30년 내지 50년이 지나야 폐지로 사용되어지는 규정을 유추해 볼 때 쓰여진 연대는 1800년대 초나 중엽으로 추정해야 할 것 같다. 또한 고서의 묶음법은 겉표지를 다섯군데를 구멍 뚫어 묶는 5침안법과 용지는 한장을 반으로 접어 마주 겹친부분을 낱장(한장)으로 여기고 1장은 1엽, 두장은 2엽이라고 한다. 필체는 글씨체를 구분하기가 매우 어려운 '흘림체'이며 고려대학교 대학원도서관 신암문고에 소장되어있는 일상가정생활의 종합지침서라고 할 수 있다.

2. 연구의 내용과 방법

규곤요람(閨壺要覽)이란 여성들이 알아야할 일상생활전반의 중요한 것들을 기록한 책으로서 '토정비결'과 술빚기와 일반적인 음식만들기 부분인 '듀식방'으로 되어있으며 맨 뒷부분은 아기이름 짓는법과 산모의 민간요법이 간단하게 설명되어 있으며 1엽 앞면과 뒷면, 2엽 앞면과 뒷면 중간부분까지 토정비결의 내용이 쓰여져 있고 2엽 뒷장 중간부분부터 듀식방의 제목과 함께 음식부분설명이 적혀있으며 구체적인 내용은 아래 <Table 1>과 같다. 문헌의 연구는 한글 고어의 원문을 되도록 정확하게 입력하고자 노력하였으며 원문 아래 해석을 달았다. 또한 원문에 대한 구체적인 조리방법은 조선시대 고조리서의 조리방법과 비교하면서 현대적인 용어로 조리방법을 설명하였고, 토정비결 등 일상생활의 해설과 음식류의 재료, 술빚기 등을 분석하여 기술하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 규곤요람의 토정비결의 해설과 문헌고찰

1800년대 같은 해에 지어진 빙허각 이씨의 '서(序)' 중 유취(類聚) 다섯편을 만든 이유와 풀이에서 다섯 번째의 제목에 "술수략(術數略)"이니 집을 진암하고 있는 곳을 정하는 법과 음양구하기 하는 술(術)을 달아 부적과 귀신 쫓는 일체의 속방(俗方)에 미쳤으니 이로서 뜻밖의 환(患)을 막고 무당 박수 따위에게 빠짐을 멀리할 것이다"(빙허각이씨)라고 적고 있다(정양완 2003a). 위의 글처럼 규곤요람 속의 토정비결이나 가정비상책 역시 일맥상통하는 바일 것이다. 특히 다른 책에 없는 토정비결의 원문이 두장이나 적혀있는데 토정비결은 새해에 새로운 마음으로 한해를 시작하면서 일년의 길흉과 복을 점치는 사람들의 희구(希求)와 조심함으로써 한해를 잘 지내보려는 조상들의 지혜가 담겨

<Table 1> 규곤요람 듀식방의 내용

분류		내용
규곤요람	토정비결	29과의 토정비결법 (숫자223~324)까지 표기
	술류 (28종류외)	황감행곡주 쇼국주법, 과하주법, 백일주법, 부의주법, 부텁주, 소주, 보리술법, 일일주법, 국화주, 송국주법, 청주법, 백화주법, 호산춘, 삼해주, 삼칠일주, 삼대적법, 쇼자주, 사질주, 연엽주, 칠일주법, 벽향주, 백향주법, 칠일주법, 별향주, 노산춘, 과하주, 감향주, 술담글때 주의할점 .
	찬물류 (17종류외)	두부장, 더덕자반, 동화선, 봉어찜, 농전, 더덕적, 전동화, 약장, 가지김치, 개장찜, 초계법, 칠향계법, 화영누르미, 전유아, 잡탕, 산적, 잡채
규곤요람	기타.	*가정의 기본조미료와 장류 양념류 갖추어야 할 원칙사항 *동화 재배 하는 법과 동화씨 보관법
(듀식방)	떡류(8종류) 상차림	증편, 찰시루떡, 인절미, 주악, 송편, 권모, 녹두떡, 설기떡, 상차림
	한과류 (9종류)	홍백산자, 빙사과, 잣박산, 약과, 다식, 생율, 대추초, 조란, 율란
	음청류 (1종류)	수정과
가정생활 비상책	간난 아기 이름 짓는 법, 원행시 주의할 점, 추위 이기는 법, 산후조리법 기타	

<Table 2> 토정비결의 해설

숫자	내용
223	쥬린 배 밥 얻은 꽈 (배가 고팠었는데 밥을 얻게 되어 다행인 것)
333	꽃이 봄만난 꽈 (꽃이 봄을 만났으니 꽃이 만발하여 좋은 일이 생긴다)
331	물고기가 용이된 꽈 (물고기가 용이 되어 출세할 수 있는 길이 트인 것)
332	소가 범만난 꽈 (소가 호랑이를 만나니 죽을 수도 있으며 운이 안좋은 것)
334	중이 속세사람이 된 꽈 (스님이 절을 나와 사회에 환속한 것은 좋지 않은 일)
343	사람이 집에 있지 아닌 꽈 (무주공상 즉 집이 쓸모가 없어져 안좋은 일)
341	행인이 길얻은 꽈 (길을 가던 사람이 쉽게 길 찾아 빨리 가니 일이 잘 풀린다)
342	진주를 물에 던지 꽈 (값비싼 진주를 물에 던졌으니 복이 나간 것이다)
311	임금이 신하 얻은 꽈 (임금이 신하를 얻었으니 좋은 일이다)
312	매 발톱 없산 꽈 (매는 발톱이 생명인데 발톱이 없으면 죽은 목숨이다)
314	새 날개 얻은 꽈 (새가 날개를 얻어 자유로워진 것으로 좋은 일이다)
411	부모 자식 얻은 꽈 (부모가 자식을 얻어 더이상 바랄 것이 없는 좋은 일)
413	공이 있어도 덕이 없는 꽈(힘들게 공을 세워도 구설수에 오르는 일)
412	잠자리가 못에 든 꽈 (잠자리가 못에 들어 날개 치듯 큰물고기가 물을 만났으니 좋은 일이다)
414	맹인이 문을 바로 들어선 꽈 (맹인이 더듬거리지 않고 문을 바로 들어서니 일이 쉽게 풀려서 좋은 일이다)
421	어두운 가운데 불을 얻은 꽈 (어둠 속에서 불을 만났으니 좋은 일이다.)
422	마른나무가 봄을 만난 꽈 (마른나무가 봄을 만나 성성하게 잘 자랄 수 있는 좋은 기회가 옴)
432	길 잃은 꽈 (길을 잃었으니 앞이 깜깜할 정도로 막막하여 희망이 없다)
423	임금이 신하 얻은 꽈 (임금이 신하를 얻었으니 마음 편하게 정치 할 수 있는 좋은 꽈)
433	바다의 큰 배 바람 만난 꽈 (바다에서 큰 배가 바람을 만나 우왕좌왕하는 고통스러운 꽈)
434	마음이 두려운 꽈 (마음이 두려워 불안한 꽈로 어려움이 닥친다는 징조)
441	여쁜 어름 밟는 꽈 (잘익은 열매를 밟았으니 못 먹는 것으로 좋지 않은 일이다)
442	날아가는 새가 화살을 맞은 꽈 (날아가면서 화살을 맞았으니 운이 나쁘고 일이 안되는 꽈)
443	일년의 손된 꽈 (일년동안 손님이 되었으니 재수가 없고 일이 안되는 꽈)
444	형이 아우 만난 꽈 (형이 아우를 만나서 협조자가 생겨서 좋은 꽈)
321	포 위에 문 놓을 꽈 (대포 위에 문을 놓아 문이 박살이나 좋지 않은 일)
322	가난하고 천한 꽈 (안좋은 꽈)
323	병얻을 꽈 (병을 들어 고통받으니 안좋을 꽈)
324	고양이가 쥐를 만난 꽈 (고양이가 쥐를 만나니 일이 잘풀릴 꽈))

있다. 29괴의 토정비결 해설과 (숫자223~324)까지 표기되어 있으며 해설은 <Table 2>에 있다.

2. 규관요람(듀식방) 속의 술과 음식류 상차림 등 원문읽기와 조리방법 분석

(1) 규관요람(듀식방) 속의 술제조 분석

우리나라의 전통주는 집에서 빚었던 가양주라고 할 수 있는데 술에 들어가는 주재료나, 처리방법, 술빚는 솜씨, 술빚는 목적에 따라서 술이 익는 기간이 달라지며 향과 맛이 특히 달라진다. 재료는 곡주(穀酒)가 기본이며 발효시키는 누룩이 필요한데 밀가루나 쌀가루를 이용하여 만들어지며 분석내용은 <Table 3>과 같으며 내용처럼 술의 종류는 총28종류이다. 술담글 시 주의할 점이 3엽 앞장에 첫머리에 적혀있다. 특히 좋은 술을 담그기 위해서는 항아리를 깨끗히 해야 하며 술의 기운이 터끌만치도 새지 않도록 해야 여러 해를 두어도 맛이 변하지 않는다고 하였다. 술의 제조분석은 맵쌀을 11번 사용하였고 찹쌀은 16번 그 외 보리쌀을 사용하였으며 덧술시 밀가루 등과 향이나 색을 내기위해 지초, 당귀, 차조기시, 감국, 금은화 등이 주재료로 사

용되었다. 조리준비과정은 쌀을 가루내거나 깨주물르기 국화말리기, 쌀을 백번씻기, 찧기, 죽쑤기, 체에 거르기, 오세출같이 죽쑤기, 구멍떡 만들기등이 술담기 전의 준비과정이었다. 계량단위로는 술(수저), 흙, 복자, 사발, 되, 막, 등이 등을 사용하였고 조리기구로는 모시주머니, 물병항아리, 독, 채, 시루, 기름종이, 솥단지 등이 사용되었다. 가열법은 주로 찌다, 끓이다, 달이다, 죽啐다, 고두밥짓다 등을 사용하였고 주조리 표현으로는 교합하다, 돌같이 얼었을 때, 오색곰팡이 필 때, 연잎과 고두밥을 켜켜로 놓다 등이며 맛의 표현으로는 달다, 달고 독하다, 맛이 좋다, 부드럽다, 이상하게 맛있다, 맛이 감열하다 등을 표현하였으며 향기가 좋다는 표현으로는 향기롭다, 단내나다, 향기가 각별하다 등을 표현하였다. 발효기간은 속성주는 1일~7일 사이였으며 주로 15일~21일이나 한달~3달 정도의 발효기간이 소요되었다. 술의 종류는 황감행곡주 쇼국주법, 과하주법, 백일주법, 부의주법, 부텁주, 소주, 보리술법, 일일쥬법, 국화주, 송국주법, 청주법, 백화주법, 호산춘, 삼해주, 삼칠일주, 삼대적법, 쇼자주, 사절주, 연엽주, 칠일주법, 벽향주, 백향주법, 칠일주법, 별향주, 노산춘, 과하주, 감향주등 28종류이며 술담글 때 주의할 점이 수록되어 있었다.

<Table 3> 규곤요람 듀식방 속의 술제조 분석

종류	재료분석	조리준비	제량단위	조리기구	가열법	주조리법, 표현	맛과향기표현	기간
황감행곡주	백미, 국말, 전말, 찹쌀	가루내다, 섞다	되, 흡, 말	흰항아리	찌다	교합하다(섞다)	달다, 향기롭다	21일
소국주법	쌀, 가루누룩 밀가루, 꿀	가루, 섞다	말, 흡, 병	모시주머니 물병, 항아리	찌다, 끓이다	돌같이얼다, 오색곰팡이파다	쓰고 맵다, 독하다, 쉴라고 하다	3개월
과하주법	소주, 찹쌀, 가루누룩	깨주물르다 날물기없이	복자, 말	모시주머니 단복자	끓이다, 고두밥짓다	부해지다(탁해짐), 차게되다	달다, 단내나다	2주
백일주법	찹쌀, 누룩, 밀가루	씻어, 가루내다, 개다, 섞다	되, 병, 말, 항아리	물병	찌다	바람이 잘통하는곳		3개월
부의주법	찹쌀, 누룩	씻다, 씹하다	말, 병	물병, 독, 체	찌다	맑게되다		3일
브립주	찹쌀, 섭누룩	씻다, 걸르다	되, 동의	항아리, 동의	밥짓다	탁주같이걸르다	삼해주같다	3일
소주	찹쌀, 가루누룩, 지초, 당귀	가루내다	복자, 되	소주고리, 베수건	끓이다, 만화 로태운다	괴다(가라앉다), 빛이곱다	부드럽다, 독하다, 향기롭다	5일
보리술법	보리쌀	밥지어물에담그다, 가루내다		솥단지	밥짓다	늘상술빚던 법대로	기본적 인술빚 는기간	
일일주법	좋은술, 누룩	섞다	사발, 되, 바리	항아리	익계찌다	더운김에섞다, 더운데두다		1일
국화주법	국화, 술	국화 말리다	냥, 말, 한두치	항아리, 모시주머니		술위에 한두치만뜨게달다.	맛이좋다, 향내나다	2일
송국주법	감국, 송엽	썰어동분하다		독, 모시, 배주머니		독밀에 눌려빚다		방문주 와동일
청주법	밀가루	밀가루를 밀술로하다				덧술하다	독하다, 푸르름하다	4/5~4/ 2015일
백화주법	금은화, 국화, 소나무, 매화	말리다		모시주머니 독			향기가 좋다	3개월
호산춘	찹쌀, 가루누룩	백번씻고하루지나 30번씻다	말, 병, 흡	독, 시루	익계찌다	덧술하다	맵다, 향기가 각별하다	7일
심해주	찹쌀, 누룩가루, 멥쌀	씻어 가루내다, 차게하다	되, 동의, 말		익계찌다, 끓이다	누근풀쑤다, 구멍떡만들다		3달
삼칠일주	흰쌀, 누룩가루, 찹쌀	깨끗이 씻다	흡, 말	흰항아리	익계찌다	밀술과 버무리다	맛이달다, 향기롭다	20일
삼대적법	찹쌀, 된소주	가루내다 말리다찧다	복자, 말, 숫가락	기름종이, 체	익계찌다	냉수한복자에 세술씩타다.	맛이독특하다	
쇼자주	차조기씨, 청주	볶다체에내리다	말, 되	항아리	살짝빻다	차조기씨청주담그다	가래낀것없어진다..	3일
사절주	멥쌀, 백미탕, 누룩가루	씻어가루내다		시루, 김체		무리떡찌다, 반죽하다	맛이독하다	1개월
연엽주	찹쌀, 누룩, 연잎 물끓이다	깨끗히씻다 물끓이다	흡, 병	독	고두밥짓다	연잎과고두밥을켜켜로 놓다	향기롭다.	5 ~ 6 개 월
칠일주법	멥쌀, 누룩가루	씻다 죽쑤다 버무리다	말, 되	항아리	밥찌다	밀술에버무리다.	달다	14일
벽향주법	멥쌀, 찹쌀, 누룩, 밀가루	담갔다 가루내다, 끓이다	오승	항아리	끓는물에죽 쑤다	3~7일밀술에버무림		21일
백향주법	멥쌀, 누룩가루, 밀가루	죽끓이다	말, 되, 동의	항아리	익계찌다	반숙 죽끓이다, 밀술에버무림		
칠일주법	찹쌀, 국말	섭누룩물에담가체 에걸르다	한말	항아리	익계찌다	죽쑤다		7일
별향주	멥쌀, 누룩, 밀가루	죽쑤다 끓이다	말, 동의	항아리	익계찌다	발효된밀술에 섞어봉하라		
노산춘	멥쌀, 찹쌀누룩	죽쑤다	말, 되	시루, 항아리	시루에찌다	밀술과 버무리다	이상하게 맛있다, 빛이신비하고좋다	7일
과하주	누룩, 소주찹쌀	주므로다	흡, 사발, 되	배형짚	밥짓다, 달히다	소주를누룩물에섞다	좋으너라	14일
감향주	멥쌀, 누룩찹쌀	오세출같이죽쑤다	되	항아리	찌다	누룩에 버무리다.	맛이감열하다	21일

(2) 술류 원문과 해설

① 황감 행곡주

백미 열 되를 가루 내어 국말 칠홉 전말 서홉 함께 교합하여 두었다가 사흘후 점미(찹쌀) 한말 깨끗히 씻어 익게 쪘서 밀술과 버무려 두었다가 삼칠일후 쓰면 달고 향기롭다 흰향아리에 하나니라.

② 술 담글 때 주의할 점 (3엽앞장)

등원 사람은 죄흔 술을 비즈려 허면 항그르슬 명히 허여 술을 비준 후 항브리를 훑니며 봉호여 고운이 터럭만치도 누설치 아니케 하여 여러 헤 너허 두어도 마시 더욱 도쿄 도곰도 누설흔즉 쉬 변미흐느니라. 터성술을 마요도청호여 김 낙디 말고 음지 서늘흔 터 두거나 싸흘라고~는 뭇거나 허면 오락 두고 쓰느니라. 거문 출기장 술이 극히 죠으미 중원 동모 양준주를 흐는 거시니 그려도 죠코 술 우 얹져 도 헤흐니라 (중국의 사람들은 좋은 술을 빚으려 할 때에는 남은 술을 버린후 항아리를 깨끗이 닦는다. 또한 술을 담은 후에는 항아리 입구를 훑으로 바른 후 봉하여 술기운이 터끌만치도 새지 않도록 하여야 여러 해를 두어도 맛이 더욱 좋고 향이 조금도 새나가지 않는다. 술을 걸러 맑게 가라앉힌 후 술향이 나가지 않도록 하고 음지 서늘한 곳에 두거나 땅을 파고 뭇거나 하면 오래 두고 사용할 수 있다. 거문 출기장 술이 극히 좋아 격이 높은술 양준주를 담글 수 있는데 그것도 좋고 멋술 해도 좋다).

③ 쇼국주법

너 말 비즈려 허면 나령날이나 정월 초성이나 빅미 혼말 빅세 작말호여 시루의 막 부여셔 쓸른물 세병이나 마이 츠거든 가로 누룩 되가웃 진말 혼 되 쳐 너허 한터 노하두면 돌갓치 어렷다가 이월이면 오식 곰팡씨 마시 쇠쳐조흐고 상이 업다가 삼월이면 술이되어 뽀고 맑거든 빅미 서말 빅세호여 낙게 써 한 말의 술 혼 물 세 병식 너허 한터 두면 날이 더워 다 괴거든 드리오라. 마시 세초계 빙고 뽀고 죠흐니라. 극열이라도 변미 아니 허고 쇼쥬 터 쓰느니라 (쌀 네 말로 술을 빚으려 하면 나령날(설달그믐 귀신 쫓는 날)이나 정월 초생의나(음력1월 1일~1월 7일까지) 흰쌀 깨끗히 씻어서 가루 내어 시루에 막부어 쪘서 끓인물 세병쯤 부어 많이 차거든 가루누룩 되가웃(한되반) 진말 한되(밀가루 한되) 함께 섞어서 밖에 놓아두면 돌같이 얼었다가 2월이면 오색 곰팡이가 퍼서 발효되어 맛이 쇠라고 하여 특별한 맛이 없게 될때 담근다 혹시 날자를 늦추어 3월이 되면 술이 되어 쓰고 매워진다 술이 맑게 되면 흰쌀 세말 깨끗이 씻어 익게 쪘서 한말에 꿀탄물 세병씩 9병을 넣어 밖에 두면 날이 더워지므로 다 발효되면 재빨리 걸려야 된다 맛이 아주 독하고 쓰고 좋다 아주 더운 날이라도 맛이 변하지 않고 소주마냥 쓰느니라).

④ 과하주법

쇼쥬 스무 복주여든 춥쌀 혼 말 담가다가 낙게 빙고 쓸다문 날 물 쓸혀 날물과 업시 허여 식거든 여섯 복주의 가

로 누룩 엿홉 남죽 허여 가는 모시 주머니에 너허 쓸힌 물의 담가 드스호 방의 노하 두엇다가 누룩물이 우러나거든 이튿날 누룩 담그던 치에 그 누룩물을 쥬머니 엷고 씨 즈를너 단늬 나고 물이 브히거든 밥을 써 날물과 업시 시셔 츠거든 누룩물의 조여 담가다가 헛수밥 디이 만흐거든 쇼쥬를 드러부어 단복자로 빠 두니레 만의 쓰라. (소주 스무 복자이면 찹쌀 한말 담갔다가 익게 쪘고 쌀 담근날 물을 끓여서 먼지등이나 끓이지 않은 물이 들어가지 않도록 하여 식으면 여섯 복자에 가루누룩 여섯홉 되게 가는 모시주 머니에 넣어서 끓는 물에 담가 따뜻한 방에 놓아두었다가 누룩물이 우러나면 이튿날 누룩 담갔던 체에 그누룩물을 주머니에 넣고 바らく바らく 주물려 술이 단내 나고 부해지면 밥을 떠서 물기들어가지 않도록 식혔다가 차거워지면 누룩물에 넣어 재워 담가둔다 헛수밥(꼬두밥)이 익을만 하면 소주 잘 들어부어 단복자로 쌓아두었다가 2주 만에 사용하라).

⑤ 백일주법

명월 첫 초날 출랄 서 되 쓸허 빅세죽말호여 물 혼 병의 키여 치와 국말 진말 각 서 되식 셋거 항의 너허 말 우희 두엇다가 이월 초성의 빅미 너 말 작말호여 써 물 열 닷 병부어 직여 셋거 너혔다가 수월의 쓰라 (정월 첫 뜬날(첫 돼지날)에 찹쌀 서되(3되)찧어 깨끗이 씻어 가루 내어 물 한 병에 개어 채운후 누룩과 밀가루 각 서되씩 섞어 항아리에 넣어 바람이 잘 통하는곳 마루에 두었다가 이월초쯤에 쌀네말을 씻어서 가루내어 백 무리 떡으로 쪘서 물 여섯 병을 부어 식힌 후 섞어 넣었다가 4월에 사용하라).

⑥ 부의주법

덤미 한 말 빅세호여 낙게 뼈 그르식 담아 치오고 쓸힌 물 세 병을 치와 국말 혼 되를 그 물의 올나 밥의 셋거 독의 너허 두면 사흘 밤 지는 후의 낙는 거시니 치 맑거든 쪽밥을 쪽워 쓰라 (찹쌀 한말 깨끗이 씻어서 익게 쪘서 그릇에 담아서 차게 하고 끓인물 세병을 차게 해서 누룩 한되를 그물에 올려서 밥에 섞어 독에 넣어두면 사흘밤 지난 후에 익는데 체로 걸려서 맑게 되거든 또 밥을 끼워 쓰라).

⑦ 브텁쥬

덤미 두 되 빅세호여 밥 지어 조흔 셉누룩 혼 되 셋거 항 미티 브치고 묵흔 턱쥬 먹는 술굿치 걸너 혼 동희 부어 사흘만이면 눈이 쓰고 삼학쥬 짓튼니라 (쌀 두되를 깨끗이 씻어 밥을 지어 좋은 셉누룩(밀기울로 빚은 누룩) 한되 섞어 항아리 밀술에 넣고 좋은 턱주 먹는 술같이 걸려 한 동의 부어 사흘(3일)만이면 발효가 되는데 삼해주 같으니라).

⑧ 소주 많이 나는법

출랄 닷 혼 작말호여 물 스무 복주의 트 혼 속금 쓸혀 두고 쪽 그져 물 스무복주 쓸혀 식거든 가로 누룩 너 되를 그 물의 셋거 첫 ㄎ로와 혼되 타 하로밤 조여 츠거든 이튿날 춥쌀 혼 말 밥 써 가로와 누룩과 그 물의 너허 닷식만의

괴거든 고으덕 물 노하 고으면 미운 쇼쥬 열다섯 복주 나고 쓰면 스무 복주 나느니라. 물 열한번 갈면 마시 령순하고 여덟 아홉 번 골면 조히 미오니라. 불을 싸히되 쯤 남기나 밤 남기나 쓰히되 싸도 쓰도 아니케 훌찌니라. 쇼쥬 밧는병 브리예 료흔 지초나 당진률 빽흐려 뷔슈건의 쑏 노코 바드면 벗치 곱고 향기로오니라. (찹쌀 닷홉을 가루 내어 물 스무 복자 타 한 소큼 끓여두고 또 그냥 물 스무 복자를 끓여서 식거든 가루누룩 네 되를 그물에 섞어서 첫가루와 한되 타서 하루밤 제워 차게 되면 이튿날 찹쌀 한말 밥띠 가루와 누룩과 그 물에 섞어 닷새만에 발효되면 소주를 내리되 물넣어 내리면 독한소주 열다섯 복자 나고 그냥 내리면 스무 복자 나느니라. 물을 열한번 갈면 맛이 부드럽고 여덟번이나 아홉번 갈면 매우 독하니라. 소주고리에 불을 지피되 참나무나 밤나무로 때야 불이 세지도 않고 약하지도 않게 오랫동안 끄느름하게 탄다. 소주 받는 병부리에 좋은 지초¹⁾나 당귀²⁾를 싸서 베수건에 받쳐서 거르면 빛이 곱고 향기로운 술이 된다).

⑨ 보리술법

보리쌀 밥 지어 겨유 익거든 사흘 물의 담가다가 건져 너렸다가 마르거든 빨히 속 겹질 다 업시 코 상희 술 빚는 네로 비즈면 명술이나 다르지 아니하니라 (보리쌀을 밥지어 익거든 사흘 동안 물에 담갔다가 건져서 널었다가 마르면 찢어 비벼서 속겹질을 다 없이하고 늘상 술빚던 법대로 빚으면 바른술(기본적인술)이 된다).

⑩ 일일주법

료흔 술 혼 사발 누룩 두 되 물 세 바리 섯거 항의 너코 썰 혼 말 낙제 쟈 더운 김의 섯거 혼 터 버무려 더운 터 두면 아츰 비져 더녁 끄그니느니라 (좋은술 한사발 누룩 두되 물 세동이 섞어서 항아리에 넣고 쌀한말을 익게 쟈서 더운 김에 섞어서 한데 버무려 따뜻한 곳에 두면 아침에 빛어서 저녁에 사용할 수 있다).

⑪ 국화주법

국화 만히 쓰더 말노여 두고 술 혼 말이면 쪽 두 양식 날 즈 모시 듀머니예 너허 술 우희 혼두 치만 쓰게 들고 항 부리룰 달이 짜 미엿다가 한이틀 진호거든 낙면 그 술이 향나고 마시 료흐니라 (국화 많이 뜯어 말리어 두고 술 한말이면 꽃 두 양씩(80 g)을 낡은 모시주머니에 넣어서 술 위에 한두치만(5~6 cm) 위에 달아 항아리 부리에 달아 매어 두었다가 이를 지나면 그 술이 향내 나고 맛이 좋으니라).

1) 지초: 붉은색이나 보라색을 내는 다년생 한약재로 많이 쓰이고 있는 다년생의 뿌리로 두통 등을 치료하며 항암효과와 보양기능이 있으며 색이 아름답고 향이 특히 향기롭다. 중요무형문화재 26호로 지정받은 홍주의 색을 내는 주재료이다.

2) 당귀: 당귀는 승경초의 뿌리로서 한약제로 많이 쓰이는데 보혈제로 부인과 질환에 특효약이며 팔다리와 허리의 냉증, 생리불순이나 생리통, 히스테리, 갱년기 장애, 두통, 빈혈 등에 좋은 효과가 있으며 자궁을 튼튼하게 하고 몸의 물질 대사 및 내분비 기능을 활발하게 한다.

⑫ 송국주법

감국 만히 모화 송엽 빽흐라 국화와 동분흐여 모시나 뵈나 쥬머니예 송국을 너허 독 미티 너코 누너비 주면 죠흐되 방문두 빗느니라 (감국 많이 모아 송엽 썰어 국화와 나누어 모시나 베주머니에 송국을 넣어 독 밑에 넣고 눌러 빚으면 좋으되 방문주로 빚나니라).

⑬ 청주법

청명일이나 곡우날이나 양뉴슈 걸어다가 술을 비즈면 술 벗치 풀으롬흐고 올이 견디되 마시 지특흐고 청명일 갈잇흐엿다가 곡으날 덧흐되 빽화주 웃치 죠흐니라.

청명일(음력 3월 3일 양력 4월 5일쯤)이나 곡우날(음력 3월 15일쯤 양력 4월 20일쯤)이나 장류수를 길어 다가 술을 빚으면 술빛이 푸르름하고 오래 견디되 맛이 매우 독하고 청명일에 가루를 밑술로 하였다가 곡우날 덧술담되 백화주처럼 좋은 술이된다).

⑭ 백화주법

금은화 국화 미화 웃튼 온갓 쪽출 빽가지를 만히 모화 말뇌여 모시 듯치에 너허 독 미티 너코 쇼국주나 삼희쥬나 비즈면 향과 이상코 극히 보흐느니라. 빽화주를 빽날을 먹으면 얼굴이 윤틱흐고 빽병이 업느니라 (금은화, 국화, 소나무, 매화 같은 온갓 꽃 백가지를 많이 모아 말리어서 모시주머니에 넣어 독밑에 넣고 쇼국주나 삼해주로나 빚으면 향기가 매우 좋으니라. 백화주를 빽날을 마시면 얼굴이 윤택해지고 백병이 없어지니라).

⑮ 호산춘

호산춘은 통수시흐여 빛는 거시니라. 서말 비즈려 흐면 덤미 혼 말 빽번 빨히 산노하 빽번 빼셔 허로밤 주여 쪼다시 설흔 번 빼셔 건져 죽말흐고 양뉴슈 두병 빨혀 기여 빽만 잇거든 사식 다른 누룩 칠흡 버무려 너혔다가 엿새만의 빽덤미 두 말 정도치 빨히 빽번 빼셔 하로 낫조여 쪼 설흔 번 쌔셔 낙제 쟈시되 양뉴슈 네 병 씰혀 그로 누룩 두 칠흡 및과 버무려 머은 낫언괴식 큰 독의 너허 칠흡독쯤 되게 주여 술 항 우희 그와 마로 실 우를 걸고 봉흐여 두고 것으로 오라 일애산의도 시오라 항과 각별흐니라 (호산춘은 사계절 내내 빛을 수 있는 거시니라 세말 빛으려 하면 찹쌀 한말 백번 쟁어 계산하여가며 백번 쟁어 하루밤 재워 또다시 서른번을 쟁어 건져서 가루를 만들고 장유수 두병을 끓여 술재료를 반죽하여 반만 익으면 식혀 가루누룩7홉을 버무려 넣었다가 엿새(6일)가 지나고 난뒤에 훤크쌀 두말을 전가치 쟁어(백번 쟁어 하루밤 재우고 서른번을 쟁는다) 익게 짜 식혀서 장류수(맑은물) 네병을 끓여서 가루누룩 두칠흡(14홉)을 밀술과 버무린후 큰독에 넣어 칠흡 독쯤 되게 하여 술항아리위에 놓아 항아리와 크기가 맞는 시루를 걸고 봉해서 두고 가끔 저으라 7일만에 또 저으라 향기가 각별하다).

⑯ 삼해주

정월 첨듯날 출랄 혼 되 빽세 죽말흐여 녹은 풀 뿌어 군

말 각 혼 되 섯거 너혔다가 둘지 포날 출쌀 뵐 두 말 빅세 죽말흐여 구메썩 만드려 칙와 맛술의 너હ다가 섯지 포날 빅미 닷말 빅세흐여 낙계ѱ 칙와 노동히 혼을 셋 풀혀 골나 너હ다가 석달만의 쓰느니라(정월 첫 듯날(돼지날). 참쌀 한되를 깨끗이 씻어 가루내어 누근풀(되게풀쑤다)을 쑤어서 누룩가루 각각 한되를 섞어서 넣었다가 둘째 듯날(돼지날) 참쌀 맵쌀 두말을 깨끗히 씻어 가루 내어 구멍떡 만들어서 차게 한 다음 밑술에 넣었다가 셋째 듯날에 흰쌀 닷말을 깨끗히 씻어서 익게 쪄서 차게 한다음 작은 동이 크기의 그릇으로 물 세동이 끓여서 고르게 넣었다가 석달을 숙성시켜 먹는다).

⑯ 삼칠일주.

빅미 일 승 죽말흐여 국말 칠홉 진말 서 흡 혼딕 교합흐여 두었다가 사흘 후 냄미 혼 말 빅세흐여 익게 쪄 멋과 버무려 두었다가 삼칠일 후 쓰라. 달고 향기로오니라 흰 항의 혼느니라(흰쌀 한되를 가루내고 누룩가루 7홉 밀가루 3홉 섞어 두었다가 사흘 후에 참쌀 한말을 깨끗이 씻어 익게 쪄서 밑술과 버무려 두었다가 삼칠일후에(21일 후)에 쓰라 달고 향기로우니라 흰 항아리에 담아야 한다).

⑰ 삼대적법이라

덤미 조히 씨셔 죽말흐여 된 쇼쥬의 마라 몸이 다 젖거든 다마 김을 너 익을 만흐거든 쏘다 쓰져 유지예 펴 너라 말노여 쌔혀 쳐 쏘 쇼쥬 므쳐 쐐 말노여 쏘 한 번 그리흐여 되되 세 번을 혼여 유지 즘치예 너허 두고 넝슈 혼 복주의 세 술식 타 마시면 마시 괴특흐고 다식흐느니라. 냄미 닷말을 혼면 한 허를 먹느니라. 죄흔 술 비젓다가 석거든 괴으지 말고 가마니 두어 둘 두면 지쥬 되느니라 (참쌀을 깨끗히 씻어서 가루 내어 강한 소주에 말아서 참쌀가루가 소주에 다 젖으면 담아 김을 내 쪄서 익을만하거든 쏟아서 해쳐 기름종이에 펴 널어 말린다 그것을 다시 찧어서 체에 쳐 다시 소주를 적신후 찢어 말린다. 그렇게 한번더 하여 모두 세 번을 한 후 기름종이 주머니에 넣어두었다가 냉수 한복자에 세숫가락씩 타서 마시면 맛이 독특하고 많이 먹게 된다. 참쌀 닷말을 하면 한해 동안 먹는다. 좋은 술 빚었다가 쉬거든 버리지 말고 가마니 두어달 두면 좋은 술이 되나니라).

⑲ 쇼자쥬

차조기씨 혼딕 잠간 복가 쌔혀 싱김 즘치예 너허 청쥬서 말 항의 너코 담가두었다가 사흘만의 건뎌너고 죽죽 먹으면 가슴의 가리愠 괴운 석훤흐고 우장이 보익흐고 허한 괴운 나리치고 살찌게 혼고 심괴와 톤괴를 업게 혼며 담증을 업게 혼느니라(차조기씨 한되를 살짝 볶아 찢어서 생길 주머니³⁾에 곱게 내리어 청주 한말을 항아리에 넣어 담가두었다가 사흘만에 건져내고 조금씩 먹으면 가슴에 가래 낀 것 같은 기운이 없어지고 오장이 보익하고 허한 기운이 없

어지고 살찌게 하며 심기와 체기가 없어지며 담증을 없게 한다).

㉐ 사절쥬

빅미를 희게 쓸히 빅세 죽말흐여 실기 쪄닌 후의 혼 말의 빅비탕 혼 말식 반죽흐여 더온 김 업시흐여 국말을 가늘게 죽말흐여 김 테예 쳐 혼 말의 서 흡식 너허 고르 섯기 두의 너허 혼 니레 진커든 쏘 빅미를 희게 쓸히 빅세흐여 죽말흐여 쪄 너여 혼 말의 쏘 빅비탕 혼 말식 섯기 츠거든 국말 세말흐여 혼 말의 서 흡식 너허 본술의 너코 혼일에 지나거든 쏘 어전처로 혼기를 네 번만 혼여 두의 너흔 후의 독 브리를 부람 드지 아니케 달이 싸민 후 일과 칩지 아닌 제면 말으히 노코 경끄이면 방의 드려 노흐되 집흐로 독을 싸셔 어지 아니케 혼고 더운 뒤는 두지 말나. 봄이 되거든 즉시 너여 노흐되 어지 아니케 홀찌니라. 묵거든 김 너지 말고 쓰면 마시 텅낼흐고 업도(록) 쪘도 변미 아니흐느니라. 터기 마히 비져야 마시 죄코 변미 아닌 느니 터음 만히 벗이니려으나 닷말만 혼여도 네 번을 비즈면 수무 말이 되니 이 쏘 어렵거든 시험흐여 두 말식 혼면 여덟(말)이 되니 이도 만커든 방문터로 시험흐여 쪽뒤로 혼고 여러 섬포흐여 두면 헤로 쓰느니 이 술이 통스시흐여 쓸 거시니 이 술을 수절쥬라 혼느니라. (맵쌀을 희게 깨끗히 씻어 가루내어 시루에 무리떡으로 쪄낸후 가루 한말에 백미탕(끓인물) 한말씩 반죽하여 더운김 없이하여 누룩가루를 곱게 가루 내어 깊체에 쳐 한말에 3홉씩 넣어서 골고루 섞어서 독에 넣고 7일이 되면 또 맵쌀을 깨끗히 씻어 가루 내어 무리떡으로 쪄내어 쌀 한말에 또 백비탕(白沸湯 끓인물) 한말씩 섞어서 차거워 지거든 누룩 세말하여 한말의 3홉씩 넣어 본 술에 넣고 7일이 지나거든 또 예전 방법처럼 하기를 네 번만 하여 독에 넣은 후 독의 입구를 바람 들어가지 않게 싸맨후 춥지 않으면 마루에 놓고 겨울이면 방에 놓는데 지푸라기로 독을 싸서 얼지 않게 하고 더운데는 두지 않는다. 봄이 되거든 즉시 내어 놓으되 얼지 않게 한다. 술이 맑게 되거든 김내지 말고(증류하지) 말고 그냥 마시면 맛이 독하여 술이 안나올때 까지 마셔도 맛이 변하지 않는다 대개는 많이 빛어야 맛이 좋고 변하지 않으나 처음에 많이 빛기는 어려우나 닷말만 빛어도 네 번을 빛으면 스므말(20말)이 되니 이것도 어려우면 시험하여 두 말씩 하면 여덟 말이 된다 이것이 많으면 방문대로(술 빚는 법대로) 실험하여 뜻대로 하고 여러 섬 많이 만들어 두면 한해 동안 사계절에 다 쓸 수 있으니 이술을 사절쥬라 하나니라).

㉑ 연엽주

덤빅미를 빅세 침슈흐여 밤 지는 후 혼 말의 누룩 칠 흡과 씰힌 물 두 병식 밥과 물을 각 그릇식 식여 식거든 섯기 노코 묻져 연닙흘 독 미탁 칠고 그 우히 밥 한 채 노코 연닙 혼 채 노코 계계 노하 가며 날물괴를 쪄도 금흐고 날 다른 제는 석기순 하니 셔리 전의 연닙히 미셔니와 니우지

3) 비단 천으로 짠 주머니

아닌제 비즈면 향과 이상하고 비록 춘하신지 두어도 변치 아니흐니 술 다 쓴 후의 그 항의 다른 술을 부어도 향과가 여구흐니라 (흰찹쌀을 깨끗이 씻어 물에 담갔다가 하루밤 지나 한말이면 누룩 칠홉과 끓인물 두병씩 밥과 물을 각 그릇에 식혀서 식으면 섞어 놓고 연잎을 독밑에 깔고 그 위에 밥한켜 놓고 연잎 한켠 놓고 켜켜이 놓아가며 날물기가 닿으면 쉬기 쉬우니 날물기는 닿지 않도록 한다. 서리오기 전에 연잎힘이 센것과 시들지 않은 것을 빛으면 향기롭고 다음해 봄여름까지 두어도 변하지 않으니 술을 다 먹은 뒤에도 그 항아리에 다른 술을 부어도 향기가 예전과 같다).

㉙ 칠일주법

빅미 두 되를 빅세흐여 물 한 말의 죽 쑤어 식거든 국말 혼 되를 섯거 버무려 항의 봉흐여 더은듸 두었다가 빗치 극히 달거든 빅미 일 두를 밥 쌈 식거든 밋취 버무려 너흐 되 탕슈 두어 되로 버무려 그릇술 죄 부식여 김나지 아니케 봉흐여 이칠일 만의도 쓰느니라 (멥쌀 두되를 깨끗하게 씻어서 물 한말에 죽 쑤어서 식으면 누룩가루 한되를 섞어서 버무려서 항아리에 봉하여 더운데 두었다가 밀술이 극히 달게 되거든 빅미 한말을 밥을 쌈 식으면 밀술 밥에 버무려 넣으되 끓인물 두되로 버무려 그릇을 모두 부숴 김나지 않게 봉하여 14일 만에 또 쓰느니라).

㉚ 벽향주

빅미 겸미 합 일두오승을 한듸 섯거 빅세침슈 흐여 족말 혼고 물 너 말노 기여 식여 국말오승 진말 일승오홉 둑의 버무려 항의 너허 봉흐여 칠 일 후의 쪼 빅미 스 두를 빅세 족말 혼고 탕슈 십 두나 늑 두나 죽 쑤어 국말 팔 승을 던의 술과 버무려 항의 봉흐야 겨울은 칠 일이오 녀름은 삼일 춘춘는 오 일 만 쪼 빅미 스 두를 빅세족말 혼여 전의 술과 버무려 삼칠일 후의 쓰라 (멥쌀 찹쌀 합해 두오승⁴⁾ (한말 닷되)를 함께 섞어서 깨끗히 씻어 담갔다가 가루내고 물 네말을 끓여 식혀 누룩 다섯말과 밀가루 한되 다섯홉 죽에 버무려 항아리에 넣어 봉하여 칠일후에 또 백미 네말을 깨끗이 씻어 가루내어 끓는물 열말이나 혹은 여섯 말이나 죽쑤어서 누룩가루 여덟되를 밀술에 버무려 항아리에 봉하여 겨울에는 7일이요 여름에는 삼일 봄가을에는 닷새 만에 멱쌀 네말을 깨끗히 씻어 가루 내어 마지막으로 밀술에 함께 섞어 21일 후에 쓰라).

㉛ 백향주법

빅미 두 말 닷 되를 빅세족말혼고 국물 너 말을 쑤여 서말 되거든 그 물노 죽 쑤어 죽은 술 제 셀푸역 나모로 무수히 저허 죽이 반은 낙고 반은 설계 흐여 식거든 가는 누룩 갈 서 흡과 진말 칠 흡을 교합흐여 항의 너혔다가 바야흐로 겁품 일고 차딜 제 빅미 오 두를 빅세침슈흐여 일야 지는 후의 견져 낙게 쌈 탕슈 옛 말을 버무려 약은후 국말일

4) 1두(한말) 1승(1되)=두오승(한말 닷되)

승을 고르섯거 전의 술과 버무려 항의 봉흐여 낙은후의 너모 준흐거든 빅미 두 되를 빅세흐여 둑흔동흐를 쑤어 술의 부었다가 낙거든 드리오라 (멥쌀 두말 닷되를 깨끗이 씻어 가루내고 누룩 네말을 끓여 세말되거든 그 죽쑤어 죽을 쏟 때는 나무로 만든 주걱으로 많이 계속 저어서 죽이 반은 익고 반은 설계 하여 식거든 고온 누룩가루 세홉과 밀가루 칠홉을 함께 섞어서 항아리에 넣는다. 발효가 되어 거품이 일고 술이 되면은 멱쌀 다섯말을 깨끗이 씻어 물에 담갔다가 하루밤 지난 후에 전져서 익게 쌈서 끓인물 여섯말을 버무려 식으면 누룩 한되를 고루섞어서 밀술과 버무려 항아리에 봉하여 익은 후에 줄어들어 술이 적거든 멱쌀 두되를 깨끗히 씻어 죽 한동이를 씻어 술의 부었다가 익거든 써라).

㉜ 칠일주법

겸미 혼되를 빅세흐고 물두식과로 죽쑤어 국말 혼되 섯거 항의 너허 잠간 더운 뒤 두혀 봉흐여 두었다가 사흘 만의 출술 혼말 낙게 쌈 치오고 섭누룩 혼 되를 물의 반날을 담가다가 출술밥이 식거든 술 밋취 석그되 누룩을 주물너 쿨은 체예 걸너 합쳐 버무려 봉흐여 온양을 맛초아 노하 칠일 후의 쓰라(찹쌀 한되를 깨끗히 씻어서 물 두식기로 죽 쑤어서 국말 한되 섞어서 항아리에 넣어서 잠깐 더운데 두어 싸서 봉하여 두었다가 사흘 만의 찹쌀 한말 익게 쌈서 함께 섞어 섭누룩(밀기울누룩) 한되를 물에 반나절(10시간 정도) 담갔다가 찹쌀밥이 식거든 밀술에 섞으되 누룩물 주물러서 굽은 체에 걸러서 합쳐 버무려 봉하여 두었다가 온도를 맞추어 놓아 칠일 후에 쓰라).

㉝ 별향주

빅미 이두를 빅세족말혼여 탕슈 두 동흐에 죽을 쑤어 식은 후의 국말 두 되와 진말 혼 되에 교합흐여 항의 너허 막괴거든 빅미 너 말을 침슈흐여 하로 밤 적여 낙게 쌈 탕슈 네 동흐에 교합흐여 국말 서 되 진말 혼 되 고로 섯거 봉흐여 낙거든 쓰라. 술이 만히 나느니라 (멥쌀 두말을 깨끗이 씻어 가루 내어 끓인물 두동이에 죽을 쑤어 식은 후에 누룩 두되와 밀가루 한되에 섞어서 항아리에 넣고 발효되거든 멱쌀 네 말을 물에 담갔다가 하루밤 지나 익게 쌈서 끓인물 네 동이에 섞어서 누룩세되 밀가루 한되 골고루 섞어서 봉하여 익거든 쓰라 술이 많이 나느니라 한말에 한동회식 술이 나느니라).

㉞ 노산춘

빅미 일 두를 빅세흐여 실늬 쌈고 출술 혼 말 빅세 족말 혼고 탕슈 서말노 죽쑤어 낸 후 국말 혼 되를 너허 버무려 항의 너허 봉흐여 사흘 후와 빅미 이 두 빅세흐여 실늬 쌈고 출술 두말빅세 족말혼후 탕슈 옛말노 둑쑤어 식거든 국말 두 되를 석거 전과 버무려 봉흐여 둔 지 일에 만 낙면 맛과 빗치 이상흐니라 (멥쌀 한말을 깨끗이 씻어 시루에 쌈고 찹쌀 한말 깨끗히 씻어 가루내고 끓인물 세말로 죽쑤어서 낸 후 누룩 한되를 넣어 버무려서 항아리에 봉하여 사

흘후에 맵쌀 두말 깨끗히 씻어 시루에 찐고 찹쌀 두말 깨끗히 씻어 가루 낸후 끓인물 여섯 말에 죽쑤어서 식거든 누룩 두되를 섞어서 밑술과 버무려서 봉하여 둔지 7일이 지난 후에 술을 짜면 맛과 빛이 이상하게 맛있느니라).

㉙ 과하주

조흔 누룩 닷 흡을 세말하고 갈뵈 형거식 누룩 갈률 쑈탕수 세 사발의 담과 하로 밤 지는 후 마이 즈물너 누룩 물이 담거든 출쓸 닷 되를 빅세하고 밥을 지어 식거든 누룩 물의 교합하여 하로 지는 후 조흔 쇼쥬를 연일곱 식과를 한티 브어 두어 이칠일 후 너면 죄흐니라. 흰 출쓸 서 되를 밥 지어 더워서 옛기름 가로 너 흡과 국말 두 흡의 버므려 마이 덥게 흐여 싸 더운 뒤 두었다가 삭거든 즉시 찬 뒤 잠간 놓았다가 솟취 달혀 쓰라 (좋은 누룩 닷흡을 가루내고 가는 베형겼에 누룩가루를 싸 끓는물 세사발에 담가 하루밤 지난후 많이 주물려 누룩물이 진하게 우러나면 찹쌀 닷 되를 깨끗이 씻어 밥을 지어 식거든 누룩물에 섞어서 하루밤 지나 좋은 소주를 여섯내지 일곱 식기를 한데 부어 두었다가 14일 후 거르면 좋으니라. 흰찹쌀 세되를 밥 지어서 더워서 옛기름가루 네흡과 누룩 두흡에 버무려 많이 덥게 하여 싸 더운데 두었다가 발효되면 즉시 찬곳에 잠깐 놓았다가 솔에 끓여 쓰라).

㉚ 감향주

빅미 혼 되를 희게 슬허 침슈흐여 죽말흐여 오식출 굽치 쑤어 치와 국말 혼 되를 버므려 봉흐여 하결은 찬 뒤 둘고 겨울은 더은 뒤 두어 삼 일만의 뎀미 므이 쓸허 하로 담가다가 씨되 물을 만히 쌩리지 말고 쌩셔 너모 죄오지 말고 손 너키 조흘 만치 시셔 멋과 버므려 봉흐여 두었다가 이 둘만의 쓰라. 쪘 뎀미 일두를 침슈 혼로 흐여 쌩 손 너키 조흘 만치 시셔 시로 씬 물 혼 되만 쌩 너여 식여 국말 혼 되예 셋거 밥의 버므려 마이 쌩셔 고로로 셋거 맛당흔 항의 너코 봉흐여 덥지 아닌 뒤 두었다가 이칠일이면 덜되고 삼칠일이면 다 되느니 마시 감열흐니라 잘못흐면 식거나 쓰거나 흐니라 (맵쌀 한되를 희게 씻어 물에 담갔다가 가루내어 오세출 같이 쑤어 채와 누룩 한되를 버무려 봉하여 여름은 찬곳에두고 겨울은 더운곳에 두어 삼일 만에 찹쌀 많이 씻어 하루밤 담갔다가 씨되 물을 많이 뿌리지 말고 쌩셔 너무 채우지 말고 손녕키 좋을 만치 식혀 밑술과 버무려서 봉하여 두었다가 이틀만의 쓰라 또 찹쌀 한말을 침수 하루밤 재워 쪘 손녕키 좋을 만치 식혀 새로 뜯 물 한되만 내여 식혀 누룩 한되에 섞어 밥에 버무려 골고루 섞어서 알맞은 항아리에 넣고 봉하여 덥지 않은 곳에 두었다가 14일 후면 덜되고 21일 후면 다 되나니 맛이 감열 하니라 잘못하면 쉬거나 쓰거나 하니라).

3. 규곤요람(듀식방) 속 찬물류와 상차림등의 원문읽기와 조리방법분석

찬물류의 종류로는 두부장, 더덕자반, 동화선, 봉어찜,

눅전, 더덕격, 전동화, 약장, 가지김치, 개장찌, 초계법, 칠향계법, 화영누르미, 전유아, 잡탕, 산적, 잡채 등 17종류가 수록되어 있었고 가정의 기본조미료와 장류 양념류등 갖추어야 할 원칙사항과 동화재배 하는법과 동화씨 보관법이 수록되어 있었다. 떡류는 증편, 찰시루떡, 인절미, 주악, 송편, 권모, 녹두떡, 설기떡 8종류가 수록되어 있었으며 교자상상차림이 구성되어 있었다. 한과류는 홍백산자, 빙사과, 잣박산, 약과, 나식, 생율, 대추초, 조란, 율란 9종류이고 음청류는 수정과 1종류였으나 떡류 한과류 등은 상차림음식으로 조리방법은 수록되어 있지 않았다.

듀식방 규곤요람속의 찬물류와 상차림 등 원문읽기와 세부적인 조리방법분석은 <Table 4>와 같다.

① 두부장

두부 두 모를 갈뵈잘니 너허 방 마치로 쳐 너여 춤せい 복가 죽말흐여 혼되와 고초가로 닷 흡과 성강가로 닷흡을 혼딕 너코 마히 쳐셔 도로 뵈줄니 너허 장미틱 너허 두면 조흐니라 (두부 두모를 가는 베주머니에 넣어 방마치로 쳐내고 볶은 참깨가루 한되와 고춧가루 닷흡과 생강가루 닷흡을 한데 넣고 많이 쳐내어 도로 베주머니에 넣어 된장 속에 넣어두면 좋으니라).

두부장(豆腐醬)을 포장(泡醬)이라고도 하는데, 두부를 중국으로부터 공용명칭으로 도입한 때부터 두부를 포(泡)로 사용하는 우리나라 고유의 두부에 대응하는 호칭이라고 한다. 이 두부장의 기원은 정확하지는 않지만 강희맹이 쓴 「사시찬요초」의 합장(合醬)인 두부장은 “산삼장(山蔘醬)과 길경장(桔梗醬)은 포장(泡醬) 보다 미승(味勝) 하다”고 하여 된장에 침지한 산삼과 도라지장아찌가 두부장아찌보다 맛이 훨씬 좋다고 하였는데 강희맹은 조선조초기(1424~1483년) 사람으로 이미 두부장이 존재했다고 보여진다(장지현 1993a). 「규곤요람 듀식방」의 두부장조리방법은 두부를 망마치로 쳐 물기를 뺀후 고추가루 참깨가루 생강가루를 섞어 배보자기애 쌩 된장에 묻어 발효되면 먹는다고 하였다. 원래는 장맛을 좋게 하기 위하여 두부나 도라지 더덕 등을 갈아 넣기도 하였으나 점차 장아찌형식으로 변화된 듯하다. (최영진 등 2007a)도 「사시찬요초」의 합장은 장맛을 좋게 하기 위하여 도라지나 더덕을 가루로 만들거나 날개의 살만 추출하거나 두부를 넣기도 한다고 하였고, 「노재준등 2003a」에서도 장을 담글 때 양념을 섞는데 더덕이나 도라지를 가루내어 베주머니에 넣어 장에 함께 담그면 포장(泡醬)보다 낫다고 하여 장맛을 좋게 하기 위하여 넣기도 하였으나 장아찌용으로 사용하기도 한 것으로 추측된다. 다른 문헌 「노재준등 2003b」의 두부장(豆腐醬) 조리방법은 “두부를 힘껏 눌러 물을 빼고 주머니에 담아 장에 함께 담그거나 혹은 여러 재료들과 함께 섞어 익히면 맛이 아주 좋다”고 하였다. 여기에서 두부장은 대두(大豆)에서 말장(末醬)즉 메주로 대체되기까지의 시간적 여유를 생략하여 두부(豆腐)로 조리하여 대두(大豆)단백질이 가용성(可溶

<Table 4> 규곤요람 동식방 속의 찬물류의 조리방법 분석

음식명	주재료	부재료	조미료	전처리	가열법/ 단위	기구	조리상특징
1)두부장	두부	된장	참깨가루, 고춧가루, 생강 가루	방마치로 쳐내다	조미료를 볶다	되, 흡	배주머니 방마치 두부를 방마치로 쳐내어 배주머니에 싸 된장 속에 넣어 숙성시키다.
2)더덕자반	더덕 도라지		고춧가루, 기름	거피하여 물에 우린다		방망이	볕에 말려 방망이로 두드려 무친다
3)동화선	늙은동화			돈서푼두께로 자른다	서푼두께		돈서푼두께로 자르다.
4)붕어찜	큰붕어	표고 참버섯, 꿩, 달걀, 밀가루	후추 천초 파 생강	깻두드리다	끓이다	도마, 칼 냄비	밀가루즙에 조리된 붕어를 끓이다.
5) 눅전(족편)	온갖고기 (살머리족, 가죽)		생강 깨소금, 후추 가루 초간장	물가득부어 오래 고다	오래도록 고다 끓이다	가마솥, 체	가마솥에 푹고아 녹아지거든 굳힌다.
6)더덕적	굵은사삼		소금, 기름	깻질벗겨져 소금물에우린다	굽다		노랗게구어 진이나면 깻질벗겨 심을 빼고 소금물에 우려 기름양념발라 다시굽는다.
7)전동화	동화	꿩,닭, 간장물,간장 기름	된장 기름 간장물,간장 기름	속없이긁어내고소 금간하다	중탕하여 쪄내다	항아리 솥	동화에 다리박아 부쳐 항아리에 중탕한다
8)약장	멥쌀		소금, 천초가루	곱게찧다. 더운방에 3~4일띄운다	냥, 말	항아리단복 자	15일동안 두엄에 띄워(발효시켜)쓴다.
9)가지김치	어린가지	부추 파	마늘, 생강, 고춧가루	머리와 부리를 잘라열심사로 배를 가지를살작 가른다	철판에 볶는다.	철판 항아리	철판에 숨죽을만치 구어낸후 속을넣어 물과 간장물을 섞어 끓여 가지에부어 익힌다.
10)개장	개.동화	술	소금 술 식초 기름	깻질벗기고, 뼈 바르다,동화속을 긁어내다	쌀겨속에 하루밤 묻는다	대못. 종이, 짚. 진흙, 쌀겨	개고기를 생으로 양념하여 동화속에 넣어 종이와 짚으로 동화를 쌈 후 진흙으로 발라 쌀겨를 태운 불속에 묻어 하루지나 먹으면 맛이 기절하다.
11)초계법	닭		기름,파 마늘 소금,간장,후추, 생강 천초,회향,술	그름에 지져내다	달이다	냥	사발 솥
							기름에 지져낸 후 양념섞어 다시 솥에 달혀낸다
12) 칠향계법	묵은암탉	도라지	생강 파 천초 청장	아래로 속을 긁어내다	중탕하다	사발, 쪽	기름종이, 항아리, 사기접시, 솥
							늙은 암탉 배속에 도라지와 조미료등 향신료를 넣어 항아리에 넣어 중탕하여먹으면 상품이라.
13) 화영누르미							
14)전유아			조리법 없음				
15)잡탕							
16)산적							
17)잡채	도라지	녹말, 치자, 연지, 청화물	결결이 술총처럼만든다	삶아내다	방망이		도라지우려몸통은방망치로두들겨결 걸이갈라 말총꼬리처럼 만들어 17 cm 길이로 치자물들여 녹말무쳐삶아 잡채에 넣는다.

性) 단백질로 분해되는 과학적인 근거가 있지만 오염미생물에(汚染微生物)에 기대할 수밖에 없는 단점도 있다(장지현1993b). 동시대 「정양완 2003b」에는 「어육장」 담그는 방법에 수록되어 있기를 “승어나 도미나 비늘 없이 씻어 그늘에 말리었다가 생복, 홍합, 새우등 계란 생강, 파, 두부도 또한 좋다. 먼저 쇠고기를 독밀에 깔고 생선과 닭, 생치(꿩) 순으로 넣은뒤 메주를 장담그는 법대로 넣고 물을 끓여 메주 한말에 소금 일곱되를 넣어 끓는다. 짚으로 독의

몸을 싸고 유지로 독의 부리를 쌈 후 큰 소래기로 덮은후 흙으로 아주 묻었다가 둑(1년)만에 먹으면 그 맛이 아름답기 비길 데 없다”고 하여 위의 된장에 침치한 방법과는 다르게 만들었다. 그러나 (최영진 등 2007b)은 어육장을 ‘메주를 사용하지 않고 담는장’으로 해설하였는데 「규합총서」에서 메주를 사용한 것으로 보아 어육장은 된장에 육류 생선 어패류 채소류등과 함께 담근 장아찌형식으로 사료되며 「노재준등 2003c」에서 어육장 담는 법은 다양한 수, 조, 육

류를 사용하였다. 또한 재료 사이사이에 메주를 넣는다고 하였다. 이러한 조선초기의 음식문화는 고려시대 음식문화의 전수라고도 할 수 있어 고려조시대나 그이전의 음식으로 추측해본다. 그러나 현재는 사라진 조리방법으로 고소한 맛을 느낄 수 있을 것이라 추정이 되는데 복원하여 각 가정에서 이용하면 좋겠다.

② 더덕자반

더덕과 도라지를 거피하여 미온 물 죄 우리워 끄고 벗춰 말노여 방마치로 두드려 기름 고초가로의 뜨쳐 끄면 먹느니라(더덕과 도라지를 거피하여 매운물 모두 우려내고 볶에 말리어 방망이로 두드려 기름 고춧가루에 무쳐 내어 먹느니라) 이음식은 더덕생채이다 도라지를 우린 후 볶에 말렸다가 수분을 제거 한후 고추가루에 무친듯하다. 그러나 「시의전서a」에서는 더덕을 찢어 초에 무쳤고, 「조선요리법」에서는 더덕을 껍질 벗겨 담갔다가 저며서 모두 망치로 나른히 두들겨 잘게 찢어가지고 여러가지 양념(고춧가루, 간장, 참기름, 초, 설탕, 마늘, 파, 깨소금)하여 초맛과 설탕 맛이 있도록 무친다고 설명되어 있었다.

③ 동화선

동화선은 천동화를 돈 서푼 두테만치 뎀미하니라.(동화선은 늙은 동화를 돈서푼 두께 만치 자른다).

동화는 요즈음의 크고 길쭉한 늙은 호박과 모양이 비슷하나 처음엔 청록색이었다가 서리를 맞으면 껍질위가 분을 바른듯 희게 되어 백동과 라고도 하며 뜨겁게 조리해 먹어야 좋으며 차거운것을 먹으면 야원다(본초). 왜냐하면 동화의 성질은 차겁고 냉하기 때문이며 맛은 달지만 독이 없다 소갈병(당뇨)을 주치하고 쌩인 열을 풀고 대소장을 잘나가게 하며 심장의 번열을 그치게 한다「최창록3 2003a」. 「시의전서b」에 동아선, 호박선, 고추선 등에 쇠고기를 다져 양념하여 짬기에 짜 초간장하여 먹는다 하여 육류를 처음으로 선음식에 사용하였고, 조자호의 「세계의 가정요리」에는 어선이 분류되어 있어 생선을 사용한 음식이다. 또한 「조선무쌍신식요리제법a」에도 황과선과 계란선이 나오는 것으로 보아 선이란 모든 식품류(육류 생선류 어패류 알류 야채류등)을 양념하거나 간을 맞추어 주재료인 식품류에 넣어 초절임을 하거나 볶거나 짬으로 만든 음식이라고 할 수 있다. 김은실 등 1990의 연구에서도 선에 대한 정의를 배추동아 가지 오이 호박 등의 채소와 소의 양 민어 두부 등을 주재료로 하여 수 조육류 어패류 버섯류를 부재료로 양념하여 주재료속에 넣고 육수에 끓이거나 중탕하여 그릇에 담고 잣 계란 실고추 등의 고명을 얹은음식 이라고 하였다. 「고려대규곤요람 드식방」의 동화선은 늙은 동화를 돈 서푼 두께 만치 자른다고만 되어있어 정확하지 않으나 동시대의 「시의전서c」에 서리가 내린 후 동아를 둥글고 방정하게 썰어 기름을 쳐서 볶고 겨자에 먹는다고 하여 볶은것으로 추정이 된다. 「정양완 2003c」에도 서리 맞은 늙은 동과를 둥글고 반듯반듯하게 썰어 기름쳐 볶고 이슬 맞혀 무수히 바랜

겨자를 개어 엎었다가 꿀을 많이 쳐 잘 만들어 잠가 쓴다고 하여 위의조리방법과 유사하였다. 그러나 「백두현 2003a」에는 늙은 동아를 도톰도톰 하게 저며서 살짝 데치고 간장에 기름을 넣어 붉게 달이는데 그 동아 삶은 것을 물기 없이 건져서 그 간장에 무친 후에 따라 버리고 달인 간장을 다시 동아와 섞어 생강을 두드려 넣어 두고 쓸 때에 초를 쳐서 사용하고 사나흘 되도록 이용하여도 빛같이 민파색 같은 것이 좋다 동아는 물기가 많으니 따라 버리고 다시 간장을 넣어야 한다고 하여 초와 간장에 절인음식이었다.

④ 동화 재배하는 방법과 종자(씨) 보관법

별양 더위를 트는 거시니 수이수이 열씨나 아쥬가리나 심구면 빙호니라. 순이 나는 뒤로 흙 덥고 누에똥을 오줌 먹여 거름 흐라. 팔구월의 다 키셔 씨 흐는 거슬 굴독계 중방 및 즈음을 널니 파고 등겨와 섯거 (무더) 두면 그 우히 불김 지나가게 흐면 어지 아닌느니라 (동화는 별양 더위를 타는 것이니 사이사이 열씨나 아주끼리나 심으면 좋으니라 순이 나는 대로 흙 덥고 누에 분비물은 소변 적셔 거름하라 팔구월에 다 캐서 씨 하는 것은 굴뚝근처 중방 밑 즈음을 넓게 파고 등겨⁵⁾와 섞어 묻어 두어 그 위에 불김 지나가게 하면 겨울 내 얼지 아니하니라).

⑤ 붕어찜

굴근 붕어를 등 타 좀간 소과 쳐 낚여 흐초 떤초 파 성강 표고 촘버섯 싱치 혼더 쯔두드려 소 너코 달기알 지져 쓸혀 가로 즙 흐여 쓰라 (큰 붕어의 등을 갈려 조심스럽게 자질구레한 비늘이나 부래 등은 제거하고 후추 천초 파 생강 표고 참버섯 평함께 쯔 두드려서 붕어 속에 소로 넣고 달걀은 지져서 끓여 밀가루즙 하여 쓰라). 붕어를 즉어(鯽魚)라고 하는데 성질은 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다 순채⁶⁾와 함께 국을 끓여 먹으면 위가 약해서 음식이 내리지 않는것을 주치하고 회로 먹으면 적백리(赤白痢)를 주치한다 즉 거풀설사와 이질을 멎게 한다「최창록3 2003b」. 붕어의 이러한 성질을 이용한 붕어찜 조리방법으로 「고려대규곤요람 드식방」의 조리방법은 다른 조리서 와는 다르게 버섯류와 향신류등을 많이 넣어 조리하였다. 반면 동시대의 「정양완 2003d」에서는 큰 붕어를 통으로 비늘떼고 칼로 등쪽 마루를 갈려 속을 내고 어만두처럼 만들어 뱃속에 넣고 좋은 식초 두술을 봇고 고기(붕어) 입가운데 백반 조그만 조각을 넣은후 녹말을 생선 배에 묻혀 실로 동여 노구(작은 쇠솥)에 물을 자그마치 부어 기름장에 뭉근한 불로 끓이되 밀가루 계란을 풀라고 하여 식초와 기름간장만을 양념하여 중탕하였다. 이본인 「고대규합총서a」, 「간본규합총서a」, 「시의전서d」, 「부인필지」 등에서도 조리방법이 동일하였다. 그러나 「백두현 2003b」에서는 붕어의 등을 타고 천초, 생강, 파, 기름에 된장을 걸러 넣고 밀가루즙 넣어 중탕하여

5) 등겨 : 왕겨 벌겨낸 후 또 한번 거피한 텁밥 형태의 겨

6) 순채 : 수련과에 속하는 다년생 수초

된장을 넣은 것이 달랐다. 또한 1900년대 이후의 고조리서의 모든 조리법이 유사했으며 주부의동무 「조선요리재법a」에서만 「고려대규고요람듀식방c」과 유사하게 버섯류를 사용하여 함께 조리였다.

⑥ 육전(족편)

눅전은 온갖 고기를 술이나 머리나 족이나 가죽이나 싱케 주어 모하 가마의 너코 물 그득 붓고 만을 씌 고아 녹아 지거든 체에 바타 싱강 들려 너코 호초가로 씻소금 너혀 제며 초지령의 쓰라(육전은 온갖 고기를 살이나 머리나 족이나 가죽이나 싱싱한 것으로 주어 모아 가마솥에 넣고 물 가득 부어 오래도록 고아 다 녹아 지거든 채에 쳐 생강 깨 소금 후추가루 넣어 굳혔다가 초간장에 찍어 먹는다).

소머리나 쇠족 돼지머리에는 힘줄이 많으며, 힘줄 부분에는 콜라겐이 많고 이것을 오래 고면 맑은 액으로 용해되나 식하면 맑은 상태로 응고되는 특성이 있다. 이 특성을 이용한 것이 족편으로 요리법과 재료에 따라 족편, 족장과 용봉족편 용봉족장 등이 있다. 이와 같은 족편법은 수조육(獸鳥肉)의 부위별 성분의 특성을 이용한 음식으로 「고려대 규고요람 듀식방」의 육전은 온갖 고기를 다 사용해 생강 깨소금 후추가루 넣어 굳혔다가 초간장에 찍어 먹는다 하였고 「정양완 2003e」의 족은 고을 때 기름을 겉으면 빛이 뿒고 곰지 못하니 하나도 걷지 말고 편편한 그릇에 먼저 한 별을 얇게 고르게 떠 붓는데 어린 후에 꿩고기를 곱게 두드리고 후추, 잣가루, 기름장 섞어 맛을 맞추어 위로 한 별짜 족 고은 것 위에 두께를 알맞게 한 별 얹은 후 계란지단채 가늘게 채쳐 뿌리고 잣가루, 후추를 뿌려 쓰라하여 모든 고조리서의 조리방법이 유사하였다. 「백두현 2003c」에는 우족을 깨끗이 튀겨서 물령하게 고으되 물을 알맞게 부어서 그물이 졸여지도록 고으고 살찐 닭을 넣어 같이 두드려 넣고 간장과 기름과 생강 넣고 쟁반이나 목판에 퍼 담은 후 후추가루와 계란지단채 뿌리고 굳어지면 베여 초장 찍어 먹는다 하였다.

⑦ 더덕적

굴근 사삼 셀히 노라크 구어 진이 나거든 껌질 뱃기고 속고 괴양 쪘고 우리워 물 씌여 뿐리고 기름 양념의 구어 쓰라(굴근 사삼 뿌리 노랗게 구어 진이 나거든 껌질 벗기고 속의 심을 빼고 소금물에 우려서 물 은 버리고 기름양념에 구워서 쓰라). 더덕을 사삼(沙蔴)이라고도 하여 귀한 식품재료로 취급되고 있다. 더덕은 성질이 차겁고 맛이 쓰나 독이 없으며 속을 보호하고 폐기를 더하여 산기로 음낭이 쳐지는 것을 치료한다. 또한 종기의 독을 삭이고 고름을 배출시키는 성질이 있으며 5장의 풍기를 편다. 더덕은 산중에 나고 2월에서 8월에 채취하여 말렸다 쓰면 좋다 「최창록3 2003c」고 하였다. 이러한 더덕을 이용한 조리음식을 문헌별로 비교해보면 1670년대 「백두현 2003d」의 더덕법은 더덕을 생으로 껌질을 벗겨 으깨어 물에 담가서 쓴맛이 우러나거든 안반에 놓고 가만가만 날 없이 두드려 수건에

싸서 물을 짜 버린다. 찹쌀가루를 묻혀서 한데 엉기거든 기름을 끓여서 지진 후 청밀에 쟁여서 쓴다고 한 반면, 1680년대 「주방문」의 더덕자반 법은 더덕을 거피하고 두드려서 속내고 쓴 맛 없도록 모두 우려 익게 쪘서 소금, 기름, 간장, 후추를 한데 섞어서 밤새운 후에 말려 두고 구워서 쓴다고 하여 조리방법이 다르게 수록되어 있었다. 1766년대 「노재준 등 2003d」의 더덕 도라지반찬 조리방법으로는 껌질을 벗기고 절구에 넣어 짓찧은 다음 물에 담가 쓴맛을 우린후 간장 참기름, 후춧가루 초피가루 생강, 파 등을 넣어 손으로 버무려 그릇에 담아 하루밤 재워 햇빛에 말려 먹을 때 마다 참기름 바르고 구어서 먹는다고 하여 섭세한 조리방법과 여러가지 양념을 골고루 배합한 것을 알 수 있었다. 그러나 1854년대 「윤씨음식법」의 더덕좌반은 더덕을 물에 담갔다가 찢어 머리털처럼 부풀려 반상에 놓고 메만져 찰가루 간장 무쳐서 기름에 지진다 하여 간단한 조리방법이 수록되어있는데 시대에 상관없이 저자 특유의 조리방법으로 사료되며 조리서에 자반과 더덕적을 혼동하여 기술한 것을 기름에 지쳤으면 적으로 분류하였고 생으로 조리한 것은 생채로 분류하였다.

⑧ 조미료와 양념 (기본적으로 가정에서 음식준비시 갖추어야 할 조미료와 양념)

되강술의는 누룩이 웃듬이오 음식의는 장이 웃듬이라. 누룩과 장을 브드 제 씩에 만드려 두고 음식은 양념이 가져야 미양 올흐느니라. 춤기름과 초를 줄 담아두고 그 밖 호초 싱강 던초 고초 계조 마늘 파 표고 생이 춤버섯 청각 녹말 진말 계란 깃튼 거슬 모화 두고 음식이 굿타여 경흔 법이 업시 조화를 부려 임시호여 짐작으로 흐는 거시라 (대체로 술은 누룩이 제일 중요하고 음식에는 장이 으뜸이라 누룩과 장은 부디 제때에 만들어 두고 써야 한다. 음식은 양념을 갖추어 놓아야 매번 옳은 음식을 할 수 있다. 참기름과 식초를 잘 담아두고 그 밖에 후추, 생강, 천초, 고추, 겨자, 마늘, 파, 표고, 석이, 참버섯, 청각, 녹말, 밀가루, 계란 등을 항상 갖추어 두고 음식이 구태여 정한법이 없이 조화를 부리어 임시적으로 짐작으로 하는 거시니 그때마다 양념을 옳게 넣어 만드는 음식을 잘 만들어야 한다).

⑨ 전동화

속 업시 흐고 간 쳇다가 하루만의 물의 우리워 간을 뉘고 속의 싱치나 둑이나 만난 양념 된장 기름 그득 너코 다리 박아 브치고 장기름 몸의 발나 항의 너코 자령 몸의 반만 잡기게 흐여 둉탕흐여 쌔 너라 (동화를 속없이 다 긁어내고 소금간을 하였다가 하루 만에 물에 우려서 짠기운을 빼내고 속에 꿩이나 닭이나 맛있는 양념 된장 기름 가득 넣어 다리 박아 부치고 간장기름 동화에 발라 항아리에 넣고 간장물에 반만 잡기게 하여 중탕하여 쪘내라).

⑩ 약장(음식방문)

명흔 메주랄 한말을 가늘게 쌔코 소금 너되 경화슈를 고만 보아 함담 맛초아 전초 가로 넉 냥 너혀 알마즌 항의 너

코 단복지로 싸 더온 방의 무드되 겨울은 나흘이오 봄그을은 사흘이오 너름은 이틀만의 닉여 조 두드려 닷 낭(을) 너코 달아 싸 마흔 두영 덥고 흙 니겨 두엄의 씌워 두 닐에만 닉여 쓰라(깨끗한 메주한말을 곱게 찢고 소금 넣되 정화수는 양을 적당히 하여 간을 알맞게 맞추고 천초가루 넉냥 넣어 알맞은 항아리에 넣고 단복자로 싸 더운방에 묻되 겨울은 나흘이요 봄가을은 사흘이고 여름은 이틀만에 내어 잣 두드려 닷낭을 넣고 달아 싸 마흔 두엄 덥고 흙 이겨서 두엄에 띠워 14일만에 내어 쓰라). 위의 약장은 급하게 담그는 장담그는 방법으로 평상시 알고 있던 장류 담그는 방법과는 다르다. 「노재준 등 2003e」의 급조장법에서는 메주를 더운물에 여러날 담가 촉촉하게 스며들기를 기다려 항아리 4~5개를 마련하여 땅을 파고 항아리를 수평이 되게 앉힌후 항아리 주위에 겨, 쭉정이, 보리까그라기 등을 채워 불을 놓아 항아리 주위를 따뜻하게 하는데 불이 불자마자 물을 뿌려 속에서 끄느름하게 타도록 하여 10일이 지나면 장이 만들어 진다고 하는데 위의 방법과 유사하였다. 「산가요록」의 선용장은 6~7일 후면 익는다 하였으며 「수운잡방」의 조장법은 3일후면 익고 그외 「주방문」과 「요록」, 「구황촬요」 등의 문현에 급장조리방법이 있음을 연구하였다(최영진등 2007c).

⑪ 가지김치 담는 법

어린 외가지를 씻가 쇠여 물과 업시 흐여 머리와 브리를 죠곰식 줄나 뿌리고 빙리를 열십 조로 씌되 소못 말고 철을 달오고 기름을 잠간 두른 후 외가지를 열풋 들너 복그더 계유 숨죽을 만치 급급히 들너 닉여 브드 굼쓰게 들너 닉게 말진니 과흐여 닉으면 사오나오니라. 철의 들너 닉여 마늘 싱강 고초가로 외가지 씬 틈의 질너 너흔 후 항의 담고 줄과 파를 섯거 너코 죠흔 지령을 물의 타 쓸혀 함담 맛초아 알마초 흐여 항의 부어 싱강 마늘도 더운 김의 섯거 너허 낙거든 쓰라(어린 가지를 씻어 물기 없이 하여 머리와 부리를 조금씩 잘라 버리고 배를 열십자로 째되 조금만 째고 철판을 달궈 기름을 두르고 가지를 살짝 들러 볶으되 겨우 숨죽을 만치 볶아 재빨리 내어 부디 굼게 하여 너무 익으면 좋지 않으니 살짝만 익혀 내어 마늘 생강 고춧가루를 열십자로 자른 가지속에 질러 넣은후 항아리에 담고 부추와 파를 섞어 넣고 좋은 간장을 물에 타 끓여서 짜고 달게 알맞게 간을 맞추어서 항아리에 부어 생강 마늘도 더운 김에 섞어 익거든 쓰라). 가지는 1년생 식물로 사람이 심어서 먹는 것으로 낙소(落蘇)라고도 하여 많이먹으면 기(기氣)가 동하고 고질병이 발생한다. 그러나 가지의 성질은 차고 맛은 달며 독이없어 한열로 오장이 피로한 중세와 전시(폐병과 신경쇠약의 총칭)를 주치한다(완화해준다)「최창록3 2003d」. 가지를 예전에는 김치로 담가서 상용하였던 것으로 보이며 조선초기에는 장아찌형식으로도 담가 먹었던 것으로 「산가요록」에 수록되어 있었다. 「노재준 등 2003F」와 「정양완 2003f」의 가지김치 법은 구월초생에 한곳도 유점

없는 물 적은 가지를 씻어, 물기 없이하여 항아리를 묻고 상하지 않게 차례로 켜켜 넣고, 맨드라미꽃을 많이 넣고 위로 수수잎이나 단단한 잎을 두껍게 덮고 돌로 누른다. 좋은 물을 끓여 얼음같이 채워 두고, 소금을 동치미국 조금 짠듯하게 하여 붓고 두껍게 싸매고 맞는 그릇으로 위를 덮어둔다. 그랬다가 깊은 겨울에 내면 가지와 국이 다 단사와 같으니 동글게 썰거나 길이로 끊거나 마음대로 하여 꿀을 많이 타면 기이하되 반찬으로는 마땅치 못하다고 하였다. 「시의전서d」에서는 가지를 껍질 벗기고 꼭지 쪽은 붙이고 가운데를 열십자로 자른다. 외김치의 소를 넣는 것처럼 넣고 가지껍질로 어금막에 동여서 실고추와 파를 넣어 익히는데, 여기에 열무를 섞으면 좋다고 하였고 또 한방법은 가지를 쪼개서 반듯하게 자르고 칼집을 넣어 잠깐 데쳤다가 쇠고기를 다져 재운다. 칼집 사이로 소를 넣고 지령을 조금 쳐서 기름을 둘러 볶아 깨, 소금, 기름을 넣어 버무린다고 하여 두가지 조리방법이 수록되어 있었다.

⑫ 개장

기를 벗겨 쐐 다 불나 뿌리고 쇠금과 술과 초의 씨셔 닉여 고기를 효근 외 죠흔 술 잔 소금 반 냥 기름장 짐죽흐여 너코 주물너 유장 죽 초 고로 들게 하고 호초 냥념흐야 동하를 다리 버히고 속을 다 쳐 닉여 뿌리고 고기를 그 속의 너흔 후 다져 너코 다리로 도로 마초고 딕모스로 탄탄이 박고 조회로 혼 벌 싸 바르고 집흐로 동화를 혼 벌 싸고 나리 감아 진흙을 발나겨 불속의 므더 흐로 밤 지는 후의 닉면 그 마시 괴절흐니라 (개를 껍질 벗겨서 뼈 다 발라 버리고 소금과 술과 식초에 씻어내고 개고기와 작은오이, 좋은 술, 가는소금반냥 기름장 짐작하여 넣고 주물러서 유장으로 죽과 초 고로 간들게 하고 후추 양념하여 동화를 다리 베어버리고 속을 다 굽어 낸 후 양념한 개고기를 그 속에 다져서 넣은후 베어낸 뚜껑으로 도로 맞추어 대못으로 탄탄히 박고 종이로 한번 싸 바르고 짚으로 동화를 또 한 벌 싼후 나리 감아 진흙으로 발라 쌀겨를 태운 불속에 묻어 하루밤 지난 후에 먹으면 그 맛이 기절하니라).

개고기로 짜을 한 것으로 개장, 개장찜등으로 문현마다 다르게 수록되어 있었는데 백두현 2003d은 개를 해체하여 슬쩍 삶은후 참깨를 볶아 찹어 진간장에 섞어서 항아리에 찌는데 개의다리까지 다 푹 찌지도록 위에 또다른 항아리를 덮은후 사이를 봉하여 항아리 위가 뜨겁도록 찌내야 한다고 하였으며 초와 겨자를 찌어서 먹는데 내장은 어슷썰고 갈비는 찌어서 먹으라고 하였다. 정양완 2003g의 조리법도 비슷한 조리법인데 양념중 고추장, 깨소금, 후추가루, 파가 추가로 더 들어갔으며 미나리를 함께 넣고 삶았다. 삶는 방법이 특이하였는데 솔뚜껑을 뒤집어 재쳐 덮고 그위에 물을 부어 압력을 주었는데 물이 끓으면 계속해서 세번을 찬물로 갈아 부은 후 끄느름한 중간불로 삶으면 고기가 푹익어 뼈가 뼈지므로 칼대지 말고 고기 결대로 찢어 놓고 고기 삶은 국물에 밀가루 풀어 기름 많이 치고 끓여서 고

기를 넣어먹는다 하였다. 「고대규합총서b」 조리기법도 「규합총서」와 양념이나 조리법이 동일하였다 그러나 「윤씨음식법」의 조리방법에서는 개는 반듯이 산 것으로 잡아서 조리할 것을 강조하였고 진계, 비계, 제육, 해삼, 전복을 함께 넣어 능란하게 무르도록 푹고아야 된다고 하였다 개가 다무르면 건져내어 고기 결대로 썰고 잔파는 미리 살짝 데친후 고기와 함께 솔에 넣고 후추, 깨소금, 고춧가루 황백지단채 뿌려 먹는데 계란과 고춧가루는 개고기에 상극이 되마지못하여 쓸려면 조금만 써라 라고 하였는데 개고기는 더운 음식으로 먹으면 열을 발산한다. 그래서 몸에 열이 많은 사람이 좋다고 함부로 많이 먹으면 오히려 득보다 실이 많으므로 삼가야할 음식이며 고춧가루 또한 더운 음식으로 두가지를 함께 먹으면 열이 상승하여 몸에 열을 오르게 하므로 상극이라 하였던 것으로 사료된다. 그러나 「고대규곤요람」의 개찜은 위의 문헌들과는 상이하게 다르며 시간과 정성이 들어가는 보양식으로서의 개장찜 이라고 할 수 있는데 개를 껍질 벗겨 살을 발라 소금과 식초에 살균한 후 오이, 술 소금, 기름장으로 간을 맞추어 주물러 간이 베개 한후 유장으로 죽, 초, 후추, 섞어 만든다 하였는데 죽은 밀가루 즙으로 추정되며 유장을 함께 양념한고기에 뿌린 것으로 추정된다. 조리기법으로는 동아속을 긁어내고 유장까지 뿌린 고기를 속에 넣고 뚜껑 닫아 짚으로 동아를 싼 후 진흙으로 발라 쌀겨를 태운불속에 묻어 하루밤 지난후 먹으면 그맛이 기절하니라 하였다. 「산림경제b」의 개찜도 동아속에 하였는데 개의 뼈를 없애고 고기 한근에 막걸리, 좋은 초각한잔씩, 소금반냥, 유장맞추어 섞어 가늘게 찢어 큰동아 하나를 꼭지달린 편으로 얇게베어 씨와속을 내고 고기를 가득히 넣고 뚜껑을 도로 덮고 대침으로 단단히 좌우로 지르고 종이로 봉하여 김나지 않게 짚으로 싸 새끼로 동여 쟁불에 동인 것이 반만 타거든 동아를 불속에 아주 묻어 하룻밤 재워라 그 이튿날내면 고기 맛이 좋을 뿐 아니라 그동아 맛이 좋다고 하였다. 「노재준 등 2003g」의 조리방법도 위의 방법과 동일하나 동아몸통을 짚으로 쌌으며 동아위 뚜껑은 종이로 싸서 동아속고기가 외부공기와의 차단을 막기 위한 방법으로 추측되며 만약 동아가 없다면 질항아리에 삶아도 맛있다고 하였다. 양념한 개고기를 동아속에 넣어 기름기를 빼고 동아속의 섬유질과 동아의 찬성질이 뜨거운 열을 내는 개고기와 함께 조리되어 평의 기능이 되어 음식으로서의 최상으로 사료되며 동아의 성분이 고기와 함께 어우러져 담백하면서 달고 맛있을 것으로 추정되는 보양식으로서 손색이 없는 것이라 사료되나 사라져 가고 있는 동아식품재료등과 전통식품재료의 부활과 복원재배가능성을 정부차원(농림부)에서 다시금 생각해야 할 것으로 생각된다.

⑯ 초계법

닭을 경히 들와 진유 석 냥의 지려 낙여 파 마늘 소금 반냥을 너혀 반 남주시 석거든 장 혼 술 한 가지로 호초 싱강

던초 회양 기여 물 혼 사발의 혼뒤 부어 달혀 낙거든 낙되 달힐 제 조흔 술 초금 너흐면 더 조흐니라. (닭을 깨끗히 손질하여 기름 석냥에 지져내어 파 마늘 소금 반냥을 너혀 반쯤 섞어지면 간장 한숟갈 후추 생강 천초 회향을 개여 물 한사발에 함께 섞어서 달여 익거든 내되 달일 때 좋은술 조금 넣으면 좋으니라). 초계법은 초계탕조리방법으로 솔안에 닭과 약간의물을 넣고 중간불에 은근히 삶아 국물과 닭고기를 함께 먹는 요리법으로 「노재준 등h」에는 살찐암탉을 손질하여 파흰부분 7뿌리와 물3~4주발과 식초, 청장, 참기름, 각각 넣고 중간불로 푹삶아 뼈를 추린 후 살점을 다시 넣고 계란 6~7개를 풀어 넣어 먹으면 그 맛이 아주 훌륭하다 하였는데 위의문현과 유사하지만 향신료가 달랐다.

⑰ 칠향계법

진계 명히 달으 씹가식여 아리로서 굼글 끓히 도라지를 살마 우리워 쓴 맛 업시 혼여 혼 사발하고 싱강과 솟똑하고 파 혼 줌하고 전초 혼 줌 청장 혼 종즈 닭의 빅 안 달여 너코 유지로 항 브리를 봉흐여 사접시로 덥혀 소최 물을 붓고 둉탕흐여 낙기를 기드려 먹으면 제일 상품이라. (목은 암닭을 손질하여 깨끗히 씻어 아래로 구멍을 뚫고 도라지를 삶아 우려 쓴맛 없이하여 한사발 하고 생강 서너쪽 하고 파 한줌하고 천초 한줌 청장 한종자 닭의 배안에 넣고 기름종이로 항아리 부리를 봉하여 사기접시로 덥혀 솔에 물을 붓고 중탕하여 익기를 기다려 먹으면 제일 상품이라).

칠향계는 명칭대로 일곱가지 향이 나는 양념을 넣어 찜을 하였다는 뜻으로 七香鷄(칠향계)라고 「정양완 2003h」에 한문으로 명칭 되어 있듯이 도라지, 생강, 파, 천초, 지령, 기름, 초 일곱가지의 양념을 사용하여 닭속에 넣고 남은양념을 한데 섞어서 오지항아리에 넣고 유지로 부리를 동여 맨후 사기접시로 덮고 솔가운데 걸어 중탕하여 쓰라 하였고 「노재준 등 2003i」의 조리방법도 동일하였다. 칠향계는 백숙과는 다르며 연계찜과도 다른데 늙은 암탉을 사용하여 오래도록 중탕한 것으로 물을 넣은 것도 아니고 닭고기만을 담백하게 먹을 수 있는 음식이다. 「고대규합총서」의 칠향계법도 양념이나 조리기법이 동일하였는데 같은 칠향계의 조리기법이면서 「정일당잡식」에서는 들어가는 양념에서 차이가 있었는데 표고, 박오가리, 순무, 토란, 다시마, 도라지, 지령(간장)과 기름을 넣고 항아리나 양푼이나 담아 중탕한다 하여 천초나 생강 대신 나물종류인 야채류를 넣어 찜을 한 것이 달랐다. 또한 문헌 「음식방문」에서 사용한 부재료로는 소양, 숙주, 다시마, 토란, 박오가리, 순무, 배추줄기, 표고, 참버섯, 기름, 지령 넣어 삶아 쓰라 하여 「정일당잡식」과 비슷한 부재료가 들어갔으나 소의양과 순무참버섯을 추가로 더 넣은 것이 달랐고 솔안에 닭과 물을 넣고 삶은 것이 다른 조리법과 다르게 수록되어 있었다.

⑯ 잡채와 교자상차림

겨울은 둑초 고명과 밤과 잣스로 고명 노하 마이 죄흔 출출노 잣거티 희고 경히 혼여 츠시로썩과 웃기는 인절미

로 허덕 밥썰제 뒤쵸 발나 너허 밥과 뒤쵸와 조치호여 마이 씨 옴 업시 소아리 일게 쳐서 밤만콤 벼혀 쌀물의나 무쳐 쓰고 쪘 조악을 흐면 누른 조악은 치즈물이나 계란 노른자 빙송편 권모 녹도 쪽 우희 설기오 설기 우희 권모 우희 증편이요 그 우희 송편 산빙이라. 증편은 뒤초 씨흘고 쟁이와 곶감 씨흘고 쪽 고명 노하 알마초 닐워 줄흐면 도흐니라. 화영 놀음이는 전유와 잡탕 산적 즙치 슈경과 흥복 산빙스과 조박산 약과 다식 싱눌 뒤초 졸안 놀난 즙치는 도라지를 우리워서 몸 뛰는 술총만치 흐여 칠문 기리 치즈물 연지불 청화불 드려 녹말 무쳐 술마 잡치에 너흐면 죠흐니라 (겨울은 대추 고명과 밤과 잣으로 고명 놓아 최고 좋은 찹쌀로 잣처럼 희고 깨끗하게 씻어 찰시루떡을 만들고, 웃기는 인절미로 한다. 또 찰밥을 찔때 대추씨 발라 썰어 넣고 찰밥을 절구에 찔는데 많이 덩어리 없이 파리 일게 쳐서 밤만큼 베어 꿀물에 무쳐 주악을 만든다. 노란주악은 치자물이나 계란노른자로 한다. 고임은 빙송편 권모⁷⁾ 녹두떡 위에 설기떡을 얹고 설기떡 위에 권모, 위에 증편을 놓고 그 위에 송편과 산빙을 얹는다. 증편은 대추썰고 석이와 곶감 썰고 잣고명 놓아 알맞게 발효시켜 잘하면 좋으니라. 상차림에 있어 화양누르미와 전유와, 잡탕, 산적, 잡채, 수정과, 흥백산자, 빙사과 잣박산, 약과, 다식, 생율, 대추초, 조란, 율란을 놓고 잡채를 놓는데, 잡채 만드는 방법은 도라지를 우려서 몸통을 방망이로 두들겨 결결이 갈라 술총(말꼬리)처럼 하여 칠문길⁸⁾이 (17 cm)길이로 치자물, 연지불, 청화불, 들여서 녹말무쳐 얼른 삶아내어 잡채에 넣으면 좋으니라).

상차림구성을 설명하다가 잡채조리방법이 설명되어 있는 데 잡채의 재료 중 도라지의 전처리방법을 설명하면서 '잡채에 넣으면 좋으니라'하여 다른 재료도 있는듯하나 구체적인 다른 재료나 조리방법은 수록되어 있지 않았지만 동시에 고조리서의 조리방법을 비교하면서 추측해본다. 「연대규곤요람a」의 잡채조리방법은 숙주나물을 거두절미 하고 미나리는 숙주나물을 길이만큼 썰고 곤자손이와 양을 삶아 그와 같이 채치고 파 데쳐 채치고 함께 가진고명 하는데 육회 쳐서 한데 볶아 각 각 재료를 한데 무치고 계란지단 채쳐 위에다 뿌리고 잣가루 뿌려 겨자에 묻히느니라 하여 숙주나물을 이용하였으나 요즈음의 당면은 사용하지 않았다. 1790년대의 「음식보」에서는 각종 나물을 잘고 곱게 썰고 기름간장에 볶아 오색꾸미 놓아 마지막 쳐서 쓴다 하여 마지막(참깨가루즙)을 사용하여 벼무렸다. 그러나 1670년대의 백두현 2003f에서는 오이채, 무, 땃무, 참버섯, 석이, 표고, 송이, 숙주나물을 생으로 하고, 도라지, 겨여목, 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 승검초, 동아, 가지

7) 권모= 곤무=골무떡 =가락을 짧게 자른 색떡의 밀반침으로 만든 흰떡으로 혹은 떡국처럼 끓여 먹기도 하였으며(열양세시기) 한 방법은 요즈음의 바람떡처럼 소를 넣고 골무 모양으로 만들기도 한다.

8) 1문(바느질자)로 2.5 cm이므로 7문은 2.5@7= 17 cm 정도의 길이다.

와 평고기를 삶아 실실이 찢어 놓고 생강이 없으면 건강, 초강, 후추, 참기름, 진간장, 밀가루 갖가지 재료를 가늘게 한치씩 썰어 각각 기름간장에 볶아 섞거나 또는 분리한 후 큰 대접에 담아 즙을 알맞게 뿌리고 천초, 후추, 생강을 뿐린다. 즙은 평고기를 다지고 된장을 걸러 삼삼하게 한 후 참기름과 밀가루를 넣되 국 맛이 맞으면 밀가루 국에 타서 한번 솟구치도록 끓여 즙을 걸게 만다. 동아는 날 것을 물에 살짝 데쳐서 하되, 빛깔을 우려하기는 도라지에 맨드라미로 붉은 물을 들이고 없거든 머루물을 들이면 붉어진다 하였다. 역시 당면은 사용되지 않았고 각종야채를 볶아 소스를 뿌려 버무린 것인데 평고기를 다진 후 된장과 참기름 밀가루를 솟구치도록 끓여 되게 만든 것으로 조리하였다. 여기에서도 도라지에 맨드라미나 머루물을 들여서 사용이라고 하여 규곤요람과 유사하였으며 숙주나물을 사용하여 연대규곤요람과 동일한 재료를 사용하였다. 그러나 1917년 대 만가필비 「조선요리제법a」의 잡채조리방법은 도라지를 하루쯤 물에 담가 불려서 속에 넣고 데쳐 하루쯤 쓴물을 빼 뺏아 꼬챙이로 잘게 뜯어 그릇에 담고 미나리를 소금에 절여 기름에 볶아 한치 길이로 썰어 함께 담은 후 황화채를 불려 데쳐내 한치씩 되게 썰은 후 쇠고기와 제육, 표고버섯을 채쳐 담고 파를 얹혀 넣은 후 간장, 기름, 깨소금, 후춧가루를 섞어 기름에 볶는다. 당면은 물에 불려 삶아 적당한길이로 절단한 후 함께 담아 잘 버무려 접시에 담은 후 알고명 채치고 표고, 석이버섯을 물에 불려서 실과같이 잘게 채쳐 기름에 볶아 뿌리고 잣가루를 그위에 뿐린다고 되어 있었다. 원래 전통조리법인 잡채에는 당면이 사용되지 않았으나 1900년대를 전후하여 잡채조리법에 당면이 사용된 듯 추정되고 이후 고조리서에서는 모두 당면이 사용되어 있었다. 아마도 당면의 유래는 외래 음식문화의 유입에서 비롯되어진다고 추측이 된다. 당면은 중국음식에 이용되는 식품재료로 녹두, 감자, 고구마 등의 녹말을 원료로 사용해 만든 것인데 녹말을 만드는 과정에서 알파화(α化)되었다가 제품화되었을 때는 베타화(β化노화)되어 있으므로 반드시 열을 가하여(삶아) 먹어야 한다.

⑯화영누르미, ⑰전유아, ⑲잡탕, ⑲산적에는 조리방법이 없었고 상차림구성에서 음식명만 수록되어 있었다. 「연대규곤요람b」에서 구체적으로 '교자상 구미는 법'이라고 제목이 되어 있었고 음식도 나열되어 있으나 구체적인 조리방법이 없었으나 「고려대규곤요람 듀식방」에서는 조리방법이 훨씬 많이 설명되어 있었고 주식류는 없었지만 음식구성이 「연대규곤요람」보다 다양하였다.

4. 떡류의 조리방법 분석

떡류의 조리방법은 <Table 5>와 같다.

본문의 내용에서는 떡류조리방법으로 증편만 설명되어 있었는데 책 뒷장의 상차림설명에서 떡류의 조리방법이 설명되어 있었다. 증편의 재료로는 증편 맵쌀 대추, 석이, 곶

<Table 5> 규곤요람 듀식방 속의 떡류의 조리방법 분석

조리법	주재료	부재료	향신료	전처리	가열법	기구	조리상 특징
증편	멥쌀	대추, 석이, 곶감, 잣		발효 시킨다	찌다		반죽하여 잣고명 놓아 알맞게 발효시켜 잘하면 좋으니라.
찰시루떡	찹쌀	대추, 밤, 잣		잣같이 희게 씻는다	찌다		좋은 찹쌀로 잣처럼 희게 씻어 밤 대추 잣고명 얹어 찰시루떡을 짜낸다.
인절미	찹쌀		조리법 없음				
주악	찹쌀	대추	꿀, 치자물, 계란노른자	대추씨발라 찰밥절구에 꽈리일게 함께 찧는다.		절구	찹밥을 솔에 쪘서 대추씨 발라 절구에 함께 넣고 꽈리일게 찐어 밤만큼 베어서 꿀물에 무쳐 주악을 만드는데 치자물이나 계란노른자로 노란색물을 들인다.
송편							
권모							
녹두떡							
설기떡							
			조리법 없음				

감, 잣이 들어가며 잣고명을 놓아 발효시켜 잘하면 좋다고 하였다. 보통 증편에는 곶감이 들어가지 않으나 「고려대 규곤요람 듀식방」에서는 곶감과 잣을 증편 웃기로 사용한듯 하다. 찰시루떡은 교자상 구성에서 설명이 되어 있었으며 재료로는 찹쌀, 대추, 밤, 잣이 들어가고 주재료인 찹쌀을 잣같이 희게 씻는다하여 당시 쌀의 도정이 요즘처럼 깨끗하게 되지 않았던 것을 알 수 있었다. 또한 고명을 얹어 짜낸다 하여 시루를 사용하여 찐 것으로 추측된다. 인절미는 조리방법이 없었고 주악은 떡고임 제일 위에 모양으로 얹었던 음식으로 치자물이나 계란노른자로 물을 들여서 만들었으며 찰밥을 솔에 짜낸 후 대추씨 발라 절구에 꽈리일게 치댄다 한 것으로 보아 맛있게 만들기 위해 대추를 섞지 않았나 추측된다. 송편, 권모, 녹두떡, 설기떡의 조리방법은 보이지 않는다. 녹두떡과 설기떡은 시루떡으로 제일 밑에 고였을 것이며 권모떡은 현재의 가래떡 비슷하고 짤막하게 만드는 떡고임의 주춧대 역할을 하는 음식이다.

5. 한과류와 음료의 조리방법

한과류와 음료의 구성은 <Table 6>과 같다.

상차림구성에 있어 음료와 한과류에서도 골고루 구성한 것이 이채롭다.

조리방법은 없으나 동시대 「윤씨음식법」의 산자류 제조 방법은 연사반죽같이 하되 질지 않게 반죽하는데 찹쌀을 하루이상 담갔다가 가루내어 시루에 찐 후 꽈리일게 치대어 연사바탕보다 조금 두껍게 만들어 더운 방에 말린 후 기름에 하나씩 조심스럽게 중간불로 지진다. 산자에 옷을 입힐 때는 지초물(홍색물)을 미리 들어야 떨어지지 않는다고 하였다. 「시의전서」에서도 바탕 만드는 방법은 유사하였으나 산자옷은 찹쌀을 미리 말려 기름에 지초를 넣고 튀겨

좋은 것으로 꿀라 쓴다 하였다. 빙사과는 찹쌀을 일주일정도 물에 담가 건진 후 가루로 만들어 소주와 물을 넣고 반죽하여 짬통에 찐 후 꺼내어 방망이로 술을 물혀 가며 꽈리 일도록 치댄 후 도마에 놓고 약간 굳혀 찹쌀가루를 묻힌 후 가로세로 0.5 cm 정도로 잘라 기름에 노란색은 치자를 넣고 붉은색은 지초를 넣어 튀겨낸 후 졸인 옛에 버무려 적당한 크기 3 cm 정도로 자른다(이효지 등 2004). 잣박산은 요즘의 잣강정 혹은 백자편으로 알려진 것으로 잣을 조청이나 꿀 옛으로 버무린 후 굳혀 모양대로 썰어놓은 한과이다. 박산은 이규경의 「오주연문장전상고」에서 처음 밝혔는데 검은 옛에 잣을 이용하여 한 냉어리로 만들어 네모지게 썰었으며 「윤씨음식법」에서는 흰 옛을 끓여 졸이고 잣을 넣어 목침으로 누른 후 식으면 반듯하게 베어 쓴다 하였고 또 한 방법은 호두를 거피 한 후 잘게 부숴 호두와 잣을 혼합하여 옛과 꿀을 섞어 접착력이 좋아지도록 되게 졸인 후 버무려 나무 궤짝 같은 틀에 굳혀 썰었다. 이규경의 「오주연문장전상고」에서보다 활쏘 다양한 조리방법으로 접착력과 맛을 위해 옛과 꿀을 섞어 졸인 후 화합한 것은 조리방법의 끊임없는 연구개발과 진보한 방법으로 시도했음을 알 수 있었다. 그후 「조선무쌍신식요리제법」에서 현재의 방법과 유사하였다(장지현 2004). 약과는 밀가루로 만드는 유밀과의 한종류로 밀가루를 반죽하여 성형한 후 기름에 튀겨 꿀에 접청한다. 다식의 재료로는 견과류, 깨류, 콩류, 약선식재료 다양하며 가루에 꿀로 반죽하여 다식판에 꼭꼭 눌러 박아낸다. 생율은 생밤이며 율란은 밤을 삶아 체에 내린 후 밤모양으로 성형하여 머리위에 잣가루를 묻인 것이다. 대추초는 씨를 빼고 대추 속에 잣을 넣어 옛과 꿀을 넣고 조린 것이다. 수정과는 계피와 생강을 저며 끓인 후 설탕과 꿀로 단맛을 내어 식힌 다음 상에 낼 때는 미리 수정

<Table 6> 규곤요람 듀식방 속의 한과류와 음료의 분류

음식명	조리방법 (교자상차림구성)	조리법 없음	수
1) 수정과	조리법 없음		1
2) 홍백산자	3) 빙사과 4) 잣박산 5) 약과 6) 다식 7) 생율 8) 대추초 9) 조란 10) 율란		9

<Table 7> 규곤요람 듀식방 속 가정에서 평상시 갖추어야 할 기본양념

음식	기본적으로 갖추어야 할 양념	기본적인 양념과 부재료들	음식 장만은 항상 집안에서 있는 일이나 기본적인 재료들을 갖추어 두고 구태여 정한법이 없이 조화를 부여하는 경우, 식초, 후추, 생강, 천초, 고추, 계란 등을 사용하는 경우, 마늘, 파, 석이, 참버섯, 청각, 녹말, 리어 짐작으로 그대마다 양념을 옮겨 넣어 음식을 잘 만들어야 한다.
음식	장	참기름, 식초, 후추, 생강, 천초, 고추, 계란	

과국물에 살짝 불린 곶감을 씨 빼어 한개 씩 넣은 후 잣을 뿐이다.

6. 가정에서 평상시 갖추어야 할 기본양념

가정에서 평상시 갖추어야 할 기본양념은 <Table 7> 같다. 기본적으로 갖추어야 할 양념이 장이라고 하였으며 요즈음의 각 가정에서도 일반적으로 갖추어야 할 양념들과 유사 하였으나 버섯류와 청각등을 기본적인 양념이라고 하였는데 버섯은 고조리서 찬물류 조리법에서 많이 사용된 식품재료들이다.

7. 규곤요람(듀식방)속 가정에서의 비상책

가정에서의 비상책 등과 아기이름 짓는 법 등 5가지가 수록되어 있었다.

① 추위 어한 하는 법

치위에 원형홀 제 천도과 빅봉녕을 각 세말흐여 먹고 서돈을 술의 타 마시면 극한의 땀이 나느니라 (추위에 멀리집을 떠나 길을 나설 때는 천도복승아와 백봉령을 각 가루내어 메밀 서돈(120 g정도)을 술에 타 마시면 극한의 추위라도 땀이 나느니라).

② 간난아기 이름 짓는날

丑년 아히 일晦 짓는 날 남자는 술일이 길하고 헌일은 흥호니라. 녀자는 신일이 길하고 톡일은 흥호니라. 스월 초칠과 오월 단오날과 팔월 초칠일 모육호면 총명 부덕장수하고 념병을 아닌느니라 (남자는 개의 날이 길하고 돼지의 날은 흥하니라 여자는 원숭이의 날이 길하고 소의 날은 흥하니라 4월 7일과 5월 단오날과 8월 7일은 맑은물에 목욕하면 총명하고 부디 장수하고 염병은 아니 걸리니라).

③ 원행 시 주의할 날

정월 신미일 창일이 죽은 날이니 입학을 말고 이월 신미일은 편작이 죽은 날이니 약을 먹디 말고 팔월 상성일은 하빅이 죽은 날이니 비를 타지 마라. 쏠신일은 장을 아니담고 오일은 집을 아니 이고 주일은 문복을 아니코 스일은 원형을 아니호느니라 (일월신미일은 창일이 죽은 날이니 밖에 나가지 말고, 이월신미일은 편작이 죽은 날이니 약을 먹지말며 8월상성일은 하백이 죽은날이니 배를 타지마라. 개와 원숭이날은 장을 담지 말고 말의 날은 지붕을 아니올리고 쥐의날은 상가집에 아니가고 뱀의날은 먼길(원행)을 아니 가니라).

④ 기성보는 십삼만 호요 즉금 한양은 팔만 호라. 한양성주의 가구 천구벽 보라 (개성보는 13만호요 현재 한양은

팔만호라 한양성주의 가구 천구백보라).

⑤ 산후 몸조리하는 법

큰 뒤초 셀흔과 곡감 열기와 출출 서흡과 진히 달혀 산후 삼칠만에 먹으면 산후 제병이 업느니라 (큰대추 서른개와 곶감 열개와 찹쌀 세홉을 정성스럽게 달여 산후 21일만에 먹으면 모든 병이 없느니라).

III. 결론 및 요약

규곤요람 (듀식방) 고조리서의 분석 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1854년 발행된 찬자미상의 고조리서 듀식방은 구성면에서 다른 책과 많이 다르게 되어있다. 특히 정초에 1년의 길흉과 복을 알고 싶어 하는 우리나라 사람들의 오랜 정서와 삶의 회구가 담겨있는 토정비결이나 가정비상책등은 읽어봄으로서도 재미있는 내용이다. 또한 손님접대를 최고의 중요한 행사로 여겼던 조선시대 유교사상속의 조상들의 생활상을 엿 볼 수 있었다. 술빚는 법의 28가지 종류는 고려말 불교의 쇠퇴로 인해 음다 풍속이 쇠퇴하고 숭늉문화와 함께 술의 문화가 대두 되면서 농사의 이앙법으로 인해 이모작이 가능했던 시대에 쌀을 이용한 술빚기와 함께 조선조의 시대를 반영하듯 조선초와 중기 조선후기까지 술의 문화가 성행했던 점을 감안한다면 조리서마다 장황하게 적혀있는 술빚는 법은 각가정의 독특한 술문화와 함께 당시의 생활상을 알 수 있는 또 한면의 음식문화이다.

①토정비결의 29과가 소상하게 적혀있는데 주부들이 조리법을 보면서 토정비결의 내용을 함께 읽어 미리 내우외환을 막아 편안한 가정생활을 지내라는 깊은 뜻이 있는 듯하다.

②「규곤요람 듀식방」에는 술 담는법 28종류가 적혀있었다. 술담글 시 주의할 점으로 항아리를 깨끗이 해야 하며 술의 기운이 티끌만치도 새지 않도록 해야 여러 해를 두어도 맛이 변하지 않는다고 하였다. 술의 재료로는 맵쌀과 찹쌀 보리쌀등과 누룩을 사용하였으며 덧술시 밀가루 등과 향이나 색을 내기 위해 지초 당귀 차조기씨 감국 금은화 송엽 등이 주재료로 사용되었다. 쌀을 가루내거나 깨주물르기 국화말리기, 쌀을 백번 씻기, 찧기, 죽쑤기 체에 거르기, 오세출 같이 죽쑤기, 구멍떡 만들기 등이 술담기 전의 준비과정이었다. 계량단위로는 술(수저), 흡 복자, 사발, 되, 말, 동의, 등을 사용하였는데 (이효지 1982)가 지적하였듯이 고조리서의 모든 책속의 계량 단위가 중량에 의한 것이 아

니고 들이에 의한 단위이며 그것도 그릇에 의한 것이거나 사물크기나 길이를 빗대어서 수치한 것이어서 한국음식의 전수에 있어서 문제점이 대두되면서 고조리서속의 음식재 현과 복원에 있어 레시피화 작업은 현대의 계량법에 맞추어 추정 할 수밖에 없다는 것이 연구결과로 사료된다. 술류의 조리기구로는 모시주머니 물병 항아리 독 채 시루 기름 종이 솔단지 등이 사용되었고 주 조리 표현으로는 교합하다, 둘같이 얼었을 때, 오색곰팡이 필 때, 연잎과 고두밥을 켜켜로 놓다 등을 표현하였다. 맛의 표현으로는 달다, 달고 독하다, 맛이 좋다, 부드럽다, 이상하게 맛있다, 맛이 감열하다 등을 표현하였으며 향기롭다, 단내나다, 향기가 각별하다 등으로 술의 독특한 향을 표현하였으며 발효기간은 속성주는 1일~7일 사이였으며 주로 15일~21일이나 한 달~3달정도의 발효기간이 소요되었다.

③찬물류는 17종류로서 두부장, 더덕자반, 동화선, 봉어찜, 녹전, 더덕격, 전동화, 약장, 가지김치, 개장찜, 초계법, 칠향계법, 잡채 등이었다. 조리방법은 조선시대의 고조리서문현과 비교 고찰하여 조리방법을 분석한 결과 규곤요람의 조리방법은 구체적이고 섬세하였으며 찬자의 집안대로 내려온 조리방법으로 추측이 된다. 그러한 이유는 몇몇 조리방법은 독특한 조리방법이 수록되어 있었기 때문이다. 화영누르미, 전유아, 잡탕, 산적은 상차림구성에 음식명만 수록되어 있었다. 「규곤요람 듀식방」의 음식조리방법은 주재료보다 부재료를 많이 사용하였는데 된장 표고 참버섯등 버섯종류와 꿩,닭,부추,파,술,도라지 등이 사용되었다. 그 외 향신료나 양념등도 많이 사용하였다. 찬물류의 조리 가열법은 중탕한다, 찌다, 끓이다, 달여낸다, 쌀겨를 태운 불속에 넣어 익혀낸다 등으로 오랜 시간이 소요되는 조리방법이지만 오랜 시간 끓거나 익혀 국물이나 재료의 영양면에서 손실이 없기 때문에 현대의 조리법에서도 권장할만한 조리법이었다. 요즈음의 기름에 볶거나 튀기는 조리법보다 계속 발전 복원해야할 조리방법이다. 찬물류의 계량 단위는 말, 되, 흡, 석냥, 사발등이며 조리기구로는 베주머니 방마치, 가마솥, 체, 철판, 항아리, 대못, 진흙, 사기접시, 기름종이 등을 사용하였다. 조리시 전처리과정에서 방망이나 베주머니 기름종이 등 기구를 많이 사용하였다.

④떡의 종류는 증편, 찰시루떡, 인절미, 주악, 송편, 권모, 녹두떡, 설기떡 등 8종류가 있었는데 상차림구성상 음식명만 수록된 것으로 만드는 방법은 증편과 주악의 조리방법이 적혀있었으나 매우 간단하게 주재료인 맵쌀과 부재료인 대추 석이 곶감 잣 등의 고명과 쌀가루를 반죽하여 발효시켜야 한다는 기본적인 내용만을 언급하고 있었고 주악은 찹쌀을 쪄 대추와 함께 절구에 치대어 밤톨 만하게 만들어 끓물에 묻였다. 음료는 수정과1종류와 한과류는 홍백산자, 빙사과, 잣박산, 약과, 다식, 생율, 대추초, 조란, 율란 등 9종류가 수록되어 있었는데 역시 상차림구성상 음

식명만 수록된 것이다.

⑤좋은 술을 담기 위해선 기본적으로 누룩이 좋아야 한다고 하였으며 음식의 기본적인 맛을 내는 데는 '장'맛이 좋아야 함을 강조 하였다. 또한 가정에서는 항상 기본적이 부재료와 양념 향신료들을 꼭 갖추고 있어야 함을 강조하였다.

⑥간난 아기 이름 짓는 법이 적혀있는데 길흉의 날을 소상하게 언급하고 있으며 특히 장담그기와 지붕 올리는 날 원행에 대하여 등 칠, 흥에 대하여 중요하게 생각하며 생활하였던 것을 엿볼 수 있었다.

■ 참고문헌

- 김매순. 1819. 「열양세시기 烈陽歲時記」.
- 김은실, 전희정, 이효지. 1990. 선의 문헌적고찰, 한국식문화학회지, 5(3): 285p
- Kim SM, Lee SW 1990. A Study on the cooking in 'The Joobang'. Korean J. Dietary Culture. Vol.5(4) 415-423.
- 김성미, 이성우. 1990. 「이씨음식법」의 조리에 관한 분석적고찰, 한국식문화학회지, 5(2)
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003a. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 194
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003b. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 195
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003c. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 196
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003d. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 188
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003e. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 199
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003f. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 174-175
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003g. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 220-221
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003h. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 225
- 노재준, 윤태순, 홍기용국역. 2003i. 「유중립, 1766, 증보산림경제增補山林經濟Ⅱ」. 농촌진흥청. pp 224
- 빙허각이씨. 1815. 「술방문 고대규합총서」
- 빙허각이씨. 1915. 「부인필지婦人必知」
- 방신영. 1917. 「만가필비 朝鮮料理製法」
- 방신영. 1938. 「主婦의동무 朝鮮料理製法」
- 방신영. 1954. 「우리나라 음식만드는법」
- 백두현국역. 2003a. 「안동장씨, 1670, 음식디미방」. 경북대학교 출판부. pp 25
- 백두현국역. 2003b. 「안동장씨, 1670, 음식디미방」. 경북대학교 출판부. pp 7
- 백두현국역. 2003c. 「안동장씨, 1670, 음식디미방」. 경북대학교 출판부. pp 17
- 백두현국역. 2003d. 「안동장씨, 1670, 음식디미방」. 경북대학교 출판부. pp 16

- 백두현국역. 2003e. 「안동장씨, 1670, 음식디미방」. 경북대학교 출판부. pp 28
- 서유구. 1840. 「임원십육지 林園十六志」. 규장각본
- 안덕균. 2003. 「한국본초학도감(韓國本草圖鑑)」. 교문사
- 유득공. 「경도잡지(京都雜志)」. 1800
- 이석만. 1934. 「간편조선요리제법」
- 이석만. 1935. 「신영양요리법(新榮養料理法)」
- Lee SW. 1981. Korean Shikgyungdaejeon, Hyangmunsa
- 이성우. 1982. 「조선시대 조리서의 분석적 연구」. 한국정신문화연구원
- 이용기. 1920. 「조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)」
- 이효지. 1982. 규곤요람의 조리학적 고찰, 문화재(15), 문화재관리국
- 이효지. 1983. A Gastrological Study on Kyugonyoram, Journal of Korean Living Science Research Institute, March Vol.1, 127-134
- 이효지. 시의전서의 조리학적 고찰, 대한가정학회지, 제19권3호, 1981
- 이효지와 협음. 2004. 「찬자미상, 1890, 시의전서」. 신광출판사. pp 129
- 이효지, 조신호, 정낙원, 차경희 편역. 2007. 「서유구, 임원십육지 정조지, 1840」. 교문사
- 윤서석. 1993. 조선시대 후기의 조리서인 음식법의해설Ⅱ. 식생활 문화학회지, 8(2): 159-165
- 윤서석. 1993. 조선시대 후기의 조리서인 음식법의해설Ⅲ. 식생활 문화학회지, 8(3): 301-308
- 정양완역. 2003a. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 1-2
- 정양완역. 2003b. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 36
- 정양완역. 2003c. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 86
- 정양완역. 2003d. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 57
- 정양완역. 2003e. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 72
- 정양완역. 2003f. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 50
- 정양완역. 2003g. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 74
- 정양완역. 2003h. 「빙허각이씨, 1815, 규합총서閨閣叢書」, 보진재. pp 83
- 장지현. 1994a. 「한국전래 대두이용 음식의 조리가공사적 연구」, 수학사. pp 131
- 장지현. 1994b. 「한국전래 대두이용 음식의 조리가공사적 연구」, 수학사. pp 134
- 장지현. 2004. 「한국전래 조과류 제조사 연구」, 수학사. pp 578-587
- 조자호. 1938. 「조선요리법(朝鮮料理法)」
- 최영진, 조신호, 정낙원, 김은미, 원선임, 차경희, 김현숙, 이효지. 2007a. 17세기 이전 장류에 대한 문헌적 고찰, 한국식품조리과학회지, 23(1): 113
- 최영진, 조신호, 정낙원, 김은미, 원선임, 차경희, 김현숙, 이효지. 2007a. 17세기 이전 장류에 대한 문헌적 고찰, 한국식품조리과학회지, 23(1): 117
- 최영진, 조신호, 정낙원, 김은미, 원선임, 차경희, 김현숙, 이효지. 2007a. 17세기 이전 장류에 대한 문헌적 고찰, 한국식품조리과학회지, 23(1): 120
- 찬자미상. 1854. 「고려대 규곤요람 뉴식방」
- 찬자미상. 1700년대. 「술 만드는법」
- 찬자미상. 1880. 「술빚는법」
- 찬자미상. 1854a. 「시의전서是議全書」
- 찬자미상. 1854b. 「시의전서是議全書」
- 찬자미상. 1854c. 「시의전서是議全書」
- 찬자미상. 1854d. 「시의전서是議全書」
- 찬자미상. 1854e. 「시의전서是議全書」
- 찬자미상. 1660. 「신간구황촬요新刊數荒撮要」
- 찬자미상. 1854. 「연대규곤요람」
- 찬자미상. 1854. 「윤씨음식법」
- 찬자미상. 1860. 「음식방문」
- 찬자미상. 1790. 「음식보」
- 찬자미상. 1890. 「이씨음식법」
- 찬자미상. 1968. 「주방문(酒方文)」
- 한글학회. 1992. 「우리말 큰사전옛말과 이두」. 어문각
- 최창록국역3. 2003a 「허준. 1611. 동의보감東醫寶鑑」. 푸른사상. pp 257
- 최창록국역3. 2003b 「허준. 1611. 동의보감東醫寶鑑」. 푸른사상. pp 186
- 최창록국역3. 2003c 「허준. 1611. 동의보감東醫寶鑑」. 푸른사상. pp 262
- 최창록국역3. 2003d 「허준. 1611. 동의보감東醫寶鑑」. 푸른사상. pp 268
- 홍만선. 1718. 「산림경제(山林經濟)」

(2007년 10월 1일 접수, 2007년 10월 29일 채택)