

약선식료학의 조리이론

최윤희 교수



원광디지털대학교
WONKWANG DIGITAL UNIVERSITY

약선 원료 선택에서의 특징

(1) 약선 원료 선택에서의 특징

일반음식

- 에너지와 영양 공급을 위한 일정수준의 질과 양을 유지
- “입맛, 식욕”에 맞추기 위한 부단한 재료와 조리방법 변화

약선(藥膳)

- 각각의 병증(病證)과 체질 상태에 근거해 그에 맞는 원료 선택
- 음양(陰陽), 기혈(氣血), 허실(虛實) 및 각 장부(臟腑)의 기능 조절
고려하여 배오(配伍), 배방(配方)

약선 조리의 특징

(2) 약선 조리의 특징

“치료효과”를 일으키는 전통적인 한약을 포함
⇒ 원료의 준비과정에 있어서의 과학적인 가공 이외에 조리과정
중에서 약재의 유효성분의 손실을 가능한 줄여서 약효가 더욱 잘
발휘될 수 있는 조리형식과 방법에 주의

전통적인 약선(藥膳)의 조리방법

: 주로 돈(炖), 자(煮), 증(蒸), 민(爛)

⇒ 가열과정 중 약재의 유효성분을 최대한도로 용출시켜 치료효
과를 증강시키기 위함

십전대보탕(十全大補湯)이나 녹편장양탕(鹿鞭壯陽湯), 팔보계탕
(八寶鷄湯) 등과 같은 탕(湯)을 위주로 한 형태가 반 이상을 차지

약선 조미(調味)의 특징

(3) 약선 조미(調味)의 특징

일반음식의 조미(調味): 좋은 맛을 내 먹는 사람의 미식(美食)에 대한 욕구 충족시키기 위함

약선에서의 조미품(調味品): 맛을 조절하는 역할 뿐 아니라 약리적인 효과도 가짐

⇒사용여부나 용량 등의 결정은 단순히 먹을 사람의 입맛에 맞추기 위해서가 아니라 변증시선(辨證施膳)의 원칙에 따라 융통성 있게 조절

약선 조미(調味)의 특징

(3) 약선 조미(調味)의 특징

- **향신료**- 대개 **행기활혈(行氣活血)**, **신향발산(辛香發散)**의 효능
약선(藥膳)의 배오(配伍)에 있어서도 약효를 나타내는 중요한 구성부분으로 인식
- **풍한(風寒) 감기약선(藥膳)에서 생강(生薑)**- 교미제(矯味劑)인 동시에 약물로서 사용
- **활혈류(活血類) 약선에서의 향신료**- 약선의 **행기활혈(行氣活血)** 효능을 증강
- **자음류(滋陰類) 약선에서의 향신료**- **자양(滋養)**하되 느끼하지 않고 보(補)하면서도 정체되지 않게함.
- **비위를 조보(調補)하는 약선에서의 향신료**- **방향성비(芳香醒脾)**라는 본연의 효능 발휘

* 약선의 조리에는 있어서는 최대한 그 본래의 맛을 유지하는 것이 중요

약선을 만들기 위한 요건

- ❖ 조리에 능통할 뿐 아니라 반드시 한의학적인 지식을 갖추어야 한다.
- ❖ 약선 원료의 본초학적 性能을 숙지해야 한다.
- ❖ 약선의 제조 또는 조리 방법을 정확히 파악하고 있어야 한다.
- ❖ 치료효과 뿐 아니라 색(色) · 향(香) · 미(味) · 형(形)에도 주의를 기울여야 한다.
- ❖ 원료배합은 반드시 신중해야 한다.
- ❖ 약물은 음식 속에 감추어 약을 먹는다는 느낌이 들지 않게 해야 한다.

약선조리, 가공방법 - 화후(火候) - 화력의 세기

화후(火候)- 화력의 세기

❖ 불(火): 연소하는 온도(화력). 조리에 쓰이는 열공급원이다.

❖ 후(候): 가열시간

❖ 화력의 강도와 가열시간의 장단(長短)

약선(藥膳) 음식의 질과 효능에 직접적으로 영향을 미치는 요인으로 약선조리의 관건

❖ 화염의 고저와 화광(火光)의 명암(明暗), 복사열의 강약 등을 고려해 대개 무화(武火), 문화(文火), 미화(微火)로 구분

무화(武火)

화후(火候)- 화력의 세기

무화(武火)

❖센 불. 급화(急火), 왕화(旺火), 대화(大火), 맹화(猛火) 라고도 함.

❖화염이 높고 안정적이며 황백색을 띄고 광도(光度)가 밝으며 열기가 매우 세다.

❖대개 초(炒), 작(炸), 폭(爆), 탄(爇), 류(溜), 팡(烹) 등 빠른 시간동안 이루어지는 조리방법에 사용.

❖조리된 음식의 성질은 연하고 바삭바삭하며 생생한 특징을 가짐.

문화(文火)

화후(火候)- 화력의 세기

문화(文火)

- ❖약한 불. 만화(慢火), 소화(小火), 온화(溫火)라고도 함
- ❖화염이 낮고 요동치며 붉은 색을 띤다. 광도(光度)는 비교적 어두운 편이며 열기가 비교적 강하다.
- ❖천천히 조리하는 자(煮), 전(煎), 오(熬) 등의 방법에 쓰임.
- ❖조리된 음식의 성질은 부드럽고 폭 무른 특징을 가짐.

미화(微火)

화후(火候)- 화력의 세기

미화(微火)

- ❖ 아주 약한 불. 약화(弱火), 오화(燭火)라고도 함.
- ❖ 화염이 매우 작아 일었다 죽었다 하고 청록색을 띤다. 광도(光度)는 비교적 어두우며 열기도 세지 않다.
- ❖ 민(爛), 외(煨), 둔(炖)과 같이 조리시간이 비교적 긴 방법에 주로 쓰인다.
- ❖ 조리된 음식은 구수하고 진한 맛이 나는 것이 특징이다.

화후(火候) - 열전도

화후(火候)- 열전도

조리가열 과정 중의 열전도체(물, 수증기, 기름 등)에 대한 성질
과 전도상태 파악

물을 매개로 하는 경우

- ❖ 물은 계속 열을 받으면 자신의 온도도 계속 상승하는 동시에 대류작용을 통해 원료의 각 부분이 균등하게 열을 받을 수 있게 한다.
- ❖ 물의 끓는 점은 100°C 로 일반적인 약선(藥膳)은 이 정도의 온도에서 성질이 변화를 일으켜 익게 된다.
- ❖ 물의 온도가 100°C 가 되면 증기로 변해 증발하기 때문에 실제 물 온도는 100°C 를 넘지 않는다.

증기를 매개로 하는 경우

화후(火候)- 열전도

증기를 매개로 하는 경우

- ❖ 대류작용에 의해 원료에 열 공급.
- ❖ 수증기의 온도는 최소 100°C 가 되고 뚜껑을 꼭 막은 찜통 안의 온도는 $120\sim 150^{\circ}\text{C}$ 까지 상승해 물의 온도를 초과한다.
- ❖
- ❖ 성질과 형태가 동일한 원료라면 물보다 증기가 훨씬 익는 속도가 빠르다.

식용유를 매개로 하는 경우

화후(火候)- 열전도

식용유를 매개로 하는 경우

- ❖ 대류작용을 통해 원료에 열 공급
- ❖ 물의 끓는점의 3배- 식용유의 경우는 300°C까지 올라 달한다. 단, 열의 전도율은 떨어진다.
- ❖ 기름의 온도에 따른 분류- 온유(溫油), 온열유(溫熱油), 열유(熱油), 급열유(急熱油) 등
- ❖ 대개 “몇 성열(成熱)”이라는 표현을 많이 쓴다(매 1 성(成)은 대략 35°C 정도)

화후(火候) - 열전도

구분	기름온도	성열 (成熱)	상태	사용되는 주 요 조리방법
온유 (溫油)	100℃ 정도	3 · 4	기름 표면이 잔잔하고 흰 기포가 간혹 올라오지만 소리나 연기는 없다.	
온열유 (溫熱油)	150℃ 정도	5 · 6	기름 표면은 주변에서 중심쪽으로 파동이 일며, 약간 연기가 올라온다.	전(煎), 연작(軟炸) 등
열유 (熱油)	200℃ 정도로	7 · 8	기름표면이 끓어오르면서 푸른 연기가 오르고 국자로 저으면 소리가 난다.	작(炸), 팽(烹), 초(炒) 등
급열유 (急熱油)	거의 300℃	9~10		폭채(爆菜)

약선 조리, 가공방법

❖ **더운음식류의 조리가공방법:** 돈(炖), 민(燜), 외(煨), 증(蒸), 자(煮), 오(熬), 초(炒), 로(鹵), 소(燒) 등이 있다.

❖ **찬음식류의 조리가공방법:** 반(拌), 창(滄), 엄(腌), 동(凍) 등이 있다.

❖ **이외 약주(藥酒), 음료(飲料), 약죽(藥粥) 등을 만드는 방법들도 여기에 포함된다.**

더운 음식류(熱菜類) - 돈(炖)

더운 음식류(熱菜類)- 돈(炖)

- ❖ 약재와 식재를 동시에 솥에 넣고 센 불에 끓이다 거품 등을 걷어 내고 약한 불에 무르도록 푹 익혀내는 조리 방법
- ❖ 사전의 반조리과정 없음
- ❖ 조리시간: 2~3시간.
- ❖ 자보(滋補) 약선을 만드는데 가장 많이 쓰이는 가장 간단한 방법
- ❖ 특징: 육수가 원재료 고유의 맛을 유지하면서 깔끔하고 진하며 고기가 완전히 물러 뼈와 잘 분리된다.
- ❖ 물에 넣고 직접 끓이는 불격수돈법(不隔水炖法)과 중탕방식인 격수돈법(隔水炖法)으로 구분
- ❖ 예: 귀삼돈모계(歸蔘燉母鷄), 설화계탕(雪花鷄湯), 십전대보탕(十全大補湯) 등

더운 음식류(熱菜類) - 자(煮)

더운 음식류(熱菜類)- 자(煮)

- ❖ 약재와 식재에 다량의 육수나 물을 넣고 센 불에 끓이다 불을 줄여 익혀내는 조리 방법
- ❖ 원재료의 사전조리과정에 많이 이용
- ❖ 조리시간: 돈법에 비해 짧고 간단
- ❖ 크기가 작거나 부드러운 재료를 조리하는데 사용
- ❖ 특징: 맛이 맑고 가벼우며 색택이 좋다.

더운 음식류(熱菜類) - 오(熬)

더운 음식류(熱菜類)- 오(熬)

- ❖ 사전의 반조리과정을 거친 후의 재료에 육수와 물, 조미료 등을 넣고 센 불에 끓이다 약한 불에 국물이 걸죽하게 될 때까지 푹 익혀내는 조리 방법
- ❖ 조리시간: 3시간이상 (돈법보다 길다).
- ❖ 주로 교질(膠質, 젤라틴 등) 성분이 많은 원료를 조리할 때 많이 쓰는 방법
- ❖ 특징: 국물이 매우 진하고 걸쭉하다.

더운 음식류(熱菜類) - 민(燜)

더운 음식류(熱菜類)- 민(燜)

❖ 약재와 식재를 기름에 볶아 반쯤 익힌 후 여기에 생강, 파, 소금 등의 조미료를 넣고 육수를 조금 부은 후 뚜껑을 꼭 닫아 센 불에서 끓이다 불을 줄여 약한 불에 재료가 푹 익을 때까지 조리하는 방법

❖특징: 재료를 볶아 질감이 바삭하면서도 국물과 맛이 진하다.

더운 음식류(熱菜類) - 증(蒸)

더운 음식류(熱菜類)- 증(蒸)

❖수증기를 이용해 가열하는 조리방법

❖약선(藥膳)의 반제품이나 완제품을 만드는데 이용.

❖특징: 원재료의 수분이 다시 증발되지 않아 원재료나 약선(藥膳) 요리의 조형(造型: 모양)과 맛을 완전하게 보존할 수 있다. 익지 않은 약선(藥膳)의 경우 센 불에서 찌고, 일정한 조형을 유지해야 할 필요가 있는 약선은 중불에서 서서히 찐다.

❖분증(粉蒸), 포증(包蒸), 봉증(封蒸), 구증(扣蒸), 청증(淸蒸)으로 분류.

더운 음식류(熱菜類) - 증(蒸)

더운 음식류(熱菜類)- 증(蒸)

- ❖ 분증(粉蒸): 원재료를 양념한 뒤 쌀가루로 싸서 찜통에 찌는 방법.
- ❖ 포증(包蒸): 양념한 재료를 채소 잎이나 하엽(荷葉)에 싸서 찌는 방법.
- ❖ 봉증(封蒸): 양념한 재료를 담은 용기를 한지 등으로 꼭 봉해 찌는 방법.
- ❖ 구증(扣蒸): 양념한 재료를 특정 용기에 가지런히 담은 후 찌서 그릇에 낼 때 그 용기를 엮어서 내는 방법으로 재료를 가지런히 배열한 쪽이 그릇의 전면에서 보이게 하는 것을 명구(明扣), 바닥으로 가게 하는 것을 암구(暗扣)라고 함.
- ❖ 청증(淸蒸): 청돈(淸炖)이라고도 함. 격수돈(隔水炖)과 유사. 전처리한 재료를 그릇에 담아 양념한 뒤 찜기에서 찌내는 방법

더운 음식류(熱菜類) - 외(煨)

더운 음식류(熱菜類)-외(煨)

❖약재와 식재를 솥에 담아 물과 양념을 넣은 후 약한 불이나 여열(餘熱)을 이용해 장시간 천천히 푹 익히는 방법.

❖국물이 걸쭉하고 맛이 진한 것이 특징

❖**방법 1.** 원료를 포제 가공한 뒤 솥에 넣고 양념과 일정량의 물을 넣은 후 천천히 재료가 푹 무를 때까지 익히는 방법

❖**방법 2.** 재료를 넓은 잎이나 축축한 한지 등에 싸서 불을 막 댄 재속에 넣어 남은 여열(餘熱)로 익히는 방법. 조리시간이 매우 길어 12시간가량까지도 소요되며 4시간정도 마다 새로운 재를 더해 주어 일정한 온도를 계속 유지할 수 있게 해야 한다.

더운 음식류(熱菜類) - 소(燒)

더운 음식류(熱菜類)- 소(燒)

- ❖ 재료들을 살짝 볶거나 지지거나 끓이거나 혹은 튀겨낸 후 약재나 육수, 양념을 넣고 센 불에서 끓이다 약한 불로 줄여 국물이 자작해지게 하는 조리방법. 신선한 재료일 경우에는 살짝 볶는 방법으로, 잡미(雜味)가 있거나 신선하지 않은 재료는 튀겨서 잡미를 제거하고, 대장(大腸)이나 밥통(肚)같이 꼭 익지 않는 재료들은 먼저 자(煮)해서 일정 정도 익힌 후에 조리.
- ❖ 대개 주원료를 적당한 방법으로 먼저 가열한 뒤 진행
- ❖ 소(燒)는 국물이 너무 많거나 너무 줄지 않도록 물량을 조절하는 것이 중요.
- ❖ **특징:** 국물이 적당하고 맛이 신선하며 요리의 빛깔이 좋고 재료가 잘 익어 있다.

더운 음식류(熱菜類) - 초(炒)

더운 음식류(熱菜類) - 초(炒)

- ❖ 팬을 달궈 기름을 넣고 센 불에서 빠른 시간 안에 볶아내는 방법
- ❖ 특징: 화력이 세고 국물이 적으며 조리시간이 짧아 재료의 맛이 살아있다.
- ❖ 분류

생초(生炒): 생편(生爔). 신선한 재료 그대로를 사용하며 국물이 매우 적은 것이 특징.

숙초(熟炒): 반 정도 익은 혹은 완전히 익힌 재료를 썰어 달궈진 팬에 넣고 약재나 보료(輔料), 양념, 육수 등을 넣고 재빨리 볶아내는 방법.

활초(滑炒): 재료를 작게 썰어 소금과 전분, 달걀 등과 함께 재워두었다가 양념을 하며 신속하게 볶은 다음 마지막에 물 전분 등을 넣어주는 방법. 윤기가 흐르고 식감이 부드러움.

건초(乾炒): 건편(乾爔). 주재료의 수분을 없애고 바삭바삭하게 하는 방법이다. 원재료를 일정 형태로 가공한 후 양념을 넣고 조물조물하여 팬에 넣고 재빨리 볶아 내는 방법.

더운 음식류(熱菜類) 작(炸)

더운 음식류(熱菜類) 작(炸)

- ❖ 다량의 기름을 가열한 후 재료를 튀겨내는 조리방법
- ❖ 단독으로 완제품 혹은 반제품을 만드는 데 사용
- ❖ 맛과 향이 살아있고 바삭한 것이 특징
- ❖ 방법에 따라 청작(淸炸), 건작(乾炸), 연작(軟炸), 소작(酥炸), 송작(松炸), 포작(包炸)으로 분류

더운 음식류(熱菜類)

더운 음식류(熱菜類)

폭(爆)

보조 재료를 가열한 팬에서 살짝 볶다가 전 처리한 주재료를 넣고 물 녹말을 풀어 센 불에서 신속하게 볶아 익히는 방법. 주로 동물성 재료의 조리방법으로 사용. 바삭하면서도 부드럽고 향이 좋다.

류(溜)

원재료를 양념한 후 작(炸), 자(煮), 증(蒸) 등의 방법으로 가열, 준비한 후 달궈진 팬에서 볶다가 물녹말을 넣고 빠른 시간 안에 볶아내는 것.

노(滷)

기초적인 가공을 거친 재료를 일정한 방식으로 약재와 배합한 후 노즙(滷汁: 육수에 향신료 등을 넣고 만든 소스)에 넣고 충분히 베어들 때까지 중불에서 잘 조리내는 방법

찬 음식류(冷菜類)의 조리 · 가공 방법

찬 음식류(冷菜類)의 조리 · 가공 방법

반(拌: 무치기)

익히지 않은 생 재료 혹은 익혀서 식힌 재료들을 일정한 형태로 잘라 양념을 넣고 무쳐내는 방법

방법이 간편하고 재료의 범위가 넓으며 맛을 조절하기 쉽다.

생반(生拌), 숙반(熟拌), 온반(溫拌), 양반(涼拌)이 있다.

창(滷: 데치기)

재료를 일정 형태로 자른 후 데쳐 각종 향신료를 넣고 무치거나, 혹은 화초(花椒)를 넣은 물에 데쳐 내는 방법.

맛이 담백하거나 혹은 간간하면서 화초향이 나는 것이 특징.

찬 음식류(冷菜類)의 조리 · 가공 방법

찬 음식류(冷菜類)의 조리 · 가공 방법

염(淹: 절임)

재료를 양념한 물에 담가 절이거나 양념과 함께 무쳐 재우는 방법으로 일정시간 절여 재료의 수분을 빼내고 맛이 배게 하는 방법이다.

특징은 아삭아삭하고 맛이 진하나 기름지지 않다.

어디에 절였는가에 따라 염염(鹽淹), 주염(酒淹), 조염(糟淹) 등으로 나뉜다.

동(凍: 얼 동)

젤라틴 성분이 많은 원료에 양념을 넣고 가열한 후 일정 정도에 다르면 식혀서 응고시킨것.

투명하고 맛이 생생하다.

반드시 젤라틴 성분이 많아야지 적으면 응고되지 않는다.

약술(藥酒) 만드는 법

약술(藥酒) 만드는 법

- ❖ **약술**: 술을 기본원료로 하여 상응하는 약재를 술에 담가 침포(浸泡)하거나 전자(煎煮)한 후 여과하여 얻은 음료
- ❖ **술의 작용**: “통혈맥(通血脈)”, “행약력(行藥力)”, “어풍한(御風寒)” 등
- ❖ 술을 마실 줄 모르거나 간장병이나 신장병이 있는 환자에게는 쓰지 않는다.
- ❖ **약술 만드는 방법**: 냉침법(冷浸法), 열침법(熱浸法), 전자법(煎煮法), 양조법(釀造法) 등

냉침법 (冷浸法)

❖약재를 작게 잘라 뚜껑이 있는 도자기나 유리병 등 금속성분이 아닌 용기에 담아 적당량의 술(일반적으로 약재와 술의 비율은 1:5 ~ 1:10)을 부어 밀봉하여 둔다.

❖침포(浸泡)시간: 약재에 따라 차이가 있으나 대개는 2~4주정도 침포(浸泡).

❖성분이 잘 우러나오도록 자주 흔들어주고 침출 후 압착, 여과, 징청(澄清), 취주(取酒), 병입(瓶入) 과정을 거친 후 필요에 따라 마신다.

❖대량생산이 가능하고 별다른 설비 없이 가정에서도 만들기 편해 가장 상용(常用)되는 방법.

열침법 (熱浸法)

- ❖ 약재와 술을 일정 정도 가열한(단시간) 후 냉각시켜 저장하는 방법.
- ❖ 침포(浸泡) 시간을 단축하면서도 일부 성분들이 빨리 용출되어 나올 수 있게 한다.
- ❖ **방법:** 대개 격수돈(隔水炖)하거나 자(煮)하는 방법 또는 찜통에서 찌는 간접가열방법을 사용. 약재와 술을 작은 용기에 넣은 후 물을 담은 큰 솥이나 찜통에 넣어 중탕으로 가열하되 약재 표면에 거품이 나기 시작하면 꺼내어 열이 있을 때 밀봉한 후 1~2주 저장. 그 후 여과, 징청(澄清), 취주(取酒), 병입(瓶入)과정을 거친 후 마신다.
- ❖ **주의:** 중탕법을 사용하지 않으면 술에 불이 붙을 수도 있으므로 각별히 주의.
- ❖ [예] 우슬석곡주(牛膝石斛酒)

전자법(煎煮法)

약재료를 분말로 가공한 뒤 술에 넣고 물을 부어 끓이다가 끓어 오르면 문화(文火)로 1~2시간 더 끓여 여과한다. 다시 재탕하여 두 번에 걸쳐 얻어낸 약액을 8시간 침전시킨 후 상청액(上淸液)을 취해 농축시켜 냉각한다. 이 농축액과 동량의 술을 함께 잘 섞어 항아리 안에 잘 넣어 1주일간 밀봉한 후에 여과하여 마신다. [예] 육신주(六神酒)

양조법 (釀造法)

약재를 물에 침포(浸泡)한 뒤 여과하여 농축하거나 일부 생 약재들을 압착한 생즙에 찹쌀로 고두밥을 지어 누룩과 함께 용기에 넣고 밀봉해 일정 온도에서 4~6일간 발효시키는 방법이다. 막걸리를 만들고자 할 때는 쌀로 밥을 지은 다음 누룩가루를 섞어 뚝배기에 넣고 질척하게 물을 부은 다음 그릇 입구를 잘 봉하여 50~55℃ 되는 방안에 2일 정도 놓아두면 부풀어 오르는데 이때 쌀가루로 죽을 쑰 데다 한약가루나 약즙을 섞어 넣는다. 이것을 3~4일 동안 두었다가 거르면 탁주가 된다. 누룩 대신 맥아를 넣어 만들면 감주가 된다.