



전통 웰빙주
막걸리

막걸리

배송자 지음

“하루 한 잔의 막걸리로 영양도 듬뿍!!”

하남출판사



전통 웰빙주
막걸리

지은이|배송자
펴낸이|배기순
펴낸곳|하남출판사

초판1쇄 발행|2010년 6월 15일

등록번호|제10-0221호

서울시 종로구 관훈동 198-16 남도B/D 302호

전화 (02)720-3211(대) | 팩스 (02)720-0312

홈페이지 <http://www.hnp.co.kr>

e-mail: hanamp@chollian.net, hanam@hnp.co.kr

© 배송자, 2010

ISBN 978-89-7534-196-0(03690)

※ 잘못된 책은 교환하여 드립니다.

※ 이 책의 무단전재와 무단복제를 금합니다.

제1장 우리 술, 막걸리

1절. 막걸리의 정의

1. 우리 술의 고유한 특성	15
(1) 곡류와 누룩	16
① 곡류	16
② 누룩	17
(2) 맛과 색	17
(3) 약성과 향	18
2. 막걸리란 무엇인가	19
(1) 막걸리의 명칭	22
(2) 막걸리의 또 다른 이름	23

2절. 막걸리의 역사

1. '술'의 기원	25
2. 우리 역사 속의 막걸리	27
(1) 삼국시대의 술	30
① 고구려의 술	30
② 백제의 술	32
③ 신라의 술	34
④ 통일신라의 술	35
(2) 고려시대의 술	36
(3) 조선시대의 술	40
(4) 일제강점기의 술	44
(5) 광복 이후의 술	45

3절. 막걸리의 종류



1. 우리 술의 종류	46
(1) 일반적인 분류	46
(2) 우리 술의 종류	49
① 탁주(濁酒, 막걸리)	50
② 청주(淸酒, 약주)	51
③ 소주(燒酒)	52
2. 막걸리의 종류	54
(1) 대표적인 전통 막걸리의 종류	54
① 이화주(梨花酒)	54
② 사절주(四節酒)	55
③ 혼돈주(混沌酒)	56
④ 산성(山城)막걸리	57
⑤ 합주(合酒)	58
⑥ 모주(母酒)	60
⑦ 조선탁주	60
(2) 곡류에 따른 막걸리의 종류	61
① 쌀막걸리	61
② 찰쌀막걸리	63
③ 밀막걸리	64
④ 보리막걸리	64
⑤ 옥수수막걸리	66
⑥ 조막걸리	67

제2장 막걸리의 효능

1절. 막걸리의 맛, 향과 색

1. 막걸리의 맛	71
2. 막걸리의 향	74
3. 막걸리의 색	76

2절. 막걸리의 성분과 효능

1. 막걸리의 성분	80
(1) 막걸리 주조(酒造)에 이용되는 미생물	80
① 국균(麹菌)	80
② 효모(酵母, Yeast)	84
③ 유산균 및 초산균	85
(2) 막걸리에 함유된 영양 성분	86
① 막걸리의 단백질과 아미노산	87
② 막걸리의 미생물과 유산균	89
③ 막걸리의 유기산 성분	90
④ 막걸리의 식이섬유소	92
⑤ 막걸리의 비타민	92
⑥ 막걸리의 무기질 성분	94
2. 막걸리의 효능	98
(1) 막걸리의 피로 완화 효과	98
(2) 막걸리의 피부 재생과 미백 효과	101
(3) 막걸리의 시력 증진 효과	104

(4) 막걸리의 간 기능 개선 효과	105
(5) 막걸리의 콜레스테롤 저하 효과	107
(6) 막걸리의 혈류 개선 효과	109
① 막걸리가 흰쥐의 혈류 통과 속도에 미치는 영향	110
② 막걸리의 혈소판 응집 억제 효과	111
(7) 막걸리의 활성산소 제거 효과 (항산화 효과)	113
(8) 막걸리의 고혈압 유발 저해 효과 (ACE 저해 활성 효과)	115
(9) 막걸리의 암 예방 지수 (QR 활성 유발 효과)	117
(10) 막걸리의 암세포 성장 저지 효과	119



제3장 막걸리의 제조와 유통

1절. 막걸리의 제조

1. 막걸리의 재료	125
(1) 쌀	127
(2) 누룩	131
① 누룩의 종류	132
② 좋은 누룩의 선택	136
③ 누룩 만들기	138
(3) 물	142
(4) 온도	143
(5) 용기(容器)	144
2. 막걸리의 제조	145
(1) 밑술과 덧술	146
① 밑술(酒母, 주모)	146
② 덧술	150
(2) 재래식 막걸리 제조 방법	152
① 밑술 제조	152
② 본 담금	152
(3) 일반 막걸리 제조 방법	153
① 증자	153
② 입국	154
③ 밑술	154
④ 1차 담금	155
⑤ 2차 담금(본 담금)	155
⑥ 제성(製成)	156

(4) 무증자(無蒸煮) 막걸리 제조 방법	158
① 원료의 준비	158
② 효소의 추출	158
③ 본 담금	158
(5) 내 손으로 직접 막걸리 담그기	159

2절. 막걸리의 저장과 유통

1. 생막걸리의 저장	160
(1) 막걸리의 저장성에 영향을 미치는 요인	162
(2) 막걸리의 저장성 증진을 위한 첨가제의 영향	163
2. 막걸리의 유통	164
3. 막걸리 잘 마시는 법	167
4. 막걸리 숙취 해소법	169
(1) 숙취의 원인 물질	170
(2) 증상별 숙취 해소법	172
(3) 해장국 재료별 숙취 해소법	173



제4장 막걸리와 음식

1절. 막걸리에 어울리는 음식

1. 홍어와 막걸리	177
2. 도토리묵과 막걸리	179
3. 해물파전과 막걸리	179
4. 두부김치와 막걸리	181

2절. 막걸리로 만드는 음식 레시피

● 증편(기주떡)	184
● 개성주악	186
● 찐빵	188
● 막걸리 편치	190
● 막걸리 녹차 칵테일	192
● 막걸리 생과일 칵테일	194
* 막걸리 블루베리 칵테일	
* 막걸리 딸기 칵테일	
● 막걸리 아이스크림	196

3절. 막걸리와 함께 하는 음식 레시피

● 홍어회 무침	200
● 오징어회 무침	202
● 두부김치피자	204
● 해물파전	206
● 돼지고기 겨자쌈	208
● 채소 과일 꼬치	210

부록

여러 가지 막걸리 제조 기구	214
막걸리산업의 발전 방향과 정책 과제	222
막걸리 주요 언론 기사 모음	228
참고문헌	232



⑥ 모주(母酒)

《대동야승(大東野乘, 14~17세기경)》에는 모주의 기원에 관한 이야기가 기록되어 있다. 모주는 성상이 죽과 같이 걸쭉하고 알코올 도수가 낮은 막걸리와 유사한 술이다.

《대동야승(大東野乘, 14~17세기경)》에 기록된 모주(母酒)

선조의 왕비였던 인목대비가 광해군에 의해 폐위되고 인목대비의 친정아버지 연흥부원군 김제남과 친정어머니 노씨는 제주도로 귀양을 가게 되었다. 노씨의 제주도 귀양생활은 매우 힘들었다고 전해지는데, 귀양인들에게 배급하는 식량만으로는 도저히 살 수 없었던 노씨는 동네에서 술지게미를 얻어다가 물을 타서 끓인 싸구려 술을 시장에 내다 팔아 생계를 꾸려나갔다고 한다. 이것을 처음에는 대비의 어머니가 만든 술이라며 '대비모주(大妃母酒)'라 부르다가 후에는 줄여서 '모주'로 부르게 되었다고 한다.

모주의 기원에 관한 다른 이야기도 전해진다. 어느 마을에 술을 많이 마시는 아들을 둔 어머니가 있었는데, 술이 아들의 건강을 해칠까 걱정하던 어머니는 막걸리에 여러 가지 한약재를 넣고 끓여 아들의 건강을 지켰다고 한다. 때문에 이때 만든 술에 어머니의 정성이 담긴 '모주(母酒)'라는 이름이 붙여졌다는 것이다.

⑦ 조선탁주

조선시대 말기의 탁주를 가리키는 말이다.