

조선의 민속전통

조선의 민속전통 1

식생활풍습

집필 및 심사 <조선의 민속전통>편찬위원회

편집 준박사 안용철 준박사 임도준

장정 안덕희 교정 허혜선

번 곳 과 학 백 과 사 전 종 합 출 판 사

인쇄소 평 양 종 합 인 쇄 공 장

인쇄 1994년 1월 15일 발행 1994년 1월 25일

7-35147

차 례

《조선의 민속전통》(전 7권)을 내면서.....	(1)
우리 나라의 력사.....	(3)
우리 나라의 자연.....	(8)
머리말.....	(15)
1. 식생활풍습의 력사개관.....	(17)
1) 원시시기의 식생활풍습.....	(17)
2) 고대의 식생활풍습.....	(21)
3) 중세기의 식생활풍습.....	(24)
삼국시기.....	(24)
발해 및 후기신라시기.....	(29)
고려시기.....	(32)
리조시기.....	(36)
4) 근대의 식생활풍습.....	(39)
2. 민족음식과 식생활.....	(40)
1) 민족음식의 종류.....	(40)
(1) 주식물.....	(40)
밥.....	(40)
죽.....	(46)
떡.....	(48)
지짐.....	(52)
국수.....	(53)
만두.....	(55)
묵.....	(56)
(2) 부식물.....	(57)
국.....	(57)
김치.....	(59)
장.....	(64)
지지개와 찌개.....	(66)
나물.....	(67)
장아찌.....	(68)
구이.....	(70)
편육과 족편.....	(71)

회.....	(7 2)
포.....	(7 3)
탕.....	(7 4)
곰.....	(7 6)
순대.....	(7 7)
전.....	(7 7)
산적.....	(7 8)
튀기.....	(7 8)
볶음.....	(7 9)
줄임.....	(8 0)
찜.....	(8 1)
전골.....	(8 2)
절임.....	(8 3)
젓갈.....	(8 3)
(3) 조미료.....	(8 5)
간장.....	(8 5)
소금.....	(8 6)
고추.....	(8 6)
마늘.....	(8 7)
파.....	(8 7)
생강.....	(8 7)
깨.....	(8 8)
겨자.....	(8 8)
후추.....	(8 8)
식초.....	(8 8)
기름.....	(8 8)
꿀.....	(8 9)
물엿.....	(8 9)
(4) 당과, 음료.....	(9 0)
당과류.....	(9 0)
음료류.....	(9 3)
2) 일상음식과 특별음식, 지방음식, 궁중음식.....	(9 6)
(1) 일상음식.....	(9 6)
(2) 특별음식.....	(9 8)
의례음식.....	(9 8)
철음식.....	(100)
(3) 지방음식.....	(106)
평양과 평안도의 지방음식.....	(107)
함경도의 지방음식.....	(114)

황해도의 지방음식.....	(119)
강원도의 지방음식.....	(124)
개성, 서울, 경기도의 지방음식.....	(128)
충청도의 지방음식.....	(131)
경상도의 지방음식.....	(135)
전라도의 지방음식.....	(138)
제주도의 지방음식.....	(142)
(4) 궁중음식.....	(144)
주식물.....	(145)
부식물.....	(149)
당과.....	(154)
음료.....	(155)
3) 조선민족음식의 특성과 우수성.....	(156)
3. 식생활도구와 그 리용품습.....	(159)
1) 음식을 끓이거나 만들 때 쓰이는 도구.....	(159)
(1) 밥 지을 때 쓰이는 도구.....	(159)
가마와 솥.....	(159)
통노구와 새옹.....	(161)
시루.....	(162)
쌀합박.....	(163)
주걱.....	(164)
가마솥과 가마글개.....	(164)
(2) 반찬 만들 때 쓰이는 도구.....	(164)
전골판과 냄비.....	(165)
장사귀와 뚝배기.....	(165)
신선로.....	(166)
지짐판(번철).....	(167)
석쇠와 석자.....	(167)
(3) 별식 만들 때 쓰이는 도구.....	(167)
떡판과 떡메.....	(167)
안반.....	(168)
밀판과 홍두깨.....	(168)
떡살.....	(168)
다식판과 약과판.....	(169)
국수분들.....	(169)
묵틀.....	(170)
기름틀.....	(170)
누룩틀.....	(170)

소주고리와 용수.....	(171)
채와 채다리.....	(171)
(4) 음식조리에 쓰이는 기타 도구.....	(172)
조리, 채반, 바가지.....	(172)
귀대.....	(173)
국자와 국이.....	(173)
문주.....	(174)
소래와 양푼.....	(174)
버치.....	(174)
자배기와 옹배기.....	(175)
고기다짐망치와 채칼.....	(176)
양념절구와 연.....	(176)
식칼과 도마.....	(176)
2) 음식상과 식기.....	(177)
(1) 음식상.....	(178)
일상용밥상.....	(178)
의례때 쓰이는 상.....	(179)
궁중에서 쓰인 상.....	(180)
(2) 식기.....	(181)
손가락과 저가락.....	(181)
바리.....	(183)
조반기.....	(184)
탕기.....	(184)
대접.....	(185)
반병두리.....	(185)
보시기와 바라기, 접시.....	(186)
종지.....	(187)
합과 찬합.....	(188)
주전자.....	(189)
술잔과 잔대.....	(190)
3) 음식물을 담아두거나 나를 때 쓰는 도구.....	(191)
(1) 음식물을 담아두는 용기.....	(192)
독.....	(192)
항아리.....	(193)
단지.....	(194)
병.....	(195)
장군.....	(196)
단개배뚜리.....	(197)
합지와 모래.....	(197)
광주리.....	(198)
(2) 음식물을 나르는 용기.....	(199)
동이.....	(199)
목판.....	(200)

동고리와 바구니.....	(201)
쟁반.....	(201)
4) 그밖의 식생활에 쓰인 분쇄용구와 세간.....	(202)
갈돌과 매통.....	(202)
절구.....	(202)
방아.....	(203)
말과 되.....	(203)
살강과 찬장.....	(204)
뒤주.....	(204)
5) 식생활도구의 특징.....	(204)
4. 상차림풍습.....	(207)
1) 일상음식상차림.....	(207)
(1) 밥상차림(반상차림).....	(207)
독상차림.....	(207)
겸상차림.....	(209)
두리반차림.....	(210)
(2) 별식을 주식으로 한 상차림.....	(211)
국수상차림.....	(211)
죽상차림.....	(211)
떡상차림.....	(211)
지짐상차림.....	(211)
국밥상차림.....	(211)
온반상차림.....	(211)
2) 의례상차림.....	(212)
돌상차림.....	(212)
결혼잔치상차림.....	(212)
교배상차림.....	(214)
폐백상차림.....	(215)
독퇴상차림.....	(215)
환갑상차림.....	(215)
제상차림.....	(216)
주안상차림(교자상차림).....	(219)
3) 궁중상차림.....	(220)
수라상차림.....	(220)
어상차림.....	(222)
진연상차림.....	(223)
5. 식생활관습과 식사례절.....	(225)
1) 식생활관습.....	(225)
2) 식사례절.....	(229)
6. 식생활풍습의 계승발전.....	(232)
부록	(245)
조선음식 만드는 방법.....	(245)

*¹ <경도잡지> 권1 풍속 파파

*² <삼국사기> 권1 신라본기 파사니사금 23년 10월

꽃감은 경상도에서 가장 많이 생산되었다.* 그중에서도 풍기에서는 감껍질을 벗겨서 효쟁이에 꿰지 않고 그대로 말리워 진시(꽃감)를 만들었는데 이것을 준시라고 하였다. 풍기준시는 살이 부드러우면서도 달고 감칠 맛이 있어 당시 가장 좋은 꽃감으로 알려주었다.

* <천일록> 산천과 풍토 평남

밤은 밀양*¹과 상주*² 지방의 것이 유명하였는데 해마다 봉건 국가의 공물수탈 대상으로 되어있었다. 진주의 감과 안동의 잣도 널리 알려졌다.*³

*¹ <지봉류설> 권19 식물부

*² <상주읍지> 토산 진공

*³ <예종실록> 권2 즉위년 11월 기사

호두도 특산물이었는데 상주지방의 것을 알려주었다.

술은 과하주가 이름난 술로 널리 알려졌다. 과하주는 찹쌀떡을 삭히여 만든 술이다. 주로 더운 여름에 더위를 이겨내기 위해 마시는 술이라고 하여 여름을 지나는 술 즉 과하주라고 하였다. 경상도에서는 김천지방의 과하주가 널리 소문났다. 과하주는 소주나 약주를 섞어서 빚기도 하였다. 이밖에 밀양의 막걸리가 이름났다.

경상도지방 음식에서 특징적인 것은 바다물고기음식이 다양한 것이었다.

이와 함께 음식조리법에서도 특성이 있었다. 해산물로 장을 만들어 간장대신 쓰는 것은 다른 지방에서는 찾아보기 드문 경상도의 고유한 음식조리법이였다.

경상도음식은 일반적으로 간이 세고 고추가루를 많이 쓰므로 전라도 음식보다도 더 매웠다.

전라도의 지방음식

전라도는 오늘의 전라북도과 전라남도를 포괄하고있었다.

전라도는 밭이 적고 논이 많으며 비옥한 호남평야를 끼고있으므로 벼를 비롯한 낱알이 많이 생산되었다. 서해와 남해를 끼고있어 바다물고기자원도 많았다. 더운 지방에서 생산되는 여러가지 과일들과 산나물, 꿀 등도 많이 생산되었다. 그러므로 <천일록>에서 먹고 사는 데는 전라도가 8도중 가장 좋다고 하였던 것이다.

* <천일록> 산천 풍토 호남

전라도의 이러한 유리한 자연경제적인 조건을 리용하여 이 지방 주민들은 자기들의 구미에 맞는 여러가지 음식을 창조하고 발전시켜왔다.

전라도는 낱알이 풍족하였으므로 밥과 떡 종류가 많았다.

밥은 전주비빔밥과 콩나물국밥, 죽실밥이 유명하였다.

전주비빔밥은 가마안에서 뜸이 들무렵에 콩나물을 넣고 밥김으로 데친 다음 가마속에 서 버무렸다. 여기에 간장과 고추장, 육회, 참기름 등을 두고 맨우에 닭알을 깨서 얹었다.

음식종류	음식이름
밥	전주비빔밥, 콩나물국밥, 죽실밥
떡	시루감떡, 찰감떡, 재증편, 조찰떡, 호박메시리떡, 고치떡, 썩줄래
국수	랭국수
국	죽순탕, 청어탕, 도미탕
김치	석화김치, 죽순김치, 고들배기김치, 무우싱건지, 어리김치
장	순창고추장
반찬	대구알찌개, 도미회, 홍어회, 육회, 어포, 벌치자반, 새끼돼지찜, 정주갈비, 멸치젓 , 굴젓 , 황새기젓, 대합젓, 굴젓(석화젓), 뱅어젓 , 가죽잎자반, 콩나물잡채, 뚝고추전 , 동아, 김부각, 한채, 죽순찜, 송이산적
당과	동아정과, 산자(유과), 런던정과, 생강정과
음료	죽력주, 막걸리, 감수정과

전주비빔밥의 비결은 3년묵은 장과 잘 기른 콩나물, 기름기를 모두 전저내고 거른 소 대가리국물로 밥을 비비는데 있었다. 그리하여 전주비빔밥은 우리 나라의 비빔밥 가운데서 해주나 진주의 비빔밥과 더불어 특색있는 지방음식으로 손꼽히게 되었다.

콩나물국밥은 멸치국에 밥과 콩나물을 넣고 끓이면서 새우젓으로 간을 맞춘 음식이다. 뚝배기에 넣어 끓이면 불에서 내려놓아도 한참동안 계속 끓기때문에 다 먹을 때까지 뜨겁게 먹을수 있었다. 남자들은 이 국밥을 해장음식으로 즐겨먹었는데 먹고나면 뒤맛이 시원하고 속이 편안해진다고 하였다.

죽실밥은 참대의 열매를 까서 멥쌀에 넣어 지은 밥인데 <지봉류설>에 그 맛이 꿀보다 낫고 사람의 폐를 깨끗하게 한다고 쓰여있다.

* <지봉류설> 권20 雜목부

옛날부터 죽실밥가운데서 지리산의 죽실밥이 특별히 맛이 좋아 환상적인 봉황새도 지리산의 죽실밥이 아니고는 먹지 않았다는 설화까지 생겨났다.

전라도지방의 특색있는 떡은 시루감떡, 찰감떡, 재증편 등이였다.

감은 <동국여지승람>에 의하면 도내 20개의 군, 현들에서 많이 생산되었다. 그러므로 이 지방 주민들은 감을 써서 여러가지 음식을 만들었다.

시루감떡은 시루에 쌀가루를 앉힐 때 갈피갈피에 연감을 망울이 지지 않게 고루 섞어 넣고 거기에 팔보승이를 함께 넣어 찌낸것이다. 꽃감을 함께 넣어 찌내기도 하였다. 시루감떡은 늙은이들과 어린이들이 좋아하는 특식이였다.

찰감떡은 물렁물렁한 홍시의 껍질을 벗긴후 씨를 가려내고 찰떡을 칠 때 함께 넣어 쳐서 만들었다. 이때 홍시의 빨간 물이 찰떡에 들어 보기 좋게 되었다. 이렇게 찌 떡은 가을 명절음식으로 손꼽히였다.

<해동죽지>에는 재증편을 전주의 명물로 들고있다. 재증편은 찌서 만든 흰떡에 돼지고기, 닭고기, 남새로 만든 소를 넣어 만두모양으로 만들어 다시 찌 떡인데 그 맛이 독특하였다. 두번 찌서 만들기때문에 그 이름도 재증편으로 불리우게 되었다.

국수는 랭국수를 일러주었다. 랭국수는 밀국수에 김치국을 붓고 산적, 지단, 열무김치 및 등 꾸미를 놓은 랭면의 일종이다.

전라도의 탕가운데서 죽순탕, 청어탕, 도미탕이 유명하였다.
전라도는 참대가 많이 나는 고장이다. <동국여지승람>에 의하면 22개 군, 현에서 참
대가 재배되었다. 전라도의 참대는 옛날부터 봉건국가의 공물수탈 대상의 하나였다.

* <전라도읍지> 토산 진공

전라도인민들은 자기 고장에서 많이 생산되는 참대의 순과 열매, 즙액을 가지고 여러
가지 음식을 만드는 방법을 찾아냈는데 죽순탕도 그중의 하나였다.

죽순탕은 봄에 처음으로 돌아나는 순을 얇게 썰어 끓인 맑은 장국이다. 죽순탕은 순
창지방의것이 이름났다. 이곳 주민들은 봄철에 돌아나는 참대순에 질그릇 동이나 항아리를
씻워놓았다가 노란 싹이 탐스럽게 자라면서 배여다 여러가지 음식을 만들었다. 죽순탕은 주
로 5월 단오명절음식으로 쓰이었다.

전라도김치로서는 죽순김치, 고들배기김치, 석화김치, 무우싱건지 등이 유명하였다.

죽순김치는 봄에 처음으로 돌아나는 참대의 순을 가지고 담근 김치인데 특색있는 음식
이어서 옛날부터 종묘제사음식으로 쓰이었다.

고들배기는 쓴 나물의 일종인데 전라도 전주에만 있는 명물이었다. 고들배기김치는
쓴 나물을 찬물에 담그었다가 진저서 양념한 다음 항아리에 차근차근 담고 뚜껑을 덮어 익
힌 김치이다. 이 김치는 쓴 나물이 한창 나오는 봄에 담가두었다가 푹 익힌후 늦가을이나
겨울에 내여 반찬 또는 술안주로 썼다.

석화김치는 겨우살이를 깨끗이 씻어 무우와 함께 소금에 절였다가 물이 빠지면 석화젓
(굴젓)에 찹쌀풀과 고추가루를 풀어넣고 여러가지 양념을 함께 버무려 만든것이다. 석화김
치는 겨울동안 내내 김장김치만 먹던 사람들의 입맛을 새롭게 돋구어주었다.

무우싱건지는 작고 통통하면서도 잎사귀가 싱싱한 무우를 통채로 아구리가 좁은 항아
리에 소금을 뿌리면서 절반쯤 넣고 파, 사과, 배, 밤, 대추, 잣 등을 넣은 주머니
를 올려놓은 다음 빨간 통고추와 홍당무를 국물에 띄워 뚜껑을 꼭 덮어서 익힌것이다. 이
음식은 주로 명절에 손님들에게 떡상을 차릴 때 물엿과 함께 내놓는 별식이였다.

전라도에서는 동치미, 찐지 같은것을 <지>라고 하였다. 전라도의 지는 양념에다 무우
채대신 배와 밤을 많이 넣으며 거기에 깨소금과 찹쌀풀, 소고기와 낙지를 넣는것이 특징
이였다. 국물은 따로 붓지 않고 그대로 익혔다.

탕가운데서는 순창고추장이 유명하였다. <해동죽지>에 의하면 순창고추장은 색이 붉고
고우며 맛이 달고 향기로와 반찬으로 쓰이는 이름난 식품이였다.*

* <해동죽지> 중편 음식명물

<오주연문장전산고>에 의하면 봉건말기 우리 나라에서 고추의 명산지는 전라도 순창이
였다. 이곳 고추를 넣고 만든 순창고추장은 그 맛이 좋아 전국적으로 이름났다. 19세기중
엽의 한 시인은 <세계 어느 나라에 고추장이 있다더냐 오직 유일한 조선의 별미려니 그중
에서 순창고추장이 독특한 맛을 낸다>고 읊었다.

순창고추장이 전국적으로 특색있는 장으로 된것은 이 지방의 수질, 토질 조건이 좋은
데도 있었지만 고추장에 들어가는 음식감의 선택과 배합, 담그는 시기 설정, 조리방법
등이 모두 독특하였기때문이다. 실제로 메주를 띄우는 시기만 보아도 일반적으로는 봄, 가
을인데 순창지방에서는 여름철이였다.

고기료리에서는 새끼돼지찜이 유명하였다. 이 찜은 새끼돼지를 깨끗이 손질하여 돌가
마에 담고 무르익도록 찜 료리이다. 그 조리법에 대하여 <시의방>에는 어미돼지의 배속에
있는 새끼돼지를 깨끗이 씻어 배속에 양념을 넣고 삶기도 하고 연한 새끼돼지를 잘 손질하
여 내장과 함께 큰 가마에 담아 파, 미나리, 순무우를 넣고 삶는다고 하였다*1 <림원집

류지》에서는 새끼돼지 내장을 들어내고 그안에 찜, 닭, 두부, 파, 마늘, 호두 등을 기름에 볶아서 넣은 다음 무르익도록 찜한다고 하였다.*2

*1 <시의방> 점부

*2 <택원십록지> 정조지

새끼돼지찜은 전라도에서도 진안, 전주, 광주 지방의것이 소문났는데 허약한 사람들의 전장을 회복시키기 위한 보양제로 리용되기도 하였고 술안주로도 쓰이였다.

물고기음식에서는 홍어와 도미로 만든것과 대구알찌개, 정주굴비가 널리 알려졌다. 홍어는 살고기만이 아니라 대가리, 꼬리 그리고 내장까지도 버리지 않고 다 먹을수 있는 물고기이다. 홍어를 가지고 회, 구이, 국, 졸임, 볶음 등 여러가지 음식을 만들었는데 그중 홍어회와 홍어내장을 넣고 끓인 보리국이 특식이였다. 민간에서는 이 보리국이 약효가 높아 세번만 먹으면 더위를 먹지 않는다고 일러왔다.

도미에는 홍도미와 백도미가 있는데 홍도미를 더 일러주었으며 특히 다도해에서 나는 도미는 예로부터 유명하였다. 이런 사정으로부터 도미로리는 전라도의것을 으뜸으로 쳤다.

대구알찌개는 대구알을 소금에 살짝 절였다가 고기, 새우젓과 같이 끓인것이다. 대구알찌개는 주로 겨울철 반찬이였는데 전주지방의것이 소문났다.

정주굴비는 이미 고려시대부터 있었다.

* 정주굴비에 대한 재미있는 일화가 전해오는데 그 내용은 다음과 같다. 고려시기 리자겸이 전라도 정주(령광)에서 류배살이할 때 먹어보고 그 진미를 알게 되었는데 그가 개경으로 돌아가 집권한후부터 구운 조기를 공물로 바치게 하였다. 그리고는 자기가 류배살이를 할 때 조기를 먹으면서도 굴하지 않고 살았다는것을 보여주기 위하여 구운 조기를 <정주굴비>라고 이름붙였다고 한다. 일명 <령광굴비>라고도 한다. 이 일화는 아마도 정주굴비자 일찍부터 소문난데로부터 어느새 리자겸과 결부시킨것으로 보아진다.

전라도는 전국적범위에서 보아도 여러가지 젓갈을 많이 생산하여 식생활에 리용한 고장이였다. 굴젓, 새우젓, 황새기젓, 멸치젓, 대합젓 등 그 종류가 매우 많았다. 그가운데서도 멸치젓과 새우젓이 유별하였다. 멸치젓은 김장때 젓국으로 많이 쓰이였는데 목포 추자도에서 잡히는것을 더욱 일러주었다. 멸치젓을 넣고 담근 김장김치는 맛이 달고 구수한것이 특징이였다. 같은 전라도안에서도 멸치젓은 오늘의 전라남도사람들이 더 즐겨 먹었다. 전라북도사람들은 멸치젓보다 새우젓을 더 좋아하였다.

바다나물료리가운데서는 김료리가 발전하였다. 김은 전라도의 토산으로 <해이>라고 불리웠으며 전국적으로 유명하여 매해 봉진국가에서 공물로 수탈하는 품종이였다.*

* <동국여지승람> 권35 전라도 라주, 영암 토산, 권87 전라도 장흥, 진도, 해남 토산, <전라도읍지> 토산 진공

김료리가운데서는 김부각을 일러주었다. 김부각은 간장으로 간을 맞춘 찹쌀가루죽을 김에 바르고 그우에 볶은 깨를 풀고루 뿌려 해벌에 잘 말리워서 기름에 튀기기도 하고 참기름을 발라 구워내기도 하였다. 김부각은 전라도 순천지방의것이 소문났는데 밥반찬으로도 좋고 술안주로도 쓰이였다.

나물반찬으로는 가죽잎자반, 콩나물잡채, 한채 등이 널리 알려졌다.

가죽잎자반은 가죽나무잎사귀를 살짝 삶아서 말린데다 참기름, 고추가루, 파, 마늘, 진간장으로 간을 맞춘 찹쌀풀과 고명으로 깨와 실고추를 모양있게 군데군데 발라서 말리운 다음 가위로 잘라서 만든 음식이다. 주로 술안주로 쓰이였다.

콩나물은 전주사람들이 특별히 좋아하는 식품이였다. 콩나물은 약방의 감초격으로 국과 된장찌개에도 넣고 무쳐먹는데도 리용하였다.

콩나물잡채는 상큼하고 사근사근 씹히는 맛이 좋을뿐아니라 잘 변하지 않아 잔치같은 때에 많이 쓰이였다.

한채는 <비름>이라고도 하는데 콩나물 다음으로 전주사람들이 좋아하는 음식이었다. 한채는 무우를 가늘게 썰어서 여러가지 양념을 넣고 만든 김치의 일종이었다.

풋고추전은 농민들이 즐겨먹는 반찬이었다.

전라도에는 이밖에도 봄철에 달래김치, 봄눈속에서 자라는 쑥쑥을 캐서 만든 쑥나물 등이 이름높았다.

당과와 과실로서는 산자(유과), 런뿌리, 동아정과, 배, 감, 호두, 생강, 잣 등이 이름났다.

<도문대작>에 의하면 산자로서는 전주의 박산자가 유명하였다.

동아는 남쪽지방에서 많이 생산되었는데 동아정과는 동아를 네모나게 썰어 엿물속에 넣어 졸여서 만든 것이다. 색은 불그스레한데 윤이 나고 씹으면 졸깃졸깃하였다.

감 특산지는 임실과 태인 지방이었다. 이밖에도 남원, 담양, 순창, 보성, 룡담, 곡성, 광양, 전주 등지도 이름났다.

생강도 전라도의 특산물이었다. 옛기록에 전국적으로 수요되는 생강은 거의나 전주에서 생산되어 널리 퍼졌다고 하였다.*

* <림원집록지> 예규지 8역 물산

술에서는 죽령고와 막걸리를 일러주었다. 죽령고는 죽령주라고도 불리었는데 푸른 참대의 줄기를 불에 구울 때 나오는 즙액을 넣어 빚은 술이다. 기록에 의하면 죽령고는 전라도에서도 라주, 창평 등지가 명산지였다. <한림별곡>에 고려시대에 죽엽술이 있었다고 하였고 <태종실록>에 참대열매술에 대한 기사가 있는것으로 보아 참대 잎이나 줄기, 열매를 가지고 술을 만든 력사가 오래다고 인정된다.*

* <태종실록> 권20 10년 7월 병인

전라도지방 음식에서 특징적인것은 우선 죽실밥, 죽령고, 죽순김치, 죽순탕 등 참대 열매와 그의 순, 즙으로 만든 음식종류가 많은것이다. 이것은 전라도지방에 대나무가 많았던 사정과 관련되었다.

그것은 다음으로 전라도지방 음식에는 경상도와 같이 물고기음식이 많은데 특히 젓갈류가 많은것이였다.

김치도 국물이 없이 짜고 맵게 담그는데 젓갈을 많이 썼다.

전라도지방 음식은 일반적으로 간이 세고 고추가루를 많이 넣어서 맵고 감칠맛이 있었다. 그리고 상차림에서 음식종류를 많이 올리는것을 자랑으로 여겼다.

제주도의 지방음식

우리 나라 남쪽의 더운 지대에 위치한 큰 섬인 제주도는 겨울에도 물이 얼지 않는 따뜻한 곳이다. 제주도에서는 보리, 콩, 메밀, 조, 피 등이 생산되었다. 바나에서는 세삼, 전복, 미역이 낚으며 물에서는 고사리, 굴, 감이 특산물로 생산되었다.

제주도인민들은 섬안에서 생산되는 농산물과 해산물을 가지고 더운 지대의 식생활에 맞는 여러가지 음식을 발전시켰다.

제주도인민들은 흰쌀대신 잡곡으로 밥과 떡을 만들었으며 전복을 넣어 죽을 수이비었다.

떡가운데는 빙떡이라 하여 무우채나물을 소로 넣고 돌돌 만 메밀떡을 일러주었다.