HANSIK HEALTHY 최고의 건강식으로 ATTRACTIVE 매혹적이고 NATURAL 자연에 가깝고
SENSIBLE 오감을 만족시키고 IMAGINABLE 미래를 그려볼 수 있는 KOREAN CUISINE 한식

한식과 건강

농촌진흥청 국립농업과학원

전주시립삼천도서관
SC116371

(주)교 문 사

Scanned by CamScanner

한식과 건강

2010년 9월 20일 초판 인쇄
2010년 9월 25일 초판 발행

발행인 농촌진흥청장 민승규
편집인 농촌진흥청 국립농업과학원장 정광용
기획 · 편집 농촌진흥청 「다학제적 한식전문가 포럼위원회('09)」,
농촌진흥청 국립농업과학원 이상범, 김행란, 강민숙, 박영희, 최정숙, 이진영
발행처 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 전통한식과

출판 · 판매처 ㈜교 문 사
출판 · 판매인 류 제 동

책임편집 윤정선 | 표지디자인 반미현 | 제작 김선형 | 영업 정용섭 · 송기윤

우편번호 413-756
주소 경기도 파주시 교하읍 문발리 출판문화정보산업단지 536-2
전화 031-955-6111(代)
팩스 031-955-0955
등록 1960. 10. 28. 제406-2006-000035호

홈페이지 www.kyomunsa.co.kr
이메일 webmaster@kyomunsa.co.kr

ISBN 978-89-363-1086-8 (93590)
값 25,000원

*잘못된 책은 바꿔 드립니다.
불법복사는 지적 재산을 훔치는 범죄행위입니다.
저작권법 제97조의 5(권리의 침해죄)에 따라 위반자는 5년 이하의 징역
또는 5천만 원 이하의 벌금에 처하거나 이를 병과할 수 있습니다.

Scanned by CamScanner

PART 2 한식의 특성

CHAPTER 4 한식의 재료적 특성 김진숙

1 곡류 ····· 76
2 서류 ····· 79
3 두류 ····· 81
4 채소류 ····· 84
5 과일류 ····· 86
6 버섯류 ····· 89
7 해조류 ····· 90
8 육류 : 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 ····· 91
9 어패류 ····· 94
10 난류 ····· 96
11 향신료 ····· 96
12 유지류 ····· 96

CHAPTER 5 한식의 조리방법적 특성 손정우

1 한식의 조리방법적 특성 ····· 100
2 양념 ····· 107

CHAPTER 6 지역별 한식의 특성 김행란 · 김양숙

1 서울 · 경기 ····· 120
2 강원 ····· 124
3 충북 ····· 127
4 충남 ····· 130
5 전북 ····· 133
6 전남 ····· 136

Scanned by CamScanner

전라북도는 전통적으로 예향으로 불리며, 어떤 지방에서도 특유의 문화 예술적인 인프라가 존재한다. 특히, 전주는 예부터 풍류의 고장으로 시인이나 풍류객이 많은 곳으로 유명하며, 현재도 맛과 멋, 소리의 고장으로 예술과 술과 산해진미를 즐길 줄 아는 곳이다.

3) 특산물

전라북도의 산간지방에서는 인삼 및 도라지, 오미자 등 특용작물의 생산량이 매우 많다. 또한 조기잡이 철의 칠산어장으로도 유명하며, 최대의 농경지인 호남평야로 인해 쌀 생산량이 매우 많다.

4) 대표적 향토음식

(1) 주식류

주식은 쌀밥 외에 고구마밥 · 무밥 · 메조밥 등의 여러 가지 밥들은 별식 · 절식 · 새참 등으로 먹는다. 여러 가지 나물과 쇠고기 · 묵 · 달걀 등을 얹어서 만드는 비빔밥, 김치를 잘게 썰어 물을 넣고 끓여 밥을 말아먹는 김치국밥 등이 있다. 국수는 김치와 간장 등으로 간을 한 국물에 방망이로 밀어 만든 칼국수를 넣고 끓여서 먹거나, 멸치를 우려낸 국물에 삶은 국수를 넣어 먹는 것이 일반적인 방법이다. 하지만 삶은 국수에 김치를 잘게 썰어 넣고 비벼 먹는 비빔국수도 만들어 먹는다. 또한 팥을 삶아 거른 팥물에 칼국수를 끓여 익히는 팥칼국수를 여름에 흔히 만들어 먹는다.

(2) 부식류

국은 된장국을 주로 끓이며 된장국은 반드시 쌀뜨물을 받아 넣고 끓인다. 또한 홍어탕을 흔히 끓이는데 평야지대에서는 싱싱한 홍어를 내장과 함께 끓인다. 임실지방에서는

Scanned by CamScanner

그림 6-14 전주비빔밥

그림 6-15 홍어탕

조림을 해먹지 않으며, 찌개보다 국물을 더 바특하게 끓여 먹는데 이것을 지짐이라고 부른다. 전라북도는 동부에는 산, 서부에는 평야와 바다가 있어 산 · 바다 · 들에서 나는 식물로 만들어 먹는 나물의 종류는 대단히 많으며 제사상에 빠질 수 없는 음식이다. 전라북도의 서부평야지대에서는 콩나물잡채를 만들어 먹는데, 부안의 콩나물잡채가 유명하다. 또한 전주에서는 육회가 유명하며 무주에서는 구천동 맑은 물에서 자란 송어회를, 진안에서는 산에서 잡은 꿩회와 민물에서 잡은 쏘가리회를 먹었다고 한다. 고창에서는 과거에는 돼지고기회를 먹었으나 요즘은 선모충 때문에 먹지 않는다고 한다. 진안에서는 주로 버섯류를 볶아 먹는다. 전라북도에서는 된장을 이용한 장아찌를 많이 담그지만, 순창지방에서는 고추장을 이용한 장아찌를 주로 담근다. 또한 서해의 갯벌과 바다가 있어서 젓갈의 종류가 많으며, 특히 김치에 넣는 젓갈이 다양하다. 백하젓 · 세하젓 · 자젓 · 중하젓을 포함한 새우젓 등을 김치에 넣어 먹거나 반찬으로도 먹는다. 특히, 갈치 내장으로 담근 갈치창젓은 매우 맛있는 젓갈로서 매운 풋고추를 잘게 썰어 넣어두었다가 먹으면 맛이 좋은 밥반찬이 된다.

Scanned by CamScanner