
한국식품학입문

초판 1쇄

2003년 9월 20일

초판 2쇄

2004년 11월 10일

지은이

이철호 · 권태완

펴낸곳

고려대학교 출판부

www.korea.ac.kr/~kupress

kupress@korea.ac.kr

136-701 서울 성북구 안암동 5가 산1-61

02-3290-4230~2

fax 923-6311

찍은곳

이환기획인쇄

ISBN 89-7641-493-4

값 23,000원

* 잘못 만들어진 책은 바꿨습니다.

차례

머리말 / i

제 1장 인류의 발달과 음식문화

1-1 음식문화란 무엇인가?	1
1. 문화란 무엇인가?	1
2. 문화가 지니는 의미	3
3. 음식문화란 무엇인가?	5
4. 음식문화가 지니는 의미	7
1-2 원시인의 먹거리와 현대인의 주곡	9
1. 최초의 사람은 누구인가? 그리고 그가 처음 먹은 것은?	9
2. 과학이 찾아낸 사람의 뿌리	10
3. 원시인의 출현과 그들의 식생활	13
4. 정주 생활의 시작과 먹거리의 생산	15
5. 작물의 원산지와 현대인의 주곡	17
1-3 먹거리의 선택과 변천	19
1. 사람의 먹거리 선택	20
2. 사람의 특징적 식사 본능	21
3. 요리능력과 공식습성의 문화적 의미	22
4. 산업 사회의 음식문화	26

1-4 음식문화에 영향을 미친 요인들	27
1. 환경적 요인	28
2. 종교와 사상	31
3. 알코올과 여러 가지 술	33
1-5 세계의 식생활 변천 역사	38
1. 고대인의 연회와 식욕	39
2. 중세 이후의 귀족과 농민의 식사	42
3. 페르시아와 인도의 식생활	45
4. 산업사회의 먹거리	48

제2장 한국 음식문화의 기원

2-1 동북아시아 구석기 시대의 식생활 환경	50
1. 한반도의 구석기 유적	51
2. 동북아 구석기유적의 비교	60
3. 한반도와 동북아시아의 지형과 생활환경	65
4. 동북아시아 구석기인의 산업과 식생활	71
2-2 원시토기문화시대의 식품사적 중요성	81
1. 원시토기의 발달과정	83
2. 원시토기의 기술사적 분석	86
3. 원시토기시대의 생활환경과 도구	97
4. 원시토기시대의 식품 기술	99
5. 원시토기인들의 식품영양과 사회발전	105

2-3 한국음식문화의 변천 역사	107
1. 동북아시아 신석기시대와 신화시대	107
2. 초기 한국의 간추린 역사	110
3. 한국 음식문화의 변천	111
4. 동의학 섭생이론의 발전	120
5. 동의학적 영양이론과 식이요법의 발전	123
6. 한국 전통식단의 영양학적 평가	125
2-4 한국 음식문화의 보편성과 독자성	130
1. 음식 소재속의 공통성과 독자성	130
2. 연중 행사속의 공통성과 독자성	132
3. 수저와 식기속의 공통성과 독자성	132
4. 중국의 식생활과 음식문화	134
5. 일본의 식생활과 식문화	137

제3장 쌀(곡류)과 그 가공품들

3-1 쌀의 이용 역사와 기능	139
1. 한국의 쌀문화	139
2. 한국 문헌에서 나타난 쌀의 역사	140
3. 쌀의 종류와 세계 쌀 재배 현황	141
4. 우리나라 쌀 생산과 소비	142
5. 쌀의 영양학적 가치	143
6. 쌀의 이용과 가공 산업	147

3-2 떡에 관한 문헌적 고찰	149
1. 병이류의 역사적 및 사회문화적 고찰	150
2. 병이류의 분류와 제조특성	152
3. 시루떡	153
4. 도병류	161
5. 단자병류	166
6. 유전병류	170
7. 이병류	173
8. 앞으로의 연구방향	175
3-3 한과류의 문헌적 고찰	178
1. 한과류의 분류	179
2. 유밀과류	179
3. 강정 · 산자류	185
4. 다식류	193
5. 전과류	195
6. 속실과류	197
7. 과편류	199
8. 엿강정류	199
3-4 면류의 제법과 품질특성	202
1. 국수의 종류	202
2. 국수의 품질특성	205
3. 국수의 품질에 영향을 미치는 요인	211

제 4 장 콩의 이용과 그 가공품

4-1 콩의 재배역사와 이용	225
1. 콩의 기원과 전파 경로	226
2. 우리나라의 콩 재배 기록	227
3. 콩 가공기술의 발달과 전파경로	229
4. 서양에서 유래한 콩 가공식품	236
4-2 장류에 관한 문헌적 고찰	239
1. 두장(豆醬)의 기원과 전파경로	240
2. 조선 장의 제조 특징과 분류	245
3. 특수장	249
4. 장과 한국인	252
5. 장의 과학	255
4-3 콩의 영양성과 기능성	265
1. 생리적 기능성이란?	266
2. 콩의 영양특성	267
3. 콩의 기능특성	268

제 5 장 김치와 젓갈

5-1 김치의 제조역사	275
1. 상고시대의 김치	276
2. 고려시대	277

3. 조선시대	279
5-2 젓갈류의 제조 역사와 특색	292
1. 수산발효식품 제조사	292
2. 우리나라 수산발효식품의 분류	294
3. 젓갈제조법의 특징	295
4. 식해제조법의 특징	300
5. 수산발효식품의 식품학적 위치	302
6. 앞으로의 연구과제	303
5-3 유산균발효 김치와 식해의 과학성과 기능성	305
1. 김치의 발효기술과 성분변화	306
2. 김치의 미생물	310
3. 김치와 식해의 항균작용	313
4. 김치의 생리기능성	315
5. 식해의 영양성과 안전성	315

제 6 장 술 과 음 료

6-1 한국술의 역사	322
1. 한국술의 연대적 역사	323
2. 한국술의 분류와 종류	325
6-2 한국술의 종류와 제조기술	328
1. 고문헌에 나타난 전통주	328
2. 문헌적 고찰에 의한 전통주의 분류	330

3. 발효곡주의 제조기술	338
4. 약용 및 가향 곡주의 제조기술	346
5. 증류주	347
6. 전통주의 문제점과 발전방향	355
6-3 누룩의 제조와 발효기술	358
1. 동아시아 양조기술의 발전 역사	359
2. 누룩 제조기술	360
6-4 전통주의 저장성 향상 기술	366
1. 고문헌에 나타난 곡주의 저장기술	368
2. 일본 청주의 살균방법	370
3. 맥주의 살균 방법	370
4. 열처리 조건에 따른 탁주효모의 열저항성 변화	371
5. 탁주의 정치형 살균 방법	372
6. 탁주의 연속 가열살균 및 무균포장 방법	373
7. 앞으로의 연구방향	377
6-5 전통음료에 관한 문헌적 고찰	379
1. 한국 전통음료의 역사적 배경	379
2. 한국전통음료의 분류	383
3. 종류별 제조방법과 품질특성	386
6-6 전통음료에 관한 최근의 연구동향	402
1. 순다류	402
2. 유사다류	403
3. 식혜류	405
4. 기타음료	406

제7장 우리 식생활의 현재와 미래

7-1 한국인의 식습관 변화와 보건영양 상태	413
1. 조선조말기 한국인의 식생활(1800~1910)	414
2. 일제시대의 한국인 식생활(1910~1945)	415
3. 초기 성장기(1945~1966)의 식생활	417
4. 중기 성장기(1967~1976)의 식생활	421
5. 후기 성장기(1977~1986)의 식생활	424
6. 한국인 식습관 변화의 방향과 특징	427
7-2 WTO 체제에서 한국의 식량 안보	431
1. 식량 공급 체계의 변화	432
2. 식량의 국제교역 패턴 변화	437
3. 한국 식품 산업의 구조	440
4. 관련법규의 현황과 문제점	441
5. 신기술의 이용과 소비자의 의식구조	442
7-3 우리 식생활의 미래상	448
1. 현대 한국인의 식사체계 분석	448
2. 한국 음식문화의 개선점	451
3. 식생활 변화를 자극하는 요인들	453
4. 바람직한 우리 식생활의 미래상	456

부록 - 새로 쓰는 우리 음식 이야기 461

• 한국의 자연환경(이춘영) · 463 / 한국음식 5000년 역사(略史)(故 이성우) · 466 / 통과외래음식(윤서석) · 475 / 밥(김태홍) · 483 / 죽(허필숙) · 485 / 국수와 만두(박승애) · 489 / 찌개와 전골(이효지) · 494 / 국(염초애) · 496 / 장류(醬類)(윤덕인) · 498 / 장아찌(醬아찌)(우순임) · 502 / 김치(조재선) · 504 / 젓갈과 식해(이철호) · 508 / 쌈(황춘선) · 510 / 생채(生菜)(성기희) · 512 / 나물(임희우) · 514 / 튀각과 부각(장정숙) · 515 / 두부(권태완 · 한익) · 518 / 적(산적)(조창숙) · 521 / 전(전유어)(김영애) · 522 / 회(膾)(김춘달) · 523 / 조림과 초(이효지) · 525 / 좌반(정순자) · 526 / 포(정순자) · 528 / 구이(홍성야) · 530 / 떡과 과자(故 강인희) · 532 / 향토음식개설(황혜성) · 538 / 궁중음식(한복려) · 546 / 절식(節食)(김경진) · 554 / 사찰음식(서혜경) · 559 / 양생음식(윤숙경) · 563 / 음청(조후종) · 571 / 차(茶)(김명배) · 573 / 담배(이훈중) · 576 / 한국 전통주(酒)의 형성과 흐름(장지현) · 579

찾아보기 585