

# 한국의 전통과 자

초판 1쇄 발행 2015년 2월 4일

초판 2쇄 발행 2015년 9월 1일

지 은 이 김규훈  
펴 낸 곳 MID(엠아이디)  
펴 낸 이 최성훈  
총 팔 박동준  
편 집 장 최재천  
기 획 김경미  
구 성 이경선  
본문편집 김선예·박은진  
마 케 팅 최종현

주 소 서울특별시 마포구 마포대로 12 한신빌딩 703호  
진 화 (02) 704-3448  
팩 스 (02) 6351-3448  
이 메 일 mid@bookmid.com  
홈페이지 www.bookmid.com  
등 록 제313-2011-250호 (구: 제2010-167호)

인쇄제본 (주)교학사

I S B N 979-11-85104-16-4 03900

책 값은 표지 뒤쪽에 있습니다. 파본은 바꾸어 드립니다.

인사의 말씀 • 한과명인·명장 김규훈입니다	5
Preface • Korean Traditional Sweets (Hangwa) A Devotion	11
들어가기 전에 • 나는 한과의 유네스코 세계유산 등재를 꿈꾼다	17

● ● ● 제 1 장 ● ● ●

이야기가 있는 한과

Hangwa-the History

과자는 어떻게 탄생했나	28
한과 최초의 기록, 김유신과 미과	31
불교와 한과	33
고려시대의 인기과자, 유밀과	36
조선시대 한과의 다양성	38
일 년 내내 한과	42
삶과 동행하는 한과의 모습	47
지방색을 입은 한과	50
세계의 과자 산책 • 프랑스의 대표적 거품과자 마카롱	55

◆◆◆ 제 2 장 ◆◆◆

## 한과의 자연재료 이야기

Hangwa - the Main Ingredients

한과의 재료들을 알아보기 전에	64
한과에 사용되는 주요 곡류 재료들	66
한과에 사용되는 주요 씨앗 재료들	72
한과에 사용되는 주요 콩류 재료들	78
한과에 사용되는 주요 견과류 재료들	82
한과에 사용되는 주요 과실류 재료들	87
한과에 사용되는 주요 채소류 재료들	94
세계의 과자 산책 • 중국의 대표 전통과자 월병	101

◆◆◆ 제 3 장 ◆◆◆

## 한과의 색, 향, 맛, 재료 이야기

Hangwa - the Sub-ingredients

한과의 색, 향, 맛, 재료 이야기를 하기 전에	109
한과의 색을 내는 자연 재료들	113
한과의 향을 내는 자연 재료들	123
한과의 단맛을 내는 자연재료들	127
세계의 과자 산책 • 일본의 화려함을 품은 전통과자 와가시	133

◆◆◆ 제 4 장 ◆◆◆

## 만드는 방법에 따라 달라지는 한과의 종류

Hangwa - the Branches

무궁무진 한과의 종류	141
고품격 한과 유밀과	143
한과의 꽃, 유과	149

예술과 예술을 담은 건강한 한과, 다식	154
과일로 만든 한과, 숙실과	158
젤리와 비슷한 색 고운 한과, 과편	161
투명한 아름다움을 간직한 한과, 정과	164
건강하게 단단한 한과, 옛강정	168
세계의 과자 산책 • 과자와 케이크 사이, 미국의 생과자 브라우니	173

◆ ◆ ◆ 제 5 장 ◆ ◆ ◆

## 한과 만들기의 기초지식

Hangwa - the Basics

한과 만들기의 기초 지식에 대하여	186
약과를 만드는 중요 과정	187
유과를 만드는 중요 과정	192
정과를 만드는 중요 과정	198
한과를 만들 때 쓰는 계량도구들	202
한과의 재료를 다루는 도구들	204
한과의 재료를 익히는 도구들	209
한과의 모양을 내는 도구들	212
한과를 담는 도구와 그릇들	219
세계의 과자 산책 • 망치로 부숴먹는 독일의 과자 슈니발렌	223

◆ ◆ ◆ 제 6 장 ◆ ◆ ◆

## 김규훈의 한과 레시피

Hangwa - the Recipe

한과 레시피에 앞서	235
한과 만들기의 기본, 유밀과	238
유밀과 만들기	244

유과 만들기	258
다식 만들기	261
정과 만들기	264
숙실과 만들기	267
과편 만들기	269
옛강정 만들기	270
세계의 과자 산책	
이름은 후추과자, 그러나 진실은 생강과자 스웨덴의 페파카코르	275

◆ ◆ ◆ 제 7 장 ◆ ◆ ◆

김규혼의 작품들

Hangwa - Works of the Master

일월오봉도	
십장생	285
청마	285
만찬	286
연꽃	287
사람이 재산	291
초콜릿 한과의 개발	293
보기 좋은 떡이 먹기도 좋다	296
한과의 고급화	300
한가원 이야기	305
	307
나오며 • 과자와 한과에 대해 당신에게 던지는 질문	313
김규혼의 한과와의 동행 • 김규혼의 수식어는 '최초'	317
참고도서	319