

콩 스토리텔링

인 쇄 2017년 3월 28일

발 행 2017년 4월 5일

발행인 이철호(한국식량안보연구재단)

발행처 도서출판 식안연

주 소 서울시 성북구 안암로 145, 고려대학교 생명과학관(동관) 109A호

전 화 02-929-2751 / 팩 스 02-927-5201

이메일 foodsecurity@foodsecurity.or.kr

홈페이지 www.foodsecurity.or.kr

편집·인쇄 한림원(주) <http://www.hanrimwon.com>

ISBN • 979-11-86396-36-0

정가 20,000원

* 이 책의 무단 전재 또는 복제를 금합니다.

국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)

콩 스토리텔링 / 한국콩박물관건립추진위원회 편. -- 서울 : 식안연, 2017
한영대역본

ISBN 979-11-86396-36-0 93400 : ₩20,000

콩[豆]

524.42-KDC6 / 633.34-DDC23

CIP2017007421



01 콩의 기원 11

- 1. 우리는 언제부터 콩을 먹었을까 11
- 2. 콩의 원산지를 찾아서 14
- 3. 시대별, 콩의 모습 22
- 4. 인물로 본 콩 이야기 30

02 콩과 장(醬)의 문화 47

- 1. 콩 식품의 기원 47
- 2. 전통의 콩 가공식품 53
- 3. 우리나라의 장(醬)문화 61
- 4. 다양한 콩 음식 65

03 콩의 생육과 생애 67

- 1. 우리나라 콩 품종과 품종 해설 67
- 2. 콩의 일생 70
- 3. 용도별 품종 분류 71
- 4. 콩 농사와 재배법 83

04 콩의 가공과 이용 89

- 1. 콩의 이용 89
- 2. 콩의 위대한 변신 90
- 3. 세계인의 식품, 콩 96

05 콩의 영양과 기능성 109

- 1. 콩의 구조와 구성 109
- 2. 콩의 영양과 생리활성물질 110
- 3. 콩 식품의 기능성 116
- 4. 질환별 콩의 효능 129

06 콩의 미래 137

- 1. 콩과식물과 질소고정 137
- 2. 환경을 살리는 콩 제품 140
- 3. 아프가니스탄에서 희망을 본다 143
- 4. 야생콩과 유전자변형(GM)콩 146
- 5. 콩의 생산과 교역 현황 150
- 6. 한국 콩의 미래 전망 154

Copyright © 2017 by Sikanyeon Publishing
Soybean Storytelling

The original 'Soybean Storytelling' written in Korean
was translated into English by Diana Evans

Published April 5, 2017

Publisher Lee Cherl-Ho (Korea Food Security Research Foundation)

Sikanyeon, 109A Life Science Bld.(East), Korea University,

145 Anamro, Sungbukku, Seoul, 02842 Republic of Korea

Phone. 82-2-929-2751 / Fax. 82-2-927-5201

Email. foodsecurity@foodsecurity.or.kr

Printed in March 28, 2017 by Hanrimwon Co., Seoul.

*All rights reserved: no part of this publication may be reproduced
or transmitted by any means without the prior permission of the publisher.

국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)

Soybean Storytelling / 한국공백물관건설추진위원회의 편. -- Seoul : Sikanyeon, 2017

Translated by Diana Evans

한영대역본

ISBN 979-11-86396-36-0 93400 : ₩20,000

콩[豆]

524.42-KDC6 / 633.34-DDC23

CIP2017007421



01 The Origin of Soybeans 13

- 1. When Did We Begin to Eat Soybeans? 13
- 2. Where Did Soybeans Originate? 17
- 3. The Image of Soybeans Over Time 27
- 4. The Story of Soybeans through Historical Figures 36

02 The Culture of Soybeans and Sauce 57

- 1. The Origin of Soybean Food Products 57
- 2. Traditionally Processed Soybean Products ... 65
- 3. Korea's Culture of Sauces 75
- 4. Varieties of Soybean Foods 80

03 The Growth and Ecology of Soybeans 83

- 1. Korean Soybean Varieties and Varietal Explanations 83
- 2. The Life Cycle of Soybeans 87
- 3. Variety Classification by Use 88
- 4. Farming and Cultivation Methods 101

04 Processing & Utilization of Soybeans 109

1. Utilizing Soybeans 109
2. The Soybean's Great Transformation 110
3. Soybeans, Food for the Citizens of the World
..... 117

05 Nutrition and Functionality of Soybeans 133

1. Structure and Composition of Soybeans 133
2. Soybean Nutrition and Bioactive Substances ... 135
3. Functionality of Soybean Products 141
4. Efficacy of Soy Foods on Various Diseases ... 156

06 The Future of Soybeans 165

1. Legumes and Nitrogen Fixation 165
2. Soybean Products Saving the Environment ... 169
3. Hope Seen in Afghanistan 173
4. Wild Soybeans vs. Genetically Modified (GM)
Soybeans 175
5. Production and Trade of Soybeans 180
6. The Future of Korean Soybeans 185