

## 한국과학기술한림원

- 과학기술에 전문적 경륜과 식견을 가진 석학들을 회원으로 엄선, 각 부문별 전문성을 효율적으로 활용함으로써 국가 과학기술의 진흥과 창달에 기여하기 위해 1994년에 설립되었습니다.
- 2005년 기초과학연구진흥법 제11조(한국과학기술한림원의 설립 등)에 의거 법정기구화되었습니다.
- 독립성, 자율성 및 전문성을 바탕으로 하는 순수 민간 과학아카데미로, 편견 없는 대정부 정책자문을 통해 올바른 과학기술정책의 수립을 유도하고 있으며, 범부처적 국가 과학기술정책에 대한 자문과 건의를 통한 과학기술발전의 장기적 비전을 제시하고 있습니다.
- 우리나라의 과학기술 선진국 진입을 위한 기초 과학기술 진흥사업을 수행하고 있으며, 외국 한림원 및 과학기술 국제기구 등과의 학술교류를 통해 과학기술 민간외교의 중심체 역할을 담당하고 있습니다.

## 한국음식의 역사

1판 1쇄 찍음 | 2017년 월 일

1판 1쇄 펴냄 | 2017년 월 일

지은이 | 이철호

발행인 | 주정희

발행처 | 자유아카데미

등록 | 제 406-2003-017호, 1980. 7. 12

주소 | 경기도 파주시 회동길 37-42 파주출판도시

전화 | 031-955-1321

팩스 | 031-955-1322

홈페이지 | [www.freeaca.com](http://www.freeaca.com)

전자우편 | [main@freeaca.com](mailto:main@freeaca.com)(대표)

[editor@freeaca.com](mailto:editor@freeaca.com)(편집)

[crm@freeaca.com](mailto:crm@freeaca.com)(영업)

ISBN 979-11-5808-152-2 93590

---

## 차례

머리말 • 4

### 1장 구석기인들은 무엇을 어떻게 먹고 살았나?

1. 구석기 시대 편년과 기후적 특성 • 16
2. 한반도와 동북아시아 구석기 유적 • 19
3. 한반도와 동북아시아의 지형과 생활환경 • 24
4. 동북아시아 구석기인의 산업과 식생활 • 32

### 2장 토기의 사용이 짜개와 발효문화를 열다

1. 원시토기의 발달 과정 • 46
2. 원시토기 시대의 생활환경과 도구 • 58
3. 원시토기문화 시대의 식품기술 • 64
4. 원시토기문화의 영양인류학적 기여 • 75

### 3장 농업은 언제 어떻게 시작되었나?

1. 농업의 시작 • 82
  2. 쌀 재배의 기원 • 84
  3. 동북아시아의 신석기 농경문화 • 89
  4. 콩의 식용 기원과 전파 경로 • 93
-

---

#### 4장 동북아시아 국가형성기의 한민족 음식문화

1. 홍산문화 • 107
2. 신화 시대 • 111
3. 고조선의 성립 • 118
4. 동이족의 역사 • 125
5. 동이족의 음식문화 • 127

#### 5장 역사 시대의 음식문화 - 떡과 한과

1. 한반도 초기 역사 시대 개관 • 143
2. 삼국 시대 불교의 전래와 채식주의 • 154
3. 떡과 한과의 유래 • 158

#### 6장 한반도의 두장문화

1. 동아시아 음식문화권 • 194
  2. 두장의 기원과 전파경로 • 196
  3. 장(醬)과 시(鼓)의 구분 • 200
  4. 조선장의 제조 특징과 분류 • 202
  5. 특수장 • 208
-

---

## 7장 김치와 젓갈의 제조사

1. 김치 제조사 • 219
2. 젓갈류의 제조사와 특색 • 238

## 8장 음청류의 발달과 특색

1. 한국 전통음료의 역사적 배경 • 250
2. 한국 전통음료의 분류 • 254
3. 종류별 제조방법과 품질특성 • 257

## 9장 한국 전통주의 역사와 제조기술

1. 우리 술의 역사 • 281
2. 고문헌에 나타난 전통주 • 283
3. 한국술의 분류와 종류 • 288
4. 발효곡주의 제조기술 • 292
5. 약용 및 가향곡주의 제조기술 • 301
6. 증류주와 재제주 • 303
7. 누룩의 제조기술 • 313

## 10장 동의학 섭생 이론과 전통식단의 성립

1. 토속신앙과 도가사상 • 322
  2. 한국의 전통의학 • 326
  3. 한국식경대전 • 334
-

- 
4. 동의학적 영양이론과 식이요법의 발전 • 340
  5. 한국 전통식단의 형성 • 343
  6. 한국음식의 근현대사 • 347

참고문헌 • 352

찾아보기 • 359

---