

한식인문학

음식 다양성의 한식, 과학으로 노래하다

지은이 | 권대영

초판 1쇄 인쇄 | 2019년 10월 9일

초판 1쇄 발행 | 2019년 10월 29일

발행인 | 황윤여

주간 | 김순미

편집 | 최문주 황인재

그림 | 허영만 진재근

디자인 | 홍석문(엔드디자인)

경영지원 | 박진주

인쇄, 제본 | (주)우리피앤에스

발행처 | 헬스레터

등록 | 2012년 9월 14일 제2012-00042호

주소 | 서울시 서초구 남부순환로 333길 36(서초동 1431-1) 해원빌딩 4층

전화 | 02-6120-0258, 0259 / 팩스 02-6120-0257

홈페이지 | www.hletter.kr, cafe.naver.com/healthletter

한국전통발효아카데미 | cafe.naver.com/enzymeschool, www.ktfa.kr

전자우편 | gold4271@naver.com

이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와
국가자료종합목록 구축시스템(<http://kolis-net.nl.go.kr>)에서 이용하실 수 있습니다.
(CIP제어번호 : CIP2019038181)

값 35,000원

ISBN 978-89-969505-8-5-03000

이 책의 판권은 지은이와 헬스레터에 있습니다.

이 책 내용의 전부 또는 일부를 이용하려면 양측의 서면 동의를 받아야 합니다.

잘못된 책은 교환해 드립니다.

이 도서는 한국출판문화산업진흥원의 '2019년 출판콘텐츠 창작 지원 사업'의 일환으로
국민체육진흥기금을 지원받아 제작되었습니다.

감수의 글	• 4
추천사	• 12
서문	• 28

1. 한식의 오류

우리가 제대로 알지 못하는 우리 음식 이야기

1. 식품과학자, 한식을 말하다	• 46
2. 비 오는 날이면 부침개가 생각나는 진짜 이유	• 55
3. 닭도리탕은 닭도리탕이다	• 62
[한식_톡톡] 곤드레 나물은 '곤드레만드레'와 관련 없다	• 71
[한식_톡톡] '불고기' 유래 논란	• 73
4. 어찌다 고추가 임진왜란 때 들어왔다고 믿게 되었을까	• 78
[한식_톡톡] 임진왜란 이전 '고추장'에 관한 기록들	• 91
5. 콜럼버스의 고추와 우리 고추	• 93
[한식_톡톡] 고추의 '원산지'가 증남미일까?	• 107
6. 비빔밥과 떡볶이, 그리고 매운맛 열풍 유감	• 112

2. 한식의 탄생

오천 년을 이어 온 우리 고유의 식문화

-
1. 한식, 문명의 뿌리부터 다르다 • 126
 2. 우리 음식의 역사, 누가 기록했을까 • 135
[한식_특특] 김치와 기무치 사이 • 141
 3. 한식의 뿌리, 김치 탄생의 비밀 • 145
 4. 우리 고추로만 담글 수 있는 우리 김치 • 154
[한식_특특] 겨울에만 먹을 수 있던 '동치미' • 163
[한식_특특] 배추김치의 역사가 100년이라고? • 165
[한식_특특] 김치를 두고 한국의 포채(泡菜)라니 • 168
 5. 청국장(Chongkuk-jang)을 지켜라 • 170
[한식_특특] 청국장과 비슷한 세계의 발효 식품 • 180
 6. 음식은 개발의 역사가 아니라 발견의 역사 • 183

3. 한식의 본질

한식의 원형을 찾아서

-
1. 한식, K-diet를 말하다 • 194
[한식_특특] 한식은 임금님이 드시던 밥상일까? • 206
 2. 존중하고 배려하는 밥상 문화 • 209
 3. 계절과 삶이 깃든 한국인의 밥상 • 218
 4. 밥상의 구성으로 본 한식 1: 밥과 국 • 235
[한식_특특] 비슷한 국물 요리_ 탕, 찌개, 전골의 차이는? • 241
 5. 밥상의 구성으로 본 한식 2: 반찬과 양념, 장류 • 243
[한식_특특] 사시사철 밥상에 오른 나물 • 258
[한식_특특] 다양한 한국의 전통 떡 • 260

4. 한식의 맛

오미(五味)로 따질 수 없는 한국인의 맛

1. 간이 맞아야 제 맛이
• 264
 2. 한국인의 맛, 바로 그 맛
• 270
 3. 몸으로 느끼는 시원한 맛의 정체
• 278
 4. 조리법과 맛의 상관관계
• 286
- [한식_특특] 한식에 주로 쓰는 양념 재료
• 293

5. 한식과 우리말

음식 이름 붙이는 원리와 우리말 조리 용어

1. 음식에 이름을 붙이는 원리
• 302
- [한식_특특] '군고기'가 아니라 '불고기'인 이유
• 311
2. 우리가 제대로 몰랐던 우리말 조리 용어
• 313
 3. 도구 사용에 관한 우리말 용어
• 332
- [한식_특특] 손맛에서 나오는 우리 음식 맛
• 339

