



소개글

## 목차

---

1	드령허리 볶음 자룡탈포(子龍脫袍)	6
2	매콤한 오리찜 상서토비압(湘西土匪鴨)	8
3	표고버섯과 새우 영지연옥선(靈芝戀玉蟬)	11
4	두가교촌의 두부피 두교두부피(杜橋豆腐皮)-산둥(山東)	13
5	이학대가의 완자 문공채(文公菜)-복건(福建) 숭안(崇安)요리	16
6	드령허리 튀김 양계취산(梁溪脆)-강소(江蘇)	18
7	대가의 양념장오리 불산주후장압(佛山柱候醬鴨)-광둥(廣東)	21
8	양귀비(楊貴妃)와 음식	24
9	서시(西施)와 음식	31
10	초선(貂蟬)과 음식	36
11	왕소군(王昭君)과 음식	43
12	최초의 퓨전요리 다향계(茶香鷄)	47
13	팔보 야채모듬 팔보소채(八寶素菜)-광둥(廣東) 조주(潮州)	50
14	이태백의 오리요리 태백압(太白鴨)	53
15	장군 닭요리 좌종당계(左宗棠鷄)	55
16	바삭한 오리튀김 마인향소압(麻仁香鴨)-호남(湖南)	57
17	백운산의 족발 백운저수(白雲豬水)-광주(廣州)	59

---

18	화백의 닭볶음 대천자계(大千子鷄)-사천(四川)	63
19	최고의 버섯모듬 정호상소(鼎湖上素)-광둥(廣東)	66
20	매운 쇠고기찜 수자우육(水煮牛肉)-사천(四川)	69
21	중국의 다도 스토리	72
22	비법의 통닭 수정계(水晶鷄)-광둥(廣東) 담강(湛江)	74
23	스님의 생선탕 삼사고어(三絲敲魚)-절강(浙江) 온주(溫州)	76
24	조조닭(曹操鷄, Caocaoji)과 조조(曹操)	79
25	미인 서시(西施, Xishi)와 미식	81
26	중국 4대 미인과 요리	83
27	생선과 양고기 양방장어(羊方藏魚)-강소(江蘇) 서주(徐州)	88
28	뚝배기 두부해물탕 중화탕(中和湯)-안휘(安徽) 기문(祁門)	91
29	황궁의 닭백숙 청탕월계(淸湯越鷄)-절강(浙江) 소흥(紹興)	93
30	관직이 있는 닭요리 궁보계정(宮保鷄丁)-사천(四川)	95
31	석이버섯 닭탕 석이돈계(石耳鷄)-안휘(安徽)요리	98
32	소호의 게와 새우 해황하충(蟹黃蝦)-안휘(安徽) 소호(巢湖)	100
33	최고의 모듬찜 공부일품과(孔府一品鍋)-공자의 생가인 공부(孔府)	102
34	호남의 미꾸리 화배어(火焙魚)-호남성 상담(湘潭)	105

---

35	남경의 통오리 금릉염수압(金陵鹽水鴨)-남경(南京)	109
36	중경의 매운 닭찜 중경소계공(重慶燒鷄公)-사천(四川)요리	111
37	짙은 맛의 제육찜 동파주자(東坡子)	114
38	태산의 두부찌개 삼미두부(三美豆腐)-태안(泰安)	117
39	매콤새콤 닭찜 동안자계(東安子鷄)-호남(湖南)	120
40	복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)-복건(福建)	123
41	싱싱한 조갯살볶음 천하제일선(天下第一鮮)-강소(江蘇) 남통(南通)	125
42	복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)-복건(福建)	128
43	산동의 양고기탕 선현양육탕(單縣羊肉湯)-산둥	130
44	서호의 순채탕 서호순채탕(西湖菜湯)-항주(杭州)	133
45	최고의 제육구이 고방(方)-양주(揚州)	135
46	신화의 삼합탕(新化三合湯)/패왕탕(霸王湯)-호남(湖南)	137
47	건두부 볶음 정주두부간(汀洲豆腐干)-복건(福建) 장정(長汀)	139
48	연밥 디저트 빙탕상련(冰糖湘蓮)-호남(湖南)	141
49	햄과 수박찜 밀즙화방(蜜汁火方)-소주(蘇州)	144
50	야채 어두찜 탁회연어두(魚頭)-진강(鎮江)과 양주(揚州)	146

## 드렁허리 볶음 자롱탈포(子龍脫袍)



(사진설명: 드렁허리 볶음)

### 스토리:

드렁허리 볶음 자롱탈포(子龍脫袍)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 다양한 색상의 식재가 갈색의 드렁허리와 어울려 울긋불긋한 이 요리는 호남(湖南)요리이다.

이 요리는 드렁허리는 깨끗하게 손질해서 뼈를 갈라내고 머리와 꼬리를 잘라내며 껍질을 벗겨서 요리하는데 그 중에서도 껍질을 벗기는 과정이 마치 용이 도포를 벗는것과 유사하다고 해서 이름이 자롱탈포, 도포를 벗는 용이다.

갈색의 드렁허리는 연하고 자주빛의 깃털은 고소하며 볶고 푸른 고추는 사각하다. 짭 맛과 매운 맛이 어울린 이 요리는 맛이 고소하면서도 담백하고 건강에 좋다.

드렁허리에 당분을 조절하는 영양분이 함유되고 지방은 적어서 당뇨를 앓는 환자들에게 특히 좋으며 비타민 A가 함유되어 시력과 피부에도 좋다는 연구결과이다.

### 특징:

드렁허리 볶음 자룡탈포(子龍脫袍)는 울긋불긋한 네 가지 색상의 식재가 보기만 해도 군침이 돌고 연한 드렁허리와 사각한 야채가 어울려 별미이며 짭 맛과 매운 맛이 고소하면서도 담백하고 개운하다.

#### 식재:

드렁허리 500그램, 계란 1알, 깻잎 20그램, 풋고추, 조금씩, 표고버섯, 고수풀, 파, 생강 조금씩

#### 양념:

소금과 다시다, 고추장, 식초, 참기름, 간장, 녹말, 미정 조금씩

#### 준비작업:

1. 드렁허리는 깨끗이 손질해서 뼈를 갈라내고 껍질을 벗긴 다음 가늘게 채썬다.
2. 생강은 깨끗이 씻어서 반은 가늘게 채썰고 반은 칼등으로 두드린다.
3. 볶고 푸른 풋고추는 씨를 털어버리고 가늘게 채썬다.
4. 표고버섯과 깻잎도 가늘게 채썬다.
5. 파는 토막 썰어서 칼등으로 두드려 칼등으로 두드린 생강과 함께 그릇에 담고 미정을 부어 소스를 만든다.
6. 파와 생강소스를 드렁허리에 두고 계란 흰자를 넣은 다음 소금과 다시다, 녹말을 넣어 골고루 버무려 5분간 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 드렁허리를 볶아서 그릇에 담아둔다.
2. 새 냄비에 기름을 두고 채썬 생강을 넣어 볶다가 고추장을 넣는다.
3. 이어 표고버섯과 풋고추, 드렁허리를 넣어 볶다가 소금과 다시다, 간장으로 간하고 후추가루와 식초, 참기름으로 마감한다.
4. 깻잎을 넣어 살짝 볶아서 그릇에 담고 고수풀을 얹는다.

#### 주의사항:

드렁허리를 손질할때 뼈가 섞이지 않도록 유의하며 식재를 썰때 굵기가 비슷하고 고르게 썰도록 한다. 그리고 깻잎은 자주빛 깻잎이 좋고 생강으로 하얀색을 대체한다.

/중국의 창

## 매콤한 오리찜 상서토비압(湘西土匪鴨)



(사진설명: 매콤한 오리찜)

### 스토리:

매콤한 오리찜 상서토비압(湘西土匪鴨)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 육질이 연하고 담백하면서도 고소한 이 요리는 호남(湖南)요리로 토비오리라는 재미나는 이름 가진다.

전하는데 의하면 옛날 호남의 서쪽인 상서(湘西)지역에 요리솜씨가 뛰어난 장(張)씨 아줌마가 마을에 작은 음식점을 차렸다고 한다. 하지만 인적이 드문 마을에 음식점을 찾아 오는 손님이 적어서 장씨는 겨우 생계를 유지했다.

생각끝에 장씨는 마당에 오리를 길러 생계를 도우려 했는데 오리들이 매일같이 밭을 헤쳐 농사를 망쳐 장씨는 대나무를 들고 오리를 밭에서 쫓아내느라 정신이 없었다.

음식점도 경영할라 오리도 볼라 장씨는 오리떼를 쫓을때마다 "이 놈의 토비같은 오리들아"하고 욕설을 멈추지 않았다. 그래도 오리는 전혀 주인을 무서워하지 않고 토비행적을 그치지 않았다.



하는수 없이 장씨는 오리를 잡아서 요리를 만들어 음식점에서 손님들에게 팔았다. 지친 장씨 아줌마는 오리를 다 잡아서 요리를 만들어 팔고  
는 다른 장사를 하려고 생각했던 것이다.

그런데 토비오리의 육질이 좋아서인지 아니면 장씨의 요리솜씨가 뛰어나서인지 오리요리가 육질이 연하고 맛 또한 고소하기 그지없어서 인근  
에 소문이 퍼져 점점 더 많은 사람들이 오리요리를 맛 보러 음식점을 찾아왔다.

손님들은 오리요리를 맛 보고나서는 요리명이 무어나고 물었다. 장씨는 농사를 망쳐서 자신을 애태우던 오리생각이 나서 "토비오리"라고 대  
답했는데 그로부터 이 오리 요리는 토비오리라는 요리명으로 널리 전해졌다.

화가 복으로 된다고 장씨 아줌마의 음식점은 인근에 소문이 자자해서 장사가 점점 더 잘 되었고 장씨 아줌마는 토비오리 덕분에 더는 생계  
걱정을 하지 않게 되었다고 한다.

#### 특징:

매콤한 오리찜 상서토비압(湘西土匪鴨)은 부드럽고 연한 육질에 짭 맛과 매운 맛이 어울린 가운데 고소하면서도 담백하고 그러면서도 개운하  
여 별미이다.

#### 식재:

오리 1마리, 토란과 두부 조금씩

#### 양념:

소금과 다시다, 미정, 매운 양념장, 풋 고추, 생강, 파 조금씩

#### 준비작업:

1. 오리는 깨끗이 손질해서 먹기 좋은 크기로 토막 썬다.
2. 토란은 깨끗이 씻어서 오리고기와 비슷한 크기로 썬다.
3. 두부도 비슷한 크기로 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 파와 생강을 넣어 볶다가 오리고기를 넣어 작은 불에 10분정도 볶는다.
2. 육수를 넣어 센 불에 5분간 끓인 다음 소금과 미정, 매운 양념장, 풋고추를 넣은 뒤 불을 작게 하고 오리고기가 잘 익을때까지 푹 끓인다.
3. 오리고기가 거의 익었다 싶으면 토란과 두부를 넣고 다시다로 마감해서 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 매운 양념장이다. 랄장(辣醬)이라는 이름의 이 양념장은 호남에서 나는 랄매자장(辣妹子醬)을 사용해야 정통 상서토비압의 맛  
을 낼수 있다.

호남의 정통 양념장이 없을 경우에는 자체로 만들어서 사용해도 된다. 냄비에 기름을 두고 산초를 튀겨 낸다음 다진 생강과 마늘을 넣어 볶  
다가 쇠고기를 볶는다.

이어 잘게 썬 풋고추와 콩장을 넣어 볶고 간장과 설탕, 땅콩, 참깨, 소금 등을 넣어 볶은 후 불을 약하게 하고 30분간 볶는다. 볶는 과정에  
쉬지 않고 저어주어서 양념장이 냄비에 눌러 붙지 않도록 유의한다.



## 표고버섯과 새우 영지연옥선(靈芝戀玉蟬)



(사진설명: 표고버섯과 새우)

### 스토리:

표고버섯과 새우 영지연옥선(靈芝戀玉蟬)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 영지와 매미의 사랑이라는 이름의 이 요리는 복건(福建)의 스페셜요리이다.

검은 영지버섯과 하얀 매미가 푸른 야채를 사이두고 마주하면서 애뜻한 사랑을 보여주는 듯한 이 요리는 모양이 이쁘고 조리법이 까다로우며 맛은 담백하면서도 개운하다.

이 요리는 영지버섯대신 표고버섯에 다양한 소를 넣어 영지버섯모양으로 만들고 새우대신 계란으로 매미의 모양을 만든 다음 사이에 입맛과 모양에 따라 다양한 야채를 두기도 한다.

영지와 매미의 사랑이라는 아름다운 이름의 이 요리는 1983년 중국 요리사 경기에서 색상과 냄새, 맛, 모양이 뛰어난 명요리로 선정되었으며 국민만찬의 메뉴에도 입선되었다.

### 특징:

표고버섯과 새우 영지연옥선(靈芝戀玉蟬)은 영지버섯모양의 표고버섯과 매미모양의 하얀 계란이 푸른 야채를 사이두고 마주하는데 담백하면 서도 고소한 맛이 개운하기도 하다.

### 식재:

새우살 160 그램, 브로콜리 200그램, 표고버섯 50그램, 돼지고기 180그램, 새우꼬리, 계란 조금씩

### 양념:

소금 3그램, 다시다와 설탕, 녹말, 녹말가루, 참기름 조금씩

### 준비작업:

1. 새우살을 깨끗이 씻어서 잘게 다진다.
2. 돼지고기도 깨끗이 씻어서 잘게 다져 새우살과 같이 골고루 섞는다.
3. 소금과 다지사를 새우살과 돼지고기에 넣고 골고루 저은 다음 계란 흰자와 녹말가루를 넣어 골고루 젓는다.
4. 브로콜리는 깨끗이 씻어서 꽃송이모양으로 다듬고 표고버섯은 물에 담그었다가 꼭지를 떼어내서 버린다.
5. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 소금과 다시다, 식용유를 조금 넣고 그 물에 표고버섯을 데쳐낸다.
6. 표고버섯에 녹말가루를 입힌다.
7. 새우살과 돼지고기를 표고버섯 안쪽에 도톰하게 덮어 담고 그 위에 계란 흰자를 바른다.
8. 냄비에 기름을 두고 약한 불에서 계란 흰자로 전을 부친다.
9. 이쁜 모양으로 계란전을 잘라서 그릇에 담고 그 위에 새우살과 돼지고기소를 담는다.
10. 새우살과 돼지고기위에 계란흰자를 바르고 새우꼬리를 주변에 두어 매미모양으로 만든다.

### 조리과정:

1. 영지모양의 표고버섯과 매미모양으로 만든 새우살과 돼지고기 계란흰자를 그릇채로 시루에 올려 센 불에 5분간 찐다.
2. 소금과 식용유, 다시다를 넣은 물에 브로콜리를 데쳐낸다.
3. 각자 조리한 표고버섯과 브로콜리, 계란을 이쁘게 그릇에 담는다.
4. 냄비에 기름을 두고 소금과 다시다, 녹말을 넣어 소스를 만들어 요리위에 뿌려 담는다.

### 주의사항:

이 요리는 표고버섯으로 영지모양을 내고 계란 흰자로 매미를 본뒀다. 따라서 표고버섯의 크기가 비슷해야 하고 버섯에 녹말가루를 묻혀야 윤기도 돌고 버섯과 소가 단단하게 한 몸이 된다.

검은 표고버섯과 하얀 계란사이에는 브로콜리대신 청경채나 다른 푸른 잎 야채를 두어도 된다. 혹은 주변에 다양한 야채를 이쁘게 펴 담으면 모양도 좋고 영양분 또한 더 풍부하게 된다.

/중국의 창

## 두가교촌의 두부피 두교두부피(杜橋豆腐皮)-산동(山東)



(사진설명: 두가교촌의 두부피)

### 스토리:

두가교촌의 두부피 두교두부피(杜橋豆腐皮)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 여기서 두가교촌은 산동(山東)성 혜민(惠民)현 청하(清河)진의 두가교촌을 말한다.

전하는데 의하면 백여년전의 청(淸) 말에 두가교촌에 고(高)씨 가문의 삼형제가 채소장사로 생계를 이어가고 있었다고 한다. 그러던 어느날 삼형제 중 막내가 채소팔러 가는 중에 약탈범 3명을 만나 싸우다가 그 중 2명을 때려눕혔다.

막내는 가족이 연루될까봐 저어해서 집으로 돌아가지 못하고 그 자리로 고향을 떠나 천진(天津)으로 도주했다. 천진에 이른 그는 현지의 콩제품공장에 들어가 열심히 일했다.

3년동안 공장에서 열심히 일하면서 막내는 두부피를 만드는 방법을 철저히 배웠다. 3년뒤에 고향의 만이가 와서 막내를 집으로 데려갔는데 고향에 돌아간 막내는 자신이 3년동안 천진에서 배운 재주로 삼형제가 채소장사대신 두부피를 만들자고 했다.

막내의 전후사연을 들은 두 형은 막내의 제언에 동의해서 셋이서 채소장사를 그만두고 집에서 두부피를 만들기 시작했고 그로 인해 두가교촌

에 하나밖에 없는 두부피집이 만들어졌으며 그 두부피집이 바로 두가두부피의 원조이다.

#### 특징:

두가교촌의 두부피 두교두부피(杜橋豆腐皮)는 약간 쫄깃하면서도 부드러운 두부피가 콩의 고소한 맛과 다른 식재의 담백한 맛과 어울려 짙은 맛과 개운한 맛을 함께 가지어 별미이다.

#### 식재:

두부피 200그램, 훈제육과 새우 각 100그램, 무 20그램, 감자 30그램, 붉은 고추와 파란 고추 각 10그램

#### 양념:

소금 5그램, 미정 10그램, 다시다 1그램, 고수풀 조금

#### 준비작업:

1. 두부피를 가늘게 채썬다.
2. 훈제육과 무, 감자, 고추를 두부피와 같은 너비로 가늘게 채썬다.
3. 새우는 깨끗이 손질해서 반으로 잘라준다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 식용유를 두고 훈제육을 넣어 볶다가 두부피와 무, 감자, 고추, 새우를 넣어 볶는다.
2. 미정과 다시다, 소금으로 간하고 물을 조금 넣어 한소끔 끓여서 그릇에 담고 고수풀을 뿌린다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 두부피이다. 두부피는 직접 만들기보다 사서 사용하는 편이 훨씬 편한데 어떤 두부피를 선택하냐에 따라 요리의 맛이 전혀 달라진다.

두부피는 크게 두 가지가 있다. 하나는 두부가 익어서 엉기어갈때 그 겉을 긁어낸 것으로써 두부껍질이라고 하고 중국어로는 유피(油皮)나 부죽(腐竹)이라고 한다.

유피와 부죽도 모양이 조금 다르다. 유피는 종이장같이 얇게 만든 두부피이고 부죽은 얇은 두부껍질을 둘둘 말아서 길게 만들어 토막 잘라서 요리하는 것을 말한다.

두번째 두부피는 두부를 눌러서 만든 것으로 유피보다는 넓고 네모나게 썰어서 눌러 만든 두부간(干)보다는 얇다. 천장(千張) 혹은 간두부(干)라고도 하는 이 두부피는 두부간보다 더 커서 요리할때 임의의 모양으로 자를수 있다.

중국 각지에서는 다양한 두부피가 가공되고 지역별로 가공방법과 종류, 명칭이 다르며 그에 따라서 요리의 조리법과 다른 식재, 입맛에 따라 다양한 두부피를 선택할수 있다.

두교두부피는 두번째 종류의 두부피에 속한다. 두부를 앓으면서 생기는 두부껍질을 가공한 것이 아닌, 두부를 눌러서 만든 일명 천장이라는 이름의 두부피이다.

두부피의 조리법은 다양하다. 두교두부피처럼 다른 식재와 함께 찜요리를 만들어도 좋지만 물에 데쳐서 무침으로 만들어도 되고 다른 식재와 함께 기름에 볶아도 좋으며 기름에 튀겨도 별미이다.



## 이학대가의 완자 문공채(文公菜)-복건(福建) 송안(崇安)요리



(사진설명: 이학대가의 완자)

### 스토리:

이학대가의 완자 문공채(文公菜)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 여기서 문공은 팔백여년 전 송(宋)왕조때의 이학대가 주희(朱熹)의 시호이다.

복건(福建) 송안(崇安)요리 중 가장 대표적인 요리가 바로 십금(十錦)이라고 하는 완자요리 문공채인데 이 요리는 이학대가인 주희가 직접 만든것이라고 한다.

전한데 의하면 주희는 대학자인 동시에 높은 기예를 자랑하는 요리사이기도 해서 학문을 연구하는 중에 항상 다양한 음식을 직접 만들어서 안주로 하면서 문인들과 술을 나누었다고 한다.

그 중 문인들이 가장 좋아한 음식이 바로 십금이었고 그 음식이 향간에까지 전파되면서 후에 사람들은 주희가 개발한 음식이라고 해서 주희의 시호를 붙여 문공채라 이름하여 오늘날에 이른다.

주희는 18살에 향시(鄉貢)을 거쳐 19살에 벌써 진사(進士)로 되었다. 사람들은 주희가 십금이라고 하는 음식을 좋아했기 때문에 어린 나이에 유명한 학문의 대가가 되었다고 인정했다.



그로부터 시험을 보는 선비가 있는 가문들에서는 주희처럼 학문이 깊고 시험에 합격되기를 소망하는 마음으로 시험보러 떠나는 사람을 위해 이 요리를 만들었다고 한다.

#### 특징:

이학대가의 완자 문공채(文公棗)는 모양도 이쁘고 맛도 좋으며 영양분 또한 아주 풍부하다. 부드러운 육질이 토란, 계란과 어울려 더욱 부드럽고 맛도 다양하게 질으면서 고소하다.

#### 식재:

돼지고기 살코기 250그램, 계란 2알, 토란 300그램, 땅콩 20그램, 돼지 비계 30그램, 고수풀 조금

#### 양념:

소금과 다시다, 참기름, 녹말 조금씩

#### 준비작업:

1. 돼지고기 살코기는 깨끗이 씻어서 잘게 다진다.
2. 다진 고기에 소금과 다시다 고수풀, 계란을 넣어 골고루 젓는다.
3. 이어 참기름과 녹말가루를 넣는다.
4. 잘 저어서 이쁜 완자를 빚는다.
5. 토란은 깨끗이 손질해서 삶아서 익힌 다음 완자와 비슷한 크기로 이쁘게 다듬는다.

#### 조리과정:

1. 이쁘게 빚은 완자를 그릇에 담아 시루에 올려 5분간 찌낸다.
2. 냄비를 불에 올리고 냄비가 더워나면 바닥에 돼지비계를 펴담고 불을 약하게 한 후 비계위에 계란을 넣어 계란전을 구워낸다.
3. 냄비에 새로 기름을 두고 땅콩을 넣어 2분간 튀겨낸다.
4. 계란전을 완자보다 조금 크다 하게 네모나게 썰어서 그릇 바닥에 펴고 그 위에 토란을 하나씩 담는다.
5. 토란위에 계란전을 펴고 그 뒤에 완자를 담는다.
6. 토란과 완자 주변에 땅콩을 펴담는다.
7. 냄비에 물을 조금 두고 소금과 다시대를 넣어 끓이다가 녹말과 식용유를 넣어 마감해서 토란과 완자위에 뿌려 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 완자와 토란의 비슷하면서도 다른 입맛에 있다. 부드러운 토란의 맛에 가깝게 하기 위해 완자에 밀가루나 빵가루를 넣기도 하고 토란 대신 올방개를 사용해도 좋다.

완자를 빚는 모양과 토란의 모양도 둥글게 할수도 있고 계란전을 펴담기 쉽게 가름하게 타원형으로 빚어도 된다. 주변에 바삭한 땅콩대신 고수풀을 망라해 푸른 야채로 대신해도 좋다.

/중국의 창

## 드렁허리 튀김 양계취산(梁溪脆□)-강소(江蘇)



(사진설명: 드렁허리 튀김)

### 스토리:

드렁허리 튀김 양계취산(梁溪脆□)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 1920년대 강소(江蘇) 무석(無錫)의 양계(梁溪)라는 물가에서 만들어졌다고 해서 이름이 양계취산이다.

드렁허리를 두번에 걸쳐 기름에 튀겨 조리한 이 요리는 겉붉은 드렁허리가 보기만 해도 군침이 돌고 단 맛과 짭 맛이 어우러지며 바삭하면서도 부드러워 별미이다.

중국의 많은 드렁허리 요리 중 한 자리를 차지하는 드렁허리 튀김 양계취산은 무석 혜산(惠山)의 한 요리사에 의해 개발되었다. 무석을 흘러 지나는 물길인 양계는 혜산에서 발원해 운하(運河)를 거쳐 태호(太湖)에 흘러든다.

전하는데 의하면 동한(東漢)때의 문인 양홍(梁鴻)이 벼슬길에서 물러나 아내와 함께 이 곳에 은둔했다고 해서 물길의 이름이 양계라고 한다.

취산이라고 하는 드렁허리 튀김은 사실 백여년전 청(淸)왕조말에 벌써 개발된 음식이다.

드렁허리 튀김인 취산은 그 때 벌써 잔치상에 빼놓지 않고 오르는 코스였는데 1920년에 이르러 해산에 "이천원(二泉園)"이라는 음식점을 오픈한 주병심(朱秉心)이 조리법을 개진해 맛을 더 좋게 했다.

그렇게 만든 드렁허리 튀김은 맛이 더 좋아지고 바삭하면서도 부드러워 널리 전해졌고 주병심이 그 요리를 만들때 안경을 걸었다고 해서 "대안경취선(大眼鏡脆)"이라고도 한다.

그로부터 백여년동안 사람들은 태호에서 배놀이를 하면서 아름다운 경치에 맛 있는 음식을 곁들이며 삶을 즐기는데 호수에 흘러드는 양계를 지날때면 어김없이 드렁허리 튀김 양계취선을 시킨다.

#### 특징:

드렁허리 튀김 양계취산(梁溪脆)은 겉붉은 드렁허리가 보기만 해도 군침이 돌고 단 맛과 짭 맛이 어우러지며 바삭하면서도 부드러워 별미이다.

#### 식재:

드렁허리 300그램, 생강 15그램, 마늘 10그램, 파 10그램

#### 양념:

소금과 간장, 설탕, 식초, 미정, 녹말 조금씩

#### 준비작업:

1. 생강은 칼등으로 두드리고 마늘을 잘게 다지며 파는 일부분은 가늘게 채썰고 일부분은 잘게 다진다.
2. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 깨끗하게 손질한 드렁허리를 넣어 데쳐낸다.
3. 끓는 물에 데쳐낸 드렁허리를 가늘게 채썰어서 그릇에 담아둔다.
4. 생강과 파, 미정으로 즙을 만들어 드렁허리에 넣고 소금과 간장, 녹말을 섞어서 드렁허리에 더 넣어 골고루 젓는다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 양념한 드렁허리를 넣어 노랗게 튀겨낸다.
2. 냄비에 새로 기름을 두고 다진 마늘과 다진 파를 넣어 볶다가 백식초와 설탕을 넣는다.
3. 이어 기름에 튀긴 드렁허리를 넣어 볶아서 그릇에 담고 위에 채썬 파를 이쁘게 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 식재를 세번에 걸쳐 익히는 것이다. 첫번째는 끓는 물에 데쳐내고 두번째는 기름에 튀기며 세번째는 기름에 볶아내는데 기름에 튀길때 기름 온도는 섭씨 180도에서 210도사이가 최고이다.

/중국의 창



## 대가의 양념장오리 불산주후장압(佛山柱候醬鴨)-광둥(廣東)



(사진설명: 대가의 양념장오리)

### 스토리:

대가의 양념장오리 불산주후장압(佛山柱候醬鴨)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 이 오리 요리는 180여년전 광둥(廣東) 불산에서 특제 양념장을 개발해 주후요리체계까지 형성한 요리의 대가 주후의 대표음식이다.

주후는 청(淸) 왕조 후반에 불산 삼품루(三品樓)의 주방장으로 있었다. 그는 양념간장에 쇠고기를 삶는 조리법에 근거해 콩장을 갈아서 양념을 넣어 기름에 볶아서 양념장을 만든 다음 그 양념장에 육수를 넣어 끓이다가 닭을 조리했다.

그렇게 만든 닭요리는 맛이 일품이어서 손님들 모두가 엄지손가락을 내들었고 소문이 나서 점점 더 많은 사람들이 삼품루를 찾아 주후계(柱候鷄)를 찾았다.

그 상황에 아이디어를 생각해낸 주후는 특제 양념장으로 오리와 족발을 망라해 십여종의 음식을 개발해 주후요리체계를 형성하기까지 했다. 음식에 사용되는 양념장도 주후장(柱候醬)이라는 이름으로 별도로 널리 판매되었다.

별도로 개발되는 양념장 주후장은 오리와 닭고기, 쇠고기, 족발은 물론이고 다양한 해물요리에 사용해도 주후요리 고유의 고소한 맛을 띠어 광동 불산의 특산으로 부상하기도 했다.

주후요리의 대표인 양념장오리는 지난 백여년동안 몇 세대에 걸친 요리사들의 노력으로 조리법을 개진하면서 맛도 더 좋아지게 했고 주후요리 품종도 더 다양해져 주후요리는 광동음식을 대표하는 중요한 요리체계로 부상하게 되었다.

#### 특징:

대가의 양념장오리 불산주후장압(佛山柱候醬鴨)은 진붉은 오리고기가 보기만 해도 군침이 돌고 콩장의 고소한 냄새와 오리고기의 고소한 맛이 어울려 짙은 맛을 자랑하면서도 전혀 느끼하지 않다.

#### 식재:

오리 1마리(1500그램정도), 주후장 25그램, 생강과 마늘, 파 조금씩

#### 양념:

소금과 설탕, 간장, 미정, 다시다 조금씩

#### 준비작업:

1. 소금과 설탕, 간장, 미정, 다시다를 섞어서 깨끗하게 손질한 오리에 발라서 15분간 둔다.
2. 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 양념한 오리를 넣어 오리껍질이 노랗게 되도록 튀겨낸다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 생강과 마늘, 파를 넣는다.
2. 고소한 냄새가 나면 주후장을 넣어 볶다가 물을 조금 두고 설탕과 소금, 간장으로 간한다.
3. 양념장에 오리를 넣어 약한 불에 20분간 뭉근히 끓인다
4. 불을 세게 하고 국물이 줄면 오리고기를 꺼내서 먹기 좋게 토막 썰어서 그릇에 담는다.
5. 오리고기위에 남은 국물을 부어준다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 당연히 양념장인 주후장이다. 콩과 밀가루를 원료로 해서 비게와 설탕, 참깨 등으로 만든 이 양념장은 색깔이 붉고 콩장 냄새가 고소하며 맛이 순하면서도 달다.

까다로운 비법으로 만들어진 주후장은 직접 만들기가 쉽지 않아서 슈퍼에서 사다 사용하는 것이 거의 유일한 방법이다. 주후장으로는 오리요리만 만들수 있는 것이 아니다 닭고기와 쇠고기, 족발 등 다양한 육류요리를 만들수 있다.

닭요리를 만드는 방법도 오리요리를 만드는 조리법과 거의 비슷하다. 냄비에 기름을 두고 중간불에 양념장 주후장을 넣어 볶다가 물을 두고

물이 끓으면 손질한 닭을 넣어 약한 불에 뭉근히 끓인다.

/중국의 창

## 양귀비(楊貴妃)와 음식



(사진설명; 양귀비 화상)

중국에서는 맛 있는 음식을 아름다운 음식이라는 의미로 미식(美食)이라 하고 잘 생긴 여인은 아름다운 여자라는 의미로 미인(美人)으로 부른다. 따라서 고대 중국 4대 미인의 고향에는 미식과 미인을 연결한 음식문화가 형성되었다.

고대 중국 4대 미인 중 양귀비(楊貴妃)는 가장 미움을 산 미인이다. 그가 하도 황제의 사랑을 독차지해서 천여년이 흐른 뒤에도 사람들은 질투의 마음을 가시지 못하기 때문이리라.

양귀비에게는 그의 아름다움에 꽃도 머리를 숙였다는 수화(羞花)설이 따른다. 4대 미인중 풍만한 미를 가진 양귀비는 이 세상의 온갖 부위영화를 누렸지만 미인박명이라는 진리에서 벗어나지 못하고 권력의 큰 손아래 이슬로 사라졌다.





(사진설명: 시병)

#### 1. 꽃감: 시병(柿餅)

양귀비의 첫번째 고향은 산서(山西, Shanxi)성 영제(永濟, Yongji)이다. 영제의 특산물은 껍질이 얇고 과육과 즙이 많으며 씨가 적고 맛이 단 감이 최고이다. 이런 감으로 만든 떡은 영제의 대표 음식의 하나이다.

가공을 거친 시병은 표면에 온갖 무늬를 그려 아주 이쁘다. 이 시병에는 아름다운 전설이 깃들여 있다. 전설에 의하면 먼 옛날 이 곳의 한 노인이 감나무를 키웠다고 한다.

현지의 관료가 황제에게 아부하기 위해 1개월안에 1kg 그램의 무게에 달하는 시병을 만들어오라고 했다. 노인의 딸이 그 일때문에 고민하고 있는데 달속의 선녀 상아(嫦娥)가 나타나 시병 만드는 방법을 알려주었다.

자신의 혀를 살짝 베어 그 피로 감을 물들이고 그 감속에 다른 감을 넣어 1kg의 무게를 만들라는 방법이었다. 노인의 딸은 상아의 가르침대로 아픔을 참고 피로 감을 물들여 시병을 만들었다.



(사진설명: 귀비계)

## 2. 통닭: 귀비계(貴妃鷄)

귀비계라는 통닭은 양귀비와 연관되는 스토리가 전혀 없이 양귀비와 무관한 음식이다. 이 음식은 상해(上海, Shanghai)의 한 요리사가 순전히 머리를 짜내고 개발한 것이다.

와인을 양념의 하나로 사용했기 때문에 닭고기가 붉게 화려한 색채를 띠어 양귀비의 피부와 같고 뜨거운 김이 나는 통닭이 마치 양귀비처럼 요염하다고 해서 사람들이 귀비계라는 이름을 지어주었다.

귀비계는 모양만 이쁜 것이 아니나 맛 또한 별미이다. 고기가 부드럽고 느끼하지도 않으며 와인과 닭고기의 맛이 어울려 향긋한 향기를 내는 것이 귀비계의 특징이다.



(사진설명: 양유자피)

### 3. 유자떡: 양유자피(釀柚子皮)

중국의 민간에는 양귀비의 고향이 영제라는 설외에 광서(廣西, Guangxi)의 옥림(玉林)과 섬서(陝西, Shanxi)의 화음(華陰, Huayin)도 양귀비의 고향이라는 설이 있다.

그 중 유자가 많이 나는 옥림에서는 유자껍질로 다양한 음식을 만든다. 유자껍질을 삼각형으로 만들어 물에 담그어 짭은 맛을 뺀다. 그러는 동안 삼겹살과 부추, 찹쌀을 가지고 소를 만든다.

그리고 유자껍질에 만들어놓은 소와 적당량의 물을 넣어 먼저 센 불에 8분간 찌고 이어 불을 약하게 하고 15분간 더 찐다. 오늘날 옥림에서는 어른이든 어린이든 할것없이 집만 나서면 양유자피의 맛을 못 잊어 언제나 고향으로 돌아간다.





(사진설명: 마식포)

#### 4. 모듬찜: 마식포(麻食泡)

양귀비의 또 다른 고향인 섬서성 화음에서는 마식포라고 하는 모듬찜이 인기이다. 이 모듬찜은 섬서성 북부의 또 다른 대표음식인 양고기 당면찜과 유사하다.

떡과 마늘, 두부, 야채, 당면을 육수에 넣고 끓여 온갖 색깔이 화려하고 뜨거운 김이 나며 다양한 맛이 어울려 맛이 질다. 여름에 이 모듬찜을 먹으면 땀을 흠뻑 흘려 체내의 열을 덜고 겨울에 먹으면 몸을 따뜻하게 하고 추위를 막아준다.



(사진설명: 깨죽)

#### 5. 깨죽: 흑지마호(黑芝麻糊)

양귀비와 연관된 음식여행에서 후식은 옥림의 깨죽이다. 옥림의 깨죽은 건강식일뿐만 아니라 옥림의 대표적인 스낵으로 부상하여 현지의 음식문화를 보여준다.

간장과 신장, 혈약을 돕는 깨죽은 어지럽고 눈이 잘 보이지 않으며 변비 등 증상을 완화시키고 특히 머리결을 검게 하고 노쇠를 막아준다. 따라서 달콤한 깨죽은 누구에게나 어울리는 건강식이다.

/중국의 창



## 서시(西施)와 음식



(사진설명: 서시의 그림)

중국에서는 맛 있는 음식을 아름다운 음식이라는 의미로 미식(美食)이라 하고 잘 생긴 여인은 아름다운 여자라는 의미로 미인(美人)으로 부른다. 따라서 고대 중국 4대 미인의 고향에는 미식과 미인을 연결한 음식문화가 형성되었다.

고대 중국 4대 미인의 으뜸은 절강(浙江, Zhejiang)성 제지(諸葛)출신의 서시(西施)이다. 미모에 물고기마져 부끄러워 물속으로 가라앉았다는 침어(沈魚)설이 있는 서시는 마음도 착했다고 한다.

자신의 조국인 월(越)나라가 몰락의 길을 걷자 서시는 월왕의 명에 따라 스스로 적국인 오(吳)나라로 가서 미모로 오왕을 꼬셔 오나라를 멸망하게 하기도 했다.



(사진설명: 서시단원병)

### 1. 구운 떡: 서시단원병(團圓餅)

전한데 의하면 서시는 오나라에 있을 때 가족을 몹시 그리워 했고 특히 겨울이 되면 둥근 떡을 구워 외조모와 외조모부에게 효도하려는 마음이 지극했다고 한다.

오왕이 그 일을 알고 서시보고 떡을 굽게 한 다음 특히 사람을 파견해 월나라에 있는 서시의 외조모와 외조모부에게 전달했다고 한다. 따라서 이 떡은 서시가 만든 만남의 떡이라고 해서 서시단원병으로 불리운다.

이 단원병은 사실 밀가루에 실처럼 썬 무를 넣어 구운 떡이다. 무와 파, 고추, 돼지고기를 소로 만들어 납작한 떡으로 빚어 약한 불에 노릇노릇 구웠기 때문에 껍질은 바삭바삭하고 속은 매콤달콤 고소하다.

서시의 고향 제지에서는 오늘날도 명절이 되거나 경사스러운 날이면 서시의 효도하는 마음이 담긴 이 떡을 먹고 특히 부모님과 노인들은 상시 이 떡을 빼놓지 않는다.



(사진설명: 서시두부)



## 2. 두부찜: 서시두부

서시두부는 두부와 돼지피, 녹말가루, 닭국물 등 식재를 사용한다. 두부와 돼지피, 닭국물을 냄비에 넣고 끓이다가 녹말가루로 마감하는 두부 요리이다.

전한데 의하면 청(淸)나라 건륭(乾隆)제가 사복차림으로 제지에 이르러 한 산기슭에서 잠간 쉬는데 동네에서 밥짓는 연기가 모락모락 피어올랐다. 그러자 건륭제는 허기를 느꼈고 그러던 차에 한 시골집에서 두부요리를 맛 보게 되었다.

요리이름을 묻자 농가 주인은 서시두부라고 했고 건륭제는 아름다운 음식은 맛 보았지만 미인은 벌써 세월속으로 사라졌다는 생각에 아쉬움을 느꼈다는 야화이다.



(사진설명: 서시혀)

## 3. 조개국: 서시혀

서시의 고향은 아니지만 산둥(山東, Shandong)성 일조(日照)에도 서시와 연관된 음식이 있다. 바로 서시혀의 의미로 서시설(舌)로 불리우는 조개국이다.

북건과 산둥의 바닷가에서 자라는 이 조개는 껍질이 크면서도 얇은데 모양은 삼각형이다. 조개속으로 우유빛의 조개살이 혀처럼 나온다고 해서 사람들은 서시혀라는 이름을 달아주었다.

최고의 맛을 자랑하는 서시혀에 반해 한 꺼번에 백여개를 먹었다는 명인일화도 있고 이런 요물은 천천히 음미해야 한다고 인정하는 경우도 있었으며 다양한 조리법 중 최고는 맑은 물에 국으로 조리하는 것이다.



(사진설명: 서시새우)

#### 4. 새우볶음: 서시새우

서시단원병과 서시혀가 서민적인 음식이라면 서시새우라는 이름의 새우볶음은 소브루주아적 분위기를 다분히 풍긴다. 이 음식은 서시의 고향이 아니라 중국의 대도시 상해(上海, Shanghai)의 대표음식이다.

서시의 살갓처럼 우유빛을 띠는 새우가 고소한 냄새를 풍기는데 한 점 집어 입에 넣으면 매끄럽게 입속을 자극한다. 새우에 우유를 넣었기 때문에 새우가 우유빛을 띤다.

새우를 깨끗이 씻어서 녹말가루를 입히고 우유와 계란 흰자는 함께 골고루 버무린다. 냄비에 기름이 더워나면 계란흰자와 우유를 넣어 볶다가 물을 두어 죽처럼 만든 다음 반은 그릇에 담는다.

냄비에 남은 반에 녹말가루를 넣은 다음 새우를 넣어 익히다가 그릇에 담아놓았던 계란흰자와 우유를 넣어 끓이고 다시다로 마감하면 된다. 이 요리에서 키는 계란노른자와 우유가 냄비에 늘어붙지 않도록 하는 것이다. 그래야 하얀 우유빛이 날수 있다.



(사진설명: 제지의 밤)

#### 5. 제지의 밤

서시의 고향과 다른 도시를 돌면서 서시와 연관된 맛 있는 음식을 먹고나서 후식으로 서시의 고향으로 돌아와 특산물인 밤을 맛 보면 아쉬움이 전혀 없는 완벽한 음식여행이 된다.

천여년의 밤 재배사를 가진 제지의 밤은 알이 굵고 맛이 일품이어서 줄곧 황궁에 들어가는 공물이었다. 제지의 밤은 모양도 좋지만 맛 또한 일품이고 담담한 금목서꽃향기까지 난다.

/중국의 창

## 초선(貂蟬)과 음식



(사진설명: 초선의 화상)

중국에서는 맛 있는 음식을 아름다운 음식이라는 의미로 미식(美食)이라 하고 잘 생긴 여인은 아름다운 여자라는 의미로 미인(美人)으로 부른다. 따라서 고대 중국 4대 미인의 고향에는 미식과 미인을 연결한 음식문화가 형성되었다.

고대 중국 4대 미인중 초선(貂蟬)의 아름다움은 풍파많은 그의 인생에 있다. 권력싸움의 틈새에서 이너지도 저너지도 못하면서 미인박명의 진리를 또 한 번 깨닫게 한 장본인이 바로 초선이다.

삼국지에 의하면 그는 왕윤(王允)에 의해 여포(呂布)와 동탁(董卓)사이를 이간하기 위해 파견되었고 그 뒤에는 여포의 첩으로 되었다고 하며 그가 어떻게 생을 마감했는지는 기록이 없다.

초선이 왕윤이 부탁한 일을 성사시키고 달을 바라보고 기도를 하는데 달이 구름속으로 숨어버렸다. 그것을 본 왕윤은 달이 초선의 미모에 부끄러워 구름뒤로 숨었다고 했고 그로부터 초선에게는 폐월(閉月)설이 따르게 되었다.





(사진설명: 초선두부)

#### 1. 미꾸라지 두부찜: 초선두부

하남(河南, Henan)성 주구(周口, Zhoukou)의 미꾸라지 두부찜 초선두부는 청(淸)나라때의 식도락가 원매(袁枚)가 아니면 오늘까지 전해지지 못했을 것이다.

원매는 미꾸라지는 간교한 동탁을 의미하고 하얀 두부는 미인 초선을 의미하며 더운 냄비에 두부를 넣고 미꾸라지를 넣으면 미꾸라지가 더위를 이기지 못해 두부속으로 파고들지만 그래도 음식으로 조리되는 운명을 이기지 못함을 나타낸다고 생각했다. 그는 이 음식은 또한 아무리 대단한 영웅도 미인계를 벗어나지 못함을 나타내기도 한다고 인정했다.

미꾸라지 두부찜은 단백질이 많이 함유된 반면에 지방은 적은 영양음식으로 어린이, 노인, 임신부, 영양실조 등 거의 모든 사람들에게 어울리는 좋은 음식이다.



(사진설명: 열량면)

## 2. 분식: 열량면(熱凉面)

조선의 고향인 감숙(甘肅, Gansu)성 정서(定西, Dingxi)에는 열량면이라고 하는 재미있는 이름의 분식이 인기이다. 사람들은 그 이름을 듣고는 서로 정반대되는 더울 열(熱)자와 서늘할 량(凉)자사이에서 갈피를 잡지 못한다.

사실 열량면은 여름에는 시원한 무침면으로 먹고 겨울에는 뜨거운 탕면으로 먹는 두 가지 조리법을 말한다. 밀가루를 반죽해서 국수로 뽑아서 익힌 다음 참기름과 파, 고추가루를 두고 무치면 량면이 만들어진다. 입맛에 따라 고기와 계란을 추가할수도 있다.

겨울에는 면에 뜨거운 육수를 부어 열면으로 먹는다. 똑 같은 면을 계절에 따라 서로 다른 조리법으로 만드는 정서의 열량면은 간단한 음식 한 가지로 사람을 행복하게 하고도 남음이 있다.



(사진설명: 조하어)

### 3. 물고기찜: 조하어(□河魚)

초선의 고향 정서에는 조하(□河)라고 하는 맑은 시냇물이 흐르고 정서의 젖줄인 그 강물에서는 다양한 물고기들이 무궁무진한 먹거리를 제공한다.

조하어는 가시가 적고 고기가 많으며 고기맛이 아주 좋다. 조하어로는 다양한 조리법을 사용한다. 살짝 양념을 해서 찌기도 하고 온갖 양념을 넣어 짭은 맛으로 조리하기도 한다.

어떤 조리법으로 만들든 어떤 맛을 내든 정서의 물고기는 빼놓을수 없는 무공해 음식이고 건강에 좋은 건강식이기도 하다.





(사진설명: 려판장)

#### 4. 나귀곱창: 려판장(驢板腸)

조선의 고향 정서와 가까운 유림(兪林, Yulin)에서는 나귀음식을 빼놓을수 없다. 중국에서는 하늘에서는 용고기, 지상에서는 나귀고기가 최고라는 설이 있다.

려판장은 나귀의 곱창을 말한다. 이 음식은 맛이 담백하고 즐깃즐깃하며 매운 맛이 어울려 별미이다. 따라서 이 곳에는 농담으로 "애 엄마를 내놓더라도 려판장은 못 내놓는다"는 설까지 있다.





(사진설명: 하곡산죽)

##### 5. 식혜죽: 하곡산죽(河曲酸粥)

초선과 연관된 음식여행에서 후식은 산서(山西, Shanxi)성 훈주(忻州, Xinzhou)의 식혜일종인 하곡산죽이 최고이다. 이 세상 음식물의 탄생사를 보면 많은 음식은 무의식간에 만들어지거나 부주의로 만들어졌다.

하곡현지(河曲縣志)에 의하면 북송(北宋)년간에 북방의 료(遼)나라 군사가 항상 북송의 하곡을 침입했다. 료나라 군사가 쳐들어오면 백성들을 서둘러 피난을 갔고 군사가 물러가면 다시 고향으로 돌아오곤 했다.

그러던 어느 한 번 하곡의 한 집에서 밥을 지으려고 하는데 군사가 쳐들어와 씻고 있던 쌀을 그대로 버리고 피난을 갔다. 며칠 후 군사가 물러간 뒤 돌아왔더니 쌀이 벌써 쉬어버렸다.

버리기도 아깝고 해서 주인은 그 쌀을 그대로 익혔는데 생각밖에 고소한 냄새가 나고 맛을 보니 별맛이었다. 그때로부터 산미반(酸米飯)이라고 하는 식혜가 전파되어 오늘에 이르렀다.



## 왕소군(王昭君)과 음식



(사진설명: 왕소군 그림)

중국에서는 맛 있는 음식을 아름다운 음식이라는 의미로 미식(美食)이라 하고 잘 생긴 여인은 아름다운 여자라는 의미로 미인(美人)으로 부른다. 따라서 고대 중국 4대 미인의 고향에는 미식과 미인을 연결한 음식문화가 형성되었다.

고대 중국 4대 미인 중 서시가 타의에 의해 이국으로 갔다면 왕소군(王昭君)은 스스로 떠나서 서역으로 가게 되었다고 할 수 있다. 독립성이 강한 원인으로 궁중에서 뇌물을 주지 않아 의도적으로 추녀로 그려지게 되었고 그로 인해 황제의 부름을 받지 못했으며 나중에는 흉노의 두령과 혼인하기에 이른다.

전설에 의하면 왕소군이 말을 타고 저 멀리 서역으로 가는 도중 남쪽으로 날아가던 비둘기가 왕소군의 거문고소리에 끌려 말잔등위의 아름다운 왕소군을 보고 그만 나는 것을 잊어 땅바닥에 떨어졌다고 한다.

그로 인해 서시에 침어설이 있는 반면 왕소군은 기러기가 떨어졌다는 낙안(落雁)설을 가지며 왕소군과 연관되는 음식은 대부분 사막과 서역에서 먹는 음식들이다.



(사진설명: 소군피자)

#### 1. 밀가루 묵: 소군피자(昭君皮子)

왕소군이 서역에 이르러 최초에는 현지의 음식물에 습관되지 않아 항상 배를 곯았다고 한다. 그것을 본 흉노의 두령은 부인을 어여삐 여겨 주방장에게 왕소군의 입에 맞는 음식을 개발하라고 명령을 내렸다.

주방장은 밀가루를 반죽해 끓여서 묵을 만들어 고추와 식초 등 양념을 얹어 묵 무침을 만들었다. 왕소군이 그 묵을 맛 보고 아주 좋아해서 사람들은 그 묵에 소군피자라는 이름을 달아주었다.

왕소군이 낭낭(娘娘)으로 불리웠기 때문에 사람들은 그 묵에 낭피(娘皮)라는 이름을 달아주었고 세월이 흐르면서 양피(釐皮)로 되어 오늘에 이르고 감숙(甘肅, Gansu)성 소재지 난주(蘭州, Lanzhou)를 비롯해 서북지역 최고의 스낵으로 부상했다.





(사진설명: 소군압)

## 2. 오리찜: 소군압(鴨)

왕소군의 무덤은 내몽골 소재지 흑호트(呼和浩特市, Huhehaote)에 있다. 따라서 흑호트에는 소군압이라는 오리찜이 후세사람들에게 좋은 맛과 아름다운 전설을 안겨준다.

소군압도 왕소군의 입맛을 위해 새로 개발된 음식이다. 왕소군이 분식에 맛을 들이지 못하자 주방장은 당면과 밀가루국수를 오리고기와 함께 끓여 오리찜을 만들었다.

그 음식을 맛 본 왕소군이 또 다시 얼굴에 만족스러운 웃음을 띠웠고 사람들은 그 음식에 소군압이라는 이름을 달아주었다. 소군압을 만드는 조리법은 간단하다.

깨끗이 손질한 통오리에 버터를 발라준다. 당면은 물에 담그어 두고 산초는 가루로 만들며 밀가루 국수도 뿔아놓고 야채도 다듬는다. 그리고 나서 먼저 오리를 기름에 튀긴 다음 맑은 물에 삶아 피를 뺀다.

오지냄비에 오리와 온갖 양념을 넣어 오리고기가 푹 익을때까지 약한 불에 3시간 끓이고 이어 표고버섯과 국수를 넣어 끓이고 마지막으로 당면을 넣어 익히면 마감된다.



(사진설명: 호두)

### 3. 호두

왕소군과 연관된 음식여행에서 후식은 호북(湖北, Hubei)성 의창(宜昌, Yichang)시의 호두가 최고이다. 장강상류의 북쪽 기슭에 위치한 의창은 날씨가 온대 대륙성 기후에 속하고 일조량이 충족하다.

따라서 이 곳의 호두는 껍질이 얇고 모양이 특이한데 특히 맛이 일품이다. 영양분 또한 아주 많아서 현지의 대표적인 음식으로 꼽힌다.

## 최초의 퓨전요리 다향계(茶香鷄)



(사진설명: 최초의 퓨전요리)

### 스토리:

최초의 퓨전요리 다향계(茶香鷄)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 다향계는 이름 그대로 차의 향이 어우러진 닭요리이다.

다향계는 청(淸)말에 주계생(周桂生)이라고 하는 강소(江蘇) 출신의 관리가 광둥(廣東)의 현령으로 갔다가 강소요리와 광둥요리의 조리법을 섞어서 개발한 닭요리로 일명 태야계(太爺鷄)라고도 한다.

당시 주계생 현령이 어명을 받들고 광둥으로 가보니 다른 건 괜찮은데 현지에 닭요리가 너무도 적었다. 기껏 있다고 해봐야 백절계(白切鷄)라고 하는 닭백숙이 거의 전부였다.

그런 반면에 주계생의 고향인 강서에는 다양한 닭요리가 있었고 오히려 육질이 좋은 닭이 없어서 문제였다. 그는 광둥에서 나는 질 좋은 닭을 취해서 강소의 조리법 중심으로 새로운 퓨전요리를 개발했다.

그는 강소의 훈제조리법에 로즙(鹵汁)이라고 하는 양념 간장에 삶는 광둥의 조리법을 가미해서 강소요리의 특색도 띠고 광둥요리의 맛도 가

진 닭요리 다양계를 개발했다.

알을 낳지 않은 어린 닭을 취해서 요리를 만들었는데 불그스레한 닭고기가 보기만 해도 군침이 돌고 약간 탄듯한 고소한 냄새도 나고 그러면 서도 육질이 부드러워 별미이다.

#### 특징:

최초의 퓨전요리 다향계(茶香鷄)는 불그스레한 닭고기가 보기만 해도 군침이 돌고 약간 탄듯 고소한 냄새가 나고 맛을 보면 부드러운 육질이 고소하면서도 담백하며 차의 향이 어울려 별미이다.

#### 식재:

어린 닭 1마리(1250그램정도), 양념 간장 1000그램, 엽차 100그램

#### 양념:

다시다 1.5그램, 참기름 조금, 적설탕 150그램, 육수 15그램, 식용유 150그램

#### 준비작업:

1. 닭은 깨끗이 손질한다.
2. 깨끗이 손질한 통닭을 약한 불에서 끓는 양념간장에 넣어 15분간 끓여낸다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 식용유를 두고 기름이 더워나면 엽차를 넣어 볶아서 고소한 냄새를 풍긴다.
2. 이어 적설탕을 넣고 볶아서 기름이 나면 위에 대나무발을 얹고 대나무발에 닭을 넣은 다음 냄비 뚜껑을 닫아 불을 끈 뒤 5분간 둔다.
3. 냄비에 식용유를 두고 닭을 넣어 껍질이 노랗게 되도록 튀겨서 먹기 좋게 잘라 그릇에 담는다.
4. 닭을 삶은 양념간장과 육수, 다시다, 참기름 등으로 양념을 만들어 곁들인다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 로즙(鹵汁)이라고 하는 양념간장이다. 로채(鹵菜)라는 이름으로 요리체계를 형성하기 까지 한 로즙은 요리의 빛깔과 맛을 내는데 아주 중요하다.

로즙은 붉은 로즙과 노란 로즙, 하얀 로즙 세 가지로 나누는데 다향계에는 하얀 로즙을 사용한다. 이 요리에는 가공된 양념 간장 로즙을 구입해서 사용해도 되고 스스로 로즙을 만들어도 좋다.

백로즙을 만드는 방법은 다음과 같다:

팔각 60그램, 산내 50그램, 산초 25그램, 백 육두구 25그램, 진피 50그램, 백지 25그램, 월계수잎 15그램, 실파 150그램, 생강 150그램, 발효주 1000그램, 백간장 1000그램, 소금 120그램, 다시다 100그램, 사골육수 12000그램

실파는 앞부분으로 묶고 생강은 칼등으로 두드린다. 팔각과 산내, 산초, 육두구, 진피, 월계수잎, 백지 등 향신료를 주머니에 넣어서 아구리를 봉한다.

향신료와 파, 생강, 발효주, 소금, 다시다, 육수를 냄비에 두고 끓이면 된다. 여기서 주의할 점은 향신료의 양이다. 향신료를 너무 많이 넣으면 악냄새가 나고 너무 적으면 맛이 진하지 않게 된다.



그밖에 소금이 너무 많으면 짠 맛밖에 나지 않고 그렇다고 소금이 너무 적으면 요리의 맛이 나지 않게 되며 간장이 너무 많으면 요리색상이 이쁘지 않고 너무 적으면 맛이 진하지 않게 된다.

따라서 양념 간장 로즙을 만드는데 재료의 비례를 장악하는 것이 아주 좋다. 초보자나 요리대가가 아닌 경우에는 어려운 문제임으로 슈퍼에서 가공해둔 로즙을 사서 대용해도 무난하다.

/중국의 창

## 팔보 야채모듬 팔보소채(八寶素菜)-광둥(廣東) 조주(潮州)



(사진설명: 팔보 야채모듬)

### 스토리:

팔보 야채모듬 팔보소채(八寶素菜)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 광둥(廣東) 조주(潮州)의 정통요리인 팔보 야채모듬은 연밥과 표고버섯, 짬버섯, 죽순, 돌해파리, 배추, 부죽, 밤 등 여덟가지 식물성 식재에 육수를 넣어 만들었다.

조주인들은 온갖 야채가 담백하면서도 고소하고 맛이 개운한 이 요리를 심히 좋아해서 여덟가지 보배같은 야채의 의미로 팔보소채(八寶素菜)라는 이름을 달아주었다.

팔보 야채모듬 팔보소채에는 다양한 스토리가 동반하는데 그 중 가장 대표적인 것이 바로 청(淸)왕조 강희(康熙)제때 광둥 조주에서 발생한 이야기이다.

그때 조주의 개원사(開元寺)에서 요리대회를 가졌는데 대회에 참가한 사람들을 대부분 근처 절의 요리사들이었다. 그 해 요리대회의 요리종목은 팔보소채라는 야채모듬찜을 만드는 것이었다.

대회에 출전하게 된 계별봉사(溪別峰寺)의 요리사는 팔보소채는 여덟가지 야채를 가지고 만든 음식이지만 야채에 육류를 넣어 조리해야 야채의 맛과 육류의 맛이 어울려 담백하면서도 고소하지 그렇지 않을 경우 심심하게 아무런 맛도 안 난다는 것을 알고 있었다.

하지만 대회 장소가 절인만큼 육불이를 쓸수가 없고 설령 몰래 육불이를 쓰려고 해도 육불이를 가지고 개원사로 진입할수 없었다. 고민하던 요리사는 끝내 한 가지 방법을 생각해냈다.

요리대회에 참가하기 전날 집에서 암탉과 갈비, 돼지고기 등을 넣어 끓여서 짙은 육수를 만들었다. 그리고는 그 육수에 깨끗한 수건을 넣어 끓여서 수건을 건조시켰다.

그리고 요리대회의 날이 다가왔다. 계별봉사이 요리사는 육수에 삶아 건조시킨 하얀 수건을 어깨에 걸치고 연밥과 표고버섯, 죽순, 배추 등 식재를 담은 바구니를 들고 당당하게 개원사에 들어섰다.

그 요리사는 먼저 맑은 물에 수건을 넣어 삶고 육수의 맛이 스민 그 물에 야채를 넣어 팔보 야채모듬을 만들었다. 당연히 그 요리사의 팔보 야채모듬이 우승하고 그로부터 육류조리법에 의한 야채요리가 조주의 대표조리법으로 부상해 널리 전파되었다.

#### 특징:

팔보 야채모듬 팔보소채(八寶素菜)는 연밥과 버섯, 죽순, 배추, 밤 등 여덟가지 식물성 식재에 육수를 넣어 만든 음식으로 야채의 담백한 맛이 고소함을 곁들이고 개운하여 별미이다.

#### 식재:

연밥 120그램, 배추 150그램, 죽순과 밤 각 70그램, 표고버섯가 씬버섯 각 50그램, 부죽 30그램, 돌해파리 100그램, 썬은 두부와 파, 생강, 마늘 조금씩

#### 양념:

소금 3그램, 다시다와 미정, 녹말 조금씩

#### 준비작업:

1. 연밥과 밤을 별도로 깨끗이 손질해서 각자 삶는다.
2. 배추는 깨끗이 씻어서 줄기와 잎을 별도로 큼직하다 싶게 썬다.
3. 표고버섯은 깨끗이 씻어서 줄기를 버리고 씬버섯은 줄기를 버리고 반으로 자른다.
4. 부죽은 물에 담그었다가 토막 썰고 죽순은 얇게 납작 썬다.
5. 익은 연밥은 씨를 버린다.
6. 돌해파리는 물에 담그었다가 잘게 다진다.
7. 생강은 납작 썰고 마늘은 다지며 파는 토막 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두어 물이 끓으면 다시다와 소금, 식용유를 두고 한소끔 끓인다.
2. 이어 배추잎을 넣어 데쳐서 그릇에 담는다.
3. 두번째로 부죽을 넣어 끓여서 배추를 담은 그릇에 이쁘게 담는다.
4. 죽순과 표고버섯, 씬버섯을 넣어 한소끔 끓이다가 미정을 조금 두고 더 끓여서 그릇에 담는다.
5. 배추 줄기는 기름을 넣은 냄비에 넣어 약한 불에 살짝 튀겨서 다른 그릇에 담아둔다.
6. 익은 밤과 연밥을 냄비에 넣어 작은 불에 튀겨서 역시 다른 그릇에 담아둔다.

7. 다른 냄비에 물을 조금 두고 다시다와 식용류를 둔다.
8. 물이 끓으면 돌해파리를 넣어 삶는다.
9. 새 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 생강가 파, 마늘을 넣어 볶아 고소한 냄새를 내고 이어 썩은 두부를 넣는다.
10. 이어 연밥과 배추, 죽순, 밤, 표고버섯, 짬버섯, 부죽을 둔다.
11. 미정을 조금 두고 저어둔 다음 물을 넣어 끓인다.
12. 소금과 다시다로 간하고 녹말로 마감해서 그릇에 담는다.
13. 돌해파리를 이쁘게 담는다.

#### 주의사항:

팔보 야채모듬을 만드는데 있어서 고리는 다양한 야채에 고기요리를 만드는 조리법을 사용하거나 육수를 사용하는 것이다. 자신의 입맛에 맞는 다양한 야채를 몇 가지 선택해서 육수를 넣어 조리해도 좋다.

필히 위에서 언급한 8가지 야채가 아니고 물에 삶고 기름에 튀기는 조리법이 아니더라도 쉽게 구할수 있는 야채를 몇 가지 선택해서 육수에 삶아서 조리해도 맛과 영양을 모두 갖춘 요리가 된다.

/중국의 창

## 이태백의 오리요리 태백압(太白鴨)



(사진설명: 이태백의 오리요리)

### 스토리:

이태백의 오리요리 태백압(太白鴨)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 태백압은 이름처럼 당(唐)조 시인 이태백과 연관되는 요리이다.

당조때인 742년 이태백이 당현종(玄宗)제의 어명을 받들고 장안에 입성해 한림(翰林)직을 맡게 되었다. 당조의 문관과 무관들은 대부분 이태백을 존경하고 그의 재능을 흠모했지만 현종제의 비 양귀비와 일부 내척들이 이태백을 무함해 현종은 점차 이태백을 멀리하게 되었다.

나라를 위해 큰 일을 하고자 입성한 이태백은 자신의 꿈을 펼치기 위해 황제에게 접근해 황제의 주의를 받고자 했다. 황제에게 다가갈 빌미를 만들기 위해 고민하던 이태백은 젊었을때 사천(四川)지역에서 먹었던 오리요리가 생각났다.

이태백은 살찐 오리를 취해서 황주(黃酒)와 구기자, 삼칠 등 온갖 양념을 넣어 시루에 올려 찌서 현종제에게 올렸다. 오리요리를 맛 본 현종제는 맛이 좋다고 칭찬을 마다하지 않으며 이런 요리는 처음이니 태백압이라 이름하라고 했다.

신경을 써서 황제의 주의를 불러일으킬 요리를 만들어 진상하고 "이 요리는 어떻게 조리했는고?"하는 황제의 물음에 "폐하의 건강을 위하여 다른 약재를 넣었사옵니다"라고 아부까지 했지만 그 뒤에도 황제는 여전히 이태백을 멀리했다.

이태백은 나라를 위해 큰 일을 하려는 목적을 이루지 못했지만 이태백이 만든 오리요리는 이태백의 야사와 함께 태백압이라는 이름으로 널리 전해져 사천의 명요리로 오늘날에 이른다.

**특징:**

이태백의 오리요리 태백압(太白鴨)은 잘 익은 오리고기가 부드럽고 연하며 오리고기의 원 맛을 살리면서 담백하고 고소하며 개운한 맛을 띠며 건강에도 좋다.

**식재:**

통오리 1마리(650그램 정도), 구기자 10그램, 돼지고기 60그램, 생강, 파 20그램씩, 삼칠 10그램

**양념:**

육수 1500그램, 소금과 미정, 후추가루 조금씩

**준비작업:**

1. 통오리를 깨끗이 손질해서 끓는 물에 넣고 뚜껑을 닫아 살짝 삶아낸다.
2. 삶아낸 오리에 소금과 미정, 후추가루를 골고루 발라서 10분간 둔다.
3. 생강은 납작 썰고 파는 토막 썬다.

**조리과정:**

1. 오리를 육수를 담은 그릇에 담는다.
2. 오리 주변에 돼지고기와 구기자, 삼칠, 파 등을 펴 담는다.
3. 랩으로 오리를 담은 그릇을 빈틈없이 봉한다.
4. 오리를 담은 그릇을 시루에 올려 중간불에 3시간 찐다.
5. 오리를 담은 그릇을 꺼내서 생강과 파, 돼지고기를 걷어 내고 식탁에 올린다.

**주의사항:**

이태백은 어릴때 부친을 따라 사천 면주(綿州, 오늘날의 면양시)에 가서 25살까지 생활했다. 사천에서 생활하는 20여년동안 이태백은 현지의 오리오리를 아주 즐겼다.

오리를 깨끗이 손질해서 술과 소금 등 양념을 발라서 시루에 올려 찌는 요리인데 오리를 익히는 용기를 봉해서 오리고기가 원 맛을 유지하고 맛이 담백하면서도 고소하고 개운하다.

/중국의 창

## 장군 닭요리 좌종당계(左宗棠鷄)



(사진설명: 장군 닭요리)

### 스토리:

장군 닭요리 좌종당계(左宗棠鷄)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 중국보다 외국, 특히 미국에서 더 유명한 호남풍의 이 닭요리는 청(淸)나라 후반의 장군인 좌종당의 이름으로 명명했지만 사실 좌종당이 아닌 다른 사람에 의해 개발, 전파되었다.

요리대가의 가문에서 자란 팽장귀(彭長貴)는 호남요리의 모양에 회양(淮揚)요리의 식재와 영남(嶺南)요리의 조리법을 접목하고 자신의 참신한 아이디어를 곁들여 새로운 닭요리를 개발했다.

1950년 팽장귀는 대만의 한 맛집에서 주방장으로 일하고 있었다. 그 때 미 해군의 한 장군이 대만을 방문하는 중에 팽장귀의 음식점을 찾아왔고 팽장귀는 자신이 개발한 닭요리를 조리해서 올리면서 미 해군 장군을 존경하는 의미로 호남출신의 장군이름을 붙여 좌종당계라 했다.

팽장귀는 양념한 닭의 뼈를 갈라내고 기름에 튀긴 다음 간장과 식초, 고추 등 온갖 양념을 넣어 볶다가 참기름으로 마감했다. 그렇게 조리한

닭볶음은 겉은 바삭하고 속은 연하며 매콤하게 별미였다.

1973년 팽장귀는 바다 건너 미국에 가서 뉴욕 맨허튼의 변화가에 팽원(彭園)이라는 이름의 중국맛집을 차렸다. 전 미 국무장관인 키신저가 유명 건축가 이오 밍 페이와 함께 처음으로 찾아왔다가 팽원에 매료되어 그 뒤에는 홀로도 자주 찾아왔다.

키신저는 팽원의 메뉴 중에서 좌종당계라는 닭요리를 가장 좋아했고 그 때 마침 현지의 방송국에서 그 요리와 연관된 특별 프로그램을 방송하는 바람에 좌종당계는 제네랄 쏘 치킨이라는 영문 이름으로 미국인들이 가장 많이 알고 먹는 중국요리로 부상했다.

#### 특징:

장군의 닭요리 좌종당계(左宗棠鷄)는 붉은 고추와 노랗게 튀긴 닭고기가 어울려 식욕을 자극하고 맛을 보면 바삭하면서도 부드러운 닭고기가 매콤하면서도 고소해서 별미이다.

#### 식재:

닭다리 2개(500그램 정도), 건 고추 90그램, 마늘 20그램, 계란 1알

#### 양념:

생강 10그램, 간장 8그램, 식초 6그램, 설탕 4그램, 고추기름 5그램, 녹말가루 10그램, 녹말 10그램, 소금 6그램, 다시다 2그램, 참기름 5그램

#### 준비작업:

1. 닭다리는 깨끗하게 씻은 다음 먹기 좋은 크기로 썰어서 소금과 계란, 녹말가루로 만든 소스에 담근다.
2. 소금과 다시다, 백식초, 간장, 설탕에 물을 넣어 양념을 만든다.
3. 마늘과 생강은 깨끗이 씻어서 잘게 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 소스에 담그었던 닭고기를 넣어서 노랗게 되도록 튀겨낸다.
2. 냄비에 기름을 조금 남기고 생강과 마늘, 건고추순으로 넣어서 볶아 고소한 냄새를 풍기고 만들어놓은 양념을 넣은 뒤 기름에 튀겨낸 닭고기를 둔다.
3. 녹말로 마감하고 참기름과 고추기름으로 마감해서 그릇에 이쁘게 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 고리는 닭고기를 기름에 튀기는 부분이다. 좋은 식용유를 사용하고 식용유별로 기름의 온도를 잘 장악하며 닭고기를 기름에 튀길 때 물기를 잘 건우어야 바삭하게 튀겨진다.

/중국의 창



## 바삭한 오리튀김 마인향소압(麻仁香酥鴨)-호남(湖南)



(사진설명: 바삭한 오리튀김)

### 스토리:

바삭한 오리튀김 마인향소압(麻仁香酥鴨)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 참기름을 넣어 고소하고 바삭하게 튀긴 음식이라고 해서 마인향소압이다.

호남(湖南)요리에 속하는 바삭한 오리튀김인 마인향소압 중에서 호남 소재지 장사(長沙)의 한 요리대가가 개발했다고 해서 이름한 장사마인향소압이 최고로 꼽힌다.

장사의 특급 요리사 석음상(石□祥)은 살찐 통오리를 구해서 먼저 식용유에 튀겨내고 기름을 발라 두번째로 튀긴 다음 산초가루와 참기름을 발라서 먹기 좋게 잘랐다.

먹기 좋게 자른 오리고기를 통오리 모양으로 이쁘게 담고 주변에 푸른 고추까지 두어 색상도 조화롭고 바삭하면서도 연한 오리고기가 고소한 맛과 개운한 맛을 두루 가져 일약 명요리로 부상했다.

### 특징:

바삭한 오리튀김 마인향소압(麻仁香酥鴨)은 기름기가 흐르는 오리고기가 보기만 해도 군침이 돌고 연하면서도 바삭한 오리고기가 고소하면서도 개운한 맛으로 식도락가들을 매료시킨다.

#### 식재:

통오리 1마리

#### 양념:

파 40그램, 생강 7그램, 소금 7그램, 미정 35그램, 산초 15알, 참기름 15그램, 오향가루 3그램

#### 준비작업:

1. 통오리를 깨끗이 손질한다.
2. 물기를 건운 통오리에 오향가루와 생강, 파, 미정, 소금을 섞어서 골고루 발라 40분간 둔다.
3. 생강은 칼등으로 두드려 푸석하게 만들고 파는 토막 썬다.

#### 조리과정:

1. 양념 오리를 큰 그릇에 담고 생강과 파, 산초를 뿌려 시루에 올려 1시간 찐다.
2. 냄비에 기름을 두고 기름이 80%정도 더워나면 시루에 찐 통오리를 넣어 오리 겹질이 노랗게 될때까지 튀긴다.
3. 오리가 노랗게 튀겨지면 먹기 좋게 썰어서 그릇에 이쁘게 담은 다음 참기름을 뿌려 마감한다.

#### 주의사항:

바삭한 오리튀김 마인향소압 중 장사 마인향소압은 통오리를 기름에 튀기는 조리법을 사용하는데 다른 마인향소압은 더 복잡한 조리법을 사용하고 조리과정도 약간 다르게 해서 다른 맛을 낸다.

통오리를 미정과 소금, 설탕, 산초, 생강, 파에 2시간동안 담그었다가 시루에 올려 80% 정도 익도록 찜낸다. 실온에서 통오리를 식힌 후 오리 뼈를 갈라내고 고기만 가늘게 썬다.

계란과 밀가루, 녹말, 물을 가지고 튀김옷을 만들어 오리고기에 입혀 두번에 걸쳐 기름에 튀겨낸다. 튀긴 오리고기에 산초가루와 참기름을 뿌려 마감하는 순서는 장사의 바삭한 튀김과 유사하다.

/중국의 창

## 백운산의 족발 백운저수(白雲豬水)-광주(廣州)



(사진설명: 백운산의 족발)

### 스토리:

백운산의 족발 백운저수(白雲豬水)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 백운산의 족발은 광동(廣東)요리로 특히 광동 소재지 광주(廣州)에 가면 집집마다 백운산의 족발을 만든다.

이 족발은 광동의 명산인 백운산에 위치한 한 절에서 동자승에 의해 우연하게 만들어진 음식이다. 전하는데 의하면 백운산의 한 절에 꿀같이 단 맛의 샘물이 있었다고 한다.

그리고 그 절에는 유난히 돼지고기를 좋아하는 먹새 동자승이 주방일을 하고 있었다. 주지스님이 외출한 틈을 타서 고기맛에 허기진 동자승은 몰래 시장에 가서 족발을 사다가 냄비에 삶기 시작했다.

그런데 외출했던 스님이 갑자기 돌아와 급한 동자승은 삶던 족발을 꺼내서 절 뒤의 샘물에 버렸다. 며칠 지나서 스님이 다시 외출하자 동자승은 부랴부랴 샘물가로 가서 샘물속에 버린 족발을 건졌다.

족발이 벌써 썩었을 것이라고 단정했던 동자승은 오히려 더욱 하얗게 된 족발을 가져다가 다시 냄비에 넣고 설탕과 백식초를 두고 끓였다. 그렇게 만든 족발맛을 보니 육질이 연하면서도 전혀 느끼하지 않고 별미였다.

놀랍기도 하고 기쁘기도 한 동자승은 그 뒤에 가끔 몰래 족발을 조리해 먹었으며 그의 영향으로 절의 다른 스님들도 족발을 먹고 그로부터 족발 조리법이 민간에 전파되어 오늘날에 이른다.

#### 특징:

백운산의 족발 백운저수(白雲豬水)는 옥같이 하얀 족발이 보지만 해도 군침이 돌고 뼈가 쉽게 갈라지는데 육질이 부드러우면서도 느끼하지 않고 새콤달콤한 맛이 개운하여 별미이다.

#### 식재:

족발 500그램, 파와 생강, 매운 풋고추

#### 양념:

소금 4그램, 설탕 200그램, 백식초 600그램 미정 조금

#### 준비작업:

1. 족발은 털을 밀고 깨끗이 씻는다.
2. 작고 매운 풋고추를 깨끗이 씻어서 작은 반지모양으로 가늘게 썬다.
3. 생강은 칼등으로 두드리고 파는 깨끗이 씻어서 큼직하게 토막 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 생강과 미정, 파, 소금을 두고 족발을 통채로 넣는다.
2. 냄비뚜껑을 닫아 약 15분간 끓인다.
3. 익은 족발을 꺼내서 찬 물에 행구어 큼직하게 자른다.
4. 큼직하게 썬 족발을 다시 끓는 물에 넣어 30분간 삶는다.
5. 두번째로 삶은 족발을 꺼내서 찬 물에 행군다.
6. 새 냄비에 물을 조금 두고 약한 불에 냄비가 끓으면 설탕을 넣어 녹인다.
7. 이어 백식초를 넣어 한소끔 끓여서 이쁘게 썰어놓은 풋고추위에 부어 소스를 만든다.
8. 실온에서 식은 족발을 설탕과 식초소스에 6시간동안 담그었다가 끼니마다 식탁에 올리면 된다.

#### 주의사항:

이쁜 색상과 고소한 냄새, 개운한 맛이 어울리는 백운산의 족발은 통채로 끓여서 자르고 다시 약한 불에 두번째로 끓인 다음 찬 물에 행구어서 소스에 담그는 다섯가지 조리과정을 거친다.

그 중 가장 중요한 부분이 찬 물에 행구는 것인데 광주의 백운산 절에서 나는 샘물에 행구어야 제대로 된 맛을 낸다. 백운산의 샘물을 구하기 힘들면 일반 물이라도 필히 행구어야 기름기가 느껴지지 않는다.

그리고 또 중요한 것은 족발을 끓이는 시간을 잘 장악하는 것이다. 삶는 시간이 너무 짧으면 육질이 연하지 않고 너무 오래 끓이면 맛이 개운하지 않게 된다.



## 화백의 닭볶음 대천자계(大千子鷄)-사천(四川)



(사진설명: 화백의 닭볶음)

### 스토리:

화백의 닭볶음 대천자계(大千子鷄)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 이 요리는 중국화의 대가인 장대천(張大千) 선생이 개발한 음식으로 화백의 이름을 따서 천식(千式) 사천(四川)요리로도 부른다.

평생 그림과 요리 두 가지 취미를 가진 장대천 화백은 "나는 그림보다 조리에 더 능하다"고 자평하기도 하면서 조리예술했을 미각적 미술과 미



식의 정서로 보았다.

장대천 화백이 개량하고 개발한 천식 사천요리의 특징은 다양한 변화와 혁신으로 요리의 종류가 아주 많고 맛도 특이하다. 천식 사천요리의 대표음식 중 하나인 대천자계만 봐도 알수 있다.

닭고기외의 식재로는 풋고추를 사용하고 산초와 후추, 매운 콩장, 소금, 설탕, 식초 등 온갖 양념을 넣은 대천자계는 달콤매콤한 닭요리 궁보계정(宮保雞丁), 이상한 맛의 괴미계(怪味雞), 콩장맛의 두판소계(豆瓣燒雞), 매운 맛의 호랄계(糊辣雞) 등 다른 사천요리 중의 온갖 닭요리와 맛이 비슷하면서도 다르다.

대천자계의 역사는 다음과 같다. 장대천 화백이 일본에 있을때 동경 중국맛집의 한 요리사에게 자신이 개량한 참신한 닭요리 조리법을 가르쳤다.

그 요리가 바로 아삭한 볶고 푸른 풋고추와 부드럽고 연한 닭고기를 볶은 대천자계이다. 살짝 매우면서 감칠맛을 내는 이 닭요리는 장대천 화백이 구두로 조리법을 가르쳤다고 해서 이름이 대천자계로 되어 오늘날까지 전해진다.

#### 특징:

화백의 닭볶음 대천자계(大千子雞)는 볶고 푸른 풋고추와 하얀 닭고기가 어울려 보기도 좋고 아삭한 풋고추와 연한 닭고기가 입맛을 돋우며 매콤한 감칠맛으로 별미를 자랑한다.

#### 식재:

햇닭 1마리(800그램 정도), 볶은 풋고추 100그램, 마늘종 15그램

#### 양념:

미정과 산초, 식초, 녹말, 참기름, 간장, 소금 조금씩, 식용유 조금

#### 준비작업:

1. 어린 햇닭을 깨끗이 손질해서 뼈를 버리고 닭고기만 토막 썬다.
2. 토막 썬 닭고기에 간장과 소금, 미정, 녹말을 넣어 골고루 버무린다.
3. 볶은 풋고추는 납작 썰고 마늘종은 비슷한 크기로 토막 썬다.
4. 간장과 식초, 참기름, 육수, 녹말로 양념장을 만든다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 식용유를 좀 많이 두다 하고 기름이 더워나면 양념해둔 닭고기를 넣어 노랗게 튀겨낸다.
2. 냄비에 기름을 조금 남기고 먼저 볶은 고추를 넣어 볶다가 마늘종과 산초, 닭고기순으로 넣어 볶는다.
3. 식재가 익으면 준비해둔 양념장을 넣고 참기름으로 마감한다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 아삭한 야채와 연한 닭고기가 맛도 어울리고 색상도 조화로운데 있다. 따라서 파아란 마늘종대신 자신의 입맛에 맞는 다른 야채도 가능하다.

그리고 어린 햇닭이 없을 경우에는 그냥 통닭을 가지고 요리해도 된다. 단, 양념한 닭고기를 기름에 튀길때 시간이 너무 길지 않도록 유의하고 다른 식재와 볶을때도 후닥닥 볶아야 육질이 연하게 된다.



최고의 버섯모듬 정호상소(鼎湖上素)-광둥(廣東)



(사진설명: 최고의 버섯모듬)

스토라:

최고의 버섯모듬 정호상소(鼎湖上素)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 상(上)은 최상의 의미이고 소(素)는 야채를 뜻하는 정호상소는 광둥(廣東)성 조경(肇慶)의 정호산(鼎湖山) 경운사(慶雲寺)의 한 스님이 수백년전의 명(明)나라때 개발한 요리이다.

하얀 목이버섯에 온갖 버섯을 섞어서 만든 정호상소는 맛이 개운하고 담백하며 식재가 각자 고유의 맛을 유지하면서 고소한 냄새를 풍기는 것으로 유명하다.

경운사의 스님은 절을 찾아온 신도들을 위해 아홉가지 버섯에 죽순, 연근 등 온갖 귀중한 야채를 넣어 참기름과 술, 간장 등 양념에 찌서 식재별로 탑 모양으로 이쁘게 담아서 요리를 만들었다.

전하는데 의하면 청(淸)의 자희(慈禧)태후가 최고의 모듬찜 정호상소를 맛 보고나서 칭찬을 마다하지 않았을뿐만 아니라 어지를 내려 정호상소를 만한전석(滿漢全席)이라는 청조 황궁의 잔치상에 올리도록 했다.

광둥 정호산의 경운사에서든 물론 오늘날까지 최고의 모듬찜 정호상소를 스페셜 메뉴 1번으로 유지하고 있다. 건강식을 점점 중요시하는 오늘날 일반인도 식단을 야채 중심으로 하면서 이 요리가 더 널리 보급되고 있다.

경운사의 한 노승은 최고의 버섯모듬과 관련해 이런 노래를 만들기도 했다. "나도 야채를 좋아하고 너도 야채를 좋아하고 사람마다 야채를 좋아하네. 호산에 복된 절이 있고 건강을 위해 야채를 올리네. 야채를 올리면 복이 오고 복을 받으려면 야채를 올려 한 가족 모두 한평생 행복하게 산다네"

**특징:**  
최고의 버섯모듬 정호상소(鼎湖上素)는 다양한 색채의 온갖 식재를 겹겹하게 이쁘게 담아 산뜻하고 조화로운 색채가 입맛을 돋우고 식재별로 각자 고유의 맛을 유지하면서 담백하고 개운해서 별미이다.

**식재:**  
짚버섯과 밤버섯 각 25그램, 하얀 목이버섯 150그램, 연밥 120그램, 표고버섯과 검정 목이버섯 각 80그램, 죽순과 망태버섯, 당근, 청경채 조금씩

**양념:**  
다진 파와 다진 생강 각 20그램, 소금 3그램, 다시다와 설탕, 간장, 녹말, 미정, 소다 조금씩

**준비작업:**

1. 짚버섯과 밤버섯을 깨끗이 씻어서 잘게 찢어둔다.
2. 피망버섯은 깨끗이 씻어서 같은 크기로 썬다.
3. 검정 목이버섯도 깨끗이 씻어서 잘게 찢는다.
4. 표고버섯은 깨끗이 씻어서 반으로 자르고 당근은 납작 썬다.
5. 죽순은 납작 썰고 하얀 목이버섯은 잘게 찢는다.

**조리과정:**

1. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 하얀 목이버섯을 넣어 익히고 소금과 다시다로 간해서 그릇에 담는다.
2. 이어 검정 목이버섯을 넣어 데쳐낸다.
3. 그 뒤에 연밥과 표고버섯, 죽순, 당근을 각자 넣는다.

4. 짬버섯과 피망버섯을 넣어 익히면서 미정을 넣는다.
5. 검정 목이버섯을 넣는다.
6. 데친 식재를 건져서 하얀 목이버섯위에 이쁘게 떠담는다.
7. 파아란 청경채를 데쳐서 음식을 담은 접시 기슭을 이쁘게 단장한다.
8. 냄비를 불에 올리고 기름이 더워나면 다진 파를 넣어 볶다가 육수를 넣고 간장과 설탕을 넣고 녹말로 마감해서 식재위에 뿌려담는다.

**주의사항:**

이 요리는 온갖 다양한 버섯과 야채를 가지고 만든 요리로 식재를 각자 별로로 익혀서 겹겹하면서도 층차감이 있게 그릇에 담은 뒤 양념을 뿌린다. 키는 식재를 별도로 익혔다가 다시 순서에 따라 넣어서 함께 조리하는 것이다.

/중국의 창



## 매운 쇠고기찜 수자우육(水煮牛肉)-사천(四川)



(사진설명: 매운 쇠고기찜)

### 스토리:

매운 쇠고기찜 수자우육(水煮牛肉)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 사천(四川) 요리인 수자우육은 사천 자공(自貢)의 명요리사 범길안(范吉安)에 의해 개발되었다.

범길안은 조리에 능하고 조리과정의 경험을 총화하며 그 경험을 기반으로 조리법을 끊임없이 개진했다. 그렇게 개발한 음식의 하나가 바로 삼탕우육(滲湯牛肉)이다.

삼탕우육이란 쇠고기를 소금과 간장, 고추, 산초 등 온갖 양념에 찍어 먹는 쇠고기 편육의 일종이다. 그러다가 1930년대에 이르러 범길안은 삼탕우육을 수자우육으로 개량했다.

쇠고기를 소금과 간장, 고추, 산초, 녹말 등 양념에 버무린 다음 상추와 무, 콩나물 등 야채와 함께 냄비에 두고 육수를 넣어 쇠고기를 살짝 익힌 다음 고추기름과 참기름으로 마감한다.

부드럽고 연한 쇠고기가 싱싱하고 고소하며 기름기 있으면서도 느끼하지 않는 매운 쇠고기찜은 개발되자 바람으로 술안주 및 밥반찬으로 되었으며 일약 사천의 명요리로 부상했다.

이 매운 쇠고기찜은 쇠고기를 기름이 아닌 물에 삶았다고 해서 수자우육이다. 그럼에도 짙은 색상의 요리가 보기도 좋고 고소하면서도 매운 맛, 부드러우면서도 연한 쇠고기가 사천요리의 특색을 잘 살린다.

#### 특징:

매운 쇠고기찜 수자우육(水煮牛肉)은 짙은 색상의 요리가 보기만 해도 군침을 돋우고 연한 쇠고기와 사각한 야채가 어울리며 고소한 맛과 매운 맛이 입맛을 당긴다.

#### 식재:

쇠고기 500그램, 콩나물과 상추 각 50그램, 고추가루 7그램, 산초가루, 다진 파, 다진 마늘, 다진 고추, 생강, 산초 조금씩

#### 양념:

육수, 소금, 다시다, 설탕, 간장, 고추기름, 녹말, 콩장, 막걸리 조금씩

#### 준비작업:

1. 상추는 깨끗이 씻어서 큼직하게 찢는다.
2. 쇠고기는 깨끗이 씻어서 얇게 납작 썬다.
3. 쇠고기에 소금이 다시다, 막걸리, 녹말을 넣어 골고루 버무려 10분간 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 생강과 산초, 고추를 넣어 볶는다.
2. 고소한 냄새가 나면 콩장을 넣어 볶다가 육수를 두고 소금과 다시다, 설탕, 간장을 넣어 끓이고 건데기를 건져서 버린다.
3. 깨끗하게 씻은 콩나물과 상추를 넣어 데쳐서 그릇에 떠담는다.
4. 쇠고기를 넣어서 3분정도 끓인 다음 녹말을 넣어 골고루 버무린 다음 쇠고기를 야채위에 담는다.
5. 다진 마늘과 고추가루, 산초가루, 파를 쇠고기위에 뿌려담는다.
6. 냄비에 고추기름을 두고 열을 가해서 쇠고기위에 뿌려담는다.

#### 주의사항:

중국은 물론이고 세계 각지로 전파된 매운 쇠고기찜 수자우육은 지역별로 조리법이 조금씩 차이가 난다. 따라서 자신의 입맛에 따라 식재를 선택하고 조리법을 개선해도 좋다.

최고로 연한 쇠고기맛을 위해서라면 쇠소기에 계란과 녹말가루를 입히면 되고 특 쏘는 매운 맛을 싫어하면 산초의 맛만 남기고 산초는 한알 남기지 않고 걷어내면 된다.

단, 매운 쇠고기찜의 메인 식재가 쇠고기인만큼 쇠고기와 연관된 조리법은 대동소이하다. 비계와 힘줄이 없는 살코기만을 취해서 똑같은 두께로 얇게 썬 다음 쇠고기를 익히는 시간을 최대한 줄이는 것이 키이다.

야채도 자신의 입맛에 따라 임의로 선택이 가능하나 콩나물과 상추, 샐러리 등 푸른 잎 야채가 최고이다. 그리고 고추기름을 쇠고기위에 뿌려담는 마지막 조리과정을 빼놓을수 없는것도 중요한 고리이다.

/중국의 창



## 중국의 다도 스토리



### 춘추(春秋)전:

최초에 차는 약용효과로 더욱 인기였다. 옛 사람들은 푸른 싱싱한 찻잎을 입에 물고 그 짙은 향기에 취하거나 찻잎의 즙을 취하는 것을 취미로 삼았다.

그 뒤에는 찻잎을 물에 끓여 찻물과 찻잎을 함께 복용했는데 맛이 쓰고 질었다. 이 것이 바로 오늘날 다도의 첫 시작이라 할수 있다. 차가 약용으로부터 일상 음료로 되기까지 사이에 차가 요리로 되었던 때가 있었다. 찻잎을 끓여서 쌀과 야채와 함께 식용해 영양분을 증가하고 식물의 독성을 빼주었다.

### 진한(秦漢)시기:

찻잎을 간단하게 가공하기 시작했다. 싱싱한 찻잎으로 찢어서 둥글게 만들어 건조시킨 다음 마실때마다 그릇에 찻잎과 파, 생강, 꿀을 넣어 끓인 물을 부어 마셨다.

이 때 차는 해독제일뿐만 아니라 손님접대용으로도 사용되었으며 그 뒤에는 궁중과 고위관리들의 소일거리로 부상했고 술 대신 차를 마시는 풍속이 형성되기에 이르렀다.

#### 수당(隨唐)시기:

차에 대한 심가공이 시작되었다. 차의 쓴맛을 줄이기 위해 차속에 박하와 소금, 대추를 넣었고 다기도 전문 만들어지고 다도에 관한 저서도 나오기 시작했다.

차와 물, 차를 마시는 환경과 차의 품질을 중시하면서 다도가 형성되었고 그러면서 차문화의 도약이 유발되었다.

#### 송(宋)조:

송조전에는 찻잎을 둥근 찻떡으로 만들었기 때문에 마실때마다 조금씩 뜯어내야 했다. 그 때문에 송조에 이르러서는 찻잎을 가공할때 둥근 떡으로 만든 것이 아니라 찻잎 개개로 가공해 마시는데 편리를 제공했고 가미하던 다양한 조미료도 줄여 차의 원맛을 살렸다.

#### 명(明)조:

명조에 이르러서는 차를 끓이던데로부터 뜨거운 물에 담그어 마시는데로 질적인 변화를 보였다. 찻잎에 뜨거운 물을 부어 그 향을 먼저 느껴 보고 찻물을 맛 보면서 차의 원초적인 맛을 중요시했다.

#### 오늘날 다도풍속:

##### 1. 우아함을 추구하는 다도풍속:

찻잎에 끓는 물을 부어 차의 자연스러운 향을 즐기며 다도의 분위기에 포인트를 둔다. 중국 강남지역의 녹차와 북방지역의 자스민차, 서남지역의 보이차, 복건(福建, Fujian)지역의 우롱차가 여기에 속한다.

##### 2. 맛을 추구하는 다도풍속:

차를 끓일때 여러 가지 다양한 조미료를 가미한다. 수유차와 우유차, 레몬홍차 등이 그런 차에 속한다.

##### 3. 곁들여 즐기는 다도풍속:

차를 마실때 간식을 곁들이거나 음악을 듣고 연극을 보는 풍속이다. 차를 마시면서 연극을 구경하는 장소인 베이징(北京, Beijing)의 노사다관(老舍茶館)이 대표이다.

그밖에 생활의 리듬이 빨라지면서 속성차와 아이스 차, 포장용 액체차를 비롯해 현시대의 문화를 보여주는 차문화가 형성중에 있다.

/중국의 창

## 비법의 통닭 수정계(水晶鷄)-광둥(廣東) 담강(湛江)



(사진설명: 비법의 통닭)

### 스토리:

비법의 통닭 수정계(水晶鷄)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 광둥(廣東) 담강(湛江)의 정통요리인 비법의 통닭은 청(淸)의 명요리사 진류기(陳柳岐)에 의해 개발되었다.

담강출신의 요리사 진류기는 유난히 닭고기를 좋아해서 끼니마다 닭고기를 빼놓지 않고 닭고기 음식을 만드는 조리법에도 아주 조예가 깊어 통닭요리에 필요한 비법의 양념을 스스로 개발했다.

그 뒤에 진류기의 조리법이 자자손손 전해지면서 비법의 통닭 수정계는 오늘날 담강지역의 대표 정통요리로 부상했다. 비법의 통닭은 닭고기가 투명하다고 해서 수정계로 부른다.

투명한 통닭 수정계는 많은 다른 이름도 가지고 있다. 시루에 올려서 찐다고 해서 격수증계(格水蒸鷄), 맛이 고소하고 담백하다고 해서 청향계(淸香鷄)라고도 한다.

수정계는 조리법이 간단하면서도 맛이 독특하고 닭고기가 투명하며 육질이 연하고 고소한 닭고기의 맛이 짙다. 비법의 통닭 수정계는 해남



(海南)의 닭백숙 문창계(文昌雞), 광둥(廣東)의 닭백숙 청원계(清遠雞), 사천(四川)의 닭고기 반찬 수시계(手撕雞)와 함께 가장 맛 있는 중국의 닭고기 요리로 인정된다.

**특징:**

비법의 통닭 수정계(水晶雞)는 닭고기가 투명하게 보기 좋고 껍질이 부드러우며 육질이 연하고 고소한 닭고기의 맛이 그대로 남으며 뒷맛이 오래 간다.

**식재:**

닭 1마리, 상당 인삼 5그램, 구기자 2그램

**양념:**

소금과 다시다, 식용유 조금씩

**준비작업:**

1. 다시다에 소금을 조금 두어 골고루 버무린다.
2. 골고루 버무린 다시다와 소금을 깨끗하게 손질한 통닭에 골고루 바른다.
3. 이어 식용유를 통닭에 골고루 버무린다.
4. 상당 인삼과 구기자를 통닭위에 뿌려 담는다.

**조리과정:**

1. 냄비에 물을 두고 끓으면 시루를 얹고 통닭을 접시에 담아 넣는다.
2. 냄비 뚜껑을 닫아 20분정도 찐다.
3. 닭고기가 익으면 그릇에 담고 통닭을 찢면서 접시에 생긴 물을 닭고기 위에 뿌려 담는다.

**주의사항:**

통닭에 양념과 기름을 바를때 아예 통닭을 접시에 올려 놓고 한다. 그래야 양념과 기름이 다른데로 흐르지 않고 접시에 남게 된다. 찌는 시간은 닭의 크기에 따라 15분-20분이 가장 좋다.

너무 오래 찌면 닭고기가 질기고 그렇다고 너무 일찍 꺼내면 닭고기가 덜 익어 맛이 못해진다. 닭고기가 익은 정도를 알아보는 간단한 방법은 젓가락으로 찔러봐서 젓가락이 손쉽게 통닭속으로 들어가면 익었다는 것이다.

그밖에 젓가락으로 찔러보지 않고 알아보는 방법도 있다. 닭발을 자른 부분의 뼈색깔을 보고 판단한다. 닭다리 뼈가 붉은 색이면 덜 익었다는 것이고 검정색이면 너무 익었다는 것임으로 그 중간인 검붉은 색상일때 꺼내면 된다.

/중국의 창

## 스님의 생선탕 삼사고어(三絲敲魚)-절강(浙江) 온주(溫州)



(사진설명: 스님의 생선탕)

### 스토리:

스님의 생선탕 삼사고어(三絲敲魚)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 절강(浙江) 온주(溫州)의 대표음식인 스님의 생선탕에는 이런 이야기가 깃들어 있다.

먼 옛날 온주 어느 한 고찰의 노승이 불경을 구하고자 배를 타고 외출로 남쪽의 복건(福建)으로 가다가 불행하게 조난당해 물고기들의 밥이 되고 말았다고 한다.

그 소식을 전해 들은 동자승은 자신이 평소에 항상 사용하던 목탁을 가지고 노승이 난을 당한 곳으로 가서 목탁을 두드리며 노승의 혼을 제 도했다.

그렇게 49일이 지나자 은빛이 반짝이는 노오란 물고기들이 수도 없이 바다 수면으로 떠올랐다. 노란 물고기를 보는 순간 동자승은 노승이 생

전에 입었던 노란 가사를 생각하고 물고기들이 노승의 육신을 먹어서 노랗게 되었다고 판단했다.

화가 난 동자승은 물고기를 잡아서 껍질을 벗기고 내장을 버린다음 뼈를 갈라내서 살만 취해서 잘게 다져서 목탁위에 펴놓고 힘주어 두드렸다. 동자승은 목탁에 맞아 종이장같이 얇어진 생선을 배위에 널어 건조시켜서 기념으로 몸에 지니고 온주로 돌아왔다.

목탁으로 두드린 생선이 많아서 동자승은 몇 조각만 기념으로 가지고 절로 돌아가고 나머지는 자신이 사용했던 배에 남겨두었다. 배의 주인이 어느날 밥을 짓다가 생선조각을 보고 국물을 만들었더니 생각밖에 맛이 좋아서 그로부터 스님의 생선탕이 널리 전해지게 되었다고 한다.

스님의 생선탕은 물고기살만 취해서 방망이로 두드린 다음 세 가지 식재를 넣어 끓였다고 해서 삼사고어라 한다. 삼사(三絲)란 실처럼 가늘게 썬 세 가지 식재를 말하고 고어(敲魚)는 두드린 물고기를 뜻하는 것이다.

오늘날 온주에서는 거의 모든 집들에서 이 요리를 만들고 조리법도 생각보다 그렇게 까다롭지 않다. 조기를 잡아서 반으로 자른 다음 어두와 꼬리를 자르고 뼈를 갈라낸 다음 양면에 녹말가루를 묻힌다.

생선을 도마위에 펴놓고 두꺼운 생선이 얇게 될때까지 나무 방망이로 두드려 준다. 종이장같이 얇어진 생선을 끓는 물에 데쳐내서 먹기 좋게 자른 다음 소세지와 닭고기, 표고버섯, 야채 등 식재와 함께 육수에 넣어 끓이면 된다.

#### 특징:

스님의 생선탕 삼사고어(三絲敲魚)는 맑은 국물과 하얀 생선, 푸른 야채, 검은 표고버섯 등이 어울려 보기도 좋은데 단 맛속에 매운 맛이 있고 고소하면서도 시원하고 신 맛과 짭 맛이 어울려 별미이다.

#### 식재:

조기 900그램, 청경채 70그램, 닭가슴살 40그램, 표고버섯과 소세지, 생강 조금씩

#### 양념:

미정과 소금, 다시다, 후추가루, 참기름, 녹말 조금씩

#### 준비작업:

1. 조기를 깨끗하게 손질해서 머리와 꼬리를 잘라 버리고 뼈를 갈라내서 고기만 취한다.
2. 얇게 저민 고기를 도마위에 두고 녹말가루를 묻힌 다음 방망이로 두드려 종이장처럼 얇게 만든다.
3. 얇어진 생선살을 먹기 좋은 크기로 자른다.
4. 닭가슴살과 소세지, 표고버섯, 생강을 실처럼 가늘게 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두고 생강을 넣어 펄펄 끓인다.
2. 물이 끓으면 생선과 닭고기, 소세지, 표고버섯을 넣는다.
3. 이어 미정과 소금, 다시다로 간하고 청경채를 넣어 한소끔 끓인다.
4. 후추가루와 참기름으로 마감해서 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 생선이다. 이 요리의 메인 식재료 조기가 최고지만 조기를 구하지 못할 경우에는 다른 생선으로 대체해도 된다. 단 뼈나 껍질이 남지 않도록 잘 저며서 두드려야 옥같이 투명한 생선살이 맛은 물론이고 모양새도 잘 낸다.



## 조조닭(曹操雞, Caocaoji)과 조조(曹操)



(사진설명: 조조닭)

조조닭(曹操雞, Caocaoji)은 삼국(三國, Sanguo)시기에 만들어진 안휘(安徽, Anhui)성 합비(合肥, Hehe)의 전통 명요리이다.

닭을 잡아 깨끗이 씻은 다음 통채로 꿀을 발라 기름에 튀기고 다시 조미료를 넣어 뼈가 물러나고 고기가 폭 익을때까지 찐다. 가마에서 꺼내면 색깔이 붉고 향이 진하며 껍질이 바삭바삭하고 기름기 나며 모양이 이쁘다.

닭다리를 흔들어서 뼈를 털어내고 고기를 먹으면 그 맛 또한 일품이다. 특히 요리를 다 먹은 뒤에도 입안에 그 향이 가득 남아 인기가 좋다. 합비를 찾는 관광객들은 이 요리를 맛 보고나서 "명실공히 절묘한 요리이다"라는 평가를 내린다.

요리에 깃든 이야기를 알아본다. 삼국시기에 합비는 오(吳, Wu)나라와 초(楚, Cu)나라 인접지대에 위치해 모두가 다투는 중요한 곳이었다. 기원 208년에 조조(曹操)가 북방을 통일한 후 83만명의 군대를 거느리고 그 때의 도읍지인 낙양(洛陽, Luoyang)을 떠나 손오(孫吳, Sunwu)를 치러 합비까지 내려왔다.

합비에 도착한 조조는 군무에 시달리다보니 병으로 몸져눕게 되었다. 주방장은 의사의 주문에 따라 닭을 잡아 닭의 배속에 중약, 술을 넣어 요리를 만들었다. 그 요리를 먹은 조조가 금방 자리를 털고 일어났고 후에 조조는 끼니마다 그 닭요리를 찾았다. 하여 그 요리는 조조의 이름때문에 더욱 유명해지게 되었고 합비의 요리로 널리 퍼지게 되었다.

오늘날 조조닭 요리는 합비의 명요리로 부상했는데 현지의 닭과 조조의 고향인 합비 호주(亳州)에서 나는 술, 천마(天麻), 버섯, 죽순, 산초,

계피, 파, 생강 등 건강에 좋은 18가지 재료를 가지고 만든다. 그렇게 만든 이 요리는 건강에도 좋고 영양분이 충분하고 맛 또한 좋아 유명하다.

/중국의 창



## 미인 서시(西施, Xishi)와 미식



(사진설명: 서시혀 볶음 요리)

서시(西施, Xishi)는 중국에서 가장 잘 생긴 4대 미인의 한명이다. 중국민간에는 서시와 관련된 많은 아름다운 이야기들이 있는데 이 미인은 미식과도 깊은 인연을 맺고 있다.

서시의 사망과 관련해서는 여러 가지 설이 있다. 복건(福建, Fujian)의 명요리인 "서시혀 볶음(炒西施舌)"에는 이런 스토리가 담겨져 있다. 전하는데 의하면 춘추전국(春秋戰國, Chunqiu-zhanguo)시기에 월(越, Yue)왕이 오(吳, Wu)를 멸한 후 서시의 미모를 질투한 월왕의 부인이 가만히 서시를 불러내서 서시의 몸에 돌을 달아 바다에 던졌다고 한다.

그 뒤에 바닷가의 모래속에는 사람의 혀처럼 생긴 대합조개가 생겨났다. 서시의 죽음을 애석하게 생각한 현지사람들은 그 조개에 "서시혀"라는 아름다운 이름을 달아주었다.

"서시혀"라는 이름을 가진 조개는 육질이 부드럽고 맛이 싱싱해 그 어떤 조리법으로 만들든지간에 모두 최고의 맛을 자랑한다. 중국의 한 작

가는 복건에서 서시허 볶음요리를 맛 보고나서 "서시허"는 복건요리 중 최고라고 찬탄했다.

상해(上海, Shanghai)의 유구한 역사를 가진 레스토랑 "행화루(杏花樓)"에는 "서시새우"라는 요리가 있는데 새우살, 계란 흰자, 우유, 소세지, 왕새우에 기름, 소금, 약주, 깨기름, 후추 등 온갖 조미료를 넣어 만든 요리이다.

이 요리는 색깔이 우유빛이고 입맛이 부드럽고 맛 또한 일품이며 씹히는 것이 연하면서 매끄러워 서시새우라는 이름을 가진다. 이 집에는 또 "서시취월(西施醉月)"이라는 이름의 월병(月餅)도 있어 인기이다.

/중국의 창

## 중국 4대 미인과 요리

### 1. 서시와 서시혀요리



(사진설명: 서시혀 요리)

서시(西施, Xishi)의 고향에는 서시혀(西施舌, Xishishe)라는 음식이 있다. 찹쌀가루를 반죽한 다음 대추, 호두, 청매 등 십여가지의 과일을 찢어서 만든 소를 넣어 물에 삶거나 기름에 굽어서 만든 떡이다.

흰 달모양의 이 떡은 달면서도 느끼하지 않다. 이 떡을 먹기전에 상싱한 조개국물이 나와서 더 맛을 돋군다. 전하는데 의하면 당현종(唐玄宗, Tangxuanzong)이 이 요리를 맛 보고 입에 침이 마르도록 칭찬을 아끼지 않았다고 한다.



(사진설명: 4대 미인 중 서시)

## 2. 양귀비(楊貴妃, Yangguifei)와 귀비닭



(사진설명; 귀비닭 요리)

귀비닭(貴妃雞, Guifeiji)은 암탉과 와인으로 만든 요리로 닭고기 향과 와인향이 강해서 귀비닭이라는 이름을 가진다. 서안(西安, Xi'an)에도 귀비닭요리가 있는데 닭고기와 파, 약술, 버섯소를 넣은 물만두를 말한다.



(사진설명: 중국 4대 미인 중 양귀비)

### 3. 초선(貂蟬, Diaichan)과 초선두부



(사진설명: 초선두부)

초선두부는 일명 미꾸라지 두부라고도 한다. 미꾸라지는 간교한 동탁(董卓, Dongzhuo)를 의미한다. 미꾸라지는 뜨거운 국물속에서 두부속으로 숨어들지만 그래도 삶겨지는 운명을 피하지 못한다. 초선을 이용한 미인계로 동탁의 목숨을 빼앗은 역사를 보여준다.



민간에는 또 "초선탕원(湯圓)"이 있는데 왕윤(王允, Wangyun)이 일반 탕원에 생강과 고추를 넣어 눈같이 희고, 매우면서도 맛이 시원한 탕원을 동탁에게 주었는데 동탁이 그 것을 먹고 땀을 흘리며 취했고 그 사이에 자객이 그의 목숨을 빼앗았다고 한다.



(사진설명: 중국 4대 미인 중 초선)

#### 4. 왕소군(王昭君, Wangzhaojun)과 소군오리



(사진설명: 소군오리)



전설에 의하면 초(楚, Cu)나라를 떠난 왕소군이 분식을 잘 먹지 못해 주방장이 당면과 밀가루떡을 오리국물에 익혀 요리를 만들었는데 왕소군이 특히 그 요리를 좋아했다고 한다.

후에 사람들은 당면과 밀가루, 오리고기를 가지고 요리를 만들어 소군압(昭君鴨)이라 이름지어 오늘까지 전해내려오고 있다. 서북지역에는 "소군피자(皮子)"라는 이름의 묵이 있는데 매우면서도 신 맛이 나고 쫄깃쫄깃해 입맛을 돋군다.



(사진설명: 중국 4대 미인 중 왕소군)

/중국의 창

## 생선과 양고기 양방장어(羊方藏魚)-강소(江蘇) 서주(徐州)



(사진설명: 생선과 양고기)

### 스토리:

생선과 양고기 양방장어(羊方藏魚)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 4300여년의 유구한 역사를 자랑하는 양방장어는 중국요리의 넘버원으로 인정된다.

수천년동안 끊이지 않고 전해내려온 양방장어는 강소(江蘇) 서주(徐州)의 대표요리로 양고기와 생선을 가지고 만든 음식이다. 큼직하게 썬 양고기속에 생선이 숨어 있다고 해서 양방장어이고 최고의 맛을 자랑하는 양고기와 생선이 어울려 맛이 더욱 좋다.

고대의 중국인들은 양 양(羊)자와 물고기 어(魚)자가 만나면 신선해서 고을 선(鮮)자가 만들어졌다고 인정했다. 양고기와 생선은 각자 신선한 맛을 내고 따라서 두 가지 식재로 한 가지 음식을 만들면 그 신선함이 훨씬 더 할것이라고 여겼고 그렇게 만들어진 음식이 바로 생선과 양고기 양방장어이다.

양방장어는 최초로 누가 만들었는지 기록이 남아있지 않고 팡조(彭祖)와 연관된다는 전설이 전해진다. 요임금때부터 하(夏)와 상(商)을 경과

하여 880세까지 산 팽조는 관리와 학자인 동시에 중국요리업계와 중화건강학계의 개조이기도 하다.

서주가 고대에 팽성(彭城)이라 하게 되는데는 팽조가 오늘날의 서주에 대팽국(大彭國)을 세우고 국왕으로 자처했기 때문이다. 팽조와 가족이 팽성에 터를 잡은 것이다.

전한때 의하면 팽조의 아들이 어느날 강가에 나가서 물고기 한 마리를 잡아다가 모친에게 건넸다. 마침 양고기로 음식을 조리하던 팽조의 부인이 물고기를 양고기와 함께 조리했다.

집에 돌아온 팽조가 양고기맛을 보니 전에 없이 시원하고 맛이 별미였다. 부인에게 사유를 물은 팽조는 다시 그 조리법에 따라 음식을 만들었고 과연 번마다 신선함은 말로 형용이 안 되어 후세에까지 전해졌다고 한다.

#### 특징:

생선과 양고기 양방장어(羊方藏魚)는 양고기와 생선의 맛이 어울려 더욱 시원하면서도 개운하고 즐거운 양고기와 연한 물고기가 고소하면서도 담백해서 별미이다.

#### 식재:

붕어 450그램, 양고기 650그램, 팔각과 계피, 산초, 생강, 파 조금씩

#### 양념:

소금 4그램, 다시다와 미정, 녹말, 참기름 조금씩

#### 준비작업:

1. 생강과 파를 깨끗이 씻어서 칼등으로 두드려 준다.
2. 붕어는 깨끗이 손질해서 양쪽에 칼자국을 낸다.
3. 붕어 몸통이에 소금과 미정을 골고루 바른단.
4. 양고기는 깨끗이 씻어서 산초와 계피, 팔각, 파, 생강, 소금을 넣어 골고루 저어서 6시간동안 두었다가 파와 생강을 꺼내서 버린다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두고 양고기를 통채로 넣어 뚜껑을 닫아 끓여서 찬 물에 행군다.
2. 양고기를 반으로 자르고 그 사이에 붕어를 둔다.
3. 양고기와 생선을 그릇에 담고 파와 생강을 함께 넣어서 시루에 올려 찌서 냄비에 옮겨 담는다.
4. 다른 냄비에 기름을 두고 산초와 생강, 팔각, 파 등을 넣어 볶다가 물을 붓고 한소끔 끓여서 양고기와 생선위에 뿌려담는다.
5. 끓으면 미정을 넣어 약한 불에 양고기가 푹 익도록 멍근히 끓인다.
6. 다시다로 간하고 식재를 접시에 이쁘게 담은 뒤 국물의 계피와 팔각을 건어내고 녹말과 참기름을 넣어 소스를 만들어 양고기와 생선위에 뿌려담는다.

#### 주의사항:

이 요리는 모난 양고기속에 생선을 감추었다는 의미로 고급 음식점에서는 모양도 큼직하게 썬 모난 양고기와 생선의 모양을 그대로 유지한다. 하지만 일상음식으로 만들때는 부디 모양을 갖추지 않고 양고기와 생선의 맛을 그대로 살리기만 해도 좋다.

/중국의 창



## 독배기 두부해물탕 중화탕(中和湯)-안휘(安徽) 기문(祁門)



(사진설명: 독배기 두부해물탕)

### 스토리:

독배기 두부해물탕 중화탕(中和湯)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 안휘(安徽) 기문(祁門)의 정통요리인 중화탕은 현지의 잔치상에 항상 넘버원으로 오른다.

전한데 의하면 남송(南宋)때 기문출신의 시인 방약(方岳)이 강서(江西)에서 벼슬을 할때 관아가 마침 파양호(□陽湖) 기슭에 자리했다. 자신의 고향에서 흘러내려오는 맑은 호수의 물을 보면서 방약은 시간이 날때마다 배놀이를 했다고 한다.

사서에 의하면 방약은 자신의 고향인 안휘성 기문에서 발원해 강서 파양호에 흘러드는 중하(中河)강에 가서 배놀이를 즐기면서 고향에 대한 그리움을 달랬다고 한다.

파양호로 흘러드는 동하(東河)와 서하(西河), 중하 세 갈래 강물 중 동하와 서하는 모두 물이 그렇게 맑지 않으나 중하강만이 유일하게 물이 맑은 강물이다.

식도락가인 방약은 또한 두부를 유난히 좋아해서 배놀이를 하면서 배에서 두부를 가지고 직접 요리를 만들어 아름다운 경치와 맛 있는 요리를 함께 즐겼다고 한다.

그러던 어느날 방악이 중하강에서 배놀이를 하다가 시장해서 준비한 두부를 가지고 음식을 만드는데 식재가 너무 조출해서 주변을 둘러보니 강물이 새우가 많아서 몇 마리 잡아서 두부와 함께 탕을 만들었다.

두부해물탕의 맛을 보니 전보다 저 일품이어서 그 뒤로는 두부탕을 끓일때마다 중하강에 나가서 새우를 잡아다가 함께 음식을 만들었고 강물의 이름을 따서 중하탕(中河湯)이라 하였다.

그 뒤에 사람들은 물 하(河)자와 발음이 같은 화합 화(和)자를 따서 여러가지 맛이 화합한다는 의미로 중화탕이라 했고 방악은 벼슬을 그만 둘때 그 조리법을 고향에 가지고 가서 널리 전파시켰다.

#### 특징:

뚝배기 두부해물탕 중화탕(中和湯)은 오색의 요리색상이 보기만 해도 군침을 돋우고 맑은 국물이 시원하면서도 고소하고 부드러운 두부와 새우가 어울리며 사각한 야채가 가미되어 별미이다.

#### 식재:

두부 350그램, 새우살 50그램, 소세지와 표고버섯, 죽순 조금씩

#### 양념:

파 1뿌리, 소금 4그램, 육수와 참기름 조금씩

#### 준비작업:

1. 두부를 모나게 썬다.
2. 소세지는 두부와 같은 크기로 모나게 잘게 썬다.
3. 표고버섯과 죽순도 깨끗이 씻어서 두부와 같은 크기 및 모양으로 썬다.
4. 파는 줄기부분은 토막 썰고 잎은 잘게 다진다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두고 불에 올려 물이 끓으면 두부와 새우살, 소세지, 표고버섯을 순서대로 넣어 데쳐낸다.
2. 뚝배기에 육수를 두고 새우살과 소세지, 표고버섯을 넣어 약 40분간 끓인다.
3. 이어 두부와 파의 하얀 줄기를 넣고 소금으로 간한다.
4. 잘게 다진 파와 참기름으로 마감한다.

#### 주의사항:

찌개용 두부를 사용해야 두부의 모양이 유지되고 표고버섯은 싱싱한 것이 최고이다. 조리할때 불을 약한 불에 하고 간장을 사용하지 않는다. 그래야 식재의 모양이 유지되고 하얀 두부와 검은 표고버섯, 빨간 소세지, 파아란 파 등 빛깔이 이쁘게 나온다.

/중국의 창



## 황궁의 닭백숙 청탕월계(淸湯越鷄)-절강(浙江) 소흥(紹興)



(사진설명: 황궁의 닭백숙)

### 스토리:

황궁의 닭백숙 청탕월계(淸湯越鷄)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 중국 중부의 절강(浙江) 소흥(紹興)지역의 정통음식으로 고대 중국의 월(越)나라때 음식이라고 해서 이름이 청탕월계이다.

소흥지역의 특산인 월계(越鷄)를 취해서 만든 요리로 육질이 연하고 국물이 담백하면서도 개운하다. 오늘날의 소흥은 춘추(春秋)때 월나라의 도읍이었고 월나라의 왕궁은 바로 와룡산(臥龍山) 동쪽에 위치하였다.

그때 당시 월나라의 왕궁에서 왕의 비빈들이 감상하도록 꽃닭을 키웠는데 후에 몸집이 크고 육질이 연하며 지방함량이 아주 적어 식재로 사용되는 월계로 발전했다고 한다.

청탕월계는 이름 그대로 국물이 맑은 닭백숙이지만 맛이 고소하고 개운하다. 강남을 유난히 좋아하여 여러번 직접 방문한 청(淸)나라 건륭(乾隆)제가 소흥에서 닭백숙을 맛 보고 엄지를 내들었으며 그로부터 청탕월계는 황궁에 입성했다.

그 뒤에 소흥 요리사들이 조리법을 부단히 개선하고 소세지와 표고버섯, 죽순 등 다양한 식재를 많이 추가하여 국물의 맛이 더욱 시원하고 영양분도 더 많아지게 했다.

### 특징:

황궁의 닭백숙 청탕월계(淸湯越鷄)는 영계를 통채로 끓이고 소세지와 죽순, 표고버섯 등을 넣어 연한 육질과 맑으면서도 고소하고 개운하면 서도 감칠맛 나는 국물로 승부한다.

**식재:**

통닭 1마리, 청경채 50그램, 죽순 20그램, 소세지 20그램, 생강 15그램, 표고버섯 조금

**양념:**

소금과 미정 조금씩

**준비작업:**

1. 통닭을 깨끗이 손질해서 닭발을 잘라 버린다.
2. 죽순은 깨끗이 씻어서 납작 썰고 소세지도 납작 썬다.
3. 통닭을 끓는 물에 데쳐내서 찬 물에 행군다.

**조리과정:**

1. 뚝배기 바닥에 죽순을 떠담는다.
2. 끓는 물에 데쳐낸 통닭을 뚝배기에 담는다.
3. 뚝배기에 물을 붓고 센 불에 올린 다음 생강과 미정을 둔다.
4. 먼저 센 불에 끓이다가 불을 약하게 하고 1시간 동안 뭉근히 끓인다.
5. 닭고기가 익으면 소세지와 죽순, 표고버섯을 넣고 소금으로 간한 다음 약한 불에 30분동안 끓인다.
6. 다른 냄비에 물을 두고 소금과 기름을 조금 넣어 끓이다가 물이 끓으면 청경채를 넣어 데쳐낸다.
7. 데쳐낸 청경채를 뚝배기에 이쁘게 넣어 마감한다.

**주의사항:**

소흥에서 나는 월계를 구하지 못할 경우에는 육질이 연한 영계를 선택한다. 뚝배기에 통닭을 담을때 모양을 이쁘게 하고 약한 불에 뭉근히 끓일때 뚜껑을 열지 않도록 유의한다.

/중국의 창

## 관직이 있는 닭요리 궁보계정(宮保鷄丁)-사천(四川)



(사진설명: 관직이 있는 닭요리)

### 스토리:

관직이 있는 닭요리 궁보계정(宮保鷄丁)은 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 크지 않게 토막 썬 닭고기와 고추, 땅콩 등을 볶은 이 요리는 부드러운 닭고기와 바삭한 땅콩이 매운 맛을 띠어 별미이다.

청(淸)왕조때 관리직을 지낸 정보정(丁寶楨)이 이 요리를 개발한 원인으로 하여 사람들은 이 요리에 궁보계정이라는 요리명을 달아주었는데 궁보는 생전에 공을 세운 관리에 주는 이름이다.

사서에 의하면 귀주(貴州) 출신의 정보정이 과거시험에 급제하여 사천(四川)총독을 지내게 되었다고 한다. 십여년간 사천을 공정하게 관리하

고 많은 실적을 쌓은 정보정은 임직내에 세상을 하직하였다.

정보정의 공덕을 기리기 위해 청왕조는 정보정이 죽은 뒤 "궁보(宮保)"관직의 하나인 "태자태보(太子太保)"라는 관직을 추가로 주어서 사람들은 궁보라는 이름으로 정보정의 공을 기렸다.

정보정은 생전에 요리에 능했고 닭고기와 땅콩을 유난히 좋아하며 매운 음식을 선호했다고 한다. 어느 한번은 정보정이 하인을 거느리고 산둥(山東)으로 여행을 갔다.

이곳 저곳 거닐다 보니 정오가 가까워 허기를 느끼는데 어디선가 고소한 냄새가 풍겨왔다. 냄새를 따라 농가에 들어서니 중년남자가 주방에서 한참 조리에 열중하고 있었다.

조리에 능한 정보정은 가까이 다가가서 무슨 요리를 만드냐고 물었고 주인은 땅콩과 닭고기 볶음이라고 하면서 맛을 보라고 했다. 정보정이 맛을 보니 별미였고 그래서 조리법을 물었다.

농가의 주인은 닭가슴살에 녹말을 입혀 땅콩과 함께 센 불에 후닥닥 볶고 후추가루와 설탕, 소금, 간장, 미정, 다시다 등으로 간을 했으며 파와 생강, 마늘 등 식재도 넣었다고 설명했다.

정보정은 농가 주인이 가리켜준 조리법을 기억했다가 벼슬을 지내는 사천으로 돌아와 스스로 매콤한 닭요리를 만들었다. 이 요리는 원래 정보정 개인의 스페셜요리였으나 후에 점점 널리 전해져 오늘날에 이른다.

사천요리에 속하는 궁보계정은 상경해서 황궁의 궁중요리로도 되었고 그 뒤에는 해외에까지 널리 전파되어 이 땅 어디서나 새콤매콤달콤한 닭요리 궁보계정을 찾을수 있다.

중국에서도 각지에서 궁보계정을 맛 볼수 있고 요리법도 지역별로 다양하게 개량되어 닭고기 대신 돼지고기를 사용한 궁보육정(肉丁)을 비롯한 파생요리도 많다.

심지어 중국과 멀리 떨어진 구미지역들에서는 궁보계정이 오히려 중국국내에 비해서도 더 보급되고 중국요리 최고의 대표로 인정되며 양식 조리법이 가미되어 맛이 다른 쿡파오 치킨으로 거듭나기도 한다.

#### 특징:

관직이 있는 닭요리 궁보계정(宮保雞丁)은 매콤하면서도 달콤하고 새콤하며 고소하고 뒷맛이 개운하며 연한 닭고기와 바삭한 땅콩, 사각한 고추가 어울려 별미이다.

#### 식재:

닭가슴살 200그램, 땅콩 50그램, 고추 40그램, 파 15그램

#### 양념:

소금 3그램, 생강과 간장, 설탕, 콩장, 녹말, 미정, 고추그림, 산초기름 조금씩

#### 준비작업:

1. 생강을 깨끗이 씻어서 잘게 다진다.
2. 파는 깨끗이 씻어서 땅콩과 비슷한 크기로 토막 썬다.

3. 고추는 깨끗이 씻어서 파와 비슷한 크기로 엇비슷 썬다.
4. 닭가슴살을 깨끗이 씻어서 땅콩과 비슷한 크기로 썰어서 소금과 설탕, 간장, 녹말을 넣어 골고루 버무려 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 땅콩을 넣어 튀겨낸다.
2. 이어 닭고기를 넣어 하얗게 되도록 튀겨낸다.
3. 다른 냄비에 기름을 조금 두고 콩장을 넣어 볶다가 생강과 파를 넣어 볶으며 이어 닭고기를 넣고 미정과 설탕, 간장을 둔다.
4. 고추를 넣어 볶은 뒤 땅콩을 넣어서 고추기름과 산초기름으로 마감해서 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리는 식으면 맛이 못해짐으로 더울 때 먹어야 한다. 닭고기를 볶을때 센 불에 후닥닥 볶아야 하며 땅콩을 기름에 튀길때는 불을 중간불로 하고 타지 않도록 유의한다.

/중국의 창

## 석이버섯 닭탕 석이돈계(石耳□鷄)-안휘(安徽)요리



(사진설명: 석이버섯 닭탕)

### 스토리:

석이버섯 닭탕 석이돈계(石耳□鷄)는 안휘(安徽)요리의 대표로 구화산(九華山)의 지역음식이다. 석이돈계는 암탉과 석이버섯, 계란흰자를 가지고 만든 요리로 맛은 물론이고 영양분도 풍부하다.

안휘의 산간지역에서 나는 버섯종류인 석이버섯은 암석의 표면에 자라는 식물로 비타민을 포함해 다양한 영양분을 함유하여 고대 중국인들은 석이버섯은 "탕을 만드는 최고의 식재"라고 평가했다.

고대 중국의 의학학자인 이시진(李時珍)은 자신의 의학서적인 <본초강목(本草綱目)>에서 버섯의 모양이 귀와 같다고 해서 석이라는 이름을 가진 이 버섯을 이렇게 기록하고 있다.

"석이버섯은 건강을 돕고 염증을 제거하며 혈압을 낮추어 주고 눈을 맑게 하며 장수에 도움이 된다". 그밖에 청(淸)조의 의학서적에도 목이버섯을 장기적으로 먹으면 심신건강에 좋다고 적혀 있다.



암탉의 영양분도 낮지 않다. 단백질이 많이 함유된 닭고기는 비장과 위장에 좋고 허한 체질을 강하게 하며 뼈를 든든하게 하니 석이버섯과 닭고기를 가지고 만든 음식의 영양분은 말이 필요없다.

#### 특징:

석이버섯 닭탕 석이돈계(石耳□雞)는 국물이 순하고 시원하며 석이버섯이 담백하면서도 개운하고 닭고기가 부드러우면서도 감칠맛을 내는데 상큼한 향까지 어울려 별미이다.

#### 식재:

암탉 1마리, 석이버섯 50그램, 대추와 구기자, 생강 조금씩

#### 양념:

소금과 다시다, 설탕, 미정, 후추가루 조금씩

#### 준비작업:

1. 암탉은 깨끗이 씻어서 먹기 좋게 토막 썬다.
2. 석이버섯도 깨끗이 씻어서 그릇에 담아둔다.
3. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 닭고기를 넣어 1분간 데쳐내서 맑은 물에 깨끗이 헹군다.

#### 조리과정:

1. 뚝배기에 생수를 조금 두고 닭고기와 생강, 구기자, 대추, 석이버섯을 넣는다.
2. 뚝배기 뚜껑을 덮어 불에 올리고 센 불에 냄비가 끓으면 불을 약하게 해서 1시간 뽕근히 끓인다.
3. 닭고기가 익으면 미정과 소금, 다시다, 설탕, 후추가루로 간한다.

#### 주의사항:

이 요리는 조리시 주의해야할 부분이 별로 없다. 질 좋은 암탉에 양념도 질 좋은 것을 취해서 깨끗하게 씻은 석이버섯과 함께 정성들여 조리하면 된다.

단, 먼저 센 불에 뚝배기가 끓기 시작하면 불을 약하게 하고 1시간 뽕근히 끓이는데 도중에 뚜껑을 열어보지 않는 것이 좋다. 그래야 국물이 시원하면서도 개운하고 고소하게 된다.

/중국의 창

## 소호의 게와 새우 해황하충(蟹黃蝦)-안휘(安徽) 소호(巢湖)



(사진설명: 소호의 게와 새우)

### 스토리:

소호의 게와 새우 해황하충(蟹黃蝦)은 안휘(安徽) 소호(巢湖)의 지역음식이다. 안휘의 중부에 위치한 소호시는 3천여년의 유구한 역사를 보유하고 중국 5대 담수호인 소호를 가지고 있어서 이름난 도시이다.

해마다 가을이 되면 담수호의 게철이고 호수가에서 싱싱한 게를 맛 보면서 가을의 꽃인 국화를 구경하는 것은 예로부터 귀족들이 가을이면 필히 행하는 행사의 일환으로 되었다.

많은 게요리 중 해황하충은 고대 중국에서 소호기슭의 요리사가 소호에서 나는 게와 새우를 가지고 만든 요리이다. 소호기슭의 가을놀이에서 해황하충은 빼놓을수 없는 음식이고 오늘날까지 전해지고 있다.

### 특징:

소호의 게와 새우 해황하충(蟹黃蝦)은 하얀 새우와 게살이 푸른 야채와 어울려 보기만 해도 군침이 돌고 육질이 담백하면서도 고소한데 다진 생강과 식초를 곁들이면 맛이 더욱 좋다.

### 식재:

새우 100그램, 비게 35그램, 게살 30그램, 브로콜리 80그램, 시금치 20그램

### 양념:

계란 흰자와 소금, 다시다, 후추가루 조금씩

### 준비작업:

1. 시금치는 깨끗이 씻어서 잘게 썬다.
2. 새우는 깨끗이 씻어서 일부는 통채로 남기고 일부는 비게와 함께 잘게 다진다.
3. 다진 새우와 비게에 소금과 다시다, 후추가루, 계란 흰자를 넣어 소를 만든다.
4. 작은 글라스에 게살을 두고 그 위에 소를 넣는다.

### 조리과정:

1. 작은 글라스를 시루에 올려 3분간 찌내서 게살과 소를 그릇에 담는다.
2. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 식용유와 소금, 다시다를 넣어 끓인다.
3. 끓는 물에 브로콜리를 넣어 살짝 데쳐낸다.
4. 남은 새우를 끓는 물에 넣어 데쳐낸다.
5. 브로콜리를 접시 가운데 이쁘게 담은 뒤 주변에 새우를 두고 그 위에 게와 고기소를 얹는다.
6. 냄비에 기름을 두고 물을 넣어 끓이다가 소금과 다시다를 두고 녹말로 마감해서 소스를 만든다.
7. 만든 소스를 게와 새우, 브로콜리위에 뿌려담는다.

### 주의사항:

이 요리에 사용하는 새우는 소호에서 나는 백미하(白米蝦)라는 새우가 최고이다. 소호의 이 새우는 익어도 색깔이 빨갭게 변하지 않고 변함 없이 하얀 색상을 유지하여 소를 만들거나 그냥 익혀도 백옥같이 보기좋다.

소호의 새우가 없으면 다른 민물새우를 선택해도 된다. 단, 새우를 손질할때 새우등의 검은 실같은 내장을 제거하는데 유의한다. 그래야 새우의 맛이 잡냄새가 없이 깨끗해진다.

/중국의 창

## 최고의 모듬찜 공부일품과(孔府一品鍋)-공자의 생가인 공부(孔府)



(사진설명: 최고의 모듬찜)

### 스토리:

최고의 모듬찜 공부일품과(孔府一品鍋)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 공부는 공자가문을 말하고 일품이란 과거의 벼슬을 뜻한다.

고대 중국의 대 성인인 공자의 생가인 공부(孔府)는 예로부터 역대 황제를 비롯하여 많은 손님을 맞이했고 그러면서 공부요리라는 공자가문 고유의 음식체계를 형성하기에 이르렀다.

그 중 최고의 모듬찜 공부일품과는 청(淸) 왕조의 황제로부터 요리명을 하사받은 공부요리의 대표음식이다. 청왕조의 황제는 늘 공자가문을 방문했고 공자가문의 요리사도 가끔 황궁을 방문해서 공자가문의 음식을 만들어서 황태후와 비빈들이 맛있게 했다.

명(明)왕조의 관급제도를 그대로 이어받은 청왕조의 관직은 마찬가지로 1품에서부터 시작해 9품에 이르렀으며 1품이 최고의 관직, 9품이 최하위의 관직을 말한다.

청왕조는 공자 가문을 당시 최고의 가문으로 인정했고 그에 따라서 황제는 공자 가문의 대표음식에 1품과라는 이름을 하사했다. 일품과는 닭

고기와 족발, 오리고기, 해삼, 부레 등 온갖 고급식재로 만든 찜종류의 요리이다.

1품 가문으로 인정된 공자가문의 모듬찜이 황제로부터 일품과라는 이름을 하사받자 중국 각지 1품 관직 관리의 가문에서도 너도나도 유사한 모듬찜을 개발했다.

그 중 가장 대표적이고 가장 유구한 역사를 자랑하며 가장 정통인 일품과는 공자가문의 음식이고 다른 모듬찜과 차별을 두기 위해 공부일품과라고 하여 오늘날에 이른다.

#### 특징:

최고의 모듬찜 공부일품과(孔府一品鍋)는 다양한 고급식재를 사용하였으며 모양이 보기만 해도 군침을 돋우고 색채가 산뜻하며 특히 국물이 시원하면서도 개운하여 별미이다.

#### 식재:

오리고기 750그램, 소세지와 부숙 각 50그램, 버섯, 말린 조갯살, 생강 각 25그램, 파 25그램, 육수 2000그램

#### 양념:

소금 5그램, 미정 5그램, 기름 10그램, 참기름 3그램

#### 준비작업:

1. 부숙을 물에 담그었다가 토막 자른다.
2. 조갯살도 물에 담그었다가 물기를 걷는다.
3. 소세지는 납작 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두고 물이 끓으면 모든 식재를 차례로 넣어 데쳐낸다.
2. 다른 냄비를 불에 올리고 기름이 더워나면 파와 생강을 넣어 볶다가 미정과 육수, 소금을 둔다.
3. 물이 끓으면 오리고기와 양념을 넣어 삶는다. 오리고기가 한소끔 끓으면 거품을 걷어내고 뚝배기에 옮겨 담고 약한 불에 둥근히 끓인다.
4. 오리고기가 잘 익으면 참기름으로 마감한다.

#### 주의사항:

이 요리는 사용되는 식재를 엄격히 구분하지 않고 자신의 입맛에 따라 다양한 식재의 사용이 가능하다. 오리고기 중심으로 할수도 있고 족발이나 닭고기 중심으로 하며 혹은 해물을 넣어 시원한 맛을 더 많이 낼수도 있고 야채를 추가해서 맛과 건강을 두루 챙겨도 좋다.

단, 어떤 식재를 사용하든 모든 식재를 각자 끓는 물에 데쳐내는 조리과정을 거친다. 그래야 모듬찜의 맛이 개운하고 식재별로 고유의 맛을 유지하면서 어우러진 맛도 내게 된다.

/중국의 창





## 호남의 미꾸리 화배어(火焙魚)-호남성 상담(湘潭)



(사진설명: 호남의 미꾸리)

### 스토리:

호남의 미꾸리 화배어(火焙魚)는 호남성 상담(湘潭)시 소산(韶山)의 시골 개울가에서 자라는 작은 민물고기를 건조시켜서 다양한 조리법으로 만든 지역음식의 총칭이다.

사실 작은 물고기의 영양분이 더 많다. 화배어라고 하는 호남의 미꾸리는 일반적인 건어물과 다르다. 화배어라는 이름 그대로 불에 건조시킨 건어로써 다른 건어처럼 딱딱하지도 않고 소금에 절인 생선처럼 짜지도 않고 반 정도만 건조되어 있다.

따라서 화배어는 활어의 싱싱함과 건어의 개운함, 절인 생선의 맛까지 다 갖추었다. 손가락 크기의 미꾸리를 화배어로 가공하는데는 까다로운 절차를 거쳐야 한다.

먼저 싱싱한 미꾸리를 먼저 깨끗이 씻는다. 호남의 산간지대에서 나는 미꾸리는 내장을 제거할 필요가 없다. 인공적인 먹이를 먹여 키운 사육물고기가 아니라 공해가 전혀 없는 생태계에서 나는 자연산이기 때문에 내장을 제거하지 않아도 전혀 쓴 맛이나 다른 잡냄새가 나지 않는다.

미꾸리를 깨끗하게 씻은 다음 쇠가마를 불에 올리고 덥히면서 식용유를 둔다. 기름이 더워지면 미꾸리를 넣어 골고루 펴서 가마에 넣는다.

불을 끄고 쇠가마가 자연 냉각되면 미꾸리를 뒤집고 다시 불을 지핀다.

그렇게 건조시킨 미꾸리는 물고기의 모양이 완벽하게 보존되고 타지도 않고 노랗게 구워져 있다. 불에 건조시켜 냉각한 미꾸리를 땅콩껍질, 굴껍질, 톱밥 등을 태우면서 두번째로 건조시키면 노랗게 색상도 이쁘고 맛 또한 좋은 화배어가 만들어진다.

가공한 화배어에 고추와 마늘, 깻잎 등을 넣고 볶으면 맛이 일품이어서 술안주나 밥반찬으로도 좋다. 화배어는 중국의 초대주석인 모택동(毛澤東)의 고향인 소산에서 나고 모택동 주석이 유난히 좋아한 음식의 일종이기도 하다.

오늘날은 호남은 물론이고 중국 많은 지역 음식점의 메뉴에 올라 있으며 그 중에서도 모택동 주석이 즐기던 음식 중심으로 형성된 요리체계인 모가채(毛家菜)의 대표요리로 부상했다.

**특징:**  
호남의 미꾸리 화배어(火焙魚)는 노오란 미꾸리가 보기만 해도 군침이 돌고 미꾸리의 겉은 바삭하면서 속은 연하고 새콤매콤한 맛 속에 민물생선의 담백하고 고소한 맛이 가미되어 별미이다.

**식재:**  
화배어 건어 300그램, 풋 고추 100그램, 마늘종 50그램, 작은 풋고추 30그램, 마늘 20그램, 깻잎 15그램, 생강 1조각

**양념:**  
소금과 다시다, 굴간장, 미정, 녹말, 후추가루, 식초, 참기름 조금씩

- 준비작업:**
1. 풋고추를 깨끗이 씻어서 토막 썬다.
  2. 생강은 납작 썬다.
  3. 마늘은 잘게 다진다.
  4. 마늘종은 토막 썬다.
  5. 깻잎은 잘게 찢는다.
  6. 작은 풋고추는 잘게 다진다.

- 조리과정:**
1. 냄비를 불에 올리고 식용유를 두어서 90%정도까지 덥힌다.
  2. 건어를 넣어서 튀겨낸다.
  3. 냄비에 기름을 조금 남기고 생강과 작은 풋고추, 마늘, 마늘종을 넣어 볶는다.
  4. 풋고추를 넣는다.
  5. 이어 소금과 다시다, 굴간장, 미정을 넣어 볶다가 건어를 둔다.
  6. 식초와 깻잎을 넣어 볶다가 녹말과 후추가루, 참기름으로 마감한다.

**주의사항:**  
화배어는 고추와 함께 볶아도 되고 유부를 추가해도 넣어도 좋다. 고추나 유부와 함께 볶을때는 새콤한 맛을 내도록 식초를 넣으나 절인 무 등 야채를 넣어 볶을때는 절인 야채에서 신 맛이 나기 때문에 식초를 별도로 넣지 않는다.



## 남경의 통오리 금릉염수압(金陵鹽水鴨)-남경(南京)



(사진설명: 남경의 통오리)

### 스토리:

남경의 통오리 금릉염수압(金陵鹽水鴨)은 여섯 왕조의 도움이었던 금릉, 오늘날 남경(南京)의 지역음식으로 이천여년의 유구한 역사를 자랑한다. 금릉염수압은 하얀 오리가 부드러우면서도 느끼하지 않고 고소하면서도 개운한데 은목서꽃이 피는 추석전후에 가장 맛이 좋다고 해서 일명 계화압(桂花鴨)이라고도 한다.

남경의 통오리 금릉염수압은 짠 맛과 고소한 맛, 담백한 맛을 두루 가지고 있으며 특히 기분을 좋게 하는 살구씨의 향과 건과의 향을 비롯해 92가지 향이 어울려 금릉염수압 고유의 맛을 형성한다.

이천여년전 춘추전국(春秋戰國)때부터 남경에서는 울타리를 만들고 오리를 사육했다는 기록이 있다. 오리로 만든 요리와 연관해서는 최초로 사서 <진서(陳書)>에 기록되어 있다.

<진서>에 의하면 진군과 북제군이 금릉의 외곽지에서 전쟁을 하게 되었는데 끼니마다 불을 지펴 쌀밥에 오리고기를 먹은 진군이 적은 수의 군사로 다수의 군사를 가진 북제군을 이기고 전쟁의 승리를 거두었다고 한다.

명(明)왕조때에는 남경에 이런 민요가 있었다. "고서원(古書院), 유리절(琉璃截), 현색단자(玄色緞子), 염수압(鹽水鴨)", 여기서 고서원은 당시 중국 최대의 국립대학이었던 남경 국자감(國子監)을 말하고 유리절은 남경의 유명한 절인 대보은사(大報恩寺), 현색단자는 남경의 특산물인 검정 실크를 가리킨다.

염수압이라는 통오리를 남경을 대표하는 명물들과 함께 거론한 것만 보아도 남경 통오리의 명성을 알수 있다. 명왕조의 개국황제도 매일 오리를 먹어야 적성이 풀렸다는 기록도 있다.

이로부터 남경의 통오리는 사서에 기록된 역사만 해도 천여년이 넘으며 그 뒤 명(明)왕조때부터 오늘날까지 남경의 대표적인 정통요리로 번성일로를 달리고 있다는 것을 알게 된다.

#### 특징:

남경의 통오리 금릉염수압(金陵鹽水鴨)은 하얀 오리고기가 연하면서도 느끼하지 않고 맛이 담백하면서도 개운하며 짭 맛과 고소한 맛, 싱싱한 맛이 어울려 별미이다.

#### 식재:

통오리 1마리(650그램정도), 대파 25그램, 산초와 팔각, 실파, 생강 조금씩

#### 양념:

소금 10그램, 산초가루, 다진 마늘, 설탕 조금씩

#### 준비작업:

1. 냄비를 불에 올리고 더워나면 산초가루와 소금을 넣어 볶는다.
2. 고소한 냄새가 나면 산초소금이 만들어진것임으로 그릇에 담아둔다.
3. 산초소금을 손질한 통오리에 골고루 발라서 4시간 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 넣어 불에 올려 끓으면 산초와 팔각, 대파, 실파, 생강, 소금을 넣어 뚜껑을 닫아 센 불에 끓인다.
2. 산초소금을 바른 오리를 끓는 물에 넣고 뚜껑을 닫아 20분간 끓인다.
3. 오리고기가 익으면 꺼내서 준비해둔 찬 물에 행구어서 먹기 좋게 잘라 자신의 입맛에 따라 준비한 온갖 양념과 함께 식탁에 올린다.

#### 주의사항:

남경의 통오리는 오리고기의 원 맛을 살리면서 느끼함과 고기의 비린내를 제거하고 고소한 맛과 부드러운 입맛을 남기는것이 중요하다. 따라서 다른 양념을 사용하지 않고 소금과 산초 등 미가공 양념만 사용한다.

/중국의 창

## 중경의 매운 닭찜 중경소계공(重慶燒鷄公)-사천(四川)요리



(사진설명: 중경의 매운 닭찜)

### 스토리:

중경의 매운 닭찜 중경소계공(重慶燒鷄公)은 사천(四川)요리에 속하는 중경의 지역음식이다. 토종수탉에 현지의 매운 고추와 양념을 넣어 만든 요리로 육질이 연하고 맛이 매콤하면서도 개운하다.

중국어에서 수탉을 공계(公鷄)라고 하는데 중경지역의 방언으로는 공계를 거꾸로 해서 계공(鷄公)이라고 하며 그래서 중경 매운 닭찜의 요리명도 소계공(燒鷄公)이다.

이 매운 닭찜이 만들어진데는 이런 스토리가 깃들여 있다. 중경의 한 택시기사가 시골의 장거리를 달리다가 끼니를 놓쳐 배가 아주 고팠다고 한다. 그런데 아무리 달려도 산중에서 음식점이 나타나지 않았다.

허기져서 쓰러지기 직전야 겨우 길가에서 작은 음식점을 발견했는데 가게의 식재를 다 사용해서 문을 닫은 음식점이었다. 다른 곳으로 이동할 기운이 전혀 없는 기사는 무작정 주인에게 매달렸다.

아무거나 먹거리를 만들어 달라는 기사의 성화에 못 이겨 음식점 주인은 집에서 기르던 수탉 한 마리를 잡아 음식점의 남은 고추와 향신료,



양념을 넣어 닭찜을 만들었다.

그런데 생각밖에 맛이 별미여서 기사는 물론 만포식을 했고 그로부터 매운 닭찜이 중경지역을 물론이고 사천(四川)의 다른 지역에 전파되었으며 대표적인 사천요리로 중국음식에 편입되어 오늘날에 이른다.

#### 특징:

중경의 매운 닭찜 중경소계공(重慶燒鷄公)는 노오란 닭고기와 붉고 푸른 고추가 어울려 보기도 좋고 닭고기가 연하며 매콤한 맛 속에 짙고 구수한 장 냄새가 어울려 별미이다.

#### 식재:

닭 한미라 약 500그램, 붉은 고추와 풋 고추 각 20그램

#### 양념:

건고추 20그램, 파, 생강, 마늘, 계피, 팔각, 산초, 소금, 설탕, 다시다, 미정, 간장, 콩장, 산초기름, 고추기름, 굴간장 조금씩

#### 준비작업:

1. 닭을 잡아서 깨끗하게 손질한 다음 먹기 좋게 토막 썰어서 그릇에 담고 소금과 설탕, 다시다, 미정, 간장을 넣어 골고루 버무려서 2-3분간 둔다.
2. 생강은 깨끗이 씻어서 납작 썰고 건고추는 잘게 다진다.
3. 파는 토막 썰고 마늘은 납작 썬다.
4. 붉은 고추와 풋고추는 잘게 토막 썬다.

#### 조리과정:

1. 센 불에 냄비를 올리고 식용유를 둔다.
2. 기름이 더워나면 닭고기를 넣어 볶는다.
3. 닭고기에 계피와 팔각, 산초, 생강, 파, 마늘을 넣어 계속 볶는다.
4. 콩장과 건고추, 미정을 넣는다.
5. 이어 물과 굴간장, 간장을 넣어 골고루 저은 다음 냄비 뚜껑을 닫아 삶는다.
6. 닭고기가 익었다 싶으면 뚜껑을 열고 붉은 고추와 풋고추를 넣어 볶고 고추기름, 산초기름으로 마감해서 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 맛은 콩장에 있으므로 자신의 입맛에 맞게 다양한 콩장 양념을 가공해서 사용한다. 예를 들어 콩장을 그릇에 담고 꿀과 참기름을 조금 두어 골고루 저어서 시루에 올려 10분간 찌내서 요리에 사용한다.

또 하나는 콩장에 다양한 양념을 추가해도 좋다. 잘게 썬 고추와 산초, 참깨, 생강을 기름에 볶아서 찌낸 콩장에 넣어 골고루 섞어서 요리에 사용한다. 고추와 산초, 꿀의 양은 자신의 입맛에 따라 정한다.

/중국의 창



## 짬은 맛의 제육찜 동파주자(東坡肘子)-



(사진설명: 짬은 맛의 제육찜)

### 스토리:

짬은 맛의 제육찜 동파주자(東坡肘子)는 유구한 역사와 깊은 문화적 함의를 가지고 오래동안 전해내려오는 장수음식이다. 동파는 송(宋)왕조의 문호 소동파(蘇東坡)를 말하고 주자란 돼지의 다리부분을 뜻한다.

검붉은 돼지고기에 기름기 흐르고 고소한 냄새가 나며 부드러운 육질에 맛 또한 좋은 이 제육찜은 "미용에 좋은 음식"이라고 평가되기도 하며 외국인들은 이 요리가 세계 명요리에 선정되기도 남음이 있다고 한다.

이런 명요리에는 당연히 소동파와 연관된 많은 설이 있는데 그 중 가장 대표적인 스토리는 다음과 같은 몇 가지이다. 전한데 의하면 소동파가 강서(江西)의 시골을 돌아보는 중에 한 농부 아들의 병을 고쳐주었다고 한다.

소동파에 대한 고마움을 표하고자 농부는 소동파에 식사대접을 하고자 했다. 주인이 식사를 준비하는 동안 소동파는 아름다운 시골의 경관을

구경하다가 저도 모르게 "화초진주투심향(禾草珍珠透心香)"이라는 시구를 지어 읊었다. 벼알이 진주같이 알알이 고소하다는 의미로 시골의 경관을 묘사한 것이다.

그런데 부엌에서 밥을 짓던 주인은 벼짚을 묶은채로 통채로 삶아야 잘 익어서 고소하다는 의미의 "화초정자투심향(禾草整煮透心香)"으로 듣고 벼짚으로 묶은 돼지고기를 통채로 가마에 넣어 삶았다. 그런데 생각밖에 돼지고기의 맛이 좋아서 그로부터 널리 전해졌다고 한다.

두번째 스토리는 1940년대에 발생했다. 사천(四川)대학 중문학부의 학생 4명이 "위명공기(委命供己), 미도지유(味道之腴)"라는 고문에서 "도지유"를 따서 간판으로 걸고 음식점을 차렸다.

그들은 소동파의 서예작품에서 도지유라는 세 글자를 본따서 간판을 걸었고 소동파가 직접 개발해서 전파했다는 동파주자, 짭은 맛의 제육찜을 음식점의 스페셜 메뉴로 내세웠다.

사서에 의하면 소동파의 아내가 돼지다리고기를 삶다가 부주의로 고기가 가마밑굽에 눌러붙어 타게 되었다고 한다. 급해난 아내는 고기의 탄 냄새를 제거하기 위해 온갖 양념을 넣어 다시 끓였다.

그런데 생각밖에 제육찜의 맛이 전에 비해 더 좋아져 기뻐한 소동파는 스스로 여러번 실험을 반복하면서 동파주자라는 새로운 제육찜 조리법을 개발하고 친지들에게 널리 홍보했으며 조리법을 상세히 기록했다.

도지유 음식점이 그 조리법을 발견하고 동파주자를 다시 만들면서 짭은 맛의 제육찜 요리가 널리 전해져 중국 전역 거의 모든곳에 뿌리를 내렸고 "도지유", 맛의 도는 비게에 있다는 의미의 음식점도 매일 문전성시를 이루었다고 한다.

#### 특징:

짭은 맛의 제육찜 동파주자(東坡肘子)는 육질이 부드러우면서도 느끼하지 않고 제육의 맛이 그대로 살아 있으며 고소한 냄새가 풍기고 부드러운 돼지껍질로 미용식품으로도 인정된다.

#### 식재:

돼지다리 1개, 완두 20그램, 브로콜리 50그램, 파, 생강 조금씩

#### 양념:

소금과 다시다, 설탕, 간장, 엿 조금씩

#### 준비작업:

1. 냄비에 물을 두고 깨끗하게 씻은 돼지다리를 통채로 넣는다.
2. 냄비뚜껑을 닫아 20분간 끓여 고기가 익으면 꺼낸다.
3. 돼지다리 뼈를 갈라내고 껍질에 엿을 골고루 바른다.
4. 냄비에 기름을 두고 반 정도 더워나면 돼지다리를 넣고 뚜껑을 닫아 고기가 노랗게 되도록 기름에 튀겨낸다.

#### 조리과정:

1. 뚝배기 바닥에 돼지뼈를 담고 물을 붓는다.
2. 납작 썬 생강과 토막 썬 파를 두고 그 위에 돼지다리를 담는다.
3. 뚝배기 뚜껑을 닫고 불에 올려 먼저 센 불에 끓여서 불을 약하게 하고 3시간동안 뭉근히 끓인다.
4. 완두콩을 두고 이어 소금과 다시다, 설탕, 간장을 넣어 20분간 더 끓인다.

5. 다른 냄비에 물을 조금 두고 소금과 다시다, 식용유를 넣어 끓인다.
6. 물이 끓으면 브로콜리를 넣어 살짝 데쳐낸다.
7. 뚝배기 뚜껑을 열고 돼지다리를 꺼내서 그릇에 이쁘게 담고 주변에 파아란 브로콜리를 펴담는다.
8. 뚝배기에 남은 국물을 브로콜리를 데쳐낸 물에 넣어 끓이다가 녹말로 마감해서 돼지다리위에 뿌려담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 돼지다리를 익히는 방법인데 먼저 물에 삶았다가 기름에 튀겨도 되고 기름에 튀기는 대신 시루에 올려 찌도 좋다. 그러면 두 번에 걸쳐 기름기가 빠져 비계가 느끼하지 않고 살코기도 부드러우면서도 딱딱하지 않다.

메인 식재는 돼지다리지만 완두콩이나 브로콜리와 같은 야채는 자신의 입맛에 따라 다양하게 선택이 가능하다. 브로콜리대신 청경채를 넣어도 되고 완두콩 대신 하얀 콩을 넣어도 좋다.

/중국의 창

## 태산의 두부찌개 삼미두부(三美豆腐)-태안(泰安)



(사진설명: 태산의 두부찌개)

### 스토리:

태산의 두부찌개 삼미두부(三美豆腐)는 "두부꽃아래서는 죽어 귀신이 되어도 좋다"는 명성을 가진 태산의 지역음식으로 일명 태안삼미두부라고도 한다. 태산의 세가지 아름다움, 삼미란 두부와 배추, 물을 말하고 이 요리는 바로 이 세가지로 만들었다고 해서 이름이 삼미두부이다.

태안의 배추는 줄기가 연하고 물이 많고 달며 질 좋은 북방의 대두를 태안의 맑은 물에 담그었다가 맷돌에 갈아서 만든 태안의 두부는 백옥같이 하얗고 연하면서도 부서지지 않으며 단 맛을 띤다.



태산이 위치한 태안(泰安)은 고대 중국의 철학자 공자(孔子)가 태어난 곳이다. 이 곳 사람들은 예로부터 일년 사계절 두부를 먹었는데 역대 황제들이 공자를 기리기 위해 태안을 찾으면서 많은 절들이 지어졌고 채식을 먹는 사람들이 점점 많아지면서 두부가 더욱 인기를 얻게 되었다.

천여년전부터 태산과 태안지역에서 두부는 고급음식에 곁히는 명 요리로 부상했고 청(淸)왕조 건륭(乾隆)제때 개정된 사서 <태안현지 (泰安縣志)>에는 "아침에는 골목마다 목탁소리, 저녁에는 집집마다 두부향기, 태안성에는 곳곳마다 두부집이라"고 기록되어 있다.

736년 당(唐)왕조때 시성 이태백은 태안과 가까운 제남(濟南)에 왔을때, 그리고 역시 당조의 명시인인 두보도 산동을 방문하면서 모두 수차 태산에 올라 삼미두부를 맛 보았다고 한다.

그때 벌써 "태산의 경치만 보고 삼미부루를 맛 보지 않으면 태산을 제대로 보았다고 할수 없다"는 설이 있을 정도로 삼미두부의 명성이 뜨르렀고 이 요리는 오늘날까지 전해지면서 외국에도 전파되었다.

#### 특징:

태산의 두부찌개 삼미두부(三美豆腐)는 하얀 두부와 노오란 배추가 보기만 해도 군침이 도는데 국물이 우유빛을 띠고 두부가 연하며 배추가 사각하고 맛이 시원하면서도 개운하고 단백하다.

#### 식재:

태안의 두부 200그램, 노오란 배추 속 120그램, 당근 조금, 다진 생강 15그램, 다진 파 6그램

#### 양념:

닭육수, 소금, 다시다, 설탕, 참기름, 돼지비계기름 조금씩

#### 준비작업:

1. 두부를 깨끗이 씻어서 시루에 올려 센 불에 10분간 찌낸다.
2. 두부를 시루에서 꺼내서 먹기 좋은 키기로 토막 썰어서 끓는 물에 살짝 데쳐낸다.
3. 배추는 깨끗이 씻어서 손으로 먹기 좋은 크기로 찢어 줄기와 잎을 따로 둔다.
4. 당근은 깨끗이 씻어서 납작 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비를 불에 올리고 더워나면 비계기름을 넣어 기름이 비슷하게 더워나면 다진 생강을 넣어 센 불에 볶는다.
2. 생강을 볶다가 닭육수를 넣어 끓인다.
3. 먼저 배추줄기와 당근, 두부를 넣어 식재가 익으면 소금과 다시다, 설탕을 넣어 간한다.
4. 이어 배추잎을 넣고 참기름으로 간해서 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 연한 두부와 배추임으로 태안의 두부와 배추를 구하지 못할 경우 최대한 연한 두부와 배추를 선택한다. 그리고 두부를 시루에 올려 찌때 너무 오래 찌지 않도록 유의하고 두부와 배추를 넣은 뒤에는 약한 불에 2분정도 끓인뒤 금방 배추잎을 두고 참기름으로 마감한다.

/중국의 창



## 매콤새콤 닭찜 동안자계(東安子鷄)-호남(湖南)



(사진설명: 매콤새콤 닭찜)

### 스토리:

매콤새콤 닭찜 동안자계(東安子鷄)는 천여년의 유구한 역사를 자랑하는 호남(湖南)의 정통 지역음식이다. 당(唐)왕조때 한 행상이 길을 가다

가 깊은 밤 호남 동안(東安)의 한 작은 가게에 도착해 허기진 배를 호소하면서 음식을 만들어 달라고 주인에게 간청했다.

가게에 조리할 식재가 전혀 없고 그렇다고 허기진 나그네를 그냥 둘수도 없어서 주인은 집에서 기르던 영계를 잡아서 파와 생강, 마늘, 고추, 참기름 등 양념을 넣어 볶은 뒤 미정과 식초, 소금 등 소스에 보글보글 끓여서 매콤새콤 닭찜을 만들었다.

붉은 고추기름이 윤기를 내고 연한 닭고기가 담백하면서도 개운해 행상은 엄지를 내들면서 감탄을 마지 않았고 가는 곳마다 가게의 매콤새콤 닭찜을 홍보했다.

그 바람에 많은 사람들이 닭찜을 맛 보기 위해 불원천리 가게를 찾아왔고 동안현의 현지사도 와서 맛을 보고나서 "동안자계"라는 요리명을 지어주기까지 했다.

그로부터 동안자계라는 이름의 매콤새콤 닭찜은 널리 전파되어 호남의 정통요리로 부상했고 동안의 작은 가게로부터 남경(南京)을 비롯한 대도시 음식점에 진출해 만찬의 메인 메뉴로 되면서 요리에 얹힌 사연은 더욱 많아 진 것이다.

전란의 나날에 남경에 입성한 장군이나 유지들도 너나 할것없이 매콤새콤 닭찜을 찾아 맛을 보았고 1972년 닉슨 미국 대통령이 최초로 방중했을 때 모택동 주석이 이 닭찜을 만찬에 올렸고 닉슨 대통령도 치하를 마다하지 않았으며 미국에 들어가서도 가끔 매콤새콤 닭찜 동안자계를 찾았다고 한다.

#### 특징:

매콤새콤 닭찜 동안자계(東安子鷄)는 육질이 연한 영계에 생강과 고추를 넣어 만들어 하얀 닭고기와 붉은 고추, 파아란 파, 노오란 생강이 어우러져 모양이 이쁘고 매콤새콤한 맛이 별미이다.

#### 식재:

영계 1마리 350그램 정도, 생강 25그램, 붉은 고추 10그램, 파 15그램

#### 양념:

소금 4그램, 설탕 25그램, 식초 10그램, 다시다와 고추가루, 미정, 고추기름, 산초기름, 닭육수 조금씩

#### 준비작업:

1. 영계를 깨끗이 손질해서 통채로 물에 삶아 익힌 다음 실온에서 식혀 먹기 좋게 토막 자른다.
2. 생강은 깨끗이 씻어서 가늘게 채썬다.
3. 붉은 고추도 가늘게 채썬다.
4. 파는 깨끗이 씻어서 토막 썰어서 잎과 줄기 부분을 나누어 그릇에 담아 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두르고 기름이 더워나면 생강을 넣어 볶는다.
2. 이어 고추가루를 넣어 볶는다.
3. 닭고기와 파의 하얀 부분을 넣어 볶다가 육수를 조금 두고 미정을 넣어 골고루 저으면서 계속 볶는다.
4. 이어 설탕과 소금, 식초를 넣어 센 불에 2분간 끓이고 고추기름과 산초기름을 둔다.
5. 푸른 파잎과 붉은 고추를 넣고 다시다로 마감해서 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 닭고기임으로 동안현에서 나는 닭이 아니더라도 1년정도 사육한 영계를 선택한다. 닭은 삶을때 너무 오래 삶지 말고 통닭을 젓가락으로 찢어서 핏물이 나오지 않으면 된다.

/중국의 창

## 복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)-복건(福建)



(사진설명: 복건의 훈제오리)

### 스토리:

복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)은 명절식탁과 모든 잔치상에 빼놓지 않고 오르는 복건(福建)의 지역음식으로 백여년의 유구한 역사를 자랑하며 널리 전파되어 오늘날에 이른다.

우계복압(尤溪卜鴨)에서 우계는 복건의 서북쪽에 위치한 소도시의 명칭이다. 내륙지역인 우계는 사계절이 뚜렷한 좋은 기후를 가지고 그에 따라 온간 산해진미가 난다.

그 중에서도 특히 여러가지 대나무와 송이버섯을 비롯한 다양한 버섯이 나고 차나무가 많으며 금귤을 망라한 과일 또한 적지 않다. 복건 중부의 보석으로 부르는 우계는 중국 금귤의 고장, 중국 대나무의 고장, 중국 유차(油茶)의 고장이기도 하다.

우계복압에서 복압이란 쌀과 엽차에 오리를 훈제하는 조리법을 말한다. 복압 조리법으로 만든 음식은 다른 음식이 갖추지 못한 고유의 고소한 냄새를 띤다.

복건에서는 명절이나 결혼 피로연, 생일 잔치상에 빼놓지 않고 쌀과 엽차로 훈제한 오리를 올린다. 손님을 좋아하는 우계인들은 집에 손님이 오면 자체로 빚은 술을 올리고 훈제 오리알을 술안주로 곁들인다.



사람들은 커다란 대접에 가득한 술, 뒤다리 하나면 한 끼 식사를 해결하고도 남을 훈제오리, 주먹보다 더 큰 오리알을 보면 먹기도 전에 포만감을 느끼며 기분이 좋아진다.

#### 특징:

복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)은 황금빛의 노오란 오리가 기름기 찰찰 돌고 먹기도 전에 고소한 냄새가 진동하는데 다진 마늘과 식초, 간장, 설탕, 다시다로 만든 양념에 찍어 먹으면 최고의 술안주이다.

#### 식재:

오리 1마리 약 1500그램정도, 쌀 70그램, 엽차 25그램

#### 양념:

소금과 다시다, 미정 조금씩

#### 준비작업:

1. 오리를 깨끗이 손질해서 오리발은 잘라 버리고 오리 날개밑에 칼자국을 낸다.
2. 소금과 다시다, 미정을 골고루 버무려서 오리 몸체에 골고루 발라 2시간 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비를 불에 올리고 냄비가 더워나면 쌀을 두고 이어 엽차를 넣어 골고루 저으면서 볶는다.
2. 쌀과 엽차위에 시루받침대를 올리고 그 위에 양념한 통오리를 둔다.
3. 냄비변두리에 식용유를 붓고 냄비 뚜껑을 덮어 약한 불에 20분간 익힌다.
4. 오리고기가 익어서 고소한 냄새가 나면 꺼내서 그릇에 담아 식탁에 올린다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 쌀과 엽차를 볶는 연기에 오리를 훈제하는것이다. 따라서 냄비는 쇠냄비나 코팅 처리가 된 팬보다 뚝배기를 사용한다. 오리를 훈제할 때 오리 기름이 녹아 내림으로 냄비 변두리에 식용유를 두지 않아도 된다.

훈제한 오리를 다시 시루에 올려 찌서 먹으면 건강에 더 좋다. 기온이 낮은 겨울에 훈제오리를 만들어 햇볕에 건조시키면 실온에서 1개월 정도 보존이 가능하다

/중국의 창

## 싱싱한 조갯살볶음 천하제일선(天下第一鮮)-강소(江蘇) 남통(南通)



(사진설명: 싱싱한 조갯살볶음)

### 스토리:

싱싱한 조갯살볶음 천하제일선(天下第一鮮)은 황제의 높은 평가를 받은 강소(江蘇) 남통(南通)의 지역음식이다. 바다조개인 대합은 맛이 좋고 천하제일선이라는 것은 이 세상에서 가장 싱싱한 음식이라는 의미이다.

조갯살볶음은 예로부터 황제와 문인들의 사랑을 받아왔고 그 중 양원제(梁元帝)는 <서양잡조(西陽雜俎)>라는 글에서 "황제가 유난히 조개를 좋아해서 끼니마다 조갯살을 먹어 그 횃수가 연 천만에 달한다"고 썼다.

송(宋)왕조의 인종(仁宗)제도 조개를 좋아했으며 송나라 문인 구양수(歐陽修)는 조갯살을 처음 먹어보고 나서 닭고기나 생선, 새우가 모두 조갯살의 맛을 따르지 못한다고 하면서 너무 늦게 조갯살의 맛을 알게 된 자신을 한탄하였다.

"천하제일선", 이 세상에서 가장 싱싱한 맛의 음식이라는 요리명도 황제가 하사한 것이다. 청(淸)의 건륭(乾隆)제가 강남을 방문하면서 조갯살볶음을 먹고나서 "천하제일선"이라는 요리명을 하사한 것이다.

예로부터 조개가 많이 나는 남통에는 조갯살을 가지고 만든 요리가 많고 조갯살 요리를 만드는 요리사도 많으며 그 중 가장 대표적인 요리가 바로 조갯살볶음이다.

그밖에 조갯살과 시금치로 만든 국도 있으며 이 요리 또한 황제의 높은 평가를 받았다는 설이 있다. 전한데 의하면 명(明)왕조의 정덕(正德)제가 배를 타고 바다에 나가 봄놀이를 하다가 폭풍을 만나 3일간 바다에서 표류한 끝에 도착한 곳이 남통근처의 진담(秦潭)촌이었다고 한다.

일행이 허기진 배를 움켜잡고 육지에 올랐을 때는 깊은 밤이었다. 진담촌 한 어부의 딸 진아(秦娥)는 쌀밥을 짓고 조갯살에 시금치를 넣어 시원한 국을 만들었다.

점잔을 빼던 명덕황제는 뜨거운 김이 나고 고소한 냄새가 코를 찌르는 식탁을 보자 허겁지겁 음식을 먹어 단숨에 그릇을 비웠다. 그 중에서도 조갯살시금치국의 맛에 매료되어 연신 엄지를 내들었다.

명왕조의 도읍 북경(北京)에 돌아와서도 명덕황제는 조갯살시금치국맛이 그리워 진아를 황궁에 불러들였다. 진아는 황제를 위하여 조갯살로 여러가지 요리를 만들었고 황제는 조갯살의 맛에 더욱 빠졌다.

명덕황제가 진아를 황궁에 남기려고 했으나 진아는 고향에 두고온 늙은 부친을 모셔야 한다고 거절했고 그 효도에 감동된 명덕황제는 금은과 비단 등을 많이 진아에게 하사하고 고향에 돌려보냈다.

바닷가에서는 거의 모두 조개가 나지만 남통의 조개가 최고의 맛을 자랑하는데는 남통의 갯벌에 검정 진흙이 덮여 있기 때문이다. 이 진흙속에 많은 미생물을 먹이로 하는 남통의 조개는 예로부터 황궁의 공물로 선정되었다.

#### 특징:

싱싱한 조갯살볶음 천하제일선(天下第一鮮)은 하얀 조갯살이 보기만 해도 군침이 돌고 맛을 보면 부드러운 조갯살이 졸깃하며 담백하면서도 개운하고 고소한 그 맛은 말로 형용이 안 될 정도이다.

#### 식재:

대합 500그램, 다진 생강 10그램, 올방개 50그램, 파 10그램, 표고버섯 25그램

#### 양념:

미정 15그램, 소금 5그램, 백후추가루 1그램, 녹말 10그램, 참기름 10그램

#### 준비작업:

1. 조개껍질을 버리고 조갯살만 취해서 깨끗이 씻은 다음 미정과 소금, 다진 생강에 골고루 버무린다.
2. 올방개는 깨끗이 씻어서 납작 썰고 표고버섯은 물에 담그었다가 비슷한 크기로 자른다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 기름을 두고 기름이 더워나면 조갯살을 넣어 후다닥 볶아서 조갯살이 우유빛이 나면 그릇에 담아둔다.
2. 다시 냄비에 기름을 두고 토막 썬 파와 올방개, 표고버섯을 넣어 볶다가 조갯살을 넣어 후다닥 볶고 참기름으로 마감해서 그릇에 담은 뒤 백후추가루를 뿌린다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 조갯살임으로 조심스럽게 손질해서 조갯살의 얇은 막이 터지지 않도록 유의한다. 그래야 조갯살의 맛이 최고를 유지한다. 그리고 조갯살을 볶을때 센 불에 후다닥 빨리 볶아내야 조갯살이 연하고 부드러다.



## 복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)-복건(福建)



(사진설명: 복건의 훈제오리)

### 스토리:

복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)은 명절식탁과 모든 잔치상에 빼놓지 않고 오르는 복건(福建)의 지역음식으로 백여년의 유구한 역사를 자랑하며 널리 전파되어 오늘날에 이른다.

우계복압(尤溪卜鴨)에서 우계는 복건의 서북쪽에 위치한 소도시의 명칭이다. 내륙지역인 우계는 사계절이 뚜렷한 좋은 기후를 가지고 그에 따라 온간 산해진미가 난다.

그 중에서도 특히 여러가지 대나무와 송이버섯을 비롯한 다양한 버섯이 나고 차나무가 많으며 금귤을 망라한 과일 또한 적지 않다. 복건 중 부의 보석으로 부르는 우계는 중국 금귤의 고장, 중국 대나무의 고장, 중국 유채(油茶)의 고장이기도 하다.

우계복압에서 복압이란 쌀과 엽차에 오리를 훈제하는 조리법을 말한다. 복압 조리법으로 만든 음식은 다른 음식이 갖추지 못한 고유의 고소한 냄새를 띤다.

복건에서는 명절이나 결혼 피로연, 생일 잔치상에 빼놓지 않고 쌀과 엽차로 훈제한 오리를 올린다. 손님을 좋아하는 우계인들은 집에 손님이 오면 자체로 빚은 술을 올리고 훈제 오리나 오리알을 술안주로 곁들인다.

사람들은 커다란 대접에 가득한 술, 뒤다리 하나면 한 끼 식사를 해결하고도 남을 훈제오리, 주먹보다 더 큰 오리알을 보면 먹기도 전에 포만감을 느끼며 기분이 좋아진다.

#### 특징:

복건의 훈제오리 우계복압(尤溪卜鴨)은 황금빛의 노오란 오리가 기름기 찰찰 돌고 먹기도 전에 고소한 냄새가 진동하는데 다진 마늘과 식초, 간장, 설탕, 다시다로 만든 양념에 찍어 먹으면 최고의 술안주이다.

#### 식재:

오리 1마리 약 1500그램정도, 쌀 70그램, 엽차 25그램

#### 양념:

소금과 다시다, 미정 조금씩

#### 준비작업:

1. 오리를 깨끗이 손질해서 오리발은 잘라 버리고 오리 날개밑에 칼자국을 낸다.
2. 소금과 다시다, 미정을 골고루 버무려서 오리 몸체에 골고루 발라 2시간 둔다.

#### 조리과정:

1. 냄비를 불에 올리고 냄비가 더워나면 쌀을 두고 이어 엽차를 넣어 골고루 저으면서 볶는다.
2. 쌀과 엽차위에 시루받침대를 올리고 그 위에 양념한 통오리를 둔다.
3. 냄비변두리에 식용유를 붓고 냄비 뚜껑을 덮어 약한 불에 20분간 익힌다.
4. 오리고기가 익어서 고소한 냄새가 나면 꺼내서 그릇에 담아 식탁에 올린다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 쌀과 엽차를 볶는 연기에 오리를 훈제하는것이다. 따라서 냄비는 쇠냄비나 코팅 처리가 된 팬보다 뚝배기를 사용한다. 오리를 훈제할 때 오리 기름이 녹아 내림으로 냄비 변두리에 식용유를 두지 않아도 된다.

훈제한 오리를 다시 시루에 올려 찌서 먹으면 건강에 더 좋다. 기온이 낮은 겨울에 훈제오리를 만들어 햇볕에 건조시키면 실온에서 1개월 정도 보존이 가능하다.

/중국의 창



## 산동의 양고기탕 선현양육탕(單縣羊肉湯)-산동



(사진설명: 산동의 양고기탕)

### 스토리:

산동의 양고기탕 선현양육탕(單縣羊肉湯)은 맛도 좋고 건강에도 좋은 산동 서부의 지역음식이다. 선현(單縣)은 고대 중국의 순(舜)임금이 스승으로 모신 선권(單卷)이 태어난 곳이라 선현이라 이름한다.

선현 최고의 대표음식인 양고기탕은 국물이 보양계 맑으며 육질이 싱싱하면서도 텁텁하지 않고 고소하면서도 느끼하지 않고 개운한 맛을 띠어 별미이다.

양고기탕은 또한 추위에 강하고 비장과 위장을 든든하게 하며 음과 양을 돕고 소화에 좋으며 인체의 면역기능을 증진시켜주기도 해서 맛과 영양을 골고루 갖춘 음식이다.

1807년에 개발되어 현재 200여년의 역사를 보유한 선현의 양고기탕은 초기에 서(徐)씨와 두(竇)씨, 주(周)씨 세 가문이 공동으로 개발하고 삼

국지의 도원삼결의를 본따서 함께 "삼의춘(三義春)"이라는 이름의 음식점을 경영하면의 의리의 음식으로도 인정된다.

삼의춘의 스페셜 메뉴인 양고기탕은 선현양육탕이라는 이름으로 중국의 명요리에 선정되었다. 중국의 명요리에 선정된 탕종류는 선현양육탕 하나로 중국 제일의 탕이라는 미명도 가진다.

선현은 중국에서 이름이 뜨르르한 모란의 도시 하택(荷澤)산하에 있고 현지에는 "모란의 도시 하택에서 선현의 양고기탕을 맛 보지 않으면 하택을 보나마나 하다"라는 말이 있다. 그 정도로 양고기탕은 모란과 나란히 하는 하택의 명물이다.

#### 특징:

산동의 양고기탕 선현양육탕(單縣羊肉湯)은 국물이 보얗게 맑으며 육질이 싱싱하면서도 툇툇하지 않고 연하면서도 버석하지도 않으며 고소하면서도 느끼하지 않고 오히려 개운한 맛을 띠어 별미이다.

#### 식재:

양고기와 양뼈 각 200그램, 대파 20그램, 육두구와 축사밀, 올리브잎, 팔각, 산초, 물로 만든 향신료 소스 100그램, 계피가루 10그램, 초과와 계피, 구릿대, 고량강, 생강 등으로 만든 향신료 40그램, 생강 35그램, 마늘 20그램, 고수 15그램

#### 양념:

소금 4그램, 다시다, 미정 조금씩

#### 준비작업:

1. 냄비에 물을 두고 끓인다.
2. 물이 끓으면 양고기와 양뼈를 넣어 거품을 걷어내면서 끓인다.
3. 양고기 색깔이 변하면 양고기와 양뼈를 꺼내서 맑은 물에 깨끗하게 씻어둔다.
4. 고수는 잘게 다지고 마늘도 잘게 다진다.
5. 생강은 깨끗이 씻어서 반은 납작 썰고 반은 다진다.

#### 조리과정:

1. 끓는 물에 데쳐낸 양고기와 양뼈를 냄비에 넣고 향신료와 생강, 미정, 파를 둔다.
2. 양고기가 끓으면서 거품이 생기면 거품을 걷어내고 냄비 뚜껑을 닫아 센 불에 50분정도 끓인다.
3. 국물이 보얗게 변하면 불을 약하게 하고 20분간 더 끓인다.
4. 익은 양고기와 양뼈를 꺼내서 그릇에 담아 두었다가 고기는 식은 뒤 납작 썰고 양뼈는 탕을 담은 그릇에 담는다.
5. 냄비의 국물에 향신료 소스를 넣어 골고루 저어주고 냄비 뚜껑을 닫아 센 불에 끓인다.
6. 국물이 끓으면 썰어놓은 양고기를 넣고 소금이 다시다, 계피가루로 간한다.
7. 국물이 두번째로 끓어오르면 양고기를 꺼내서 양뼈위에 담는다.
8. 국물에 다진 고수와 파, 생강을 넣어 한소끔 끓이고 불을 끈다.
9. 국물을 양뼈와 양고기를 담은 그릇에 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 양고기의 선택과 양념의 양, 불의 강약에 있다. 시골 농가에서 풀을 사육하면서 풀과 곡식을 먹은 양고기를 선택해야 육질도 좋고 맛도 최고로 된다.

양념의 양이 많으면 양고기의 맛이 양념의 맛에 뒤지고 양념의 양이 적으면 양고기 비린냄새가 남으로 양념의 양을 제대로 조절해야 최고의

맛을 낼수 있다.

세번째 키는 양고기를 끓일때 항상 센 불을 사용해서 국물이 펄펄 끓게 해야 하는 것이다. 그래야 양고기의 국물이 보양게 되고 국물 맛 또한 개운하게 된다.

/중국의 창

## 서호의 순채탕 서호순채탕(西湖□菜湯)-항주(杭州)



(사진설명: 서호의 순채탕)

### 스토리:

서호의 순채탕 서호순채탕(西湖□菜湯)은 서호에서 나는 수초인 순채로 만든 항주(杭州)의 전통 요리이다. 서호순채탕은 원래 푸른 순채와 하얀 닭고기가 조화롭고 향이 상큼하며 국물이 시원하여 계화(鷄火)순채탕이라 했다.

서호에서 나는 수초의 일종인 순채는 맛이 담백하고 향이 있을 뿐만 아니라 영양분이 풍부하고 특히 교질성분과 비타민이 풍부하게 함유되어 피부에 좋다.

청(淸) 역사상 강남지역을 가장 많이 오간 건륭(乾隆)제는 강남행에서 항상 항주를 행선지의 하나로 했고 항주에서는 항상 순채탕을 시켰으며 부드럽고 상큼한 향을 가진 순채를 수라간의 식탁에까지 올렸다.

순채국과 농어요리의 의미를 보여주는 "순갱로회(□羹□膾)", "순로지사(□□之思)"라는 사자성어는 순채와 농어요리처럼 잊을수 없는 고향에 대한 그리움을 나타낸다.

사서 <진서(晉書)>에 의하면 "장한(張翰)이 조국을 떠나 타향에서 관리로 있으면서 낙엽이 지는 어느 가을날 고향의 음식인 순채탕과 농어요리를 떠올렸다"고 하고 그로부터 순갱로회는 고향에 대한 그리움을 보여준다.

#### 특징:

서호의 순채탕 서호순채탕(西湖□菜湯)은 파아란 순채와 하얀 닭고기가 어울려 색채가 조화롭고 상큼한 향의 순채가 부드러우며 시원하면서도 고소한 국물이 별미이다.

#### 식재:

서호 순채 1봉지, 풀 버섯 50그램, 계란 1알, 죽순 150그램, 닭고기 50그램

#### 양념:

닭육수 200그램, 소금 3그램, 후추가루 5그램, 녹말 15그램

#### 준비작업:

1. 풀 버섯과 죽순을 깨끗이 씻어서 각자 끓는 물에 데쳐낸다.
2. 닭고기를 깨끗이 씻어서 핏기가 나지 않을 정도로 끓는 물에 데쳐낸다.

#### 조리과정:

1. 닭육수를 냄비에 두고 순채와 죽순, 풀 버섯, 닭고기를 넣은 다음 소금과 후추가루로 간해서 끓인다.
2. 녹말로 마감하고 계란 흰자를 넣어 골고루 저은 후 불을 끈다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 조화로운 색채와 담백함과 개운함을 유지하는 것이다. 그러기 위해서는 순채와 대조적인 색채를 가지는 식재를 선택하고 조리시 기름을 사용하지 않는다.

단, 식재 선정시 닭고기는 필수이다. 그것은 닭고기의 부드러운 입맛이 부드러운 순채과 어울리기 때문이다. 그밖의 식재는 자신의 입맛에 따라 다양하게 선택이 가능하다.

/중국의 창

## 최고의 제육구이 고방(□方)은 양주삼차(揚州三叉)-양주(揚州)



(사진설명: 최고의 제육구이)

### 스토리:

최고의 제육구이 고방(□方)은 양주삼차(揚州三叉)의 으뜸을 자랑하는 양주의 지역음식이다. 고방이란 네모나게 썬 제육을 불에 쪄여 굽는 것을 말하고 삼차에서 차(叉)는 식재를 쇠갈고랑이에 꿰어 불에 굽는 조리법인 차소(叉□)를 말한다.

전한데 의하면 청(淸)왕조때 양주 갑부들의 잔치상에 세 가지 요리가 필히 올랐다고 한다. 갈고랑이에 식재를 꿰어 구웠다고 해서 양주삼차로 부른 그 세가지 요리가 바로 구운 통오리 차소압자(叉燒鴨子)와 쏘가리 구이 차소궤어(叉燒□魚), 통돼지구이 차소유저(叉燒乳豬)이다.

최고의 제육구이 고방은 바로 차소유저에 편고방육(片□方肉)이라는 원시적인 제육구이를 접목한 음식이다. 일명 편고방육이라고 하는 고방 조리법은 이천여년의 유구한 역사를 자랑한다.

일찍 기원전의 전국(戰國)시기의 사서인 <한비자(韓非子)>에 벌써 고방과 연관된 기록이 남아 있다. 그 뒤에 오랜 세월동안 조리법이 개진되면서 오늘날 양주 삼차의 으뜸, 양주의 정통음식으로 부상했다.

최고의 제육구이 고방은 새끼돼지의 삼겹살을 취해서 조미료를 전혀 사용하지 않고 수차 불에 구워서 색상도 이쁘고 맛도 고소하게 만든다. 과거에는 쇠갈고랑이가 아니라 소나무가지에 삼겹살을 꿰어 배나무 불에 천천히 구웠다고 한다.

현재는 양주는 물론이고 많은 지역들에서 제육구이라는 이름으로 다양한 조리법이 있고 양념과 보조식재료 지역별로 천차만별이다. 하지만 역사가 가장 유구하고 맛이 가장 원초적인 제육구이는 그래도 최고의 제육구이 양주의 고방이라 하겠다.

### 특징:



최고의 제육구이 고방(口方)은 노랗게 구운 제육이 보기만 해도 군침을 돋우고 껍질은 바삭하며 육질은 부드럽고 연한데 고소하면서도 개운한 맛이 별미이다.

**식재:**

돼지 삼겹살 500그램, 파 50그램

**양념:**

된장 100그램, 산초소금 20그램

**준비작업:**

1. 삼겹살은 껍질채로 깨끗하게 씻어서 물기를 건운다.
2. 파는 큼직하게 토막 썬다.

**조리과정:**

1. 대나무 꼬챙이로 삼겹살 살코기에 구멍을 뚫어 굽는 과정에 열기가 빠지게 한다. 그리고 쇠갈고랑이로 삼겹살 중앙을 가로 질러 켜다.
2. 갈고랑이를 들어서 삼겹살을 불위에 올리고 쉬지 않고 돌리면서 고기가 골고루 구워지게 한다.
3. 고기가 익으면 껍질부위가 불에 가깝게 하고 약한 불에 30분간 더 굽는다.
4. 삼겹살이 다 구워지면 갈고랑이를 빼내고 납작 썰어서 그릇에 담은 뒤 된장과 산초소금, 파를 곁들인다.

**주의사항:**

이 요리의 키는 제육임으로 육질이 연한 새끼돼지고기를 선택해야 한다. 삼겹살을 구울때 양쪽 변두리에 갈고랑이 2개를 꽂아서 굽는 과정에 삼겹살이 흔들리지 않게 한다.

불은 숯불이 최고이고 구울때 불과의 거리에 유의하며 약한 불에 오래동안 멍근히 구워야 최고의 맛이 난다. 그리고 굽는 과정에 쉬지 않고 돌려야 삼겹살 전체가 골고루 구워진다.

/중국의 창

## 신화의 삼합탕(新化三合湯)/패왕탕(霸王湯)-호남(湖南)



(사진설명: 신화의 삼합탕)

### 스토리:

신화의 삼합탕(新化三合湯)은 일명 패왕탕(霸王湯)이라고도 하는 대표적인 정통 호남(湖南)요리이다. 개운한 맛으로 입맛을 돋우고 맛 또한 별미인 삼합탕에는 많은 스토리가 깃들여 있다.

전한데 의하면 먼 옛날 한 선인이 세상을 유람하다가 호남의 산중에 이르렀는데 한 마을에서 많은 사람들이 둘러선 가운데 소를 잡고 있었다. 그런데 갑자기 한 사람이 입에 거품을 물고 쓰러져 동네 사람들이 어쩔줄 몰라했다.

그 과정을 지켜보던 선인이 금방 잡은 소의 선지에 쇠고기, 곱창을 넣어 붉은 고추와 함께 끓여서 먹게 했다. 그랬더니 인사불성이던 사람이 회생했고 오히려 정신이 더욱 좋아졌으며 그로부터 삼합탕이 널리 전해졌다고 한다.

그밖에 사서에 기록된 스토리도 있다. 1277년 호남 신화(新化) 출신의 장군이 원(元)에 항쟁하는 군사를 일으켰는데 오래동안 야외에서 싸우던 현지의 사병들이 고향생각에 몸살과 류머티즘을 앓고 사기가 떨어졌다고 한다.

그 상황을 본 장군은 고향을 대표하는 음식이고 류머티즘에도 좋은 삼합탕을 만들어 사병의 식탁에 올렸고 그로부터 삼합탕이 널리 전해져 오늘날에 이른다.

정통 신화의 삼합탕은 새콤매콤하고 후추기름냄새가 고소하며 식재가 사각하면서도 부드럽고 즐겁하다. 신화의 삼합탕은 황소의 살코기에 암소의 선지, 물소의 곱창을 취해서 후추기름과 찹쌀로 빚은 식초를 넣어 조리한다.

그래야 신 맛과 매운 맛이 입맛을 돋우고 쇠고기는 부드러우며 선지가 사각하고 곱창이 즐겁하게 된다. 현지의 붉은 고추와 야생 후추로 만든 후추기름은 육류의 비린냄새를 제거한다.

**특징:**

신화의 삼합탕(新化三合湯)은 연한 쇠고기가 부드럽고 선지가 사각하며 곱창이 즐겁해서 입맛이 다양하고 새콤매콤한 국물이 시원하면서도 고소하여 별미이다.

**식재:**

쇠고기 150그램, 곱창 150그램, 선지 200그램, 마늘, 생강, 각 15그램, 다진 파 10그램, 고추가루 조금

**양념:**

소금 3그램, 다시다 2그램, 산초 기름 5그램, 파와 생강 술 소스 5그램, 녹말과 식초 조금

**준비작업:**

1. 쇠고기를 깨끗하게 씻어서 납작 썬다.
2. 곱창도 깨끗하게 손질해서 납작 썬다.
3. 선지를 같은 크기로 납작 썬다.
4. 쇠고기에 파와 생강 술소르, 다시다, 소금, 녹말을 넣어 골고루 버무려서 10분간 잠재운다.
5. 마늘과 생강은 깨끗이 씻어서 납작 썬다.

**조리과정:**

1. 냄비가 더워나면 식용유를 두고 생강과 마늘을 볶는다.
2. 고추가루를 넣어 볶는다.
3. 이어 쇠고기를 넣어 볶고 물을 둔 다음 끓으면 소금과 다시다로 간한다.
4. 이어 곱창과 선지를 넣어 끓인다.
5. 식초와 후추기름을 넣어 한소끔 끓이고 다진 파를 뿌려 마감한다.

**주의사항:**

신화 삼합탕을 먹는데는 순서가 있다. 일반적으로 국물은 식전에 마시지만 삼합탕의 국물은 필히 식사도중이나 식후에 마신다. 왜냐하면 고추가루를 기름에 볶아서 만든 국물이 아주 맵기 때문에 공복에 마시면 오히려 건강에 도움이 안 되기 때문이다.

다른 음식과 함께 먼저 쇠고기나 곱창, 선지 등 건데기를 먹고 그러는 과정에 특이한 향을 가진 후추기름에 적응된 다음 마지막으로 밥에 국물을 얹어서 비벼 먹는다.

/중국의 창

## 건두부 볶음 정주두부간(汀洲豆腐干)-복건(福建) 장정(長汀)



(사진설명: 건두부 볶음)

### 스토리:

건두부 볶음 정주두부간(汀洲豆腐干)은 두부가 유명한 복건(福建) 장정(長汀)의 지역음식이다. 건두부를 일컫는 두부간이란 두부를 얇게 썰어서 건조시킨 가공두부의 일종이다.

정주의 건두부는 복건성 서부에서 8대 말린 식재 중 첫번째에 들며 최초로 당(唐)왕조때 개발되어 현재까지 천여년의 유구한 역사를 자랑한다. 정주의 건두부는 명(明)왕조때 황궁에 진상되기도 했다.

중국에서는 거의 모든 곳에서 가격이 저렴하고 맛이 좋으며 다양하게 조리해서 먹고 영양분도 풍부한 두부를 식재로 사용한다. 그리고 두부를 맛는 방법도 거의 유사하나 정주의 두부는 전혀 다른 방법으로 만든다.

간수대신 산장(酸漿)이라고 하는 야채를 끓여 삭힌 신 맛의 물을 가지고 두부를 맛는다. 콩을 갈아 만든 두장을 끓이면서 산장을 넣어 응고

시킨 다음 눌러서 두부의 모양을 낸다.

그렇게 만든 두부는 시지도 쓰지도 않고 맛이 담백하고 개운하며 고소하다. 두부로 는 또한 두부찜이나 두부국, 두부볶음 등 다양한 요리를 만들며 단 맛과 고소한 맛, 짭 맛, 개운한 맛 등 온갖 맛을 내는 건두부, 냉동두부 등으로 가공할 수도 있다.

그 중 가장 대표적인 가공두부가 바로 건두부인 두부간이고 두부간으로도 다양한 식재와 함께 온갖 요리를 만들며 야채 두부볶음인 정주 두부간이 그 중 대표요리이다.

#### 특징:

건두부 볶음 정주두부간(汀洲豆腐干)은 즐길하면서도 고소한 두부와 사각하면서도 연한 썰러리가 어울려 조화롭고 맛 또한 담백하면서도 맛이 짭고 개운하면서도 고소해서 별미이다.

#### 식재:

썰러리 500그램, 건두부 150그램

#### 양념:

파 25그램, 소금과 다시다 조금씩

#### 준비작업:

1. 썰러리를 깨끗이 씻어서 토막 자른다.
2. 건두부도 썰러리와 비슷한 크기로 엇비슷하게 썬다.

#### 조리과정:

1. 썰러리를 끓는 물에 살짝 데쳐내서 찬 물에 헹구어 물기를 건운다.
2. 냄비에 기름을 두고 먼저 파를 넣어 볶다가 건두부와 썰러리를 넣어 볶는다.
3. 이어 소금으로 간하고 다시다로 마감한다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 건두부이다. 정주의 건두부는 두부를 먹을때 아예 납작한 건두부로 만든다. 한편 회향과 감초, 육계 등 다섯가지 약초를 가루내서 만든 오향분(五香粉)에 소금과 간장을 넣어 즙을 만든다.

오향가루 즙을 건두부에 골고루 발라서 담근다. 담근 두부를 맑은 물에 씻어서 치자나무 열매물에 노랗게 물들인 다음 약한 불에 멥근히 구워서 마감한다.

/중국의 창

## 연밥 디저트 빙탕상련(冰糖湘蓮)-호남(湖南)



(사진설명: 연밥 디저트)

### 스토리:

연밥 디저트 빙탕상련(冰糖湘蓮)은 서한(西漢) 황제인 고조(高祖)에게 상련(湘蓮)이라는 연밥을 공물로 진상하면서 내외에 이름을 날렸고 그로 인해 상련으로 만든 빙탕상련이라는 요리도 호남(湖南)의 대표적인 지역음식으로 부상했다.

연밥과 구기자에 얼음사탕을 넣어 만든 단 맛의 디저트로 호남의 대표적인 요리의 일종이다. 서한때 호남지역에서 나는 연밥이 공물로 선정되면서 상련이라는 이름의 그 연밥으로 만든 음식들도 덩달아 유명세를 탔다.



그 중 가장 대표적인 음식이 빙탕상련인데 명청(明清)전에 량련심(糧蓮心)이라는 요리명으로 널리 전해졌고 조리법이 상대적으로 심플했다.

근대에 와서 연밥에 구기자를 넣고 얼음사탕도 추가해서 맛을 더욱 내면서 요리명도 빙탕상련으로 바꾸어 맑은 국물과 하얀 연밥, 붉은 구기자로 보기만 해도 군침을 돋우는 명 요리로 부상했다.

연밥은 맛도 특이하고 영양분 또한 많이 함유되어 있다. 녹말과 단백질, 칼슘, 인, 철분, 비타민 등 다양한 영양분이 함유되어 고대에 벌써 고급 건강식재로 인정되었다.

4대 중국 고전명작인 <홍루몽(紅樓夢)>에도 황비인 딸 원춘(元春)이가 친정으로 나들이를 올때 가(賈)씨가문에서 연밥국을 만들었고 소설속의 남자 주인공 보옥(寶玉)이가 매를 받고 건강을 회복할때에도 연밥국을 먹었다는 대목이 있다.

고대 중국의 의서인 이시진(李時珍)의 <본초강목(本草綱目)>에는 "연밥은 기를 돕고 정신을 좋게 하며 힘을 키워 연밥을 장기적으로 먹으면 노쇠를 막아준다"고 적혀 있다.

현대적 의학에 의하면 단 맛을 띠고 약간 퉁은 연밥은 혈압을 낮추고 비장과 위장을 도와주며 정신을 맑게 하고 허파를 부드럽게 하며 심장에 좋다고 한다.

#### 특징:

연밥 디저트 빙탕상련(冰糖湘蓮)은 맑은 국물속에 하얀 진주같은 연밥이 붉은 구기자와 어울려 조화로운데 맛이 달면서도 시원해서 별미이고 풍부한 영양분으로 건강에도 좋다.

#### 식재:

연밥 150그램, 구기자 4그램

#### 양념:

얼음사탕 조금

#### 준비작업:

1. 연밥을 물에 담그었다가 깨끗이 씻어서 씨를 버린다.
2. 구기자도 물에 담그었다가 깨끗하게 씻는다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 적당하게 두고 불에 올린다.
2. 먼저 연밥을 넣고 냄비뚜껑을 닫아 중간불에 30분간 끓인다.
3. 이어 얼음사탕을 넣는다.
4. 불을 작게 하고 끓이면서 주걱으로 저어주어 식재가 냄비 바닥에 눌러붙지 않도록 유의한다.
5. 이어 구기자를 넣는다.
6. 구기자가 익으면 그릇에 담아 식탁에 올린다.

#### 주의사항:

상련이라는 요리명처럼 이 요리에는 호남에서 나는 상련이라는 연밥을 사용해야 최고의 맛을 낼수 있다. 동정호(洞庭湖)일대의 상담(湘潭)지에서 나는 상련은 하얀 백련(白蓮)과 붉은 홍련(紅蓮) 두 가지가 있다.

그 중 하얀 백련이 살도 많고 향이 좋으며 모양 또한 이뻐서 중국에서 최고의 백련으로 인정된다. 상련을 찾지 못할 경우에는 질 좋은 다른 백련을 식재로 선정해도 된다.

/중국의 창

## 햄과 수박찜 밀즙화방(蜜汁火方)-소주(蘇州)



(사진설명: 햄과 수박찜)

### 스토리:

햄과 수박찜 밀즙화방(蜜汁火方)은 양주(揚州)의 청탕화방(淸湯火方)과 함께 남북이방(南北二方)으로 인정되는 소주(蘇州)의 대표적인 지역음식이다. 단 맛의 즙에 네모난 햄이라고 해서 이름이 밀즙화방이다.

밀즙화방의 국물은 짙고 맛이 단 반면에 양주의 대표요리인 청탕화방은 이름 그대로 닭육수를 사용한 국물이 맑고 보조식재로 수박대신 동과를 사용해서 맛이 시원하다.

밀즙화방은 유구한 역사를 보유한 금화(金華)햄을 꿀물에 여러번 찌서 조리한 음식으로 모양이 보기 좋고 육질이 연하며 단 맛과 짭 맛이 어울려 별미이다.

가장 대표적인 중국의 햄인 금화햄은 천여년의 유구한 역사를 자랑한다. 햄은 중국어로 불의 넓적다리라는 의미로 화퇴(火腿)라 하는데 여기에는 이런 스토리가 깃들여 있다.

천여년전의 송(宋)조때 종택(宗澤)장군이 북방에서 침략하는 금(金)의 군대를 격퇴하고 송의 도움으로 돌아와 첩보를 올리면서 전선에서 가지고 온 햄을 황제에게 진상했다.

햄의 맛을 본 고종(高宗)제는 색깔이 불같이 붉고 맛이 좋은 것을 보고 금화화퇴(金華火腿)라는 이름을 하사했다. 고소한 맛이 짙은 금화햄은 그로부터 널리 전해져 송조와 명(明)조때 벌써 잔치상의 귀한 식재로 부상했다.

붉은 살코기와 하얀 비계가 선명한 금화햄은 고소한 살코기가 단 맛과 짭 맛을 두루 내고 비계는 고소하면서도 느끼하지 않다. 금화햄은 맛도 좋지만 겨울과 여름을 거치는 긴 발효과정을 통해 만들었음으로 식재의 다양한 영양분이 쉽게 인체에 섭취되기도 한다.

#### 특징:

햄과 수박찜 밀즙화방(蜜汁火方)은 붉은 햄과 붉은 수박이 보기만 해도 군침을 돌우고 부드러운 햄은 고소하면서도 개운하고 수박은 사각하면서도 시원해서 별미이다.

#### 식재:

금화햄 500그램, 수박 500그램, 레몬 1알

#### 양념:

꿀 100그램, 설탕 200그램, 녹말 조금

#### 준비작업:

1. 금화햄을 깨끗이 씻어서 토막 자른다.
2. 수박은 씨가 적은 쪽으로 햄과 비슷한 크기로 동글게 만든다.
3. 레몬은 껍질을 벗기고 즙으로 만든다.

#### 조리과정:

1. 토막 썬 햄을 그릇에 담고 꿀과 설탕을 둔 다음 물을 넣고 시루에 올려 1시간 찐다.
2. 찐 햄을 다른 그릇에 담고 주변에 동그렇게 만든 수박을 펴담는다.
3. 햄을 찌고 남은 국물을 냄비에 두고 레몬즙을 넣은 다음 녹말로 마감해서 햄과 수박위에 뿌려 담는다.

#### 주의사항:

이 요리의 키는 햄이다. 금화햄을 사용하면 최고지만 금화햄이 없을 경우에는 다른 햄으로 대체해도 된다. 단, 살코기와 비계가 적당하게 적인 햄을 선택한다.

훈제시간이 긴 햄은 육질이 딱딱함으로 시루에 올려 찌기에 앞서 통채로 끓는 물에 끓여 토막 자르고 다시 한번 더 끓이면 육질이 더 부드러워 맛도 더욱 좋아진다

/중국의 창

## 야채 어두찜 탁회연어두(拆□□魚頭)-진강(鎮江)과 양주(揚州)



(사진설명: 야채 어두찜)

### 스토리:

야채 어두찜 탁회연어두(拆□□魚頭)는 백련어 어두에 온갖 야채를 넣어 조리한 진강(鎮江)과 양주(揚州)의 지역음식이다. 탁회란 어두의 뼈를 갈라내고 다른 식재와 함께 삶아서 조리했다는 뜻이다.

전하는데 의하면 청(淸)말 진강에 한 부자가 있었는데 짚돌이로 소문이 났다고 한다. 그 부자가 정원에 건물을 신축하게 되었는데 부자의 됴됨이를 잘 아는 동네의 사람들이 일하러 오지 않았다.

하느수 없이 부자는 하루 세끼 식사를 해결한다는 조건으로 타지방의 노무자를 불러 건물을 짓게 되었다. 부자의 됴됨이를 모르는 타지의 노

무자들이 와서 보니 고된 일을 시키면서도 식사는 멀건 죽에 무 찐지 정도였다.

그러던 어느날 부자의 부인이 생일을 쇠게 되어 큰 백련어 한 마리를 사오게 되었다. 부자는 요리사에게 백련어의 몸뚱이로는 요리를 만들어 생일 잔치상에 올리고 남은 어두로 음식을 만들어 노역자들에게 주라고 했다.

요리사는 주인의 요구에 따라 백련어의 어두를 잘라서 반으로 쪼갠 다음 끓는 물에 익혀내서는 어두의 뼈를 갈라내고 남은 온갖 야채와 함께 육수에 끓여 요리를 만들었다.

그런데 생각밖에 육질이 연하고 국물이 시원하며 맛이 별미였다. 그뒤로 부자집 요리사는 백련어의 어두로 어두찜을 만들기 시작했고 다른 요리사들이 그 조리법을 알게 되면서 요리가 레스토랑으로 진출했고 오랜 세월동안 조리법을 개진하면서 오늘날에 이른다.

#### 특징:

야채 어두찜 탁회연어두(拆□□魚頭)는 육질이 연하면서도 부드럽고 국물은 질으면서도 담백하며 찐 맛속에 개운한 맛을 띠어 별미이고 영양분 또한 아주 풍부하다.

#### 식재:

백련어 어두 1마리, 죽순 20그램, 표고버섯 20그램, 파 2뿌리, 생강 1조각, 청경채 50그램

#### 양념:

식용유 50그램, 미정 50그램, 후추가루 5그램, 소금 5그램, 다시다 10그램,

#### 준비작업:

1. 백련어 어두를 깨끗이 씻어서 반으로 자른다.
2. 죽순과 표고버섯, 청경채를 깨끗이 씻어서 먹기 좋은 크기로 썬다.

#### 조리과정:

1. 냄비에 물을 두고 소금과 다시다를 조금 넣어 간한 다음 어두를 넣어 끓인다. 냄비가 끓으면 불을 약하게 하고 15분간 더 끓인다.
2. 어두를 냄비에서 꺼내서 얼음물에 넣어 식혀 어두의 뼈를 갈라낸다.
3. 어두를 끓인 국물에 뼈를 갈라낸 어두를 다시 넣고 야채도 넣은 뒤 나머지 양념으로 간해서 5분간 끓인 후 녹말로 마감한다.

#### 주의사항:

이 요리에는 육질이 부드럽고 어두가 크며 어두에 고기가 많은 백련어가 최고이다. 어두의 무게가 2500그램정도가 가장 좋다. 야채는 자신의 입맛에 따라 다양하게 선택할수 있다.

/중국의 창



# 중국음식과 술이야기

블로그 추억속으로2 <http://blog.daum.net/gjkye2219>

저자 계기준

발행일 2015.03.31 09:09:26

 블로그