



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 7월 23일 ~ 2019년 9월 22일)

가리맛조개 고추장찌개
다시마자반



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

1. 기해년 제 3기의
주기(主氣)는 상화(相火)이고
객기(客氣)는 풍목(風木)이다.
목생화(木生火)로 객기인 목(木)이 주관하게 되므로
이 기간의 허사(虛邪)는 풍목(風木)이다.
2. 기해년의 사천(司天)
즉, 상반년을 주관하는 기후 역시 풍목(風木)이므로
제3기의 허사(虛邪)는 더욱 주의해야 한다.



- 『기해년 육기(六氣)』 중 제3기는 **소만(小滿) 5월 21 부터 대서(大暑) 전 날 7월 22일 까지**이다.

1. 주관식품 : 성미가 맵고 시원한 식품으로 풍기(風氣)를 물리친다.

☞ 금극목(金克木) 매운 맛은 가장 먼저 폐로 들어간다 / 금(金) - 가을 - 시원하다

2. 보좌식품 : 단맛으로 간의 긴장을 풀어준다.

☞ 간고급(肝苦急) 급식감이완지(急食甘以緩之)

약간의 쓴맛으로 주재료의 지나침을 견제한다.

☞ 화극금(火克金), 고승신(苦勝辛) / 화(火) - 심장 - 쓴맛
신맛으로 간기(肝氣)의 지나침을 덜어낸다

☞ 산(酸) 사지(瀉之) / 간욕산(肝欲散)



밀전서과방



재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
수박(西瓜)	심, 방광	이수, 청열	달고 차다	5000	배출(+2)
벌꿀(蜂蜜)	비, 폐	보허, 윤조	달고 평하다	100	배출(+4)
계피(桂皮)	비, 간	온리, 활혈	달고 맵고 따뜻하다	5	발열(+7)
후추(胡椒)	위, 대장	강역, 온리	맵고 뜨겁다	5	발열(+8)

동용금기

벌꿀- 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새 나는 물질
계피- 생파

평가

선상은 배출, 선상치는 +208

배출은 더위가 식어가면서 물체들 사이의 간격이 줄어들고 그 공간을 채우고 있었던 부산물들이 열기와 함께 배출이 되는 청서기의 특성을 지니고 있으며 주로 보허, 청열, 이수의 용도로 사용

밀전서과의 약선설계

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
수박(西瓜)	심, 방광	이수, 청열	달고 차다	5000	배출(+2)
벌꿀(蜂蜜)	비, 폐	보허, 윤조	달고 평하다	100	배출(+4)
계피(桂皮)	비, 간	온리, 활혈	달고 맵고 따뜻하다	5	발열(+7)
후추(胡椒)	위, 대장	강역, 온리	맵고 뜨겁다	5	발열(+8)

--	--	--	--	--	--

약선설계 조건

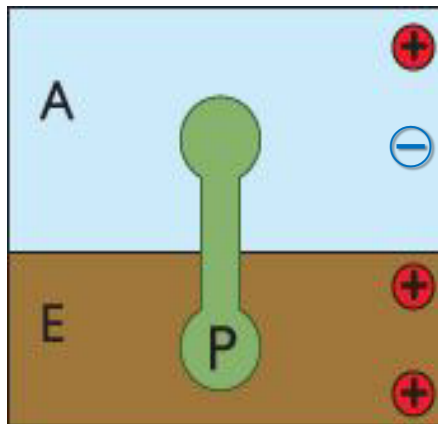
선상은 배출, 선상치 +208의 ± 50 사이에 들어가도록 설계한다.
 주관식품(군)의 재료는 무엇인가?
 동행식품(신)의 첨가재료의 약상은 ?
 보조식품(좌사)의 첨가재료의 약상은?

약상(藥象) 10분류

• 배출

-> 청서기

- 대기에 \ominus 가 나타나면 극도로 늘어 났던 물체들 사이의 간격이 줄어들면서 그곳을 채우고 있었던 물질이 열기와 함께 배출된다.
- 이때의 \ominus 는 지표를 식히는데 사용되기 때문 대기의 느낌은 아직 \oplus 이다



배출(배出)

배출은 더위가 식어가면서
물체들 사이의 간격이 줄어들고
그 공간을 채우고 있던
부산물들이 열기와 함께 배출되는
청서기(淸暑期)의 특성을 지니고 있으며,

효능 25분류 중
보허, 청열, 이수(利水)의 용도로 사용됨.
(약선설계학 p82)



효능(效能) 25분류

- 청열(淸熱) - 약선설계학 1권 P82
성질이 찬약으로 열을 내린다는 말.
 - 1) 청열사화(淸熱瀉火)
 - 2) 청열조습(淸熱燥濕)
 - 3) 청열해독(淸熱解毒)
 - 4) 청열양혈(淸熱涼血)
 - 5) 청퇴허열(淸退虛熱)





韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

가리맛조개 고추장 찌개



재료



가리맛조개 300g



조갯살 120g, 두부 100g, 고추장 30g

조리



1. 물 2컵에 고추장 크게 한숟갈(30g)을 풀어 끓이다가

2. 조갯살 120g과 두부 100g을 네모지게 썰어 넣고 끓인다.

3. 다진 마늘과 파를 조금 썰어 넣어 완성한다.

원전- 시의전서

조개회

초장에 고춧가루, 파, 생강을 다져 넣고 흑 겨자도 넣는다.

응용

성미가 甘鹹/寒한 가리맛 조갯살을 데쳐서 초고추장에 회로 먹는 <시의전서>의 방법을 응용하여 찌개로 변형하였다.

가리맛조개 찌개 이안평 가

재료명 (본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
가리맛조개 (蠔肉)	심, 간	보음, 청열	달고 짜고 시원하다	120	저장 (-6)
두부 (豆腐)	비, 위	보기, 청열	달고 시원하다	100	배출 (+3)
고추장 (辣椒醬)	비, 위	온리, 보허	달고 맵고 약간 짜고 따듯하다	30	성장 (+5)

동용금기
참쌀고추장- 닭고기, 술

평가

선상은 성숙, 선상치는 -108
불필요한 부산물이 모두 빠져 나가고 영양물질만 풍부한 열매가 성숙되는
추수기의 특성을 지니고 있으며 주로 청열, 보허, 윤조의 용도로 사용.

다시마 자반



재료



다시마 자반 재료: 다시마 100g, 찹쌀 100g, 벌꿀 10g, 잣 15g

조리 과정



원전- 규합총서 (p107)

다시마 자반

다시마를 물에 불렀다가
도로 말려 뿌득뿌득하여 미끄럽지 않거든,
좋은 찹쌀 키로 까불고 체로 티를 가려 밥을 되게 지어
더운 김에 한 알씩 떼어
다시마를 반듯반듯하게 베어
한 편만 밥알을 빈틈 없이 박아 벌에 말려,
누룽지 같이 되거든 기름에 띄워 지져
밥 안 붙은 편에 꿀을 약간 발라 잣가루를 뿌려 쓴다.

다시마 자반 이안평 가

재료명 (본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
다시마 (昆布)	간, 신	연건, 이수	짜고 차다	100	하강 (-8)
찹쌀 (糯米)	비, 폐	보허, 보기	달고 따뜻하다	100	발열 (+7)
벌꿀 (蜂蜜)	비, 폐	보허, 윤조	달고 평하다	10	배출 (+4)
잣 (海松子)	간, 대장경	보혈, 윤조	달고 약간 따뜻하다	15	발열 (+6)

동용금지

■ 다시마= 반하, 감초 ■ 찹쌀- 닭고기, 술 ■ 잣- 양고기 양선지, 유채
 벌꿀- 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새 나는 물질

평가

선상은 저장, 선상치는 -515

얼음이 얼기 시작하면서 동결을 피하기 위하여 땅 속의 뿌리에 영양물질을 저장하는 결빙기의 특성을 지니고 있으며, 주로 청열의 용도로 사용.

처방선택의 배경 4-3

안 문 생

기해년 제4기 : 대서(大暑 7/23) ~ 추분(秋分) 전날(9/22)

[4-5] 가리맛조개 고추장찌개

[4-6] 다시마자반

기해년 제4기의 허사(虛邪)에 의한 질병

1. 강열한 열기를 동반한 습열(濕熱)로 황달이나 부종의 질환이 쉽게 올 수 있다.
2. 상화(相火)가 재천(在泉)이면 화사(火邪)가 왕성한데 제4기의 객기도 군화(君火)이므로 화사가 더욱 왕성 해져 다음과 같은 질병을 야기할 수 있다.
 - (1) 복명(腹鳴), 소복통(小腹痛), 적백리(赤白痢), 혈뇨(血尿), 복만.
 - (2) 숨이 가빠서 오래 서 있지 못함, 가슴으로 열기가 치솟음, 학질처럼 오한 발열.
 - (3) 눈이 어두움, 치통, 피부통, 콧마루 부종.



제4기 허사(虛邪)의 피해를 예방하는 Recipe의 기본 원리

1. 군화(君火)가 습토(濕土)를 누르는 기간이므로 신한(辛寒) 즉, 맛이 맵고 성질이 차가운 식품으로 주관하고, 쓴맛과 짠 맛으로 보조하며 필요하면 단맛을 넣어도 된다고 되어 있다.
2. 상화(相火)가 재천(在泉)일때 화사(火邪)가 질병을 일으키면 함냉(鹹冷) 즉, 짜고 냉한 식품으로 주관하고, 쓴맛과 매운 맛으로 보조하라 하였다.
3. 습열(濕熱)로 인한 질병에도 이상의 맛으로 치료할 수 있다



[4-5] 가리맛조개 고추장 찌개 처방 해설

[재료] 가리맛조갯살(蠔肉), 두부(豆腐), 고추장(辣椒醬)

[해설]

- 1.맛이 짜고 달면서 성질이 차가운 가리맛조개살은 강력한 화기(火氣)를 억제할 뿐만 아니라 진액을 불리므로 주관식품이다.
- 2.맛이 달고 성질이 시원하여 기운을 북돋우면서 열을 식히는 두부는 보조식품이다. 달고 맵고 약간 짜면서 따뜻한 고추장은 차가운 주관식품을 견제하여 비위를 보호해주는 견제식품이다.



[4-6] 다시마자반 처방 해설

[재료] 다시마(昆布), 찹쌀(糯米), 벌꿀(蜂蜜), 잣(海松子)

[해설]

1. 맛이 짜고 성질이 차가운 다시마는 화기의 지나침을 억제하는 주관 식품이다.
2. 맛이 달고 성질이 평이한 벌꿀, 달고 약간 따뜻한 잣, 달고 따뜻한 찹쌀은 강렬한 열기로 인하여 부족해진 진액이나 기혈을 보충하는 보조식품이면서 한편으로는 다시마의 지나침을 억제하는 견제식품이다.



더위 먹은 데 사용하는 식치방(食治方) (『의방유취』)

- 중서(中暑) : 여름철 무더울 때 더위 먹은 병. 갑자기 어지러워서 넘어지고 메스꺼워 하거나 토하며 가슴이 답답해서 안타까워하고 숨이 차며 얼굴은 창백하다. 혹은 까무러치며 팔다리에 경련이 일고 땀을 많이 흘리거나 또는 땀이 나지 않을 수 있다. 환자를 빨리 서늘한 곳으로 옮기고 치료해야 한다.
- 『의방유취』 81. 제서식치(諸暑食治) 죽엽죽(竹葉粥).
- 죽엽(竹葉) 甘淡寒 // 치자(梔子) 苦寒 // 갱미(粳米) 甘平 // 염화(鹽花) 鹹寒
- ★염화 : ①細鹽粒 ②극소량의 소금 ③소금떡(미역줄기 등에 붙은 소금)
『본초강목』 : 소금을 약으로 할 때는 반드시 물에 녹여 가라앉힌 다음 밑에 침전된 찌꺼기를 버리고 줄여 흰색으로 만든 것을 사용한다.

제리식치(諸痢食治)(1) (『의방유취』)

- 적백리(赤白痢) : 위장이 허약한 틈을 타 냉기와 열기가 위로 들어가고 풍사(風邪)가 장 사이로 들어가 장이 허약해지면 설사를 하게 된다. (1) 열기가 강하여 血이 장 속으로 스며 들어가면 적리(赤痢)가 된다. (2) 냉기가 장으로 들어가 진액이 응체되면 백리(白痢)가 된다. (3) 냉기와 열기가 서로 충돌하면 적색과 백색이 섞여 나온다.
- [458] 갈분(葛粉) 甘寒 // 봉밀(蜂蜜) 甘平
- [472], [486], [490] 마치죽(馬齒粥) :
마치현, 마치채(馬齒菜) 酸寒 // 갱미 甘平



제리식치(諸痢食治)(2) (『의방유취』)

[488] 부비(腐婢) (『신농본초경』) 辛平 // 시즙(豉汁) 苦甘辛鹹凉

(1) 해변에 자라는 작은 나무로서 모양은 치자와 비슷하고 줄기는 많이 구부러지고 썩는 냄새가 있어 그곳 사람들이 부비라고 부르는 것이 있다. 학질을 치료하는데 효과가 있고, 술에 담근 껍질은 심복통을 치료한다. (도홍경)

(2) 술독을 없애는데 적소두화 보다 갈화가 더 뛰어나다. 그러므로 부비는 갈화이다. (『당본초』)

(3) 적소두화는 소변이 잘 나오게 하고 열에 중독된 증상을 치료하며 기를 아래로 내려주고 갈증을 가시게 한다. 부비가 주치하는 것과 같으므로 부비가 적소두화라 사실은 의심할 여지가 없다. (『본초강목』)



소아 제열식치(諸熱食治) (『의방유취』)

- [690] 배죽 : 리(梨) 甘微酸涼 // 갱미 甘平
- [691] 담죽엽죽 : 담죽엽(淡竹葉) 甘淡寒 // 갱미 甘平
- [692] 우엉죽 : 우방근(牛蒡根) 苦涼 // 갱미 甘平
- [693] 칩죽 : 갈근(葛根) 甘辛平 // 갱미 甘平
- [694] 갈분죽 : 갈분(葛粉) 甘寒 // 갱미 甘平

