



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

[3월1주차]

해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 5월 21일 ~ 2019년 7월 22일)

돼지껍질 수정회

무 샐러드



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

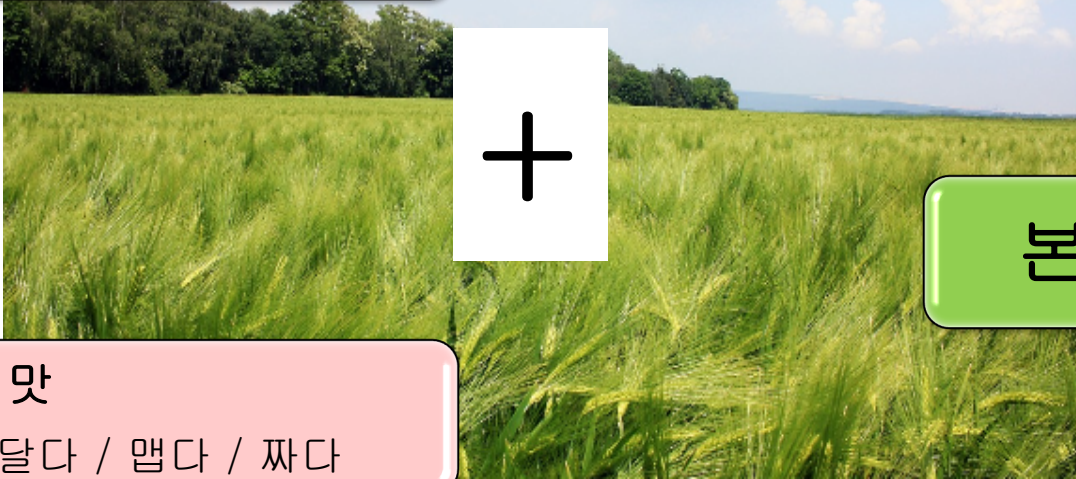
강사 : 최 지

제 3장 약상(藥象)

맛 + 성질 ⇒ 약상

□ 대기 → 성질

뜨겁다 / 따뜻하다 / 시원하다 / 차다



본초

□ 땅 → 맛

시다 / 쓰다 / 달다 / 맵다 / 짜다



제 4장 본초(本草)의 수치화

1. 약상 수치화 원칙

1) 수치화 가설의 공통원칙

- (1) 가장 작은 정수로 표현한다.
- (2) 수치의 대소(大小)는 인체 내부에 대한 자극의 대소이다.
- (3) 절대치로 대소를 구분한다.
- (4) 모든 등급 차이는 1로 한다.

'맛'의 수치는 '성질'의 수치보다 항상 더 커야 한다.



제 4장 본초(本草)의 수치화

1. 약상 수치화 원칙

표 4-4) 맛과 성질의 값

맛	맵다, 달다	+5	양 (+)
	싱겁다/ 약간 맵다/ 약간 달다	+4	
성질	뜨겁다 /	+3	
	약간 뜨겁다 / 따뜻하다	+2	
	약간 따뜻하다 / 평(平)하다	+1	
	약간 시원하다 / 평(平)하다	-1	
	약간 차다 / 시원하다	-2	
차다	-3		
맛	약간 시다 / 약간 짜다 / 약간 쓰다/약간 뒹다	-4	
	시다 / 짜다 / 쓰다 / 뒹다	-5	



2. 약상치 계산 연습

문제1) 달고 따뜻한 본초

(_____)

문제 2) 약간 쓰고, 약간 맵고 따뜻한 본초

(_____)

문제 3) 시고 차가운 본초

(_____)

문제 4) 맵고 약간 쓰고 약간 차가운 본초

(_____)

제 5장 약선음식 수치화

1. 선상치 계산법

1) 선상(膳象)의 의미

본초의 상(象)인 약상(藥象)의 의미가 약(藥)과 상(象)으로 분류 설명.
약선음식의 상(象)인 선상(膳象, FC)의 의미는 선(膳)과 상(象)으로 분류 설명될 수 있다.

선 (膳) 은 어떤 약선 음식이 약물로 쓰일 수 있도록 하는 종합적인 맛과 성질을 말함
상 (象) 이란 그 맛과 성질이 어우러져 발휘하는 기능 활동이 밖으로 나타나는 것을 말한다.

따라서 선상은 약선 음식 처방을 하나의 단위로 보고 해석하는 가장 기본적이고 축약된 효능 분류라고 할 수 있다.

제 5장 약선음식 수치화

2) 선상치(膳象值)

(1) 정의

본초의 상(象)인 약상의 값을 수치로 나타낸 것을 약상치라 하듯이 약선음식의 상(象)인 선상이 값을 수치로 나타낸 것을 선상치(膳象值, FCv)

(2) 계산법

하나의 약선음식을 구성하는 개개의 재료가 차지하는 비율을 백분율(%)로 계산하여 이를 각각의 재료가 지닌 약상치(Cz)에 곱한 값을 모두 합하여 구한다.

$$\frac{\text{재료무게(g)}}{\text{총무게(g)}} \times 100 = \text{백분율(\%)}$$

제 5장 약선음식 수치화

(3) 계산 실례

짜고 약간 달고 따뜻한 A라는 재료 128g, 달고 따뜻한 B라는 재료 50g, 달고 약간 쓰고 시원한 C라는 재료 22g으로 구성된 'ABC탕' 이라는 약선음식을 예로 들어 각 재료의 백분율, 약상, 및 선상치를 구하면 아래와 같다.

A B C 탕				
재료명	성미	무게	약상치	선상치
		%		
A	짜고 약간 달고 따뜻한	128	+3	+192
		64		
B	달고 따뜻한	50	+7	+175
		25		
C	달고 약간 쓰고 시원한	22	-3	-33
		11		
합 계				+334

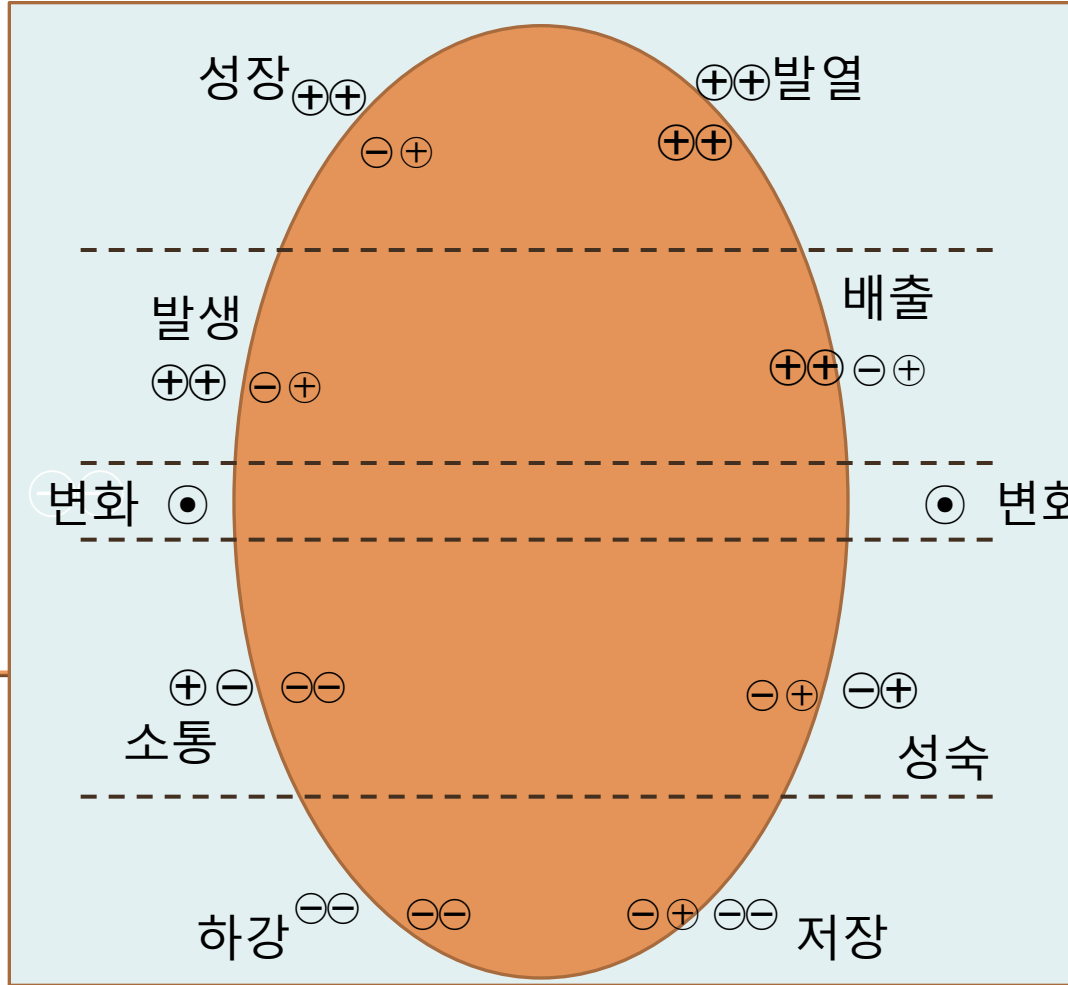
여름

+ 800

봄

가을

겨울



500

500

100
-100

100
-100

-500

-500

- 800

제 5장 약선음식 수치화

(4) 각 재료 무게 비율을 수치로 나타내는 원칙

- ① 각 재료의 비율(%)을 계산할 때, 사사오입하여 소수점 이하 표시하지 않는 것을 원칙.
- ② 두가지 이상 재료의 소수점 이하 수치가 0.5 이거나 혹은 기타 이유로 정수로 표현하면 100이 될 수 없을 때, 정수만으로 표현하면 해당하는 무게의 범위가 너무 넓을 때는 소수점 이하 한 자리까지 나타낸다.
- ③ 사사오입을 하여 1이하의 수치 즉 "0" 이 될 때는 소수점 이하 한 자리 까지만 나타낸다.
- ④ 식품 계산 결과 소수점 이하 한자리의 숫자로도 나타내지 못하는 경우는 재료 전체에 영향을 못 미치는 재료로 간주하고 평가에서 제외한다.

(4) 각 재료 무게 비율을 수치로 나타내는 원칙

⑤ 식품이 아닌 강력한 성분의 약재 중 소수점 이하 한 자리의 숫자로도 나타내기 못할 경우가 발생하면 이 때 만은 소수점 이하 두 자리까지 나타내기로 한다.

(예) 0.044 이하는 0.04로 **0.045 이상은 0.05**로 한다.

⑥ 소수점 이하 두 자리로도 나타내지 못하는 모든 재료는 전체에 영향을 못 미치는 재료로 간주하고 평가에서 제외하기로 한다.

⑦ 어떤 형태의 수치로 나타내든 그 합계는 **항상 100이 되도록 조절해야** 한다.
(예) 네 가지 재료로 구성된 약선의 재료 무게가 각각 700g(a), 30g(b), 30g(c), 3g(d)일 때 다음과 같이 계산이 된다.

Ⓐ 계산해보면 d는 정수로 나타내지 못하므로 소수점 이하 한 자리까지 나타내야 한다. 그래서 우선 소수점 이하 두 자리까지 계산해보면

a; 91.74%, b; 3.93%, c; 3.93%, d; 0.39%가 되므로 a; 91.7%, b;3.9%, c; 3.9%, d; 0.4%가 된다.

Ⓑ 그러나 이것을 합산하면 99.9%가 되므로 **0.1%를 어딘가에 더해야** 하는데 소급하여 각 경우를 살펴보면 a는 0.04, b와 c는 0.03을 버렸고, d는 오히려 올림으로 되었으므로 **가장 많은 수치를 버린 a에 0.1%를 가산해야** 한다.

신선한 재료와 마른 재료의 무게 비율 약정

동·식물	부위	선상	무게 비율 약정	
			생 것:말린 것	약 정
식물	과일 씨앗	장과	10 : 1 (즙이 많은 것)	<p>1. 식약동원으로 한약재이면서 식재인 재료들은 약재와 식재의 차별을 하지 않는다.</p> <p>2. 약선음식은 주로 신선한 재료를 사용하므로 말린 재료가 섞여 있을 때는 신선한 상태로 환산한다.</p> <p>주의) 건지황 무게 환산하여 적용. 생지황은 그대로 사용.</p> <p>생지황의 성미를 건지황에 대입하면 안 됨.</p> <p>3. 가공식품은 가공방법과 종류에 따라 비율을 결정해야 한다.</p> <p>곡식의 가루는 신선한 상태와 마른 상태의 비율을 2 :1로 하고 설탕은 5:1로 한다.</p>
		채과	5 : 1 (즙이 적은 것)	
		견과	2 : 1	
		씨앗		
	뿌리	5 : 1		
	줄기잎	5 : 1		
	꽃봉오리	5 : 1		
	전초	5 : 1		
	해조류	10 : 1		
	버섯류	5 : 1		
과피, 나무껍질, 나무가지	2 : 1			
동물	포유류의 살코기	3 : 1		
	어류의 살코기	5 : 1		
	뼈, 닭개, 피부	2 : 1		
	곤충이나 파충류이 전신	3 : 1		



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

돼지껍질 수정회

무 샐러드

돼지껍질 수정회



재료



조리과정



조리



1. 돼지껍질의 털을 태워서 제거하고 대파 1뿌리, 후추 1작은술과 같이 압력솥에 넣고 물을 3컵 부어 압력추가 돌기 시작하면 10분 더 끓인다.
2. 식으면 돼지껍질을 꺼내어 반은 채로 썰고 반은 삶은 물에 물을 한 컵 정도 더 부어 믹서에 곱게 갈아준다.
3. 다시 냄비에 모두 넣어 타지 않게 끓인다.
4. 높이 3cm 정도 되는 그릇에 물을 바르고 쏟아 굳혀 먹기 좋게 썬다
5. 국간장에 식초를 동량으로 넣어 양념장을 만들어 찍어 먹는다.

수정회 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
돼지껍데기(猪膚)	폐, 신	보음, 보혈	달고 시원하다	배출(+3)
파밑동(蔥白)	폐, 위	거풍습, 해표	맵고 따뜻하다	발열(+7)
후추(胡椒)	위, 대장경	강역, 온리	맵고 뜨겁다	발열(+8)

동용금기
파밑동- 꿀, 지황, 상산

평가

선상은 배출, 선상치는 323
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

원전- 규합총서

돼지껍질을 기름과 잡것을 벗기고 정히 씻어 한 근마다 물 한사발과 후추 넣어 뭉근한 불로 고아 껍질이 무른 후 내어 가늘게 썰어 먼저 삶은 물에 다시 넣어 곤다.

뭍도 되도록 얇게 되거든 체에 밭여 어린 후 초장에 쓰라.

응용

여러가지 채소와 섞어 족채를 만들어도 좋다.



무 샐러드



재료



원전



무염침채 - 산가요육

무를 맑은 물에 담가 3~4일이 지나면 거품이 난다.
다시 맑은 물에 담가 익으면 먹는다.



조리



무 샐러드 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
무 (萊)	비, 폐	소식, 이기	맵고 달고 시원하다	배출(+4)
유자(橙子)	폐, 위	강역, 이기	시고 시원하다	하강(-7)
설탕(白砂糖)	비, 폐	윤조, 해독	달고 평하다	배출(+4)
식초(醋)	간, 위	해독, 활혈	시고 달고 따뜻하다	발생(+4)
올리브(齊墩果)		윤조, 해독	약간 쓰고 평하다	소통(-3)

동용금기

무- 지황, 당귀, 하수오

식초- 조갯살, 복령, 단삼

선상은 발생, 선상치는 264

발생은만물이 고개를 내밀고 발생이 시작되는 춘풍기의 특성을 지니고 있으며 주로 보허, 보양, 이기, 활혈의 용도로 사용



처방 선택의 배경 3-1

기해년(己亥年) 제3기(第三氣)

小滿(5/21) ~ 大暑 전날(7/22)

<처방3-1> 돼지껍질 수정회

<처방3-2> 무 썰 러 드

안 문 생

기해년 제3기의 운기

1. 기해년 제 3기의 주기(主氣)는 상화(相火)이고 객기(客氣)는 풍목(風木)이다.
木이 火를 간섭하므로 이 기간의 허사는 풍목(風木)이다.
2. 기해년의 사천(司天) 즉, 상반년의 허사 역시 풍목(風木)이므로 제3기의 허사는 매우 강렬할 것이다.

궐음풍목(厥陰風木)이 사천(司天)이면
소양상화(少陽相火)가 재천(在泉)이다.



기해년 제3기의 허사에 의한 질병

1. 비정상적인 풍기(風氣)로 인해 복통, 구토, 설사 등이 발생한다.
 - ☞ 목극토(木克土)로 인한 비병(脾病)
2. 심해지면 옆구리가 아프고 혀가 뻗뻗해지면서 음식을 넘기지 못한다.
 - ☞ 풍병(風病) / 목(木) / 간(肝)



기해년 제3기의 허사를 극복하는 Recipe의 기본 원리

[풍기(風氣)의 지나침을 억제하기 위하여]

- 맵고 시원한 식품으로 풍기를 억제하고
 - ☞ 금극목(金克木)
- 단맛으로 간(肝)의 긴장을 풀어주며
 - ☞ 간고급(肝苦急) 급식감이완지(急食甘以緩之)
- 약간의 쓴맛으로 주재료의 지나침을 견제하고
 - ☞ 화극금(火克金), 고승신(苦勝辛)
- 신맛으로 간기(肝氣)의 지나침을 덜어낸다
 - ☞ 산(酸) 사지(瀉之)



풍목(風木) 허사에 필요한 식품(『의방유취』)

식품명	본초명	맛과 성질	찾아보기
박하	박하 (薄荷)	맵고 시원함	제풍식치(諸風食治) [020] 治中風心脾熱---粟米粥 / 白梁米, 荊芥, 薄荷葉 [024] 治中風頭痛---薏苡仁粥 / 蔥白, 薄荷, 牛蒡根, 薏苡仁 [021] 治中風五臟擁熱---冬麻子粥 / 冬麻子, 白梁米, 薄荷, 荊芥 國역본 오류 정정 [048] 治中風筋脈攣急---薏苡仁粥 / 薏苡仁, 薄荷, 荊芥, 蔥白, 鼓 [071] 食治老人中風口面高偏---荊芥粥 / 荊芥, 青梁米, 薄荷葉, 鼓
도꼬마리잎	창이엽 (蒼耳葉)	맵고 쓰고 시원함	제풍식치 [032] 治頭風寒濕痺---蒸蒼耳菜 / 蒼耳嫩葉, 土蘇 [074] 食治老人中風四肢不仁---蒼耳葉羹 / 蒼耳葉, 鼓心; 合鼓時取中心者 非剝皮取心也 (綱目) 陝州有鼓汁, 經年不敗. 入藥并不如今之鼓心, 爲其無鹽故也.(拾遺)
무	내복 (萊菔)	맵고 달고 시원함	해수식치(咳嗽食治) [264] 食醫心鏡云下氣消穀---蘿蔔作羹食之 소갈식치(消渴食治) [285] 治消渴發動無時飲水無限方 / 蘿蔔搗絞取汁 o 聖惠方--- 제림식치(諸淋食治) [398] 治小便溢少疼痛 青頭鴨羹方 / 青頭鴨, 蘿蔔根, 冬瓜, 蔥白



<3-1> 돼지껍질 수정회의 처방 해설

- 재료 : 돼지 껍데기(猪膚), 파밀동(蔥白), 후추(胡椒)

해설 : 달고 시원한 돼지 껍데기는 폐와 신으로 들어가고 그 윤택함으로 폐를 적셔주는데, 파밀동이나 후추의 매운 맛이 폐장의 선산, 속강 작용을 원활하게 해주는 도움을 받아 폐신순환(肺腎循環)을 활발하게 함으로서 풍목(風木)의 기세를 억제하므로 주관 식품이다.

단, 중초를 따뜻하게 하고 장부의 풍냉(風冷)을 제거하는 후추와 보완적으로 주관한다. 또한 후추는 3기의 허사에 의해 발생하는 위장질환에도 매우 유익하므로 동행식품이다.

파밀동은 풍(風)을 발산시키므로 보조식품이다.

<3-2>무 샐러드의 처방 해설

재료 : 무(萊菔), 유자(橙子), 설탕(白砂糖), 식초(醋), 올리브(齊墩果)

해설 : 맵고 달면서 시원한 무는 그 자체만으로 폐금(肺金)이 활발해져 바람을 잠재울 수 있을 뿐만 아니라 3기의 이상기후로 발생하는 위장병에도 유익하므로 당연히 주관식품이다.

유자와 설탕은 폐경으로 들어가 폐기가 잘 돌게 하거나 진액을 불러주므로 보조식품이다.

올리브는 주재료의 지나침을 견제하는 견제식품이고, 식초는 간과 위에 들어가 3기의 풍독(風毒)을 제거하는 해독식품이다.



특 강

1. 오운 육기 암기 테스트
2. 오행, 오미, 오장의 상관관계
 - 1) 오장의 음양에 따르는 오미배속
 - 2) 오장의 육구
 - 3) 오장의 고통 및 해결방법
3. 약선 활용의 원리