

2015

# 전주 향토음식 조리백서

전북대학교



E01076120



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



JEONJU  
City of Gastronomy  
한바탕 전주

Member of the  
UNESCO Creative Cities  
Network since 2012

## 전주 향토음식 조리백서

### 【편찬위원】

전효진 전주대학교/ 교수  
김영철 전주기전대학/ 교수  
김지웅 전주대학교/ 교수  
이창경 원광보건대학교/ 겸임교수  
최동주 전주대학교/ 교수  
차경옥 전주시/ 식품공학 박사  
전미란 군장대학교/ 겸임교수

### 【자문위원】

오재천 사)한국외식산업협회/ 전북지회장  
김학근 사)한국조리사중앙회/ 전북지회장  
남상준 사)전북관광서비스연구소/ 소장  
김기영 경기대학교/ 외식조리과 교수  
김성수 호남대학교/ 조리과학과 교수  
노희경 동신대학교/ 식품영양학과 교수  
박영자 사)우리맛연구회 / 박영자 회장

발행일 2015. 5

발행처 전주시청

제 작 전주대학교 산학협력단

디자인/출판 지디기획

※ 이 책에 수록된 내용과 이미지에 대한 저작권은 전주시에 있습니다.  
이 책의 내용중 일부나 전부를 다시 사용하려면 저작권자의 동의가 반드시 필요합니다.

문의\_전주시 관광산업과







## CONTENTS

### 1장. 전주지역의 음식문화 및 주요 식재료

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 전주지역의 특징 및 음식문화 | 08 |
| 1) 전주지역의 특징        | 08 |
| 2) 전주의 음식문화        | 09 |
| 3) 시식과 절식 풍속과 상차림  | 10 |
| 2. 전주의 주요 식재료 및 현황 | 18 |
| 1) 전주 10 미         | 18 |
| 2) 전주의 주요 식재료 수급현황 | 27 |

### 2장. 전주 음식의 유래와 발전사

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 전주 음식의 발전사      | 30 |
| 2. 주요 전주 음식의 유래    | 31 |
| 3. 문헌에 소개된 전주 음식   | 33 |
| 4. 언론매체에 소개된 전주 음식 | 37 |



### 3장. 전주 음식의 종류와 조리법

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 전주의 대표 향토 음식    | 46 |
| 2. 전주의 음식의 상차림     | 47 |
| 1) 전주 가정식 백반       | 49 |
| 2) 전주 한정식          | 49 |
| 3. 전주 향토음식점의 한상차림  | 50 |
| 4. 전주 폐백음식의 특징과 종류 | 53 |
| 1) 폐백의 특징          | 53 |
| 2) 폐백음식의 종류        | 55 |
| 5. 전주 향토 음식 조리법    | 63 |

### 4장. 조리이론 및 실무

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. 조리학         | 184 |
| 1) 조리의 의의와 목적  | 184 |
| 2) 조리를 통한 물    | 184 |
| 3) 조리준비와 표준레시피 | 185 |
| 4) 조리온도의 중요성   | 188 |
| 5) 조리과학        | 190 |
| 2. 영양학         | 194 |
| 1) 영양학의 개요     | 194 |
| 2) 소화와 흡수      | 197 |
| 3) 탄수화물        | 197 |
| 4) 단백질         | 198 |
| 5) 지방          | 200 |
| 6) 비타민         | 200 |
| 7) 무기질         | 201 |
| 3. 식품학         | 203 |
| 1) 식품학의 정의     | 203 |
| 2) 식품의 구성성분    | 203 |
| 3) 전분          | 206 |
| 4) 지질          | 207 |
| 5) 단백질         | 207 |
| 6) 비타민과 무기질    | 208 |

전북대학교



E01076120



|                  |     |
|------------------|-----|
| 4. 식품 위생학        | 212 |
| 1) 식품위생의 개념      | 212 |
| 2) 식품과 미생물       | 214 |
| 3) 식품과 식중독       | 216 |
| 5. 식품의 관능평가      | 222 |
| 1) 관능평가의 개요      | 222 |
| 2) 식품의 색 평가      | 223 |
| 3) 식품의 향미 평가     | 223 |
| 4) 식품의 품질관리      | 224 |
| 5) 축산식품의 품질관리    | 225 |
| 6. 주요 식재료의 개량 방법 | 229 |
| 1) 한 줌 분량        | 229 |
| 2) 계량스푼          | 230 |
| 3) 종지 분량         | 230 |

## 5장. 전주시 주요 음식점 현황

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1) 전주 향토음식점 현황        | 232 |
| 2) 전주 모범 음식점 현황       | 233 |
| 3) 전주 건강음식점 현황        | 239 |
| 4) 전주 안심음식점 현황        | 240 |
| 5) 전주 착한가격 음식점 현황     | 241 |
| 6) 전주 원산지표시 우수 음식점 현황 | 243 |

## 6장. 전주 외식산업 육성을 위한 법과 제도

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. 외식산업진흥법                    | 246 |
| 2. 전주시 향토음식 발굴육성 및 관광상품화 관리조례 | 250 |
| 3. 전주음식명인·명소 발굴 육성 조례         | 253 |
| 4. 전주시 식품진흥기금 설치 및 운용조례       | 255 |
| 5. 전주시 우리 밀, 우리 콩 육성에 관한 조례   | 257 |
| 6. 전라북도 식생활 교육지원에 관한 조례       | 258 |
| 7. 전라북도 향토음식발굴 육성 조례          | 260 |

|      |     |
|------|-----|
| 참고문헌 | 263 |
|------|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 부록 | 269 |
|----|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| INDEX 색인 | 321 |
|----------|-----|