

藥이 되는 달걀 음료

(편 집 부)

에그레몬 에이드

○재료

레몬주스(레몬 1개분, 분말을 이용해도 좋다)

소다수 1병, 설탕 2큰술 달걀 1개, 레몬 1조각, 얼음 약간

○만드는법

① 레몬주스, 설탕을 컵에 넣어 충분히 잘 저어서 소다수를 붓고 달걀 1개를 거품을 내어 넣어 얼음 한덩어리를 띄우고 레몬 한조각을 곁들인다.

꿀달걀

○재료

달걀노른자 1개 꿀 1~2큰술 참기름 1큰술(또는 들깨기름 1큰술)

○만드는법

① 달걀 노른자에 꿀을 넣고 참기름을 듬뿍 넣어 아침 식사 전 공복에 마시면 몸을 보신한다 하여 옛부터 내려온다.

술(청주 또는 소주)을 타서 마셔도 좋다.

양계인들이 가장 흔하게 먹을 수 있는 달걀이 풍부한 영양가를 지닌 우수한 식품임은 누구나 잘 알고 있는 사실이나 너무 쉽게 먹을 수 있어 자칫 식상하기 쉽다.

조금만 신경을 쓰면 달걀을 이용하여 멋스럽고 건강에 좋은 음료를 만들수있다. 저녁식사후에 또는 손님접대에 간편한 음료를 만들어 보자.

밀크셰이크

○재료

달걀 2개, 우유 3컵, 설탕 4큰술 향료(바닐라, 또 레몬 한방울)소금 약간, 얼음

○만드는법

① 달걀은 흰자와 노른자를 갈라서 흰자를 뽀뽀하게 거품을 낸다음 노른자, 설탕, 향료 소금의 순서로 넣어 버무려서 우유를 붓는다.

② 차갑게 할 때에는 차게 식혀서 컵에 넣고 얼음을 띄운다.

따뜻하게 할 때에는 우유를 따끈하게 (60~70℃)가열하여 혼합한다. (끓이지 말도록 하자).

바나나에그녹

○재료

바나나 1개 달걀 1개 우유 1컵 설탕 또는 꿀 약간

○만드는법

① 바나나를 잘게 썰어 믹서나 강판에 곱게 갈아 달걀 노른자와 꿀이나 설탕 약간을

넣고 잘 짓는다.

② 여기에 우유를 넣어 잘 섞고 달걀흰자는 거품을 잘 내어 살며시 넣는다.

에그녹

○재료

달걀노른자 1개 우유 1컵 설탕 2큰술 브랜디 작은술 얼음 약간

○만드는 법

① 볼에 달걀 노른자와 설탕을 넣고 거품기로 저어서 부드럽게 되면 우유와 얼음을 넣고 골고루 섞이게 한 다음 유리컵에 붓고 식성에 따라 브랜디 한방울 떨어뜨리면 향기가 좋다.

달걀커피

○재료

커피가루 2작은술 설탕 2작은술(기호에 따라 가감)프림 2작은술 달걀노른자 1개 끓는물 1컵

○만드는 법

커피의 향은 물이 좌우한다. 탈 정도로 물의 성분 끓는 시간 등이 중요하다. 물은 연수가 좋으며 3분정도 끓이는 것이 적당하다.

커피잔에 프림, 커피가루를 넣고 설탕을 기호에 따라 타서 끓는 물을 붓고 저은 후 달걀 노른자 1개를 넣는다.

프림이나 우유를 듬뿍 넣어서 저으며 마시는 것이 아침 커피의 특색이다.

당근주스

○재료

당근(중간 것) 1개

○만드는 법

당근과 사과를 곱게 갈아 깨끗한 가제에 짜서 주스를 만들고 달걀 노른자와 꿀을 넣

어 잘 짓는다.

페파민트소다수

○재료

물 ½컵 설탕 3큰술 소다수 ½병 페파민트 한방울 달걀흰자 1개 아이스크림 약간

○만드는 법

① 물에 설탕을 넣어 잘 저어서 설탕이 완전히 녹으면 소다수를 붓고 페파민트 약간을 넣어 시원한 푸른색과 박하향이 나게 만든다.

② 달걀흰자는 완전히 거품을 저어 살며시 넣고 아이스크림 약간을 넣는다.

딸기에그녹

○재료

딸기 ½근, 설탕 ½컵 소다수 약간 달걀 1개 아이스크림 약간

○만드는 법

① 딸기와 설탕을 냄비에 담아(될수 있는 한 사기 입힌 냄비에 하는 것이 좋다)은근히 끓인 농축 원액에 달걀 1개를 잘 풀어서 넣고 소다수 약간을 부어 아이스크림을 듬뿍 넣어 마신다.

셀러리 주스

○재료

셀러리(일부분까지) 1뿌리 양배추 1~2 잎 오렌지주스 약간, 달걀 1개 소금 또는 설탕간

○만드는 법

① 셀러리와 양배추는 잘게 썰어 믹서에 갈아서 즙만 짠다(강판에 갈아도 좋다).

② ①에 오렌지주스(또는 레몬주스) 약간을 넣고 달걀 노른자를 넣어 휘저은 다음 달걀 흰자를 거품을 잘 내어 넣는다.