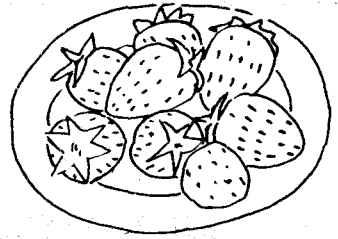


## 달걀을 이용한 나이트·캡



### 체력을 좋게

#### 해주는 에플에그

##### ○재 료

사과 1개 난황 1개 꿀 적당량 우유 1컵

##### ○만드는법

- (1) 사과는 껍질채 속을 빼고 소금물에 담가둔다. 이것을 믹서나 강판에 간다.
- (2) 우유를 덜히고 꿀로 단맛을 낸다.
- (3) 난황은 약간의 우유로 묽게 푼다음 (2)에 섞는다. 여기에 다시(1)을 넣고 끓여 오를 정도로 열을 가한다.

**메모 :** 완전영양식품인 우유 달걀 사과등을 이용한 스벅이다. 사과에는 소화 정장작용이 있어 야식으로 좋다.

### 감기에 걸린 초기에

#### 꿀을 넣은 달걀주

○재 료 : 달걀 1개 정종 130cc 꿀 작은수저 2-3

##### ○만드는법 :

- (1) 달걀을 깨뜨려 작은 냄비에 넣고 꿀을 잘 섞는다.
- (2) (1)을 아주 약한 불에 올려 놓고 정종을 조금씩 부으면서 젓갈로 빨리 젓는다.

(3) 끈끈해지면 불에서 내린다. 끓어넘지 않도록 하는 것이 중요하다.

**메모 :** 옛부터 달걀술은 감기에 효과적인 나이트캡(밤에 숙면할 수 있도록 마시는 술) 이라고 알려져 있다. 난황을 먹고 몸을 덥게하여 몸을 충분히 흘리도록 한다. 맘이 흐르면 잘 씻어 편히 쉬면 다음날은 편안해진다.

### 스테미너 강화에

#### 와인에그 칵테일

○재 료 포도주(빨간것이든 흰것이든 좋다). 큰수저 2, 브랜디 5~6방울 난황 1개분 레몬즙 1개분 꿀 큰수저 가법계 1

##### ○만드는법

모든 재료를 셰이커에 넣고 잘 혼합하여 글라스에 붓는다.

**메모 :** 영양가 높은 칵테일이다. 동맥경화나 고혈압인 사람은 1주일에 1잔 정도로 하여 마시는 것이 좋다. 그러나 알칼리도가 높은 레몬을 넣는 것이므로 균형있는 음료이다. 나이트캡으로서는 물론 건강음료로도 권할만한 음료이다.