맛도 있고 약도 되는 닭고기요리

닭고기의 소비가 크게 신장되지 못하는 이유 중에 우리들은 흔히 한의사들을 원망하는 것을 보게 된다. 과연 漢方에서 보는 닭고기는 어떤 것인가?

우리가 먹어서 건강도 되찾고(强精) 질병도 치료하는 닭고기 요리를 몇가지 소개한다. (食医得効方에서 발최)

한방의 근원은 우리가 잘 아는 바와 같이 음양오행설(陰陽五行説)에 기초를 둔다.

즉 陰陽의 二氣와 木火金水土의 다섯개 원소에 의해서 자연계가 움직여지므로 우리 인간도 이 원리에 맞게 행동하고 음식을 섭취하므로써 건강을 유지할 수(不老長生)있다는 것이다.

그리하여 모든 음식물을(植物, 動物, 廣物) 음양 또는 오행에 맞추어 다섯가지 맛(신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛)과 다섯가지 색깔(靑, 赤, 黃, 白, 黑)로 나누어 이를 다섯가지 氣(風, 暑, 溫, 燥, 寒)과 다섯계절(春, 夏, 長夏, 秋, 冬)에 맞게 선택하여 과부족이 없게 섭취하고 이들 식품이 갖는 성질이 우리 인체의 오장(심장, 비장, 간장, 폐장, 신장) 육부(膽, 胃, 大腸, 小腸, 三焦,膀胱) 등에 미치는 영향등을 설명하고 있다.

다음에 표를 보면 매운맛은 폐의 울체를 풀고 단맛은 비장의 허(虛)한 것을 補하는 것으로 되어 있다.

또 病理面에서 다섯가지 맛의 과부족은 오장 기능의 과부족을 초래하여 질병의 증세가 변하고 회복이 잘 안되며 재발이 잘 되는 등 대부분의 질병이 음식 섭취를 잘못해서 생기는 것이라고 설명하고 있다. (靈樞 五味篇).

또 어느 음식이건 한가지를 지나치게 많이 상식하여 도를 지나치면 이는 자연의 순리에 어긋나 해가 된다는 것이다. (眞人養生銘)

예를 들면 병이 없고자 하면 파, 마늘, 고추, 부추, 달래 등 매운 음식을 과다히 먹지 말라든지 마늘이 소화기 정장 변비예방 내구력 증강 정자의 증식으로 성욕증진, 항균력 등이 있다고 하여 지나치게 많이 먹어치우면 이것 또한 대자연의 순리가 아니므로 해(害)

음식물이 인체에 미치는 영향

맛	이로운것	금기	지나치면해로운것	작 용
신 맛(酸)	간 (肝)	비장	근 근(筋)	收斂과 흐트러지는 것을 막는다.
매운맛(辛)	폐 (肺)	간	正氣를 敗함	發散과 마른것을 매끄럽게
쓴 맛(若)	심장(心)	폐	뼈(骨)	건조시키고 부드럽게
짠 맛(鹹)	신장(腎)	심장	수명을 재촉	긴장과 덩어리를 부드럽게
단 맛(甘)	비장(脾)	신장	육(肉)	補養과 급한 것을 누그러 뜨린다.

가 된다는 것이다.

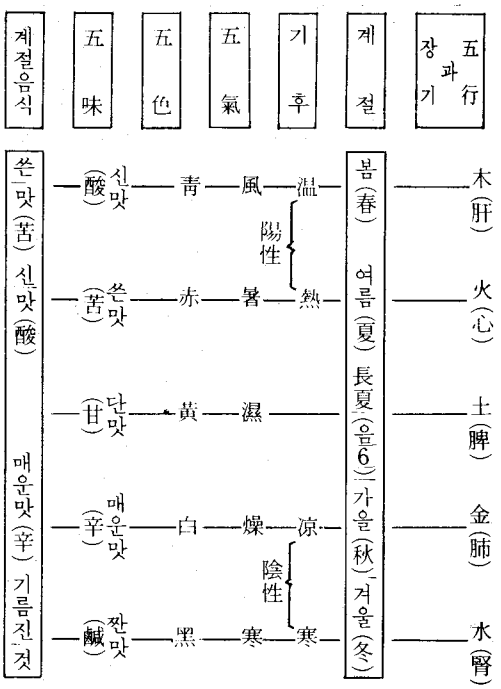
이와같이 한방은 동양인의 기본사상이 되는 仙 사상에 의해 철저히 자연에 순응하고 대자연 속에 인간은 한 적은 존재로 자연의 순리대로 살아가자는 사상인것 같다.

이와같은 사상은 동양인을 소극적으로 만들고 식생활을 육식보다는 채식으로 만드는 중요한 역할을 하게 만들었다.

반면 서구문명의 기본이 되는 기독교 정신은 성경의 가장 처음인 창세기에 나타난대로 하나님이 천지 만물을 지으시고 흙으로 아담을 만드신 후 다시 아담의 갈비뼈를 뽑아 여자를(하와) 만드시고 하나님께서 생육하고 번성하며 천지 만물을 지배하고 살라고 명하셨다고 되어 있다.

이 사상이 오늘의 서구 물질문명을 발전시키는 원동력이 되었고 철저한 합리주의적 사고 방식은 축산물을 식생활의 주식의 위치로 올려 놓았고 국민 평균 수명을 높이는데 까지 발전하였다.

현대 과학이 식품을 산성 식품과 알카리성 식품으로 구분하여 이를 균형있게 조화를 이루어 섭생하는 것과 같이 한방에서도 식품을 산성과 알카리성 또는 한의학의 근본 원리인 음양설에 근거하여 음성(陰)식품과 양성(陽)식품으로 나누고 있어 이를 적절히 조화를 이루어 우리의 장(脾)을 유지하고 증진해 나가



야 될것이다.

다음 표에서 보면 식물성은 음성, 동물성은 양성으로 분류하고 있다.

그러나 반드시 그런 것은 아니고 같은 식물성이라도 잎이나 그 맛이 쓴것은 음성, 뿌리나 맛이 달거나 매운것은 양성으로 분류하고 그 색깔에 따라서 분류한다.

예로 무우는 음성이지만 무우 말랭이는 양

산 성 식 품	알 카 리 성 식 품
산성도가 큰것 부터 오징어, 달걀노른자, 오트밀, 참치, 문어, 닭고기, 잉어, 도미, 메밀국수, 조개, 뱀장어, 돼지고기, 낙화생콩, 미꾸라지, 김, 쇠고기, 쌀, 치즈, 전복 등	알카리도가 큰것 부터 미역, 다시마, 건포도, 제비콩, 시금치, 콩, 바나나, 밤, 팥, 당근, 딸기, 고구마, 양배추, 무우, 호박, 죽순, 감자, 연근, 귤, 사과, 달걀흰자, 감, 배, 수박, 등

성으로 구분하고 있다.

또 인간의 체질은 네가지로(태양인 태음인 소양인 소음인) 분류하여 체질에 따라 이에 맞는 식품과 금기 식품을 정하는 등 실로 다양하고 복잡하지 않을 수 없다.

이상 간단히 한방에서의 음식물 섭취에 대한 기본 원리를 설명하였거니와 대체로 어느 식품이든간에 체질, 계절과 함께하는 식품 등에 제반 여건에 따라 섭취량을 조절하여야 하는데 유독 닭고기만 강조되는 것은 잘못된 것이며 우리가 닭고기나 돼지고기의 금기 보다는 한방의 기본 원리를 이용한 다른 식품과의 조화로 닭고기의 소비를 크게 신장할수 있을 것이다.

이에 우리가 손쉽고 값싸게 구할 수 있는 한약재(구태어 한약재라고 하기 보다는 식품으로 분류하여도 된다)와 닭고기를 이용한 강장 식품을 소개한다.

불로장수의 호화로운 비약

삼 계 탕

〔재료〕 (1인분)

① 영계(嬰鷄) 한 마리
② 미삼(尾蔘) 10g
③ 찹쌀 소량, 소주 약간 및 생강·마늘·파

생 물	음 성	양 성
생 물	식 물 성	동 물 성
오기(五氣)	寒凉	温 熱(및 平)
오미(五味)	酸·苦·鹹 즉, 신맛·쓴맛·짠맛	辛·甘 (및 淡) 즉, 매운 맛, 단맛
색 (色)	紫·藍·青·綠 즉, 일반적으로 찬색깔	黃·橙·赤·茶 즉, 일반적으로 난색(暖色)
힘 (力)	원심력·확산력	구심력·집중력
방향과부위	상승, 잎의 부분	하강, 뿌리 부분
성 질	탁함(濁)	맑음(淸)
무 게	가볍다(輕)	무겁다(重)
비 타 민	C·B 군(群)	A·D·E 및 B_1
무 기 질	산성 원소	알카리성 원소
과 일	과일쥬스·배·포도·귤·복숭아	수박씨·연꽃씨·잣·딸기
곡 류	흰빵·밀가루·밥(白米)	玄米·흑빵·옥수수·조·메밀
육 류	야쿠르트	쇠고기·돼지고기·치즈·닭고기·계란
해 초 류	우무·한천	미역·다시마·김
채 소 류	고추·생강·가지·토마토·무우	장아찌·마늘·호박·당근·옥파
음 료	쥬스·콜라 등의 청량 음료	율무차·결명자차·엽차
조 미 료	카레·겨자·후추·식초	꿀·마늘·간장·된장

〔조리법〕

영계는 내장을 꺼내고 깨끗이 씻는다. 찹쌀도 잘 씻은 후 영계의 뱃속에 인삼과 마늘과 파를 넣어 뚝배기에 넣고 닭이 잠길 정도의 물을 붓는다.

여기에 생강을 짓찌어 넣고 불로 끓여 국물이 반쯤 줄면 간을 맞추어 먹는다.

〔참 고〕

간을 맞출 때 소금이나 간장을 많이 치지 말고 닭고기는 꺼내어 별도로 먹고, 주로 국만 한번에 한 공기 정도씩 먹는다. 이때 소주를 약간 쳐서 먹으면 효과가 더 좋다.

이 국물은 걸기 때문에 물에 타서 먹어도 좋고, 나머지는 병에 넣어 냉장고에 두었다가 먹어도 좋다.

또 다른 방법도 있다. 인삼의 양분이 닭뼈에 흡수되어 허실되는 것이 아까워서 닭과 인삼을 각각 끓이는 방법이다. 즉, 닭을 먼저 삶아서 그 국물에 인삼을 넣어 또 끓이는 방법이다.사람들은 인삼을 그저 끓여서 마신다든지, 인삼술을 만들어 복용한다든지, 또는 가루를 내어 물에 타서 마시는데 이 외에도 복용 방법은 많을 것이다. 원칙적으로는 인삼이자기 체질에 맞는가를 한의사에게 진단하여 본 후에 먹는 것이 좋다.

천문동을 가미한 삼계탕

〔재료〕 (5인분)

① 한 마리
② 인삼(혹 尾蔘) 8g
③ 천문동(天門冬) 10g
④ 메추리알 12개
⑤ 소주 약간

〔조리법〕

닭의 내장을 꺼내고 내부의 피를 깨끗이 씻어 버린다. 그리고는 닭의 머리와 다리를 뱃속에 집어 넣는다. 이때 목과 다리를 짜르는 것이 아니다. 복부분을 칼로 째고 그 속으로 굽혀서 넣는 것이다.

다음, 닭의 배를 위로 향하게 하여 뚝배기를 넣고 인삼·천문동은 닭 위에 놓고, 뜨거운 물을 닭이 잠길 정도로 부은 후 5시간 정도 끓인다.

다 끓여 불을 끄기 5분전 쯤에 삶은 메추리알을 닭의 주위에 나란히 놓고 소주를 조금 친 후 다시 5분간 끓인다.

〔참고〕

닭과 인삼의 맛이 혼연일체가 되어 실로 훙긋한 풍미가 난다. 천문동은 달기 때문에 맛이 있으나, 이 대신에 마늘, 찹쌀·생강·율무(薏苡仁)를 써도 좋고 메추리알 대신에 은행(銀杏)·연실(蓮實)을 써도 좋다.

물론 닭은 오골계(烏骨鷄)로 하는 것이 좋

으나, 호르몬식의 가치까지 있다 해도 구하기가 그리 쉬운 편은 아닌 것이 흠이다.

그리고 인삼 보다는 값이 싼 당귀(當歸)라는 약재나, 당삼(黨蔘)을 써도 좋다. 특히 당귀는 여성의 묘약(妙藥)으로 생리(生理)를 조정(調整)하고 냉증에 효과가 있다. 또 당삼 역시 노인에게 좋고 혈행(血行)을 왕성하게하여 빈혈·쇠약·피로 회복에도 좋다.

〔생약 설명〕

인삼(人蔘)의 학명(學名)은 파낙스(panax)다. 라틴어로 판(pen)은 전체적이라는 뜻이며 악소스(axos)는 치료라는 뜻이니까, 인삼이야말로 전체적 치료 즉, 〈만병통치〉약이라는 뜻이 된다.

생긴 모양이 사람의 형체를 닮았다고 하여 인삼(人蔘)이라고 하였는데 실제로 인형(人形에 흡사한 탓인지 신비한 영약(靈藥)이 아닐 수 없다.

주요 작용을 알기 쉽게 간추리면, 다음과 같다.

① 항체(抗体)를 생성하고 염증 제거에 촉진적 작용을 한다.
② 대뇌피질(大腦皮質) 기능을 활성화(活性化)시키고 신경 안정에 작용한다.
③ 피로를 회복하고, 허손(虛損)을 하며 원기(元氣)를 돋군다.
④ 동맥경화증의 병변을 회복시킨다.
⑤ 태전(胎前) 및 산후(產後)에 두루 음용하며, 출혈이 과다한 때 보충 작용을 한다.
⑥ 성선(性腺) 기능 저하나 성호르몬 결핍을 정상화시킨다.
⑦ 진액(津液)을 생하고 갈증을 풀어준다.
⑧ 방어작용이 있다.
⑨ 설사에 좋다.
⑩ 제암(制癌)의 효과가 있는 양성약이다.

그러나 제아무리 영약인 인삼이라 하더라도 체질에 맞지 않으면 곤란하다. 만일 체질에 맞지 않아 부작용이 생기면 두중통 (頭重痛)과 뇌출혈 중상이 생기고, 눈이 충혈되며 얼굴에 발진(發疹)이 일어나고 체온이 강하하는 것을 느낄 수 있다.

따라서 한의사의 진단으로 인삼의 적응 여부를 확실히 할 일이다.

끝으로 빈혈·냉증·저혈압인 사람은 홍삼(紅蔘)을 쓸 것이며, 고혈압인 사람은 백삼(白蔘)을 극소량만 쓸 것이다.

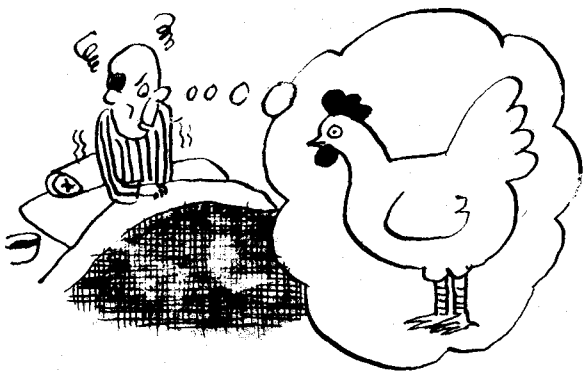
장수 회춘의 정력이 강해지는 요리

용안육(龍眼肉)칼국수

〔재료〕 (5인분)

① 밀가루 10컵
② 닭 한 마리, 쇠고기 150g
③ 애호박 한 개
④ 달걀 2개 (5 인분)
⑤ 간장·파·마늘·깨소금·기름·후추 각각 약간
⑥ 생약 용안육(龍眼肉) 20g

용안육은 미지근한 물에 한 시간쯤 불려서 보들보들해지면 접시에 담는다.



〔조리법〕

밀가루 10컵을 더운 물로 반죽을 충분히해서 얇게 밀어 가지고 가늘게 썰어서 펄펄 끓는 물에 삶는다. 물위에 뜨면 다 익은 것이므로 잠간 지체했다가 체에 받아서 찬물을 끼얹어 식혀 둔다.

닭은 삶아서 살을 잘게 뜯어 간장과 갖은 양념을 해 놓는다. 쇠고기로 맑은 장국을 끓여 식혀서 기름을 모두 걷어놓고, 애호박은 채쳐서 소금을 뿌려 놓았다가 꼭 짜서 기름에 살짝 볶고 달걀은 부쳐서 얇게 채친다.

닭 삶은 물과 맑은 장국을 한데 섞고 기름을 걷어낸 후 간장으로 간을 맞춘다.

대접에 칼국수를 담은 후 국물을 붓고 양념해 놓은 닭고기를 얹고 달걀채와 애호박채를 뿌려놓은 후 용안육을 그 위에 얹어 먹는다.

〔생약 설명〕

용안(龍眼)의 열매를 용안육(龍眼肉)이라고 한다.

무환수과(無患樹科)에 속하는 상록 교목으로, 여름에 백색의 향기있는 오관화가 피는데 과실은 2～3 센티의 구형(球形)이며, 외피(外皮)는 황적색으로 되어있다. 그 속에는 는 가종피(假種皮)라고 하는 것이 있는데, 포도의 과육(果肉)과 비슷한 투명 육질(肉質)로 크고 검은 하나의 씨를 싸고 있다. 이 가종피를 벗겨서 생식(生食)하는데, 건조한 것을 용안육이라 하여 약용한다.

가용성(可溶性) 물질이 79·77%나 되며, 그 가용성 물질 중에는 포도당 26·91%나 혹은 단백질 등이 함유되어 있는 미온(微温) 한 성질의 약이다.

오랫 동안 복용하는 사이에 전신(全身)에 기력(氣力)이 솟구치고 기관(器官)에 정기가 붙고, 두뇌를 명석 하게 하고 심신의 피로를 풀어준다. 그래서 건망증, 심장 두근거림, 땀이 절로 남, 피로 등에 쓰이고 강신불노(强身不老)로 인도한다고 한다.

간과 신장을 강화하는

黃精이든 老鷄젤리

〔재료〕 (인원 제한이 없음)

① 수탉 한 마리
② 설탕 100～150g
③ 생약 황정(黃精) 50g

〔조리법〕

되도록 늙은 수탉, 특히 머리털이 다 빠지고, 뼈만 굵고, 살이 다 빠진 닭을 준비하여 내장을 완전히 빼버린다.

뼈와 가죽이 붙은대로 잘게 썰며, 만일 제일큰 닭이라 하면 물을 10리터 정도 붓는 비율로 물을 붓고 끓인다. 이때 오지 단지면 더 좋고 불은 은근하게 하여 7～8 시간 끓이는데 도중 다섯 시간 쯤 지났을 때에 황정 50g 전체를 넣는다.

도중에 떠 오르는 거품과 기름을 몇번이고 내고 황정은 최후까지 곤다.

이 국물이 약 10분의 1 정도로 줄면 깨끗한 베로 2, 3 번 걸러서 완전히 투명한 액체가 되었을 때에 다른 적은 오지 단지에 옮겨 넣고 다시 곤다.

약한 불로 1～2 시간쯤 조리면 약 절반쯤 준다(즉 0·59쯤 되는 것이다). 이때에 약 100g 정도의 황설탕을 넣고 10분쯤 지나면 다 녹는다. 오지 단지를 불에서 내려서 3, 4 시간 그냥 놓아두면 굳어져서 한천이나 묵처럼 된다. 황설탕 대신 정제한 얼음사탕을 넣

으면 투명하게 되어 보기 좋으나 약용으로는 황설탕이 좋다. 겨울에는 물론 여름에도 냉장고에 넣지 않아도 녹지 않는다. 이것을 적당히 썰어서 간식으로 하든지 마음대로 할 것이나 맛은 젤리와 같다. 단맛은 설탕의 증감으로 좌우된다.

〔참고〕

이 젤리는 맛으로 먹기 위해 만드는 것이 아니라 맛은 다만 수단이고 참 목적은 강간(强肝)·강신(强腎)·불로회춘(不老回春)을 위한 것이다. 노계(老鷄)의 근육(筋肉)·뼈·골수(骨髓)중에 늙도록 저장하여 둔 각종 호르몬이 전부 이 속에 우러나와 있는 것이다. 닭의 어렸을때, 섭취한 호르몬은 신진 대사가 격심해서 성장하는 동안에 그것을 다 써버리고 말지만 늙으면 성장이 중지되고 섭취한 호르몬과 여러 가지 성분이 체내에 저장된다. 그러므로 고기의 맛은 영계 쪽이 좋지만 약용으로 하려면 늙은 닭 쪽이 훨씬 좋다. 거기에 자양회춘이라 하면 한약방에서도 일러주는 황정(黃精)이 잔뜩 우러 나와 있으므로 더할 나위 없는 스테미너 식품이 되는 것이다. 병의 회복기에 있는 분들에게는 최상의 식품이지만 건강한 사람에 있어서는 스테미너가 지나치게 되지 않을는지 모른다.

1회의 식용량(食用量)은 한 개 정도를 넘지 않기를 바란다.

〔생약 설명〕

황정(黃精)의 원식물명(原植物名)은 죽대로서 은방울 꽃과에 속하는 다년초 식물이다 뿌리는 비후(肥厚)하고 줄기는 원주형이며, 높이가 약 1m, 잎은 호생(互生)한다. 초여름에 담자색(淡紫色)의 꽃이 피고 가을에 구상(球狀)의 열매가 맺는다. 이 뿌리를 말린 것을 황정이라 하여 약용한다. 약초의 전적(典籍)인 《본초강목(本草綱目)》에는 『오래복용(服用)하면 五장(臟)을 편케 하고 천수(天壽)를 누리고 기갑(飢感)을 느끼지 않는다. 반면에 노쇠를 방지하고 체력을 배증(倍增)하여 기육(肌肉)을 충성(充盛)케 한다』고 하였다.

○새 시대 새 기틀 내 한 표로 다지자

○참여하자 국민투표 이룩하자 복지사회

○민주정치 토착화로 안정찾고 번영찾자