

맛도 있고
약도 되는

닭고기 요리

편 집 부

우리나라는 중국대륙에 연해 있고 중국의 문물에 영향을 많이 받아 왔음을 부인할 수 없는 사실이다.

일찌기 중국을 통해 우리나라에는 유 불 선 사상이 들어와 뿌리 깊게 자리를 잡았으며, 그중에도 고대 중국의 춘추 전국 시대의 초기에 일어 났던 道家의 사상에 크게 영향을 받고 있다.

도가의 진리를 깨닫고 이중 뛰어난 수행자를 선인(仙人) 또는 신선 이라는 말로 통하여 오고있다. 선인이란 글자 그대로 사람인 변에 피산을 하여 속세를 떠나 산에서 도를 닦고 생활하는 사람을 말하는 것 같다.

우리가 어려서 부터 신선(神仙)에 대한 이야기는 할머니나 할아버지로 부터 무수히 들어 왔고, 우리의 전래되어 오는 이야기 중에 신선에 관한 것도 상당히 많이 있다.

우리가 어려서 학(鶴)을 연상하는 신선이 되고저 신선을 동경하고 자라 온 것도 이 도가의 사상 때문이 아닌가 생각된다.

한방이 이 도가의 영향을 크게 받은 것은 너무도 당연하며 이 진리에 의해 음식물을 섭취하고 생활하면 질병도 없고 불로장수(不老長壽) 한다고 하였다.

그러나 불로초를 구하던 진시황도 죽었고 지금도 산속'어디엔가는 살아 있어야 할 신선을 보았다는 사람은 없으며 다만 중국 무술 영화 속에서 가끔 중국 무술을 가르치고 있는 것을 볼 따름이다.

현대와 같이 복잡하고 신경을 많이 써야 하는 사회에서 가족을 버리고 산속에서만 살수도 없는 것이고 인스턴트 식품이 범람하고 있으며, 식품 가공업의 발달로 어느 어느 식품은 금기라고 하여도 사실상 지키기도 어렵게

되어 원료가 무엇 인지도 잘 모르는 가공 식품을 사먹고 있지 않은가?

도가의 사상이나 음양 오행설 등에 우리가 지나친 맹신하는것은 금물이며, 다만지금까지 오랫동안 여러 사람의 임상 시험 결과로 나타난 약도 되고 몸도 보하는 닭고기나 계란을 주로한 여기에 소개되는 식품은 몸을 보하고 질병을 줄이는데 그 목적이 있을 뿐이며 불로 장수의 생명식은 아님을 밝혀 둔다.

건강과 生死禍福은 약이나 음식이 아니고 근원은 하나님이며(人命在天) 고대 중국의 신선들도 늙지 않고 죽지 않으려 공해 없는 산속에서 살아 보았고 닭고기 계란 돼지고기 개고기 등 우리가 금기로 여기는 식품들을 피해 보았으나 그들이 실제로 몇 해를 어떻게 살았는가에 대한 정확한 기록도 남아 있지 않다.

산삼과 인삼의 약효와 성질이 다르며 5년근 인삼과 6년근 인삼의 약효가 다르고 만주산 녹용과 인도네시아 산 녹용은 다만 녹용이라는 이름만이 같은 것 같이 옛날의 닭과 오늘날의 닭은 품종 자체도 다르려니와 먹는 사료 자체도 달라진 오늘날 한약 먹을 때 등 특하면 먹지 마라는 한의사의 처방은 재고 되어져야 할 것이다.

이런 기회에 최근 부모이러나 산란계 노계를 이용한 임상 시험을 하여, 닭고기에 대한 올바른 판단이 내려져야 되겠다.

달걀과 대추가 든 냉면

— 중년의 정력원 —

【재료】 (5인분)

- ① 메밀국수 다섯 사리
- ② 쇠고기 300g

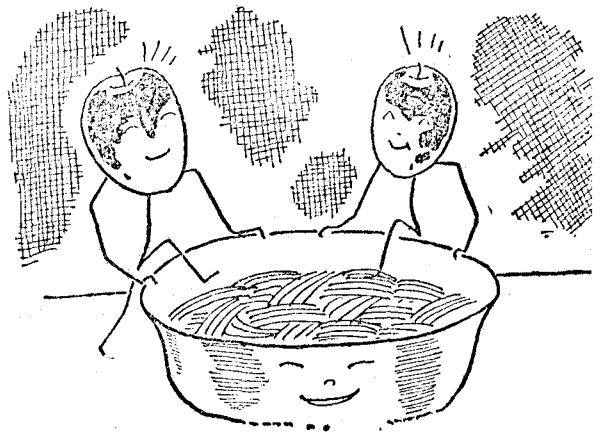
- ③ 오이 한개, 버섯 5개, 미나리 한단
- ④ 달걀 3개
- ⑤ 간장·파·마늘·깨소금·후추·참기름·실백·초·겨자·설탕 각각 약간
- ⑥ 생약 대추 (大棗) 20g

【조리법】

쇠고기 반은 맑은 장국을 끓이는 데 쓰고, 반은 산적을 만들어 길죽길죽하게 썰어 놓는다

대추는 장국을 만들었을 때에 전데기를 볶아서 물을 붓고 끓일 때에 넣어서 약 10분 정도 끓인다.

미나리는 잘 다듬어 살짝 데쳐 썰고 갖은 양념을 하여 주물러 놓고, 오이는 소금으로 껍질을 싹싹 닭고기로 씻어서 채쳐 놓는다. 버섯은 채쳐 기름에 볶고, 달걀은 얇게 부쳐서 채쳐 놓는다. 국수는 한번만 행구어 채반에 건져 놓았다가 대접에 담고 이상에서 만든 재료들을 색맛추어 얹어 놓고 삶은 대추를 그 위에 얹고 장국을 붓는다. 국물을 붓기 전에 참기름을 조금 치면 맛이 또 달라진다. 식초·겨자 또한 뺄 수 없는 양념이다. 흰 설탕은 권장하고 싶지 않은 식품이나 쳐서 먹으면 맛은 좋다.



【참고】

메밀은 단백질이 우수하고, 비록 비타민A가 전혀 없었지만 B₁·B₂가 풍부하고 D도 들어 있는 영양가 높은 식품인데, 메밀 국수 메밀묵·메밀소주·메밀밥 등에 이용하고 있다.

날 것 그대로 소화되므로 옛날에는 입산수도(入山修道)자들의 주식으로 되어 왔었는데, 메밀분의 통리성(通利性)을 응용하여 혈압환자에게 좋은 식품으로 알려져 오고 있다.

【생약 설명】

대추(大棗)의 원식물명은 대추나무인데, 갈매나무과(科)에 속하는 낙엽 활엽 교목이다. 5~6월 황록색의 꽃이 피고 가을에 타원형의 열매가 맺고 적흑색(赤黑色)으로 익는데 맛은 시고 달다.

따라서 그대로 먹을 수도 있으므로 어떤 요리에도 쓸 수 있다. 또 그 약효는 체내(體內) 모든 기관(器官)의 쇠약을 낫게 하고 전신(全身)을 튼튼하게 하고 신경을 안정시키며 화비온위(和脾溫胃)하고, 노화(老化)를 방지하여 언제까지나 젊음을 유지할 수 있는 힘이 있다고 한다.

당귀홍화죽(當歸紅花粥)

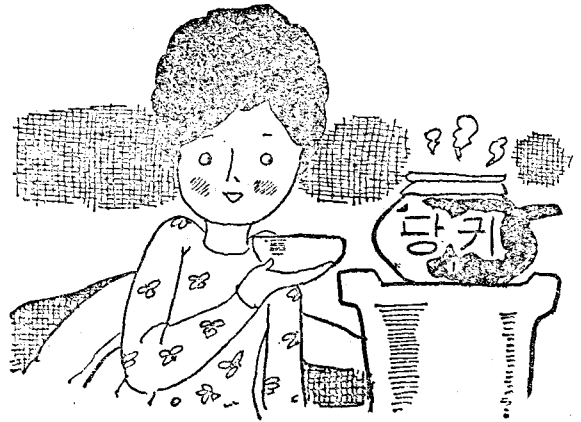
— 여성과 혈압과 갱년기장애에 —

【재료】

- ① 백미(白米) 3홉
- ② 잉계(嬰鷄) 한 마리
- ③ 파·셀러드·생강·참기름·후추·소금
- ④ 당귀(當歸) 8g, 홍화(紅花) 3g

【조리법】

잉계 한 마리를 꼭 고와서 뼈를 다 추려내



고, 이 국물에 쌀을 넣어 죽을 쑀다. 죽이 다 되면 당귀와 홍화를 끓인 약물을 넣고 세지 않은 불에 놓아 보드라운 죽을 만든다.

죽이 다 되면 셀러드를 송덩송덩 썰고 생강은 다지고, 파는 잘게 썰어서 양념을 한다. 먹을 때에 후추를 치고, 참기름도 치면 향기로와 더욱 좋다.

【생약 설명】

당귀의 원식물명은 승검초라고 하며, 미나리과에 속하는 다년초다.

잎은 참나물이나 파드득나물(모두 미나리과에 속한다.)과 비슷하며 줄기는 1m 정도 자라고 여름과 가을에 걸쳐서 회고 작은 포(苞)가 많은 꽃이 피는데, 전초(全草)에 특유한 방향이 있다. 뿌리를 파내서 한달 쯤 말린 후 더운 물에 잠깐 담갔다가 다시 꺼내서 말리면 당귀라는 약재가 된다. 산지(山地)의 서늘한 곳에 나는데 한국 중부와 북부의 특산이다.

홍화(紅花)의 원식물명은 「잇꽃」이고, 잇꽃의 꽃과 씨를 한의에서 「홍화」라고 한다. 잇꽃은 엉거시과에 속하는 일년초인데 줄기의 높이가 1m이며 잎은 호생한다. 7,8월에 홍황색의 두상화(頭狀花)가 줄기끝과 가지끝

에 정생(頂生)하여 핀다. 유럽 동부 및 에집트 원산인데 지금은 국내의 각지에서 자생(自生) 또는 재배한다. 종자는 채유용(採油用), 꽃은 통경(通經)·종양(腫瘍)·구강염 등의 약으로 쓰고, 꽃물은 짜서 홍색 물감으로 쓴다.

당귀는 피에 좋은 약으로 보혈·활혈(活血)·진정(鎮靜)·지통(止痛)의 효과가 있다. 당귀와 홍화는 특히 여성에게 잘 듣는 여성의 묘약(妙藥)이다.

우슬(牛膝)이 든 정어리 경단국 — 중년이후 부인의 묘약 —

【재료】 (5인분)

① 정어리

큰 것이면 다섯 마리, 중 크기면 열 마리로 한다. 정어리가 구하기 힘들면 청어로 하여도 좋다.

② 달걀 하나, 두부 한 모 반, 녹말가루, 두릅

③ 된장 큰 숟가락 하나 가득

④ 우엉 중 크기 한 뿌리, 머위 한 개, 기타 양념

⑤ 생약 우슬(牛膝) 10g

우슬은 2컵의 물에 넣어서 약한 불로 한 시간 남짓 달이다가 한 컵 정도로 줄면 베로 걸러서 약물을 따로 받아 둔다.

【조리법】

정어리는 머리·뼈·내장(內臟) 등을 다 버리고 고기만 벗겨져 1센티 정도로 찌르고 절구나 멧돌에 간다.

어느 정도 갈렸을 때에 달걀 하나를 깨서 넣고 녹말가루와 된장을 넣어서 다시 간다.

된장을 넣으면 비린내가 가시고 풍미(風味)가 좋기 때문인데, 이것을 남비에 넣고 끓이다가 경단을 만든다. 밤톨만큼씩 둥글게 빚어, 이것을 끓는 물 속에 넣는다. 익은 것은 떠 오른다. 떠오르는 순서대로 건져내고 남은 물로 국물을 만든다.

맑은 장국이 좋으면 이 국물에 채친 우영을 넣고, 다음에 두릅이나 머위를 잘게 썰어 넣어 끓이다가 나중에 두부를 넣는다.

그 다음 먼저 만들어 두었던 우슬(牛膝)즙을 한 컵 넣고 간장으로 간을 맞춘다.

끓이다가 두부가 떠 오르면 다 된 것이므로 불을 끄고 양념을 한다.

【참고】

정어리나 청어는 비린내가 나서 곤란한 생선이라고들 한다. 그러나 된장을 넣어서 경단을 만들면 비린내가 가시는데, 그 위에 된장국까지 만들어 먹게 되면 더욱 풍미가 풍긴다.

채친 우영이나 두릅도 비린내를 제거해 주는 구실을 한다.

【생약 설명】

우슬(牛膝)의 원식물명은 쇠무릎지기로서 다년초다. 8~10월에 꽃이 피고 열매는 가시가 있어 사람의 옷에 잘 달라 붙으며, 줄기는 방형(方形)이고 높이 1미터 내외이며, 마디는 소의 무릎과 같이 타원형으로 망울졌다.

따라서 소 무릎 약이라 하여 우슬(牛膝)이라고 부르게 된 것인데, 정혈(淨血)과 이뇨(利尿)의 효과가 있고, 통경약(通經藥)의 구실도 한다. 그러나 가장 즐겨찾는 것은 정력제로 서이다.

정기(精氣)를 기르고 음위(陰痿)를 고치며 성적 쇠약에 효력을 나타낸다고 한다.

우슬을 약용으로만 쓸 때에는 1일 8g을 두 컵의 물에 넣어서 약한 불로 한 시간쯤 끓여 한 컵 정도로 줄면 3회 분복한다.