

맛도 있고
약도 되는

닭고기 요리

편 집 부

영계 (嬰鷄) 찜

종합적인 영양보충과 강장제

【재료】 (영계 한 마리를 기준 하였으므로
식구의 수대로 증감하면 좋겠다)

- ① 은행 30톨, 밤 12톨
- ② 육종용(肉蓯蓉) 15g, 울무쌀(薺茂仁) 20g
- ③ 배추 500g, 마른 버섯 큰 것 3개
- ④ 진파 1뿌리, 생강·간장·설탕·참기름
마늘
- ⑤ 영계 한 마리

【조리법】

영계는 한 입에 먹을 수 있을 정도의 크기로 각(角)지게 썬다.

은행(銀杏)은 껍질을 깨고 속의 씨를 빼내서 끓는 물에 데쳐 얇은 껍질을 벗긴다. 껍질을 깎을 때는 모난 쪽을 망치로 두드리면 알맹이가 상하지 않고 깨진다.

밤은 두 겹의 껍질을 칼로 벗기고 물에 담가 둔 육종용(肉蓯蓉)은 물로 씻어서 1센티 정도로 찌르고, 울무쌀(薺茂仁)은 전날부터 미지근한 물에 담가두었다가 써야한다.

마른 버섯은 네 토막을 내서 물에 담그고, 배추는 4~5센티 정도로 썰고 파·생강은 길쭉길쭉 썰어 놓는다.

냄비에 기름을 큰 수저로 3숟갈 정도 넣고, 먼저 닭을 볶고, 파·생강·마늘 등을 차례로 냄비 속에 넣어서 빛갈이 변할 때까지 볶는다. 고기의 빛갈이 변하면 물을 4컵을 넣고 부글부글 끓으면(沸騰=비등) 위에 떠오르는 거품을 깨끗이 떠내고 울무쌀을 넣어서 삶는다.

닭고기와 울무쌀이 말랑말랑하게 되면 육종용을 넣는다.

다음 밤·배추·버섯을 넣고 좀 있다가 은행을 넣고 모든 것이 먹을 수 있게 되면 양념을 한다.

이 요리는 강장과 원기 회복을 겸한 영양제로 되어있다.

【참고】

육종용(肉蓯蓉)은 전술한 바 있거니와 완만한 작용의 강장제(強壯劑)임과 동시에 허리와 무릎이 아픈 데 잘 듣는 약이다.

울무쌀(薺茂仁) 역시 위에서 말한대로 피로 회복과 피부 미용에 좋은 칼로리 식품이요, 약재다.

은행(銀杏)은 중국이 원산인데, 딱딱하고

흰 껍질 속에 들어 있는 은행 열매는 단백질·지방·탄수화물 등이 골고루 들어 있는 영양 식품이다. 그밖에 칼슘·철분 등이 들어 있고 구워서 먹으면, 맛이 좋기 때문에 술 안주로도 호평을 받고 있다. 신선로를 비롯한 각종 음식의 재료로 쓰일 만큼 우리의 식단과 친밀한 은행이지만 너무 많이 먹는 것은 오히려 해롭다. 자세한 것은 本 漢方全集 中醫林養神에 설명되어 있지만, 임상실험으로는 하루에 150개 이상을 먹으면 열이 나고 토하며 호흡이 어려워 진다는 사실이 밝혀졌다. 적당한 양은 건강의 첩경이다.

은행 역시 적당한 양을 적절히 쓰면 밤오줌을 싸는 어린이에게 좋고, 임질에 좋고, 결핵에 좋으며, 기침에 효과있다.

즉, 잠들기 4시간 쯤 전에 구운 은행 5~6개를 먹이면 어린이 야뇨증은 가볍게 완치된다. 그래서 옛날에는 가마타고 멀리 시집가는 신부에게 떠나기 전에 구운은행 10여알을 먹여보냈다. 그래야 가는 도중 신부가 오줌을 누겠다고 수선을 떨지 않기 때문이다.

그리고 은행을 기름에 졸인 것을 결핵에 쓸 수 있으며, 그냥 달여 먹어도 폐를 튼튼히 하여 기침에 효능이 있다.

밤(栗)은 맛과 영양이 좋아 우리 나라에서는 옛날부터 귀한 열매로 여겨왔다.

밤의 주성분은 당류(糖類)로, 밤 100g 중 35.4g을 차지하고 있다. 단백질은 3g 열량은 150 칼로리이다. 한편 비타민은 100g 중 A가 42Iu, B₁ 은 0.34mg, B₂ 0.1mg, 나이아신 3mg, C는 28mg이 들어있다.

밤은 옛날부터 자양(滋養) 식품으로 여겼고 장(腸)의 기능을 정상화시켜 주는 것으로 알려져 있다. 어린이나 몸이 쇠약한 어른은 밤을 계속 복용하였을 때 혈색까지 좋아짐을 당장 느낄 수 있을 것이며, 배탈이 났을 때 밤죽을 먹거나, 설사 때 잘 구운 밤을 천천

히 씹어 먹으면 효과를 인정할 수 있을 것이다.

율무쌀 전골

체력증강과 관절통에 신포

【재료】 (5인분)

① 중닭(中鷄) 한 마리

② 야채 3~4종류

즉, 봄(春)에는 쑥갓·죽순·참나물·원두 등,

여름(夏)엔 강저기·양배추 등,

가을(秋)엔 무우·시금치·당근·버섯 등,

겨울(冬)엔 배추·연근·두릅 등,

③ 기타 향신료와 양념용

즉 파·채친 생강 소량·꿀·유자·자극용의 후추, 또 칠미(七味) 양념 소량, 청주 반컵

④ 생약 율무(薏苡仁) 20g

율무를 두들겨 부숴뜨려 쓴다. 이때 박피(薄皮)가 붙어 있어도 좋다.

【조리법】

닭은 털을 뽑아 깨끗하게 처리하여 두고 내포는 쓰지 않는다. 그러나 내포는 아주 버릴 것이 아니라 별도로 요리하여 먹으면 좋다. 다만 이 요리에선 필요 없다. 닭을 뼈채로 3cm 정도의 크기로 썰어서 물에 한 번 행구고 깊은 냄비에 넣어서 10컵의 물을 넣고 거기에 율무쌀 20g을 넣어 끓기 시작할 때까지는 불을 크게 하였다가 마구 끓기 시작하면 불을 줄여 가지고 2시간 정도 삶는다.

다 끓으면 거품이나 앙금 같은 것이 떠 오르므로 숟가락으로 떠낸다.

햇닭이면 2시간, 늙은 닭이면 3시간 정도 끓이면 살이 뼈에서 물러날 정도로 흐물거린

다. 이때 쌀을 벗겨 따로 담고 국물은 베에 걸러서 찌꺼기는 버리는데, 율무쌀은 버리지 말고 그대로 먹어도 좋다.

뚜배기나 오지단지애 국물을 읊겨 놓고 술 반 컵과 소금으로 간을 맞춘 후 고기와 야채를 넣어서 끓여 식탁에 올린다.

【참고】

야채는 그 종류에 따라 미리 데쳐 두어야 할 것도 있지만, 3~4종 이상을 섞는 것은 그리 좋지 않다.

국물은 그 사람의 기호에 따라서 채친 무우에 간장과 후추를 쳐서 먹어도 좋고, 또는 꿀이나 유자로 초를 만들어 파·간장·칠미(七味) 양념을 쳐서 먹어도 좋다.

이 요리는 이치럼 기호에 맞추어 먹을 수 있으며, 야채와 육류를 조화 있게 섭취할 수 있음이 특징이다. 특히 고기는 부드러워서 뼈에서 잘 떨어지므로 노인이나 어린아이들이 먹기에도 쉽고, 이러한 요리는 연중(年中) 어느 때나 손쉽게 만들 수 있다는 이점도 있다.

그리고 영양과 소화가 잘 되는 좋은 요리인데다가 율무쌀의 약효가 있기 때문에 더욱 차양(滋養) 강장의 효과가 기대되는 것이다.

【생약 설명】

율무쌀은 화본과에 속한 일년생 풀인 율무의 씨이다.

즉, 율무는 여름과 가을 사이에 꽃이 피고 열매를 맺는데 모양은 타원형으로 다갈색이며, 가운데 핵(核)을 갖고 있다. 이것을 씹으면 치아에 붙고 맛이 달콤하다. 이 핵(核, 胚亂)을 율무쌀(蓳苡仁)이라고 한다.

율무쌀은 예로부터 피로했을 때 관절이 쭈시는 것을 풀어 주며, 이뇨제(利尿劑)로서 피로의 요소(疲勞素)를 곧 배설시키고, 소염

(消炎)·진통의 효과도 있다고 쓰여오던 유명한 생약이다.

최근 그 효용이 재인식됨과 더불어 강장제로 보급되고 있는 실정이며, 쌀 보다 칼로리도 높고, 단백질·지방·섬유 등이 더 많이 함유되어 있으므로, 이 요리뿐 아니라 다른 요리의 조리에도 응용하면 좋을 것이다.

예를 들어 식용(食用)코자 할 때는, 차(茶)로 만들어 먹으면, 관절염·신경통 환자는 <담율무죽>을 쭈어 먹거나, 위에 소개한 <율무전골>을 만들어 먹어도 좋고, 율무를 주머니에 넣어 삶은 물에 목욕을 1~2회씩 하면 좋다.

그리고 약용(藥用)으로만 쓰고 싶을 때에는 1인 1일 15g을 두 컵의 물에 넣어서 약한 불에 한 시간 정도 달여 반량으로 졸면 그것을 3회에 분복한다. 물론 약물도 좋지만 약건더기(藥粕)도 먹어 상관이 없다.

향부자전골

신경안정과 체질강화의 仙藥

【재료】 (5인분)

- ① 담내포(간·콩팥·똥집·알 이 밖에 되도록 종류가 많을 수록 좋다.) 500g
- ② 양파 크기 2개, 우엉 크기 한 개, 참나물 한 단, 곤약 두 단, 기름에 튀긴 두부 두쪽
- ③ 청주 4~5스푼, 된장 및 설탕 약간
- ④ 생약 향부자(香附子) 10g

향부자는 잘게 썰어서 두 컵의 물에 넣고 약한 불에 한 시간 정도 끓여서 물이 반 정도로 졸면 짜서 그 즙(汁)을 그릇에 담아 둔다.

【조리법】

담내장은 각각 먹기 좋을 정도로 썰어 두

고, 양화는 좀 크게 썰며 우영은 채쳐서 물에 담구어 우린다.

참나물은 3~4 센티로 자르고, 곤약은 펄펄 끓는 물에 살짝 데쳐 세 토막으로 잘라 펴 놓고, 튀긴 두부는 먹기 좋을 정도의 크기로 잘라 둔다.

닭고기의 기름이 많은 살부터 냄비에 먼저 넣고, 그 다음 내포의 약 절반을 밑에 깔고, 야채류를 그 위에 반 정도 켜고 청주 세 스푼, 향부자 즙(汁) 반 컵을 넣고, 다음은 설탕 된장 등으로 간을 맞춘다.

국물이 적으면 물을 더 넣어서 알맞게 한다.

재료는 센 불에 끓여서, 다 끓고 나면 불을 낮추어 잠시 더 끓인 후 먹기 알맞을 정도로 보드러워지면 불을 끈다. 내포와 야채는 너무 끓여 물렁물렁하지 않도록 한다. 특히 양파나 참나물 등은 반숙 정도로 되어야 맛이나 영양가 면에서도 좋다.

향부자의 약즙은 재료중에 흡수되어 있지만 국물에도 나와 있으므로 국물을 그릇에 담아 마시면 좋다.

【참고】

내포(즉, 內臟)는 닭뿐 아니라 다른 조류(鳥類)나 어류(魚類)에 있어서도 살코기보다 영양가가 높은 부분이다.

사자나 호랑이가 다른 동물을 잡아먹을 때에는 우선 그 배(腹部)부터 물어 뜯어서 그 내장부터 먹기 시작한다. 육식 동물이 섭취할 수 있는 초류(草類) 식품은 초식 동물의 내장 뿐이며, 또 거기에 양분이 듬뿍 담겨져 있기 때문이다. 바다에서 표류하던 사람들이 식량이 떨어져서 물고기를 잡아먹고 연명하려고 할 때 생선의 육질(肉質)만 먹으면 위태하나, 생선의 내포를 먹으면 비타민이나 호

르몬의 보급이 충분 하기에 생존할 수 있다는 얘기도 있다.

따라서 이 요리에는 내포를 주로 사용하고 있다. 그리고 이 요리에 쓰고 있는 향부자(香附子)는 예로부터 부인(婦人)의 신약(神藥)이라고 까지 일컬어 온 것으로 통경(通經) 정혈(淨血, 피를 맑게 함), 신경 안정·체력 강장에 특효가 있다고 인정되어 오는 약이다. 여성 뿐 아니라 남성에게도 신경 안정·정혈(淨血)의 작용이 있으므로 전 가족에게 좋다.

만약 약용(藥用)으로만 쓰고 싶을 때에는 향부자 6g을 두 컵의 물에 넣고 한 시간 남짓 달여서 한 컵이 되게 조려 1일 3회 복용한다.

【생약 설명】

향부자(香附子)는 방동사니과에 속한 다년초의 근경(根莖)이다. 모양이 참새 대가리 같다 하여 작두향(雀頭香) 이라고도 하는데, 특이한 방향(芳香)이 있다. 현대 약물학상 성분을 분석해 보면 치페렌과 치페롤 등의 물질이 함유 되어 있지만, 한의학상 미한(微寒)의 성질을 가진 달고 매운(甘辛) 성분의 약으로 보고 있다.

향부자는 중국, 인도에서도 옛부터 부인병의 선약(仙藥)으로 일컬어 왔으며, 방향건위제(芳香健胃劑)로서 통경(通經) 작용을 겸유하여, 경락(經絡)의 기(氣)를 행하게 하며, 신경을 안정시키는 해울(解鬱)의 약이기에 한의 임상상 신경성 흉민(胸悶)·만성 위기능 쇠약·신경성 소화불량·식욕감퇴 등에 사용하고, 특히 월경을 순조롭게 하는 성약(聖藥)이다.

무릇 병이 들면 경락의 기(氣)가 울체하므로 기분(氣分)의 군약(群藥)인 향부자를 위주로 함이 마땅하다.