

식품을 고르게, 조리법을 다양하게 "간식편식도 관심을"

尹 德 仁

관동대가정교육과교수 · 이학<식품영양학>박사

「……아이들 그물쳐서 참새도 지저 먹세, 깨강정 통강정에 꽃감 대추 생률이라…… 앞 뒷집 打餅聲(떡치는 소리)은 예도 나고 제도 나고……」 1816년 정 학유가 쓴 「농가월령가」의 한 대목으로 예전 어린이들의 겨울철 간식을 짐작케하는 대목이다.

오늘날의 어린이 간식은 예전과는 비교할 수도 없을 정도로 많은 식품들을 손쉽게 먹을 수 있게 되었다. 식품 선전의 홍수 속에서 오늘은 무엇을 먹을까? 라는 의구심이 생길 여지도 없이 무분별하게 닥치는 대로 먹고 있지는 않은가?, 건강에는 어떤 영향을 미칠까?, 식품첨가물은? 방부제는? 유통기한은? 생각해야 할 많은 점들이 있다. 예전처럼 할머니·어머니가 직접 먹을 것을 만들어 준다면 이런 고민은 해결되지 않을까?

겨울철 어린이의 건강을 위해서 먼저 생각해야 할 점은 ①겨울철 추위를 이기고 활동을 원활히 하기 위해 열량을 충분히 낼 수 있는 지방과 탄수화물의 섭취가 필요하다. ②체조직을 구성하고 골격의 발육 등 성장을

돕기 위해 단백질과 칼슘, 철분 등의 무기질이 충분히 공급되어야 한다. ③원활한 체내 대사 조절을 위해 여러 종류의 비타민 공급이 충분히 이루어져야 한다. 물론 규칙적인 생활 습관과 적당한 운동, 표준체중의 유지 등이 위의 영양공급과 함께 고려 되어야 한다. 또한 영양공급을 보충해주기 위해 하루 2~3번의 간식이 공급되도록 한다. 간식은 영양을 보충은 하되 다음 식사에 영향을 주는 식품을 주어서는 안된다. 겨울철에 적합한 전통적인 간식으로 찐감자, 고구마, 군고구마, 군밤, 닭죽, 팔죽, 호박범벅, 메밀묵, 찹쌀떡, 떡볶이, 콩떡, 인절미, 잣, 호도, 땅콩 등이다.

식혜, 수정과, 유자차, 모과차, 녹차등의 음료와 사과, 단감, 귤등의 생과일이 좋다.

이외에도 햄버거, 빵, 라면, 비스킷, 아이스크림, 콜라, 사이다 등등 많은 종류의 가공식품을 어린이들이 즐겨 간식으로 먹고 있다. 세끼 식사시의 편식만 문제가 아니고 간식의 편식도 관심을 기울여서 고쳐야 할 점이다. 즉 라면만을 즐겨 먹거나, 매운 떡볶기만을 고집한다는 것도 문제인 것이다.

간식도 식품을 고르게, 조리법을 다양하게 (예를 들면 익힌 것과 생것을 고른 섭취, 연한 질감과 질기거나 딱딱한 질감의 고른 섭취) 해야 한다.

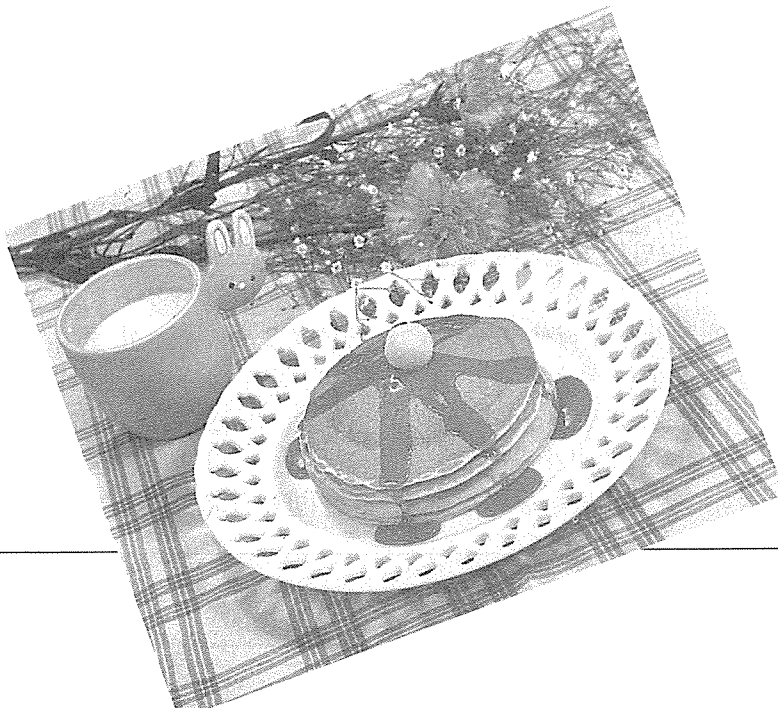
성장기 어린이의 건강을 위해서는 다른 영양소의 중요성과 함께 특별히 칼슘 섭취의 중요성이 강조되는데 칼슘은 골격유지에도 중요하지만 신경을 안정시키는데 큰 역할을 한다. 전자오락에 심취해 있는 아이의 모습을 보면, 어른들이 받는 다양한 스트레스와 거의 같은 강도의 스트레스를 받고 있다고 여겨진다. 물론 게임이 잘 안풀릴 때 받는 스트레스의 강도는 더욱 클 것이고, 여기에 시험, 친구관계, 외모 등등..... 많은 정서불안의 요소를 지니고 있다. 따라서 우유·요구르트·치즈 등의 유제품과 뼈째 먹는 생선의 섭취가 필요하다. 완전식품·알카리성식품인 우유는 어린이라면 하루 3~4컵 정도 먹을 것을 권장하고 있다. 우유 마시기를 싫어한다면 발효유인 액상의 요구르트, 또는 떠먹는 플레인 요구르트 등을 권하거나 다음에 소개하는 음식처럼 우유를 넣어서 만든 음식을 만들어서 먹이도록 한다. 이 음식과 함께 우유를 마시는 것도 또한 권장할 만

하다.

◎ 고기 찐 만두

-재료 : 만두 껍질 : 밀가루 4컵, 소금 ½작은술, 우유 ½컵, 더운물 ½컵, 드라이 이스트 1큰술, 더운물 ½컵, 설탕 1작은술
만두 소 : 돼지고기 200g, 부추 100g, 배추잎 4장, 파 1뿌리, 소금 ½작은술, 생강 1쪽, 참기름 약간.

-만드는 법 : ①드라이 이스트는 40℃ 정도의 따뜻한 물에 설탕1작은술을 넣고 고루 저어서 따뜻한 곳에 10분 이상 놓아둔다. ②밀가루·소금은 체로 치고 ①의 발효시킨 이스트와 우유 ½컵, 더운물 ½컵을 합하여 밀가루에 붓고 고루 섞이도록 한참 치대어 반죽한다. ③식용유를 바른 그릇에 ②의 반죽덩어리를 넣고 젖은 행주가 반죽에 닿지 않도록하여 따뜻한 곳에서 3배정도 부풀린다. ④돼지고기·부추는 잘게 다지고, 배추잎은 끓는물에 데쳐 곱게 다진 다음 행주에 싸서 물기를 쥘다. 돼지고기·부추·배추잎에 파, 생강즙, 소금, 참기름을 넣고 골고루 주물러 양념한다. ⑤부풀어 오른 ③의 반죽



성장기 어린이의 건강을 위해서는 다른 영양소의
중요성과 특별히 칼슘 섭취의 중요성이 강조되는데
칼슘은 골격유지에도 중요하지만
신경을 안정시키는데 중요한 역할을 한다.

을 주물러 가스를 빼고 원통모양으로 만들고
고르게 자른후 지름 10cm정도로 도톰하게
민다. ⑥⑤의 만두피에 ④의 만두소를 1큰술
정도씩 담고 위를 주름잡아 붙쳐 따뜻한 곳에
놓았다가 15분쯤 찜통에 찜다.

◎ 중국식 꽃빵

— 재료 : 밀가루 4컵, 소금 1작은술, 우유 1
컵, 참기름 1큰술, 드라이 이스트 1큰술, 더
운물 3큰술, 설탕 1큰술.

— 만드는법 : ①드라이 이스트는 40℃ 정도의
따뜻한 물에 설탕을 넣고 발효시킨다. 우유는
따뜻하게 데운다. ②밀가루에 소금을 넣고
체로 친 다음 ①의 이스트와 우유를 조금씩
넣으면서 반죽한다. 이 반죽을 5분정도 치
댄후 젖은 행주로 덮고 따뜻한 곳에서 2시
간쯤 발효시킨다. ③반죽이 약 2배로 부풀면
다시 치대어 가스를 빼고 젖은 행주로 덮어
따뜻한 곳에서 30분 정도 2차 발효 시킨다.
④③의 반죽을 다시 치대어 돌로 나눈 다음
두께 0.6cm, 가로 30cm, 세로 20cm의 직사
각형으로 민다. 이 윗면에 참기름을 솔로
바르고 긴쪽을 잡고 둥글게 말아 지름 4cm
정도의 원통모양으로 만든 다음 2cm폭으로
썬다.

⑤④를 두개 붙여 8자 모양으로 만들고 나
무젓가락으로 가운데 부분을 눌러 반으로
접듯이 위 아래를 붙인 다음 접시에 간격을
두고 놓아 마른 형질으로 덮고 30분쯤 그
대로 둔다. ⑥이 것을 찜통에 띄엄띄엄 놓고
15분간 찜다.

※ 꽃빵에 부추잡채, 파채를 곁들여서 먹는
다.

◎ 크림드 포테이토(Creamed Potato)

— 재료 : 감자(大)3개, 우유½컵, 버터 2큰술,
밀가루 2큰술, 소금 ½작은술.

— 만드는 법 : ①감자는 껍질을 벗겨 납작
하게 썰어 물을 넣어 삶은 후 물을 뺀다.
②밀가루, 버터, 우유, 소금으로 화이트 소
스를 만들어 감자에 섞은 후 뜨거울 때 먹
는다. ③그외에 다른 야채도 같은 방법으로
할 수 있다. 삶은 채고와 화이트소스의 비
율은 2 : 1

◎ 포테이토 크로켓(Potato Croquette)

— 재료 : 감자 600g, 버터 30g, 우유 1큰술,
달걀 3개, 빵가루 1컵, 소금 2 작은술, 후추¼
작은술 밀가루 ½컵, 식용유 적당량.

— 만드는 법 : ①감자는 큼직하게 썰어 남

비에 물을 넣고 삶은 후 물기를 따라내고 뜨거울 때 으깬다. ②불위에 얹고 우유, 버터, 소금, 후추, 달걀노른자 2개를 넣어 달걀 비린내를 없애고 식힌다. ③원형 또는 타원형으로 만들어 밀가루, 달걀, 빵가루의 순서로 묻혀서 180°C의 튀김기름에 연한 갈색이 나도록 튀겨 낸다. ④당근이나 양파, 고기를 볶아 섞어도 좋다.

◎ **프라이드 어니언 링(Fried Onion Rings)**

— 재료 : 양파 3개, 소금 ½작은술, 후추 ¼작은술, 밀가루 ½컵, 달걀 2개, 우유 1½큰술, 빵가루 1½컵, 튀김기름 적당량.

— 만드는 법 : ①양파는 직경 5~6cm크기의 것을 골라 5mm두께로 둥글게 썰어 30분~1시간정도 우유에 담가 두거나 그냥 소금, 후추를 뿌린다. ②우유와 달걀을 섞어둔다. ③양파를 밀가루, 우유와 달걀 섞은 것, 빵가루 순으로 묻혀 얇은 갈색이 되도록 튀긴다.

◎ **옥수수 빵(Corn Bread)**

— 재료 : 옥수수가루 1컵, 밀가루 1컵, 설탕 2큰술, 베이킹파우더 1큰술, 소금 ½작은술, 우유 1컵, 쇼트닝 3큰술, 달걀 1개.

— 만드는 법 : ①옥수수가루, 밀가루, 설탕, 베이킹파우더를 체에 2~3번 친다. ②우유, 달걀, 쇼트닝 녹인 것을 섞고 ①의 혼합물에 가볍게 섞은 후 밀가루가 보이지 않게 살짝 섞는다. ③팬에 기름을 바르고 반죽을 펴서 220°C의 오븐에서 20분간 황갈색이 되도록 굽는다.

◎ **치즈 파이(Cheese pie)**

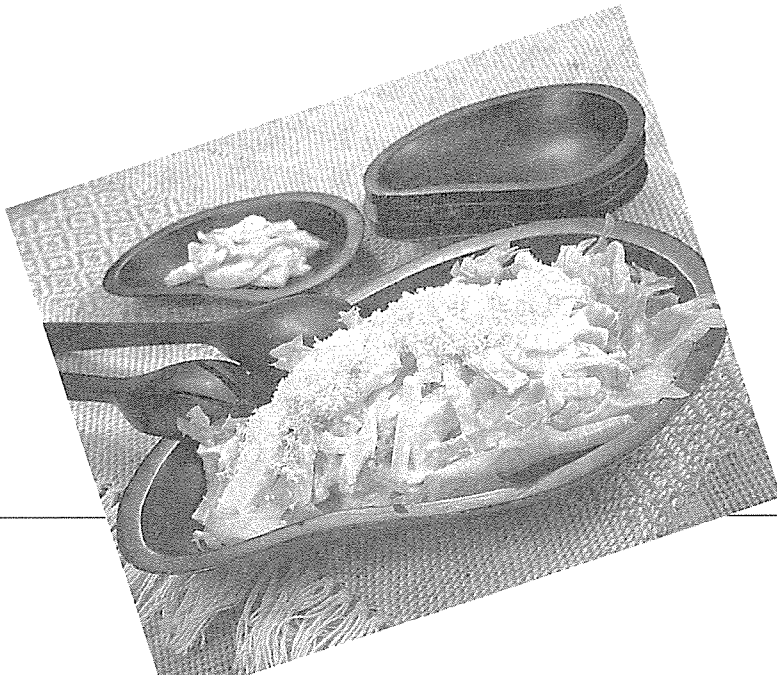
— 재료 :

파이껍질 : 밀가루 2컵, 버터 4큰술, 냉수 적당량.

파이 속 : 치즈 350g, 우유 1컵, 밀가루 6큰술, 설탕 4큰술, 생크림 1컵, 레몬즙 3큰술.

장식용 : 생크림 ½컵.

— 만드는 법 : ①체친 밀가루와 버터를 섞어서 혼합한 후 보슬보슬하게 되면 냉수를 넣어 반죽한 후 냉장고에 잠시 둔다. 이것을 밀대로 둥글게 민 후 포크로 구멍을 송송내고 파이팬에 안쳐서 가장자리를 다듬는다. ②①에 다른 파이팬을 얹고 180°C오븐에서 15분간 굽는다. ③치즈는 잘게 썰고 우유는 중불에서 80~90°C로 뜨겁게 데운다. ④체친 밀가루와 설탕을 그릇에 담고 데운 우유를 조금씩 부어 가면서 젓는다. 여기에 잘게 썬



치즈를 넣고 젓다가 생크림도 넣고 함께 젓는다. 치즈가 완전히 녹으면 레몬즙도 넣고 골고루 섞는다. ⑤준비된 파이껍질에 ④의 속재료를 넣고 골고루 편 후 냉장고에서 굳힌다. ⑥생크림을 거품내어 튜브에 넣고 짜서 파이 둘레를 장식한다. 파이를 12등분 한다.

◎ 컨트리 쿠키(Country cookies)

- 재료 : 버터 1컵, 설탕 1½컵, 소금 약간, 달걀 1개, 오트 200g, 베이킹파우더 2작은술, 우유 3큰술, 호도 50g, 당콩 50g.

- 만드는 법 : ①버터를 그릇에 담고 거품기로 저어가면서 설탕을 조금씩 넣고 섞는다. 여기에 소금과 달걀·오트를 넣고 함께 섞는다. 베이킹파우더를 우유에 넣고 풀어서 함께 섞는다. 체에 친 밀가루를 넣고 가루가 보이지 않을 때까지 잘 혼합한다. ②①의 반죽을 반으로 나누어 ½에는 다진 땅콩을 넣고, 나머지는 다진 호도를 넣는다. ③반죽을 한 스푼씩 떼어서 구슬같이 빚은 후 오븐팬에 간격을 두고 얹는다. 이 것을 손바닥으로 눌러서 약 5mm 두께의 원형으로 만든다. ④이 오븐팬을 180℃의 오븐에 얹고 15~20분간 노릇노릇하게 구워낸다.

◎ 베이킹 파우더 쿠키

(Baking powder biscuits)

- 재료 : 밀가루 2컵, 베이킹파우더 1큰술, 소금 ½작은술, 쇼트닝 4큰술, 우유 ¾컵, 기름 약간

- 만드는 법 : ①밀가루에 베이킹 파우더, 소금을 섞어 체에 친다. ②딱딱하게 굳은 쇼트닝을 콩알만한 작은크기로 자른 후 ①의 밀가루를 넣고 우유도 부어 부드럽게 반죽한다. ③밀판에 밀가루를 약간 뿌리고 반죽을 쏘은 후 밀대로 1.3cm 정도의 두께로 민다음 직경 5cm의 비스킷 커터로 찍어낸다. ④오븐팬에 기름을 바르고 밀가루를 뿌린 후 반죽을 간격을 두어 나란히 놓는다. ⑤우유나 달걀 푼 것을 솔에 묻혀 반죽 윗부분에 칠하고 235℃의 오븐에서 12분간 구워낸다.

◎ 핫 도그(Hot dog)

- 재료 : 프랑크 소세지 8개, 밀가루 1½컵, 소금 ½작은술, 달걀 2개, 설탕 1큰술, 우유 ¾컵, 식용유 적당량.

- 만드는 법 : ①소세지를 길이로 칼집을 넣어 대꼬치에 쎈다. ②밀가루에 소금을 넣고 체로 쳐서 소세지 표면에 얇게 바른다. ③달걀을 흰자와 노른자를 나누어 풀어서, 흰



세끼식사시의 편식만 문제가 아니고 간식의 편식도
관심을 기울여서 고쳐야 할 점이다. 즉 라면만을
즐거 먹거나 매운 떡볶기만을 고집한다는
것도 문제인 것이다.

자는 거품기로 저어 거품을 내고, 노른자는 설탕을 넣고 잘 저어 놓는다. 달걀 노른자에 우유와 식용유(½큰술)를 넣고 잘 저은 다음 나머지 밀가루를 넣고 잘 섞는다. 거품낸 흰자를 넣고 거품이 꺼지지 않게 살살 섞어 튀김옷을 만든다. ④소시지에 튀김옷을 듬뿍 입혀서 끓는 기름에 튀겨낸다.

◎ **밀크 젤리(Milk jelly)**

- 재료 : 젤라틴 6큰술, 물½컵, 우유 1컵, 설탕 3큰술, 바닐라 약간, 과일 통조림 1통.
- 만드는 법 : ①젤라틴에 따뜻한 물을 부어 불어나도록 둔다. ②불어난 젤라틴에 우유를 부어 약한 불에서 살짝 섞다가 설탕을 넣고 녹인다. 설탕이 완전히 녹으면 체에 거르고, 바닐라향을 넣는다. ③물을 문힌 사각팬에 이 것을 붓고 냉장고에서 굳힌다. ④밀크 젤리가 굳어졌으면 꺼내어 한번 1cm의 주사위 모양으로 썬다. 설탕시럽에 밀크 젤리와 과일을 섞어 낸다.

◎ **퍼지(Fudges)**

- 재료 : 설탕 2컵, 우유 ⅓컵, 코코아 4큰술,

버터 3큰술, 바닐라 1작은술, 콘시럽 2큰술.
- 만드는 법 : ①설탕, 코코아를 잘 섞은 후 우유 시럽을 넣고 저어서 113℃~116℃가 되면 젓지 말고 끓인다. ②불에서 내려 놓고 버터를 넣고 40℃될 때까지 식힌다. ③바닐라를 넣고 윤이 나지 않을 때까지 잘 쳐서 젓는다. ④버터를 녹여 다른 팬에 놓고 굳으면 정방형으로 자른다.

※ 초코렛 네모진 것 2개정도를 더 놓어주면 초코사탕인 초코렛 퍼지(Chocolate Fudge)가 된다.

◎ **초코렛 밀크셰이크**

(Chocolate Milk Shake)

- 재료 : 우유 3컵, 초코렛 시럽 7큰술.

- 만드는 법 : ①차갑게 한 우유에 초코렛 시럽을 넣고 잘 흔들어 섞는다. ②바나나 또는 키위, 사과 등과 함께 우유, 초코렛 시럽을 넣고 블렌더에 갈기도 한다.

※ 뜨거운 음료인 경우는 핫 초코렛(Hot Chocolate)을 만들어 준다.