



돼지고기와 궁합이 맞는 야채류

- 배추, 호박, 상추, 우엉, 가지, 오이...

- 홍보부 -

동양의 하와이로 최근 각광 받고 있는 해남성은 중국 제 2위 큰 섬이다. 예족과 묘족 등 원주민들이 살고 있는 열대성 기후의 이 섬은 그 옛날 유명한 유배지 중의 하나였다.

송나라 때의 대신인 소식(蘇軾)도 예외없이 이 섬으로 귀양을 간 적이 있었다. 비록 궁춘에 유배된 신세이기는 해도 평소 그의 자택 서원에서 친지를 불러 모아 자주 미식을 즐기는 자리를 베풀기를 좋아하던 그가 쓴맛만 다시고 앓아 있었을 턱이 없다.

소위 미식을 탐하는 노인이라 하여 스스로 '노철'이라고 호칭하던 그가 아니었던가. 그는 그 궁춘에서 그만의 독특한 요리법으로 돼지고기 조림과 배추국을 만들어 맛을 탐하면서 귀양살이의 적절함을 달랬다고 한다.

그를 동파거사(東坡居士)라 부른다. 그래서 그가 즐겼다는 돼지고기와 배추 요리를 '동파육'과 '동파채'라는 이름을 붙여 전승되어 왔었다고 한다.

그런데 왜 하필 돼지고기와 배추요리였을까? 그것은 돼지고기와 배추의 궁합이 잘 맞기 때문이다. 돼지고기가 소양인에게 가장 적합한 식품이듯이 배추 또한 소양인 식품이기 때문이다.

생굴도 소양인 식품이다. 그래서 배추 생잎에

돼지고기 한 점을 얹고 생굴을 얹어 보쌈해 먹으면 가장 이상적인 배합 음식을 먹는 셈이 된다.

새우도 소양인 식품이다. 그래서 돼지고기를 새우젓에 찍어 먹으면 맛도 좋지만 궁합도 잘 맞는다. 새우젓은 미생물이 분비하는 효소의 작용에 의해 발효된 식품이므로 아주 독특한 맛이 있어 돼지고기와 함께 먹으면 아무리 많이 먹어도 느끼하거나 질리지 않아서 좋을 뿐 아니라 새우젓이 돼지고기의 단백질과 지방의 분해를 촉진시키기 때문에 소화에도 더 없이 좋다.

상추나 청포묵도 소양인 식품이다. 그래서 돼지고기를 상추에 싸서 먹거나 청포묵과 함께 무쳐 먹는 것도 궁합이 잘 맞는다. 옛 선조들은 춘곤증이나 주하병, 그러니까 봄타는 증이나 여름타는 병에 예방 겸 치료 음식으로 청포묵에 돼지고기, 미나리를 넣고 초장을 쳐서 먹었다. 탕평채라 불리던 이 시원상큼한 음식은 식품을 이상적으로 배합한 약용 음식의 하나였다.

옛 선조들이 즐겨 먹던 음식 중에는 떡볶이도 있었다. 여름철 더위에 지쳤을 때 먹던 이 떡볶이는 돼지고기에 호박을 넣고 흰 가래떡을 가늘고 얇게 썰어 볶은 음식이었다.

왜 돼지고기와 호박을 배합해서 더위를 이겨내고자 했을까? 그 첫째 이유는 돼지고기와 호박

이 모두 소양인의 식품으로 궁합이 잘 맞기 때문
이요, 그 둘째 이유는 질병의 원인 물질이면서
더위를 이겨내지 못하게 하는 활성산소라는 독성
물질을 무해물질로 바꾸어주는 SOD역할과 흡사
한 역할을 해주는 호박을 심분활용하려 했던 것
이며, 그 셋째 이유는 호박은 양질의 단백질과
함께 먹으면 비타민 A를 효율적으로 섭취할 수
있기 때문이다.

그래서 돼지고기와 호박과 흰 가래떡으로 만든
옛날의 떡볶이는 아주 이상적인 궁합 음식 중의
하나라고 할 수 있다. 쌀 역시 소양인 식품이다.

그런데 항간에는 돼지고기와 표고버섯이 궁합
잘 맞는 식품으로 알려져 있다. 그 이유는 콜레
스테롤이 다량 들어 있는 돼지고기에 양
질의 섬유질이 많은 표고버섯을
섞으면 콜레스테롤의 체내
흡수를 억제할 수 있을
뿐 아니라 표고버섯의
독특한 향과 감칠맛이
돼지고기의 누린내를
없애기 때문에 찰떡 궁
합이라는 것이다. 그러니
까 콜레스테롤 흡수를 억
제한다거나 누린내를 제거할
수 있다는 이유를 빼놓고는 사실 궁
합이 잘 맞는 것도 아니다.

오히려 표고버섯은 두부와 궁합이 맞는다. 둘
다 태음인 식품이면서 두부가 버섯 중독을 풀어
줄 만큼 어울리는 배합 식품이기 때문이다. 따라
서 돼지고기는 돼지고기 대로 먹고 표고버섯은
두부따위와 요리해서 많이 먹는다면 콜레스테롤
같은 것을 그리 염려할 필요가 없을 것이다.

물론 돼지고기의 콜레스테롤 등이 성인병을
유발한다고 한다. 혈액을 탁하게 만들고 혈관의
노화를 촉진한다고 한다. 맞는 얘기다. 허나 동물
성 지방이 부족되면 오히려 체중이 줄고 근육작
업 능력이 떨어지고 피로와 권태가 심해지며 체
온이 떨어지고 생식능력의 저하가 초래된다.

특히 중년기 이후 동물성 지방을 과민하리만
큼 두려워 하여 피하면 동물성 지방에 녹아 있는
귀중한 지용성 비타민을 섭취할 수 없어서 질병
에 대한 저항력이 감퇴되어 가뜩이나 방어능력과
회복 능력이 저하되어 가는 중년기 이후의 건강
관리에 적신히망을 알려주는 건강 비상사태에 빠
지고 만다.

따라서 돼지고기를 적당히 섭취하는게 오히려
바람직하다. 섬유가 가늘고 부드러우며 융점이
낮기 때문에 입안의 감촉이 좋으므로, 맛에서 으
뜸으로 손꼽을 수 있을 뿐만 아니라 비타민 B1
의 공급원으로서도 으뜸이 아닐 수 없는 게 바로
돼지고기다.

따라서 궁합 잘 맞는 야채류와 요리
해 들도록 하는데, 이미 앞에서
얘기했던 배추, 호박, 상추
등을 비롯해서 오이, 가
지, 우엉, 숙주나물 등
도 좋다. 녹두와도 좋
은 배합을 이루므로
돼지고기를 넣는 녹두
부침을 해서 드는 것도
좋다.

그러나 「본초강목」이라는
중국 약물학 대백과 사전적인 의서
에는 돼지고기와 매실, 도라지 등은 궁합이 안
맞는다고 했다. 설사하기 쉽다는 것이다. 돼지고
기와 생강을 배합해 먹으면 얼굴에 주근깨가 생
기거나 중풍 같은 풍병에 잘 걸릴 수 있다고 했
다.

돼지고기와 궁합이 잘 맞지 않는 식품은 이밖
에도 많다. 메밀과 함께 먹으면 머리카락이 빠지
기 쉽고, 아욱과 함께 배합하면 기력이 떨어진다고 하며, 콩과 함께 먹으면 기가 체한다고 했다.

또 돼지고기와 생선회를 함께 먹으면 중기가
잘 생기고 물에 넣었을 때 떠오르는 돼지고기는
중독을 일으킨다고 하였다.

