

고추와 마늘에 대한 약선식료학(藥膳食療學)적 고찰

안 문 생

안문생한의원 원장, 한국약선연구원 원장

I. 동양의학에서 음식의 의미

수 천년 전부터 동양의학의 기본사상은 “정기존내 사불가간(正氣存內 邪不可干: 인체를 지키는 강력한 힘이 있으면 결코 병에 들지 않는다), 혹은 “사지소주 기기필허(邪之所湊 其氣必虛: 병이 들었다는 것은 어딘가 허약해졌기 때문이다)”라고 하여 의사가 상대해야 할 가장 중요한 대상은 우리 ‘몸’이라는 것을 강조하는 것이었다. 그래서 그 기본사상으로 체계화된 동양의학의 처방들은 오늘날 ‘현대의약의 약’을 쓸 수 없는 괴이한 질환들을 매우 효과적으로 개선시킬 수가 있는 것이다.

여기에서 우리가 주목해야 할 것은 ‘동양의학에서 사용하는 약’은 ‘현대의약의 약’처럼 한 가지 구조식으로 나타낼 수 있는 것이 아니고 헤아릴 수 없이 많은 성분들이 뒤엉켜 있는 자연 상태 그대로의 동식물 즉, 식품과 크게 다를 바가 없는 것이라는 점이다. 그래서 동양의학에서는 약과 식품은 근원이 같다”라고 하였다.

그러나 그럼에도 불구하고 대부분의 동양의학 고전에서는 “약을 쓰기 전에 먼저 음식으로 먹는 식품을 사용하여 치료하고, 그것으로 안될 때 약을 사용하라”고 하여 식품과 별로 다를 바 없는 천연적인 약마저도 함부로 쓰지 않고, 철저하게 인체의 기운을 상하지 않게 보존하는 길이 곧 올바른 의학의 길임을 강력하게 나타내고 있다.

II. 약선식료학(藥膳食療學)의 정의

약선식료학(藥膳食療學)이란 동양의학적인 기초이

론을 바탕으로 식품의 특성을 구분하고, 동양의학적인 처방의 원리에 맞도록 배합하며, 식품학·조리학·영양학·식사요법 등 관련이 있는 지식을 조합시켜 건강하지 못한 사람들의 여러 유형에 따라 가장 적합한 형태의 음식을 제공함으로써 질병예방과 건강증진을 통한 장수에 그 목적을 두는 일종의 임상응용 식사요법이다.

그 방법으로 식용 약료(藥料)와 식료(食料)를 배합하는 경우도 있고 혹은 단순히 식료(食料)만을 사용하기도 한다. 전자는 약선학(藥膳學)이라 하고 후자는 식료학(食療學)이라 하며 이 두 가지를 합하여 약선식료학이라 한다.

III. 기미론(氣味論)

음식(飲食), 약(藥), 그리고 약선(藥膳)의 차이점을 알기 위해서는 먼저 동양의학의 본초학(本草學) 분야에서 모든 물질에 부여하는 기미론(氣味論)에 대한 이해가 선행되어야 한다.

기미론에 의하면 자연계의 거의 모든 물질은 상호간에 서로 영향을 줄 수 있는 독특한 성질을 지니고 있는데 이를 대별하여 ‘차다(寒)’, ‘뜨겁다(熱)’, ‘서늘하다(涼)’, ‘따뜻하다(溫)’, ‘차지도 뜨겁지도 않고 중간이다(平)’의 다섯 가지로 분류가 된다.

만일 인체에 열이 있을 때 성질이 찬 것을 섭취하면 중화되어 ‘평(平)’의 상태가 되나 반대로 뜨거운 성질을 복용하면 오히려 그 열이 더욱 심하게 된다는 식의 논리가 전개되는 것이다.

우리가 일상적으로 섭취하는 식물들을 구성하는 식료(食料) 하나하나도 모두가 독특한 기(氣)와 맛(味)을 지니고 있다. 그 대상에는 물론 쌀, 보리, 배

추, 무, 고추, 마늘 할 것 없이 모든 식료(食料)들이 포함된다. 그리고 구기자, 오미자, 감초, 인삼 등 모든 약료(藥料)들은 더욱 뚜렷한 기(氣)와 맛(味)을 지니고 있다. 다만 그 정도의 차이가 있을 뿐이다.

기미론의 기(氣)는 이미 설명하였듯이 한열(寒熱)의 성질을 나타내지만 미(味; 맛)는 그 식료나 혹은 약료가 우리 인체내의 어느 부위에 영향을 미칠 것인지를 구분하는 지침이 된다.

식료의 미(味)는 신맛[산(酸)], 쓴맛[고(苦)], 단맛[감(甘)], 매운 맛[신(辛)], 짠맛[함(鹹)] 등 다섯 가지의 맛으로, 각각에 따라 작용도 다르다.

동양의학에는 산미(酸味; 신맛)는 간(肝)에, 고미(苦味; 쓴맛)는 심장(心臟)에, 감미(甘味; 단맛)는 비(脾)에, 신미(辛味; 매운맛)는 폐(肺)에, 그리고 함미(鹹味; 짠맛)는 신장(腎臟)에 먼저 들어간다는 이론이 있다.

여기에서 비경(脾經), 위경(胃經), 신경(腎經)은 흡사 서을 강남의 '봉은사'라는 사찰로 통하는 도로를 봉은사로라고 하듯이 각각의 장기로 통하는 길을 뜻하는데 동양의학에서는 이것을 경락(經絡)이라고 부른다.

또한 신맛은 느슨하게 풀어진 것을 묶어주는 작용[속완(束緩)]과 흩어진 것을 거두어들이는 작용[수산(收散)]이 있기 때문에 비정상적으로 나는 땀이나 설사를 멈추게 할 수 있다.

쓴맛은 쓴내림으로써 습한 것을 말려주는 작용[조습(燥濕)]을 하고, 주로 음성적인 면에 작용하여 취약한 것을 단단하게 하는 효능[견취(堅脆)]이 있다.

단맛은 팽팽하게 당기는 상태를 느슨하고 편안하게 해주는 작용[완급(緩急)]을 한다. 그런데 오장 중의 비(脾)는 본능적으로 느슨하고 편안하고자 하기 때문에 단맛을 먹으면 비(脾)의 부족을 보충하고 조화(調和)를 시킬 수가 있다. 또한 기(氣)의 흐름이 편안하지 않고 급하다 보면 체하게 되고 기가 체하면 통증이 발생하기 때문에 단맛은 통증을 멈추게 하는 작용도 한다.

매운 맛은 한 곳에 맺힌 것을 흩트려서 퍼지도록 하는 작용[산결(散結)]을 하기 때문에 기혈이 한 곳에 머물지 않고 계속 흐르도록 할 수 있다. 또한 마

늘이나 생강을 자르면 진득한즙이 묻어 나오는 것으로도 짐작할 수 있지만, 매운 맛은 건조한 상태를 윤택하게 바꾸어 주는 작용[윤조(潤燥)]도 한다.

짠맛은 단단하게 뭉친 것을 연하게 풀어주는 작용[연건(軟堅)]을 한다. 김치를 담글 때도 이러한 이치를 쉽게 알 수 있지만, 임상적으로도 대변이 단단하게 뭉쳐 잘 나오지 않을 때 연하게 풀어주어 대변이 잘 나오게 한다.

이상의 다섯 가지 맛에 치우치지 않는 담백한 맛은 몸 속의 모든 유동 물질이 통과해야 하는 구멍들을 잘 통하도록 하는 작용[이규(利竅)]을 하기 때문에 만일 습(濕)과 같은 물질이 생성되면 이것이 구멍속으로 잘 스며들도록 해서 배설될 수 있도록 한다.

우리가 어떤 동식물을 대할 때 그 맛과 냄새를 논하게 되는데 냄새는 인체의 후각으로 느낄 수 있는 물체의 기(氣)에 속한다. 이 냄새와 맛의 음양 관계를 분류하면 대기 중에서 흐르면서 전달되는 냄새는 양(陽)에 속하고 직접 혀에 댄 후에 느끼는 맛은 음(陰)에 속한다.

음인 맛은 아래구멍[下竅]으로 나가고 양인 냄새는 위구멍[上竅]으로 나간다.

맛이 센 것[味厚者]은 음에 속하고 맛이 약한 것[味薄者]은 음 가운데 양[陰中之陽]에 속한다.

냄새가 센 것[氣厚者]은 양에 속하고 냄새가 약한 것[氣薄者]은 양 가운데 음[陽中之陰]에 속한다.

맛이 센 것은 설사가 나게 하고, 맛이 약한 것은 잘 통하게 한다.

냄새가 약한 것은 발산시켜 배설시키고, 냄새가 센 것은 열이 나게 한다.

맛[味]은 형체가 있기 때문에 오줌길과 항문으로 나가고, 냄새[氣]는 형체가 없기 때문에 호흡기를 통해서 나간다.

음기는 아래를 녹여 주기 때문에 맛이 센 것은 설사가 나게 한다. 양기는 위로 떠오르기 때문에 냄새가 센 것은 열이 나게 한다.

맛이 약한 것은 음이 적은 것이기 때문에 잘 통하게 하고 냄새가 약한 것은 양이 적은 것이기 때문에 땀이 나게 한다. 발산시켜서 배설시킨다는 것은 땀을 나게 한다는 것을 의미한다.

하늘에는 음과 양이 있는데 따뜻한 것[溫], 서늘한 것[涼], 찬 것[寒], 더운 것[熱] 중에 따뜻한 것과 열한 것, 이 2가지는 하늘에서 양이 되고 서늘한 것, 찬 것, 이 2가지는 하늘에서 음이 된다.

땅에도 음과 양이 있는데 매운 것, 단것, 싱거운 것, 신 것, 쓴 것, 짠 것 중에 매운 것, 단것, 싱거운 것은 땅에서 양이 되고 신 것, 쓴 것, 짠것은 땅에서 음이 된다.

생김새가 가볍고 맑으며 맛이 약한 것은 작설차 같은 것인데 이것은 하늘기운을 본떴기 때문에 위로 잘 간다.

생김새가 무겁고 탁하며 맛이 센 것은 대황 같은 것인데 땅기운을 본떴기 때문에 아래로 잘 간다.

맛이 약한 것[味之薄者]은 음 가운데 양이 된다. 맛이 약한 것은 잘 통하게 하는데 시거나 쓰거나 혹은 짜면서 성질은 평(平)한 것이 바로 그런 것들이다.

맛이 센 것[味之厚者]은 음 가운데 음이 된다. 그러므로 맛이 센 것은 설사가 나게 하는데 시거나 쓰거나 혹은 짜면서 성질은 찬 것들이 바로 그런 것들이다.

냄새가 센 것[氣之厚者]은 양 가운데 양이 된다. 그러므로 냄새가 센 것은 열이 나게 하는데, 맛이 맵거나 달면서 성질이 따뜻하거나 뜨거운 것들이 바로 그것이다.

냄새가 약한 것[氣之薄者]은 양 가운데 음이 된다. 그러므로 냄새가 약한 것은 발산시켜서 내보내는데, 맛이 맵거나 달거나 혹은 싱거우면서 성질이 평하거나 시원하거나 혹은 찬 것들이 바로 그것이다.

맑은 양기[청양기(淸陽氣)]는 윗구멍으로 나가고 탁한 음기[탁음기(濁陰氣)]는 아래구멍으로 나간다.

청양기는 주리(腠理; 땀구멍이 있는 피부)로 발산되고 탁음기는 5장으로 간다.

청양기는 팔다리를 든든하게 하고 탁음기는 6부로 간다.

주리(腠理)로 퍼져 나가는 청양기(淸陽氣)는 맑은 것 가운데서도 맑은 것[淸中淸]이다. 맑은 것 가운데서도 맑은 것은 폐를 깨끗하게 하여 타고난 진기를 도와준다.

팔다리를 든든하게 하는 청양기는 맑은 것 가운

데서 약간 탁한 것[淸中濁]이다. 맑은 것 가운데서 약간 탁한 것은 주리를 좋아지게 한다.

오장으로 가는 탁음기(濁陰氣)는 탁한 것 가운데서 맑은 것[濁中淸]이다. 탁한 것 가운데서 맑은 것은 정신을 좋아지게 한다.

육부로 가는 탁음기는 탁한 것 가운데서 탁한 것[濁中濁]이다. 이것은 골수를 튼튼하게 한다.

IV. 고추[랄초(辣椒)]

고추를 본초명(本草名)으로 랄초(辣椒)라고 하는데 번초(番椒), 진초(秦椒), 랄가(辣茄), 랄호(辣虎), 납가(臘茄), 해초(海椒), 랄각(辣角), 계취초(鷄嘴椒)라고도 한다. 가지과에 속하는 한해살이풀인 고추의 익은 열매를 말린 것이며 결실기는 7~10월이다. 줄기[랄초경(辣椒梗)]와 뿌리[랄초두(辣椒頭)]도 약용으로 쓴다.

1. 기 미(氣味)

냄새가 특이하여 재채기를 일으킨다. 맛이 몹시 매우면서 성질이 뜨겁기 때문에 약선식료학적으로는 양중양(陽中陽)에 속하고 열을 나게 하는 식료이다. 심경(心經)과 비경(脾經)으로 들어간다.

2. 효능 및 치료

고추의 효능은 중초(中焦)[생체를 상중하로 나누었을 때 중간부위]를 따뜻하게 하여 한사(寒邪)를 몰아내고, 풍(風)을 제거하면서 땀이 나게 한다. 살충작용과 해독작용이 있다. 고추를 이용하여 질환을 치료한다면 주로 찬 기운으로 체하여 복통이 있거나 구토 혹은 설사를 하는 데에 적합하다. 동상에도 응용할 수 있다.

《食物本草》에서는 음식이 오랫동안 잘 안 내려가는 것을 제거하고 기가 멎쳐있는 것을 풀어주며 입맛이 돌아나게 한다.”라고 하였고, 《百草鏡》에서는 “동상에는 고추 달인 물로 씻는다.”라고 하였다. 《藥性考》에서는 “중초를 따뜻하게 하고 한사(寒邪)를 몰아내며 풍을 제거하고 땀이 나게 한다. 냉기가 오래 쌓여서 적(積)이 된 것을 없애고 담(痰)을 씻어 내며 체액의 농도가 탁해지는 것을 조절해준다.”라고

하였다. 그리고 《食物宜忌》에서는 “중초를 따뜻하게 하고 먹은 것이 잘 내려가도록 해주며 한사(寒邪)를 흠트리고 습한 상태를 조절해준다. 소통이 안되고 막혀있는 것을 열어주고 담을 없애며 살충, 해독한다. 구역질을 멎게하고 음식을 식도에서 받아들이지 못하는 병증[식도암에서 주로 볼 수 있는 병증]에 응용할 수 있다. 설사와 이질을 멎게 하고 각기병에 사용할 수 있다.”라고 하였다.

3. 용 법

내복할 때는 하루 0.5~1.5g을 그대로 먹거나 가루내어 먹는다. 외용으로 사용할 때는 달여서 약 기운을 써거나 짓찧어 바른다. 이질설사의 치료에는 고추 1개로 환을 만들어 새벽에 뜨거운 두부피(豆腐皮)에 싸서 삼키고[《醫宗匯編》], 동상의 치료에는 고추 껍질[랄가피(辣椒皮)]을 벗겨서 붙인다[《本草綱目拾遺》]. 독사에 물린 상처의 치료에는 생고추 11~12개를 씹어 먹으면 부기가 가라앉고 통증이 진정되며 상처에 물집이 생기면서 노란 물이 나오면 치유된다. 이때는 매운 것을 먹는데도 맛이 도리어 달고 맵지 않다. 또한 씹어서 상처에 발라도 부기가 가라앉고 통증이 멎는다[《百草鏡》].

4. 금 기

《藥性考》에서 “많이 먹으면 현기증이 생기고 화(火)가 발동한다. 장기간 먹으면 치질이 생기고 치통과 목이 붓는 증상이 생긴다.”라고 하였다. 보고에 의하면 동물실험에서 대량 복용시 위염, 장염, 설사, 구토 등이 생긴다고 하였고, 해수(咳嗽)에는 사용하지 않아야 한다고 하였다[《中藥大辭典》].

5. 약 선(藥膳)

1) 날초탕(辣椒湯; 고추탕)[《中國藥膳大辭典》]

재료 : 고추 3개, 산초 10알, 생강 1 조각, 소금 적당량.

제법 : 모든 재료를 같이 물에 넣고 달인다.

용법 : 하루에 1 제(劑), 2~3차례 나누어서 따뜻하게 복용한다.

복용후 약간의 땀을 내면 좋다.

효능 : 한사(寒邪)를 흠트려서 표피 밖으로 발산시킨다.

치료 : 풍한(風寒)에 의한 감기.

2) 날초주(辣椒酒; 고추주)[《中國食療方全錄》]

재료 : 고추 10~15g, 백주(白酒) 적당량.

제법 : 고추를 실처럼 썰어서 술에 10일간 담갔다가 걸러내면 된다.

용법 : 국소 부위가 붉게 부어오르면서 가려운 곳에 바른다.

매일 3~5차례 바르는데 피부가 험하지 않도록 조금씩 발라야 한다.

효능 : 혈액순환을 활발하게 하여 어혈을 없앤다.

치료 : 동상 초기, 국소 부위가 붉게 붓고 가려운 것.

3) 날초죽(辣椒粥; 고추죽)[《中國食療方全錄》]

재료 : 고추 1개, 멥쌀 100g.

효능 : 중초(中焦)를 따뜻하게 하여 통증을 없앤다.

치료 : 명치 밑의 배가 한사(寒邪)로 인하여 아픈 것.

4) 날초엽계단탕(辣椒葉鷄蛋湯; 고춧잎·달걀탕)[《中國藥膳大辭典》]

재료 : 신선한 고춧잎 60~90g, 달걀 2개.

제법 : 달걀을 깨서 술에 넣은 후 땅콩기름으로 노랗게 익힌 다음 맑은 물 한 사발 반을 넣고 고춧잎과 함께 끓여서 탕을 만든다. 소금을 약간만 넣어 조미를 한다.

효능 : 한사(寒邪)를 몰아내어 통증을 멈추게 한다. 혈(血)이 충실하도록 기른다.

적응증 : 허약하고 냉해서 오는 위(胃)의 통증, 억제 할 수 없는 딸꾹질, 맛을 느끼지 못하는 것, 멀건 침을 많이 흘리는 것.

5) 날초근계각탕(辣椒根鷄脚湯; 고추뿌리·닭다리탕)[《中國食療方全錄》]

재료 : 고추뿌리 15g (신선한 것은 30g), 닭다리 2~4개.

제법 : 고추뿌리와 닭다리를 같이 냄비에 넣고 물을 부어 끓인다. 익으면 고추뿌리를 건져내고 약간의 소금으로 조미한다.

용법 : 2차로 나누어서 복용한다. 탕은 마시고 닭다리도 먹는다.

효능 : 지혈(止血)

치료 : 붕루(崩漏; 여성의 비정기적인 하혈)

V. 마늘[대산(大蒜)]

백합과의 여러해살이 풀인 마늘의 비늘줄기이다. 다른 이름으로 호산(胡蒜), 호(葫), 독산(獨蒜), 독두산(獨頭蒜)이라고도 한다. 5월에 잎이 시든 때 파서 햇볕에 말린다. 《唐韻》에 이르기를 장건(張騫)이 서역(西域)에 사신으로 가 처음으로 대산(大蒜)을 얻어왔다고 하였다[《本草綱目》].

1. 기 미

강한 마늘 냄새가 난다. 《名醫別錄》에서는 맛이 맵고 성질은 따뜻하다"하였지만, 《醫林纂要》에서는 "맛은 맵고 달며 성질은 뜨겁다"고 하였다. 《隨食居飲食譜》에서는 신선한 것은 맛이 맵고 성질이 덩다. 그러나 썬 것은 맛이 달고 성질이 따뜻하다"라고 하였다. 양중양(陽中陽)에 속하기 때문에 우리 몸에 열을 발생시키는 식품이다. 비경(脾經), 위경(胃經), 폐경(肺經)으로 들어간다.

2. 효능 및 치료

체기를 통하게 하기 때문에 음식에 체했을 때 사용할 수 있고, 비위(脾胃)를 따뜻하게 하기 때문에 위 부위가 시리면서 아픈 것을 치료할 수 있다. 여러 가지 적(積)을 풀 수 있기 때문에 부스럼이 붓고 아플 때 사용하면 좋고, 해독작용과 살충작용이 있기 때문에 뱀이나 벌레에 물린 상처도 치료할 수 있다. 그밖에도 설사, 이질, 학질, 백일해 등을 치료할 수 있다.

3. 용 법

내복할 때는 6~12g을 달여서 복용한다. 생식할 수도 있고 구워 먹을 수도 있으며 진흙처럼 짓뭇어 환을 만들어 먹을 수도 있다. 외용으로 사용할 때는 짓뭇어 바르거나 좌약으로 만들어 쓸 수 있으며, 얇게 썰고 불에 구워 뜸질을 할 수도 있다. 계를 먹고 식중독에 걸렸을 때는 말린 마늘을 끓인 즙을 마신다[《姚僧坦集驗方》]. 코피가 멎지 않고 계속 나와 다른 약을 먹어도 아무런 효과가 없을 때는 마늘 1개의 껍질을 벗겨 진흙처럼 찼고 동전 만한 크기로 떡을 만들되 두께는 콩알만하게 하여 왼쪽 콧구멍에서 출혈하면 왼쪽 발바닥이 오목하게 들어간 곳에 붙이고 오른쪽 콧구멍에서 출혈하면 오른쪽 발바닥이 오목하게 들어간 곳에 붙인다[《簡要濟衆方》]. 여성의 질 또는 외음부가 붓고 가려운 증세에는 마늘을 끓인 물로 씻는다. 효과가 있으면 중지한다[《永類鈴方》].

4. 금 기

음허(陰虛)하여 불기운이 왕성하게 올라오는 사람은 금한다. 눈, 입, 치아, 혀, 후두의 모든 질병에도 금한다. 유행병을 앓고 난 후에 먹으면 안된다.

5. 논 술

1) 《本草衍義補遺》

마늘의 성질은 뜨겁고 홀트리며 고기를 잘 소화시키기 때문에 사람들이 먹기 좋아하는데 특히 여름에 많이 쓴다. 그러나 오래 먹으면 비(脾)와 기(氣)를 상하는 허물이 저절로 나타난다."

2) 《本草綱目》

마늘은 그 냄새가 맹렬하기 때문에 능히 오장(五臟)에 통하고 모든 구멍에 도달할 수 있으며 찬 기운으로 인하여 탁해진 체액을 제거할 수 있다. 부스럼 종기 등을 없앨 수 있고 뭉친 것을 풀어주며 고기를 소화시키는 효능이 있다. 그러므로 맛이 오래 변하지 않고 몸에 이롭다. 냄새나고 썩은 것을 가시게 하는 신기한 효과가 있어서 음식을 요리하는데 유용하고,

식초와 된장 대신 이것을 지니고 여행하면 더위·바람·풍도병·비에도 견디며, 선 음식이나 선달에 소금에 절여서 말린 고기를 먹어도 독이 미치지 않는다. 여름에 이것을 먹으면 더위를 푼다. 북방에서는 고기와 국수를 먹을 때 마늘이 없어서는 안 된다. 그러나 그 매운 맛은 기운을 흠트리고 뜨거운 성질은 화기(火氣)를 조장하기 때문에 폐(肺), 간(肝), 눈을 상하고 정신이 흐려지는 피해가 있다는 것을 대개가 모르고 있으며 장기간 먹어도 이해하지 못한다.”

3) 《神農本草經疏》

비위(脾胃)의 기(氣)는 향기를 가장 즐긴다. 그러나 몸 속 깊이 스며드는 냄새는 신(神)을 손상하고 기(氣)를 소모시키기 때문에 오랫동안 먹으면 안 된다. 눈에는 간(肝)의 상태가 나타나고 눈은 혈(血)을 얻으면 사물을 볼 수 있는데 마늘처럼 맵고 따뜻한 음식을 지나치게 먹으면 혈(血)이 소모되어 눈을 상한다.”

6. 약 선(藥膳)

1) 대산죽(大蒜粥; 마늘죽) [《中國藥膳大辭典》]

재료 : 마늘 30g, 멥쌀 혹은 찹쌀 100g.

제법 : 마늘의 껍질을 벗겨서 찢 후 끓는 물 속에 1분 동안 두었다가 끄집어낸다. 깨끗이 씻은 쌀을 마늘 끓인 물 속에 넣고 죽을 쑤다. 죽이 익기를 기다렸다가 건져내 놓았던 마늘을 다시 죽 속에 넣고 마늘이 익을때까지 가열한다.

용법 : 아침저녁으로 뜨끈하게 복용한다.

치료 : 폐결핵, 급·만성이질, 고혈압, 동맥경화.

금기 : 만성위염, 위 십이지장궤양에 사용하면 안 된다.

2) 대산양육(大蒜羊肉; 마늘·양고기)[《中國藥膳大辭典》]

재료 : 양고기 250g, 마늘 15g, 조미료 적당량.

제법 및 용법 : 양고기를 씻어서 익힌 다음 절편한다. 마늘을 으개어서 간장, 소금, 기름(고추기름도 좋다) 등과 섞은 양념장을 묻혀서 먹는다.

효능 : 신(腎)을 따뜻하게 해서 양기(陽氣)를 조장

한다.

치료 : 신허(腎虛)로 인한 양위(陽痿; 임포텐스), 오줌싸개, 소변을 자주 보는 것, 허리와 무릎이 시큰하고 연약한 증상.

3) 대산소압(大蒜燒鴨; 마늘·오리조림) [《中國藥膳大辭典》]

재료 : 오리 1마리, 마늘 50g

제법 : 껍질 벗긴 마늘을 오리의 배속에 넣고 입구를 봉한 다음 충분히 익도록 조린다.

효능 : 체액대사를 좋게 하여 부기를 뺀다.

치료 : 허약해서 몸이 붓는 것, 비위(脾胃)가 냉해져서 설사하는 것.

금기 : 초기의 외감질환에는 사용하지 않아야 한다.

4) 대산서과즙(大蒜西瓜汁; 마늘·수박즙)[《中國藥膳大辭典》]

재료 : 마늘 100~150g, 수박 1개.

제법 : 깨끗이 씻은 수박에 세모꼴로 구멍을 내고 그 구멍을 통해서 수박 안에 껍질 벗긴 마늘을 밀어 넣는다. 그런 다음 따로 떼어 놓은 수박 덩개를 잘 덮고 찜통에 넣은 다음 증기로 찜는다.

용법 : 아무 때나 마음대로 먹는다.

효능 : 체액대사를 활발하게 하여 부기를 빼며 해독작용을 한다.

치료 : 만성신장염, 간경화 복수.

5) 대산돈흑어(大蒜炖黑魚; 마늘·가물치찌짐) [《中國藥膳大辭典》]

재료 : 마늘 100~150g, 가물치[오어(烏魚), 흑어(黑魚), 예어(鱧魚)] 400g, 조미료 적당량.

제법 : 내장 등의 오물을 제거한 가물치에 껍질 벗긴 마늘, 식초, 소금, 곡주, 물을 넣고 센 불에 증기로 찜 다음 조미를 한다.

단, 신장병에는 소금을 사용하지 않는다.

용법 : 아침·저녁 식사 때 뜨끈하게 복용한다. 연달아 복용하면 효과가 좋다.

효능 : 비(脾)의 기능이 잘 돌아가게 하고 체액대사를 활발하게 하여 부기를 가라앉힌다.

치료 : 영양불량성 부종, 간경화 복수, 만성신장염
으로 인한 부종.

6) 대산빙당다(大蒜冰糖茶; 마늘·빙당차) [《中國藥膳大辭典》]

재료 : 통마늘[산두(蒜頭)] 2개, 빙당 적당량.

제법 : 마늘을 찢어서 빙당을 넣고 끓는 물에 데친 다음 즙을 거른다.

용법 : 차대신 수시로 마신다.

효능 : 폐(肺)를 윤택하게 하여 기침이 그치도록 한다.

치료 : 백일해(百日咳)

7) 대산초두편(大蒜炒肚片; 마늘·돼지밥통 볶음) [《中國藥膳大辭典》]

재료 : 돼지 밥통 300g, 마늘 250g, 적당량의 조미료.

제법 : 우선 돼지 밥통에 황주(黃酒)와 생강조각을 넣고 맑은 물을 부은 다음 은근한 불로 삶아서 칠할 정도 익힌 다음 썬다. 마늘을 썰어서 육 칠할 정도 끓는 기름에 넣고 볶으면서 돼지 밥통을 넣고 소금, 백설탕을 넣은 다음 약 5분 정도 볶는다.

용법 : 뜨겁게 복용한다.

효능 : 찬 기운을 제거하고 위의 기능이 활발하도록 한다. 음식을 잘 소화시키고 설사가 멈추도록 한다.

치료 : 비위(脾胃)가 허약하고 냉해서 물 같은 설사를 하는 증상.

8) 대산해대압단탕(大蒜海帶鴨蛋湯; 마늘·다시마·오리알탕) [《中國藥膳大辭典》]

재료 : 껍질을 제거한 마늘 60g, 물에 불린 다시마

60g, 오리알 2개.

제법 : 적당량의 물을 부어 같이 끓이다가 오리알이 익으면 오리알의 껍질을 제거하고 다시 넣어서 3분 동안 더 끓인다.

용법 : 탕은 마시고 건더기도 먹는다. 하루 1~2차례 나누어 복용한다. 봄에 먹으면 더욱 좋다.

효능 : 음(陰)을 자양하고, 해독하며, 맺힌 것을 흐트리는 효능이 있다.

치료 : 나력(癩癧); 목 둘레 임파결절 초기.

VI. 고추와 마늘의 차이

냄새가 센 것[氣之厚者]은 양 가운데 양[陽中之陽]에 속하므로 열이 나게 한다고 하였는데. 생강, 후추, 산초, 고추, 마늘 같은 것은 맛이 맵고 성질이 따뜻하거나 뜨겁기 때문에 냄새가 센 것에 해당하고 열이 나게 하는 식료이다.

그 중 고추와 마늘을 비교하면 고추는 지상(地上) 가지 끝에 열리는 열매이고 마늘은 땅 속에서 커진 것이다. 두 가지 모두 맵고 따뜻한 식품이지만 맛은 고추가 더 맵고 냄새는 마늘이 더 심하다. 이런 차이로 인하여 인체에 들어가서는 마늘과 고추가 어떻게 다른가에 대하여 당종해(唐宗海)의 《본초문답(本草問答)》에서는 다음과 같이 설명하고 있다. 마늘은 냄새가 더 센 것이므로 기분(氣分)으로 들어가 맑은 것만 다니는 구멍으로 달려간다. 따라서 마늘을 많이 먹으면 위로는 눈이 흐리게 되고 아래로는 소변에서 냄새가 나게 된다. 그러나 고추는 맛이 더 센 것으로 혈분(血分)으로 들어가 탁한 것만 다니는 구멍으로 달려간다. 따라서 고추를 많이 먹으면 위로는 입과 혀가 험고 아래로는 대변을 볼 때 향문이 매우면서 통증을 느끼게 된다.