

1 돼지고기와 표고버섯 관계

(한겨레신문 02.11.6)

- 성인병 걱정없이 지방질 에너지 보충 돼지고기와 표고버섯'

돼지는 날씨가 추워질수록 함유된 비타민 B1의 양이 평소보다 20% 이상 증가할 뿐 아니라 미네랄의 함유량도 늘어나는 특성을 갖고 있다. 또 쇠고기에 비해 불포화지방산 함량은 2~6배나 많고, 비타민 E, B1, B2 등의 함유량 또한 월등히 높다. 돼지고기의 철분과 지방은 체내 흡수력이 뛰어나 빈혈 예방과 함께 몸속에 축적된 수은, 납 등의 중금속을 땀이나 배설물로 배출하는 작용을 한다. 그밖에 '매치오닌' 성분은 간장을 보호하는 역할을 한다.

그러나 한의학적으로 돼지고기는 육류 중 가장 차가운 성질을 지녀 열이 많은 양(陽)체질인 사람에게는 좋은 반면, 속이 냉하고 소화기가 약한 소음인에게는 잘 맞지 않는다. 굽거나 튀긴 요리는 피하고 뜨거운 탕이나 찌개를 준비하는 것이 돼지고기의 소화력을 높여주는 방법이다.

표고버섯은 <본초강목> <동의보감> 등에서 기(氣)를 도와주고, 허기를 막으며 피를 잘 통하게 해 풍(風)을 고치는 작용을 한다고 나와 있다. 즉 동맥경화를 예방하고 고혈압이나 콜레스테롤 수치를 내리는 데 도움이 된다. 돼지고기를 비롯해 지방질이 함유된 육류요리에 표고버섯을 곁들이

면 성인병의 위험을 덜 수 있다는 뜻이다. 이는 표고버섯에 함유된 '에이타네닝'이라는 물질 때문이다. 식성에 따라 두부, 떡국떡이나 우동사리를 곁들여도 일품이다.

- 안병철 전 경희대 한의대 교수

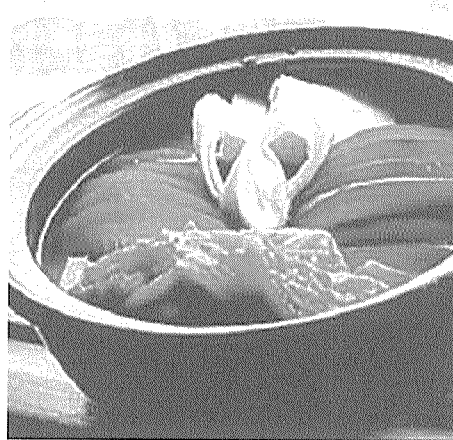
※ 서상호의 표고버섯 김치찌개 조리법

표고버섯 특유의 향기는 돼지고기의 누린내를 없애줄 뿐만 아니라 식욕을 돋우는 역할을 해 음식의 풍미를 더해준다. 건표고버섯은 조리 시작 1시간 전에 물에 불려야 요리에 사용할 수 있다. 또 돼지고기는 청주, 간장, 마늘 등으로 미리 밑양념을 하는 것이 국물 맛과 건더기 맛의 풍미를 더해준다.

재료

김치.....1/2포기
 식용유....2큰술
 고추가루...1큰술
 돼지고기...100g
 표고버섯...3~4개
 (중간크기)

대파.....1뿌리
 양파.....1/2개
 두부.....1/4모
 붉은고추...1개
 물.....6컵
 설탕.....1작은술
 다진마늘...1작은술
 가루스프(인스턴트 맛내기 양념) 1/2큰술



조리법

1. 김치는 매운것이 싫을 때는 김치소를 털어내고, 아니면 그래도 3cm크기로 썬다.
2. 돼지고기는 납작하게 썰어 청주, 간장, 다진마늘로 밑간한다.
3. 양파는 굵게 채 썰고 고추, 대파는 어슷 썬다. 흰떡은 물에 씻어서 건져둔다.
4. 물린 표고버섯은 어슷썰기 해둔다.
5. 냄비에 기름을 두르고 고춧가루를 넣은 후, 밑간한 돼지고기를 넣고 볶는다.
6. 고기가 충분히 볶아지면 김치를 넣고 한참 볶다가 물을 붓고 끓인다.
7. 양파를 넣고 충분히 끓여서 김치가 거의 물러진 후에 썰어 논 표고버섯과 두부, 고추, 파, 다진마늘을 넣고 끓이면서 입맛에 맞게 간을 한다. 기호에 따라 고춧가루나 후춧가루를 넣기도 한다.

2

건강과 육포관계

(경향신문 03.1.15)

쇠고기를 얇게 잘라 양념해서 말린 육포는 예나 지금이나 귀한 음식으로 대접받는다. 옛날엔 주로 특정 계층에서만 먹었으나 오늘날에는 술안주

나 반찬으로 폭넓게 사랑받는 음식이 되었다. 특히 결혼식 폐백 음식과 이마지 음식에선 결코 빼놓을 수 없는 것이기도 하다.

육포가 우리나라 문헌상에 처음 등장한 것은 삼국사기 신라본기 신문왕 3년으로 이때 역시 폐백 품목의 하나로 기록되어 있다. 하지만 육포는 저장성이 좋은 대표적 건조식품인 만큼 자연물을 채집하여 식량으로 만들 때부터 시작되었을 것으로 추측한다. 여기저기 이동하며 생활하는 유목민족이나 식품을 가벼운 형태로 만들어 오랫동안 저장해야 하는 부족들에 의해 발전되어온 것도 그런 이유에서다. 현재 서양인들이 즐겨 먹는 비프 저키(Beef Jerky)라는 음식은 아메리카 인디언들이 들소고기를 얇게 잘라 말려서 겨울 저장 식품으로 이용했던 것이며, 샤브샤브도 몽골 민족들이 만들어 먹었던 육류 저장식품이 변형된 것이라 한다.

흔히 육포를 만들 때 돼지고기 대신 쇠고기를 쓰는 것은 기생충이 염려되어 날로 먹을 수 없기 때문이다. 하지만 중국에선 돼지고기 육포를 더 많이 먹는다. 예전에는 사냥한 노루고기나 꿩고기를 포로 말려 먹기도 했다.

쇠고기로 만든 육포에는 염포, 장포, 약포, 편포, 대추편포, 칠보편포 등이 있다. 소금으로 간해 말린 염포는 간장으로 간한 포보다 저장하기엔 좋지만 빛깔도 흐리고 맛도 덜하다. 그래서 궁중에선 염포를 사용하지 않고 양념간장에 재어 말린 포를 사용했다. 약포는 고기 양념장에 설탕 대신 꿀을 넣고 만든 것인데 말렸을 때 딱딱하지 않고 쫄쫄해서 씹어먹는 맛이 남다르다. 고기를

잘라 그대로 쓰는 것이 아니라 고기를 다져 말린 것으로 양념해서 만드는 편포는 대추알 모양으로 빗어 잣을 끼우면 대추편포가 되고 동글납작하게 만들어 잣을 일곱개 끼우면 질보편포가 된다.

육포는 지방이 20% 미만이고 콜레스테롤이 적은 고단백 저지방 식품이자 섭취가 간편한 고칼로리 음식으로 바쁜 직장인이나 수험생, 특히 성장기 어린이들에게 아주 훌륭한 건강식이 된다. 그 옛날 칭기즈칸 부대도 전쟁시에 비상식량으로 육포를 이용했다. 최근 미국의 영양학자 하디 스킨 박사의 연구에 따르면 쇠고기에는 백혈구 생성을 촉진하고 항체를 만드는 단백질이 많아서 독감 예방에 좋다고 했으니, 고단백 영양덩어리인 육포를 즐겨 먹는 것은 어떨까 싶다.

- 조성태 : 경희대 동서의학 대학원 겸임교수

3

태음인과 쇠고기 관계

(내외경제 03.1.15)

우리 나라에서 가장 많은 태음인은 느긋하고 참을성이 많고 고집이 세며 먹지 못하는 음식이 없다. 소화흡수가 잘되지만 배설은 잘 안된다. 기순환과 수분의 대사가 원활하지 않아 심장과 혈

관계통의 병이 많이 생긴다. 따라서 태음인에게는 담백하면서 고단백질의 음식을 보충해 주는 것이 필요하다

그렇다면 어떤 음식이 좋을까. 바로 주위에서 쉽게 구할 수 있는 쇠고기이다. 쇠고기는 담백하면서 소화기를 보하고, 기혈은 순환을 돕고, 근육과 뼈를 튼튼히 하고 토하거나 설사하는 것을 멈추게 한다. 또 병후에 허약하거나 전신의 체력이 떨어졌을때도 좋다. 수험생들의 단백질을 공급하는데도 좋은 음식이다.

쇠고기가 없다면 음식을 못 만들 정도다. 우리나라를 대표하는 불고기에서부터 갈비탕, 설렁탕, 육개장, 사골국물 등의 서민적인 음식의 주재료가 바로 쇠고기이다.

또 보양식으로 알려진 음식인 도가니탕, 꼬리곰탕도 쇠고기를 재료로 쓴다. 고급음식으로 등심, 갈비, 안창살, 차돌박이 등도 바로 쇠고기이다.

그 뿐만 아니라 음식의 부재료로 전을 부치거나 국이나 찌개 등에 항상 같이 들어가 음식을 고급스럽게 하는 재료이다. 돼지고기, 닭고기와는 비교가 안 될 정도로 많이 쓰인다.

체질적으로 우리 나라 사람의 50%가 태음인 점을 고려하면 쇠고기를 가장 많이 즐기는 것이 당연하다. 태음인은 희귀한 보양식을 찾을 필요가 없다. 주위에서 흔하게 구할 수 있는 쇠고기를 먹는 것이 건강을 유지하는 가장 좋은 방법이다.

- 김수범 우리한의원장

4

오골계와 영양관계

한의학에 전래돼온 오골계의 효능은 매우 다양하다. 동의보감에는 놀라거나 공포 등의 정신적 충격을 받은 사람을 진정시키는 데 효과가 있고 임산부의 보약이나 대하증, 자궁출혈증 등에 효과가 있다고 기록돼 있다.

또 설사나 이질 후 보양제가 되며 풍(風), 냉(冷), 떨리고 마비가 오는 증상, 신경통, 타박상, 골절상, 골통(骨痛)에 유효하다고 한다. 간장과 신장에 피가 부족한 경우에 좋고 어혈을 제거하며 늑막 등의 농을 제거하거나 피를 새롭게 하고 체력을 활성화하는 데 특이한 효능이 있는 것으로 전해진다. 본초강목을 보면 오골계의 암컷은 중풍을 치료하고 몸이 붓거나 아프고 지리며 힘이 빠지는 증상을 치유하는 것으로 나와있다. 뿐만 아니라 오골계는 국으로 끓여 먹으면 심장을 편하게 하며 마음을 가라앉히는 것으로 알려져 있다. 또 산후에 몸이 허약해진 경우 기혈을 보하고 위장장애와 골절통을 치료하며 유종(乳腫)을 치유하는 것으로 알려져 있다. 이와 함께 피부를 곱게 하고 주독(酒毒)을 제거하는 효능이 있는 것으로 전해진다.

오골계의 흑색 육질은 인체의 헤모글로빈이나 적혈구를 증가시킨다. 뿐만 아니라 선천적으로 체질이 허약한 사람은 물론 장기간의 질병으로 몸

이 약해진 사람의 체질을 강화시킨다. 이 때문에 옛날부터 중국과 우리 나라에서는 건강식품이나 한약재로 널리 이용되었다.

오골계를 이용한 전통요리로는 오골계황기탕, 오골재래닭찜 등이 있는데 이런 요리의 효능으로는 정력강장, 고혈압치료, 신경과민증세 제거 등이 있는 것으로 전해지고 있다.

이처럼 오골계는 식용보다는 약용으로 더 잘 알려져 있다. 농촌진흥청 축산기술연구소의 연구결과에 의하면 오골계의 고기는 일반 닭고기에 비해 지방이 적은 반면 필수아미노산, 칼슘, 인의 함량은 많은 것으로 나타났다.

또 성장기의 뇌 발달과 관련된 DHA가 일반 닭고기에 비해 더 많이 들어있다는 연구 결과가 나온 바 있다.

오골계의 효능을 규명하기 위한 한 연구에서는 십전대보의 한약재 원료를 기초로 해서 제조한 오골계 육골즙을 성장기 실험용 쥐에 35일간 투여한 결과 육골즙을 주지 않는 쥐에 비하여 6~13%가 더 성장한 것으로 나타난 적도 있다. 쥐를 통한 실험에서 오골계는 고지혈증, 고혈압, 스트레스 등에 효능이 있는 것으로 나타나기도 했다.

오골계는 이처럼 필수영양 성분이 풍부할 뿐 아니라 약용으로 이용할 경우 몸을 보하고 각종 성인병을 예방하는 데 효능이 있어 기능성 식품으로 발전시켜 나가게 되면 값비싼 보신식품이나 혐오식품을 대체할 수 있을 것으로 생각된다.

- 안중남 박사(농촌진흥청 축산기술연구)