# 오리고기 알고 먹자!

## ::: 오리고기에 대한 궁금증과 해답

### 1 오리고기는 보허 제열 화장부 이수도(補虛 除熱 和藏府 利水道)라.

- 몸이 허한 것을 채워주고 열이 나는 것을 없애며, 오장육부를 조화롭게 하고 소변을 잘 나오게 한다. 몸에 열이 나면 열꽃이 핀다. 바로 피부로 표현되는 것이다. 이런 열을 내려 주고, 소변이 잘 배출되게 하는 것은 몸에 노폐물을 잘 배출시킨다는 증거이다.

### 2 오리고기의 역사

- 우리나라에서는 신라시대나 고려시대 문헌에 오리를 길러 임금에게 진상했다는 기록이 있고, 이집트에서는 기원전 2,500~3,500년 경의 조각과 그림에 오리를 사냥하는 장면이 나와 있으니 아주 오래되었다고 할 수 있다.

### 3 오리고기의 기름은 과거 프랑스에서 최고급 화장품 원료!!

- 오리고기의 기름에는 피부미용에 좋은 불포화지방산인 '리놀렌산'을 함유하고 있는데 피부노화방지와 비만예방에 효과적이라고 한다. 타 동물성 기름에 비해 물에 녹는 수용성 기름이며 피 속의 콜레스테

롤을 억제하여 체내의 산소 공급을 수월하게 해주어 여성에게 결정적인 혈액 순환을 촉진시키는 기능을 한다. 한 가지 아쉬운 것은 이 기름의 입자가 너무 커 화장품으로 썼을 경우 피부에 흡수되기 어려워 요즘은 쓰이지 않고 있다. 그러나 요리로 섭취할 경우 상당량 몸에 흡수되어 효과를 볼 수 있다.

## 4 오리고기가 스태미너 식품으로 남자들에게 좋은 것으로 알려져 있는데 여자들에게도 좋은가?

오리고기에는 혈중 콜레스테롤을 낮추는 불포화지방산이 66%나 함유되어 성인병 예방에 좋은 고단백 식품이다. 때문에 고혈압이나 심장병, 뇌졸중 예방과 치료에 유용한 음식으로 알려져 있다. 소고기나 돼지고기 등 타 육류가 혈중 콜레스테롤 수치를 높이고 성인병을 일으키는 포화지방산이 많은 반면, 오리고기는 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어 혈액순환을 돕고 고혈압이나 심장병, 뇌졸중과 같은 성인병을 예방해주는 불포화지방산의 함량이 높아 건강식품으로 꾸준히 사랑받고 있는 식품이다. 일례로 기름진 음식을 즐기는 중국인의 고혈압 발병률이 낮은 것도 불포화지방산이 많은 오리고기를 자주 섭취하기 때문이라고 한다. 오리고기는 무엇보다 정력에도 좋아 남성들이 좋아하는 식품이지만 리놀렌산과 같이 피부미용에도 도움이 되는 필수지방산도 풍부해 여성들에게도 그만인 식품으로 남녀노소 구분 없이 모두 즐길 수 있는 식품이다.

## 5 남자는 정력에 좋다면 먹고, 여자는 피부에 좋다면 뭐든 먹는다는 말도 있는데… 오리는 피부에 정확히 어떤 작용을 하나요?

오리고기에 함유된 필수아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있기 때문에 피부의 신진대사 리듬이나 미용적 효과가 뛰어나다. 그리고 피부는 물론, 머리카락이나 미용적 효과가 뛰어나다. 그리고 피부는 물론, 머리카락이나 손톱을 건강하게 유지하는 것도 필수아미노산에 의해 만들어지는 콜라겐(Collagen)의 효과인데, 이 콜라겐은 피부에 매끄러움과 탄력을 주는 기능성 물질로 피부 진피층의 60~80%를 차지하고 있다. 이 물질은 20대 이후로는 더 생성되지 않아 피부탄력이 떨어지게 되는데 오리고기에는 콜라겐을 합성해주는 아미노산이 풍부하여 여성의 피부미용에 많은 도움을 준다.

## 6 지방이 많으면 다이어트에는 안 좋지 않을까?

다이어트중인 사람들은 오리고기의 열량이 100g 당 337Kcal로 닭고기의 131Kcal보다 훨씬 높다는 사실에 주의할 것. 다만, 타 육류에 지방이 근육 곳곳에 퍼져있는 반면 오리고기는 껍질에 집중되어 있어 껍질만 벗기고 먹을 경우 열량이 절반가량 낮아지기 때문에 안심하고 먹어도 된다.

## 7 오리고기와 오리알의 효능도 비슷한가요?

다르다. 오리알의 레시틴은 지방질을 작게 분해시키는 생리작용을 갖고 있어 심장의 부담을 덜어줘 콜레스테롤의 피해를 줄여주고, 오리알의 비타민 E는 노화방지에 효과가 있고, 지방의 산화를 막아주어 성인병을 예방한다.

## ::: 오리고기에 얽힌 일화

중국 서태후의 저녁식사에는 주식만 해도 50여 종이 올라왔고 그 밖의 요리도 120여 종이나 되었다. 전속 요리사는 139명, 매 끼 시중드는 사람은 450여 명에 달했다고 한다. 매 끼 고기 500근과 오리 백여 마리를 요리 재료로 사용했는데 특이한 것은 야생오리보다는 기름이 많은 양식오리를 선호했다는 것이다. 최고의 미식가 서태후가 그 많은 요리 중에 오리고기를 즐겨 먹은 것은 피부미인이 되기 위한 노력이 아닐까?

## ::: 오리요리의 영양적 특성

## 1 오리고기 보쌈

보쌈의 재료 중 하나인 배추는 비타민과 미네랄의 보고! 특히 비타민 C가 많아 감기예방에 좋고, 비타민 A의 전구체인 카로틴, 칼슘, 혈압을 낮추어주는 포타슘과 아연이 매우 풍부하게 함유되어 있다.

■ 요리방법

♥ **재료** 오리 가슴살 200g, 수삼 1뿌리, 대추 3개, 오이 ⅓개, 잣겨자초장 2큰술, 속배추잎 8장, 생강 마늘 저민 것 5쪽씩, 간장 1½큰술, 설탕 2작은술, 고추기름 1큰술, 파뿌리 1컵, 정향 3알, 후추 약간, 참기름 1작은술, 와인 1큰술, 사과 ½개

♥ **만드는 법**

1. 오리 고기를 파뿌리, 사과, 생강을 넣고 삶는다.
2. 간장, 설탕, 참기름, 와인, 후추를 넣고 조림장을 만든다.
3. 팬에 고추기름과 조림장을 붓고 생강, 마늘 저민것, 정향, 파뿌리를 넣은 후 조린다.
4. 수삼은 저미고 대추는 불려서 채 썰고 오이는 눈썹썰기해서 잣겨자소스에 버무린다.
5. 조려진 오리 고기를 저며서 속배추와 샐러드를 넣고 싸 먹는다.

## 2 오리고기 전골

맛이 담백하여 오리냄새를 싫어하는 사람에게 권할 만하다. 다양한 채소와 버섯, 각종 한방재료들이 재료로 채소에서 취할 수 있는 각종 비타민과 무기질은 물론이고 인과 비타민D의 전구체를 섭취할 수 있는 그야말로 최고의 보양식이라 할 수 있다.

■ 요리방법

♥ **재료** 오리 고기200g, 표고버섯 2장, 느타리버섯 100g, 새송이버섯 3개, 당근 ⅓개, 미나리 50g, 간장 2큰술, 설탕 1작은술, 참기름 1작은술, 후추 소금 약간, 부추 100g, 대파 2대, 무½개, 육수(오리 고기와 생강, 마늘, 통후추, 파를 넣고 삶는다.)

♥ 만드는 법

1. 오리 고기를 간장, 설탕, 마늘 다진 것, 참기름, 후추를 넣고 재운다.
2. 표고는 채 썰고 느타리는 데쳐서 찢고 새송이는 굵게 채 썬다.
3. 부추와 미나리, 당근은 5cm 크기로 썰고, 대파는 어슷썬다.
4. 무도 5cm로 채 썬다.
5. 전골냄비에 무채를 깔고 재료들을 돌려 담은 후 육수를 붓고 끓인다.

## 3 오리볼

오리고기를 다져 만든 영양간식으로 오리고기에 익숙치 않은 아이들의 간식이나 어른들 술안주로 좋다.

■ 요리방법

♥ **재료** 오리 안심 삶은 것 200g, 파 다진 것 1큰술, 마늘 다진 것 1작은술, 와인 1큰술, 소금, 후추 조금, 참기름 1작은술, 로즈마리 1작은술, 생강즙 1작은술, 설탕 1큰술, 크래커 10개, 밀가루 ½컵, 달걀 1개

♥ 만드는 법

1. 오리 안심 삶은 것을 다져서 파 다진 것, 마늘 다진 것, 와인, 소금, 후추, 참기름, 허브, 생강즙, 설탕을 넣어 조물조물한 뒤 동그랗게 볼을 만든다.
2. 달걀은 잘 풀어 놓는다.
3. ①의 볼을 밀가루에 잘 굴려 달걀 물을 씌운다.
4. 크래커를 잘게 부셔 ③의 오리고기 볼에 튀김옷을 입힌 뒤 200℃ 오븐에서 구워낸다.

TIP!!!

**오리고기 특유의 냄새를 제거하려면?**

오리를 요리하기 전에 후추를 뿌려 버무리면 냄새 안녕~~~

– 참고자료: KBS 비타민 「위대한 밥상」