

# 피부재생에도 최고! 여름철 최고의 보양식! 오리먹고 젊고 건강해지세요!

▶KBS 2TV 「비타민 스페셜 - 위대한 밥상」 2009년 5월 27일(수) 21:00 방송분



**[정은아 아나운서]** 대한민국 국민의 건강을 고민하는 비타민입니다. 올 여름은 유난히 길고 더울 것이라고 합니다. 이런 때일수록 피부 재생력을 높이는 것이 필요하다고 하죠?

**[전현무 아나운서]** 그렇습니다. 사실 여름철에 상처가 나면 잘 아물지도 않고 심지어 염증까지 날 때가 있는데, 오늘은 여름철에 새살을 솔솔 돋게 하는 위대한 밥상을 준비해 보았습니다.

**[정은아 아나운서]** 손상된 피부를 더욱 건강하게 해줄 위대한 밥상, 지금 공개합니다.



피부 재생에 도움을 주는 오리고기!

**[임경숙 교수]** 피부 재생에 도움을 줄 위대한 밥상, 오리고기입니다. 오리고기에는 불포화 지방산이 70% 정도로 함



량이 높고요, 특히 그중에 필수 지방산인 리놀레산이 육류 중에 가장 풍부하게 들어있는데요. 이 리놀레산은 세포막을 구성하는 물질



로서, 손상된 조직을 건강하고 빠르게 재생시키는데 도움이 되는 성분입니다. 또한 오리고기에는 콜라겐을 형성하는데 필요한 물질인 리신과 같은 필수아미노산이 풍부하고, 상처 회복을 돕는 아연도 많이 함유되어 있습니다. 평소 오리고기를 톰툰 드신다면 상처가 빨리 아물고 건강하게 재생될 수 있습니다.

**[정은아 아나운서]** 전현무 아나운서는 오리고기 좋아하세요?

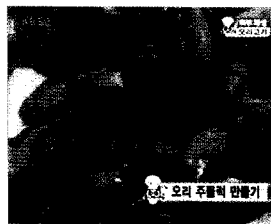
**[전현무 아나운서]** 저는 사실 오늘 위대한 밥상이 조금 걱정되요. 왜냐하면 오리고기하면 선입견이 있잖아요. 기름기가 많고, 냄새가 나지 않을까 해서요. 그래서 오늘 어떻게 맛있는 밥상이 나올지 걱정이 됩니다.

**【정은아 아나운서】** 오늘 대단한 밥상이 준비되어 있다고 하는데요. 첫 번째 밥상부터 받아보도록 하겠습니다.



첫 번째 밥상, 오리 주물럭.

고추장, 고춧가루 등 갖은 양념으로 양념장을 만든 후, 오리고기에 조물조물 무쳐 재워둔다. 양파, 대파, 새송이 버섯을 볶다가 양념이 된 오리고기를 지글지글 양념 쪽 배도록 볶는다. 매콤한 향이 코끝을 자극하고, 쫄깃쫄깃한 오리고기 살이 입 안에서 통통거린다. 쌈 채소 위에 오리고기를 듬뿍 올려 한 입에 쏙 넣으면, 오리고기와 한껏 친해지는 놀라운 맛! 오리 주물럭!



**【패널들】** 와~!



**【전현무 아나운서】** 와! 이 건 뭐 정말!

**【정은아 아나운서】** 아까 현무씨가 본인도 오리고기를 썩 즐기지 않는다고 했잖아

요. 그래서 저도 같이 물어갈까 하다 참았는데, 이 냄새를 맡으니까 기가 막히네요. 어떻게 이런 향이... 이 향이 느껴지시죠?

**【패널들】** 네~

**【박준규】** 저는 보관 문제만 안 나오면 맞힐 수 있어요!



**【정은아 아나운서】** 오~!

**【김정민】** 군침 돌아요.

**【정은아 아나운서】** 이 쫄깃거림은 뭘까요.

**【전현무 아나운서】** 그냥 드시는 것보다 쌈으로 한 번 드셔 보세요.

**【윤정수】** 요리도 잘 하셨나봐요.

**【박준규】** 카메라 감독님이 카메라 보시면서 입맛을 다시네요.



**【전현무 아나운서】** 와서 코로 한 번 시식하시죠. 어떠세요?

**【윤정수】** (양념 한 방울을 먹고) 짜지가 않네요.



**【정은아 아나운서】** 네, 짜지도 않고 맛있어요.

**【전현무 아나운서】** 웬만하면 먹다가 사레가 들리시지 않는데... 네, 좋습니다. 이

음식은 저희가 계속 먹고 싶은 정도로 정말 맛있습니니다.

**【윤정수】** 매워요?



**[전현무 아나운서]** 그건 드셔보시면 아시죠, 저희가 퀴즈를 내겠습니다. 그래서 문제를 맞춰주신 분들께 이 음식을 드리겠습니다.

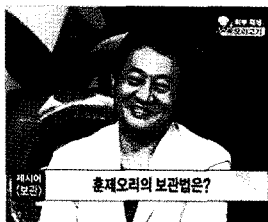
**[정은아 아나운서]** 먹느냐 못 먹느냐 그것이 문제로다. 맛있는 퀴즈! 위대한 밥상! 아니, 오리고기가 나왔는데 왜 힘들어 하세요.

**[전현무 아나운서]** 조금 전에 먹었던 오리고기 맛을 못 잊고 너무 맛있어서 빨리 여러분들에게 전해드리고 싶어서 그래요.

**[정은아 아나운서]** 돼지고기에 제육볶음이 있다면, 닭고기에는 닭갈비가 있죠. 오리고기에는 주물럭이에요. 자, 도전 들어갑니다. 오늘도 역시 박준규씨부터 시작하겠습니다. 선택해주세요.



**[박준규]** 한 '하겠습니다.  
**[전현무 아나운서]** 보관 문제네요, 몇 주째 계속 보관 문제만 풀고 계시죠.  
**[정은아 아나운서]** 이 문제



어렵습니다. 오리고기는 간편하게 조리할 수 있도록 보통 훈제오리 형태로 많이 판매되고 있습니다. 그렇다면 문제는 무엇일까요?

**[임경숙 교수]** 훈제오리는 어떻게 보관할까요?  
**[박준규]** 훈제오리요? 생오리는 냉동 보관해야 하거든요.  
**[정은아 아나운서]** 훈제오리는 조금 다를 수도 있죠.  
**[전현무 아나운서]** ①번. 랩에 싸서 냉장보관한다. ②번. 랩에 싸서 냉동보관한다. ③번. 랩에 구멍을 뚫어 냉장보관한다. ④번. 랩에 구멍을 뚫어 냉동보관한다.  
**[박준규]** 보관하면 박준규 아니겠습니까. 2번으로 하겠습니다. 왜냐하면 모든 음식은 냉동보관입니다. 그리고 구멍



을 뚫는 것은 냉동실에 있는 다른 것들의 냄새가 밸 수 있기 때문에 2번입니다.

**[김나영]** 1번이에요, 1번. 편의점에 가면 훈제족발을 팔잖아요. 훈제족발은 랩에 싸서 냉장보관하잖아요.

**[박준규]** 그럼 1번.  
**[임경숙 교수]** 정답은 2번 랩에 싸서 냉동보관입니다.

**[전현무 아나운서]** 잘 맞춰놓고 왜 비꾸셨어요.  
**[박준규]** 아내가 맞았는데...



**[임경숙 교수]** 오리고기에 있는 지방 중 불포화 지방산이 70%로 아주 높다고 말씀드렸는데요. 이 불포화지방산 때문에 공기 중에 노출이 되면 산화되어 산패되기 쉽습니다. 따라서 랩으로 공기를 차단하고 냉동실에 넣는 것이 신선도를 가장 오랫동안 유지할 수 있습니다.



**[김나영]** 저는 '타미니(비타민 방승 캐릭터) 할께요. 당첨-!  
**[윤정수]** 저는 '밥' 을 선택하겠습니다.



**[전현무 아나운서]** 칼로리 문제입니다.  
**[정은아 아나운서]** 다음 중 100g 당 칼로리가 가장 높은 고기는 무엇일까요?

**[전현무 아나운서]** ①번. 소고기 ②번. 돼지고기 ③번. 닭고



기④번. 오리고기  
 [박준규] 소고기!  
 [전현무 아나운서] 박준규  
 씨는 소고기라고 하셨고요.  
 [정은아 아나운서] 다른 분

들은 어떻게 생각하세요.



[김형준] 저는 돼지고기요.

[조항기] 저는 소고기요.

[김정민] 저는 오리고기.

[김나영] 닭고기죠.

[전현무 아나운서] 하나씩 다니오네요.

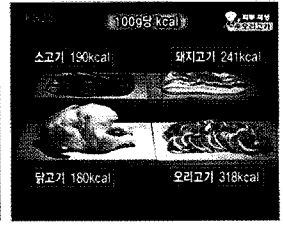
[김정민] 제 말 들어보세요. 기름기가 정말 많다고 들었어요. 대신에 불포화이기 때문에 우리 몸에 지방으로 살이 안 찌뿐이지 먹을 때 칼로리는 많을 거라고요. 칼로리는 높지만 불포화인거죠.

[조항기] 돼지고기 같은 경우는 씻을 때 잘 씻겨지는데 소고기는 밀가루 같은 걸로 뺄까 씻어야 하잖아요. 그걸 몸에 들어가면 그만큼 지방이 쌓인다는 뜻 아닐까요.

[정은아 아나운서] 5초 남았습니다.



[윤정수] 음, 돼지고기!  
 [임경숙 교수] 정답은 4번  
 오리고기입니다. 100g 당  
 칼로리 함량을 비교해 보았  
 을 때 닭고기가 180kcal로



가장 낮고, 그 다음은 소고  
 기, 돼지고기, 오리고기  
 오리고기는 100g 318kcal  
 로 가장 높습니다. 그 이유  
 는 오리고기의 지방함량이

27.6% 높기 때문인데요, 칼로리가 걱정되시는 분들은 껍질  
 부분과 지방 부분을 제거하여 드시면 살코기에는 지방함량  
 이 8.1%로 3분의 1로 뚝 떨어지고요, 칼로리도 151kcal로  
 절반 가까이 줄어들게 됩니다.



[전현무 아나운서] 김정민  
 씨는 오리고기 좋아하시나  
 봐요, 딱 맞추셨네요.

[김정민] 그러게요. 제가  
 뽑았어야 하는데...

상'이요.

[전현무 아나운서] 꽂이네요.

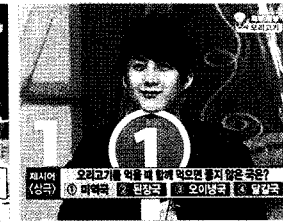


[김형준] 저는 큰 걸 좋아  
 해서 대 로 하겠습니다.

[전현무 아나운서] 상극이  
 네요.

[정은아 아나운서] 문제는,

오리고기를 먹을 때 함께 먹지 않으면 좋지 않은 국은 무엇  
 일까요?



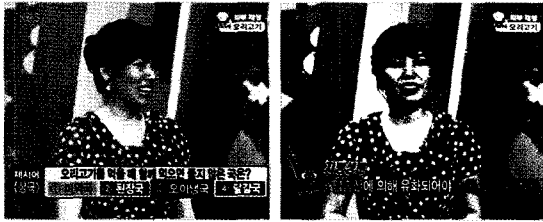
[전현무 아나운서] 상극인 국입니다. ①번. 미역국 ②번. 된

장국 ③번. 오이냉국 ④번. 달갈국

**[김나영]** 달갈국이에요. 오리랑 닭은 비슷하게 생겼잖아요. 그런데 오랜시간동안 닭이 사랑을 받아와서 오리는 그 점에 대해서 굉장히 슬프게 생각하고 있어요.

**[조향기]** 다른 국은 다 따뜻한데 오이냉국만 찬 것이잖아요.

**[전현무 아나운서]** 김형준씨는 미역국을 골랐습니다.



**[임경숙 교수]** 정답은 3번 오이냉국입니다. 지방성분은 체내에서 소화될 때 담즙산에 의해 유화되어야 소화흡수가 잘 되는데, 이 유화작용은 온도가 낮으면 잘 되지 않기 때문에 찬 음식을 먹게 되면 지방 소화율이 떨어져 소화흡수되지 않은 지방이 장을 자극하여 설사를 유발할 수 있습니다. 그렇기 때문에 지방성분이 많은 오리고기를 드실 때에는 차가운 음식이나 찬물보다는 따뜻한 음식과 함께 드셔야 합니다.

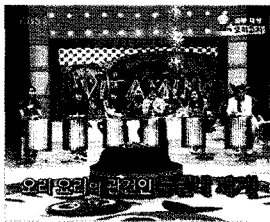
**[전현무 아나운서]** 조향기씨 설명이 일리가 있었네요.

**[정은아 아나운서]** 정답이 다 나왔는데 아까워요.



**[조향기]** 위!  
**[정은아 아나운서]** 위 열어 보겠습니다.

**[전현무 아나운서]** 요리에 관한 문제 되겠습니다.



**[정은아 아나운서]** 오리오리의 관건은 오리 누린내를 없애는 것입니다. 다음 중 오리고기의 누린내 제거에 효과가 없는 것은 무엇일까요?

엇일까요?

**[전현무 아나운서]** ①번. 레몬즙 ②번. 우유 ③번. 설탕 ④번. 커피

**[박준규]** 우유예요. 왜냐하면 오리가 우유를 싫어해. 오리는 소량은 안 논다고.



**[조향기]** 1번 아니면 3번 일것 같은데, 1번 할게요.

**[임경숙 교수]** 정답은 3번 설탕입니다. 이 오리고기에 들어있는 누린내 성분은 아



민화합물로서 레몬즙이나 식초를 넣어주면 아민화합물이 중화되면서 누린내가 제거됩니다. 우유는 이 화합물을 흡착하는 성질이 있

어서 누린내가 제거되고요. 커피나 청주, 마늘, 생강 같은 향신료들은 강한 향으로 덮어버리는 마스크 효과로 누린내를 제거합니다. 설탕은 누린내를 제거하는 효과는 없고요, 연육작용으로 고기를 부드럽게 해주는 효과가 있습니다.



**[정은아 아나운서]** 이렇게 오리고기 주물력을 준비했는데 드실 분은 한 분 이세요.

**[김나영]** 살다보니까 이런 날도 있네요. 어머 쫄깃해! 어머, 어머, 어머 말도 안돼. 거짓말. 누린내가 전혀 안나요. 고기(?)의 오리고기를 먹고 있는 분이예요. 먹고싶죠? 먹고싶으면 애교 같은 것 보여주세요.



**[김형준]** 나영 누나~ 오리 고기 하나만!



**[김나영]** 합격! 좋아요. 두 번째 밥상. 한방 오리 백숙.

손질한 오리 뱃속에 찹쌀을 꼭꼭 채우고 마늘, 대추, 수삼을 넣어 잘여민 후 한번 데친다. 물에 마늘, 대추, 생강 그

리고 각종 한약재를 듬뿍 넣은 후 큼직한 오리를 넣어 뱃속까지 잘 익도록 푹 끓인다. 쫄깃한 오리살과 뱃속의 찹쌀, 한약재가 가득 우러난 개운한 국물이 더해져 오리고기가 선사하는 감동의 보양식. 한방 오리 백숙.



**[전현무 아나운서]** 자~ 여러분. 오리 백숙입니다.



**[정은아 아나운서]** 오늘부로 저희는 모두 오리와 사랑에 빠졌습니다. 오리가 정말 보양식으로 최고죠.

**[전현무 아나운서]** 보는 것만으로도, 향으로도 보양이 되는

것 같은 느낌이에요. 푸짐하다~

**[패널들]** 와~~~



**[전현무 아나운서]** 한약재의 향이 은은하게 느껴집니다.

**[박준규]** 전현무씨. 닭 맛이나요?

**[전현무 아나운서]** 닭 보다 육질이 쫄깃쫄깃해요.

**[정은아 아나운서]** 음~ 마디가 오리뼈는 닭뼈랑 조금 다르네요. 담백하고 맑으면서 깨끗한 맛이어요.

**[전현무 아나운서]** 오리고기 먹으니까 아랫배가 따뜻해지면서 양기가 올라오는 것 같아요.



**[아나운서]** 초성퀴즈 비타민 가라사대!

**[권 박사]** 중국의 3대 여걸이자 당대 소문난 미식이 서태후가 최고로 여긴 음식



이 바삭하게 구워진 북경오리였다고 합니다. 최고의 보양식이자 상처까지 이롭게 해줄 오리 한 마리로 2009년 월하

준비를 시작해봅시다.



**[정은아 아나운서]** 첫 번째 문장 보여주시죠. 김나영씨.



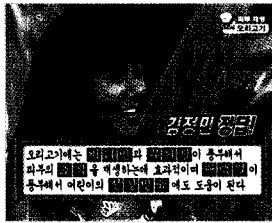
**[김나영]** 오리고기에는 비타민과 무기질이 풍부해서 피부의 재질(?)을 재생하는데 효과적이며,

**[정은아 아나운서]** 땡!

**[김정민]** 오리고기에는 비타민과 무기질이 풍부해서

피부의 조직을 재생하는데 효과적이며 단백질이 풍부해서 어린이의 성장발육에도 도움이 된다.

**[정은아 아나운서]** 정답입니다~



**[김정민]** 제가 머리로 하는 건 잘한다니까요.

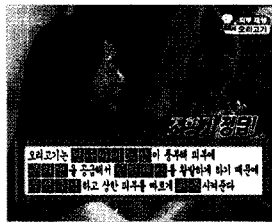
**[전현무 아나운서]** 초성퀴즈 두 번째 문장 보여주세요. 김형준씨.



**[김형준]** 예로부터 기름기가 많은 음식을 즐겨먹는 중국사람들 중 오히려 고혈압 환자가 적은 이유는 오리고기와 같은 불포화지방

산이 많은 식품을 즐겨 먹기 때문이다.

**[전현무 아나운서]** 첫 번째 도전인데요, 정답입니다.



**[정은아 아나운서]** 다음 문제 드릴게요. 조향기씨.

**[조향기]** 오리고기는 필수 아미노산이 풍부해 피부에 콜라겐을 공급해서 신진대

사를 활발하게 하기 때문에 푸석푸석하고 상한 피부를 빠르게 회복시켜 준다.

**[전현무 아나운서]** 조향기씨, 정답입니다.

**[정은아 아나운서]** 축하합니다.



**[김정민]** 음~~ 맛이 정말 정말 기특해요.

**[조향기]** 막 콜라겐이 있는 것 같아요.

**[김형준]** 대박이네요.

**[정은아 아나운서]** 자세한 조리법은 저희 홈페이지를 확인하세요. 감사합니다. 비타민이었습니다.

