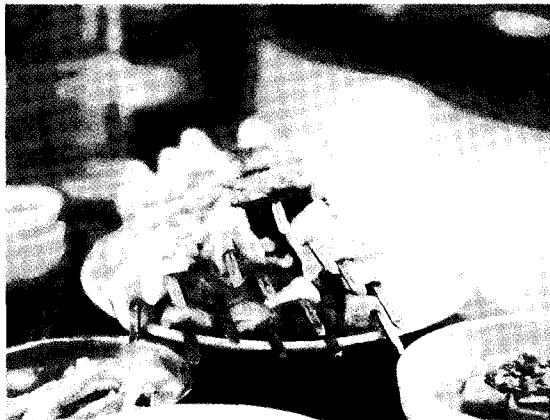


Go! 대박 여름 입맛 돋우는 음식 오리 vs 전복

▶청기와 오리촌 ☎ 032-677-6727



식은땀은 줄줄~ 온몸은 천근만근~ 게다가 달아난 입맛은 깜깜 무소식! 더위에 지친 이들을 위해 [Go!대박] 이나셨다! 특히 지방 함유량이 높은 보양식이 아닌 저칼로리 고단백 보양식을 찾고 있는 주부들을 위한 알짜배기 정보 ~ 오리 vs 전복! 오리와 전복이 외식으로만 해결되는 비싼 보양식이라는 편견은 이제 그만! 집에서 쉽게 따라할 수 있는 오리와 전복요리 비법은 물론 오리와 전복의 보양 기능 대해부! 오리는 필수 아미노산이 풍부하고 불포화지방산이 많아 고지혈증 예방은 물론 중풍, 고혈압, 당뇨, 비만 환자에게 특히 좋고 ~ 오리에 맞설 바다 대표 '저칼로리 고단백' 전복은



단백질과 비타민이 풍부해 피부미용, 자양강장 효과는 물론 요오드 함량이 높아 더위로 인해 머리가 아프거나 혀와 목이 마르는 증세가 있을 때 특효라는데... 과연 오리와 전복 가운데 나에게 맞는 올 여름 최고의 보양식은? 올 여름 최고의 보양식이 될 수밖에 없다는 오리 vs 전복! 이번 주 [Go!대박]에서 낱알이 파헤쳐보자!

【신동호 아나운서】 이번 소식은 만담꾼 두 분이 준비하셔서 기대가 큼니다.



【고은주 리포터】 주부들에게 알짜 정보만 전해드리고 대박의 고은주 리포터입니다.

【박진우 리포터】 박 대박의 박진우 리포터입니다. 지난주에 제가 졌잖아요. 이번주에 제대로 준비했습니다. 여름 보양식입니다.

【고은주 리포터】 그렇습니다. 아니 말로만 하면 뭐냐고요. 발로 뛰어가지 제대로된 정보를 드릴 수 있는 것 아니겠습니까.

【박진우 리포터】 길고 짧은 것은 대박야 알지 않을까요?

[고은주 리포터] 출발하도록 하겠습니다. 고vs백



온몸이 천근만근. 자꾸 누울 자리만 찾고 계십니까. 사방이 더운데 내 몸에는 식은땀이 흐른다고요. 게다가 달아난 입맛은 감감 무소식~

그래서 준비했습니다. [고 vs 백]이 강력하게 추천하는 칼로리 걱정 없고, 중년 건강에 더욱 좋은 여름 보양식!



한국인의 대표 보양식 그 주인공이 뿔었습니다. 국민 보양식 인기 대단한데요. 그런 닭의 아성을 한 방에 무너뜨린 올

여름 보양계의 최고스타, 오리!



[고 vs 백] 박진우의 선택 오리를 소개합니다. 보양계의 신예스타 오리. 뛰는 박진우 위에 나는 오리있다! 인터뷰를 온

몸으로 거부하는데요. 한참을 쫓아다니던 끝에 오리와의 인터뷰에 성공할 수 있었는데요.



[박진우 리포터] 여름철 보양식으로 왜 네가 최고니?

[오리] 껍싹껍~



할 말이 많을 것 같은데요. 통역에 오리농장 대표님을 모셨습니다.

[박현수 대표] 날이 더울수록 오리를 먹고 나면 훨씬

땀도 덜 나고 기운도 나고 좋습니다.

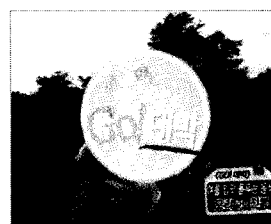


열이 많은 체질의 여름나기 보양식으로 안성맞춤 오리. 무엇보다 고단백 저칼로리로 중년 건강에 최고라고 합니다.

[김문호 한의사] 성인병을 일으키는 일반적인 육류지방에 비해서 오리고기의 지방은 물에 잘 녹는 수용성 불포화지방산을 다량 함유하고 있습니다. 때문에 당뇨병, 고혈압 여러 가지 성인병을 예방하는데 많은 도움을 줄 수 있습니다.



[박진우 리포터] 바로 이것입니다. 박진우의 강력추천, 오리! 남들 보다 열이 많아서 여름을 더 많이 타시는 분들 오리를 보양식으로 추천합니다.



오리와 전복의 본격적인 여름 보양 대결 시작합니다.

[조리장] 오늘 요리는 초조



전입탕이라고 여러 가지 한약재와 동충하초를 넣어서 끓인 요리인데 등소평이 보양식으로 먹던 그런 요리예요. 엄선된 12가지 한약재와 오리가 만나니 등소평의 장수비결이 되었다는데요.



그런데 여기서 잠깐. 오리고기 특유의 냄새 때문에 요리를 주저하셨던 분들 많으셨죠.



[조리장] 여기 콩지 부분하고 그다음 가슴에 허파 찌꺼기가 있어요. 그것을 깨끗이 닦아내면 되고. 그러면 전혀 오리 냄새가 안나요.



[박진우 리포터] 지금은 아무 냄새도 안나는데요. 오리 누린내도 잡았으니 본격적으로 조리 들어갑니다. 어려울 거 하나

없습니다. 커다란 냄비에 오리를 먼저 넣고 그 위에 황기, 엄나무, 인삼, 생강, 대추, 오가피까지 넣어주는데요. 일반 닭 백숙에서는 볼 수 없었던 재료가 있습니다. 오로지 충조전입탕에만 있는 이것은?



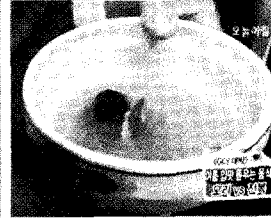
[조리장] 당뇨에도 좋은 자양강장제... 여름 보양식 최고로 치는 동충하초를 넣어야 해요. 불로장생의 명약으로 불



리는 동충하초까지 넣어서 1시간만 끓여주면 한약 못지않은, 등소평의 건강비결, 오리로 만든 충조전입탕이 완성되었습니다.



그냥 보는 것만으로도 힘이 나는데요. **[박진우 리포터]** 고기가 연하고요, 탄력이 있어요, 찹찹하면서도 냄새가 안



나예요. 아~ 국물! 시원하다. 오우~ 최고입니다.



닭 잡아먹고 오리발 내밀지 말고, 이제 오리 잡아먹고 오리발 내밀자고요! 올 여름 보양식! 오리가

최곱니다!

오리와 전복의 막상막하 대결! 명품 보양식인 만큼 특별히 궁에 계신 분을 찾아가 결판을 짓도록 하였습니다. MBC드라마 <동이>의 감초, 이계인!

[배우 이계인] 복도까지 아주 냄새가 진동을 하네 온 복도





에 지금 난리 났다니깐! 이 냄새 때문에...
그 냄새가 바로 충조전압탕의 오리! 오리부터 시식 들어갑니다.

【배우 이제인】 무슨 오리가 이렇게 부드러워? 아 이정도면 속중이 부럽지 않다...

과연 오늘의 승리는 전복인가요, 오리인가요?



【배우 이제인】 어쨌든 개인적으로 오늘의 보양식은 오리입니다.

박진우의 선택 역시 오리입니다. 마치 그리스를 격파한 느낌입니다. [고 vs 박] 대결은 다음 주에도 계속됩니다!



【신동호 아나운서】 이번주에는 보양식을 먹을 줄 아는 이제인씨의 선택으로 우리가 승리하였습니다. 보시는 분들도 집에서 오리요리가 어렵다고 생각하지 마시고 건강을 위해서 한 번 도전해 보시면 어떨까 합니다.



【이승남 전문의】 전복과 오리 다 좋습니다. 평소에 오리는 기름이 많아서 사람들이 기름기가 많다는 이야기를 하시는데 그 기름이 우리

가 보통 이야기 하는 동물성 기름과는 다릅니다. 고기의 질 자체도 상당히 알칼리성이거든요, 그래서 중풍에도 좋다는 이야기도 하고요. 기름 걱정 하시지 말고, 많이 드셔도 괜찮을 것 같습니다.

