

유행성 독감을 다스리는 요리

겨울이면 어김없이 찾아오는 반갑지 않은 손님, 바로 독감이다. 요즘은 변종 바이러스가 계절과 지역을 가리지 않고 나타나기도 한다. 독감은 전염성이 강하고 노인이나 어린이, 타 질환을 앓고 있는 환자에는 치명적이어서 심할 경우 사망에 이르기도 한다. 독감은 감기와 전혀 다른 병이므로 백신 접종을 비롯한 규칙적인 운동과 영양섭취를 통해 철저히 예방해야 한다.

에디터 이민우

독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환으로, 상부 호흡기계(코, 목)나 하부 호흡기계(폐)에 침투되어 갑작스런 고열, 두통, 근육통, 전신 쇠약과 같은 신체 증상을 동반한다. 전염성이 강하고 합병증을 유발해 사망에 이를 수도 있는 독감은, 새로운 종류로 변이되어 때론 젊고 건강한 사람을 죽음으로 내몰기도 한다. 독감을 예방하기 위해서는 무엇보다 면역력을 높여야 한다. 백신 접종과 더불어 면역력을 높일 수 있는 보양식 섭취로 올 겨울 독감과의 전쟁에서 기필코 승전고를 울려보는 것은 어떨까?

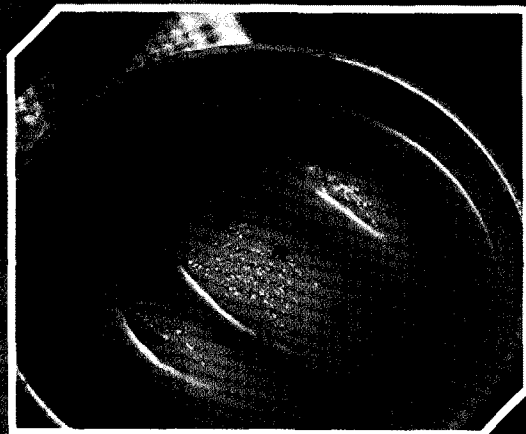


● 버섯밥

• 재료: 멥쌀 1과 1/2컵, 찰쌀 1/2컵, 참기름 1큰술, 물 2컵, 마른 표고버섯 3개, 양송이버섯 3개, 느타리버섯 100g, 밤 6~7개, 은행 10알, 대추 6개, 양념장(간장 5큰술, 참기름 · 통깨 · 고춧가루 각 1큰술), 청양고추 1개

1. 마른 표고버섯은 물에 불려 3등분하고 느타리버섯은 손으로 찢는다. 밤은 반으로 자르고 은행은 팬에 볶아 껍질을 벗긴다. 대추는 3등분한다.
2. 뚝배기를 불에 올려 따뜻하게 데운 후 참기름을 두르고 쌀과 밤을 볶는다. 그 위에 나머지 재료를 올리고 물을 부어 센 불에서 끓인다.
3. 청양고추는 씨를 빼서 곱게 다지고 양송이버섯은 껍질을 벗긴 후 곱게 다져 나머지 양념 재료와 함께 섞어 뚝배기 밥에 곁들인다.

버섯은 수분 함량이 많고 각종 비타민(D, B1, B2 등)이 다량 함유되어 피로회복 및 면역력 증강에 좋다.



● 배숙

• 재료: 배 500g(1개), 통후추 1큰술, 생강 6g, 물 3컵, 설탕 5큰술, 잣 1작은술

1. 배를 6등분하여 씨 부분을 수평으로 반듯하게 자른다.
2. 배에 통후추를 3개 정도 박고, 생강은 0.2cm 두께로 잘게 썬다.
3. 냄비에 생강과 물을 붓고 센 불에 끓인 후 중불로 낮추어 15분 정도 더 끓인 후에 걸러 생강물을 만든다.
4. 냄비에 생강물과 배, 설탕을 넣고 센 불에서 끓으면 약불로 낮추어 25분 정도 끓인 후 차게 식혀 잣을 띄운다.

배는 폐를 보호하고 기침과 열을 다스린다. 근육통, 나른함, 두통에도 효능이 있어 으실 으실 추울 때 미리 자주 먹어두면 큰 효과가 있다.



● 배추닭고기 스프

• 재료: 닭 반마리, 대파뿌리 4개, 생강 2통, 통후추 5알, 물 5컵, 배춧잎 5장, 양파 1/4개, 붉은고추 1개, 국간장 1큰술, 소금 1작은술

1. 냄비에 찬물과 닭, 대파뿌리, 생강, 통후추를 넣고 1시간 정도 중간 불에 푹 끓인다. 익으면 살을 따로 발라두고 국물만 맑게 받아낸다.
2. 육수를 끓이면서 소금과 간장으로 간을 하고 적당한 크기로 썬 배추, 양파, 붉은고추를 넣고 더 끓인다.
3. 배추가 숨이 죽으면 불을 끄고 그릇에 담은 뒤 발라놓은 닭살을 얹어 먹는다.

닭고기 스프는 코와 목의 온도를 높여 차고 건조한 기운을 좋아하는 바이러스가 살기 힘든 환경을 만든다. 피로 회복과 혈액순환에도 좋다.