

축평원에 궁금한 점을 물어보세요

Q & A

네티즌 궁금증

정보사업팀



Q 닭 요리할 때 비린내 제거하는 방법은?

A 양파즙, 레몬즙, 우유, 백포도주 모두 닭의 비린내를 제거하는데 좋습니다. 닭 한 마리를 기준으로 양파즙 1개를 30분 이상 재우면 누린내도 없고 육질도 부드러워집니다. 레몬즙의 신맛도 닭의 비린내를 없애는데 도움이 됩니다. 또한 우유에 닭을 재우고 후춧가루를 뿌리는 방법도 있습니다. 고급요리에는 백포도주를 사용해 보세요. 닭 한 마리를 기준으로 3술 정도 넣어 30분 이상 재우면 됩니다.

Q 운동 후에 우유를 바로 마셔도 되나요?

A 네~ 그렇습니다. 우유에는 수용성 비타민 B1, B6, B12 니코틴산, 판토텐산, 비오틴, 엽산과 지용성 비타민 A, D, E, K가 들어있어요. 운동으로 에너지를 많이 분해하면 비타민 소모가 많아지는데, 이때 우유로 비타민을 보충해주면 세포 작용 정상화가 빨라져 피로감을 개선할 수 있습니다. 또한 우유에 들어있는 트립토판은 세로토닌의 합성을 도와 숙면을 취하게 해주는데요. 밤에 우유를 마시면 잠자고 있는 동안 뼈에서 칼슘이 빠져 나가는 것을 막아줍니다.



Q 오겹살은 삼겹살을 붙인 것을 의미하나요?

A 오겹살은 우리가 흔히 말하는 삼겹살이라고 부르는 부위와 동일한 부위입니다. 단지 오겹살로 불리는 부위는 겹질이 한층 더 존재합니다. 삼겹살을 붙인다는 것은 우리나라 돼지고기 소비 특성상 삼겹살 소비가 주를 이루고 고가이므로 이러한 특성을 악용하여 삼겹살이 아닌 타 부위를 이용하여 삼겹살을 만드는 것으로 불법행위입니다. 등급정보 365+