

유택한 여행

오리보양식

원기충전 제대로 시켜주는 '특급 보양식이야!'

사나이들의 원기충전을 책임지는 약초 듬뿍 넣고 끓여낸 한국식 오리 보양식부터 중국식 오리 코스요리까지 만나보자~ 진정한 남자들과 함께 하는 부산 사나이 여행! 함께 떠나볼까요~!

보디빌더의 특급 보양식 첫 번째

오리껍질튀김쌈

껍질이 주인공인 요리. 참 독특한데요~ 과연 그 맛은 어떨까요?



건배말고 쌈배



방성환(보디빌더) : 이건 껍질이 아니죠?

유택(개그맨) : 이 맛은 뭐지? 왜 이렇게 맛있어요? 고기도 아니고 껍질인데 너무 고소해요.

바삭하고 고소한 맛이 일품인 베이징 덕

유택(개그맨) : 원래 중국에서는 뭐라고 부르니까?

신수평(셰프) : 베이징 카오야 라고 불러요.



카오(kao)는 구이 야(ya)는 오리 = 북경 오리구이



: 오리가 커야 더 맛있다고?

그게 아닌데.. 전달 실패.. 하하하^^;

불포화지방산이 많고 알칼리성을 띠며 혈액을 맑게 하는 오리고기

남은 살코기로 만드는 또 다른 중국식 오리 요리



신수평(셰프) : 살은 발라서 볶아서 요리하고 남은 뼈는 발라서 탕으로 끓입니다. 원래 오리 한 마리로 세 가지 음식을 먹어요.

중국식 오리탕



남은 오리에 살코기는 뼈와 함께 끓여 깊고 진한 맛의 중국식 오리탕이 만들어집니다.



오리볶음

이번에는 불 맛이 더해진 중국스타일 별미인 채소와 함께 매콤하게 볶아낸 오리볶음도 완성



이렇게 오리 한 마리로 세가지 맛 어때요? 힘이 불끈 솟는 것 같나요?



꽃빵에 싸서 맛보는 오리볶음



열큰하고 시원한 오리탕



방성한(보디빌더) : 그냥 닭가슴살만 먹는 것 보다는 오리고기를 먹었을 때 컨디션이나 회복력이 더 좋다고 생각하거든요.



유택(개그맨) : 오리고기의 요리에 박수를 치면서 이 이상의 맛은 없을 거라고 단정을 짓습니다.

행님 행님!! 제가 진짜 추천하는 다른 곳이 있는데 한번 가 보실래요?

윤택(개그맨): 보신할 게 또 있다고?

보디빌더의 특급 보양식 두 번째 보양식을 찾아 출발~



오늘은 황제들이 먹었던 음식을 드리겠습니다.



황제의 보양식?!
과연 황제가 먹었던 음식은 무엇일까요?

오리탕

황제의 보양식 바로 오리탕입니다.

지금부터 그 비밀을 파헤쳐 보겠습니다.
일단 손수 키운 채소와 약재가 들어가나 봅시다.
거대하고 수상한 식재료 발견!
이 거대한 식재료는 뭔가?
이게 바로 동과입니다.
오리탕 끓이는 데 바로 이 동과가 들어갑니다!



세종의 어의 전순의가 편찬한 식이요법서에 기록된 오리탕.



조선시대 식이요법서 '식료찬요' 중 열이 심하여 생긴 발작을 치료하려면 흰 오리에 고두밥, 생강, 산초를 넣고 찌서 익혀 먹는다.



역시 한국식 오리보양식이라 그런지 귀한 식재료와 약재가 푸짐하게 들어갑니다.

장수의 상징으로 여기며 왕이 즐겼던 보양식 동충하초 오리탕 완성.



과연 한국식 오리 보양식 동충하초 오리탕의 맛은?



몸에 좋을 뿐만 아니라 감칠맛이 살아있는 건강한 식재료 덕에 맛도 일품이라고 합니다.



윤택(개그맨) : 굉장히 개운하면서도 식욕을 돋우는 맛입니다. 담백하고 감칠맛도 뛰어나고요.

여기서 끝이 아니다!

오리찜

두 번째 보양식 오리찜입니다.



연근이 들어가는 한국식 보양식 오리찜 20여 가지의 약재가 곁들여서 더할 나위 없이 귀한 음식입니다. 여기에 오리와 찰떡궁합인 연근까지 함께 들어가 건강 보양식 최고~!

건강한 보양식 연오리찜, 보기만 해도 군침 돌죠?



부드럽게 익혀낸 오리고기 먹어도 먹어도 멈출 수 없는 맛



감동, 감동. 몸에도 좋고 맛도 좋으니 그럴 만도 하죠?

윤택(개그맨) : 근데 오리가 몸에 그렇게 좋습니까?

예로부터 신이 내린 선물이라 불렀던 오리고기

그럼요~ 옛날에는 신이 내린 선물이라고도 불렀죠.



보디빌더라고 하셨죠? 근육을 탄력있게 만들어 주는 데도 좋아요~

오리로 겨울 건강 지키세요~!!