

내 몸의 2%를 채우자! 체질별 닭 요리



임윤주
Let's PR

잘 먹는 음식 한 그릇이 보약 한 그릇 부럽지 않다고 했다. 사람의 성격과 생김새가 다르듯 우리 몸의 체질 또한 다르다. 오늘은 내 몸의 부족한 2%를 채우는 체질별 닭고기 요리로 건강한 몸을 만들어 보자!

우유가 안 맞는 체질 표고버섯 닭고기 찜



우유가 몸에 잘 맞지 않는 체질이라면 표고버섯을 먹어 보자. 표고버섯은 각종 무기질과 칼슘, 비타민 D가 많이 들어 있어 골다공증 예방에 좋은 식품이다.

이런 표고버섯을 닭고기와 함께 먹는다면, 우유의 칼슘과 단백질 성분을 모두 섭취할 수 있어 금상첨화이다.

| 재료 |

표고 20개, 밀가루 2큰술, 닭고기 200g, 달걀 1개

| 조리방법 |

- ① 살짝 말린 버섯을 미지근한 물에 20분간 불린 뒤 물기를 짠다.
- ② 닭고기 살을 곱게 다져 소금, 후춧가루, 깨소금, 참기름으로 양념을 한다.
- ③ 버섯에 간장, 설탕, 참기름으로 간하고, 버섯 사이에 밀가루를 바른다.
- ④ 닭고기 살을 버섯 사이에 끼워 넣는다.
- ⑤ 달걀을 흰자·노른자로 분리해 지단을 얇게 부친다. 곱게 채 썰어 버섯 사이에 넣는다.
- ⑥ 버섯을 가지런히 놓고 열이 오른 찜통에서 20분간 찜는다.

| 조리 Tip |

- ① 표고버섯의 비타민 D는 햇볕에 말리는 과정에서 생기는 것이기 때문에 생 표고버섯에는 거의 들어있지 않다. 시중에는 말린 표고버섯을 많이 팔고 있지만, 요즘엔 인공조명으로 건조시키는 경우가 많아 비타민 D가 생성되지 않아 영양 면에서 떨어진다. 번거롭기는 해도 생 표고버섯을 구입해 집에서 직접 햇볕에 말리도록 하자.
- ② 말린 표고버섯을 이용한다면 조리하기 전에 미지근한 물에 설탕을 약간 넣어서 불린다. 이렇게 하면 말린 표고버섯이 빨리 불고 좋은 맛도 빠져나가지 않는다. 미지근한 물에 담그면 찬물에 담가 불릴 때보다 불리는 시간이 절약되어 표고버섯에 들어 있는 수용성 비타민 등 영양 성분을 잃지 않게 된다.

변비 체질

닭 안심 마늘구이



변비가 있는 체질이라면 닭 안심 마늘 구이를 먹어보자. 마늘의 ‘알리신’과 ‘알리치아민’이라는 성분이 장을 자극시켜 활동을 원활하게 하고 단백질 섭취를 활발히 시켜주기 때문에 변비에 좋은 음식이다.

| 재료 |

닭 안심 400g, 마늘 1컵, 영양부추 약간

양념① 생강즙 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 2큰술, 청주 2큰술

양념② 맛술 2큰술, 청주 1큰술, 설탕 3큰술, 간장 4큰술, 생강즙 1큰술, 참기름 1큰술, 소금, 후추 약간

| 조리방법 |

- ① 닭 안심을 양념①에 재웠다가 50% 익을 정도로 볶아낸다.
- ② 볶은 후 마늘은 소금을 넣고 살짝 익혀낸다.
- ③ 다시 팬에 양념② 소스를 바글바글 끓이다가 썰어놓은 고기와 마늘을 뒤적이며 조리한다.
- ④ 영양부추를 4cm 길이로 썰어 넣고 한번 뒤집은 후 꺼내어 접시에 담는다.
- ⑤ 조금 맵게 먹고 싶을 때는 고추장 2큰술을 넣으면 맛있다.

| 조리 Tip |

닭고기에 간이 잘 배게 하려면 칼집을 넣고 고루 주물럭거리는 것이 포인트.

쉽게 피로가 쌓이는 체질

피망 닭고기 잡채



피망은 비타민 캡슐이라고 불릴 만큼 A, C, E 등 다양한 비타민이 풍부하게 들어 있다. 특히 비타민C는 신진대사를 원활하게 하여 피로회복에 큰 도움을 준다. 또한 피망은 육류와 함께 섭취하면 육류의 지방질이 산화되는 것을 방지해 콜레스테롤을 예방하는 효과도 있다.

| 재료 |

청피망 2개, 홍피망 1개, 닭다리 2쪽, 양파 ½개, 불린 표고버섯 1개, 식용유 약간, 양념 간장 1큰술, 청

주 1큰술, 굴소스 ½큰술, 참기름·후춧가루 약간씩

| 조리방법 |

- ① 피망은 잘 씻어 씨를 빼고 길이로 곱게 채 썬다.
- ② 닭다리는 살만 발라내고 굵직하게 채 썬다.
- ③ 양파와 표고버섯은 굵직하게 채 썬다.
- ④ 닭고기를 볶기 전에 팬에 식용유를 두르고 양파를 볶아 향을 낸 뒤 닭고기를 넣어 볶는다.
- ⑤ ④에 표고버섯과 피망을 넣고 볶다가 분량의 재료를 섞어 만든 양념을 넣어 간이 고루 배도록 볶는다.

| 조리 Tip |

아삭한 피망의 맛을 즐기려면 마지막 단계에 넣어 살짝 볶는다.

간이 약한 체질 닭 떡 만두국



‘꿩 대신 닭’이라는 유명한 말을 모르는 이는 없을 것이다. 설날 떡국을 꿩고기를 대신해 닭고기를 이용해 만

들었다는 말이지만 닭고기의 영양가는 꿩고기와 비교해도 손색없을 정도로 훌륭하다.

특히 고단백, 저칼로리의 대표주자로 알려진 닭 가슴살은 간에도 좋고 예전 화제로 떠오른 ‘뽕짱’ 이야기가 나오기 전부터 쓸모 있었던 재료다.

닭 가슴살을 삶아 단백함을 제대로 살려주고, 육수에 고기까지 그 감칠맛을 어느 하나 빠뜨리지 않도록 도와줄 음식, 바로 닭 떡 만두국이다.

| 재료 |

닭가슴살 200g, 마늘 3쪽, 다진 마늘 반 작은술, 대파잎 2장, 다진 파 1큰술, 참기름 1작은술, 후추 약간, 참깨가루 2큰술, 큰 컵으로 물 12컵, 만두, 가래떡 3컵

| 조리방법 |

- ① 닭 가슴살에 보이는 하얗고 얇은 막을 떼고 다 씻었다면 물기를 없앤다.
- ② 육수를 끓일 냄비를 준비하고 물에 마늘 3쪽, 대파잎 2개, 통후추 혹은 후춧가루를 넣고 끓여 두다가 닭 가슴살을 넣고 잘 익도록 삶는다.
- ③ 다 익은 닭 가슴살은 면 보자기에 걸러서 육수만 따로 받고, 살은 식혀서 곱게 찢어 고명으로 쓸 준비를 한다.
- ④ 만두와 떡을 준비하여 따로 받아 놓은 육수에 넣고 끓인다.
- ⑤ 그 동안 참깨가루에 다진 마늘과 다진 파, 참기름에 고명으로 손질한 닭 가슴살을 한데 넣고 어우러지도록 무쳐 맛깔 나게 만든다.
- ⑥ 완성된 떡 만두국에 간을 맞추고 무쳐놓은 고명을 얹는다.

| 조리 Tip |

마늘이나 대파잎이 없을 경우 닭 비린내를 없애주는 당근과 양파를 대신 넣거나 닭고기와 어울리는 대추나 인삼을 기호에 따라 첨가하자. 미나리, 달걀지단 등을 같이 올려도 좋다. 🍴