



## 건강식탁 프로젝트

# 여름 보양음식 오리와 부추

▶오리 부추 누룽지 탕, 오리 부추 주물럭, 궁중 누룽지 백숙 : ☎031-923-5244



**[최동석 아나운서]** 이번 순서는 건강 식탁 프로젝트입니다. 건강을 위해서 8월 첫 주에 먹어야 하는 음식을 소개하고자 합니다.

건강한 식생활이 만드는 아름다운 얼굴과 튼튼함 몸! 그 음식처방전. 지금부터 건강을 찾아서 함께 가보시죠.

건강식탁 프로젝트 첫 번째 처방의 피부과 함익병 전문의. 두 번째 처방의 김기준 한의사입니다. 세 번째 전문의 박경호 한의사입니다.

3인의 처방의가 추천하는 8월 첫째 주 음식, 부추!



**[이미숙 박사]** 여름철에는 더위에 지쳐서 에너지 대사가 활발하게 이루어지지 않을 가능성이 매우 높습니다. 이 경우에는 에너지

대사를 도와줄 수 있는 비타민 B1이 풍부하게 함유되어 있

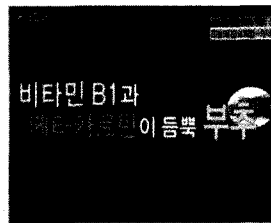


는 부추가 좋습니다.

부추의 풍부한 베타카로틴의 함량은 늙은 호박의 4배, 애호박의 19배, 배추의 83배입니다.

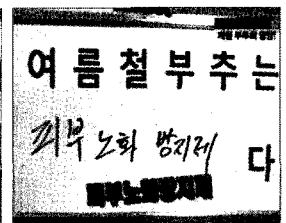


**[이미숙 박사]** 베타카로틴하시면 늙은 호박을 떠올리는 경우가 많은데요. 부추에는 늙은 호박의 4배에 달하는 베타카로틴이 들어 있습니다.



비타민 B1과 베타카로틴이 듬뿍 부추의 다양한 효능이 소개됩니다.

8월에 먹으면 좋은 음식.

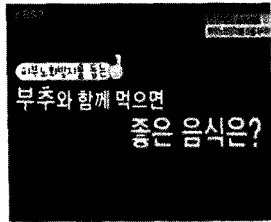


영양만점 제철 부추의 첫 번째 효능은 무엇일까요? 해답을 찾기 위해 함익병 전문의를 찾았습니다.

부추는 피부노화방지제다!



**【함익병 전문의】** 부추에는 특히 베타카로틴이라는 성분을 다량 함유하고 있는데, 이는 노화방지에 도움을 줍니다.



그렇다면 피부 노화 방지를 돕는 부추와 함께 먹으면 좋은 음식은?



**【함익병 전문의】** 피부 노화 방지를 위해 부추와 함께

먹으면 좋은 음식은 바로 오리고기입니다.

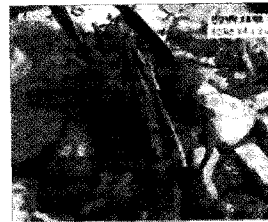


피부 노화 방지에 으뜸! 부추와 오리고기. 부추 요리 전문가 윤이순 조리장! 피부 노화 방지 최고의



요리는 바로 부추와 오리의 만남, 부추 오리 주물럭입니다. 아삭한 부추와 쫄깃한 오리고기의 환상 궁합이 최고의 맛을 자랑하는데요, 피부노화방지에 이만한 요리는 없겠죠.

피부 노화를 막는 부추와 오리의 만남, 그 첫 번째는



몸에 좋은 오리와 양파, 감자 등을 준비하여 양념을 넣고 맛있게 버무려주세요. 그리고 피부 노화를 막는 일등 공신 부추를 먹기 좋게 썰어서 오리 주물럭 위에 올려주면 젊음을 부르는 음식, 매콤함 오리 주물럭이 완성됩니다.



**【직원】** 부추 오리 주물럭 나왔습니다. 부추에 있는 풍부한 베타카로틴 성분으로 탱탱한 피부를 만드는 부추 오리



주물럭! 영양과 맛을 한번에 잡는 최고의 음식이 아닐까 하는데요. 무더위 속 입맛 살리는 부추 오리 주물럭, 과연 그맛은 어떨까요?



**【손님 1】** (부추와 오리)가 잘 어울리는 것 같아요. 저는 일본 사람인데 이렇게 맛있는 음식은 처음 먹어 봤어요.

**【손님 2】** 맛이 담백하고 부추와 함께 먹으니까 시원하면서

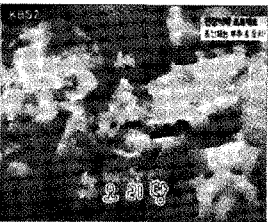


입에서 살살 녹아요.  
부추 오리 주물럭을 드셨다면 빼 놓을 수 없는 별미가 있습니다. 고소한 부추 오리 볶음밥!



피부노화 방지에 좋은 부추와 오리요리 그 두 번째는 압력솥 안에서 맛있게 익어가는 요리의 정체는? 바로 여름철 대

표 보양식 바로 오리탕입니다.



부추가 들어가기전에 오리탕의 맛을 살려주는 숨은 비법이 존재한다고 하네요.



**【윤이순 조리장】** 들깨입니다. 들깨를 믹서에 갈아서 사용해요.

곱게 간 들깨는 삼베 주머니 안에 넣어서 껌데기는 버리고 뽀얀 국물만 사용하는 것이 포인트입니다.

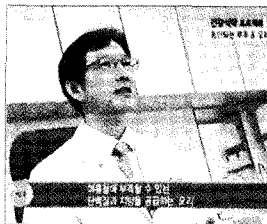


**【윤이순 조리장】** 맛이 텁텁하지 않고 담백해요.



그렇다면 부추와 오리의 영양조합은 어떨까요?

**【합의식 전문의】** 여름철에 부족할 수 있는 단백질과 지방을 공급하는 것이 오리입니다.



니다. 오리와 부추를 동시에 섭취하면 상호보완적으로 좋은 영양분을 섭취할 수 있습니다. 특히 오리는 중금속을 배출하는데 도움이 많이 되는데 환경오염이 심한 때에 오리노기를 드시면 건강에 좋습니다.

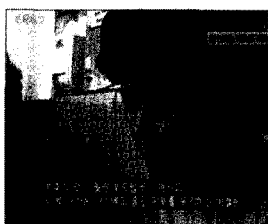


양질의 단백질과 지방이 풍부한 오리와 베타카로틴이 풍부한 부추와 만남. 여름철 미용식으로 인기만점인데 영양 듬뿍

부추 오리탕의 맛이 궁금합니다.



**【손님 3】** 국물이 끝내줘요.



**【손님 4】** 부추의 맛이 훨씬 부드럽게 느껴지고 50세 가까운 나이에도 좋은 피부를 유지하는 비결은 이 부추 오리탕 덕분이라고 생각합니다.

맛있고 건강한 오리와 부추의 환상궁합으로 이번 여름 건강 유지하세요!