



기름기를 쏙 뺀 월빙 초계탕



날씨가 더운 여름이면 남녀노소 누구나 땀으로 흘린 원기를 보충하기 위해 보양 음식, 찬 음식을 찾게 된다. 그러나 보양 음식은 기름진 육식이 대부분이라 장에 무리를 줄 수 있고 찬 음식은 장에 탈이 날 수 있는데 닭고기는 찬 성질을 가지고 있지만, 장과 위를 보호해 차게 먹어도 탈이 나지 않는 음식이다.

육식보다는 섬유질, 과식보다는 소식

장 건강을 위해서는 몸에 뻐 나쁜 습관을 고쳐야 한다. 장 질환의 주된 원인은 기름진 음식의 과도한 섭취다. 육식 위주 식사습관은 독성물질의 분비를 촉진해 장 점막 세포가 손상을 입고 변하게 된다. 이 같은 손상은 대장 점막 세포가 양성 용종을 거쳐 악성 암으로까지 발전하게 한다. 육식 위주의 식단보다는 섬유소가 장을 건강하게 한다. 그중 변비를 막아주고 장 운동을 촉진하는 식품은 김, 다시마 등의 해조류와 콩, 보리와 같은 곡물류, 사과, 알로에, 자두, 당근과 같은 채소와 과일이 대표적이다. 이들 식품에는 섬유소가 많이 들어 있다.

또한, 과식은 피하고 저칼로리 위주의 식단을 짜도록 한다. 과식하면 위에 음식이 머무르는 시간이 길어져 장의 기운이 약해진다. 평소 적당량의 음식을 시간을 두고 천천히 먹는 습관을 들여야 장에 가스가 차지 않는다.

소화를 돕고 체력보강을 돕는 닭고기로 만든 초계탕

초계탕은 닭 육수를 차게 식혀 살코기를 잘게 찢어서 넣어 먹는 궁중요리다. 궁중요리 연구가 한복려가 쓴 <조선왕조 궁중음식>에 따르면 초계탕은 궁중 연회에 올려진 특별식이었다. 북한의 함경도와 평안도지방에서 추운 겨울에 먹던 별미로 요즘에는 여름에 보양식으로 즐겨 먹는다. 초계탕은 닭의 기름기를 제거하고 신선한 채소와 곁들여 먹는 저칼로리 음식으로 메밀국수를 함께 말아 먹으면 좋다.

초계탕의 주재료가 되는 닭고기는 맛이 달고 단백질 함량이 높다. 특히 가슴살에는 단백질이 22.9%나 함유되어 있다. 닭고기는 다른 육류에 비해 육질이 부드럽고 질기지 않아 소화흡수가 잘 돼 병후 회복기에 있거나 허약자의 체력보강에 좋다. 콜레스테롤 수치를 낮추는 리놀레산이 많아서 동맥경화나 심장병 예방에도 도움이 된다. **MEDI^YCHECK**

주재료 : 닭가슴살 2조각, 통후추 5알, 통마늘, 양파, 대파 뿌리, 월계수 잎, 메밀국수, 배, 달걀, 오이, 당근, 연겨자, 식초, 소금 약간

육수 재료 : 아몬드 1/2컵, 호두 1/2컵, 통깨 1/2컵, 호박씨 1/3컵, 잣 1/2컵, 동치미 육수 4컵

- 01 물 3컵에 닭가슴살과 통후추, 마늘, 양파, 대파, 월계수 잎을 넣고 닭가슴살을 푹 삶은 다음 닭가슴살은 차게 식혀 결대로 찢어놓는다. 육수는 면보에 걸러 맑게 내리고 차게 식힌다.
- 02 찢어놓은 닭가슴살은 연겨자와 소금을 약간 넣고 무친다.
- 03 오이와 당근은 얇게 썰어 소금에 절인 다음 살짝 볶아준다. 달걀은 지단을 부치고 배는 채 썬다.
- 04 동치미 국물에 연겨자, 식초, 소금으로 간을 한다. 아몬드, 호두, 통깨, 호박씨, 잣을 넣고 믹서에 갈아 고운 체에 한번 걸러 동치미 국물을 섞어 육수를 준비한다.
- 05 메밀국수를 삶아 그릇에 담고 닭가슴살과 준비한 고명을 올린 다음 육수를 부어낸다.

