



PART 3

레시피

즐겁게
먹고
건강하게
치료하다

- 01 알아두면 맛이 되는 요리의 기본 팁
- 02 급성기 레시피
- 03 관해기 레시피
- 04 그 밖의 레시피

알아두면 맛이 되는 요리의 기본 팁

밥의 기본, 맛있는 흰쌀밥 짓기

재료 쌀 2컵(4인분 기준), 물 2¼컵

만드는 방법

- ① 쌀 2컵에 물 2¼컵을 붓고 재빨리 손으로 저어 씻어 첫물은 버린다. 이때 쌀겨 냄새가 쌀에 흡수되지 않도록 첫물은 재빨리 버린다.
- ② 다시 물을 붓고 가볍게 문질러 씻어 2~3번 행군다.
- ③ 깨끗이 씻은 쌀에 물을 붓고 30분간 불린 뒤 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ④ 불린 쌀과 물을 냄비에 넣어 처음에 센 불→ 물이 끓으면 중간 불→ 5분 뒤 약한 불→ 10분 뒤 불을 끄고→ 5분간 뜸을 들여 밥을 짓는다.
- ⑤ 밥이 다 되면 주걱으로 고루 섞은 후 밥을 퍼서 그릇에 소복하게 담는다.

죽 맛 내는 요령

쌀을 충분히 불린다

쌀, 찹쌀, 수수, 현미 등은 1시간 이상 충분히 불려서 죽을 끓인다. 쌀을 불리지 않으면 죽이 다 끓어도 잘 퍼지지 않고 쌀알이 씹힐 수 있다. 잘 불린 재료를 먼저 참기름에 볶다가 물을 부어 끓이면 고소한 맛을 살릴 수 있다.

부재료를 볶다가 끓인다

전복, 쇠고기, 채소 등 부재료를 먼저 참기름에 볶다가 쌀과 물을 넣어 끓여야 제 맛이 난다.

죽을 끓일 때 물은 재료의 7배를 붓는다

죽을 안칠 때 물은 재료의 7배 정도 붓는 게 적당하다. 물은 처음부터 정확히 계량해서 넣는다. 중간에 더 넣으면 죽이 퍼지고 윤기가 없어진다.

센 불로 끓이다가 불을 줄인다

처음에는 센 불로 끓이다가 불을 줄여 둥근히 끓여야 윤기가 나고 넘치지 않는다. 쌀알이 절반 정도 퍼지면 불을 약하게 줄이고 뚜껑을 연 채 주걱으로 저으면서 넘치지 않게 서서히 끓인다.

미리 만들어 놓으면 편리한 기본양념과 소스



불고기 양념

간장 0.5컵, 다진 파 3큰술, 다진 마늘 2큰술, 배즙(혹은 배 간 것) 3큰술, 청주 2큰술, 꿀 3큰술, 참기름 2큰술, 통깨 1큰술



겉절이 양념

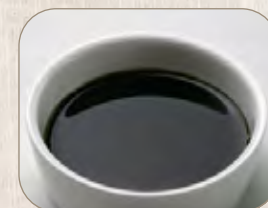
고춧가루 5큰술, 까나리액젓 2큰술, 식초 1작은술, 다진 마늘 2큰술, 생강즙 0.5큰술, 올리고당 1큰술, 통깨 약간



조림장

간장 0.5컵, 청주 2큰술, 올리고당 3큰술, 생강즙 0.5큰술, 건다시마(5×5 센티) 1장, 건표고버섯 2개

✦ 모든 재료를 냄비에 넣고 중불에서 한소끔 끓이고 그대로 담가두었다가 사용한다.



데리야키 양념

간장 1컵, 청주 1/2컵, 올리고당 1/2컵, 저민 생강 1톨본, 통마늘 2톨

✦ 모든 재료를 냄비에 넣고 양이 반으로 줄어들 때까지 조린 다음 체에 걸러 사용한다.

분말 천연 조미료 만드는 법

국물멸치는 내장을 제거한다. 다시마는 작게 자르고 표고버섯도 작게 자른다. 준비한 재료들을 팬에 올려 중간 불에서 볶아 말린다. 이렇게 볶으면 재료들 특유의 비린내가 많이 없어진다.

볶은 재료들은 식힌 뒤 분쇄기에 넣어 곱게 갈아 분말 천연 조미료로 쓴다. 나물 무침이나 찌개, 볶음 요리의 맛을 내는 데 쓴다. 집에 있는 재료에 따라 표고 가루 혹은 다시마 가루만을 이용해 분말로 만들어 써도 좋다.

재료

다시마 30그램, 국물멸치 10마리, 마른 새우 20그램, 마른 표고버섯 2개

만들어 놓으면 좋은 ‘맛간장’

국간장에 준비한 재료를 큼직하게 저며 넣고 불 위에 올려 20분 정도 중간 불로 은근하게 끓인 뒤 고운 망에 걸러 식힌 후 병에 담아 놓고 쓴다. 각종 국이나 찌개, 전골, 나물무침 등에 이용하면 음식의 맛을 깊고 풍부하게 해준다.

재료

국간장 1ℓ, 양파 1개, 마른 표고버섯 3개, 다시마 30그램, 마른 새우 20그램, 파뿌리 8개, 통후추 10그램, 마른 고추 3개, 청주 2큰술, 마늘 5개, 생강 1쪽

염증성 장질환에 좋은 채소 고르기

채소는 염증성 장질환 환자가 반드시 먹어야 하는 식품이다. 물론 채소는 섬유소가 풍부해서 급성기에는 채소를 지나치게 많이 먹으면 설사나 복부팽만감을 증가시킬 수 있다. 그렇지만 섬유소가 소화액이나 호르몬 분비를 활성화하고, 장에 에너지를 공급하는 단쇄 지방산을 생성하는 것을 고려하면 염증성 장질환 환자에게 반드시 필요한 요소다. 또한 채소에 많이 들어있는 무기질과 비타민의 유익함을 고려한다면 충분히 섭취하기 위해 고민해야 한다.

우리 몸의 대사 작용에는 호르몬과 조효소가 아주 중요한 역할을 하는데, 조효소가 기능하는 데 반드시 필요한 요소가 무기질이다. 그러니까 결국 우리 몸이 생명을 유지하는 데 에너지와 단백질이 필요한 만큼 조효소 역할을 하는 비타민과 무기질이 절대적으로 필요하다. 그렇다면 염증성 장질환 환자들은 섬유소와 무기질이 풍부한 채소를 어떻게 섭취하는 것이 좋을까? 우선 불용성 섬유소는 장운동을 자극할 수 있으므로 가능하면 무르게, 잘게 조리해서 섭취하는 것이 좋다.

예를 들어 식사 중에 채소를 골고루, 충분히 섭취하기는 생각만큼 쉽지 않으므로 채소 여러 가지(양배추, 브로콜리, 당근, 케일, 우엉, 연근 등)를 30분 정도 끓여서 푹 익힌 후 바나나 약간, 사과 소량과 함께 믹서에 곱게 갈아서 식간에 1컵씩 마시는 방법도 좋다. 헛수를 늘려서 1/2컵씩 자주 마시는 것도 좋다.

채소보다는 과일이 먹기 편하고, 비타민이 더 많을 것이라는 기대감 때문에 대부분 환자들이 채소 주스보다는 과일 주스를 더 많이 섭취한다. 그런데 과일에는 단순당(과당)이 많아서 영양소의 균형을 무너뜨려 오히려 신체에 부담을 줄 수 있다. 그러므로 채소를 무르게 조리해서 충분히 섭취하면서 과일은 하루 사과 1개 정도 분량으로 채소와 적절히 혼합해서 먹도록 한다.

만약 부드럽게 익혀 갈아 먹어도 설사가 심해지거나 장이 불편한 느낌이 심해진다면 채소를 끓인 물을 마시는 것도 좋다.

염증성 장질환에 좋은 채소는

무엇이든 도움이 되지만 콩나물이나 숙주처럼

익혀도 질긴 채소는 피하는 것이 바람직하다.

고기 요리에서 기름을 줄이는 비결

육류는 부위에 따라 기름의 양이 상당히 차이가 난다. 그러므로 기름 섭취량을 줄이려면 먼저 기름이 적은 부위를 골라야 한다. 그리고 요리 전에 눈에 보이는 기름은 모두 제거한다.

육류는 기름이 적은 부위를 고른다

- 쇠고기에서 기름이 가장 많은 부위는 양지이고, 기름이 가장 적은 부위는 설깃살의 살코기 부분이다. 설깃살이나 뒷다리살의 살코기 부분을 고르는 것이 좋다.
- 돼지고기에서 기름이 가장 많은 부위는 삼겹살이고, 기름이 가장 적은 부위는 안심이다. 뒷다리살이나 어깨살의 살코기 부분도 지방이 비교적 적다.
- 닭고기는 안심살이나 가슴살이 기름이 적은 부위다. 특히 닭 안심살은 육류 중에서 가장 기름이 적은 부위이고 닭 가슴살도 저지방이라서 이 두 부위로 요리를 하면 단백질을 충분히 섭취하면서도 지방 섭취를 줄일 수 있다.

요리 전에 눈에 보이는 기름은 모두 제거한다.

- 기름 부위는 조리하기 전에 떼어낸다. 기름이 붙어있는 돼지고기 등심살은 100그램 중에 기름이 20그램 이상을 차지할 정도로 기름 함량이 높은 편이므로 기름 부위를 떼어내고 조리한다.
- 껍질을 벗긴다. 특히 닭고기는 껍질 주변에 지방이 붙어있다. 닭 가슴살은 안심살 다음으로 지방 함량이 적은 부위라서 권할 만하지만 껍질이 붙어있으면 100그램당 지방 함량이 10그램 이상 늘어난다. 그러므로 껍질은 벗겨내고 조리하는 것이 좋다.

조리 과정에서 기름을 제거한다

- 데쳐서 제거한다
기름이 있는 부위를 얇게 썬 고기는 끓는 물에 살짝 데치기만 해도 어느 정도 기름을 제거할 수 있다. 돼지고기 덩어리는 지방이 매우 많으므로 미리 물에 삶거나 데친 후에 요리에 사용한다.
- 구워서 제거한다
뼈에 붙어있는 뒷다리살처럼 껍질이 잘 벗겨지지 않는 부위는 구워서 기름을 뺀다. 고기를 프라이팬보다는 그릴이나 석쇠에 구우면 기름이 더 잘 빠진다.
- 끓여서 걷어낸다
고기를 넣어 데치거나 끓는 물에는 맛 성분과 함께 기름도 녹아 나온다. 육수 등으로 활용할 때는 위에 둥둥 뜨는 기름을 걷어내거나 차게 식혀 굳은 기름을 깨끗하게 걸러낸 후에 사용한다.

소스 & 드레싱



이탈리안 드레싱

엑스트라 버진 올리브유 0.5컵, 레몬즙 3.5큰술, 다진 바질(혹은 다진 파슬리) 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금/후춧가루 약간씩



오리엔탈 드레싱

쌀눈유 5큰술, 참기름 2큰술, 간장 3큰술, 식초 3큰술, 꿀 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 통깨 약간



들깨요거트 드레싱

플레인요거트 5큰술, 마요네즈 1큰술, 레몬즙 3큰술, 들깨가루(껍질을 제거한 것) 2.5큰술, 꿀 2큰술, 들기름 2큰술

죽에 간하는 요령



1 질 좋은 소금(토판염)으로 간을 한다.



2 전통 발효 숙성시킨 간장으로 간을 한다.



3 새우젓으로 간을 한다.



4 천연재료(다시마, 표고, 멸치)를 우려낸 국물을 죽을 끓일 사용해 염분량을 줄인다.

흰쌀밥 맛있게 짓는 요령



1 쌀에 물을 붓고 재빨리 씻어 첫물은 버리고, 다시 물을 부어 가볍게 문질러 씻은 다음 물을 붓고 30분간 불린다.



2 다시마 한 조각을 넣어 밥을 짓는다.



3 묵은쌀이라면 청주 한 큰술을 넣어 윤기가 나게 한다.



4 압력솥을 이용하면 부드러운 밥을 지을 수 있다.

맛있는 국물 내는 요령

**다시마표고국물**

다시마와 함께 표고도 넣어 다시마 국물을 만들 때와 같은 방법으로 우려내면 간편하다.

**멸치국물**

멸치와 디포리를 9 대 1 비율로 넣어 약한 불에서 천천히 끓여 국물을 우려낸다.

**황태국물**

황태 대가리나 꼬리, 껍질을 이용해도 맛있는 국물이 잘 우려난다.



PART 3

급성기 레시피

주식

- 130 간단바나나파이
- 132 감자미음
- 134 계란빵
- 136 계란죽
- 138 궁중비빔국수
- 140 된장마파도밥
- 142 된장칼국수
- 144 독배기불고기덮밥
- 146 무굴밥
- 148 무른 가지영양밥
- 150 쇠고기 야채죽
- 152 송능
- 154 쌀국수
- 156 애호박 흰살생선죽
- 158 연두부를 이용한 영양죽
- 160 옛날도시락
- 162 주먹밥도시락
- 164 치킨테리야키 샌드위치
- 166 흰죽

반찬

- 168 궁중찜닭
- 170 가지나물
- 172 감자샐러드
- 174 과일나박김치
- 176 굴 채소전
- 178 대구살 허브구이
- 180 무 샐러드
- 182 무나물
- 184 새우야채볶음
- 186 시금치 두부무침
- 188 오이백김치
- 190 조기찜
- 192 채소찜
- 194 함박스테이크
- 196 홈메이드 복숭아통조림

국&탕류

- 198 생채맑은탕
- 200 쇠고기우국
- 202 해물된장찌개

이 레시피는 해당 페이지의 QR 코드를 통해 동영상으로 시청할 수 있습니다.

간단 바나나파이



간단 바나나파이

재료

바나나 2개
만두피 4장
크림치즈 2~3큰술
꿀 약간
밀가루 풀 밀가루 1큰술 · 물 1큰술
식물성유 적량

만드는 법

- 1 만두피는 한 장씩 떼어 도마에 두고 밀가루 (분량 외)를 약간 뿌려가며 밀대로 최대한 얇게 민다.
- 2 바나나는 6~7센티 길이로 썬 다음 길쭉하게 4등분하여 썬다. 밀가루 풀의 재료는 섞어둔다.
- 3 1위에 크림치즈를 약간 바르고 2를 두고 꿀을 약간 뿌린 다음 돌돌 말아 만 끝은 밀가루 풀을 묻혀 붙인다.
- 4 180도로 예열한 오븐에 넣어 10분간 굽거나 팬에 식물성유를 두른 다음 3을 중불에서 굽려가며 노릇하게 구워낸다.



감자미음



감자미음

재료

감자 100그램
불린 멥쌀 120그램
물 5컵
소금 약간

만드는 법

- 1 불린 멥쌀은 분량의 물에서 1~2컵을 덜어 믹서에 같이 넣고 곱게 간다.
- 2 1과 나머지 물을 냄비에 넣고 주걱으로 저어가며 투명해질 때까지 끓인다.
- 3 감자는 껍질을 벗기고 강판에 간다.
- 4 3을 2에 넣고 한소끔 더 끓이고 소금으로 간을 맞춘다.



계란빵



계란빵

재료

식빵 2장
계란(작은 것) 2개
머스터드소스 적량
소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 식빵은 사방의 귀를 떼어내고 한 군데씩 네 군데에 가위로 2센티 길이로 잘라 가위집을 주어 머핀틀에 깔기 쉽게 한다.
- 2 머핀 틀에 1의 식빵을 깔고 머스터드소스를 바닥에 조금 바른다.
- 3 계란을 한 개씩 깨뜨려 2에 넣고 소금과 후춧가루를 뿌려 180도의 오븐에서 계란이 익도록 굽는다. 도중에 식빵이 탈 것 같으면 쿠킹호일을 씌워 굽는다.



계란죽



계란죽

재료

계란 2개
 양파 1/4개
 팽이버섯 1/2봉지
 다시마표고국물 600ml
 밥 250그램
 쪽파(혹은 실파, 대파) 3뿌리
 한식간장 1큰술
 소금 약간

만드는 법

- 1 계란은 잘 풀어 둔다. 양파는 다지고 팽이버섯은 1센티 길이로 송송 썰고 쪽파도 송송 썬다.
- 2 냄비에 다시마표고국물을 붓고 밥을 넣어 푹 퍼지게 끓인 후 양파와 팽이버섯을 넣어 섞어준다.
- 3 1의 계란을 고르게 끼얹어 섞어주고 한식간장과 소금으로 간을 맞춘다.
- 4 쪽파를 뿌려 낸다.



궁중비빔국수



궁중비빔국수

재료

소면 200그램

오이 1/4개

당근 1/6개

배 1/4개

건표고버섯 2개

쇠고기(홍두깨 채 썬 것) 80그램

쇠고기밀간 다진 마늘 1작은술 · 청주 1큰술 · 간장 1작은술

계란지단/홍고추/잣/참기름 약간씩

비빔양념장

간장 3큰술 · 다진 마늘 1작은술 · 다진 파 1큰술
꿀 1큰술 · 식초 1작은술 · 참기름/깨소금 약간씩

만드는 법

- 1 오이와 당근, 배를 채 썰어 준비한다.
- 2 건표고버섯은 불려서 채를 썰고 쇠고기와 함께 쇠고기밀간양념에 조물조물 버무려 둔다.
- 3 팬에 참기름을 약간 두르고 2를 볶아 건져 둔다.
- 4 계란지단은 채를 썰고 홍고추는 얇게 송송 썰고 잣은 마른 팬에서 살짝 볶는다.
- 5 소면을 제품에 표기된 시간으로 삶아 냉수에 건지고 물기를 뺀 다음 비빔양념장에 버무려 그릇에 담고 1과 3, 4의 재료를 돌려 담는다.



된장마파덮밥



된장마파덮밥

재료

두부(부침용) 1모

다진 쇠고기/돼지고기 각 100그램씩

쪽파 2대

A 다진 마늘 1큰술 · 다진 생강 1작은술 · 다진 파 2큰술

B 된장 2큰술 · 고춧가루 1작은술 · 청주 2큰술

식물성유 약간

녹말물 감자 전분 1큰술 · 물 2큰술

소금/참기름 약간씩

밥 2공기

만드는 법

- 1 두부는 1.5센티 크기로 깍둑 썰어 소금을 약간 넣은 끓는 물에 2~3분간 데쳐 체에 건진다.
- 2 달군 팬에 식물성유를 두르고 A를 넣고 약한 불에서 볶아 향이 나면 다진 쇠고기와 돼지고기를 넣어 보슬보슬하도록 볶는다.
- 3 2에 B를 넣어 잘 풀어 섞어준 다음 물을 자작하게 붓고 한소끔 끓으면 1의 두부를 넣고 한소끔 더 끓인다.
- 4 불을 약하게 줄이고 녹말물을 조금씩 끼얹어 걸쭉하게 한 다음 불에서 내리고 참기름을 떨어준다.
- 5 밥에 4를 끼얹고 2센티 길이로 썬 쪽파를 뿌려 낸다.



된장칼국수



된장칼국수

재료

감자 1개
 애호박 1/4개
 장국용 멸치 4마리
 된장 2.5큰술
 물 2.5컵
 대파 1/4대
 칼국수(생면) 200그램

만드는 법

- 1 냄비에 물을 붓고 장국용 멸치를 넣고 끓여 국물을 우린다.
- 2 감자는 5밀리 두께의 반달꼴로 썰고 애호박도 반달꼴로 썬다.
- 3 1에서 멸치를 건져내고 된장을 푼다.
- 4 3에 감자가 살짝 익을 정도로 끓인 다음 애호박과 칼국수를 넣어 칼국수가 익을 때까지 끓이고 대파를 넣고 불에서 내린다.



뚝배기불고기덮밥



뚝배기불고기덮밥

재료

쇠고기(등심 불고기감) 250그램
 양송이버섯 5알
 양파 1/4개
 당근 1/4개
 홍고추 1개
 쪽파 5~6대
 국간장 0.5큰술
 녹말물 전분가루 0.5큰술 · 물 2큰술
 밥 2공기

불고기양념

간장 3큰술 · 배즙 2큰술 · 다진파 2큰술
 다진마늘 1.5큰술 · 다진생강 1작은술 · 꿀/청주 1큰술씩
 참기름 1큰술 · 후춧가루 조금

만드는 법

- 1 쇠고기는 종이타월에 놓고 핏물을 뺀다.
 양송이버섯은 슬라이스하고, 양파는 채를 썰고
 당근은 반달꼴로 썰고 홍고추는 어슷 썰고 쪽파는
 3~4센티 길이로 썬다.
- 2 불고기양념 재료를 섞어 쇠고기와 양송이버섯을
 넣고 버무린다.
- 3 뚝배기에 물 1.5컵을 부어 끓이고 2와 양파, 당근,
 홍고추를 넣어 한소끔 끓인다.
- 4 국간장으로 간을 맞추고 녹말물을 조금씩 넣어
 걸쭉하게 한 다음 불에서 내리고 쪽파를 넣는다.
- 5 밥 위에 4를 올린다.



무굴밥



무굴밥

재료

무 4~5센티 길이 한 토막

굴 1컵

쌀 2컵

물 2컵

양념장

간장 3큰술 · 물 1큰술 · 쪽파 4~5대 · 올리고당 1작은술
고춧가루 0.5작은술 · 통깨/참기름 약간씩

만드는 법

- 1 무는 굵은 채를 썰어 솥 바닥에 깔다.
- 2 굴은 소금을 뿌려 살살 버무린 다음 여러 번 헹구어 씻어 물기를 뺀다.
- 3 쌀을 씻어 1의 위에 올리고 물을 붓고 굴을 올려 밥을 짓는다. 끓을 때까지 센 불, 끓으면 약한 불로 줄여서 20분 정도 끓이고 불에서 내린다.
- 4 양념장의 쪽파를 송송 썰어서 다른 재료와 함께 섞어 무굴밥에 넣고 비벼 먹는다.

TIP

- 무는 소화효소와 비타민 C가 풍부해 장의 기능을 돕고 소화가 잘되게 한다. 바다의 우유라 불리는 굴은 타우린, DHA, EPA가 많고 각종 미네랄이 풍부한 양식품이다.



무른 가지영양밥



무른 가지영양밥

재료

가지 1개
양파 1/4개
당근 20그램
다진 쇠고기 100그램
쌀 3컵
물 3컵 + 130ml
한식간장 1큰술

쇠고기양념

다진 마늘 1작은술 · 다진 파 1큰술 · 청주 2큰술
한식간장 0.5큰술 · 참기름 1/3작은술

만드는 법

- 1 가지는 1.5센티 크기로 깍둑 썰고 양파와 당근은 5밀리 크기로 다진다. 손질한 채소에 한식간장 1큰술을 넣어 버무린다.
- 2 다진 쇠고기는 고기를 잘 푼 다음 쇠고기양념에 조물조물 버무린다.
- 3 솥에 쌀을 씻어 안치고 물을 부어 밥물을 맞춘 다음 1의 채소를 얹고 그 위에 2를 평평하게 얹어 밥을 짓는다.
- 4 밥이 다 되면 주걱으로 살살 섞어준다.



쇠고기 야채죽



쇠고기 야채죽

재료

흰쌀밥 1.5공기

쇠고기(홍두깨살 다진 것) 100그램

다진 양파 1/4개분

다진 당근 2큰술

돌미나리 (혹은 참나물) 5~6줄기

간장/소금/참기름 약간씩

쇠고기 밀간 양념

다진 마늘 1작은술 · 청주 1큰술 · 간장 1작은술

만드는 법

- 1 쇠고기는 쇠고기 밀간 양념에 조물조물 무친다.
- 2 냄비에 쇠고기를 넣고 물을 조금씩 부어가며 가열하면서 주걱으로 잘 흩어가며 보슬보슬하게 볶아준다.
- 3 2에 다진 양파와 다진 당근을 넣고 채소의 숨이 약간 죽을 때까지 볶은 뒤 물 5컵을 붓고 흰쌀밥을 넣어 끓인다.
- 4 밥알이 부드럽게 퍼지면서 익으면 얇게 송송 썬 돌미나리를 넣고 불에서 내린 후 참기름을 떨어뜨려 향을 내고 간장 혹은 소금으로 간을 맞춰 먹는다.



승냥



승냥

재료

찬밥 또는 누룽지

만드는 법

- 1 밥을 할 때 뜸을 들인 후 5분 정도 센 중불에서 더 가열하면 누룽지가 만들어진다.
- 2 찬밥으로 누룽지를 만들 경우, 찬밥을 체에 밭쳐 물에 몇 번 씻은 후 전분기를 몇 번 헹구어낸 다음 팬에 빈틈없이 펼쳐 두고 약한 불에서 노릇노릇하게 구워낸다.
- 3 누룽지가 뜨거울 때 물을 붓고 끓이는 것이 가장 맛있으나, 만들어둔 누룽지에 물을 붓고 누룽지가 퍼질 때까지 끓인다.



쌀국수



쌀국수

재료

쌀국수(생면) 200그램
바지락 300그램
붉은 고추 1개
쪽파(혹은 실파) 4~5대
깻잎 4~5장
상추 3~4장
다진 마늘 1작은술
국간장 1/2큰 술
소금/후추 조금씩

만드는 법

- 1 바지락은 소금물에 담가두어 해감을 토하게 하고
바라바라 문질러 씻는다. 붉은 고추는 잘게 썬다.
쪽파는 송송 썬다. 깻잎과 상추는 손으로 먹기
좋게 뜯어 놓는다.
- 2 냄비에 바지락을 넣고 물 5컵을 부어 끓인다.
도중에 거품이 나오면 걷어주면서 끓이고
바지락이 입을 열면 붉은 고추를 넣고 다진
마늘과 국간장, 소금/후추로 간을 한다.
- 3 쌀국수는 제품에 표시된 방법으로 끓는 물에서
삶아 체에 받친다.
- 4 각각의 그릇에 쌀국수를 나누어 담고 팔팔 끓는
바지락 국물을 끼얹는다. 쪽파와 깻잎, 상추도
먹음직스럽게 소복하게 올린다.



애호박 흰살생선죽



애호박 흰살생선죽

재료

흰쌀밥 1.5공기
 애호박(4~5센티 길이) 한 토막
 대구살(냉동) 130그램
 건표고버섯 1개
 송송 썬 쪽파 3큰술
 다진 홍고추 0.5작은술
 까나리액젓 0.5큰술
 다진 마늘 1작은술
 생강즙 0.5작은술
 소금/후춧가루/참기름 약간씩

만드는 법

- 1 대구살은 실온에서 해동한 다음 손바닥으로 살짝 눌러 물기를 짰 뒤 거칠게 다진다.
- 2 애호박은 얇고 동그랗게 썬 다음 겹쳐두고 채를 썬다.
- 3 건표고버섯은 불린 다음 곱게 다지고 불린 물은 버리지 않는다.
- 4 냄비에 2와 3을 넣고 물을 5컵 붓고 흰쌀밥도 넣어 밥알이 푹 퍼질 때까지 끓인다.
 도중에 밥알이 어느 정도 퍼졌으면 애호박과 다진 홍고추, 다진 마늘, 생강즙, 까나리 액젓을 넣어 마저 끓인다.
- 5 불에서 내린 다음 쪽파를 넣고 소금과 후춧가루로 간을 맞추고 참기름을 약간 떨어뜨린다.

TIP

- 생선에는 단백질과 불포화지방산이 풍부하므로 생선을 이용한 죽을 자주 먹으면 상처를 회복하고 염증 반응을 예방하는 데 도움이 된다.



연두부를 이용한 영양죽



연두부를 이용한 영양죽

재료

연두부 130그램
 굴 150그램
 연근 30그램
 당근 20그램
 쪽파(혹은 실파) 3뿌리
 참기름 0.5큰술
 다시마표고국물 500ml
 밥 250그램
 한식간장 1작은술
 소금 약간

만드는 법

- 1 연근, 당근은 모두 작게 다진다. 쪽파는 얇게 송송 썬다.
- 2 굴은 소금물에 흔들어 씻어 체에 밭쳐 물기를 빼 둔다. 연두부는 체에 밭쳐 물기를 자연스럽게 뺀다.
- 3 냄비에 참기름을 두르고 당근, 연근의 순서대로 넣고 숨이 약간 죽을 때까지 볶는다.
- 4 다시마표고국물을 붓고 밥도 넣어 밥이 퍼질 때까지 푹 끓이고 연두부를 부수어 넣고 굴도 넣어 한소끔 더 끓인 다음 한식간장과 소금으로 간을 맞추고 쪽파를 얹어 낸다.

연두부를 이용한 영양죽 레시피는 우측 QR코드를 통해 대한장연구학회 공식 유튜브 채널 '장건강톡톡(Talk Talk)'에서 확인하실 수 있습니다.



옛날 도시락



계란말이



으깬 감자샐러드



으깬 감자샐러드



계란말이

재료

계란 4개
청주 2큰술
쪽파 3~4대
소금 0.5작은술

만드는 법

- 1 계란은 젓가락으로 잘 풀어서 청주를 넣고 섞는다.
- 2 쪽파를 얇게 송송 썰어서 소금과 함께 계란에 넣어 섞는다.
- 3 사각 팬이나 둥근 팬에 기름을 얇게 두르고 계란을 조금 부어 넓게 퍼준 다음 표면이 익기 전에 돌돌 말아준다.
- 4 돌돌 만 것을 한쪽에 밀어두고 다시 계란을 조금 부어 완전히 익기 전에 돌돌 말기를 반복해서 두껍게 말아 굽는다.

으깬 감자샐러드

재료

감자 1개
플레인요거트 2큰술
다진 양파/당근 0.5큰술씩
다진 파슬리(혹은 셀러리 잎) 1작은술
엑스트라 버진 올리브유 1큰술
소금/후춧가루/식물성유 약간씩

만드는 법

- 1 감자는 껍질째 푹 찌거나 삶아서 뜨거울 때 껍질을 벗기고 홍두깨나 머שר로 곱게 으갠다.
- 2 다진 양파와 당근은 팬에서 살짝 볶아 식혀둔다.
- 3 감자에 플레인요거트를 넣어 섞고 2와 다진 파슬리, 엑스트라 버진 올리브유를 넣어 섞어주고 소금과 후춧가루로 간을 한다.

볶음 김치

재료

묵은 지(송송 작게 썬 것) 0.5컵
매실 엑기스 1큰술
들기름/통깨 약간씩

만드는 법

- 1 묵은 지의 물기를 꼭 짜서 들기름에 달달 볶으면서 매실 엑기스를 넣고 통깨를 뿌린다.

밥 1공기

- TIP**
- 계란은 단백질이 가장 우수한 단백질 식품이자 부드럽게 요리해서 먹을 수 있는 식품이므로 자주 이용하면 좋다.
 - 감자는 간식으로 또는 반찬으로 먹을 수 있는 좋은 열량원이다. 게다가 유제품과 올리브유를 더하면 칼슘 보충과 항염 효과를 기대할 수 있다.

주먹밥도시락



참치김치 주먹밥

재료

밥 1/2공기
참치(통조림) 2큰술
송송 썬 배추김치 1.5큰술
깻잎 1장
마요네즈 1큰술
소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 참치는 물기를 꼭 빼고 송송 썬 배추김치도 물기를 꼭 짠다. 깻잎은 다진다.
- 2 1의 재료들을 볼에 넣고 마요네즈와 소금/후춧가루를 넣어 버무린다.
- 3 따뜻한 밥을 손에 쥐고 동글납작하게 손바닥에 펴서 2를 두고 오므려 삼각꼴로 빚는다.



스크램블에그 주먹밥

재료

밥 1/2공기
계란 1개
부드러운 멸치호두볶음
(반찬편 252P 상세 레시피 참고)
깻잎 1장
소금/후춧가루/식물성유 약간씩

만드는 법

- 1 계란은 풀어서 소금과 후춧가루로 간한다.
- 2 팬에 식물성유를 약간 두르고 1을 부어 약한 불에서 거품기로 저어가며 반숙 상태의 스크램블을 만든다.
- 3 따뜻한 밥에 2를 넣어 살살 버무려준 뒤 동글납작하게 손바닥에 펴서 '부드러운 멸치호두볶음'을 올려놓고 오므려 동글납작한 주먹밥을 빚는다.
- 4 깻잎으로 감싸준다.



치킨테리야키 샌드위치



치킨테리야키 샌드위치

재료

닭가슴살 2장
양상추 3~4장
토마토 1개
양파 1/2개
샌드위치용 식빵 4장
버터 약간

테리야키소스

청주/간장/미림 각 1/4컵 · 올리고당 2큰술 · 생강즙 1큰술

만드는 법

- 1 닭가슴살은 살집이 두꺼운 부분은 저며 펴서 두께를 고르게 한다.
- 2 테리야키소스를 한소끔 끓이고 5분 정도 더 졸인 다음 식히고 1의 닭가슴살을 넣어 20~30분간 재워둔다.
- 3 토마토와 양파는 1센티 두께로 동그랗고 얇게 슬라이스 한다. 양상추는 잎은 뜯는다.
- 4 팬에 기름을 조금만 두르고 양파를 두고 양면을 굽는다. 이어서 양상추도 넣어 살짝 굽는다. 또 토마토도 살짝 양면을 익힌다.
- 5 2의 닭가슴살을 팬에서 굽는데 소스를 도중에 몇 번 덧발라가며 노릇노릇하게 굽는다.
- 6 식빵의 한쪽 면에 버터를 펴 바르고 양상추를 올리고 그 위에 양파, 닭가슴살, 토마토, 양상추의 순서대로 올리고 또 한 장의 식빵으로 덮는다.
- 7 약간 무거운 것으로 눌러 조금 안정시킨 다음 반으로 썰어낸다.



흰죽



흰죽

재료

멥쌀 1컵
물 10컵
간장 약간

만드는 법

- 1 멥쌀은 씻어서 1시간 이상 불린다.
- 2 냄비에 1의 쌀과 물을 부어 한소끔 끓이고 그 이후부터는 눈지 않게 약한 중불에서 가끔씩 저어가며 끓인다.
- 3 쌀알갱이가 부드럽게 퍼진 상태가 되면 불에서 내리고 간장을 곁들여 간을 해 먹는다.

TIP

- 더욱 소화가 잘 되고 부드러운 죽, 혹은 암죽을 으려면 불린 쌀을 믹서나 커터에서 같은 다음 10배의 물을 붓고 죽을 썬도록 한다.



궁중찜닭



궁중찜닭

재료

닭(절단육) 반 마리
감자 1개
당근/양파 1/2개씩
오이 1/4개
대파 1/2대
건표고버섯 4개
건고추 2개
통마늘 4쪽
참기름 1작은술
물 4컵

찜양념

진간장/올리고당 5큰술씩 · 청주 3큰술 · 생강즙 1작은술
꿀 1큰술 · 후춧가루 약간

만드는 법

- 1 닭은 끓는 물에서 데쳐 냉수에 헹구 물기를 뺀다.
- 2 감자와 당근은 4~5센티 크기로 송덩송덩 썰어 모서리를 둥글려 깎는다. 양파는 4등분으로 썰고 오이와 대파는 어슷어슷 썬다. 건표고버섯은 물에 불려 4등분으로 썬다. 건고추는 큼직하게 어슷어슷 썬다.
- 3 닭에 찜양념과 건고추, 통마늘을 넣고 끓인다.
- 4 닭이 반 정도 익으면 감자와 당근, 표고버섯을 넣어 조리고 감자가 어느 정도 익으면 양파를 넣어 거의 다 익힌 다음 오이와 대파를 섞은 후 불을 끄고 참기름을 뿌린다.



가지나물



가지나물

재료

가지 2개

무침장

한식간장 1작은술 · 양조간장 1큰술 · 다진 마늘 0.5큰술
참기름 1작은술 · 통깨 1작은술

만드는 법

- 1 가지는 깨끗이 씻어 꼭지를 떼고 반으로 가른 다음 다시 길이를 4~5등분 한 다음 부채꼴 모양으로 1센티 간격으로 칼집을 넣는다.
- 2 김 오른 찜통에서 3~4분간 찌고 체에 받쳐 시원한 곳에서 빨리 식히고 칼집 난 곳을 찢고 물기를 짠다.
- 3 볼에 양념장을 섞어 두고 가지를 넣어 조물조물 무쳐낸다



감자샐러드



감자샐러드

재료

감자 2개
오이 1/2개
방울토마토 6알
파슬리(혹은 셀러리잎, 바질 등) 약간
명란젓 20그램
올리브오일 1큰술
소금/후춧가루 약간

만드는 법

- 1 감자는 씻어서 껍질째 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 소금(분량 외)을 약간 친 다음 푹 삶아 뜨거울 때 껍질을 벗기고 으깬다.
- 2 오이는 반으로 길게 가른 다음 씨를 긁어내고 얇은 반달꼴로 송송 썰어 소금(분량 외) 약간에 버무려 물기가 나오면 물기를 꼭 짠다.
- 3 방울토마토는 큰 것은 4등분, 작은 것은 2등분으로 썬다. 파슬리는 곱게 다진다.
- 4 명란젓은 겉의 얇은 막을 벗기고 속알로만 긁어 놓는다.
- 5 으깬 감자에 명란젓을 넣어 고루 섞어주고 나머지 손질한 재료를 넣어 섞어준 다음 올리브오일과 소금/후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.



과일나박김치



과일나박김치

재료

사과 1개

배 1개

오이 1/2개

홍고추 2개

쪽파 5줄기

생강 1톨

국물 식초 2큰술 · 물 5컵 · 굵은 소금 적당량

만드는 법

- 1 사과는 껍질 째, 배는 껍질을 벗겨 사방 2.5센티 크기로 썬다.
- 2 오이는 과일과 같은 크기로 썰고 홍고추는 어슷어슷 썰고 쪽파는 2센티 길이로 썰고 생강은 얇게 저민다.
- 3 김치 통에 과일과 채소를 담고 국물을 붓고 냉장고에 반나절 정도 두었다가 먹는다.



굴 채소전



굴 채소전

재료

굴 1컵 분량
계란 2개
다진 양파 1큰술
다진 홍피망 1큰술
쪽파 1대
밀가루/식물성유 적량
소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 굴은 굵은 소금(분량 외)을 조금 뿌려서 살살 버무린 다음 물 속에서 흔들어 씻어 체에 밭친다.
- 2 계란을 풀어 다진 양파, 다진 홍피망, 송송 썬 쪽파를 넣어 섞고 소금과 후춧가루로 간을 한다.
- 3 1의 굴에 밀가루를 얇고 고르게 묻혀서 2에 적신다.
- 4 식물성유를 두른 팬에서 3을 두고 노릇하게 지져낸다.



대구살 허브구이



대구살 허브구이

재료

대구살(냉동 전감) 4장

화이트와인 1.5큰술

소금/후춧가루 약간씩

A 다진 마늘 1작은술 다진 바질(혹은 말린 바질, 타임, 로즈메리 등) 1작은술 · 빵가루 4큰술 · 올리브유 1큰술

만드는 법

- 1 대구살은 실온에서 자연 해동한 다음 화이트와인과 소금/후춧가루를 뿌려 30분 정도 둔다.
- 2 A의 재료에서 올리브유를 제외한 재료를 볼에 담은 다음 올리브유를 고루 뿌리고 손가락으로 잘 비벼 섞는다.
- 3 1의 대구살을 오븐 철판이나 그릴팬에 겹치지 않게 두고 2를 올린 다음 쿠키호일을 덮어 예열한 170도의 오븐에 넣어 7~8분간 굽는다.
- 4 쿠키호일을 벗겨내고 빵가루에 노릇한 갈색이 돌 때까지 구운 다음 꺼낸다.



무 샐러드



무 샐러드

재료

무(3센티 길이) **한 토막**

새우(중하) **6마리**

대파 **1대**

무순 **조금**

드레싱

유자청 1큰술 · 연겨자 0.5큰술 · 레몬즙 1.5큰술
간장 2큰술 · 들기름 1작은술

만드는 법

- 1 무는 껍질을 깎고 4~5센티 길이로 채를 썬다.
대파는 하얀 대부분만 4~5센티 길이로 채를 썬다.
- 2 새우는 찜기에서 색이 변할 정도로만 찌서 머리와 껍질을 떼고 살만 발라 칼을 눕혀 반으로 저민다.
- 3 무, 대파를 섞어 그릇에 올리고 그 위에 새우를 올린 후 드레싱을 끼얹고 무순을 뿌린다.

1,2



무나물



무나물

재료

무 400그램

쇠고기(앞다릿살 혹은 채끝살) 50그램

소금 1/3작은술

식물성유 0.5큰술

생강즙 0.5작은술

소금 약간

쇠고기양념

다진 마늘 1작은술 · 다진 파 1작은술 · 청주 1큰술
한식간장 1작은술 · 고운 후춧가루 약간 · 참기름 약간

만드는 법

- 1 무는 5밀리 두께로 채를 썰어 소금 1/3작은술에 버무려 잠시 숨이 죽도록 둔다.
- 2 쇠고기는 곱게 채를 썬 것에 쇠고기양념을 넣어 조물조물 무친다.
- 3 냄비를 달구고 식물성유를 두른 다음 2의 쇠고기를 약간 색이 변할 정도로 볶는다.
- 4 3에 1의 무를 얹고 약한 중불에서 뚜껑을 닫고 무가 무를 때까지 약 5분 정도 둔다.
- 5 무가 알맞게 익으면 생강즙을 넣고 부족한 간은 소금으로 맞춘다.



새우야채볶음



새우야채볶음

재료

새우(중하 혹은 각테일새우) 16마리

통마늘 2톨

양파 1/4개

당근 20그램

청피망 1/4개

목이버섯 8그램

식물성유 1큰술

A 물 3큰술 · 청주(혹은 맛술) 2큰술 · 올리고당 0.5큰술

양조간장 1.5큰술 · 감자전분(작은술)

소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 새우는 머리를 떼고 껍질을 벗기고 이쑤시개로 내장을 빼내어 손질한다.
- 2 통마늘은 저미고 양파는 1센티 두께로 채 썰고 당근은 골패모양으로 썬다. 청피망도 당근과 같은 모양으로 썬다. 목이버섯은 물에 불린 다음 먹기 좋게 작게 썬다.
- 3 팬에 식물성유를 두르고 마늘을 넣어 향을 내어 볶다가 양파, 당근, 목이버섯, 청피망, 새우의 순서대로 넣어 볶는다. 새우의 색이 변하면 약불로 줄이고 A의 재료를 잘 섞어 끼얹고 볶아준다.
- 4 부족한 간은 소금과 후춧가루로 맞춰준다.



시금치 두부무침



시금치 두부무침

재료

시금치 200그램

잣 1작은술

두부소스

부침용 두부 1/4모 · 양조간장 0.5큰술 · 들기름 0.5큰술
곱게 갈은 통깨 1큰술 · 피넛버터 1작은술 · 황설탕 1작은술,

만드는 법

- 1 시금치는 끓는 물에 데쳐 냉수에 건지고 물기를 짰 다음 3~4센티 길이로 썬다.
- 2 두부 소스의 부침용 두부는 면보에 싸서 비틀어 물기를 짜면서 곱게 으깨어 다른 재료들과 함께 섞는다.
- 3 잣은 마른 팬에서 갈색이 돌도록 볶는다.
- 4 시금치를 두부 소스와 잣에 버무려낸다.

TIP

- 시금치는 비타민과 무기질이 아주 풍부한 채소다. 특히 약물을 복용하는 염증성 장질환 환자에게 부족할 수 있는 엽산이 매우 풍부하므로 자주 섭취하면 좋다. 게다가 두부의 단백질을 함께 섭취할 수 있으므로 더욱 좋다.



오이백김치



오이백김치

재료

오이 8개

굵은 소금 적당량

소

부추 1/4단 · 양파 1/2개 · 다진 생강 0.5큰술
다진 마늘 1큰술 · 올리고당 1큰술 · 다시마국물 0.5컵
멸치액젓/새우젓 2큰술씩

만드는 법

- 1 오이는 껍질을 제거하고 양끝 2센티씩 남기고 십자로 길게 칼집을 넣는다.
- 2 물 4컵에 굵은 소금 0.5컵을 타서 오이를 구부렸을 때 부서지지 않을 정도로 절인다.
- 3 소의 부추는 3센티 길이로, 양파는 채를 썰어 나머지 소의 재료들과 함께 섞는다.
- 4 3의 소를 2의 오이의 칼집 속에 넣어 통에 차곡차곡 담고 생수를 자박하게 부어 실온에서 반나절 두어 익힌 다음 냉장고에서 보관한다.



조기찜



조기찜

재료

조기 2마리
청피망/홍피망 1/6개씩
팽이버섯 1/4봉지
대파 1/3대
청주 2큰술
건다시마(5×10센티) 1장
소금 약간

만드는 법

- 1 조기는 깨끗하게 손질해서 몸통에 칼집을 넣은 다음 소금을 뿌려 간을 한다.
- 2 청피망과 홍피망은 굵게 채를 썰고 팽이버섯도 길이를 맞추어 썰고 대파도 같은 길이로 맞추어 채를 썬다.
- 3 움푹하고 넓은 그릇에 건다시마를 깔고 조기를 올린 다음 청주를 뿌리고 2를 올린다.
- 4 냄비에 물을 3의 그릇 높이를 넘지 않게 붓고 3을 그릇째 넣어 뚜껑을 닫고 찜다.



채소찜



채소찜

재료

감자 1개
단호박 200그램
무 200그램
배추 200그램
양파 1개

두부디핑소스

두부 100그램 · 올리브유 1큰술 · 레몬즙 1큰술
매실액기스 1큰술 · 된장 1작은술 · 곱게 간 깨 0.5큰술
소금 약간

만드는 법

- 1 감자는 깨끗이 씻어 껍질째, 단호박은 속의 씨와 타래를 긁고 무는 껍질을 벗기고 배추는 잎은 떼낸다. 양파는 껍질을 벗기고 4~6등분으로 나눈다.
- 2 김 오른 찜통에서 1의 채소들을 넣어 찌고 익는 순서대로 차례차례 건져낸다.
- 3 두부디핑소스의 두부는 물기를 꼭 빼어 다른 재료들과 함께 믹서에서 곱게 갈아 준비한다.
- 4 찐 채소를 3의 두부디핑소스에 찍어 먹는다.



햄박스테이크



햄박스테이크

재료

다진 돼지고기/쇠고기 각 150그램씩
 양파(큰 것) 1개
 계란 1개
 식빵(혹은 바게트) 1장
 두유 1/3컵
 간장 1.5큰술
 레드와인(없으면 청주) 2큰술
 다진 마늘 0.5큰술
 소금/후춧가루/쌀눈유 약간

만드는 법

- 1 양파는 칼집을 촘촘히 넣어 썰어 곱게 다진다.
- 2 볼에 식빵을 손으로 뜯어 넣고 두유를 부어 적신 다음 손으로 으깨면서 잘게 찢는다.
- 3 달군 팬에 쌀눈유를 조금 두르고 양파를 약한 중불에서 완전히 숨이 죽을 때까지 약 10분간 볶아 식힌다.
- 4 볼에 다진 돼지고기/쇠고기, 3의 양파, 2와 계란을 넣어 고루 섞어주고 간장과 레드와인, 다진 마늘, 소금/후춧가루를 넣어 더욱 치대면서 섞어준다.
- 5 양을 4등분해서 손으로 한 덩어리씩 들고 이리저리 양손으로 쳐주면서 공기를 빼고 동글납작하게 모양을 만든다.
- 6 달군 팬에 쌀눈유를 두르고 5를 놓고 가운데를 눌러준 뒤 약한 중불에서 뒤집어 가며 굽는다. 색이 나면 불을 줄여 뚜껑을 덮고 속까지 익도록 구워낸다.



홈메이드 복숭아통조림



홈메이드 복숭아통조림

재료

복숭아 3개
물 600CC
꿀 1컵
유기농 황설탕 80그램
레몬즙 3큰술

만드는 법

- 1 복숭아는 깨끗하게 씻고 껍질을 벗겨 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 냄비에 물과 꿀, 유기농 황설탕을 넣어 불에 올려 황설탕을 녹인다.
- 3 레몬즙과 복숭아를 넣고 약한 불에서 15분 정도 조린다.
- 4 그대로 식을 때까지 두었다가 국물까지 함께 밀폐용기에 넣어 보관한다.

TIP

- 과일 섭취, 이것만은 주의한다. 씨를 함께 먹을 수 있는 포도나 키위 같은 과일은 섬유소 양도 많아서 설사를 할 때 먹으면 설사 증상이 더 심해질 수 있으므로 피하는 것이 좋다.



생태맑은탕



생태맑은탕

재료

생태 1마리
 두부 1/3모
 무(2센티 길이) 1토막
 배춧잎 3장
 대파 1/2대
 홍고추 1개
 미나리 7~8줄기
 쑥갓 4~5줄기
 건다시마(5×10센티) 1장
 물 4.5컵
 청주 2큰술
 국간장 0.5큰술
 다진 마늘 0.5큰술

만드는 법

- 1 생태는 배속의 피까지 말끔하게 씻어 끓는 물에 담갔다가 바로 냉수에 건지고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 무는 3×4센티 크기로 도톰하게 썰고 두부와 배추도 같은 크기로 썬다. 대파와 홍고추는 어슷어슷 썰고 미나리와 쑥갓은 5~6센티 길이로 썬다.
- 3 냄비에 물과 건다시마, 무를 넣고 국물이 우려나도록 끓이다가 생태를 넣어 익도록 끓인 다음 배추와 두부를 넣고 한소끔 끓인다.
- 4 청주와 국간장, 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘 다음 대파와 홍고추, 미나리 쑥갓을 넣고 불에서 내린다.



쇠고기무국



쇠고기무국

재료

쇠고기(양지) 150그램

무 길이로 4센티

대파 1/2대

마른 다시마(5×5센티)1장

참기름 0.5큰술

소금/후춧가루 조금씩

쇠고기 양념

국간장 1.5큰술 · 다진 마늘 1큰술

만드는 법

- 1 쇠고기는 찬물에 30분 정도 담가 핏물을 빼고 쇠고기 양념에 조물조물 무쳐둔다.
- 2 무는 껍질을 깎고 3밀리 두께로 나박나박 썬다. 대파는 얇게 송송 썬다.
- 3 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 색이 변하면 물을 5컵 붓고 마른 다시마와 무를 넣고 끓인다. 도중에 거품이 떠오르면 건져낸다.
- 4 무가 익고 쇠고기 육수가 우러나면 다시마는 건져내고 대파를 넣고 소금과 후춧가루로 간을 한다.



해물된장찌개



해물된장찌개

재료

애호박(3밀리 두께 슬라이스) 3장
감자(작은 것) 1/2개
양파 1/4개
두부 1/4모
바지락 1컵
새우(중하) 2마리
풋고추 1개
대파(4~5센티 길이) 1대
된장 2큰술
고추장 1작은술
다진 마늘 0.5큰술
멸치 다시마 국물 3컵

만드는 법

- 1 애호박은 동그란 모양 그대로 슬라이스한다.
- 2 감자, 양파 모두 1.5센티 크기의 네모꼴로 썰고 두부는 같은 크기로 깍둑 썬다. 풋고추와 대파는 얇게 송송 썬다.
- 3 바지락은 소금물에서 해감한 뒤 씻고 새우도 씻어둔다.
- 4 뚝배기에 기름을 조금 두르고 된장과 고추장, 다진 마늘을 넣고 달달 볶는다.
- 5 3에 감자와 양파를 넣고 같이 조금 볶다가 멸치 다시마 국물을 붓고 12~13분 정도 끓인다.
- 5 애호박, 두부, 바지락, 새우, 풋고추를 넣고 3분 정도 더 끓이고 대파를 넣은 다음 불에서 내린다.





PART 3

관해기 레시피

주식

- 206 곤드레나물밥
- 208 다진고기와 무카레도시락
- 210 미트소스 국수게티
- 212 불고기 라이스버거
- 214 브로콜리 들깨죽도시락
- 216 수수밥
- 218 스테이크라면
- 220 쌀국수볶음
- 222 찜밥도시락
- 224 열갈이 된장죽
- 226 영양찰밥
- 228 유부말이 흑미주먹밥 도시락
- 230 토스트피자

반찬

- 232 고등어 카레구이
- 234 고추잡채
- 236 갯잎찜
- 238 닭안심 숙주무침
- 240 돼지수육
- 242 두부샐러드
- 244 떡치즈 그라탕
- 246 모듬채소피클
- 248 무말랭이무침
- 250 방어포 아몬드볶음
- 252 부드러운 멸치호두볶음
- 254 부드러운 보리새우 호박씨볶음
- 256 아보카도 생정국장무침
- 258 아스파라거스 쇠불고기말이구이
- 260 알감자조림
- 262 양배추 물김치
- 264 어린잎샐러드
- 266 열무열갈이김치
- 268 콩비지 부추애호박전
- 270 토마토 새송이볶음
- 272 토마토 치즈샐러드

국&탕류

- 274 콩치 김치찌개
- 276 닭개장
- 278 미역민어국
- 280 버섯쇠고기전골
- 282 콩나물북엇국

곤드레나물밥



곤드레나물밥

재료

멥쌀 3컵
곤드레(말린 것) 50그램
국간장 0.5큰술
청주 1큰술
들기름 1작은술

양념장

국간장 3큰술 · 올리고당 1작은술 · 청/홍고추 1개씩
통깨/참기름 약간씩

만드는 법

- 1 곤드레는 물에 담가 불린 것을 끓는 물에 넣고 부드럽게 푹 삶아 건지고 먹기 좋게 찢는다.
- 2 1의 곤드레의 물기를 꼭 짰 다음 국간장과 청주, 들기름에 조물조물 무친다.
- 3 멥쌀은 씻어서 솥에 안치고 2를 얹고 1.2배의 물을 부어 밥을 짓는다.
- 4 양념장 재료를 섞어 곤드레 나물밥에 비벼 먹는다.



다진고기와 무카레도시락



다진고기와 무카레도시락

재료

다진 돼지고기 100그램
다시마(국물 빼고 남은 것) 1장
무 길이로 2~3센티
양파 1/4개
다진 마늘 1작은술
다진 생강 0.5작은술
카레가루 1.5큰술
돈가스소스 0.5큰술
토마토케첩 0.5큰술
밥 1공기

만드는 법

- 1 다시마는 채를 썬 다음 다시 잘게 썰고, 무는 2.5센티 크기로 깍둑 썬다. 양파는 잘게 다져 썬다.
- 2 냄비에 기름을 두르고 다진 마늘과 다진 생강, 양파를 넣고 약한 불에서 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 보슬보슬하게 흠어가며 색이 변할 때까지 볶는다.
- 3 무와 다시마를 넣어 조금 더 볶아주고 물을 4.5컵을 붓고 끓인다.
- 4 무가 반투명해지면서 조금 익으면 카레 가루를 넣어 풀어주고 무가 푹 무를 때까지 더 끓인다.
- 5 돈가스소스와 토마토케첩을 넣어 깊은 맛을 더해주고 밥 위에 얹는다.



모듬채소피클

반찬편 246p 상세 레시피 참고

일본된장국

맛국물(다시마 또는 가스오부시 국물)을 끓이다가 일본된장을 풀어 넣고 끓어오르면 팽이버섯을 넣고 불을 끈다.

미트소스 국수게티



미트소스 국수게티

재료

다진 쇠고기/돼지고기 각 100그램씩
 양파 1/4개
 셀러리 1/2대
 양송이 3개
 다진 마늘 1작은술
 완숙 토마토 2개
 월계수 잎 1장
 화이트와인 1/4컵
 밀가루 1작은술
 올리브유/파마산치즈 가루 적량
 소금/후춧가루 조금씩
 소면 160그램

만드는 법

- 1 양파와 셀러리, 양송이는 모두 다진다. 완숙 토마토는 끓는 물을 끼얹고 냉수에 담가 얇은 껍질을 벗기고 다진다.
- 2 팬에 올리브유를 두르고 약한 불에서 다진 마늘과 다진 양파를 넣어 향이 나도록 볶다가 다진 쇠고기 돼지고기를 넣어 주걱으로 보슬보슬하게 잘 흩어가며 볶는다.
- 3 고기 색이 변하면서 익으면 다진 셀러리와 양송이도 넣어 볶고 토마토도 넣어 볶는다.
- 4 화이트와인을 넣어주고 월계수 잎과 밀가루도 넣어 약간 걸쭉해지도록 조리고 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.
- 5 냄비에 물을 넉넉히 붓고 소면을 삶아 그릇에 건지고 4를 끼얹고 파마산치즈가루를 뿌린다.



불고기 라이스버거



불고기 라이스버거

재료

쇠고기(등심 불고기감) 200그램

밥 3공기

청상추 4장

양파 1/2개

청/홍피망 1/4개씩

깨소금 약간

불고기 양념

간장 2큰술 · 다진 파 1큰술 · 다진 마늘 1큰술
꿀/청주 1큰술씩 · 참기름 1작은술 · 후춧가루 조금

만드는 법

- 1 쇠고기는 불고기 양념에 주물러 재워둔다.
- 2 양파는 동그랗고 얇게 저며 썰고 청/홍피망은 채 썬다.
- 3 1의 쇠고기를 마른 팬에서 바짝 볶는다.
- 4 따끈한 밥을 4등분하여 각각 동글납작하게 손으로 빚는다.
- 5 4위에 청상추, 양파, 3, 청/홍피망, 청상추의 순서대로 올린 다음 밥으로 위를 덮고 밥 중앙에 깨소금을 뿌려준다.



브로콜리 들깨죽도시락



브로콜리 들깨죽

재료

브로콜리 1개
 카테일새우 8~10마리
 밥 2공기
 들깨가루 3큰술
 다시마 국물 4컵
 국간장 1큰술
 소금 조금

만드는 법

- 1 브로콜리는 봉오리를 나누어 끓는 물에 데쳐서 냉수에 건지고 푸른 부분만 칼로 잘게 저며 낸다.
- 2 냄비에 밥과 다시마 국물을 넣고 푹 끓인다.
- 3 2에 브로콜리와 카테일새우, 들깨가루를 넣고 조금 더 끓인다.
- 4 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.



마늘장아찌 파프리카무침

재료

마늘장아찌 1/3컵
 파프리카(red) 1/4개
 레몬즙 1큰술
 꿀 1큰술

만드는 법

- 1 파프리카를 마늘장아찌 크기만 하게 썰어 마늘장아찌와 함께 레몬즙, 꿀에 버무려 낸다.

부드러운 멸치호두볶음

반찬편 252p 상세 레시피 참고

수수밥



수수밥

재료

멥쌀 2.5컵
찰수수 0.5컵
소금 약간

만드는 법

- 1 멥쌀은 맑은 물이 나올 때까지 씻어 체에 받친다.
- 2 찰수수는 최소 1시간 이상 물에 불렸다가 겉질이 벗겨지도록 박박 비벼 씻어 붉은 물이 나오지 않을 때까지 깨끗이 헹구어 건진다.
- 3 솥에 멥쌀과 찰수수를 넣어 섞어주고 물을 1.2배 (4.2컵) 부어 소금을 넣고 밥을 짓는다.



스테이크라면



스테이크라면

재료

라면 2봉지
쇠고기(스테이크용 안심) 120그램
저민 마늘 2톨분
숙주 1컵
청/홍피망 1/8개씩
대파 1/2 대
소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 숙주는 끓는 물에 살짝 데쳐서 냉수에 건지고 물기를 뺀다.
- 2 청/홍피망은 채를 썰고 대파는 어슷 썬다.
- 3 쇠고기는 그릴 팬(없으면 프라이팬)에서 저민 마늘, 대파와 함께 소금/후춧가루를 뿌려가며 앞뒤로 노릇하게 굽고 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 라면은 면을 따로 끓는 물에 데쳐 기름기를 뺀 다음 분량의 물을 붓고 끓인다.
- 5 4의 위에 숙주와 청/홍피망, 3을 소복하게 올린다.

TIP

건강에 도움이 되는 라면 요리 비결

- 면을 기름에 튀기지 않은 라면을 골라 구입하거나 유당면은 면만 끓는 물에 살짝 삶아내어 기름기를 줄이고 수프 보다는 된장국물에 넣어 끓여 먹는다.
- 대파나 저민 마늘 등의 향신채를 넣어 맛과 향을 살린다.
- 두부나 지방질이 적은 부위의 쇠고기 안심, 닭 안심/가슴살 등을 넣어 단백질 보강한다.

1



2



3



쌀국수볶음



쌀국수볶음

재료

쌀국수(건면) 140그램
 목이버섯 10그램
 당근 1/8개
 양파 1/4개
 부추 30그램
 숙주나물 60그램
 카테일새우 6마리
 식물성유 약간
 다진 마늘 1작은술
 간장 2큰술
 돈가스소스 1큰술
 스위트칠리소스 1큰술
 소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 목이버섯은 물에 불린 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 당근은 3×4센티 크기의 얇은 네모꼴로 썰고 양파는 1센티 너비로 썬다. 부추는 3~4센티 길이로 썬다. 숙주나물은 머리와 꼬리를 떼어 손질한다.
- 2 카테일새우는 끓는 물을 끼얹어 냉수에 건지고 물기를 뺀다.
- 3 쌀국수는 끓는 물에서 제품에 표기된 시간보다 조금만 덜 삶아 냉수에 건지고 물기를 뺀다.
- 4 팬에 식물성유를 두르고 다진 마늘과 1의 채소들을 넣어 볶는다.
- 5 4에 쌀국수와 카테일새우를 넣고 같이 볶으면서 간장과 돈가스소스, 스위트칠리소스로 양념을 하면서 볶아준다. 간이 부족하면 소금과 후춧가루로 맞추어준다.

쌀국수볶음 레시피는 우측 QR코드를 통해
 대한장연구학회 공식 유튜브 채널 '장건강톡톡(Talk Talk)'에서 확인하실 수 있습니다.



삼밥도시락



삼밥도시락

재료

밥 1.5공기
 양배추 1장
 깻잎 4장 (반찬편 236p 상세 레시피 참고)
 묵은지 2장
 매실 엑기스 1큰술
 깨소금 약간

쌈된장

된장 1큰술 · 고추장 0.5작은술 · 올리고당 1작은술
 다진 파 0.5큰술 · 다진 마늘 0.5작은술 · 들기름 1작은술

만드는 법

- 1 따뜻한 밥에 매실 엑기스와 깨소금을 넣어 버무린다.
- 2 양배추는 살짝 데쳐 두꺼운 줄기 부분은 칼로 저며 두께를 균일하게 한다.
- 3 밑반찬 깻잎찜 혹은 깻잎장아찌를 준비하여 물기를 빼둔다.
- 4 묵은지는 양념을 씻어서 물기를 짠다.
- 5 밥을 3등분해서 각각 쌈된장을 속에 두고 동글길쭉하게 뭉친 후 양배추, 깻잎찜, 묵은지로 돌돌말아 싰는다.



방울토마토와 과일꼬치

꼬치에 준비한 방울토마토와 적당한 크기로 자른 사과, 오렌지 등 과일을 차례대로 끼워 넣는다.

콩나물북엇국

국&탕류편 282p 상세 레시피 참고

얼갈이 된장죽



얼갈이 된장죽

재료

흰쌀밥 1.5공기
 얼갈이배추(데친 것) 150그램
 건다시마(5센티) 1장
 장국용 멸치 5~6마리
 된장 2.5큰술
 다진 마늘 1작은술
 다진 파 2큰술

만드는 법

- 1 냄비에 물 5컵을 붓고 건다시마와 장국용 멸치를 넣어 약한 불에서 끓여 국물을 우려고 다시마와 멸치를 건져낸다.
- 2 얼갈이배추는 1~2센티 길이로 썬다.
- 3 1에 된장과 다진 마늘을 넣어 풀고 흰쌀밥과 얼갈이배추를 넣어 밥이 푹 퍼질 때까지 끓인다.
- 4 다진 파를 넣고 불에서 내린다.

TIP

- 배추에는 비타민이 풍부하고, 된장에는 단백질과 항산화 영양소가 들어 있으므로 이것을 이용한 메뉴는 염증성 질환 환자에게 많은 도움이 된다.



영양찰밥



영양찰밥

재료

찰쌀 2.5컵
 기장 3큰술
 청주 2큰술
 소금 1/5작은술
 건표고버섯 3개
 건다시마(5센티) 1장
 생울 4개
 은행 2큰술
 대추 2개
 잣 1큰술

만드는 법

- 1 찰쌀과 기장은 같이 씻어서 체에 밭쳐 30분 정도 불린다.
- 2 생울은 반으로 썰고 은행은 기름 두른 팬에서 볶아 얇은 속껍질을 벗기고 대추는 과육만 돌려 깎기 한다. 잣은 마른 팬에서 살짝 볶는다.
- 3 압력솥에 1의 쌀을 안치고 건다시마를 넣고 건표고버섯은 손으로 툇툇 끊어서 넣고 2의 재료, 청주, 소금도 넣어 섞는다.
- 4 물 2.5컵을 부어 불에 올려 압력솥의 압력이 차면 불을 끄고 뜸을 들인 후 뚜껑을 열고 밥을 푼다.

TIP

- 각종 잡곡은 다양한 무기질을 섭취하는 데 도움이 된다. 설사가 심한 경우를 제외하면 잡곡을 부드럽게 조리해서 먹는 것이 매우 좋다.

1



2



3



유부말이 흑미주먹밥 도시락



유부말이 흑미주먹밥

재료

흑미찰밥 3공기
조미유부 9~10장
미나리(줄기) 9~10줄기

된장 양념

된장 2큰술 · 고추장 1작은술
다진 마늘 0.5작은술 · 다진 파 1큰술
다진 호두 1큰술 · 올리브오일 1큰술
참기름 1작은술 · 통깨 조금

만드는 법

- 1 찹쌀에 흑미 10퍼센트를 넣어 밥을 짓는다.
- 2 된장 양념의 재료를 섞어 완성한다.
- 3 조미유부는 2센티 너비의 띠 모양으로 자르고 미나리는 끓는 물에 살짝 데쳐 냉수에 건진다.
- 4 흑미밥을 적당량 손에 쥐고 속에 된장 양념을 조금 넣고 동글 길쭉한 타원형 모양으로 주먹밥을 빚는다.
- 5 주먹밥에 조미유부를 두르고 미나리 줄기로 묶어준다.

2



3



4



고기두부완자꼬치

재료

파프리카(red/yellow) 각 1/3개씩
고구마 2개, 식물성유 적량

고기두부완자

다진돼지고기/다진쇠고기 각 80그램씩
두부 1/4모 · 다진 마늘 1작은술
다진 파 1큰술 · 청주 1큰술
간장 0.5큰술 · 설탕 1작은술
소금/후춧가루/참기름 조금씩

만드는 법

- 1 고기두부완자의 재료를 볼에 넣고 잘 치대어 반죽한다.
- 2 팬에 식물성유를 두르고 1의 반죽을 지름 2~3센티 크기의 동글 납작한 모양으로 빚어 약한 중불에서 앞뒤로 노릇노릇 지져낸다.
- 3 고구마는 씻어서 찜통에서 푹 찐 다음 1.5센티 두께로 썬다. 파프리카는 2센티 크기의 네모꼴로 썬다.
- 4 꼬치에 파프리카와 고기두부완자, 고구마를 차례대로 끼워 넣는다.

1



2



토스트피자



토스트피자

재료

식빵 2장
 토마토소스 혹은 스파게티소스(시판 제품) 4큰술
 감자 1개
 칵테일새우 6마리
 양송이버섯 2개
 방울토마토 6개
 모짜렐라치즈(피자용 치즈) 4큰술
 소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 감자는 전자레인지에서 익힌 후 껍질을 벗기고 5밀리 두께로 저민다. 양송이버섯은 얇게 저며 썬다.
- 2 칵테일새우는 끓는 물을 끼얹어 냉수에 건지고 물기를 뺀다. 방울토마토는 반으로 썬다.
- 3 식빵에 토마토소스를 바르고 감자와 양송이버섯, 칵테일새우, 방울토마토를 올리고 소금과 후춧가루를 약간씩 뿌린다.
- 4 모짜렐라치즈를 올린 다음 180도로 예열한 오븐에서 노릇노릇하게 굽는다.



고등어 카레구이



고등어 카레구이

재료

고등어 1마리
인스턴트카레 분말 1큰술
다진 마늘 1작은술
후춧가루 약간
감자 전분/식물성유 적량

만드는 법

- 1 고등어는 구이용으로 손질한 것으로 준비해 인스턴트카레 분말과 다진 마늘, 후춧가루를 고르게 뿌린다.
- 2 1에 감자 전분을 얇게 입힌다.
- 3 식물성유를 두른 팬에서 2의 고등어를 앞뒤로 노릇노릇하게 지져낸다.

TIP

- 고등어는 오메가3가 풍부한 대표적인 생선으로 염증 예방에 도움이 된다.
- 열과 공기에 쉽게 산화되는 오메가3 지방산 섭취 방법 : 되도록 식품으로 생식을 하고 소량으로 구입하여 서늘한 곳에서 밀폐 보관한다. 예) 들깨, 들기름, 생선, 호두 등



고추잡채



고추잡채

재료

풋고추 6개
홍피망 1/4개
양파 1/2개
쇠고기(등심 채 썬 것) 200그램
통마늘 2쪽
소금/후춧가루 약간씩
식물성유 약간

쇠고기 밑간 양념

간장 2큰술 · 청주 1큰술 · 다진 마늘 0.5큰술
꿀 0.5큰술 · 참기름 1작은술 · 깨소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 쇠고기는 쇠고기 밑간에 무쳐 재운다.
- 2 풋고추와 홍피망, 양파는 채를 썬다. 통마늘은 저며 썬다.
- 3 아무것도 두르지 않은 팬에 1을 넣어 국물 없이 바짝 볶아 건져둔다.
- 4 달군 팬에 식물성유를 두르고 마늘과 양파를 볶다가 향이 돌면 풋고추와 홍피망을 넣어 살짝 볶는다.
- 5 풋고추가 아삭할 정도로 익으면 볶은 쇠고기를 넣어 전체적으로 섞어가며 볶고 소금과 후춧가루로 간한다.



갯잎찜



갯잎찜

재료

갯잎 40장

찜양념

멸치(중간 크기) 10개 · 진간장 3큰술 · 올리고당 1큰술
다진 파 2큰술 · 다진 홍고추 1작은술 · 다진 마늘 0.5큰술
물 0.5컵

만드는 법

- 1 갯잎은 씻어 마른 행주로 물기를 닦는다.
- 2 찜양념의 멸치를 잘게 다져 나머지 재료와 섞는다.
- 3 갯잎에 양념을 켜켜이 발라 쌓는다.
- 4 그릇에 갯잎을 담아 김 오른 찜통에 넣고 뚜껑을 덮어 5분간 찜다.



닭안심 숙주무침



닭안심 숙주무침

재료

닭안심 4개
소금 0.5작은술
청주 1큰술
숙주 1봉지(300그램)
오이 1개
삶은 달걀 2개

소스

간장 4큰술 · 설탕 1큰술 · 현미식초 2큰술
두반장 0.5큰술 · 다진 마늘 1작은술 · 참기름 1작은술

만드는 법

- 1 닭안심은 소금과 청주로 살짝 버무린 후 팬에 기름을 조금 두르고 양면을 갈색이 나도록 구운 다음 손으로 먹기 좋게 찢는다.
- 2 숙주는 머리와 꼬리를 떼고 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝(10초 정도) 데친 후 냉수에 건져 물기를 뺀다.
- 3 오이는 곱게 채를 썰고 삶은 달걀은 4등분으로 썬다. 소스는 섞어둔다.
- 4 볼에 소스의 반량만 넣은 다음 숙주와 닭안심을 넣고 다시 살짝 버무린다.
- 5 그릇에 채 썬 오이를 깔고 4를 얹고 삶은 달걀도 놓은 다음 남은 소스를 끼얹는다.

TIP

- 지방이 적고 단백질이 풍부한 닭 가슴살이 충분한 단백질을 제공하고, 채소와 함께 먹으므로 영양소를 균형있게 섭취할 수 있어 좋다.



돼지수육



돼지수육

재료

돼지고기(목살 혹은 앞다리살) 600그램

물 2L

청주 0.5컵

A 양파 1개 · 대파 1대 · 통마늘 5~6톨 · 저민 생강 5~6장
된장 2큰술

채소무침

무 400그램 · 미나리 100그램 · 고춧가루 0.5작은술
다진 마늘 1작은술 · 설탕 1작은술 · 새우젓 1작은술
깨소금 약간

만드는 법

- 1 돼지고기는 덩어리째 구입하여 너무 크면 반으로 썰고 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.
- 2 A의 양파는 껍질째 6~8등분으로 나누어 썰고 대파는 뿌리째 깨끗하게 씻어 4~5센티 길이로 썰어 나머지 재료, 분량의 물과 함께 냄비에 넣어 한소끔 끓인다.
- 3 2의 물이 끓으면 돼지고기를 넣어 뚜껑을 닫고 50~60분간 부드럽게 삶는다.
- 4 삶은 돼지고기를 먹기 좋게 썬다.
- 3 채소무침의 무는 채를 썰어 분량 외의 소금 1작은술에 버무려 15~20분 정도 두어 물기가 배어 나오면 물기를 꼭 짠다. 미나리는 3~4센티 길이로 썬다. 무와 미나리를 나머지 양념 재료와 함께 버무려 같이 곁들여 낸다.



두부샐러드



두부샐러드

재료

두부 1모
오이 1/3개
샐러리 1/4개
붉은 고추 1개

대파 소스

대파 잘게 다진 것 3큰술 · 간장/현미 식초 각 2큰술
고춧가루 1/2작은술 · 황설탕 1/2작은술
참기름/소금/후추 각 적당량

만드는 법

- 1 두부를 씻어 종이타월에 싸고 체반에 받쳐 무거운 것으로 눌러 냉장고에 하룻밤 두며 물기를 뺀다.
- 2 물기를 뺀 두부를 1센티 두께의 막대기 모양으로 썬다. 샐러리는 굵은 섬유질을 벗기고 오이와 함께 5센티 길이로 채 썬다. 붉은 고추는 길게 반으로 썰어 씨를 빼고 가늘게 채 썬다.
- 3 두부와 야채를 접시에 담고 그 위에 대파 소스의 재료를 섞어 끼얹는다.

TIP

- 두부는 양질의 식물성 단백질과 칼슘이 풍부하고, 소화가 잘돼 부담 없이 먹을 수 있는 양식이다



떡치즈 그라탕



떡치즈 그라탕

재료

떡국용 떡 2/3컵
 닭가슴살 햄 3장
 양파 1/4개
 청피망 1/4개
 방울토마토 7~8개
 토마토소스 혹은 스파게티소스(시판제품) 1컵
 화이트와인(없어도 됨) 2큰술
 고추장 1큰술
 돈가스소스 1큰술
 소금/후춧가루/올리브오일 조금씩
 피자용 치즈 2큰술
 피자용 치즈(토핑용) 1/2컵

만드는 법

- 1 떡국용 떡은 끓인 물에 담가두어 부드럽게 한다.
- 2 양파는 다지고 청피망은 3~4센티 길이로 채 썬다. 닭가슴살 햄은 사방 4×4센티로 썬다. 방울토마토는 꼭지를 떼고 반으로 썬다.
- 3 팬에 올리브오일을 두르고 양파를 볶다가 닭가슴살 햄과 청피망, 방울토마토도 넣어 살짝 볶고 화이트와인을 끼얹은 뒤 토마토소스와 고추장, 돈가스소스를 넣고 끓인다.
- 4 바글바글 끓으면 소금과 후춧가루로 간을 맞춘 뒤 피자용 치즈를 넣어 섞으면서 녹인다.
- 5 내열그릇에 떡국용 떡을 깔고 그 위에 4를 얹고 피자용 치즈를 고루 뿌린 후 180도로 예열한 오븐에서 노릇노릇하게 15분 정도 구워낸다.



모듬채소피클



모듬채소피클

재료

무/당근/양파/양배추/브로콜리/오이 총 500그램

피클액

매실 엑기스 1/3컵 · 올리고당 5큰술 · 식초 6큰술
소금 2작은술 · 마른 고추 1개 · 월계수 잎 2장
통후추 1작은술 · 통마늘 2톨 · 물 1.5컵

만드는 법

- 1 무와 당근은 검지 크기의 막대기 모양으로 썰고, 양파는 1.5센티 너비로 썰고, 양배추는 4~5센티 크기의 정방형으로 썰고, 오이는 1.5센티 두께로 동그랗게 썬다.
- 2 1의 채소들을 열탕 소독한 내열 유리병에 넣어둔다.
- 3 피클액을 한소끔 끓여 뜨거울 때 2에 붓고 식힌 다음 뚜껑을 닫아 실온에서 하루 둔 후 먹는다.

TIP

- 매운 김치 대신 여러 가지 채소로 만든 피클을 먹으면 좋다.



무말랭이무침



무말랭이무침

재료

무말랭이 100그램

실파 7~8대

밑간 양념

다시마 국물(혹은 황태 국물) 1/4컵 · 간장 3큰술
멸치액젓 1큰술

양념장

고춧가루 4큰술 · 다진 마늘 1.5큰술 · 생강즙 1작은술
물엿 3큰술 · 참기름 1큰술 · 통깨 1큰술

만드는 법

- 1 무말랭이는 찬물에서 조물조물 주물러 몇 번 행궈 씻은 뒤 체에 밭쳐 30분쯤 그대로 두어 불게 한다.
- 2 무말랭이가 부드럽게 불려졌으면 밑간 양념에 조물조물 무쳐 30분쯤 간이 배도록 둔다.
- 3 실파는 무말랭이 길이대로 썬다. 양념장을 만든다.
- 4 2의 무말랭이와 실파를 양념장에 무친다.



뱅어포 아몬드볶음



뱅어포 아몬드볶음

재료

뱅어포 3장
아몬드 슬라이스 0.5컵
들기름 약간

양념장

고추장 1.5큰술 · 고춧가루 0.5큰술 · 청주 2큰술
생강즙 1작은술 · 조청 3큰술 · 물 5큰술

만드는 법

- 1 뱅어포는 4×4센티 크기의 네모꼴로 가위를 이용해 자른다.
- 2 팬에 들기름을 두르고 뱅어포를 넣어 볶다가 아몬드 슬라이스를 넣어 연한 갈색이 돌도록 볶는다.
- 3 2를 일단 접시에 건져두고 양념장 재료를 팬에 넣고 섞어 불에 올려 한소끔 끓인다.
- 4 불을 약하게 줄이고 건져 둔 뱅어포와 아몬드 슬라이스 볶은 것을 넣어 버무리면서 약간 진득하도록 볶아준 뒤 불에서 내린다.

TIP

- 뱅어포는 칼슘이 풍부하고 아몬드는 마그네슘이 풍부하므로 함께 먹으면 영양소 흡수율을 높일 수 있다. 뱅어포는 구이, 볶음보다 물을 약간 넣은 조림장으로 맛을 내면 부드럽다.



부드러운 멸치호두볶음



부드러운 멸치호두볶음

재료

잔멸치 1컵

호두 2큰술

A 생강즙 0.5작은술 · 조청 3큰술 · 물 3큰술 · 간장 0.5큰술

들기름 1큰술

통깨 약간

만드는 법

- 1 호두는 콩알만하게 썬다.
- 2 팬에 들기름을 두르고 잔멸치를 넣어 보슬보슬하게 볶다가 호두를 넣어 함께 볶는다.
- 3 불을 약하게 줄이고 A를 섞은 것을 고루 끼얹어 바삭해지도록 조리고 불에서 내려 통깨를 뿌려준다.

TIP

- 멸치는 칼슘이 풍부하고 호두는 마그네슘이 풍부하므로 함께 먹으면 각각의 영양소 흡수율을 높일 수 있어 좋다.



부드러운 보리새우 호박씨볶음



부드러운 보리새우 호박씨볶음

재료

보리새우(작은 것) 1.5컵

풋고추 1개

호박씨 3큰술

쌀눈유 1큰술

A 간장 2큰술 · 청주 2큰술 · 다진 마늘 1작은술 · 물 4큰술

조청 2큰술

참기름/통깨 조금

만드는 법

- 1 마른 새우는 비닐봉지에 넣고 손으로 비벼서 잔가시나 털이 떨어져 나가도록 하고 물에 살짝 씻어 체에 밭친다.
- 2 풋고추는 얇게 송송 썬다.
- 3 팬에 포도씨유를 두르고 마른 새우와 호박씨, 풋고추를 넣어 살짝 볶아주고 A를 섞어 넣고 약한 불에서 볶으면서 조린다.
- 4 불에서 내리고 참기름과 통깨를 뿌린다.

TIP

- 보리새우는 칼슘이 풍부하고 호박씨는 마그네슘이 풍부하므로 함께 먹으면 각각의 영양소 흡수율을 높일 수 있어 좋다.



아보카도 생청국장무침



아보카도 생청국장무침

재료

아보카도 1개
생청국장 2팩
호두 1큰술
대파(하얀 대부분) 1대

소스

간장 2큰술 · 발사믹식초 1큰술 · 올리고당 0.5큰술
고춧가루 0.5작은술 · 생강즙 0.5작은술

만드는 법

- 1 아보카도는 껍질이 거무스레한 잘 익은 것으로 골라 칼집을 반으로 돌려 놓고 비틀어 쪼갠 다음 씨를 바르고 껍질을 깎아 먹기 좋게 썬다.
- 2 생청국장은 젓가락으로 휘저어 끈기를 충분히 낸다.
- 3 호두는 마른 팬에서 고소하게 볶아 거칠게 다진다. 대파는 곱게 채를 썬다.
- 4 아보카도를 그릇에 올리고 생청국장과 호두, 대파채를 그 위에 올린 다음 소스를 끼얹는다.



아스파라거스 쇠불고기말이구이



아스파라거스 쇠불고기말이구이

재료

아스파라거스 6대
쇠고기(불고기감) 150그램
식물성유 약간
실고추 약간

불고기 양념

간장 1.5큰술 · 다진 마늘 0.5큰술 · 다진 파 1큰술
청주 1큰술 · 꿀 1.5큰술 · 참기름 1작은술 · 후춧가루 약간

만드는 법

- 1 쇠고기는 먹기 좋게 썰어 불고기 양념에 주물러 재워둔다.
- 2 아스파라거스는 딱딱한 밑동의 2~3센티 정도를 잘라내고 표면의 까칠하고 뾰족한 껍질 부분을 저며 벗겨 준비한다.
- 3 아스파라거스를 1의 쇠고기로 돌돌 만든다.
- 4 달군 팬에 식물성유를 두르고 중불에서 3을 굽는데, 고기로만 끝을 팬에 대고 먼저 익힌 다음 굴러가며 전체적으로 익히고 실고추를 뿌려 낸다.

1



2



3



알감자조림



알감자조림

재료

알감자 300그램

조림장

진간장 4큰술 · 청주 1큰술 · 올리고당 5큰술 · 물 3컵
통깨 약간

만드는 법

- 1 알감자는 씻어서 물기를 뺀 다음 대꼬챙이로 군데군데 찔러 간이 배기 쉽게 한다.
- 2 알감자에 올리고당을 뺀 조림장 재료를 넣어 조리다.
- 3 국물이 1/4 정도 줄면 올리고당을 넣는다.
- 4 국물이 바짝하게 조리되면 불에서 내리고 통깨를 뿌린다.

TIP

- 감자는 탄수화물과 비타민C, 칼슘 등 각종 미네랄이 풍부하고 양질의 단백질도 듬뿍 들어 있다.



양배추 물김치



양배추 물김치

재료

양배추 1/2개
 무 300그램
 미나리 15줄기
 쪽파 15줄기
 마늘 10쪽
 생강 1톨
 실고추 약간
 굵은 소금 적당량
 국물 올리고당 1큰술 · 식초 1큰술 · 물 7컵

만드는 법

- 1 양배추와 무는 사방 3센티 크기로 썰어 굵은 소금을 뿌려 30분 정도 절인 후 물에 한번 씻어 물기를 뺀다.
- 2 미나리, 쪽파, 실고추는 2센티 길이로 썰고 마늘과 생강은 얇게 저민다.
- 3 통에 채소를 모두 담고 국물을 붓는다. 간이 부족하면 굵은 소금으로 맞추고 실온에서 반나절 둔 뒤 냉장고에 보관한다.



어린잎샐러드



어린잎샐러드

재료

어린잎채소 200그램

감귤 1개

파프리카(red/yellow) 1/6개씩

드레싱

엑스트라 버진 올리브유 2.5큰술 · 유자청 0.5큰술
레몬즙 0.5큰술 · 소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 어린잎채소는 씻어서 물기를 빼고 파프리카는 채를 썬다.
- 2 감귤은 겉의 껍질과 속껍질까지 벗긴 다음 과육만 발라낸다.
- 3 드레싱의 유자청을 다져서 드레싱의 다른 재료들과 함께 섞는다.
- 4 1과 2를 섞어 그릇에 올리고 3을 뿌린다.

2



3



열무얼갈이김치



열무얼갈이김치

재료

열무 1단
얼갈이 1단
양파 1개
굵은 소금 적당량

양념

홍고추 간 것 20개 분량 · 고춧가루 8큰술
새우젓/멸치액젓 5큰술씩 · 다진 마늘 4큰술
다진 생강 1큰술 · 밀가루 풀 1.5컵

만드는 법

- 1 열무와 얼갈이는 10센티 길이로 썰어 다듬은 후 굵은 소금 1컵을 뿌려 30분 정도 절인다. 줄기를 구부렸을 때 부러지지 않을 정도가 되면 4~5번 물에 헹궈가며 씻고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 양파는 채를 썬다.
- 3 양념의 밀가루 풀은 밀가루 3큰술에 물 2컵을 개어 쑀 것으로 다른 재료들과 함께 섞고 양파 채도 넣어 섞는다.
- 4 열무와 얼갈이를 3의 양념에 버무린 후 굵은 소금으로 간을 맞춘다. 실온에서 한나절 익힌 다음 냉장고에 넣는다.

TIP

- 무와 얼갈이는 섬유질이 짙긴 것보다 연한 것으로 골라 소금물에 절인다. 이 때 줄기가 굵은 것은 더 절이는 등 열무의 상태에 따라 조절한다. 씻을 때나 무칠 때 살살 흔들 듯이 다뤄야 특유의 풋내가 나지 않는다.



콩비지 부추애호박전



콩비지 부추애호박전

재료

부추 50그램
애호박 1/3개
당근 1/8개
콩비지(시판 제품) 1봉지(320그램)
부침가루 1.5컵
계란 1개
소금/후춧가루 약간씩
식물성유 적량

만드는 법

- 1 부추는 3~4센티 길이로 썰고 애호박과 당근은 채 썬다.
- 2 볼에 콩비지를 담고 부침가루를 넣어 거품기로 섞어 주고 계란도 넣어 섞고 소금과 후춧가루로 간한다.
- 3 2에 1을 넣어 섞어준다.
- 4 달군 팬에 식물성유를 두르고 3을 떠서 평평하게 펴서 두고 앞뒤로 노릇노릇하게 구워낸다.

1



2



토마토 새송이버섯



토마토 새송이버섯

재료

토마토 2개
새송이버섯 2개
홍합살 2/3컵
청양고추 1개
다진 마늘 1작은술
청주 1큰술
두반장 0.5큰술
고춧가루 1작은술
간장 0.5큰술
소금/후춧가루/식물성유 약간씩

만드는 법

- 1 홍합살은 얇은 소금물에서 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 토마토는 얇은 껍질을 벗기고 반으로 썰고 씨를 손가락으로 파낸 다음 1센티 두께로 길게 썬다.
- 3 새송이버섯은 5밀리 두께로 저며 썬 뒤, 다시 채를 썬다. 청양고추는 얇게 송송 썬다.
- 4 팬에 식물성유를 두르고 약불에서 다진 마늘을 볶다가 센불에서 새송이버섯과 토마토, 홍합 살, 청양고추를 넣고 재빠르게 볶으면서 청주와 두반장, 고춧가루, 간장으로 양념하고 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.

2



4



토마토 치즈샐러드



토마토 치즈샐러드

재료

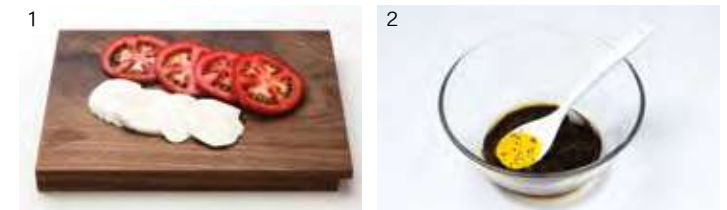
토마토 2개
모짜렐라치즈(프레쉬타입) 1봉지
바질 약간

드레싱

엑스트라 버진 올리브유 3큰술 · 발사믹식초 1.5큰술
올리고당 1작은술 · 소금/후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 토마토와 모차렐라치즈는 7~8밀리 두께로 저며 썬다.
- 2 드레싱 재료를 섞어 드레싱을 완성한다.
- 3 접시에 토마토와 모짜렐라치즈, 바질 잎을 차례대로 비스듬하게 겹쳐서 두고 드레싱을 뿌린다.



꽂치 김치찌개



꽂치 김치찌개

재료

묵은지 1/8포기
꽂치(통조림) 1개
양파 1/4개
두부 1/4모
대파 1/4대
청주 2큰술
다진 마늘 0.5큰술
김치국물 0.5컵
된장 1/2티스푼
참기름 약간

만드는 법

- 1 묵은지는 소를 대충 털어내고 3~4센티 너비로 썰고 꽂치 통조림은 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 양파는 1센티 너비로 썰고 두부도 1센티 두께로 썰고 대파는 어슷어슷 썰어 준비한다.
- 3 냄비에 참기름을 약간 두르고 묵은지와 양파를 넣고 달달 볶다가 물 2.5컵과 김치국물을 붓고 꽂치를 넣고 청주와 다진 마늘, 된장도 넣어 김치가 맛있게 무르도록 끓인다.
- 4 두부와 대파를 넣고 5분간 더 끓인 다음 불에서 내린다.



닭개장



닭개장

재료

닭(절단육) 1/2마리

고사리 30그램

숙주 50그램

부추 30그램

대파 1/4대

느타리버섯 5개

달걀 1개

소금 적량

물 6컵

A 대파 1/2대 · 마늘 2톨 · 저민 생강 4장 · 통후추 0.5작은술
청주 2큰술

B 고춧가루 0.5큰술 · 국간장 0.5큰술 · 참치액 1작은술
다진 파 0.5큰술 · 다진 마늘 1작은술 · 후춧가루 약간

만드는 법

- 1 닭은 끓는 물에 데쳐 냉수에 씻어 잡내를 없앤 다음 물 6컵을 붓고 A의 재료를 넣어 30분 정도 삶고 건져서 살만 발라서 찢고 국물은 고운 체에 거른다.
- 2 고사리는 5센티 길이로 썰고 부추와 대파는 4센티 길이로 썰고 느타리버섯은 먹기 좋게 찢는다.
- 3 1의 닭고기와 고사리를 B의 양념에 버무린다.
- 4 1의 닭 우린 국물을 끓이다가 3을 넣고 국물이 다시 끓으면 숙주와 느타리버섯을 넣어 좀 더 끓이다가 소금으로 간을 맞춘다.
- 5 부추와 대파를 넣고 달걀을 풀어서 넣은 후 불에서 내린다.



미역민어국



미역민어국

재료

마른 미역 50그램
민어(토막 낸 것) 130그램
물 4컵
다진 마늘 0.5큰술
국간장 2큰술
소금 조금
참기름 1큰술

만드는 법

- 1 미역은 물에 부드럽게 불린 다음 손으로 주물러가며 두세 차례 물을 바꿔가며 행궤 물기를 짜고 한 입 크기로 썬다.
- 2 민어는 토막 낸 것을 뼈째 씻어 준비한다.
- 3 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 달달 볶다가 민어를 넣고 물을 부어 끓인다.
- 4 국물이 뽀얗게 우러나면 민어를 건져 살만 따로 발라둔다.
- 5 민어 끓인 육수에 미역을 넣어 푹 끓인 다음 민어 살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.



버섯쇠고기전골



버섯쇠고기전골

재료

표고버섯, 새송이, 느타리, 팽이버섯 등 총 250그램
 양파 1/4개
 청/홍고추 1개씩
 대파 1/2대
 쇠고기(불고기감) 150그램
 A 간장 1.5큰술 · 다진 마늘 0.5큰술 · 청주 2큰술 · 꿀 0.5큰술
 참기름 1작은술 · 후춧가루 약간
 물 3컵
 건다시마(5X10센티) 1장
 국간장 적량

만드는 법

- 1 쇠고기는 A의 양념에 조물조물 무쳐둔다.
- 2 버섯은 각각 먹기 좋게 손으로 쪽쪽 찢고 팽이버섯은 밑동을 잘라내어 준비한다.
- 3 양파는 1센티 너비로 썰고 청/홍고추는 어슷 썰고 대파는 4~5센티 길이로 썬 다음 다시 두께를 반으로 썬다.
- 4 냄비에 물을 붓고 건다시마를 넣어 약한 불에서 국물을 우린 다음 다시마를 건져낸다.
- 5 4에 1과 2, 3을 담아 끓이고 마지막에 국간장으로 간을 맞춘다.

1



2



3



콩나물복엇국



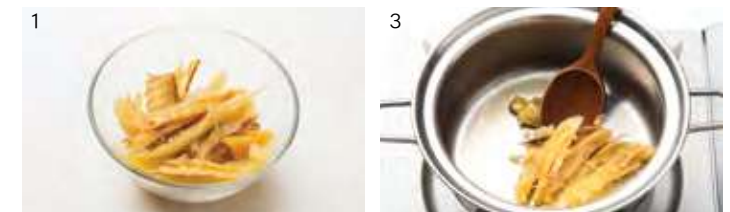
콩나물복엇국

재료

콩나물 150그램
복어채 20그램
물 4컵
건다시마(5×5센티) 1장
다진 마늘 0.5큰술
청양고추 1개
홍고추 1/2개
대파 1/2대
새우젓 1큰술
소금/참기름 약간씩

만드는 법

- 1 복어 채는 물에 한번 적셔 물기를 짠다.
- 2 청양고추와 홍고추, 대파는 얇게 송송 썬다.
- 3 냄비에 참기름을 약간 두르고 1과 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 붓고 건다시마를 넣은 다음 국물이 뽀얗게 우러나도록 끓인다.
- 4 3에서 다시마는 건져내고 콩나물을 넣고 콩나물이 익을 때까지 끓인 다음 2를 넣고 새우젓과 소금으로 간을 맞춘다.





PART 3 그 밖의 레시피

환자용 균형영양식

- 286 과일 영양음료 슬러쉬
- 288 영양계란샌드위치
- 290 영양계란찜
- 292 영양찐빵

음료류

- 294 매실차
- 296 복분자/오디 효소차
-  298 오렌지젤리
- 300 오미자차

식단

- 303 급성기 환자를 위한
아침, 점심, 저녁 식단
- 321 관해기 환자를 위한
아침, 점심, 저녁 식단
- 338 식사일기

과일 영양음료 슬러쉬



과일 영양음료 슬러쉬

재료

환자용 균형영양식 160그램

산딸기 60그램

꿀 1티스푼

만드는 법

1 모든 재료를 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.



영양계란샌드위치



영양계란샌드위치

재료

계란 3알
 환자용 균형영양식 60그램
 토마토 110그램 (얇게 4장)
 오이 50그램 (1/2개)
 청상추 8장
 샌드위치식빵 2장
 마요네즈 3티스푼
 소금
 후추
 식물성유

만드는 법

- 1 계란은 거품기로 저어 알끈이 없도록 잘 풀어주고 환자용 균형영양식과 섞은 후 소금으로 간을 한다.
- 2 토마토는 가로로 얇게 슬라이스하고 오이는 식빵 크기에 맞춰 길이를 정하고 얇게 슬라이스한다.
- 3 팬에 식물성유를 두르고 계란을 지단 부치듯이 익혀 뒤집기 전 식빵모양에 맞춰 모양을 만들고 뒤집어서 더 익힌다.
- 4 팬에 식물성유를 두르고 토마토, 오이, 청상추는 앞뒤로 살짝 익힌다.
- 5 빵의 한쪽 면 모두 마요네즈를 바르고 빵 ▶ 청상추 2장 ▶ 토마토 2장 ▶ 오이 5~6장 ▶ 소금, 후추 ▶ 계란 ▶ 청상추 2장 ▶ 빵을 차례대로 놓는다.



영양계란찜



영양계란찜

재료

계란 3알

환자용 균형영양식 100그램

소금 1/5티스푼

양파 30그램

브로콜리 20그램

당근 15그램

만드는 법

- 1 계란은 거품기로 저어 알끈이 없도록 잘 풀어주고 환자용 균형영양식과 섞은 후 소금으로 간을 한다.
- 2 계란은 체에 한번 내린다.
- 3 브로콜리, 양파, 당근은 모두 곱게 다진다.
- 4 2, 3을 섞고 그릇에 담는다.
- 5 찜기에 불을 올리고 한 김 오르면 4를 넣고 15분간 찜다.



영양찐빵



영양찐빵

재료

환자용 균형영양식 130그램

식물성유 20그램

단호박 50그램

유기농설탕 30그램

소금 약간

쌀가루 100그램

베이킹파우더 5그램

만드는 법

- 1 단호박은 찜기에서 찌고 껍질을 제거 후 으갠다.
- 2 단호박과 유기농설탕, 소금을 넣고 섞는다.
- 3 2에 환자용 균형영양식, 식물성유를 넣고 잘 섞이도록 거품기로 저어준다.
- 4 3에 쌀가루와 베이킹파우더를 넣고 반죽한다.
(총 250그램)
- 5 머핀컵에 담아 찜기에서 15분간 찐다.



매실차



매실차

재료

매실 5킬로그램

유기농 황설탕 4킬로그램

올리고당 1킬로그램

만드는 법

- 1 매실은 꼭지의 움푹 들어간 곳의 딱지를 대꼬챙이를 이용하여 전부 떼어낸 후 깨끗하게 씻는다.
- 2 매실을 한 개씩 물기를 말끔하게 닦아낸다.
- 3 유리병이나 항아리에 매실이 바닥에 깔릴 정도로 넣고 유기농 황설탕과 올리고당을 뿌려주는데 매실을 얇게 덮을 정도로 한다. 이렇게 매실과 유기농 황설탕, 올리고당을 켜켜히 담는다.
- 4 매실을 다 넣었으면 마지막에는 유기농 황설탕으로 매실이 보이지 않을 정도로 덮어준다. 용기 아랫부분에 깔린 황설탕의 양보다 윗부분의 양이 많아야 한다.
- 5 용기의 뚜껑을 덮고 100일 두었다가 매실만 건져내고 엑기스는 1년 정도 더 발효시킨다.
- 6 발효 숙성된 매실 엑기스에 끓는 물이나 생수를 부어 농도를 조절하여 차로 마시거나 요리의 조미료로 사용한다.

TIP

- 매실의 신맛을 내는 구연산이 위산분비를 촉진해 소화를 돕고 입맛을 돋운다. 특히 유기산이 풍부한 매실은 항균작용이 뛰어나다.

복분자/오디 효소차



복분자/오디 효소차

재료

복분자(혹은 오디) 5킬로그램

유기농 황설탕 4킬로그램

올리고당 1킬로그램

만드는 법

- 1 복분자(혹은 오디)는 물에 씻지 않는다.
- 2 복분자를 유리병이나 항아리에 유기농 황설탕과 올리고당과 함께 켜켜이 차곡차곡 담고 맨 위는 유기농 황설탕을 재료가 보이지 않을 정도로 덮어 준다.
- 3 용기의 뚜껑을 덮고 100일 두었다가 복분자 혹은 오디를 건져내고 액기스는 1년 정도 더 발효시킨다.
- 4 발효 숙성된 액기스에 생수를 부어 농도를 조절하여 차로 마신다.

오렌지젤리



오렌지젤리

재료

오렌지 3개
꿀 2큰술
한천가루 2/3티스푼
물 3큰술

만드는 법

- 1 오렌지 중 2개는 반을 갈라 과즙을 짜내고 1개는 껍질을 깎아 과육만 도려낸 뒤 조그맣게 썬다.
- 2 1의 과즙을 계량해서 생수를 더해 300cc가 되게 하고 꿀을 섞는다.
- 3 2에 한천가루를 잘 풀어 냄비에 넣고 거품기로 저어가며 한소끔 끓인다.
- 4 불에서 내린 다음 오렌지 과육도 넣어 섞고 틀에 부어 냉장고에서 1시간 정도 굳힌다.

오렌지젤리 레시피는 우측 QR코드를 통해 대한장연구학회 공식 유튜브 채널 '장건강톡톡(Talk Talk)'에서 확인하실 수 있습니다.



오미자차



재료

오미자 30g
물 600ml

만드는 법

- 1 오미자는 체에 밭쳐 씻은 후 물병에 넣고 실온의 생수를 부어 하룻밤 그대로 두어 차를 우린다.
- 2 취향에 맞추어 꿀을 가미하여 먹는다.



급성기 환자를 위한 아침, 점심, 저녁 식단

구분		죽식사	무른밥식사
1일차	아침	전복죽* 미역국** 감자샐러드	쌀진밥 굴무국 장조림 감자채볶음
	점심	새우죽 된장국 연두부찜	쌀진밥 연두부국 닭조림 으깬 감자샐러드 무나물
	저녁	연두부굴죽 무국** 가지나물	무굴밥 배추된장국 대구살 허브구이 새우야채볶음
	간식	과일 영양음료 슬러쉬	오렌지젤리, 플레인 요거트
2일차	아침	흰죽 미역국** 장조림 가지나물	쌀진밥 송늬 조기찜 오이백김치
	점심	쇠고기야채죽 해물된장찌개 굴 채소전 무나물	쌀국수 햄박스테이크 시금치 두부무침 과일나박김치
	저녁	애호박 흰살생선죽 쇠고기무국 궁중찜닭 감자샐러드	무굴밥 배추된장국 대구살 허브구이 새우야채볶음
	간식	영양찐빵	찐감자, 따뜻한 저지방우유

* 전복은 갈아서 사용하십시오.

** 급성기 국 요리의 경우에는 국 건더기가 장 운동을 증가시킬 수 있으므로 국물 위주로 드시기를 권장합니다.



급성기
죽식사

1일
아침

전복죽 · 미역국 · 감자샐러드

급성기
죽식사

1일
점심

새우죽 · 된장국 · 연두부찜



급성기
죽식사

1일
저녁

연두부를 이용한 영양죽 · 무국 · 가지나물

급성기
죽식사

1일
간식

과일 영양음료 슬러쉬



급성기
죽식사

2일
아침

흰죽 · 미역국 · 장조림 · 가지나물

급성기
죽식사

2일
점심

쇠고기야채죽 · 해물된장찌개 · 굴 채소전 · 무나물



급성기
죽식사

2일
저녁

애호박 흰살생선죽 · 쇠고기무국
궁중찜닭 · 감자샐러드

급성기
죽식사

2일
간식

영양찐빵



급성기
무른밥식사

1일
아침

쌀진밥 · 굴무국 · 장조림 · 감자채볶음

급성기
무른밥식사

1일
점심

쌀진밥 · 연두부국 · 닭조림
으깬 감자샐러드 · 무나물



대구살 허브구이 p178

새우야채볶음 p184

무굴밥 p146

배추된장국

급성기
무른밥식사

1일
저녁

무굴밥 · 배추된장국
대구살 허브구이 · 새우야채볶음



오렌지젤리 p298

플레인 요거트

급성기
무른밥식사

1일
간식

오렌지젤리 · 플레인 요거트



급성기
무른밥식사

2일
아침

쌀진밥 · 송늬 · 조기찜 · 오이백김치

급성기
무른밥식사

2일
점심

쌀국수 · 함박스테이크 · 시금치 두부무침
과일나박김치



대구살 허브구이 p178

새우야채볶음 p184

무굴밥 p146

배추된장국

급성기
무른밥식사

2일
저녁

무굴밥 · 배추된장국 · 대구살 허브구이
새우야채볶음



따뜻한 저지방우유

찐감자

급성기
무른밥식사

2일
간식

찐감자 · 따뜻한 저지방우유



관해기 환자를 위한 아침, 점심, 저녁 식단

구분		한식밥상	일품식사
1일차	아침	얼갈이 된장죽 뱅어포 아몬드볶음 양배추물김치	감자샌드위치 스크램블에그 당근스프
	점심	잡곡밥 버섯쇠고기전골 호박나물 포기김치	스테이크라면 부드러운 멸치호두볶음 무말랭이무침
	저녁	쌀밥 콩치김치찌개 무나물 오이볶음 브로콜리초무침	미트소스 국수게티 두부샐러드 모듬채소피클
	간식	유제품, 제철과일	과일 영양음료 슬러쉬
2일차	아침	브로콜리 들깨죽 부드러운 멸치호두볶음 알감자조림 양배추물김치	불고기 라이스버거 토마토 치즈샐러드 당근스프
	점심	뚝배기 불고기덮밥 콩나물북엇국 콩비지 부추애호박전 두부샐러드 포기김치	유부말이 흑미주먹밥 닭안심 숙주무침 어린잎 샐러드
	저녁	영양찰밥 콩치김치찌개 아스파라거스 쇠불고기말이구이 무나물 토마토 새송이볶음	미트소스 국수게티 두부샐러드 모듬채소피클
	간식	유제품, 제철과일	영양계란샌드위치, 유제품



관해기
한식밥상

1일
아침

얼갈이 된장죽 · 뱅어포 아몬드볶음 · 양배추물김치

관해기
한식밥상

1일
점심

잡곡밥 · 버섯쇠고기전골 · 호박나물 · 포기김치



관해기
한식밥상

1일
저녁

쌀밥 · 콩치김치찌개 · 무나물
오이볶음 · 브로콜리초무침

관해기
한식밥상

1일
간식

유제품 · 제철과일



관해기
한식밥상

2일
아침

브로콜리 들깨죽 · 부드러운 멸치호두볶음
알감자조림 · 양배추물김치

관해기
한식밥상

2일
점심

뚝배기 불고기덮밥 · 콩나물복엇국
콩비지 부추애호박전 · 두부샐러드 · 포기김치



관해기
한식밥상

2일
저녁

영양찰밥 · 콩치김치찌개
아스파라거스 쇠불고기말이구이 · 무나물
토마토 새송이볶음

관해기
한식밥상

2일
간식

유제품 · 제철과일



당근스프

스크램블에그

감자샌드위치

관해기
일품식사

1일
아침

감자샌드위치 · 스크램블에그 · 당근스프



부드러운 멸치호두볶음 p252

무말랭이무침 p248

스테이크라면 p218

관해기
일품식사

1일
점심

스테이크라면 · 부드러운 멸치호두볶음
무말랭이무침



관해기
일품식사

1일
저녁

미트소스 국수게티 · 두부샐러드 · 모듬채소피클

관해기
일품식사

1일
간식

과일 영양음료 슬러쉬



관해기
일품식사

2일
아침

불고기 라이스버거 · 토마토 치즈샐러드 · 당근스프

관해기
일품식사

2일
점심

유부말이 흑미주먹밥 · 닭안심 숙주무침
어린이 샐러드



관해기
일품식사

2일
저녁

미트소스 국수게티 · 두부샐러드 · 모듬채소피클

관해기
일품식사

2일
간식

영양계란샌드위치 · 유제품

영양관리를 위한 필수습관, 식사일기

매일 식사 이력을 기록하는 것은 염증성 장질환 환자들의 영양관리에 필수적인 습관입니다.
매일 적는 것이 어렵다면 적어도 불편했던 날만큼은 꼭 작성하기를 권합니다.
자신에게 맞는 식사 관리를 통해 일상 생활의 불편함을 미리 예방하고 삶의 질을 한층 높여 나가시기 바랍니다.

월간 식사 일기

__월

요일	일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜	1	2	3	4	5	6
	증상	복통	설사		복통		
	먹은음식	김치찌개	아이스크림		삼겹살		
2주	날짜	7	8	9	10	11	12
	증상						
	먹은음식						
3주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
4주	날짜						
	증상						
	먹은음식						

다음 페이지의 식사일기를 활용하여 나만의 식사일기장을 만들어보세요.



월간 식사 일기

__월



요일	일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
2주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
3주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
4주	날짜						
	증상						
	먹은음식						

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일	일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
2주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
3주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
4주	날짜						
	증상						
	먹은음식						

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일	일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
2주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
3주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
4주	날짜						
	증상						
	먹은음식						

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일	일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
2주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
3주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
4주	날짜						
	증상						
	먹은음식						

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일	일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
2주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
3주	날짜						
	증상						
	먹은음식						
4주	날짜						
	증상						
	먹은음식						

MEMO





월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



월간 식사 일기

___ 월



요일		일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
2주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
3주	날짜							
	증상							
	먹은음식							
4주	날짜							
	증상							
	먹은음식							

MEMO



발행일 초판 1쇄 발행 2018년 10월 13일
 초판 2쇄 발행 2019년 2월 15일
 개정판 1쇄 발행 2022년 5월 9일

지은이 대한장연구학회
홈페이지 www.kasid.org
요리 이양지

저작권자 대한장연구학회
펴낸이 (주)디웨이브
책임편집 서검석, 이법재, 방은아
기획 방은아
디자인 (주)디웨이브
사진 선우 형준
일러스트 정우동

펴낸 곳 (주)디웨이브
주소 서울시 강남구 논현로 157길 22, 4층
전화 070-4233-2256
홈페이지 www.d-wave.co.kr
이메일 euna.bang@d-wave.co.kr

ISBN 979-11-965060-2-5(13510)

“이 책은 환자의 장건강을 위한 정확한 정보제공을 위하여 대한장연구학회에서 제작했습니다.

“이 책은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전재와 무단복제를 금지하며, 이 책 내용의 전부, 혹은 일부를 이용하려면 반드시 저작권자와 (주)디웨이브의 서면동의를 받아야 합니다.

“잘못 만들어진 책은 바꿔드립니다.