

여름철 열을 내려주는 특효 약초

맥문동



맥문동의 효능



맥문동은 음기를 자양하고 폐를 윤희하게 하여
폐의 건조함으로 오는 마른기침을 다스리고,
각혈, 폐의 기운이 위축된 증상 등을 완화시킨다.
또, 심(心, 혈관, 뇌, 혀, 소장 및 정신기능을 통칭)의 기능을 맑게 하여
체한 것처럼 가슴이 답답하고 괴로운 증상,
열병, 소갈, 인후부의 건조함, 변비 등을 치료하는데 효과적이다.



백문등을 활용한 요리!

맥문동 잡곡약밥

<재료>

맥문동 10g, 찰현미 180ml, 찹쌀 180ml, 차조 90ml, 찰수수 90ml, 참기름, 맛간장, 소금 3g, 황설탕 3g, 조청 6g, 밤 50g, 대추 20g, 호두 10g, 잣 5g

<요리법>

1. 맥문동을 물 1.5L에 넣고 중불에서 반 줄어들 때까지 끓인다.
2. 찰현미, 차조, 찹쌀, 찰수수는 8시간 이상 불려 약수 1L를 넣고 끓인다.
3. 고두밥에 참기름과 나머지 재료를 넣고 섞어서 한 번 더 찐다.

<팁>

더위로 인해 비위가 약해지는 여름철에 먹기 좋다.



맥문동 호두조림

<재료>

맥문동, 호두

조림장: 간장 2 큰 술, 맛술 1 큰 술, 물 90ml, 설탕 1 큰 술, 조청 2 큰 술

<요리법>

1. 끓는 물에 맥문동과 호두를 넣어 삶아 건져낸다.
 2. 조림장을 만들어 팬에 붓고 삶은 맥문동과 호두를 넣어 윤기 나게 조린다.
 3. 그릇에 담아 완성한다.
-
-

맥문동 약술

<재 료>

맥문동 덩이뿌리, 소주 3.8~4L

<요 리 법>

1. 맥문동 덩이뿌리를 깨끗이 씻어 심을 제거한 후 말린다.
2. 말린 맥문동 뿌리 150g~200g과 소주 3.8~4L를 용기에 넣고 밀봉하여 햇볕이 들지 않는 서늘하고 통풍이 잘 되는 곳에 보관해 침출 숙성시킨다.
3. 6개월 정도 침출한 다음 건더기를 걸러낸 후 바로 마시거나, 2~3개월 더 숙성시켜 마신다.

<팁>

자궁발육부전, 불면증, 신경과민, 소갈 등을 치료하는 데 좋다.



맥문동 차

<재료>

말린 맥문동 뿌리 4~16g, 말린 약재 10g, 물 2L

<요리법>

1. 봄에 맥문동 뿌리를 채취해 말린다.
2. 말린 맥문동 뿌리 4~16g, 말린 약재 10g을 물 2L에 넣고 끓인다.
3. 물이 끓기 시작하면 약불에서 2시간 정도 끓인다.
4. 기호에 따라 꿀 또는 설탕을 가미하여 마신다.

<팁>

차를 끓일 때 오미자와 구기자 각 10g을 배합하여 우려내면 신장과 심장을 보양하는 데 좋고, 노년기 체력저하나 기억력 감퇴, 현기증이나 입안이 건조한 증상 치료에도 매우 효과가 좋다. 또, 적당량의 물에 맥문동 10g, 행인 5g을 달여 마시면 오래된 기침을 멎게 하는 데 도움이 된다.



맥문동 꽃차

<재료>

맥문동 꽃줄기 2~3개, 물

<요리법>

1. 맥문동 꽃을 채취한 후 그늘에서 일주일 정도 말린다.
 2. 말린 맥문동 꽃줄기 2~3개를 찻잔에 넣고 끓는 물을 부어 1~2분간 우려낸다.
 3. 기호에 맞게 꿀 또는 설탕을 가미하여 마신다.
-
-



이번 여름은

'맥문동' 드시고

무더위 날리세요!