

여름철 관절 건강에 좋은

홍화



홍화의 효능



홍화는 잇꽃으로도 불리며

꽃에서 붉은빛 염료를 얻는다 하여 홍화(紅花)라고 한다.

습하고 무더운 여름철에는 관절염 환자들의 경우 통증이 더욱 심해지는데, 한의학에서는 장마철, 습기가 찬 기운을 만나 관절의 염증을 악화시킨다고 한다. 홍화의 씨는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘 성분이 많아 골절 부위에 재생을 도우며 염증을 완화하여 관절염 치료에 도움을 주어 여름철 관절 건강에 특효이다.



흥화를 활짝한 요리!

홍화나물 무침

< 재료 >

홍화 200g, 간장 1작은술, 소금, 참기름

< 요리법 >

1. 홍화나물은 손질해 끓는 물에 데친다.
 2. 데친 홍화를 먹기 좋은 크기로 자른다.
 3. 소금, 간장, 참기름으로 간을 하여 조물조물 무친다.
-
-



홍화 토마토 파스타

< 재료 >

홍화 10g, 스파게티 면 2인분, 토마토 500g, 양파 1/2개, 월계수, 바질, 후추, 케첩 50ml,
다진마늘 1큰술, 올리브유 2큰술

< 요리법 >

1. 양파와 토마토를 다진다.
2. 올리브유를 두르고 다진 마늘, 다진 양파를 넣고 볶는다.
3. 다진 토마토와 향신재료, 홍화를 넣고 약불에서 바글바글 끓인다.
 3. 월계수 잎을 건어내고 케첩으로 간을 맞춘다.
 4. 물에 소금을 넉넉히 넣고 스파게티 면을 삶는다.
 5. 삶아낸 면에 미리 만들어 놓은 소스를 붓는다.



홍화씨 스무디

< 재료 >

비트 중간 크기 1/4개, 사과 중간 크기 1/4개, 홍화씨 가루 2~3 작은술

< 요리법 >

1. 비트, 사과, 홍화씨, 각 얼음 몇 조각을 믹서에 넣고 간다.
2. 기호에 따라 꿀을 조금 넣는다.

< 팁 >

그린 스무디 혹은 다른 과일 스무디에 홍화씨 분말을 넣어 활용할 수 있다.



홍화차

<재 료>

홍화, 잇나물, 물

<요 리 법>

1. 홍화와 잇나물의 먼지를 털어내고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
 2. 씻은 잇나물과 홍화를 채반에 올려 물기를 뺀다.
 3. 물기를 뺀 후, 햇볕에 말리거나
무쇠솥 혹은 프라이팬에 바삭 마를 때까지 덫는다.
 4. 열기를 식힌 후, 물에 우려내 마신다.
-
-



올 여름,

'홍화' 드시고

관절 건강 지키세요!