

흰머리를 검게 해주는 강장제

# 하수오



---

---

# 하수오의 효능

---

---



옛날 중국의 춘추시대에 '하공(何公)'이라는 사람이 살았는데 그는 늘 자기의 머리칼이 희어서 고민을 하고 있었다. 그러던 중 주위 사람들의 권고로 이 식물의 뿌리를 약으로 먹게 되었는데 그 후 그(何)의 머리(首)가 까마귀(烏)처럼 새카맣게 변하였다고 하여 이 식물을 '하수오'라 부르게 되었다고 한다. '하수오'는 간 기능을 향진시켜 피로를 적게 하고 피부를 윤택하게 하며 조혈, 순환작용을 촉진시켜 신경통에 효과가 있다. 특히 여성에게는 빈혈, 대하증, 만성변비, 산전산후 허약에 효과가 좋다.



하수구를 활용한 요리!

---

---

# 하수오 백숙

## <재 료>

닭, 건조된 하수오, 인삼, 각종 한약재(황기, 오가피 등), 대추, 후추, 생강, 소금

## <요 리 법>

1. 닭의 배 부분을 갈라 내장을 꺼낸 뒤 깨끗하게 씻고 물기를 뺀다.
2. 닭의 뱃속에 인삼과 각종 한약재를 넣는다.
3. 3일정도 건조된 하수오를 넣는다.
4. 닭을 압력솥에 넣고 약 1시간 정도 끓인다.

## <팁>

무, 선지, 마늘, 대파, 돼지고기, 양고기 등을 하수오와 함께 섭취할 경우, 복통과 설사를 유발할 수 있으므로 주의한다.

---

---



---

---

# 하수오 보양식

## < 재료 >

쇠고기 200g, 닭가슴살 1쪽, 엄나무 진액 200ml, 전복 잔은 것 4미, 대추, 은행, 하수오 분말 2큰술

## < 요리법 >

1. 전복은 솔로 깨끗이 씻고, 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
  2. 냄비에 물을 붓고 쇠고기, 닭가슴살, 전복을 넣고 끓인다.
  3. 중불로 40분 정도 끓이다가 엄나무 진액 1봉지를 넣는다.
  4. 마지막에 하수오를 물에 게서 냄비에 넣고 끓인다.
- 
- 



---

---

# 하수오 당귀차

## <재 료>

백하수오10g, 당귀뿌리10g

## <요 리 법>

1. 껍질을 벗긴 백하수오와 당귀를 각각 10g씩 준비한다.
2. 팔팔 끓는 물에 준비한 백하수오와 당귀를 넣고 20분간 끓인다.

## <팁>

커피나 녹차대신 마시면 퇴행성관절염에 큰 도움이 된다.

---

---



---

---

# 하수오 담금주

## <재료>

하수오, 담금주용 소주

## <요리법>

1. 하수오는 껍질을 벗겨 2~3일간 햇볕에 말린다.
2. 병에 술을 채우고, 말린 하수오를 넣는다.  
(말린 재료는 25도~30도, 말리지 않은 재료는 30도 이상의 술 사용)
3. 소주를 병이 완전히 찰 때까지 붓는다.  
(최대한 공기와의 접촉을 막기 위해 찰랑찰랑할 때까지)
5. 비닐로 밀폐 후 뚜껑으로 한 번 더 막는다.

## <팁>

더운 곳과 직사광선을 피해 보관하고, 6개월~1년 안에 걸러준다.

---

---

'하수오' 드시고

검은머리와 피로회복

모두 챙기세요!