숙취해소와 갱년기에 좋은

칡

칡의 효능

칡은 근육을 풀어주고 두통을 완화시켜 주는 효과가 있고,
숙취 원인인 알데히드를 분해해 술독을 풀어주기 때문에 숙취해소에 탁월하다.
위의 열을 해소하고 갈증을 가라앉혀 입맛이 좋아지고 소화가 잘되게 하며,
식물성 에스트로겐이 많아 골다공증과 갱년기 극복에도 좋다.
그 외에도, 암 예방, 당뇨, 고혈압, 변비, 설사, 피부미용, 아토피, 여드름,
비염(축농증), 부종, 목 결림, 어깨 결림, 혈액순환(어혈을 풀어줌), 동맥경화 등
심혈관의 질환, 숙취 해소, 피로 회복 등에 좋은 약초로 알려져있다.

사진출처 : 네이버 블로그 '웅림건강원' / 내용 출처 : 인터넷 신문 '아시아엔'

칡을 활용한 요리

칡국수(칡칼국수)

< 재 료 >

칡전분 300g, 밀가루 110g, 애호박 40g, 느타리버섯 40g, 표고버섯 30g, 당근 30g,
물 2L, 바지락 200g, 대파 20g, 다진 마늘 1큰술, 반죽물 160mL

< 요 리 법 >

1. 바지락은 연한 소금물에 담가 해감을 뺀 다음 물을 붓고 끓여 바지락물을 만든다.
2. 느타리버섯은 길게 손으로 찢고, 표고버섯은 기둥을 떼어 채 썰고,
호박과 당근도 같은 크기로 채 썬다. (5x0.2x0.2)
3. 밀가루와 칡전분을 섞고 반죽물을 부어 반죽한 후, 밀가루를 뿌려 가며 밀대로 밀어 가늘게 썬다.
4. 1이 끓으면 칡국수, 느타리버섯, 표고버섯, 호박, 당근을 넣고 끓이다가
어슷썬 대파를 넣고 소금으로 간 한다.

레시피 출처 : 농촌진흥청 홈페이지

칡전

< 재 료 >

칡 가루, 두부 반모, 양파 1/2개, 파프리카

< 요 리 법 >

1. 두부와 양파를 함께 다진다.
2. 칡 가루와 달걀을 넣고 동그랑땡 느낌으로 반죽한다.
3. 파프리카를 가로로 자른다.
4. 파프리카 안에 칡 반죽을 채워 노릇노릇하게 굽는다.

레시피 출처 : MBN 방송프로그램 '천기누설'

칡차

< 재 료 >

칡뿌리 한 토막(10cm), 대추 5~10개, 물 1.8L

< 요 리 법 >

1. 칡뿌리는 깨끗이 씻어 1cm 두께로 썰고, 대추는 깨끗이 씻어 놓는다.
2. 칡뿌리와 대추에 물을 부어 끓인다.
3. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄이고 물의 양이 2/3정도 될 때까지 끓인다.

레시피 출처 : 요리레시피 램프쿡 홈페이지

칡전병

< 재 료 >

밀가루 500g, 흰 칡 전분, 검은 칡 전분, 식용유, 물 1L

팥소: 팥 100g, 설탕, 소금, 물

김치소: 배추김치 100g, 다진 마늘, 다진 파, 참기름

< 요 리 법 >

1. 밀가루 250g에 흰 칡 전분을 섞고 물을 부어 반죽한다.
2. 남은 밀가루에 검은 칡 전분을 섞고 물을 부어 반죽한다.
3. 팥을 거피하여 삶아 체에 내린 후 설탕과 소금을 섞어서 소를 만든다.
4. 배추김치를 썰고 다진 마늘, 다진 파, 참기름과 함께 버무려 김치소를 만든다.
5. 팬에 식용유를 두르고 반죽을 국자로 떠 넣어 얇게 밀전병을 지진다.
6. 흰색 지짐이에 김치소를, 검은색 지짐이에는 팥소를 얹은 후
반을 접어 돌돌 말아 먹기 좋게 썬다.

레시피 출처 : 요리레시피 램프쿡 홈페이지

숙취와 갱년기 고민!

'칡' 드시고

날려버리세요!!

(재)금산인삼약초산업진흥원