

뇌 나이를 젊게 해주는

천마



천마의 효능



천마는 예로부터 중풍·고혈압·두통·현기증 같이 뇌와 관련한 병을 치료하는 데 활용됐다.

‘하늘에서 내려온 약초’로 불리며

동양의학에서는 3000년 전부터 마비 증상이나 어지러움을 치료하는 약재로 쓰였다.

천마에 함유된 항산화 물질인 ‘가스트로딘’과 ‘에르고티오네인’은

체내 유해 산소(활성산소)를 제거하고 혈압을 안정시키며

기억력 강화 및 인지능력 개선에 도움을 준다.

이러한 효능으로 오늘날에도 천마는 뇌 기능을 개선해 뇌혈관 질환을 예방하거나 스트레스를 해소하는 데 처방되는 약재로 많이 사용되고 있다.



천공을 활용한 요요!

천마오리백숙

< 재 료 >

오리 한 마리, 생마 50g, 마분말 3g, 자연산송이 5g, 잣 5~10개, 해바라기씨 10~20개, 참깨 2g, 땅콩분말, 검정콩분말, 대추, 소금, 후추

< 요 리 법 >

1. 오리를 깨끗이 준비한 다음, 내장을 제거한다.
2. 냄비에 손질된 오리하고 물 2.8리터를 함께 넣고 생마 약 50g를 잘게 썰어 준비한 후, 소금 작은술 1숟가락 후추약간을 압력솥에 함께 넣어 약 20분 정도 열을 가한다.
3. 압력을 제거하여 뚜껑을 열고, 땅콩분말 1큰술, 검정콩분말 1큰술, 분쇄한 고구마 20g를 넣은 후에, 압력솥 뚜껑을 닫고 약 20분 정도 가열한다.
4. 익은 오리를 건져내어 국물과 함께 뚝배기에 넣고, 대추 썰은 것 약간과 마분말 3g, 자연산 송이5g, 잣 5~10개, 해바라기씨 10~20개 참깨 2g를 넣은 다음 약 5분간 끓인다.



천마샐러드

< 재 료 >

천마 50g, 오이 30g, 당근 10g, 양상추 50g, 양파 10g, 파프리카(빨강, 주황, 노랑) 20g

드레싱: 마늘 2g, 양파 6g, 생강 6g, 간장 5ml, 유자청 15g, 올리브유 30ml, 식초 15ml, 소금 2g, 으깬 통후추 1g

< 요 리 법 >

1. 천마는 껍질을 벗기고 5×1×0.2cm로 얇게 썬 다음 얇은 식초 물에 씻어 물기를 뺀다.
2. 오이와 당근도 천마와 같은 크기로 썰고, 파프리카도 씨를 제거해 같은 크기로 썬다.
3. 양상추는 한입크기로 뜯고, 양파는 반을 갈라 결 반대로 얇게 채 썬다.
4. 1,2,3의 재료를 찬물에 씻어 물기를 뺀 후 냉장고에 넣어 싱싱하게 한다.
5. 마늘, 양파, 생강을 믹서에 곱게 간 다음 나머지 드레싱 재료를 넣고 혼합한다.
6. 샐러드를 접시에 담고 드레싱을 뿌린다.

천마영양밥

<재 료>

천마100g, 찹쌀1컵, 잡곡1/2컵, 멥쌀1/2컵, 물2컵, 은행, 잣, 대추

<요 리 법>

1. 찹쌀, 잡곡, 멥쌀을 씻어 놓는다.
2. 물 2컵을 넣고 한소끔 끓인 후 은행, 대추, 잣, 천마를 넣고 약 7분 뜸을 들인다.
3. 간장 양념과 잘 비벼 먹는다.



천마전

< 재 료 >

천마 200g, 애호박 20g, 당근 10g, 부추 20g, 풋고추 15g, 홍고추 5g, 밀가루 80g, 소금 1.5g,
물 50ml, 식용유 45ml, 식초물(물 200g, 식초 15g)
초간장: 간장 18ml, 식초 15ml, 다시마육수 15ml, 잣가루 2g

< 요 리 법 >

1. 천마는 껍질을 벗겨 잘게 썬 다음 얇은 식초물에 씻어 물기를 뺀다.
 2. 애호박과 당근, 부추는 깨끗이 씻어 2cm길이로 곱게 채 썬다.
 3. 풋고추와 홍고추는 씨를 빼고 송송 썬다.
 4. 천마, 물 50ml, 소금을 넣고 믹서에 곱게 간 다음 밀가루를 넣고 골고루 혼합한다.
 5. 4의 반죽에 애호박, 당근, 부추, 풋고추, 홍고추를 넣고 섞는다.
 6. 팬에 기름을 둘러 달군 후 반죽을 한 수저씩 떠 넣고 앞뒤로 노릇하게 지진다.
 7. 초간장 재료를 섞어 따로 담아 곁들인다.
-
-



천마딸기주스

<재 료>

천마200g, 얼음200g, 꿀 또는 소금 약간, 딸기

<요 리 법>

1. 천마와 딸기는 깨끗하게 세척하여 준비한다.
 2. 천마, 딸기, 얼음, 꿀 또는 소금 약간을 혼합하여 믹서에 갈아 마신다.
-
-



뇌 나이를 젊게 해주는

'천마' 드시고

뇌 건강 지키세요!



(재)금산인삼약초산업진흥원
Geumsan Ginseng & Herb Development Agency