

고혈압, 콜레스테롤 잡는 약초

# 산사



---

---

# 산사의 효능

---

---



산사는 혈액순환을 도와 고혈압과 고지혈증 치료 및 예방에 효과적이며,  
소화불량을 해소하고 혈관을 맑게 해주는 것으로 알려져있다.  
한의학에서는 소화기관 관련 질환, 어혈 질환 및 심혈관계 질환 치료,  
내장지방 제거 등 다양한 처방에 활용하고 있다.  
동양에서는 음식에 넣어 활용하기도 하고,  
서양에서는 혈액순환제나 심부전 치료제, 체중감량 보조제로 활용하기도 한다.



산사를 활영한 요리!



---

---

# 산사 청국장

## < 재료 >

산사 40g, 연자 1/3컵, 대추 4개, 물 2L, 청국장 200g, 두부 1모, 배추김치 100g, 쇠고기 50g, 대파 1대, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1/2큰술

## < 요리법 >

1. 산사 40g을 약재 봉투에 넣고, 냄비에 물과 대추를 함께 넣어 30분 정도 끓인다.
  2. 쇠고기를 얇게 썬 후, 끓는 물에 넣고 끓인다.
  3. 두부는 큼직하게, 김치는 작은 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다.
  4. 연자가루에 물을 부은 다음 떠오른 껍질을 제거한다.
  5. 청국장에 연자가루를 넣고 섞어준다.
  6. 국물이 끓으면 김치, 마늘, 두부, 파, 고춧가루를 넣고 다시 한소끔 끓인다.
  7. 마지막으로 연자를 섞은 청국장을 넣고 10분 정도 끓이고, 소금으로 간을 맞춘다.
- 
- 





---

---

# 산사 해파리냉채

## < 재료 >

산사 7g, 해파리냉채 200g, 새우 5미, 오이 1/2개, 홍파프리카 1/3개, 당근 1/2개, 맛살 2줄, 배 1/4개, 달걀 2개

해파리 양념: 산사물 200ml, 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 소금약간

소스: 마늘 2큰술, 연겨자 1/2큰술, 설탕 2큰술, 식초 2큰술, 마요네즈 3큰술, 레몬 1/2개, 올리브유 2큰술, 참기름

## < 요리 법 >

1. 산사는 씻어 냄비에 물을 붓고 끓여 우린 후, 망에 걸러 준비한다.
2. 새우는 삶아서 껍질을 까고 반으로 자른다.
3. 오이, 파프리카, 당근, 맛살은 채썰어 볶고, 배는 껍질을 벗겨 채썬다.
4. 달걀은 흰자, 노른자 지단을 부쳐 채썬다.
5. 해파리는 깨끗이 씻은 후 뜨거운 물에 한 번 저었다가 꺼내 다시 씻는다.
6. 팬에 기름을 두르고 반죽을 올려 노릇노릇하게 지진다.
7. 산사를 우려는 물은 소스용을 따로 빼두고, 나머지는 설탕과 소금, 식초, 해파리와 잘 버무려 숙성시킨다.
8. 소스 재료를 넣고 마늘 소스를 만든다.
9. 접시에 야채, 지단, 새우를 올리고, 해파리도 모양을 내어 위에 얹는다.





---

---

# 산사열매 탕후루

## < 재료 >

산사나무 열매, 긴 나무 꼬치

설탕시럽: 설탕 종이컵 1컵, 물 종이컵 1/2컵, 물엿 2큰술

## < 요리법 >

1. 산사나무 열매를 깨끗이 씻은 후 키친타올로 물기를 제거한다.
  2. 산사나무 열매를 긴 나무 꼬치에 차례로 꽂는다.
  3. 설탕과 물을 냄비에 넣고 끓인다.
  4. 물엿 2큰술을 넣고 강불에서 3~4분 졸이다가 거품이 나기 시작하면 중불에서 5~7분 졸인다.
  6. 준비한 설탕시럽을 산사나무 열매에 골고루 바르고 실온에서 30분간 굳힌다.
- 
-



---

---

# 산사주

## <재 료>

산사나무 열매 3말, 기장쌀 소량, 누룩 반 덩어리, 소주 1근

## <요 리 법>

1. 산사나무 열매 3말을 씻어 물기를 말린 후 반 정도 찢는다.
  2. 소량의 기장쌀을 시루에서 반숙 정도로 찌서 식힌다.
  3. 산사나무 열매와 기장쌀, 누룩 반 덩어리, 소주 1근을 넣고 술을 빚는다.
- 
-



---

---

# 산사차

## < 재료 >

산사 5g, 물, 꿀

## < 요리법 >

1. 주전자에 산사 5g과 물을 넣고 뜨거운 물로 팔팔 달인다.
2. 기호에 따라 꿀을 넣어 마신다.

## < 팁 >

산사는 뜨거운 물에 끓일 경우 약간 떼은 맛이 나기 때문에 새콤한 맛을 느끼고 싶다면 실온의 물에 24시간 우려내 마시면 된다.

---

---



'산사' 드시고

혈관 건강 지키세요!