

식품 집중 탐구

레몬

레몬 요리

고농축 비타민에 피로회복 구연산 듬뿍

99세까지 88하게

식초·소금 대응...생선 맛 돋구는데 최고
겉질 입욕제로 쓰면 모공축소 효과까지

레몬즙은 생선회나 생선 요리를 먹을 때 향취를 더하기 위해 뿌리는 것으로 알려져 있다.

레몬을 생선에 뿌리는 풍습은 고대 로마로 거슬러 올라간다. 로마인들은 레몬을 모든 독을 없애주는 해독제로 믿었다.

레몬의 강점은 건강에 도움을 주는 비타민이 많다는 것이다. 피부 건강에 도움을 주는 비타민C가 많기 때문에 일반적으로 미백 화장품에는 레몬의 비타민C 추출물을 사용한다.

한 과월병에 걸리자 레몬을 먹었다고 한다. 레몬에 들어있는 비타민C는 노화의 원인인 유해 산소를 없애주는 항산화 작용도 한다.

레몬의 신맛을 내는 성분인 구연산은 피로회복에 도움을 주는 비타민과 유사한 작용을 한다. 구연산은 소화와 흡수된 칼슘이 뼈 속으로 침착하도록 도와주는 작용을 해 골다공증 예방에도 좋다.

소화기능에 장애가 있는 노약자들에게 레몬을 처방하면 구연산이 소화를 촉진하는 효과를 볼 수 있다. 서양에선 흔히 식초 대신 레몬을 사용한다. 샐러드에 레몬즙, 레몬주스를 살짝 뿌리면 샐러드가 더 신선해진다.

생선 요리 등에 넣는 레몬즙을 소량만 사용하면 살려서 졸여 줄을 짜내면 왓시 쉽다. 이 경우 빻대 끝을 비스듬히 잘라 뽀얗하게 만든 후 레몬 한쪽이 꽃이 줄을 짜내면 된다.

요양기가지 penfoot@kwangju.co.kr / 사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

향 좋고 표면 매끈한 것 골라야



▲레몬 쿠키=①말가루, 버터, 황설탕, 베이킹 파우더, 다진 레몬겉질을 넣고 반죽한 다음 설탕에 굴러 180도에서 15분 구워낸 다음 레몬버터를 바른다.



▲레몬소스 쇠고기 야채말이=쇠고기는 불고기 양념하고 각종 채소를 채를 썰어 넣고 말아 익힌 다음 레몬소스를 뿌린다.

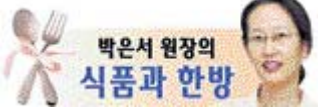


▲레몬 사베트=①레몬즙, 설탕, 사이다, 양주를 한 방울 정도 넣고 고루 섞어 냉동실에 얼린 다음 숟가락으로 긁어 다시 얼리기를 3~4번 반복한 다음 유리병에 담는다.

▼제육레몬즙 고추장구이=①고추장 양념장에 레몬즙을 넣고 섞은 다음 돼지고기를 20분 재워다가 석쇠에 구운 다음 레몬 겹질채를 뿌려 낸다.



레몬은 알칼리성 식품으로 말갈류 가운데 비타민C와 구연산을 가장 많이 함유하고 있는 웰빙식품이다.



"당뇨 합병증 예방에 탁월"

신맛이 강한 레몬은 비타민 C가 다량 들어 있는 피로회복의 대명사다. 민간에선 이뇨, 발한, 수렴제로서 널리 사용해왔다.

아 약알칼리상태를 유지해준다. 따라서, 감기, 두통, 배뇨통, 요도염에도 좋으며, 소화기 계통을 튼튼히 하고 심장병에도 효과가 있다.

'레몬 겉질을 술에 담아서 탕을 마시면 담이 있는 기침과 심하(心下)의 기통(氣痛)을 다스린다'고 기록돼 있다.

을 녹이는데도 도움을 준다. 기름기가 많은 음식을 주로 먹는 중국인들은 레몬이 지방의 분해를 촉진해 비만을 예방할 수 있다고 믿었기 때문에 즐겨 먹었다.



(도움 주신분 = 김지현 요리박사/정미경연구원·푸드스타일리스트 정강영)

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (성촌동 한국생명빌 옆)

금보부동산컨설팅 (062) 261-8948 011-602-2233

민용과 정지호 방방곡곡 부동산컨설팅 (062) 371-0001

에이플러스공인중개사 시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅 (062) 973-9174

현대공인중개사 (062) 371-1900, 010-2006-0115

법원경매 전문회사 - 불 앞서는 사람들 (주) 옥션코리아 (법원경매인찰장 앞) 상담전화: (062) 222-8446

주택매매, 토지매도, 상업매매, 모텔매매, 분양매매, 임대매매, 공사신축건물 임대, 상가신축건물 임대

산양매매, 건물매매, 고시원매매, 분양매매, 임대매매, 공사신축건물 임대, 상가신축건물 임대

토지매도, 상가신축건물 임대, 분양매매, 임대매매, 공사신축건물 임대, 상가신축건물 임대

에이플러스공인중개사, 분양매매, 임대매매, 공사신축건물 임대, 상가신축건물 임대

현대공인중개사, 분양매매, 임대매매, 공사신축건물 임대, 상가신축건물 임대

법원경매 전문회사, 분양매매, 임대매매, 공사신축건물 임대, 상가신축건물 임대