

식품 집중 탐구

영지

영지 요리

피 맑게 해주고 세포 재생 돕는 '불로초'

암세포 증식 억제 항암 효과 탁월
위장 영양흡수 촉진...간 해독 작용



불로초로 불리는 영지버섯은 성인병에 탁월한 효과가 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

99세까지
88하게

늙지 않는다는 풀, 불로초는 무엇
을 가리키는 것일까? 진시황이 찾았
던 불로초가 바로 영지버섯이었다는
말이 있을 정도로 영지버섯의 약효
는 뛰어나다. 영지버섯은 몸에 좋은
약효를 모두 내포하고 있어도 숨이
차다. '약 중의 왕'이라는 칭호도 부족
할 정도로 효가가 뛰어나다.

선암을 촉진하는 호르몬 안드로젠
수용체의 활동을 40% 억제했다.
지난 2000년 중국에서는 영지버섯
을 정식의약품으로 등재해 주사약,
캡슐 등으로 제조되고 있다.
영지버섯은 혈관 청소와 세포를
재생, 성인병 치료에 두루 좋다. 과산
화지방이 많이 쌓인 혈관을 깨끗하
게 청소해 준다. 피 찌꺼기 응해 및
혈관 청소능력과 더불어 세포의 부
활과 재생, 병의 진행 억제작용을 한
다.
또 혈액 속의 산소와 섭취된 음식
물의 영양을 몸에 골고루 운반해준
다. 성인병에 탁월한 효과가 있는 이
유도 이처럼 피를 맑게 해 주고, 산소
등을 몸속에서 옮겨주기 때문이다.
혈압이 높은 사람은 혈압을 낮게
해 주고 낮은 사람은 높여준다. 오래
복용하면 위장의 영양흡수 기능을
촉진하고 자양강장 효과도 있다. 간
염 등을 예방하는 간 보호와 해독작
용을 한다.
동맥경화증, 중풍, 심장병, 당뇨병,
위궤양, 십이지장궤양 등에 효력이
있으며 정력 증진에도 도움을 준다.
또 영지는 뇌를 건강하게 해주고
감심, 이뇨, 항균, 진정·진통 작용이
있으며 신경쇠약, 불면증에도 효과
가 있다.
물로 달여서 먹으면 되고, 남은 찌

꺼기는 목욕할 때 탕 속에 넣어 쓰면
피부가 좋아진다.
달이는 법은 30g을 크기로 자른 영
지버섯 10~15개 정도를 약탕기나
유리 그릇에 물 2천cc 정도를 붓고
끓인다. 다시 2000cc 물을 넣어 2~3
회 반복해 달인다. 달인 물을 모두 섞
어 충분히 식힌 다음 유리병에 넣어
냉장 보관하면 된다. 성인 기준으로
하루 3~4회 한 컵 정도 마시면 된다.
약효가 떨어진다 고 해 쇠붙이로
된 주전자 등은 일반적으로 피한다.
술을 담가 장기간 마시면서 효능을
느끼는 것도 좋은 방법이다. 여름에
가을 사이에 채취해 완전 건조한 후
썰어서 담으면 된다. 마른 영지 150g
에 소주 1.8리터에 넣고 밀봉한다.
7~8개월 숙성시킨 뒤 하루 1~2회
소주잔으로 한 잔씩 마시면 된다. 쓴

맛을 덜려면 꿀을 250g 정도 넣으면
된다. 영지버섯은 꿀과 궁합이 좋다.
영지버섯은 모세혈관을 튼튼하게
해 피부 톤을 투명하게 만들어준다.
최근에는 영지버섯 파우더 등의 화
장품이 출시되기도 했다.
국산 영지버섯은 말발굽형 모양새
에 밝은 적갈색을 띠고 있으며, 쓴맛
이 강하다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

▶ 영지차=물 1ℓ 에
잘게 썬 영지버섯, 대
추를 넣고 끓여 색이
나면 체로 건져내고
꿀로 맛을 낸다.



▶ 영지버섯물 북어
국=①북어, 다시
마, 영지버섯, 대과,
양파를 넣고 끓여
육수를 만든다. ②
북어는 잘게 찢어
살짝 불린 다음 참
기름, 마늘을 넣고
볶다가 ①의 육수를
붓고 끓인다. ③소
금과 국간장으로 간
을 맞추고 대과, 흥
고추를 얹어낸다.



▶ 영지버섯돼지 갈
비찜 = ①돼지 갈비
는 찬 물에 담가 핏
물을 빼고, 격자 모
양으로 칼집을 낸 뒤
끓는 물에 데쳐 찬물
로 행군다. ②영지버
섯 우린 물에 간장,
설탕, 꿀, 다진 마늘
을 넣고 생강즙, 참
기름을 넣고 양념장
을 만든다. ③냄비
에 양념장과 데친 갈
비를 넣고 서서히 운
기 나게 조리한다.



▶ 영양쌀밥=영지
버섯, 은행, 배추,
다시마를 우려 육
수를 만들어 각종
견과류를 넣고 밥
을 짓는다.



<모듬밥>=김지현 요리학원 우지현 연구원·푸드스타일리스트 정강영

Advertisement for Reishi health benefits. Title: "뇌 건강하게 해주고 심장질환에도 효과" (Effectively helps brain health and heart disease). Includes text about Reishi's benefits for brain and heart health, and a contact number for Dr. Kim Ji-hyun.

Advertisement for Daedong Samil Budeongsan. Title: "좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분" (Buy commercial buildings cheaply in good locations). Lists various properties for sale and lease.

Advertisement for Geombu Budeongsan Seonshilting. Title: "토지대매" (Land sale). Lists various land parcels for sale with details on location and price.

Advertisement for Sangurandong Gonginjeunggas. Title: "빌딩" (Building). Lists various commercial buildings for sale or lease.

Advertisement for A+ Eipleruseonginjeunggas. Title: "분양·임대" (Sales/Lease). Promotes a medical center building with 28 floors and various facilities.

Advertisement for Hanil Jido Panmae (주). Title: "한일지도판매(주) 지번도 책 판매중" (Hanil Jido Panmae Co., Ltd. Selling land register books). Lists various land register books for sale.

Advertisement for Bujatweseo Gonginjeunggas Sasuwoso. Title: "부자되세요 공인중개사 사무소" (Become a rich person, Public Brokerage Office). Lists various real estate services and properties.