

식품 집중 탐구

장어

▶ 장어 요리

고혈압·빈혈 막아주는 고단백 보양식

비타민A 풍부, 칼로리는 쇠고기 2배
기력회복에 특효...폐렴에 특히 좋아

99세까지
88하게

'장어를 먹으면 장작을 펴고 싶어
진다'는 말이 있을 정도로 장어는 몸
에 기운을 주는 음식이다. 돼지 살코
기의 3배나 되는 많은 양의 비타민A
(레티놀)를 갖고 있는 장어는 영양이
풍부하고, 아이들의 잔병치레도 막
아준다.

장어는 전세계에서 즐겨 먹는 건
강식이다. 정약전의 '자산어보(慈山
魚譜)'에는 '맛이 달콤해 사람에게
이롭다. 오랫동안 설사를 하는 사람
은 죽을 끓여 먹으면 이내 낫는다'고
전해지고 있다.

장어의 대표적인 성분은 단백질
(16.2%), 지방(16.2%)과 비타민A
이다. 100g의 쇠고기를 먹으면 116
칼로리의 열량이 얻어지는데 장어
100g에선 무려 210 칼로리가 나오는
것으로 알려져 있다.

장어 100g에 함유된 비타민A의 양
은 10개의 계란과 5l의 우유에 포함
된 양과 같다. 그만큼 영양이 풍부하
다.
비타민A는 어류의 내장에 많이 들

어 있는데 장어는 근육에 많이 함유
되어 있다. 장어는 민물에서 성장한
뒤 산란기가 되면 아무것도 먹지않
은 채 산란까지 계속해온 바닷물
까지 단숨에 헤엄쳐 갈 정도로 근육
이 잘 발달된 어류이다.

장어는 스테미너 식품으로 단백질
함량이 높고 칼로리도 높다. 장어의
비타민E는 체내에서 불포화지방산
의 산화작용을 억제하고 혈관에 활
력을 불어 넣어 준다. 또 피부가 거칠
어지는 것을 예방하고 노화 방지에
도 효과가 크다.

장어의 끈적끈적한 점액을 동물성
지방으로 여겨 성인병을 일으키는
식품으로 착각하는 경우가 있다. 하
지만 돼지고기나 쇠고기의 포화지방
과는 달리, 불포화 지방이라서 오히
려 혈관이 노화되는 것을 예방하며
콜레스테롤이 침착되는 것을 막는
다. 동맥경화를 예방하는 효과가 있
는 것도 이 때문이다. 장어의 지방은
필수 아미노산을 골고루 함유한 불
포화 지방산으로 혈관계통인 고혈
압, 동맥경화, 비만 체질에 좋다.

또 장어의 지방에는 몸에 좋은 불
포화 지방산인 DHA 등이 풍부한데
네세포에 없어서는 안 될 귀중한 영
양소들이다. 장어에는 철 성분도 풍
부해 빈혈과 골다공증을 예방한다.
그밖에 스트레스를 해소하거나 노화
를 방지하는 비타민 B1, B2도 많이
들어 있다.



장어는 칼슘과 마그네슘, 인 등의 영양분을 골고루 함유하고 있어 기력 회복을 도와준다.

칼슘도 많아서 아이들의 뼈를 튼
튼하게 해준다. 장어는 말초혈관을
강화해주고, 눈을 밝게 해주는 효과
도 있다.

정력을 증강시키는 뮤신(mucin),
콘드로이친(chondroitin) 성분이 풍
부하고 칼슘과 마그네슘, 인, 철 등도
골고루 포함돼 허약 체질을 개선한
다. 기력 회복이 필요할 때에도 장어
가 특효다. 세포를 젊게 해주므로 노
화방지에 좋다.

옛부터 폐렴에는 장어를 먹었다.

민물장어의 기름을 내서 폐렴의 치
료뿐 아니라 환자가 기운을 차리기
위해 먹었다.

보통 자연산 장어와 양식 장어는
빛깔이 비슷해 생김새로 구분한다.
양식 장어는 몸통에 비해 머리가 작
고 살이 단단하다. 반면 자연산 장어
는 아가미 부분이 머리보다 더 커서
조금 넓어져 있고 살은 적지만 훨씬
쫄깃쫄깃하다. 장어를 선택할 때는
물에 푸른기가 있으며 선명한 균청
색을 띠는 것, 살이 단단한 것, 꼬리

지느러미가 상하지 않은 것을 골라
야한다.
비린내, 흠뻑새를 없애려면 조리하
기 전에 장어의 껍을 칼 등으로 긁어
주면 된다. 칼날을 수직으로 세워 더
덕걸질을 벗기듯 껍질을 긁어주면 뱀
새를 줄일 수 있다. 껍질 쪽과 속살 쪽
을 똑같이 긁어내는 것이 중요하다.
또 양념장을 만들 때 산초가루를
약간 넣으면 비린내나 흠뻑새를 좀
더 확실하게 없앨 수 있다.



▲장어초밥=①고슬고슬하게 지은 밥에 단춧물을 섞은 다음 가름하게 문진다.
②간장,설탕, 생강, 물엿을 넣고 끓인 소스를 발라가며 장어를 굽는다. ③초밥
위에 장어를 얹고 김피를 두른 다음 송송 썬 실파를 얹어낸다.



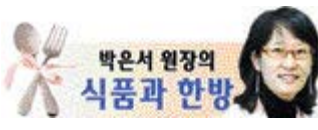
▲장어 카네페=①구운 식빵 위에 미나리잎 또는 썬감잎을 깔고 토마토, 삶은
계란, 장어소스에 조린 채썬 장어를 올린다.



▶장어를=①장어
는 데리야기 소스에
조리 준비한다. ②
당근, 오이, 무는 곱
게 채썰고, 계란은
흰자, 노른자 분리
해서 지단을 부친
다. ③김밥 위에 장
어를 올리고 ①②를
넣고 말아 랍으로
싼 다음 김으로 찜
기에 20분 정도 찜
다.



▶장어탕수=①한
입 크기로 자른 장
어는 달걀을 입혀
기름에 노릇하게
튀긴다. ②청·홍피
망, 양파는 네모나
게 썬다. ③달걀 팬
에 마늘을 볶다가
토마토케첩, 설탕,
식초, 간장 약간을
넣고 끓이다가 ①
②를 넣고 버무려
낸다.



“성질 차고 맛 달아...소음·태음인에 좋아”

장어는 자양강장 효과가 뛰어나다. '만어
(鰻魚)'라고도 부르는데 '만(鰻)'은 '매일
(日) 네(四)번 먹어도 또(又) 먹고 싶은 물고
기(漁)'란 뜻이다. 그만큼 입맛을 돋우는 별
미음식이다.

게 좋다. 또 치질, 치루, 살충 효과도 있다'고
전해진다.
양기를 더해 풀뿐 아니라, 풍과 습기로 인
해 팔다리가 아프거나 근육과 뼈가 약한 사
람에게 좋다. 다리가 붓는 병도 치료한다. 풍
습마비(風濕癱瘓)라 해 여기저기 저리고 수
시고 마비되는 류머티즘에도 효과가 있다.
폐(肺)가 약해 기침을 하는 것도 잡아준다.

한의학적으로 성질이 차면서 맛이 달기에,
몸에 열이 오르고 수척해지는 '음허화동증
(陰虛火動證)'이나, 몸속 깊숙이 열이 나고
간조해지는 '골증(骨蒸)'에 도움이 된다.
장어의 내부에 강한 양기(陽氣)를 가지고
있으며 폐(肺)와 대장(大腸)의 허약(虛弱)을
돋우는 고단백 식품 중의 하나이다.

소음인(小陰人)이나 태음인(太陰人)에
게는 다소 맞지 않을 수도 있다. 특히 지방
이 많아 담즙이 부족한 사람은 가급적 피하
는 게 좋다. 또 은행과 먹으면 풍(風)을 일으
키므로 주의해야 한다. 복숭아와 함께 먹으
면 설사가 날수도 있다. 약간 찬 성질이므로
몸이 차거나, 비나 위양이 허약해 설사하는
사람도 피하는 것이 좋다.

〈광주에인한의원 062-374-7575〉

대인동삼일부동산
☎(22)223-1140, 5210 011-602-2532
(광주은행 신분점, 대인동 소방서건-1번)
모텔 목욕탕 및
각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 입
대를 내놓고 싶으시면 저희
부동산으로 오십시오
저희 부동산은 오래도록
광주시내권 및 시외권으로
로 모텔·목욕탕 및 각종 상
가건물 사실분과 원오실
본 손님을 많이 확보하고
있습니다.
시장님께서 소유하고 계
신 건물을 팔거나 임대를
내놓고 싶으시면 저희 부
동산에서 빠르고 정확하게
일해 드리겠습니다.
다만, 시장님께서 저희 부
동산에 내놓으신 소중한
건물은 철저하게 비밀보장
하여 조용히 팔아드리겠습니다.

첨단월계공인중개사
☎(26)972-4585 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 시거리)
★급매매★
●첨단 인근 비아동 일반주거
지역 1000평 다세대주택,
물류창고, 피자점·바·시식
●첨단중심상업지역 200평,
매 280만원 (공시지가 260
만원), 230평
첨단중심 상업매매
·정부지정사 2008년 개칭지 앞 314평
·부영·호반A파트 정문 앞 145, 135평
·빅터·호수공원 부근 유휴지 100평
첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 스킨1개
·대7000만 원495만 매5억3천만
·대70 대110평 원룸15개
·대2000만 원480만 매4억8천만
·대700평 건120 원룸6 루룸3 주
인 방3개 보1억2천만 원180만
매4억1천만
·대68평 건127평+주차장 루룸
4 원룸8 보8800만 원300만
용4200만 매4억7천만
첨단 인근 녹지 급매매
·신기동 부영A 부근
생선녹지 900평
·안정동, 비아 중흥A 부근
생선녹지 900평
·도천동 풍단 8번로부근 450평
700평 공장, 창고 적합
·복구 지아동 30m도로 인근 전후면
도로질 기든, 찻길, 창고, 공장 적합

고흥신도시공인중개사
☎(061)833-6669
☎ 010-8004-6669
섬. 완도개인독선
별장·농장등.
다용도개발가능
한필지6천200평
(마을앞)
평당/20만원.
(교환가능)
고흥바닷가 매실밭 300평
기든별장부지 평당5만원
고흥농장 부지최적3천평
차량진입가능.평당2만원
상기부지
고흥조선소 버스터미널옆
1300평. 평당 50만원

금보부동산컨설팅
☎(26)281-8949 011-602-2233
(신수동 543-51(두림터입구 삼거리))
▶토지매매
·전남구 광명동 생선지 191㎡ 매가 2억 4,000만원
·전남구 일산동 용곡리 313㎡ 매가 3,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
▶건물매매
·전남구 광명동 생선지 191㎡ 매가 2억 4,000만원
·전남구 일산동 용곡리 313㎡ 매가 3,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
▶급매 고사원 및 원룸 매매
·전남구 광명동 생선지 191㎡ 매가 2억 4,000만원
·전남구 일산동 용곡리 313㎡ 매가 3,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
▶주유소매매
·전남구 광명동 생선지 191㎡ 매가 2억 4,000만원
·전남구 일산동 용곡리 313㎡ 매가 3,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원
·전남구 대평동 용곡리 121㎡ 매가 2,500만원

법원경매 전문
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎ 062-226-0047 ~ 8
명석한 권리분석, 명쾌한 명도,
명확한 수익성 분석에 의한 재테크 전문상담
▶아파트/빌라
▶원룸/상가주택/오피스텔
▶상가건물/모텔
▶주거
▶토지/공장

법원경매 전문회사
-늘 앞서는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도 유류권내역서 및 성립서류, 낙찰가에상부서
애고투기, 선순위 기동기, 기차본, 가압입찰인 등 차별화된
상담을 기다립니다. (평오환산시 m²x0.3025)
▶주택
▶아파트
▶근린시설/근린상가상당
▶근린주택/다세대(빌라)/원룸 상당
▶토지
▶공장