

식품 집중 탐구

붕어

붕어 요리

기력 보강, 오장에 이로운 서민 보양식

미네랄 풍부 고혈압·동맥경화 예방
칼슘·철분도 많아 빈혈 치료에 도움

99세까지
88하게

붕어를 논 사이 도랑에도 살고, 조그만 웅덩이에도 통치를 쓰는 국내 대표 토종 어류이다. 찌개나 조림을 해서 먹고, 즙을 내 약으로도 쓰는 대표적인 서민 보양식 중 하나이다.

특히 붕어는 임금의 즉위식 연회나 왕대비의 육순, 칠순 등 궁중 잔치 상에 오를 만큼 맛도 일품이다. 갓 잡은 붕어를 물에 넣고, 고추장 풀어 생마늘 까 넣고 끓이면 한겨울 식사거뜰해진다.

붕어의 단백질은 소화가 잘 되고, 지방질 칼슘과 철분도 많기 때문에 발달기의 어린이나 빈혈 치료에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.

소화가 기능이 약해 음식을 잘 먹지 못하고 힘이 없을 때 붕어를 먹으면 좋다. 빈혈과 불면증에는 붕어와 당근, 연근, 파를 함께 넣고 은근한 불에 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

민간요법으로 위의 기능이 약할 때는 붕어와 소나물(순채·蕁菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

죽을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성이기 때문에 내장을 넣고 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

붕어의 단백질은 소화가 잘 되고, 지방질 칼슘과 철분도 많기 때문에 발달기의 어린이나 빈혈 치료에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.

소화가 기능이 약해 음식을 잘 먹지 못하고 힘이 없을 때 붕어를 먹으면 좋다. 빈혈과 불면증에는 붕어와 당근, 연근, 파를 함께 넣고 은근한 불에 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

민간요법으로 위의 기능이 약할 때는 붕어와 소나물(순채·蕁菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

죽을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성이기 때문에 내장을 넣고 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

붕어의 단백질은 소화가 잘 되고, 지방질 칼슘과 철분도 많기 때문에 발달기의 어린이나 빈혈 치료에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.

소화가 기능이 약해 음식을 잘 먹지 못하고 힘이 없을 때 붕어를 먹으면 좋다. 빈혈과 불면증에는 붕어와 당근, 연근, 파를 함께 넣고 은근한 불에 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

민간요법으로 위의 기능이 약할 때는 붕어와 소나물(순채·蕁菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

죽을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성이기 때문에 내장을 넣고 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

붕어의 단백질은 소화가 잘 되고, 지방질 칼슘과 철분도 많기 때문에 발달기의 어린이나 빈혈 치료에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.

소화가 기능이 약해 음식을 잘 먹지 못하고 힘이 없을 때 붕어를 먹으면 좋다. 빈혈과 불면증에는 붕어와 당근, 연근, 파를 함께 넣고 은근한 불에 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

민간요법으로 위의 기능이 약할 때는 붕어와 소나물(순채·蕁菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

죽을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성이기 때문에 내장을 넣고 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

붕어의 단백질은 소화가 잘 되고, 지방질 칼슘과 철분도 많기 때문에 발달기의 어린이나 빈혈 치료에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.

소화가 기능이 약해 음식을 잘 먹지 못하고 힘이 없을 때 붕어를 먹으면 좋다. 빈혈과 불면증에는 붕어와 당근, 연근, 파를 함께 넣고 은근한 불에 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

민간요법으로 위의 기능이 약할 때는 붕어와 소나물(순채·蕁菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

죽을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성이기 때문에 내장을 넣고 끓여 먹으면 효과가 있다. 온몸이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여서 먹으면 통증이 줄어든다.

붕어의 단백질은 소화가 잘 되고, 지방질 칼슘과 철분도 많기 때문에 발달기의 어린이나 빈혈 치료에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.



붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

붕어는 혈관 계통 질병을 치료하는데 효과가 큰 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲붕어 스테이크=①계란에 소금을 넣고 알맞게 삶아 반을 갈라 준비한다. ②붕어살, 양파, 청·홍고추를 잘게 다져 넣고 계란 속에 채워 넣는다.



▲붕어살 스테이크=①붕어살, 양파, 전분, 깻잎, 청·홍고추를 잘게 다져 넣고 소금, 후추 간한다. ②올리브유를 두른 팬에 스테이크를 노릇하게 구워낸다. 데리야가스스는 간장, 꿀, 생강, 물을 넣고 은근히 졸여 만든다. ③스테이크 위에 소스를 끼얹는다.



▲붕어 어죽=①붕어를 푹 삶아 으갠 뒤 쌀과 함께 끓인다. ②다진 당근, 양파 등을 넣고 소금, 후추로 간하고 참기름을 친다.



▶붕어단호박찜=①단호박을 익혀 뚜껑을 따낸다. 피망, 붕어살, 양파 등을 넣고 고추장 양념해 볶아놓는다. ②단호박에 속을 채우고 오븐에 구워 먹기 좋은 크기로 자른다.

〈도움말=김지현 요리학원 지미언 강사·푸드스타일리스트 김민경〉

Advertisement for 'Boksoo's Food and Health' (박은서 원장의 식품과 한방) featuring a woman's portrait and text about health benefits of food.

Advertisement for 'Elderly Blood Stagnation and Blood Purification' (어지럼증 막고 정혈 작용 뛰어나) with detailed text about blood circulation and health.

Real estate advertisement for 'Daehong Real Estate' (대인동상일부동산) listing various properties for sale.

Real estate advertisement for 'Ilga Real Estate' (일가공인중개사) listing properties in various areas.

Real estate advertisement for 'Sangwul Real Estate' (상무랜드공인중개사) listing properties in Sangwul area.

Real estate advertisement for 'Daedae Real Estate' (대지공인중개사) listing properties in Daedae area.

Real estate advertisement for 'Gumbu Real Estate' (금부부동산컨설팅) listing properties in Gumbu area.

Real estate advertisement for 'A+ Eaplus Real Estate' (에이플러스공인중개사) listing properties in various areas.

Real estate advertisement for 'Hanil Real Estate' (한일지도판매(주)) listing properties in various areas.