

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.

붕어를 지칭하는 이름은 지역별로 따라 다양하다. 황금붕어, 강붕어, 갯붕어, 땅붕어, 막붕어, 희나리배기 등으로 불린다. 또 크기에 따라 호박씨(1치 내외), 밥알(3치 내외), 팔알(3치붕어), 콩알(4치 전후), 짐보, 4짜(40cm 이상) 등 이름이 다르다.

붕어를 꼭 삶은 국물은 간질환과 혈관 계통에 약효가 큰 것으로 알려져 있다. 붕어에는 단백질, 지방, 탄수화물, 회분, 칼슘, 아미노산이 풍부하기 때문이다. 또 지방산인 팔미틴산, 팔미토올레인산, 리놀산 등도 풍부하다. 지방은 불포화지방산이기 때문에 고혈압이나 동맥경화에도 좋다.

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.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤지며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤지며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.



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 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤지며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바다를 뒤리며 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얇다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 핏기가 배어 나온다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박순을 넣고 끓이거나 레몬즙을 넣으면 된다. 뼈까지 푹 무르게 하면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.



▲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 지미어 강사·푸드스타일리스트 김민경〉

Advertisement for '어지럼증 막고 정혈 작용 뛰어나' (Prevent dizziness and improve blood circulation). Includes a photo of a woman and text describing the benefits of a specific food or medicine.

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

Real estate advertisement for '일가공인중개사' (Ilga Gongin Real Estate) listing properties for sale.

Real estate advertisement for '상무랜드공인중개사' (Sangmu Land Gongin Real Estate) listing properties for sale.

Real estate advertisement for '대지공인중개사' (Daegi Gongin Real Estate) listing properties for sale.

Real estate advertisement for '금보부동산컨설팅' (Geombo Real Estate Consulting) listing properties for sale.

Real estate advertisement for '에이플러스공인중개사' (Eiplus Gongin Real Estate) listing properties for sale.

Real estate advertisement for '한일지도판매(주)' (Hanil Jido Paemae Co.) listing map products for sale.