

식품 집중 탐구

붕어

▶ 붕어 요리

기력 보강, 오장에 이로운 서민 보양식

미네랄 풍부 고혈압·동맥경화 예방

칼슘·철분도 많아 빈혈 치료에 도움

99 세까지
88 하게

붕어는 논 사이 도량에도 살고, 조그만 웅덩이에도 둉지를 트는 국내 대표 토종 어류이다. 찌개나 조림을 해서 먹고, 육을 내 약으로 쓰는 대표적인 서민 보양식 중 하나이다.

특히 붕어는 임금의 즉위식 연회나 왕대비의 유효, 철순 등 궁중 잔치 상에 오를 만큼 맛도 일품이다. 갓 잡은 붕어를 물에 넣고, 고추장 풀어 생마늘 깨 넣고 끓이면 한끼 식사가 거뜬해진다.

임어와 민물고기인 붕어의 빛깔은 약갈색, 배는 은백색이다. 하천의 하류, 저수지 등 바닥에 뱃이 깔린 곳에 많다. 식성은 잡식성이고, 산란기는 5~6월, 둘·조개껍데기·수초 등지에 알을 낳는다.

붕어는 흙토진을 연못이나 백두대간의 미네랄이 풍부한 5대강의 한복판을 흐르는 물이 강심수(江心水)를 먹으며 자란다. 강심수는 왕실에서 음력 5월 5일 이전에 한강에서 개최하는데 주로 약을 달이는데 쓰였다.

붕어를 지칭하는 이름은 지역별에 따라 다양하다. 황금붕어, 강붕어, 갯붕어, 땅송어, 멱붕어, 희나리배기 등으로 불린다. 또 크기에 따라 호박씨(1치 내외), 밤앞(3치 내외), 팔앞(3치붕어), 고앞(4치 전후), 점보, 4짜(40cm 이상) 등 이름이 다르다.

붕어를 죽 삶은 국물은 간질환과 혈관 계통에 악효가 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 발육기의 어린이나 여성들에 도움을 준다. 대장출혈이나 여성들 하혈이 심해 얼굴이 창백할 때도 약으로 쓰인다.

소화기 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. 온물이 육신육신 수시거나 신경통이 심할 때 붕어, 인삼, 생강, 밤, 굴껍질, 마늘, 당근, 대추 등을 넣고 함께 달여 먹으면 통증이 줄어든다.

민간요법으로 위의 기능이 약할 때는 붕어와 순나물(순재·蓴菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

춥을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성 이기 때문에 내장을 넣고 달이면, 비릿한 맛이 강하기 때문이다. 붕어는 하루에 120cc 정도를 3~5회 복용하면 된다.

붕어는 입맛이 없어 입술이 마르면서 갈리지고, 갈증이 생기거나 소화가 안 될 때 먹으면 효과가 있다.



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

때는 붕어와 순나물(순재·蓴菜)로 죽을 끓여 먹기도 했다. 또 기침이 심할 때는 붕어 머리를 태워 만든 가루를 먹기도 했다.

춥을 낼 때는 반드시 내장을 모두 제거하고 달이고, 냉동 보관해야 한다. 잡식성 이기 때문에 내장을 넣고 달이면, 비릿한 맛이 강하기 때문이다. 붕어는 하루에 120cc 정도를 3~5회 복용하면 된다.

붕어는 입맛이 없어 입술이 마르면서 갈리지고, 갈증이 생기거나 소화가 안 될 때 먹으면 효과가 있다.

손발이 차거나 아랫배가 차서 설사를 할 때도 도움이 된다.

증상에 따라 붕어즙에 약재를 섞어 주면 더 나은 효과를 기대할 수도 있다. 임신 중에 몸이 뭇거나 애기를 낳은 뒤에도 부종이 빨리 가시지 않을 때는 검은 콩이나 누런 콩, 팥을 300g 넣어 즙을 내면 좋다. 당뇨병이 있을 때는 차 잎을 300g 정도 넣으면 더욱 좋다.

붕어 특유의 비린내를 없애려면 호박을 넣고 끓여거나 레몬즙을 넣으면 된다. 빠까지 푹 무르게 하여

면 소주와 물을 반반씩 넣고 은근히 끓인다.

요즘 중국산 붕어가 국내에 많이 들어와 토종 붕어와 구별하기가 쉽지 않다. 보통 수입산이 토종 보다 아랫입술이 더 길다. 토종 붕어는 바닥을 뒤집어 먹이활동을 하기 때문에 입술이 두껍지만 수입산은 토종에 비해 입술이 얕다. 또 수입산은 죽은 지 한두 시간 지나면 비늘 사이에서 붉은 티가 배어 나온다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



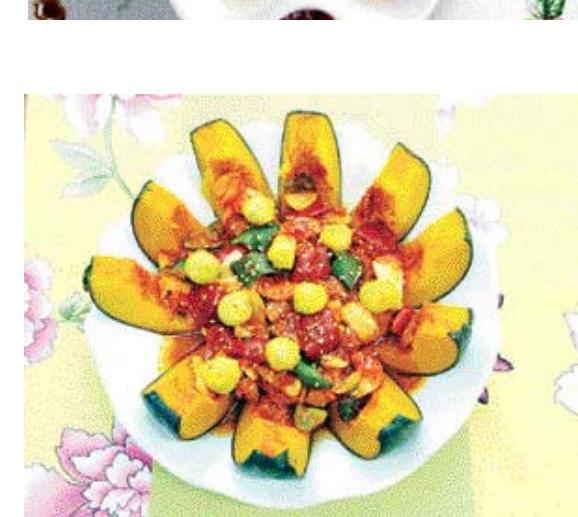
▲붕어 스타프드에 그=①계란에 소금을 넣고 알맞게 삶아 반을 갈라 준비한다. ②붕어살, 양파, 청·홍고추 등을 넣어 계란 속에 채워 넣는다.



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

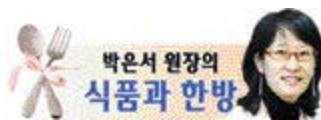


▶붕어 어죽=①붕어를 죽 삶아 으깬 뒤 쌀과 함께 끓인다. ②다진 당근, 양파 등을 넣고 소금, 후추로 간하고 참기름을 친다.



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

〈도움말=김지현 요리학원 진미언 강사·푸드스타일리스트 김민경〉



“어지럼증 막고 정혈 작용 뛰어나”

황토수(장장수)나 ‘불로장수약’의 기본이 되는 강심수를 먹으며 자라는 붕어는 미네랄이 풍부하다. 엣부터 태교 음식인 동시에 기(氣)를 보하는 식품이었다.

한의학에서 붕어는 “맛이 달아 허한 것을 보하고, 위를 이롭게 하며, 식욕을 증진시키고 설사를 멎게 한다(味甘能補虛 利胃進食渴剎除)”고 전해진다.

‘동의보감’에는 “위를 다스리고 오장을 이롭게 해 속을 조절하고, 기운이 떨어지는 것을 막으며 설사를 멎추게 한다. 순체와 함께 국을 끓여먹으면 음식이 내려가지 않는 것을 막는다. 붕어의 알은 뱃속을 안정시키고 간의 기력을 더해 준다”고 기록돼 있다.

붕어는 보온 및 자사약이나, 해약체질을 보강해주는 강장제로도 쓰인다. 민간에서는 복

수와 만성신염, 폐결핵 치료에 쓰기도 한다. 정혈작용이 턱월해 피의 흐름을 원활하게 해주며, 정력이 떨어지거나 간기능이 나빠질 때에 뛰어난 보양식이 된다. 여자의 하혈을 막추게 해주고, 얼굴이나 팔다리 등에 큰 물증기 생기거나 가려울 때도 좋다. 체질이 약해 어지럼증이 있거나, 간장이 약해 음땀을 자주 흘리는 사람에게 좋다.

또 습기를 없애고 소변을 시원하게 보게 해주는 식품이다. 산후에 기와 혈이 부족해 젖이 잘 나오지 않을 때도 효과가 있다.

새지 예방과 발달 촉진제로도 쓰인다. 백반을 태워 분말로 만든 후, 붕어를 삶아 함께 먹으면 치장암이나 이질에 특효가 있다고 전해진다. 한의학적으로는 대부분의 물고기는 화(火)에 속하나, 오직 붕어만이 토(土)에 속하기에, 소화기 계통 질환 치료에 도움이 된다. 하지만 많이 먹으면, 화(火)를 발동시킬지도 장복하는 것은 좋지 않다.

/광주예인한의원 062-374-7575

대인동삼일부동산

☎ (010) 223-1140, 5210 원 011-602-2522
(광주광역시 서구 흥덕동, 대인동 삼일부동산)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가 중 점포 잘 형성되어 월세가 다

른 지역보다 더 많이 나오고 있으므로 더욱 좋아질 비전있

는 곳으로 1층 점포가 4~5

층 정도에 점포가 여러개인

상가를 대표적인 것만 골라

물건을 많이 확보하고 있어

일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을

내리실 때에는 상가전문 소

개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번

방문 하시면 책임지고 최선

을 다하겠습니다.

일가공인중개사

☎ (010) 234-8216 원 011-609-0996
(광주우체국부동산)

상가건물 매도

금호로 대로점 대지 231㎡(70평) 5층 20억
봉천로 대지 230㎡(70평) 5층 18억
충전로 대지 208㎡(63평) 4층 18억
충전로 대지 165㎡(50평) 4층 23억
광산로 구내 대지 537㎡(163평) 4층 15억
봉천로 대로점 대지 244㎡(80평) 4층 20억
봉천로 구내 대지 1,901㎡(360평) 8층 65억
월드타운 대로점 대지 390㎡(78평) 6층 65억

토지매매

금호로 대로점 대지 2,627㎡(804평) 7층 160억
금호로 대로점 대지 3,961㎡(100평) 24층 청진

월드타운 대로점 대지 1,030㎡(200평) 4층 25억
도봉로 대로점 대지 16,530㎡(4,100평) 3층 25억
도봉로 대로점 대지 6,711㎡(1,778평) 20억
인왕동 주거지 대지 11,900㎡(3,600평) 3층 80억

전원주택

청룡동 주거지 750㎡(230평) 7층 70억

금호로 대로점 대지 1,490㎡(450평) 1층 14억

원룸 대로점 대지 463㎡(140평) 1층 1억 1천만

자신동 주거지 3,640㎡(100평) 3층 75억

당정 행정 소지 대지 2,300㎡(700평) 2층 2억

화순 남면 대지 660㎡(200평) 4층 4천만

일야

화순 도로 관리지역 52,900㎡(1만6천평)
평 18억

화순 도로 고산 105,700㎡(32천평) 3억

화순 도로 3,200㎡(33평) 6억

화순 남면 관리지역 185,000㎡(5만평) 5억

화순 현천 18,000㎡(6천평) 23평 3.3㎡당 6

화순 이암 53,000㎡(1만6천평) 9천만

기타부동산

조지 대로변 대지 760㎡(230평) 8억

금호로 대로변 대지 330㎡(33평) 3.3㎡당 40만

화순 계곡 6,500㎡(2천평) 28억

화순 계곡 1,000㎡(33평) 4천만

화순 계곡 1,