

식품 집중 탐구

청경채

▶ 청경채 요리

조혈·세포 재생 돕는 '비타민 덩어리'

풍부한 칼슘, 치아·골격 발육에도 좋아 위·간장 기능 강화...피부 미용에 그만



청경채는 비타민A, 인, 칼슘, 나트륨 성분이 풍부해 피부미용과 어린이들의 발육에 좋다. /최현배기자 choi@

99세까지 88하게

청경채는 비타민 덩어리라고 할 수 있다. 비타민A가 피망의 5배나 들어있기 때문이다. 또 비타민 C와 인, 칼슘, 나트륨 함량이 높다. 청경채는 각종 배추의 일종으로 중국 요리에 약방의 감초처럼 빠지지 않고 사용되는 채소다.

청경채는 포기째 삶거나 샐러드로 먹기 때문에 무농약으로 재배하고 있다. 또 끈끈이 쫄이 테이프 등을 설치해 해충도 예방하고 있다. 또 염화 칼슘을 살포해 방제하기 때문에 농약 걱정을 하지 않아도 된다.

청경채에는 또 카로틴(carotene)이 많이 들어 있다. 자주 먹으면 피부 미용에 좋다. 성장기의 아이들의 발육에 도움이 되고, 신진대사를 촉진하는 효능도 있다.

청경채 100g에 수분이 94%를 차지한다. 14kcal 정도의 열량을 내고, 비타민 C는 48mg가량 들어있다.

청경채는 체내의 열을 식히고 위

장 상태를 조절하는 작용을 해 속이 메스꺼울 때 좋다. 비타민이 많이 들어 있어 숙취에도 그만이다.

청경채 잎은 가운데가 넓고 두껍고, 동그스름한 모양이다. 아랫부분이 비대해 단단하고 가열하면 녹색이 환층 선명해진다. 조리해도 분량이 거의 변하지 않는 것이 특징이다. 조직이 매우 연하고, 씹기 풍부해 시원한 맛이 난다.

푸른잎 채소의 엽록소는 혈액 성분인 헤모글로빈과 비슷한 구조로 되어 있다. 푸른잎 채소의 청경채는 조혈작용과 세포 재생을 돕는 효능이 있다. 또 천연 해독제로 암세포나 바이러스 같은 병원균의 발생을 억제하고 간장과 위장 기능을 촉진하기도 한다.

청경채는 산소 신진대사 기능을 촉진하고 세포조직을 강하게 해 준다. 녹즙으로 갈아 먹게 되면 위의 기능을 도와주는 작용을 하고, 변비 해소에도 도움을 준다.

또 기름과 함께 요리를 하면 비타민 A를 더 효율적으로 섭취, 흡수할 수 있다. 청경채를 증식요리에 많이 쓰는 이유도 비타민A를 원활하게 흡수하기 위해서다. 또 섬유질이 많아 소화가 잘 되기 때문에 기름과 고기를 주로 쓰는 증식요리에 청경채가 단골 손님이다. 마른 새우와 굴소스를 넣고

볶아 먹으면 밥 반찬으로도 좋다.

줄기가 백색이면 백경채라 부르는데 즙을 내서 많이 먹는다.

청경채는 물김치를 담가 먹어도 좋다. 숙취로 아침이 힘들때 청경채 물김치 국물을 먹으면 좋고, 초기 감기 치료에도 도움을 준다.

국내에서도 중국 채소였던 청경채의 소비가 증가 추세에 있다. 지난해 전라남도농업기술원이 연중 재배할 수 있는 기술을 보급하기도 했다. 청경채는 봄에 파종하면 40~50일, 여름에는 30~35일, 가을 겨울에는 40~60일 만에 수확이 가능하다. 자라는 속도가 빠르기 때문에 사철 상식

한 청경채를 먹을 수 있다는 것이다.

청경채는 특별한 맛이 나 향이 없어 소스의 맛을 살리는데 많이 쓴다. 국, 전골, 된장국, 김치 등 일반채소와 같이 먹는다. 시원한 맛 때문에 샐러드 채소로 많이 쓴다. 잎줄기를 하나씩 잘라서 샐러드에 찍어 먹어도 된다.

사과와 꿀을 함께 잘 혼합한 후 믹서기로 갈아 즙을 내 마시는데 많은 양의 비타민 C를 섭취할 수가 있다. 채소 특유의 짠맛도 거의 없다.

영양분을 보충하기 위해 데치기보다는 냄비에 끓여 먹는 물에 삶고 소금과 기름을 넣고 청경채를 넣은 뒤 뚜

껍을 덮어 요리해 먹는 것이 좋다.

청경채는 잎이 아주 진한 색보다는 광택이 나는 옅은 청록색이어야 좋다. 농약을 거의 하지 않기 때문에 흐르는 물에 씻어 물기를 털고 먹으면 된다.

일정량을 구입해 낮은 온도에서 상하지 않게 보관하면 오랫동안 먹을 수 있다. 냉장고에 오랫동안 넣어 두면 쉽게 잎이 마르기 때문에 신문지나 랩 등으로 싸서 저장한다. 청경채가 시들었을 때는 레몬즙이나 식초를 넣은 물에 10분 정도 담가 두면 싱싱하게 되살아난다.

/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr

▶ 중국식 청경채 냉면 = ①국수는 삶고 청경채, 청·홍파프리카, 당근, 비트, 셀러리, 오이는 채썰어 찬물에 식힌다. ②간장, 식초, 깨, 설탕, 머스터드소스, 레몬즙, 생강즙, 참기름으로 소스를 만들어 밑간을 한다. ③접시에 준비한 야채와 국수를 담고 ④를 끼얹는다.



▶ 청경채 잡채 = ①당면은 데쳐 간장, 설탕, 식초에 버무려 둔다. 청경채, 당근, 양파를 채 썰어 팬에 볶으면서 소금간 한다. ②표고버섯과 쇠고기는 불고기 양념해서 볶는다. ③팬에 ①②를 넣은 뒤 간장, 설탕, 참기름, 통깨로 양념하고 계란 지단을 올린다.



▶ 청경채 스프 = ①감자, 대파, 양파, 셀러리는 잘게 채 썰는다. 청경채는 살짝 데쳐 물기를 짰 다음 우유와 함께 갈아준다. ② 냄비에 버터를 녹여 ①을 볶다가 숨이 죽으면 차진 스프를 물에 녹여 붓고 끓인다. ③우유와 같이 둔 청경채를 넣고 거품을 걷어내면서 끓인다.



▶ 청경채 사과 생채 = ①청경채와 적양배추를 씻어 4~5cm 크기로 썬다. ②사과는 껍질을 벗겨 채썰고 겨자 소스를 만들어 살살 버무린다.



<도움말=김지현 요리학원 문헌식 강사·푸드스타일리스트 정강영>

박은서 원장의 식품과 한방. "세균 막고 통증 없애주는 천연 해독제"
한의학에서 청색 식품은 오형 중 목(木)에 해당한다. 그 기운이 간과 담, 그리고 근육에 연결되어 있다. 청색 식품인 청경채는 고감산염기에 작용해 간장의 기능을 돕고, 공해 물질을 해독해 준다. 또 신진대사를 원활하게 하고 피로를 풀어준다. 청경채는 위장을 튼튼하게 해주는 효능이 있고, 어혈을 풀어 준다. 정신을 차분하게 안

Real estate advertisements for various agencies including Daehyung, Sunland, Daeji, Geombu, A+, and Hanil. Each ad lists property details, prices, and contact information.