

행복한 우리집, 색다른 건강지킴이

인삼 요리 100選

세계인의 건강을 약속하는
인삼요리 100選



행복한 우리집, 색다른 건강지킴이

인삼요리 100선

발행	행인	최동로
편집	집위원	박철웅
집필	인인	이상원, 이정현
편집	인인	김영철, 차선우, 홍윤표, 김금숙, 이승은, 노형준
		이지현, 신유수, 김영옥, 김형돈, 박미희
사인	진	박해웅
인	쇄	와인즈컴퍼니
발행	처	농촌진흥청 국립원예특작과학원 인삼특작부
		369-873 충북 음성군 소이면 비산로 92

인쇄: 2011년 1월 3일
발행: 2011년 1월 10일

Publishing Company_ 발간사



고려인삼은 한반도와 역사를 같이 하는 우리나라의 대표 약초입니다. 고조선시대부터 고려인삼은 국제 무역품일 정도로 전통과 효능이 탁월한 세계적 명품입니다. 효(孝) 사상을 나타내는 민간설화에서도 인삼은 단골 소재로 우리 민족에게는 오랜 역사속에서 영약(靈藥)중의 영약(靈藥)으로 여겨졌습니다. 산신령이 준 영약으로 생각하고, 깨끗한 마음과 몸으로 인삼을 대했습니다.

건강과 삶의 질에 관심이 높아진 현대 생활에서도 인삼은 그 명성을 유지하고 있습니다. 인삼의 면역력증진, 피로회복에 대한 기능성을 인정하였고, 인지기능과 같은 또 다른 기능성들이 연구되고 있습니다. 이 인삼의 이로움을 그대로 보존하면서도 소비자들도 쉽게 접할 수 있게 식재료로서의 인삼이 개발되고 보급되어야 합니다. 한식의 건강함이 알려지고, 세계적 관심이 쏟아지고 있는 지금, 인삼이 좋은 식재료로서 전 세계인의 입맛을 사로잡을 수 있는 절호의 기회가 왔다고 생각합니다.

인삼요리100선은 인삼을 일반 가정에도 손쉽게 식재료로 이용할 수 있도록 만들어졌습니다. 어린이, 직장인, 주부, 노인을 위하여 영양간식 및 다이어트식, 음료, 보양식을 모아 놓고, 세계인의 입맛에 맞춰 퓨전음식, 식당에서 상품으로 내놓을 수 있을만한 일품요리까지 다양하게 소개하였습니다.

인삼요리 100선을 통해 우리 고려인삼이 가정의 건강한 밥상을 지켜갈 것으로 기대합니다. 이러한 인삼요리가 널리 알려져 고려인삼의 소비가 확대되고 인삼농가의 소득이 향상되어 도시와 농촌에서 즐겁고 건강한 웃음이 넘쳐나기를 바랍니다.

또한 고려 인삼이 국민 식생활과 좀 더 가깝게 느껴지는 계기가 되고 세계인이 다시 찾는 고려인삼이 되어 세계인의 건강을 약속하는 명품이 되기를 바랍니다.

2011년 1월

국립원예특작과학원장

최 동 로





세계명품, 고려인삼

- ◆인삼의 어원 및 성분
- ◆한의학에서 본 인삼의 효능
- ◆음식재료로서의 인삼의 장점
- ◆이야기속 인삼요리법

I. 세계 명품, 고려인삼

인삼은 우리나라를 비롯하여 중국과 일본에서 오랜 역사동안 신령스러운 약으로 높이 평가되어 불로장수의 약초로 생각되어왔으며 현재는 유럽과 북미뿐만 아니라 오세아니아에서도 인삼의 명성이 높아지고 있다.



◆인삼의 어원 및 성분

세계적으로 한국인삼을 “고려인삼” 이라고 명명하고 높이 평가한다. 인삼은 재배적지에 대한 선택성이 강하여 기후토질 등 자연환경에 적당하지 않은 곳에서 적응, 생육시키는 것은 아주 어렵다. 한국은 식물학적 특성이 까다로운 인삼의 생육 최적지임이 오랜 재배 역사를 통해 증명하였다.

인삼의 학명은 *Panax ginseng* C.A Meyer(1843)로 그리스어에서 파낙스(Panax)는 ‘모든 것’의 의미를 갖는 판(pan)과 치료의 의미를 갖는 악소스(axos)가 합성된 단어로 “모든 병을 치료

한다.” 는 의미가 있다. 인삼의 주요성분은 배당체(glycosides)성분인 saponin을 비롯하여, 질소 함유 화합물로서 단백질, 아미노산, 핵산, 알칼로이드, 지용성성분으로 지방산, 정유, 폴리사세칠렌, 페놀화합물, 파이토스테롤, 테르페노이드, 당류로서 단당류와 올리고 당, 다당류, 펙틴질 그리고 비타민류와 무기질 등 매우 다양한 성분들이 함유되어있다. 이처럼 인삼에는 어느 생약에 비교할 수 없을 만큼 여러가지 다양한 화학성분들을 함유되어 있다.

대한민국 한의약계에서 가장 많이 알려져 있는 《방약합편(方藥合篇)》에서 사용되는 약물 293종 중 감초, 당귀, 복령, 진피 다음으로 5번째로 사용빈도가 많은 생약이 인삼이라는 사실은 한의약에서 인삼이 가지고 있는 비중이 얼마나 크고 중요한지 알 수 있다. 이 모든 것이 고려인삼이 세계적인 명성을 가질 수 밖에 없는 역사적인 근거라 할 수 있겠다.



◆한의학에서 본 인삼의 효능

인삼의 기(氣; 약성)와 미(味)는 감온(甘溫; 또는 微涼)이며 색은 황백(黃白)이다. 수태음폐경(手太陰肺經)과 족태음비경(足太陰脾經)에 들어간다. 인삼은 소양(小陽)의 기운을 가졌으며 기(氣)가 옅고 맛이 진하여 위로 하강하는 작용보다 상승하는 기운이 많아, 양(陽) 가운데 약간의 음기(陰氣)를 가진다고 한다. 약성이 온(溫)한 것 이외에도 한(寒)과 양(涼)의 성질을 가지고 있어 3가지 약성이 혼재되어 있

다. 기미(氣味)란 한의학상 가장 기본적인 성질을 말하는 것으로 이는 곧 약의 효능과 일치한다. 맛이 달다(甘)고 함은 소화기계를 보호하고 그 기능을 촉진한다는 것을 말한다. 성이 차디는 것은 진정을 시킨다는 것이고, 쓰디는 것은 진액을 보충해주는 것이다. 이러한 인삼의 효능에 대하여 예로부터 칠효(七效)라고 하여 간단하면서도 명료하게 인식하고 귀한 약재로 대하였다.

- 인삼의 7효(七效)

- ① 보기구탈(補氣救脫) 작용: 원기(元氣)를 보하여 탈기(脫氣; 脫津液)된 상태를 회복한다. 피로를 회복시키고 체력을 증진시킨다.
- ② 익혈부맥(益血復脈) 작용: 빈혈이나 실혈(失血)로 인한 쇠약상태를 보혈(補血)시키고 끊어질듯한 맥의 흐름을 회복시킨다. 빈혈, 저혈압, 심장쇠약을 치료한다.
- ③ 양심안신(養心安神) 작용: 심장의 기능이 저하되었을 때 인삼을 투여함으로써 그 기능을 회복하며, 정신을 안정시킨다. 노이로제, 자율신경실조(自律神經失調)에 좋다.
- ④ 생진지갈(生津止渴) 작용: 진액(津液)을 생성하여 갈증을 멈추게 한다. 당뇨병에 좋다.
- ⑤ 건비지사(健脾止瀉) 작용: 비장의 기능을 활성화시키고 설사를 멈추게 한다. 위장염, 설사, 변비, 식욕부진에 좋다.
- ⑥ 보폐정천(補肺定喘) 작용: 폐를 보하고 기침을 멈추게 한다. 폐결핵과 천식에 좋다.
- ⑦ 탁독합창(托毒合瘡) 작용: 독을 제거하며 창(瘡)을 아물게 한다. 종기, 부스럼, 피부병, 살갓이 터지는 것에 좋다.

◆ 음식재료로서 인삼의 장점



첫째, 인삼의 약간 쓰면서 감춰진 단맛은 인삼만이 갖는 독특한 맛이다. 인삼에 함유되어 있는 향미 성분인 파나센은 그윽하며 신비한 약취를 풍기므로 인삼을 방초(芳草)라고도 부른다. 이러한 인삼의 향취는 인삼을 대표하는 성분이기도 하다. 인삼의 향은 낮은 온도와 높은 온도에서 각각 휘발되는 특수한 성분을 모두 갖고 있으므로 인삼은 달여서 먹거나 생으로 먹는 것도 좋다.

둘째, 인삼은 맛과 색이 고기류, 야채류, 산채류 등 많은 식품재료들과 잘 어울린다. 인삼의 맛은 다른 식품들과 어울려도 고유의 맛을 잃지 않고 은은한 가운데 음식의 맛을 대표하는 경우가 많다. 또 식물재료들의 잡냄새들을 효과적으로 제거하여 식감을 향상시킨다. 특히 인삼 본래의 연노랑 빛깔이나 인삼을 자르거나 끓여놓을 때 나타나는 우유빛 육질부분에서 더욱 부드러움을 느낄 수 있다.

셋째, 인삼(人蔘)은 맨손으로도 쉽게 자르고 끊을 수 있어 조리가 매우 용이하다. 묻어있는 흙만 씻으면 버리는 부분이 전혀 없는 이용률이 매우 높은 식품재료이다. 다만 일부 지방과 한방에서는 경우에 따라 인삼의 뇌두 부분을 사용하지 않는다. 또한 인삼은 구이, 튀김, 조림 등 여러가지로 조리 과정 중에도 인삼의 독특한 맛과 향취를 잃지 않는다.

◆ 미야기속 인삼 요리법

태고에 천연 인삼의 약방이 수렵되기 전에는 인삼을 캐내어 그냥 생식 또는 삶아 먹음으로써 기갈을 면하였고 인삼의 신비로운 강장효과를 깨닫게 되었을 것으로 추측된다. 인삼에 관한 전설을 보면 인삼을 어린아이의 모습으로 생긴 해아삼을 찌서 먹든가 생으로 씹어 먹었다는 이야기가 있다. 깊은 산을 헤매면서 산과초근(山果草根) 가운데서 먹을 것을 찾던 수도자, 길 잃은 사람이 산삼을 캐어 먹고 연명했을 뿐만 아니라 강건하게 되었다는 설화도 있다. 지금까지도 산삼은 약으로 다려 마시는 것이 아니라 생으로 씹어서 먹는 습관이 있다.

조선시대에는 궁중에서 인삼정과를 만들어 식용으로 하였다. 인삼을 증기로 찌서 연하게 된 것을 봉밀에 담가서 만든 것이 인삼정과이며, 『만기요람(萬機要覽)』에 '선혜청에서 사옹원에 공상하는 선료중에 삼고가미(蔘苦價米) 일개월의 료미(料米) 십오석' 이라는 기록이 있다. 인삼주, 인삼차도 예부터 있음을 기록에서 찾아볼 수 있다. 삼계탕, 병미, 인삼고 등의 식용법도 있다.





인삼 요리의 Tip

- ◆ 실속있게 인삼 잘 고르는 법
- ◆ 수삼 깨끗하게 손질하여 이용하는 법
- ◆ 수삼 영양 그대로 오래 보관하는 방법

II. 인삼요리의 Tip

◆ 실속있게 인삼 잘 고르는 법

수삼은 연근과 등급에 따라 가격이 천차만별이다. 그러나 수삼의 약효는 크기에 비례하지 않으며, 오래 묵은 수삼이라고 해서 반드시 약효가 그만큼 더 뛰어난 것은 아니다. 인삼의 사포닌 수치는 3년근에서부터 올라가기 시작해 4년에서 완성된다. 질 좋은 4년근 수삼을 실속 있는 가격으로 구입해 먹는 것이 수삼의 영양을 온 가족이 다함께 섭취할 수 있는 방법이다.

예로부터 인삼은 사람의 형태를 닮은 것을 최고 등급으로 쳤다. 사람처럼 머리와 몸통, 팔다리가 달려 있고 부위별로 균형잡힌 인삼이 좋다. 몸통에 2~3개의 굵은 뿌리가 있고 모양이 완벽한 게 좋은 인삼이다. 또 몸통의 색이 짝알고, 빨간 반점이나 검은 반점이 없고, 잔뿌리가 원형을 유지하며 많이 붙어 있는

것이 좋다. 수삼의 몸체에는 사포닌이 다양하게 함유되어 있으며 노화촉진의 원인인 유리 래디칼을 억제하는 수용성 질소 성분도 많이 함유되어 있다. 반면 잔뿌리에는 7~9종류의 사포닌을 비롯한 영양성분이 들어 있기 때문에 가능하면 몸체와 잔뿌리 모두 싱싱한 것을 고른다.

-인삼연근 육안으로 판별하는 방법



▶ 판별방법 : 줄기 흔적 수 + 2 = 총 연수

※ 4년근 이상에서는 1년생과 2년생의 줄기 흔적이 관찰되지 않기 때문에 관찰 흔적 수에 더하기 2를 더하여 연수를 추정

◆ 수삼 깨끗하게 손질하에 이용하는 법

1. 생삼의 손질 중 가장 기초적인 것이 곁의 흙과 먼지를 깨끗이 닦아내는 단계, 수삼을 물에 5분 정도 불린 후 물뿌리개 등을 이용해 수압으로 흙을 씻어낸다. 그런 후 다시 헹구고, 우선 우묵한 그릇에 물을 담고 인삼을 10분 정도 담가둔다. 인삼에 딱딱하게 붙어있는 흙이 풀면서 살짝 문질러도 잘 떨어지게 된다. 단 물에 담귀두면 수용성 사포닌이 용해되어 나올 수 있으므로 오래 담귀두지 않도록 한다.

2. 흙을 대충 닦은 다음 칫솔을 사용해 흐르는 물로 사이사이에 낀 흙까지 잘 닦아낸다.

3. 잔뿌리를 다듬는다. 미삼이라고도 불리는 잔뿌리는 쓴맛이 강해 요리 전에 잘라내지만, 물에 충분히 우려 쓴맛을 뺀 후 나물로 무쳐먹거나 차를 끓일 때 함께 넣기도 한다.

4. 뇌두부분을 잘라낸다. 일반적인 요리에 인삼을 사용하는 경우 대부분 용두를 잘라내는 것이 기본이지만, 정과 등 모양새를 살리는 요리에는 그대로 쓰는 경우도 있다.

5. 인삼이 통째로 들어가는 요리 외에, 일반적인 요리에 가장 많이 쓰는 손질법은 동글게 썰기, 몸통을 가로로 놓고 알파카게 저민다.

6. 샐러드나 말이, 꼬치구이를 할 때는 몸통을 길이로 채 썰어 적당한 굵기로 사용한다.

7. 서양식으로 응용해 소스나 잼을 만들 때는 길이로 가늘게 채 썬 상태에서 가로로 놓고 잘게 다진다.

8. 쓴맛을 없애려면 차가운 식초물에 5~10분간 담가둔다.

- 수삼손질법



- 수삼 썰기의 예





◆ 수삼 영양 그대로 오래 보관하는 방법

1. 보관기간이 1주일 이내일 경우 - 이끼보관

그늘진 곳에 대량보관 할 때 사용하는 방법으로 상자나 빈 그릇에 인삼과 이끼를 겹겹이 쌓은 후 충분히 수분을 공급(분무)하여 보관하고, 1주일 이내 사용하여야 한다.

2. 보관기간이 2개월 이내일 경우 - 냉장고 보관

수삼의 영양성분을 그대로 섭취하기 위해서는 일반가정에서 쉽게 널리 사용하는 방법으로 수삼이 건조해지기 전에 흘러내리지 않을 만큼 물을 뿌려준 뒤 비닐이나 랩에 싸서 냉장실에 보관한다. 이때 비닐에 숨 구멍을 만들어야 2개월내의 유지보관이 가능하다. 꺼낸 후 오래두면 상하기 쉽다.

3. 장기보관 - 모래 속 보관

가을이후 대량, 장기보관에 좋은 방법으로 모래가 마르지 않을 정도로 수분을 공급하여야 한다. 깨끗한 모래에 겹겹이 묻어놓아 1개월이상 보관이 가능하며, 골판지로 된 과일 상자에 넣어 기온의 변동이 없는 광, 또는 지하실에 보관하며 수삼이 흔들리지 않도록 하여 가을에서 겨울동안에 사용하는 방법이 있다.



인삼요리
100선

Content

I 세계명품, 고려인삼

- ◆ 인삼의 어원 및 성분
- ◆ 한의학에서 본 인삼의 효능
- ◆ 음식재료로서 인삼의 장점
- ◆ 이야기속 인삼요리법

II 인삼요리의 Tip

- ◆ 실속있게 인삼 잘 고르는 법
- ◆ 수삼 깨끗하게 손질하여 이용하는 법
- ◆ 수삼 영양 그대로 오래 보관하는 방법

III 인삼요리 100선

PART 1

날씬한 엄마,
똑똑한 아이의 건강을
생각하는 다이어트 영양간식

- 019 1.인삼찰죽
- 020 2.인삼조랭이떡들깨탕
- 021 3.인삼흰살생선죽
- 022 4.인삼전복죽
- 023 5.인삼닭죽
- 024 6.인삼호박죽
- 025 7.인삼단자
- 026 8.인삼부꾸미
- 027 9.인삼감자송편
- 028 10.인삼떡
- 029 11.인삼정과찹쌀구이
- 030 12.인삼고추장떡
- 031 13.인삼빈대떡
- 032 14.인삼매작과
- 033 15.인삼호두꿀절임
- 034 16.단호박인삼꿀잼
- 035 17.인삼맛탕
- 036 18.인삼정과
- 037 19.홍삼양갱
- 038 20.인삼잼



PART 2

바쁜 아빠 건강은 출근 전
하루 한잔으로 채우는 영양

- 040 21.인삼대추차
- 041 22.생맥산차
- 042 23.인삼배숙
- 043 24.인삼수정과
- 044 25.인삼마음
- 045 26.인삼오미자차
- 046 27.인삼과일밀크쉐이크(딸기, 바나나)
- 047 28.인삼요구르트스무디

PART 3

맛이 좋아 먹을수록 약이 되는
매일의 우리집 건강식

- 049 29.인삼볶음밥
- 050 30.인삼비빔밥
- 051 31.인삼명양술밥
- 052 32.인삼주먹밥
- 053 33.인삼오곡밥
- 054 34.인삼불고기덮밥
- 055 35.인삼물김치냉면
- 056 36.인삼냉국국수
- 057 37.인삼자연산 송이우동
- 058 38.인삼샐러드
- 059 39.인삼미나리냉채
- 060 40.인삼쇠고기마늘쫀득음
- 061 41.인삼팽이버섯무침

- 062 42.인삼두부간장조림
- 063 43.인삼초채무침
- 064 44.인삼된장구이
- 065 45.인삼겉절이
- 066 46.인삼너비아니생채
- 067 47.인삼곤약무침
- 068 48.인삼달고기강정
- 069 49.인삼고추장생채
- 070 50.콩나물인삼초채
- 071 51.인삼겨자채무침
- 072 52.인삼고추장구이
- 073 53.인삼고기산적
- 074 54.인삼버섯구이
- 075 55.인삼마늘달구이
- 076 56.인삼부추김치
- 077 57.인삼모듬간장장아찌
- 078 58.인삼오이소박이
- 079 59.인삼백김치
- 080 60.인삼물김치
- 081 61.인삼피클
- 082 62.인삼꿀소스무침



PART 4

맛과 멋이 있어
특별한 날 즐기는
인삼으로 빛낸 별미음식



- 084 63.인삼채새우말이
- 085 64.인삼담마늘구이
- 086 65.영계찜인삼오곡밥구이
- 087 66.인삼채닭고기올리브유볶음
- 088 67.인삼잡채
- 089 68.오절판
- 090 69.인삼을 넣은 삼색선
- 091 70.인삼무구절판
- 092 71.인삼연저육점
- 093 72.인삼담가슴살찜
- 094 73.인삼탕평채
- 095 74.인삼마늘소스쇠고기구이
- 096 75.인삼 양배추 두부말이찜

- 097 76.인삼양송이구이
- 098 77.인삼개성무찜
- 099 78.인삼결들인 쟁반국수
- 100 79.인삼담꼬치구이
- 101 80.인삼전통갈비찜
- 102 81.삼계탕
- 103 82.인삼연어샐러드
- 104 83.인삼절편찜
- 105 84.인삼튀김



PART 5

고려인삼,
세계인의 건강을 약속하는
동서양의 만남 퓨전요리



- 107 85.인삼우동볶음
- 108 86.인삼밥전
- 109 87.인삼쇠고기토마토소스볶음
- 110 88.인삼자스스 결들인 쇠고기를
- 111 89.퓨전스타일인삼삼계탕
- 112 90.인삼만풍생선
- 113 91.인삼난자완스
- 114 92.인삼탈수육
- 115 93.인삼돈가스
- 116 94.인삼치킨커들릿
- 117 95.인삼춘권피말이
- 118 96.인삼스파게티
- 119 97.인삼우육사와 꽃빵
- 120 98.인삼넬은 태국식스프링롤
- 121 99.인삼크레이프
- 122 100.인삼스넥



날씬한 엄마,
똑똑한 아이의 건강을 생각하는
다이어트 영양간식

PART 1

인삼죽



재료

쌀 1컵, 물 5컵,
인삼 70g, 잣 70g,
소금 약간

만드는 법

1. 쌀 1컵을 물 5컵에 3시간정도 불린다.
2. 불린 쌀에 물 1컵정도를 넣어 믹서 한 다음, 나머지 물을 넣고 푹 끓여준다.
3. 준비한 인삼과 잣을 물 1컵과 함께 믹서 한 다음, ②에 넣어 한번 더 끓여준다.
4. 소금으로 간을 한다.

인삼조랭이떡 들깨탕

재료

조랭이떡 200g,
인삼 1뿌리,
들깨가루 6큰술,
달걀 1개, 파 1/2개,
다시국물 (물 1리터,
다시멸치 20개)



1

재료준비
인삼
조랭이떡
들깨가루
달걀
다시국물
다시멸치

20

만드는 법

1. 인삼의 주근부분은 편으로 썰어 사용하고 잔뿌리는 국물에 사용한다.
2. 준비된 다시국물에 조랭이떡과 인삼을 넣고 끓인다.
3. 끓기 시작하면 들깨가루와 물을 섞어 떡국에 잘 풀어지도록 저어 주며 후추, 소금으로 간을 한다.
4. 완성되면 그릇에 담아 지단과 실파를 얹어 낸다.

인삼 흰쌀 생선죽



재료

인삼 2뿌리,
대구살 100g,
참기름 2작은술,
참쌀 1컵, 소금 약간,
물 3컵

만드는 법

1. 참쌀은 깨끗이 씻어 물에 담가 30분 정도 불린다.
2. 인삼은 송송 썰고 뿌리는 따로 떼어 곱게 다진다.
3. 대구살은 큼직하게 자른다.
4. ①을 건져 참기름 두른 냄비에 넣어 달달 볶는다.
5. 물을 붓고 끓이다가 대구살을 넣은 후 인삼특유의 씹는 맛을 위해 마지막에 인삼을 넣어 맛을 내면서 끓인다.
6. 먹기 전에 소금을 약간 넣어 간을 맞춘다.

1. 전복은 살을 떼어내 깨끗이 씻어서 내장은 잘게 다지고, 몸통은 통째로 준비한다.
2. 참살은 물에 불린 다음 체에 받쳐 찌고 함께 절구에 넣어 대충 뺨은 후 다진 전복 내장을 넣어 참기름에 달달 볶는다.
3. 냄비에 물을 붓고 미삼과 전복의 몸통을 넣어 끓이다가 한소끔 끓으면 전복만 건져내 얇게 썬다.
4. 전복을 건져낸 국물은 미삼물이 충분히 우려날 때까지 꼭 곤 다음, 미삼을 건져내 곱게 다진다.
5. ②의 참살에 다진 미삼을 섞고, 미삼 달인 물을 부어 쌀알이 완전히 퍼지면 전복을 넣어 한소끔 더 끓여, 볶은 소금과 함께 낸다.

인삼닭죽



재료

닭 500g,
불린찹쌀 1컵,
대추 4개, 마늘 4쪽,
인삼 1뿌리, 물 12컵,
양념간장 (간장 5큰술,
다진파 2큰술,
다진마늘 1큰술,
깨소금, 후춧가루 ·
참기름 약간씩),
닭고기양념재료
(소금 1/2작은술,
후춧가루 약간)

만드는 법

1. 닭은 핏물을 빼고 껍질을 벗긴 뒤 물 6컵을 붓고 중간 불에서 1시간 이상 푹 끓인다.
2. 익은 닭살은 잘게 뜯어 소금 · 후춧가루로 간을 하고 국물은 식혀서 기름을 걷어 낸다.
3. 찹쌀은 깨끗이 씻어 하루 정도 불린 뒤 물기를 빼 둔다.
4. 인삼과 대추, 마늘은 물 4컵을 넣고 푹 고아 마늘과 인삼은 건져 놓고 대추는 체에 받쳐 내린다.
5. ③의 찹쌀을 두꺼운 냄비에 넣고 볶다가 닭 육수 6컵과 ④에서 내린 물 2컵을 넣고 푹 무르도록 약한 불로 끓인 다음 인삼과 마늘을 넣는다.
6. ⑤가 한소끔 끓으면 간을 맞추어 양념장과 함께 낸다.

인삼호박죽

재료

늪은 호박 600g,
인삼 1뿌리, 잣 1/3컵
넝쿨콩 1/4컵,
참쌀가루 1컵(새알용)
4~5큰술, 물 1/2컵,
설탕 3~4큰술, 잣,
소금 약간,
녹말가루 약간



1

재료 준비하기
인삼은 잘 씻어 물에 1시간 정도 담가두었다가 물기를 빼고 잘게 잘라준다.
호박은 잘 씻어 씨를 긁어내고 껍질을 벗긴다.
넝쿨콩은 잘 씻어 물에 1시간 정도 담가두었다가 물기를 빼고 잘게 잘라준다.
참쌀가루는 물에 풀어서 죽을 쑤 다음, 으갠 호박을 넣고 완전히 끓으면 콩 삶은 것,
새알을 넣고 섞어서 설탕과 소금으로 간을 맞춰 그릇에 담아낸다.

24

만드는 법

1. 호박은 5cm폭으로 썰어 씨를 긁어내고 껍질을 벗긴다.
2. 호박과 인삼을 얇게 썰어서 자작하게 물을 붓고 삶아 익으면 식혀서 국물과 함께 믹서에 갈거나 체에 내린다.
3. 참쌀가루 1컵에 소금 약간과 설탕을 넣고 끓는 물을 조금씩 부어서 익반죽한다. 지름 1cm 크기로 반죽을 떼어 속에 잣을 넣고 동그랗게 빚는다.
4. 새알에 녹말을 약간 묻혀 놓았다가 여분은 털어내고 끓는 물에 삶아 건져 찬물에 헹궈 놓고 콩은 설탕, 소금을 약간 넣어 삶아 건진다.
5. 참쌀가루를 물에 풀어서 죽을 쑤 다음, 으갠 호박을 넣고 완전히 끓으면 콩 삶은 것, 새알을 넣고 섞어서 설탕과 소금으로 간을 맞춰 그릇에 담아낸다.

인삼단자



찹쌀가루 2컵,
 물 1큰술, 인삼 4뿌리,
 대추 20개, 꿀 1큰술,
 석이버섯 2장,
 잣가루 2/3컵

만드는 법

1. 찹쌀은 깨끗이 씻어 5시간 이상 불려 물기를 뺀 다음 소금을 넣어 가루로 뺏는다.
2. 인삼은 깨끗이 씻어 한 뿌리는 곱게 다지고 세 뿌리는 곱게 채썰어 고명으로 쓴다.
3. 대추는 돌려 깎아 씨를 뺀 뒤 곱게 채썬다. 석이버섯은 끓는 물에 불려 검은 막을 떼 다음 씻어 곱게 채썬다.
4. 찹쌀가루에 곱게 다진 인삼을 넣고 고루 섞어 김이 오른 찜통에 넣어 찹쌀가루가 투명해지도록 찐다.
5. 찌른 떡을 방망이로 치대어 한 덩어리로 떡을 빻은 후 두께 1cm 로 펴고 앞뒤로 꿀을 바른 다음 길이 3cm, 폭 2.5cm 크기로 썬다.
6. 인삼채와 대추채, 석이채, 잣가루를 섞어 고물을 만든 후 꿀 바른 떡에 고명을 무친다.

A photograph of four golden-brown, pan-fried dumplings (gyoza) arranged in a row on a white rectangular plate. The dumplings have a slightly crispy, textured exterior. A small garnish of fresh green basil leaves is placed to the left of the dumplings. The plate is set on a tablecloth with a repeating pattern of small red hearts and white dots on a pink background.

1. 인삼은 몸 쪽 부분은 굵게 썰고 잔뿌리는 송송 썬 후 찹쌀가루에 인삼뿌리를 섞고 익반죽하여 고루 치대어 매끄러운 반죽을 만든다.
2. 대추에 물을 충분히 붓고 문근한 불에서 2시간 정도 푹 고아 체에 내린 다음 수분이 많이 남아있을 때 볶아서 되직하게 만든다.
3. 밤은 삶아서 으깨고 인삼은 굵게 다져 꿀에 찐다. 밤과 인삼에 ②의 대추내림과 계피가루를 섞어 소를 빚는다.
4. 찹쌀반죽을 떼어 직경 2.5cm 크기로 둥글게 만든 다음 납작하게 누른다. 약한 불에서 속까지 익도록 후라이팬에 지진다.
5. 접시에 설탕을 뿌리고 지진 반죽을 담은 다음 가운데 소를 넣고 가장자리를 아물리며 반으로 접는다.

인삼감자송편



재료

반죽 (감자전분 250g,
참쌀 가루 80g,
끓는물 1/2컵,
소 (인삼 3뿌리,
꿀 2큰술)

만드는 법

1. 감자전분과 참쌀가루를 섞어 끓는 물을 조금씩 부어가며 익반죽한다.
2. 인삼은 잘게 깍둑 썰어 꿀과 섞어 소를 준비한다.
3. 반죽을 오백원 동전 크기 정도로 떼어 잘 편 후 소를 넣고 만두처럼 오므리고 강원도 감자떡 만들듯이 손가락 3개와 2개를 위아래로 교차시켜 꼭 눌러준다.
4. 찜통에 찌낸다.

인삼떡

재료

찹쌀 1되, 생밤 10개,
인삼 2뿌리,
조청 2/1컵, 감꽃이,
대추 10개, 호박꽃이,
밤콩, 소금 1큰술,
서리태 각 100g



만드는 법

1. 인삼을 도통하게 저며 조청에 졸여 둔다.
2. 찹쌀은 씻어서 물에 불려 물기를 뺀 뒤 곱게 가루로 내린다.
3. 대추는 씨를 발리고 밤은 속껍질까지 벗겨 반으로 자른다.
4. 감꽃이, 호박꽃이 그리고 밤콩과 서리태는 물에 불린다. 찹쌀가루 위에 손질해서 준비해 둔 재료들을 섞고 소금을 넣어 버무린다.
5. 시루에 3cm두께로 펴담고 그 위에 찹호지를 시루의 둘레와 같은 크기로 잘라 얹은 뒤, 같은 방법으로 두 겹을 더 올린다.
6. 밀가루를 반죽해 시루변을 붙이고 김이 골고루 퍼지도록 찌낸다.

인삼정과참쌀구이



재료

인삼정과 5큰술,
대추 3개, 물 1컵,
참쌀가루 2컵,
식용유 약간

만드는 법

1. 참쌀가루를 물에 개어 반죽한다.
2. 팬에 식용유를 살짝 두르고 ①의 반죽을 동그랗고 얇게 부친다.
3. 인삼정과는 동그란 모양을 살려 얇게 썬 것으로 준비하고, 대추는 돌려 깎은 뒤 동그랗게 말아 인삼정과와 비슷한 크기로 썬다.
4. ②위에 인삼정과와 대추를 올려 낸다.

인삼고추장떡

재료

밀가루 2컵, 대추 5개,
고추장 1큰술,
인삼 2뿌리,
풋고추 7개,
붉은 고추 3개,
소금 약간



만드는 법

1. 인삼을 깨끗이 씻어 잘게 썰어 놓는다.
2. 고추는 씻어서 꼭지를 따고 반으로 갈라 송송 썰어서 놓는다.
3. 밀가루, 고추장을 그릇에 담고 물을 1컵 정도 부어 멍울지지 않게 고루 풀어 소금으로 간을 한다.
4. 반죽해 둔 밀가루에 썰어놓은 인삼과 고추를 넣고 고루 섞는다.
5. 팬에 기름을 두르고 반죽해 둔 장떡을 넣어 돌려깎이 한 대추를 말아 자른 것을 올리고 노릇노릇하게 지져낸다.

인삼빈대떡



재료

녹두 2컵, 소금약간,
쇠고기 100g,
숙주 100g,
느타리버섯 50g,
석이 5장, 인삼 5뿌리,
홍고추 2개,
식용유 적당량,
양념간장 (간장큰술,
다진파 조금,
설탕 1큰술,
다진마늘 1큰술,
후춧가루 적당량,
참기름 약간,
깨소금 약간,
생강즙 적당량)

만드는 법

1. 껍질을 벗긴 녹두를 물에 충분히 불려서 믹서에 갈고 쇠고기는 나뭇나뭇 썰어 양념해둔다. 숙주는 위, 아래를 다듬어 씻고 물기를 뺀다.
2. 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐서 큼직큼직하게 썰어 소금, 참기름으로 무친다.
3. 석이는 뜨거운 물에 담가 손바닥으로 비벼 맑은 물이 나오도록 씻은 다음 배꼽을 떼고 꼭 짜서 마른 행주로 물기를 닦은 다음 넓적하게 썰어 놓는다.
4. 인삼은 껍질을 벗긴 뒤 깨끗이 씻어 어슷하게 저며 썰어 놓는다.
5. 프라이팬에 녹두 간 것을 떠서 넓게 펴 놓은 다음 인삼, 쇠고기, 생숙주, 느타리버섯, 석이, 홍고추를 얹고, 녹두 반죽을 고명 위에 바르듯이 해서 뒤집어 부친다.

인삼매작과

재료

밀가루 한컵반,
고운 소금 1작은술,
인삼가루 1작은술,
물 3큰술, 통깨 약간,
집청 (설탕 1컵,
물 1컵, 물엿 2큰술,
계피가루 1/4작은술)



만드는 법

1. 밀가루를 체에 내려 입자를 곱게한 다음 소금과 물을 섞어 반죽한다.
2. 반죽한 밀가루를 얇게 밀어 편다.
3. 녹말가루를 묻히면서, 길이 5cm, 폭2cm 정도의 가름한 네모로 썰어 세군데에 칼집을 넣는다.
4. 가운데 칼집사이로 한 번만 뒤집는다.
5. 160℃ 정도의 기름에 넣어 튀긴 다음 집청에 담갔다가 망에 건져 여분의 시럽을 뺀다. 완성된 매작과에 통깨를 뿌린다.

인삼호두꿀절임



재료

인삼 5뿌리,
껍질 벗긴 호두 1/4컵,
검은깨 2큰술,
꿀 1/4컵, 소금 약간

만드는 법

1. 인삼은 1.5cm 간격으로 썰고 호두는 씻어 물기를 뺀 후 준비 해 둔다.
2. 인삼에 호두와 검은 깨, 꿀, 소금을 넣어 고루 섞는다.
3. 밀폐용기에 ②를 담고 뚜껑을 덮어 반나절 정도 실온에 두었다가 냉장고에 넣어 하루에 한 숟가락씩 먹는다.

단호박인삼꿀찜

재료

단호박 1개,
인삼 2뿌리,
대추 6개, 꿀 6큰술



만드는 법

1. 단호박은 반으로 잘라 씨를 정리한다.
2. 인삼은 껍질째 씻어 어슷하게 저며 썰고, 대추는 통으로 준비한다.
3. 단호박에 인삼과 대추를 채운 뒤 꿀을 붓고 한 김 오르도록 25분정도 찐다.

인삼맛탕



재료

인삼 큰 것 3뿌리,
물 1큰술, 설탕 1/2컵,
식용유 1큰술

만드는 법

1. 인삼은 씻어서 2cm 폭으로 어슷 썰어 찬물에 담가 전분기를 뺀 후 마른 면보로 눌러 물기를 없앤 다음 160°C의 기름에 넣어 바삭하게 튀긴다.
2. 팬에 식용유 1큰술, 물, 설탕을 넣고 약한 불에서 끓인다. 처음에는 젓지 말고 그대로 두어 서서히 녹도록 한다. 설탕이 거의 다 녹으면 그때부터 저어가며 끓인다.
3. 시럽이 황금색이 나기 시작한 후 거품이 생기기 전에 시럽을 한 수저 들어올려 따라 올라오던 것이 실처럼 굳어버리면 불을 끈다.
4. 튀긴 인삼을 시럽에 넣어 재빨리 섞은 다음 위아래를 뒤집는다.
5. ④를 기름 바른 쟁반에 쏟아 하나씩 떨어지게 해서 식힌다.

인삼정과

재료

인삼 1.8kg, 물 적당량,
설탕 1.5kg, 꿀 1/2컵



만드는 법

1. 인삼은 껍질을 벗긴 뒤 깨끗이 씻어 냄비에 차곡차곡 담고 폭 잠길 정도로 물을 부은 뒤 센 불에 올려 끓기 시작하면 설탕을 넣는다.
2. ①은 센 불에 30분간 끓인 뒤 약한 불에 1시간 동안 끓여 24시간 동안 실온에 둔다.
3. ②에 꿀을 넣고 위아래를 뒤집은 다음 불에 올려 노릇해질 때까지 다시 한번 조리한다.
4. ③의 조려둔 집청액이 2컵 분량이 될 때까지 약한 불에서 졸인 뒤 한김 식으면 인삼을 여분의 설탕에 굴러 놓는다.

홍삼양갱



재료

물 3컵, 한천 12g,
홍삼엑기스 4큰술,
설탕 2컵, 꿀 3큰술,
물엿 1큰술 (취향에
따라 잣 적당량)

만드는 법

1. 물 3컵에 한천을 넣어 3시간 정도 불려준다.
2. 냄비에 불린 한천을 넣고 중불로 저으면서 녹여주고 설탕도 같이 녹여준다.
3. 설탕이 다 녹고 물이 약간 탕탕해지고 끈끈해지면 홍삼엑기스를 넣고 골고루 잘 저어준다.
4. 액체상태가 좀 되직해지고 끓어오르면 꿀 3큰술을 넣고 다시 저어준 뒤, 물엿 1큰술을 추가로 넣어 저어준다.
5. 물엿이 고루 섞이도록 약한 불에서 저어주면서, 끓어 오르면 모양틀에 부어 굳힌다.

인삼잼

재료

인삼 500g, 설탕 2컵,
물 3컵, 물엿 5큰술



1

재료량 : 인삼 500g, 설탕 2컵, 물 3컵, 물엿 5큰술

38

만드는 법

1. 인삼을 깨끗이 씻어 굵게 다진 다음 냄비에 설탕과 물을 넣고 끓인다.
2. 한번 끓어오르면 불을 약하게 줄여서 물 없이 뽁뽁해질 정도로 나무 주걱으로 저어가면서 3시간이상 끓인다.
3. 물이 거의 없어지고 인삼이 투명해지면 물엿이나 꿀을 넣어 섞는다.



바쁜 아빠 건강은 출근 전
하루 한잔으로 채우는 영양

PART 2



인삼대추차

재료

인삼 2뿌리, 대추 4개,
물 4컵



2

재료
인삼
대추
물
주전자나 냄비
끓이기
음용

만드는 법

1. 인삼은 어슷하고 도통하게 저며 썬다.
2. 대추는 반으로 갈라 씨를 도려낸 후 굵직하게 채 썬다.
3. 주전자나 냄비에 인삼과 대추를 담고 물을 부어 약한 불에서 30분 정도 은근하게 끓인다.

인삼수정과



인삼 2뿌리, 물 2컵,
생강 2쪽, 계피 20g,
설탕 2/3컵, 잣 1큰술

만드는 법

1. 인삼의 가는 뿌리를 준비하여 물 2컵을 붓고 끓여 인삼물을 만든 다음 인삼을 건져 놓는다.
2. 생강 껍질을 벗기고 알파라게 썰어서 물 2컵을 붓고 매운맛이 충분히 우려나도록 끓인 다음 체에 받쳐서 생강 건더기는 건져낸다.
3. 계피는 깨끗이 씻어 물 2컵을 붓고 끓여 계피물을 만든 다음 계피 건더기는 건져낸다.
4. 준비된 인삼물, 생강물, 계피물을 함께 섞은 다음 설탕을 넣고 다시 끓여 식힌다.
5. 차게 식힌 ④의 수정과물을 부은 다음 위에 잣을 몇 알 띄워 낸다.

인삼마즙

재료

인삼 2뿌리, 마 150g,
소금 약간



2

재료
인삼
마
소금
만드는 법
1. 인삼은 큼직하게 자른다.
2. 마는 껍질을 벗기고 큼직하게 잘라 인삼과 함께 믹서에 담고 소금을 약간 넣어 20초 정도 곱게 간다.
3. 마는 갈아 놓으면 색이 변하므로 먹기 직전에 바로 간다.

만드는 법

1. 인삼은 큼직하게 자른다.
2. 마는 껍질을 벗기고 큼직하게 잘라 인삼과 함께 믹서에 담고 소금을 약간 넣어 20초 정도 곱게 간다.
3. 마는 갈아 놓으면 색이 변하므로 먹기 직전에 바로 간다.

인삼오미자차



재료

인삼 2뿌리, 배 한쪽,
오미자 1/4컵,
물 4컵, 꿀 2큰술

만드는 법

1. 인삼은 큼직하게 자르고 오미자도 맑은 물에 씻어 물기를 뺀다.
2. 물에 인삼을 넣고 한소끔 팔팔 끓여 인삼차를 만들어 한 김 식힌다.
3. 식힌 인삼차에 오미자를 넣어 반나절 정도 우려 후 인삼과 오미자를 건져낸다.
4. 쓰고 신맛이 들 수 있기 때문에 꿀을 넣어 고루 섞은 후 따뜻하게 데우기 보다는 시원하게 마실 수 있게 준비하며, 날때 배조각을 띄워낸다.

2

바
만
아
복
한
인
생
을
만
들
기
위
하
는
한
인
생
의
정
신

45

인삼과일밀크쉐이크

재료

바나나 인삼쉐이크

(바나나 2개,
인삼 1뿌리,
우유 1½컵,
설탕 2큰술,
바닐라향 약간)

딸기 인삼쉐이크

(딸기, 인삼 1뿌리,
우유 1½컵,
설탕 2큰술,
바닐라향 약간)



2

재료
인삼
바나나
우유
설탕
바닐라향

만드는 법

1. 바나나는 껍질을 벗기고 딸기는 꼭지를 따 준비하고, 인삼은 깨끗이 씻어 잘게 썬다.
2. 믹서에 딸기와 분량의 우유, 인삼을 넣고 간다.
3. 바나나 쉐이크는 딸기대신 바나나를 넣어 주면 된다.
4. 어느 정도 섞이면 각각 설탕과 바닐라향을 넣고 잘 저어 재료들이 고루 섞이게 한다.

인삼요구르트스무디



재료

인삼 6~7뿌리,
바나나 2개, 꿀 3/4컵,
요구르트 3컵반,
얼음 3컵반,
장식용 민트 조금씩

만드는 법

1. 인삼은 흐르는 물에 씻고 잔뿌리를 제거한 후 잘게 썬다. 바나나도 껍질을 벗겨 얇게 썬다.
2. 인삼, 바나나와 꿀을 믹서에 간 후 여기에 얼음과 요구르트를 넣고 잘게 간다.
3. 컵에 따르고 민트 잎으로 장식한다.

2

바나나, 아몬드, 견과류, 꿀, 인삼, 차, 하루 한 번으로, 체우는, 영양



맛이 좋아 먹을수록 약이 되는
매일의 우리집 건강식

PART 3

인삼볶음밥



재료

찬밥, 인삼 2뿌리,
닭가슴살 100g,
양파 1/2개, 당근 50g,
대파 1/2대, 마늘 5쪽,
샐러드유 1/2컵,
달걀 1개, **닭고기양념**
(소금 1/2작은술,
같은 인삼 1/2큰술,
술 1작은술,
생강즙 약간,
후춧가루 약간)

만드는 법

1. 인삼, 양파, 당근을 사방 0.8cm 크기로 썰고, 마늘은 편으로, 대파는 송송 썬다.
2. 닭고기는 분량의 닭고기 양념에 재었다가 녹말가루를 묻혀서 튀김 기름에 노릇하게 튀겨 모지게 썬다.
3. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 기름 온도가 올라가면 서서히 마늘편을 넣고 볶아 마늘색이 노릇하게 되고 향이 나면 기름을 부어 놓는다.
4. ③의 마늘기름에 인삼, 양파, 당근을 넣고 볶다가 닭고기도 넣고 볶는다. 마늘기름을 넉넉히 둘러 달군 팬에 풀어 놓은 달걀을 붓고 휘저어 멎을지도록 볶아낸다.
5. 남은 마늘기름에 밥을 넣고 볶다가 기름이 스며들면 소금, 간장, 후추로 간을 하고 달걀과 볶아 놓은 인삼과 야채, 닭을 같이 넣어 다시 볶아낸다.

3

맛이
좋아
먹을
수
있
는
영양
가
득
한
간식

인삼비빔밥

재료

흰밥, 오이 1개,
쇠고기 100g,
표고버섯 4장,
고사리 100g,
인삼 100g, 달걀 1개,
콩나물 100g,
다시마 10cm 토막,
고기양념(간장 1큰술,
설탕 1/2큰술,
다진 파·마늘 약간,
깨소금·참기름 약간,
후춧가루 약간,
고추장 약간),
나물양념
(청장 2작은술, 소금,
다진 파·마늘 약간,
깨소금·참기름 약간)



3

맛이
좋아
몸에
익을
수록
약이
되는
해열의
우리
집
건강식

50

만드는 법

1. 쇠고기는 곱게 다지고, 말린 표고는 불려서 기둥을 떼고 채 썰어, 고기양념 후 볶는다.
2. 인삼은 채썰어 끓는 물에 데치고 고사리도 손질해 각각 나물 양념한다.
오이는 어슷 썰어 소금에 절여둔 후 물기를 뺀다.
3. 콩나물은 씻어 냄비에 담아 물과 소금을 약간 넣고 뚜껑을 덮어 삶은 후
나물 양념장으로 무친다.
4. 기름을 두른 팬에 오이를 볶고, 인삼, 고사리 순으로 볶아 접시에 식힌다.
다시마는 깨끗이 닦아 고온의 기름에 튀겨서 잘게 부순다.
5. 계란은 흰자, 노른자를 분리하여 지단을 부친다음 곱게 채 썬다.
6. 밥위에 재료들을 조금씩 얹어내며, 고추장은 식성에 따라 넣어 비비도록 한다.

A white ceramic bowl filled with fluffy white rice. On top of the rice are several slices of yellow vegetable, a piece of dried red chili, and a piece of dried mushroom. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. To the right of the bowl, a wooden spoon and a pair of wooden chopsticks are visible.

참기름 적당량씩)

51

인삼주먹밥

재료

인삼 2뿌리, 밥 2공기,
달걀 1개, 소금 약간,
참기름 1큰술,
식용유 1작은술,
미나리잎 약간,
검은깨 · 통깨 약간



3

맛이
좋아
한식
음식
이
다
한
식
음식
이
다
한
식
음식
이
다

52

만드는 법

1. 인삼은 잔뿌리를 약간 잘라낸 후 필러로 알뜰하고 길쭉하게 껍질 벗기듯 저민다.
2. 달걀은 곱게 풀어 소금으로 약하게 간한 후 기름 두른 팬에 지단을 부쳐 한입 먹기 좋은 크기로 네모지게 자른다.
3. 밥을 그릇에 담고 참기름과 검은깨, 통깨, 소금 등을 넣어 고루 버무린 후 한입 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
4. 밥 위에 달걀지단을 얹고 슬라이스한 인삼을 찌처럼 두른다. 미나리나 싹 채소가 있다면 밥 위에 얹어 장식한다.

인삼오곡밥



재료

인삼 2뿌리,
 밤콩 1/2컵,
 찰수수 1/2컵,
 찰흑미 1/2컵,
 차좁쌀 1/2컵,
 팥 1/2컵, 찹쌀 1/2컵,
 곰취 20g, 대추 5개,
 밤 5개

만드는 법

1. 인삼은 잔뿌리를 떼어내고 손질하고, 몸통은 뇌두를 잘라내 가늘게 채 썬다.
2. 찰흑미, 밤콩, 찰수수, 차좁쌀, 팥, 찹쌀을 깨끗이 씻어서 몇시간 물에 담가 불린다.
3. 대추는 씨를 발라 살만 준비하고, 밤은 속껍질까지 벗겨내 불린 재료와 함께 섞는다.
4. 냄비에 물을 붓고 미리 손질해 둔 인삼 잔뿌리와 통대추를 겹질째 넣고 푹 고아, 건더기는 건져내고 국물에 소금을 약간 넣는다.
5. 찹쌀 등의 재료를 찜통에 얹고 이 국물로 밥을 찌낸다.
6. 곰취 또는 제철에 나는 각종 채소 위에 찰밥과 인삼채를 얹고 쌈장과 물김치를 곁들인다.

3

맛이
 좋아
 영양
 풍부
 약이
 되는
 패
 팔의
 우리
 집
 건강
 식

인삼불고기덮밥

재료

밥 4공기, 육수 1컵,
쇠고기 500g,
인삼 1뿌리,
참나물 20g, 녹말물.

불고기양념장

(간장 5큰술,
배 1/4개,
인삼뿌리 80g,
설탕 2큰술,
다진파 2큰술,
다진마늘 1큰술,
참기름 2큰술,
깨소금 1큰술,
후춧가루 약간)



3

맛이
좋아
먹을수록
맛이
보통
때로는
우리집
건강식

만드는 법

1. 쇠고기는 연한 불고기감으로 준비하여 적당한 크기로 썬다.
2. 썬 쇠고기에 불고기 양념장을 넣어 고루 양념한다. 이때 인삼 뿌리를 썰어서 넣어준다.
3. 인삼은 솔로 흠이 없도록 깨끗이 씻은 뒤 잔뿌리와 머리 부분을 잘라내고 칼등으로 껍질을 벗긴다. 손질한 인삼을 4cm 길이의 편으로 썬다. 참나물도 4cm 길이로 썬다.
4. 팬에 인삼과 양념한 소고기를 볶고 참나물도 살짝 볶아준다.
5. 재료를 볶은 팬에 육수를 넣고 끓이다가 고기 양념으로 간을 맞춘 다음 녹말물을 풀어 농도를 걸쭉하게 맞춘다.
6. 넓은 그릇에 밥을 놓고 그 위에 불고기, 볶은 인삼과 참나물을 올린 다음 ⑤의 소스를 뿌린다.

인삼물김치냉면



재료

열무 300g,
 인삼 2뿌리,
 대파 4cm 토막,
 마늘 4쪽, 계란 1개,
 고춧가루 2큰술,
 설탕 1큰술,
 당근 100g,
 김치국물 (소금 4큰술,
 물15컵, 냉면 150g,
 고춧가루 적당량),
 냉면육수 (육수 5컵,
 인삼 물김치 국물 5컵,
 소금 1큰술,
 식초 2큰술,
 설탕 2큰술)

만드는 법

1. 열무를 길이 3cm 정도로 썰어 소금에 절여둔다.
2. 인삼과 당근은 길이 3cm, 너비 1cm, 두께 0.4cm의 모양으로 썰고 흰 파와 고추는 3cm 길이로 썰어 곱게 채썬다. 마늘과 생강도 곱게 채썬다.
3. 절인 열무에 ②의 준비한 재료를 넣어 같이 버무려 담는다.
4. 재료를 버무린 그릇에 소금물을 넣고 고춧가루를 썬 면 형질을 흔들어 붉은빛이 우러나면 향아리에 부어서 익힌다.
5. 차가운 육수와 인삼 물김치 국물을 반씩 섞은 다음 식초, 소금, 설탕으로 간을 맞춘다. 냉면은 삶아 1인분씩 타래를 지어놓는다.
6. 대접에 냉면을 담고 위에 물김치를 얹고 국물을 부은 후 채를 썬 당근과 인삼, 계란을 살짝 올린다.

3

맛이
좋아
몸에
좋은
음식
이
되는
매일
의
우리
집
건강식

인삼냉공국수

제로

인삼 4뿌리, 콩 1½컵,
우유 4컵, 마른 국수,
설탕, 소금, 얼음,
달걀 1개



만드는 법

1. 인삼은 솔로 비벼서 얇게 썬다. 달걀은 황,백으로 나누어 지단을 부친다.
2. 콩을 5시간 정도 불려 비린내가 나지 않을 정도로 삶아 찹질을 제거한 후 인삼과 우유를 넣고 곱게 갈아 인삼콩국을 만든다.
3. ②를 고운체에 걸러 소금으로 간을 한다.
4. 국수는 끓는 물에 쫄깃하게 삶아 찬물에 행궤내어 사리를 지어둔다.
5. 국수를 그릇에 담고 달걀지단을 올린 후 인삼 콩국을 붓고 얼음을 띄운다.

인삼자연산송이우동



재료

인삼 2뿌리,
생면 200g,
배추 1/4포기,
대파 한뿌리,
호박 1/4개,
송이버섯 100g,
오징어 100g,
연근 1/4개, 피망 2개,
새우 100g, 푸꾸미,
육수 4컵, 생강술,
식용유 약간,
마늘 · 간장 약간,
소금 · 후춧가루 약간

만드는 법

1. 식용유 한스푼에, 배추, 대파, 호박, 송이버섯, 연근, 피망, 인삼을 넣고, 생강술 1큰술, 마늘 1큰술, 간장 1큰술을 넣어 볶는다.
2. ①에 오징어, 새우, 푸꾸미를 넣어 한번 더 볶아준다.
3. 볶아놓은 ①,②에 육수 4컵을 넣고 소금, 후추로 간을 맞춘다.
4. 삶아 놓은 생면에 ③을 끼얹어 먹는다.

3

맛이 좋아
먹을수록
악이
되는
폐암의
우려
없
건강식

인삼샐러드

재료

인삼 2뿌리,
적색치커리 100g,
방울토마토 8개,
샐러리 2대,
오일드레싱
(올리브유 3큰술,
소금 약간,
후춧가루 약간,
설탕 1작은술,
식초 1작은술,
레몬즙 2작은술)



3

맛이
좋아
아침
식사
로
먹기
좋고
건강
에
좋다

58

만드는 법

1. 인삼은 뿌리째 어슷하게 저며 썬다.
2. 샐러리는 어슷하게 편으로 저며 썰고 치커리는 한 입 크기로 잘라 찬물에 담가 건진다.
3. 방울토마토는 꼭지를 떼고 편으로 썰어 둔다.
4. 준비한 드레싱 재료를 담아 고루 섞어 오일드레싱을 만든다.
5. 접시에 치커리, 샐러리, 토마토를 담고 수삼을 얹은 후 만든 드레싱을 끼얹어 버무려 낸다.

인삼미나리냉채



재료

인삼 1뿌리,
홍피망 1개,
미나리 250g,
소스 (다진마늘 2큰술,
설탕 3큰술,
식초 3큰술,
소금 1작은술,
참기름 2큰술)

만드는 법

1. 인삼은 반으로 잘라 곱게 채썰어 소금 1/5 작은술에 재운다.
2. 미나리는 6cm길이로 잘라 끓는 물에 살짝 데친다.
3. 홍피망은 미나리와 같은 길이로 채썰어 소금 1/3 작은 술에 재운다.
4. 소금에 재운 인삼과 홍피망은 물기를 제거하고 미나리와 함께 넓은 그릇에 담고 소스를 부어 냉장고에서 2시간 이상 재운 후 먹는다.

3

맛이
좋아
흔히
먹을
수록
약이
보
만
매
발
의
우
리
집
건강
식

인삼쇠고기마늘쫀볶음

재료

쇠고기(등심) 200g,
마늘쫀 200g,
표고버섯 4장,
인삼 1뿌리, 청주,
녹말 앙금, 후춧가루,
두반장, 식초 1작은술,
양념장 (굴소스 1큰술,
설탕 1/2큰술,
청주 1큰술, 물 2큰술,
녹말가루 1작은술)



3

맛이
좋아
한식
음식
이
다
한식
음식
이
다
한식
음식
이
다

만드는 법

1. 얇게 썬 쇠고기에 후춧가루 약간과 청주 1큰술, 녹말앙금 1/2큰술을 조물조물하여 맛이 들게 한 후 기름 두른 팬에 익힌다.
2. 마늘쫀은 5cm길이로 잘라 끓는 물에 소금 약간을 넣어 살짝 데친다.
3. 팬에 식용유 1큰술을 두르고 두반장 1/2큰술, 인삼, 마늘쫀, 표고버섯, 익힌 쇠고기, 양념장 순서로 넣으면서 계속 볶아준다.
4. 마지막으로 육류의 잡내를 중화시키기 위해 식초 1작은 술을 넣고 후추를 살짝 뿌려준다.

인삼겉절이



재료

인삼 15뿌리, 깻잎 1장,
미나리 150g,
실파 150g,
양념 (마늘 160g,
다진 새우젓 250g,
멸치액젓 200g,
양파간 것 300g,
굵은 고춧가루 100g,
고운 고춧가루 100g,
그린스위트 50g,
소금 약간)

만드는 법

1. 인삼을 적당한 크기로 채 썰고 깻잎은 다듬어 놓고, 미나리, 실파도 4~5cm 길이로 썬다.
2. 고춧가루에 다진 마늘, 다진 새우젓, 멸치액젓, 양파간 것, 굵은 고춧가루, 고운 고춧가루, 그린스위트, 소금을 넣고 양념을 만든다.
3. ②의 양념에 채썬 인삼과 준비한 야채(깻잎, 미나리, 실파)를 넣고 버무린다.

3

맛이
좋아
먹을
수록
약이
되는
매일
의
우리
집
건강식

인삼팽이버섯무침



재료

팽이버섯 1봉지,
청오이 1개,
게맛살 3줄,
인삼 1뿌리,
소스 (식초 1큰술,
설탕 1큰술,
소금 1작은술,
레몬즙 1큰술,
참기름 2큰술,
통깨 1큰술)

만드는 법

1. 팽이버섯은 잘게 찢어 준비하고 청오이는 돌려깎기하여 채썰어 놓는다.
2. 게맛살은 5~6cm길이로 잘라 찢어 놓는다.
3. 인삼은 오이와 같은 길이로 곱게 채썬다.
4. 손질한 재료는 냉장 보관하여 차게 준비한 후, 먹기 직전에 소스에 버무려 낸다.

3

맛이 좋아 먹을수록 약이 되는 평양의 우리 집 건강식

인삼두부간장조림

재료

인삼 1뿌리,
두부 1모, 파슬리,
통깨 1작은술,
참기름 1작은술,
녹말가루 1/2컵,
양념장 (간장 3큰술,
설탕 1작은술,
맛술 3큰술,
청주 1큰술)



3

맛이
좋아
먹고
싶은
음식
이
바로
이것
이야
우리
집
맛
이야

62

만드는 법

1. 인삼은 6cm 길이로 저며 어슷 썰고 두부는 가로5cm, 세로7cm, 두께1cm로 썰어 준비한다.
2. 팬에 기름을 조금 두르고 준비해 둔 두부와 인삼에 녹말가루를 입혀 노릇노릇 지진다.
3. 두부의 겉면이 노릇해지고 인삼이 말랑해지면 양념장을 넣어 약한 불에서 조린다.
4. 마지막에 참기름을 두르고 접시에 담아 통깨를 뿌린뒤 파슬리와 함께 낸다.

인삼초채무침



재료

인삼 1뿌리,
참나물 100g.

초고추장

(고추장 1큰술,
식초 1/2큰술,
설탕 1큰술,
배 1작은술,
양파 1작은술,
통깨 1작은술,
마늘 1작은술,
사이다 1/2큰술)

만드는 법

1. 인삼은 채를 썰어둔다.
2. 참나물은 다듬어서 씻은 다음, 먹기 좋은 길이로 자른다.
3. 인삼과 참나물을 한데 섞어 초고추장에 조물조물 무쳐 내거나 무친 인삼을 얹어서 낸다.

3

맛이 좋아
먹을수록
악이
되는데
매일의
우리집
건강식

인삼된장구이

재료

인삼 12뿌리,
다진 쇠고기 30g.

고기양념

(간장 1작은술,
설탕 1/2작은술,
다진 파 1작은술,
다진 마늘 1/2작은술,
깨소금 1작은술,
참기름 1/2작은술,
후춧가루 약간).

유장 (참기름 2큰술,

간장 2작은술).

된장양념 (된장 1큰술,
맛술 1큰술, 꿀 1큰술,
다진 마늘 1작은술)



3

맛이
좋아
먹을
수
있
습
니
다

64

만드는 법

1. 인삼은 깨끗이 씻어 뇌두는 잘라내고 길이대로 3등분한다.
2. 쇠고기는 살코기로 곱게 다져 분량의 고기 양념을 하여 보슬하게 팬에 볶아낸 다음 된장 양념에 넣는다.
3. 인삼에 참기름과 간장을 섞은 유장을 고루 바른 뒤 팬에 기름을 두르지 말고 살짝 구워낸다.
4. 분량의 된장 양념에 각각 애벌구이한 인삼을 재운다.
5. 팬을 달구어 기름을 조금 두르고 양념한 인삼을 타지 않게 중불에서 굽는다.

인삼겉절이



재료

인삼 15뿌리, 깻잎 1장,
미나리 150g,
실파 150g,
양념 (마늘 160g,
다진 새우젓 250g,
멸치액젓 200g,
양파간 것 300g,
굵은 고춧가루 100g,
고운 고춧가루 100g,
그린스위트 50g,
소금 약간)

만드는 법

1. 인삼을 적당한 크기로 채 썰고 깻잎은 다듬어 놓고, 미나리, 실파도 4~5cm 길이로 썬다.
2. 고춧가루에 다진 마늘, 다진 새우젓, 멸치액젓, 양파간 것, 굵은 고춧가루, 고운 고춧가루, 그린스위트, 소금을 넣고 양념을 만든다.
3. ②의 양념에 채썬 인삼과 준비한 야채(깻잎, 미나리, 실파)를 넣고 버무린다.

3

맛이
좋아
먹을
수록
약이
되는
매일
의
우리
집
건강식

인삼배숙

재료

미삼 생강차 (물 10컵,
껍질 벗긴 생강 50g,
미삼뿌리 15g),
배 1개,
통후추 1작은술,
설탕 2/3컵~1컵



2

인삼배숙, 미삼생강차, 통후추, 설탕, 배, 미삼뿌리, 생강, 물

만드는 법

1. 생강은 껍질을 벗겨서 얇게 썬 다음 미삼과 물을 부어 끓인다.
2. ①이 한소끔 끓으면 불을 약하게 줄여서 15분정도 서서히 끓인 다음 고운체에 거른다.
3. 배는 껍질을 벗겨 길이로 8등분을 하여 삼각지게 썰어서 각을 조금씩 다듬는다. 등쪽에 통후추를 세 개씩 박는다.
4. 끓인 미삼 생강차에 설탕을 넣고 통후추를 박은 배를 한데 넣어 불에 올려서 배가 투명하게 되도록 끓인다. 이때 다듬은 배 조각도 함께 넣어 끓인다.
5. 배 자투리는 건져내고 그대로 식혀서 차게 화채그릇에 담는다.