

이삼너비아니생채

재료

인삼 2뿌리, 당근 30g,
상추 50g, 썬갠 20g,
깻잎 1장, 오이 1/2개,
쇠고기(등심) 300g,
녹말가루 적당량.

너비아니양념

(간장 3큰술,
배즙 1큰술,
설탕 1½큰술,
다진 파·마늘 약간,
깨소금·참기름 약간,
후춧가루 약간),
소스 (간장 2큰술,
식초 2큰술, 물 2큰술),
인삼꿀 (간인삼 2큰술,
꿀 2큰술)



만드는 법

1. 인삼은 솔로 깨끗이 씻어 껍질을 칼등으로 벗긴 뒤 필러로 길게 슬라이드 해 얼음물에 담근다.
2. 상추와 썩갠 손으로 작게 뜯어 얼음물에 담가놓고 깻잎은 채썰어 얼음물에 담근다.
3. 오이와 당근은 0.3cm 두께로 동글납작하게 썰어 얼음물에 담근다.
4. 쇠고기는 0.2cm 정도의 두께로 썰어 너비아니 양념에 30분 정도 켜다. 팬에 기름을 두르고 녹말가루를 묻혀 노릇하게 지진 다음 먹기좋은 크기로 썰어 놓는다.
5. 다진 인삼에 꿀을 넣어 하룻밤 켜 뒤, 나머지 양념을 넣어 소스를 만든다. 너비아니 구운것과 야채를 섞어서 먹기 바로 직전에 소스를 끼얹는다.

인삼곤약무침



재료

인삼 2뿌리, 썩갠 50g,
당근 20g, 곤약 50g,
생표고버섯 2장,
새우살 50g.

두부소스 (두부 200g,

깨소금 2큰술,
간장 1큰술,
소금 1/2작은술,
설탕 1작은술,
육수 2큰술,
마요네즈 2큰술)

만드는 법

1. 흠이 없도록 깨끗이 씻은 인삼과 당근을 4cm 정도의 납작채로 썬다.
2. 썬 인삼과 당근을 끓는 소금물에 데쳐낸 다음 찬물에 행궤 물기를 없앤다.
3. 곤약은 인삼과 같은 크기로 썰어 끓는 소금물에 살짝 데친 다음 찬물에 행궤 물기를 없애고, 새우살은 끓는 물에 데쳐 반으로 가른다.
4. 표고버섯과 썩갠 채썰어 끓는 소금물에 살짝 데쳐 찬물에 행궤 다음 물기를 없앤다.
5. 두부를 으깨어 물기를 짰 다음 분쇄기에 넣어 깨소금과 같이 간 뒤 간장, 소금, 육수, 마요네즈를 넣어 섞는다.
6. 큰 볼에 데친 야채들을 넣어 섞은 뒤 두부소스로 버무린다.

3

맛이
좋아
잘
먹
을
수
있
어
보
는
매
일
의
우
리
집
건
강
식

인삼담고기강정

재료

인삼 3뿌리,
달다리살 (3조각)300g,
다진마늘 1큰술,
다진 파 1큰술,
매운 건고추 5개,
튀김옷 (계란 1/2개,
녹말양념 2큰술),
소스 (물 5큰술,
간장 2큰술,
굴소스 1작은술,
식초 3큰술,
설탕 3큰술,
후춧가루 1/7작은술)



만드는 법

1. 인삼은 3cm 길이로 잘라 준비하고 닭다리살은 한 입 크기로 준비한다.
2. 인삼과 닭고기는 물기를 제거하여 튀김옷을 입힌 후 인삼은 중간불 온도에서, 닭고기는 센 불에서 튀겨낸다. 인삼은 오래 튀기지 않고 하얗게 튀긴다.
3. 팬에 다진 마늘과 파, 매운 건고추를 먼저 볶다가 소스 재료를 넣고 끓인다.
4. 튀긴 인삼과 닭고기를 소스에 살짝 버무린 다음 통깨를 뿌려서 낸다.

인삼고추장생채



재료

인삼 (1~2년생) 300g,

초고추장

(고추장 3큰술,

설탕 1큰술,

식초 2큰술,

다진마늘 1작은술,

깨소금 1큰술)

만드는 법

1. 인삼은 흐르는 물에 비벼 씻어 굵은 것은 반으로 갈라 소금물에 담갔다가 건져 행군다.
2. 고추장에 설탕, 식초, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 초고추장을 만든다.
3. 손질한 인삼에 초고추장을 넣어 무친 다음 통깨를 뿌린다.

3

맛이
좋아
먹을
수록
약이
만들
때
발효
의
유리
점
건강식

콩나물인삼초채

재료

콩나물 50g,
인삼 2뿌리,
고사리 50g, 무 100g,
사과 1/4개, 배 1/4개,
밤 2개, 잣 1큰술,
은행 10알,
석이버섯 2장,
고운 고춧가루 2큰술.

겨자집

(불린겨자 2큰술,
식초 3큰술,
설탕 1큰술,
소금 1/2큰술,
인삼꽃 2큰술,
콩나물국물 3큰술)



3

맛이
좋아
먹을
수
있
고
보
양
가
있
는
음
식
을
만
들
어
보
자

70

만드는 법

1. 콩나물은 다듬어 줄기만 삶아두고 냉장고에 넣어 식힌다. 삶은 물은 따로 받아둔다.
2. 인삼은 4cm 길이로 채 썰어 끓는 소금물에 살짝 데친 다음 찬물에 행군다.
3. 무는 4cm 길이로 토막내어 채 썰어 찬물에 담그고 사과와 배는 채 썰어서 설탕물에 잠시 담갔다가 건진다. 밤은 채 썰고 은행은 끓는 물로 데쳐 껍질을 벗긴다.
4. 불린 겨자에 식초와 설탕, 소금, 인삼꽃을 넣고 콩나물 국물을 넣으면서 풀어 겨자집을 만든다.
5. 볼에 인삼, 고사리, 무, 밤, 콩나물을 넣고 섞어 고운 고춧가루로 붉게 색을 낸다. 준비한 과일채, 은행, 잣을 섞은 후 재료에 겨자집을 넣고 버무린다.

인삼겨자채무침



재료

인삼 2뿌리, 달걀 1개,
당근 20g, 잣 1큰술,
양배춧잎 2장,
오이 4cm토막,
양지머리 편육 100g,
전복 1개, 밥 4개.

겨자소스

(겨자가루 3½큰술,
인삼 간 것, 꿀 1큰술,
식초 1큰술, 물 1큰술,
소금 1작은술,
생크림 약간,
참기름 약간)

만드는 법

1. 인삼, 양배추, 당근, 오이는 솔로 깨끗이 씻어 폭 0.7cm 길이 4cm로 납작하게 채 썰어 얼음물에 담가둔다.
2. 양지머리는 삶아 놀려 편육을 만든 뒤 야채와 같은 크기로 썬다. 전복은 소금으로 문질러 씻어 끓는 물에 살짝 데친 다음 얇게 저며 썬다.
3. 밥은 속껍질까지 깨끗이 벗겨 납작하게 썬다. 달걀은 황백으로 나뉘 약간 도톰하게 지단을 부친 다음 야채와 같은 크기로 썬다.
4. 겨자가루를 물에 푼 뒤 30분 정도 얹어두었다가 10분정도 뜨거운 물에 우려 낸 겨자에 인삼 간 것, 꿀, 물, 소금, 참기름을 넣어서 겨자소스를 만든다.
5. 찬물에 담근 야채를 물기를 뺀 후 편육, 전복, 지단, 밥을 섞어 소금과 후춧가루를 약간 뿌린 뒤 겨자소스를 넣어 골고루 버무린다.

3

양이 좋아
먹을수록
약이 되는
매일의
우리 집
건강식

인삼고추장구이

재료

인삼 200g,
기름장 (간장 1작은술,
참기름 2큰술),
양념고추장
(고추장 3큰술,
설탕 1큰술, 물 2큰술,
물엿 1작은술,
깨소금 1큰술)



3

맛이
좋아
많은
사람들이
좋아
먹는다.
이
요리
는
건강
에
유
리
한
것
이
다.

72

만드는 법

1. 인삼은 잔뿌리와 머리 부분을 잘라내고 솔로 깨끗이 씻은 뒤 칼등으로 껍질을 벗긴 후 생김 모양대로 0.3cm 두께로 썬다.
2. 인삼에 기름장을 고루 발라 달궈진 팬에 놓고 은근히 굽는다.
3. 고추장에 설탕, 물엿, 깨소금, 물을 섞어 양념장을 만든 후 구운 인삼에 발라서 약한 불에 서서히 굽는다.

인삼고기산적



재료

인삼 4뿌리,
풋고추 1개,
쇠고기 150g,
붉은고추 1개,
통깨, 실고추,
설탕 약간씩

밀가루집

(밀가루 2큰술,
진간장 1/2큰술,
물 1컵, 참기름 약간)

쇠고기양념

(간장 2작은술,
소금·후춧가루 약간,
참기름 1작은술)

만드는 법

1. 인삼은 손질하여 머리 부분과 잔뿌리를 없애고, 몸통 부분을 4cm길이로 썰어 다시 0.5cm 굵기의 막대 모양으로 썬다.
2. 쇠고기는 0.5cm 두께의 산적용으로 떠서 야채보다 약간 길게 썰어 잘 두들긴 다음 0.5cm 굵기로 썬다. 고기 양념으로 조물조물 주무른다.
3. 고추는 인삼 길이로 썰어 끓는 물에 데친 다음 찬물에 행군다.
4. 꼬치에 인삼과 고기를 끼우면서 사이에 고추를 드문드문 끼운다. 꼬치에 밀가루를 듬뿍 묻혀 잠시 둔다.
5. 물에 밀가루, 간장, 참기름을 넣어 아주 묽게 가루집을 만들어 ④의 산적을 넣었다가 건져 팬에 지진 후, 설탕, 통깨, 실고추를 뿌려 담아낸다.

3

양이 좋아
먹을수록
약이 되는
매일의
우리집
건강식

인삼버섯구이

재료

인삼 2뿌리,
송이 (양송이) 5개,
맛소금 · 참기름 약간,
술잎)



3

맛이
좋아
먹을
수
있
고
보
양
가
있
기
때
문
에
하
루
하
루
먹
기
가
쉽
다

74

만드는 법

1. 인삼의 몸통을 반으로 갈라 더덕처럼 칼등으로 두드린다.
2. 송이나 양송이는 얇게 썬다. 인삼과 송이에 맛소금을 살짝 뿌려 간이 배어들도록 잠깐 둔다.
3. 석쇠에 알루미늄 호일을 깔고 참기름을 약간 두른다.
4. 술잎을 깔고 재료들을 올려 술향이 골고루 배어들도록 구워낸다.

인삼마늘닭구이



재료

닭안심살 200g,
인삼 2뿌리, 표고 3개,
풋고추 2개,
마른고추 2개,
통마늘 30g,
소금·흰후추·
술 약간,
간장소스 (물 6큰술,
간장 3큰술, 설탕·
물엿·맛술 1큰술)

만드는 법

1. 닭은 안심을 사방 2cm크기로 썰어 소금, 흰후추, 술을 뿌려 밑간을 한다.
2. 인삼도 깨끗이 손질하여 닭과 같은 크기로 썰고 표고는 물에 불려 썬다.
3. 마른 고추는 씨를 빼고 둥글게 썰고 풋고추는 반갈라 2cm 폭으로 썰어 놓고 마늘은 통으로 준비한다.
4. 팬에 기름을 두르고 마른 고추를 볶다가 향이 나면 마늘을 볶으면서 닭을 같이 볶는다.
5. 간장소스의 재료를 넣고 끓이다가 표고와 인삼 풋고추를 넣고 장물이 조금 남도록 뒤적이며 서서히 윤기가 더 나도록 조리한다.

3

맛이
좋아
먹을수록
약이
되는
매일
의
우리
집
건강식

인삼부추김치

재료

인삼 10뿌리, 밤 5개,
영양부추 100g,
양념 (고춧가루 4큰술,
설탕·물엿·까나리
액젓 2큰술씩,
소금 1작은술,
다진마늘 1큰술,
배 1/4개, 양파 1/2개)



3

맛이
좋아
많은
사람들이
먹는다.
건강
식품

만드는 법

1. 인삼은 길게 4등분한다.
2. 밤은 동글동글한 모양을 살려 얇게 썰고, 영양부추는 4cm 길이로 썬다.
3. 양념 재료중 배와 양파는 커터에서 곱게 간다.
4. ③과 나머지 양념 재료를 고루 섞는다.
5. ④에 인삼, 밤, 영양부추를 잘 버무린 다음 냉장실에 하루 동안 두었다 먹는다.

인삼모듬간장장아찌



재료

인삼 (2년근) 10뿌리,
총각무 700g,
마늘쫑 10대,
오이 2개, 양파 1개,
풋고추 10개,
홍고추 2대, 셀러리.

장아찌용 장물

(간장 1컵,
설탕·식초 1숟가락,
다시국물 2숟가락,
통후추 1큰술)

만드는 법

1. 인삼은 깨끗이 씻어 반 토막을 자르고 총각무는 무만 떼어 깨끗이 다듬은 후 0.5cm 두께로 썰고, 마늘쫑은 연한 부분만 5cm길이를 자른다.
2. 오이는 소금으로 문질러 씻은 후 2cm길이를 토막 썰기 해 둔다.
3. 양파는 반 가른 후 한 입 크기로 자르고, 홍고추와 풋고추는 서너 토막으로 자른다. 셀러리는 껍질을 벗겨 5cm길이를 어슷썬다.
4. 간장에 설탕, 식초, 다시국물, 통후추를 분량대로 넣고 팔팔 끓인다.
5. 준비하여 놓은 모든 재료를 내열 유리병이나 작은 항아리에 담고 끓인 장물을 뜨거운 채 붓는다.
6. 항아리에 담긴 것을 2~3일 후 한번 더 끓여서 식힌 후 다시 부어 놓는다.

3

맛이 좋아
먹을수록
맛이 되는데
매일의
우리집
건강식

인삼오이소박이

재료

오이 10개,
(물 6컵, 소금 1컵),
무 300g, 인삼 3뿌리,
부추 50g, 대파 1대,
마늘 6쪽, 생강 1톨,
실고추 5g, 배 1/2개,
대추 5개,
김치 국물 (물 10컵,
밀가루 2큰술,
소금 1/2컵)



3

맛이
좋아
올아
면
물
수
를
약
이
조리
법
의
우리
집
전
국
식

78

만드는 법

1. 오이는 4~5등분해서 끝부분 1cm 정도만 남기고 열십자로 칼집을 내고 소금물에 절인다.
2. 절인오이는 맑은 물로 깨끗이 씻은 다음 큰 채반에 얹어서 물기를 뺀다.
3. 무와 인삼은 씻어서 곱게 채 썬다. 배와 대추도 손질하여 채 썬다.
4. 미나리, 실파, 부추는 3cm 길이로 썬다. 대파는 흰 부분만 채 썰고, 마늘과 생강도 채 썬다. 실고추는 2cm길이로 잘라놓는다.
5. 넓은 그릇에 채썬 무를 담고 실고추를 넣어 색을 들인다. 이어서 미나리, 실파, 파, 마늘 생강, 배 등의 소 재료를 넣고 소금간해서 버무린다.
6. 칼집 넣은 오이의 칼집 사이에 준비된 소를 채운다. 밀가루를 냉수에 얇게 풀어 끓인 다음 차게 식힌 후 소금으로 간하여 향아리에 담아둔 오이에 부어 익힌다.

인삼백김치



재료

배추 1포기,
인삼 1뿌리, 비트 10g,
풋고추 2개,
당근 1/4개, 밤 3개,
실고추 5g, 생수 10컵,
마늘즙 2큰술,
소금 · 잣 약간

만드는 법

1. 배추는 겉잎을 떼고 다듬어 손질한 후 소금물에 절인 후 맑은 물로 깨끗이 씻은 다음 큰 채반에 얹어서 물기를 뺀다. 인삼은 길이로 납작하게 저며서 채썰어둔다.
2. 밤은 도톰하게 저며 썰고 풋고추는 어슷하게 썬다. 비트는 굵직하게 썰고, 당근은 채썬다.
3. 생수에 비트를 넣어 색을 낸 후 마늘즙과 소금으로 간을 맞춰 김치국물을 만든다.
4. 절인 후 물기를 빼둔 배추에 인삼과 풋고추, 실고추, 채 썬 당근, 밤을 배춧잎 사이사이에 넣어준다.
5. ③의 국물을 부어 반나절 정도 절인 후 냉장고에 넣어 보관 후 접시에 낼 때 잣을 얹어낸다.

3

맛이 좋아
면역수치를
높여
우리 몸의
건강을

인삼물김치

재료

인삼 100g,
소금 1/2큰술,
실파 3뿌리, 마늘 4쪽,
고춧가루 3큰술,
멸치젓 2큰술,
참쌀가루 1큰술



3

맛이
좋아
매일
먹고
싶은
음식
입니다.

만드는 법

1. 인삼은 찬물로 깨끗이 씻어서 물기를 뺀 다음 몸통은 한입크기로 얇고 네모지게 썰고 뿌리는 4cm 길이로 채썰어 먹기 좋게 손질하여 소금을 뿌려 가볍게 절인다.
2. 실파는 깨끗이 다듬어 씻어서 3~4cm 길이로 썰어 놓고 마늘은 곱게 다진다.
3. 참쌀가루는 5배의 물에 개어 찹쌀풀을 쑤 다음 식히고, 고춧가루는 멸치젓에 넣고 버무려 불려 놓는다.
4. 고춧가루, 멸치젓 섞어 놓은 것에 준비된 실파, 마늘, 찹쌀가루 풀을 넣고 골고루 섞은 다음 ①의 인삼을 넣고 버무린다. 이때 껍질 벗긴 밤을 저며 넣으면 더 좋다.
5. 끓여서 식힌 물 적당량으로 김치국물을 부어 두었다가 하루쯤 지난 후에 먹는다.

인삼피클



재료

인삼 600g, 당근 50g,
양파 50g, 마늘 1통,
생강 30g, 정향 10개,
붉은 고추 3개,
통후추 20개,
월계수잎 5장,
물 3컵, 설탕 2컵,
식초 2컵, 소금 4큰술

만드는 법

1. 인삼은 깨끗이 씻어 잔뿌리는 떼어 3cm길이를 잘라 묶는다. 굵은 뿌리는 3cm 길이로 썰고 3mm간격에 바둑무늬로 칼집을 넣는다.
2. 당근은 꽃모양으로 뜨고 양파는 큼직하게 썬다.
3. 마늘, 생강은 다듬어 저며 썰고, 붉은 고추는 어슷하게 썰어 놓는다.
4. 냄비에 물을 붓고 마늘, 생강, 정향, 통후추, 붉은 고추, 설탕, 소금을 넣어 한소끔 끓이다가 식초를 넣어 다시 한번 끓인다.
5. 병에 인삼을 담고 당근과 양파를 사이사이에 넣고 ④의 국물이 따뜻할 때 병에 붓고 밀봉한 후 3~4일이 지난 다음 국물을 따라내고 다시 끓여 식힌 다음 병에 붓는다.

3

맛이
좋아
면역
기능
강화
효과
있어
보통
매일
우리
집
건강식

인삼꿀소스무침

재료

수삼 2뿌리, 생밤 10개,
양상추 1/4통,
천도복숭아 1개,
대추 10개, 셀러리,
배 1/2개, 소스 (배즙,
꿀 2큰술,
소금 1작은술,
레몬즙 1큰술)



3

3
맛이
좋아
먹을
수
있
고
비
밀
재
료
가
없
어
서
건강
식

만드는 법

1. 수삼은 어슷하게 편으로 얇게 썰고 잔뿌리도 길이에 맞게 잘라서 쓴다.
2. 양상추는 한입 크기로 잘라서 준비한다.
3. 생밤과 천도복숭아, 셀러리도 어슷하게 썰어서 찬물에 담가 건져둔다.
4. 배는 굵은 채로 썰어 설탕물에 담갔다가 건진다.
5. 소스는 배즙에 꿀, 소금 레몬즙을 넣어 준비한다.
6. 썰어서 준비한 재료를 그릇에 담고 상을 내기 직전에 소스에 버무린다.



맛과 멋이 있어
특별한 날 즐기는
인삼으로 빚낸 별미음식

PART 4



인삼채새우말이

재로

인삼 2뿌리.

중하 15마리.

쪽파 5뿌리.

와사비소스

(와사비 1큰술, 설탕,

식초 1큰술씩.

마요네즈 1작은술,

소금 약간)



맛과 멋이 있어 특별한 날 즐기는 인삼으로 빛나는 별미음식

만드는 법

1. 인삼은 5~6cm 길이로 채 썬다.
2. 중하는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 머리를 떼고 껍질을 벗긴 후 등쪽에 칼집을 넣어 가른다.
3. 쪽파는 끓는 물에 데쳐 한 줄기씩 나눠놓는다.
4. 준비한 와사비소스 재료를 한데 담아 고루 섞는다.
5. 중하 위에 자른 인삼채를 얹고 쪽파로 묶어 접시에 담고 소스를 끼얹는다.

인삼닭마늘구이



재료

닭다리 2개
(손질된 닭 300g),
소금 1작은술,
흰후춧가루 약간,
갈은마늘 2큰술,
갈은인삼 1큰술,
술 1큰술, 식용유,
녹말가루 1/4컵,
조림장 (인삼 20g,
양파 50g, 당근 30g,
청고추 2개, 대파 10g,
홍고추 1개, 표고버섯
(소) 2장, 생강 5g,
간장 2½큰술,
설탕 1큰술, 물 1/2컵,
녹말 1작은술)

만드는 법

1. 닭다리는 뼈를 발라내고 넓게 저며 편 다음 껍질 쪽을 두드린 후 소금, 후추, 술, 갈은 마늘과 인삼으로 앞뒤를 재워 놓는다.
2. 준비된 닭에 녹말가루를 묻혀 잘 달구어진 팬에 식용유를 두르고 노릇노릇 지진다.
3. 조림장에 들어가는 야채는 굵게 다져 인삼, 양파, 생강부터 볶은 다음 당근, 표고, 홍고추를 넣어 볶는다.
4. 조림장을 만들어 볶아놓은 야채가 뜨거울 때 넣고, 한 번 끓어오르면 녹말을 물에 풀어 넣고 졸인다.
5. ④에 지진 닭을 넣고 조리 다음 한 입 크기로 썬다.

영계찜인삼오곡밥구이

재료

닭(중) 1마리,
인삼(3년근) 3뿌리,
참쌀·멥쌀 1/4컵씩,
흑미 2큰술, 마늘 3톨,
검은콩 1/2큰술,
밤 2개, 대추 3개,
무화과 5개, 은행 5알,
젓·소금 1큰술씩,
식용유 4큰술,
후춧가루 약간,
식용유 4큰술,
후춧가루 약간



4

4
재료
인삼
참쌀
멥쌀
흑미
검은콩
밤
대추
무화과
은행
마늘
젓
소금
식용유
후춧가루

만드는 법

1. 닭은 내장을 빼내고 씻어 안쪽에 소금과 후춧가루를 뿌리고 소금, 식용유, 후춧가루를 섞어 닭 표면에 바른 뒤 30분 정도 재워 둔다.
2. 씻은 인삼은 소금과 기름을 발라두고 참쌀과 멥쌀, 흑미, 콩은 불려 물기를 뺀다. 밤은 겉껍질을 벗기고 대추는 통째로 준비하고 무화과는 반으로 가른다.
3. 김이 오른 찜통에 ②를 넣고 충분히 찜다. 밤, 대추, 무화과, 은행, 마늘, 젓을 섞어넣고 주먹으로 뭉쳐 경단모양을 만든다.
4. 간이 밴 닭의 배 속에 위 재료를 넣고 양다리를 서로 엇갈리게 하여 묶은 후 김이 오르면 닭과 함께 인삼을 넣고 40~50분 찜다.
5. ④의 닭에 소금, 기름을 다시 한번 바르고 잡곡밥 뭉친 것과 함께 250℃로 예열한 오븐에 15분 정도 굽는다.

인삼채닭고기올리브유볶음



재료

인삼 3뿌리,
닭가슴살 3쪽,
노랑파프리카 1/2개,
양파 1/2개,
쪽파 5뿌리,
올리브유 1큰술,
간장 2큰술,
다진마늘 1작은술,
청주 1작은술,
물엿 2작은술,
소금 약간,
후춧가루 약간

만드는 법

1. 인삼은 3~4cm길이를 채 썰고 닭가슴살도 비슷한 크기로 채 썬다.
2. 파프리카와 양파도 인삼과 비슷한 길이로 채 썰고 쪽파도 비슷한 길이로 자른다.
3. 달군 팬에 올리브유를 두르고 닭 가슴살과 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 간장과 다진 마늘, 청주, 물엿, 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.
4. 마지막에 인삼과 쪽파를 넣어 간이 고루 배어들도록 가볍게 섞어가며 볶는다.

인삼잡채

재료

인삼 2뿌리,
쇠고기 100g,
시금치·양파 100g씩,
당면 70g, 도라지 50g,
당근·풋고추 30g씩,
표고버섯 2개, 물 1컵,
간장 2큰술,
설탕 1큰술,
참기름 1/2작은술,
식용유 적당량,
쇠고기양념
(간장 4큰술,
설탕 2큰술, 생강·
통후추 적당량씩),
마무리양념 (참기름·
설탕·깨소금 약간)



4

4. 재료 준비하기
1. 인삼은 찬물에 씻어 5cm 길이로 잘라 끓는 물에 데친다.
2. 쇠고기는 5cm 길이, 2cm 두께로 썰어 방망이로 두드려 편 다음 간장, 설탕, 통후추, 생강을 섞은 장물을 발라가며 굽는다. 고기가 익으면 겉대로 찢고 장물은 남겨둔다.
3. ②의 남은 장물에 ①의 인삼을 조린다. 표고는 미지근한 물에 불려 손질하고 풋고추와 양파는 채 썰고 당근은 채썬 후 소금 간하여 데친다.
4. 도라지는 아린 맛을 빼고 시금치는 다듬은 뒤 각각 끓는 물에 데친다. 불린 표고는 장물로 양념하고 준비한 채소는 소금 간하여 각각 볶는다.
5. 물에 불린 당면은 물, 간장, 설탕을 넣은 끓는 물에 삶아 물기를 빼고 참기름을 넣는다. 팬에 기름을 두르고 모든 재료를 넣고 볶은 다음 마무리 양념을 섞는다.

오절판



자료

꽃감인삼쌈 (꽃감 5개,
인삼정과 1개).

인삼스낵

(인삼 큰 것 1개,
식용유 · 소금 적당량)

대추인삼꿀말이

(대추 8개,

인삼 1뿌리.

꿀 적당량).

인삼대추소박이

(인삼 1뿌리,

대추 3개, 꿀 적당량).

육포 (육포 1장)

자 적당량)

만드는 법

1. 꽃감은 꼭지를 떼고 넓게 편 뒤 씨를 빼고 밑 부분을 약간 썰어낸다. 꽃감을 조금씩 겹쳐놓고 정과를 올려 김밥 싸듯이 만 후 굳으면 0.8cm 두께로 썬다.
2. 인삼은 깨끗이 씻어서 어슷하고 얇게 썰어 찬물에 담근 다음 물기를 완전히 없앤 후 어썬 인삼을 끓는 기름에 노릇하게 튀긴 다음 소금을 뿌린다.
3. 인삼을 채썰고 대추는 돌려깎기하여 씨를 뺀 후 각각 꿀에 켜다. 씨를 뺀 대추의 가운데 꿀에 켜 인삼채를 넣어 돌돌 만든다.
4. 인삼은 길이 3cm, 폭 1cm모양으로 썰어 가운데 열십자를 내 다진 대추를 박는다.
5. 육포는 참기름을 발라 구운 다음 길이 4cm, 폭 3cm로 썬다. 구운 육포에 꿀에 묻힌 잣을 붙인다.

인삼을 넣은 삼색선

재료

생선 300g, 소금,
흰 후춧가루 약간,
다진 닭고기 300g,
다진 돼지고기 300g,
인삼 6뿌리, 달걀 3개,
표고버섯 2장,
마늘쫀 150g,
당근 150g, 녹말 2큰술,
석이버섯 8장
고기양념 (간 인삼 2큰술,
소금·설탕 약간,
다진 파·마늘약간,
참기름·깨소금 약간,
후춧가루 약간),
겨자장 (겨자 2큰술,
식초 2큰술, 설탕 1큰술,
진간장 1작은술)



4

생선살은 얇게 포를 떠서 소금, 흰 후춧가루를 뿌리고, 닭고기와 돼지고기는 다져서
고기양념 한다. 인삼은 채 썰어 데쳐서 소금으로 간하여 볶는다.

만드는 법

1. 생선살은 얇게 포를 떠서 소금, 흰 후춧가루를 뿌리고, 닭고기와 돼지고기는 다져서
고기양념 한다. 인삼은 채 썰어 데쳐서 소금으로 간하여 볶는다.
2. 표고는 불려서 채 썰어 고기 양념하여 볶아내고, 석이버섯은 검은 막을 제거한 후
채 썰어 데친 후 소금, 참기름으로 무친다.
3. 마늘쫀은 끓는 물에 데치고, 당근을 채 썰어 소금에 잠깐 절였다가 바로 볶아
식혀두고, 달걀은 지단을 붙인다.
4. 김발위에 지단을 올려놓고 녹말가루를 뿌린 뒤 ①의 고기를 네모지게 편 뒤 그 위에
채로 준비한 재료를 나란히 놓고 만다. 김이 오른 찜통에 넣고 15분 정도 찜는다.
5. 불린 겨자를 물로 반죽한 후 식초, 설탕, 간장을 넣고 겨자장을 만든다. 고기가
익으면 1.5cm정도의 폭으로 썰어 접시에 담고 겨자장을 곁들인다.

인삼무구절판



재료

인삼 2뿌리, 무 800g,
오이 1개,
표고버섯 4장, 소금,
쇠고기(우둔) 100g,
새우 50g, 당근 100g,
달걀 3개, 셀러드유,
간장 1/2작은술
고기, 표고양념
(간장 1½큰술,
설탕 2/3큰술,
다진파 · 마늘 약간,
참기름 · 깨소금 약간,
후춧가루 약간),
초침물 (물 8큰술,
소금 1큰술,
설탕 4큰술,
식초 4큰술)

만드는 법

1. 무는 얇게 썰어 소금물에 담갔다가 건진 다음 초침물을 만들어 30분정도 담갔다가 건져 모양틀로 동그랗게 짤는다.
2. 쇠고기는 가늘게 채 썰고 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼어내고, 석이버섯은 이끼를 제거후 각각 채로 썰어 고기양념 한 후 볶는다.
3. 오이는 껍질째 돌려깎기 한 후 가늘게 채 썰어 소금에 절여 물기를 꼭 짜놓고, 당근도 가늘게 채 썰어 둔다.
4. 인삼은 채 썰어 소금에 절였다가 끓는 물에 데치고 인삼, 당근은 각각 참기름, 소금으로 양념하고, 오이는 참기름으로 양념하여 볶아낸 다음 식힌다.
5. 새우는 소금을 넣고 삶아내고 달걀은 황백을 나누어 지단을 부쳐서 가늘게 채 썬 후 준비해둔 재료들을 절여 둔 무위에 보기 좋게 올려 담는다.

인삼연저육찜

재료

돼지고기 1kg,
파 1대, 생강 1들,
인삼 3뿌리, 대추 5개,
무화과 50g,
은행 10알, 호두 3알
조림장 (간장 1컵,
물 1컵, 물엿 1/2컵,
설탕 1/2컵, 대파 1대,
마늘 5들, 생강 1들)



4

4
재료
인삼
연저육찜
만드는
법

만드는 법

1. 돼지고기 삼겹살을 덩어리째 대파, 생강과 함께 끓는 물에 넣어 약 20분간 삶아낸다.
2. 인삼은 깨끗이 씻어 반으로 가르고, 무화과는 물에 약 30분간 불린다.
대추는 돌려깎기로 씨를 빼둔다.
3. 삶은 돼지고기는 팬에 기름을 두르고 겹질 부분이 노릇하게 되도록 지진 후,
생긴 기름은 따라낸 후 조림장의 재료를 넣어 끓인다.
4. 준비한 인삼, 무화과, 대추도 조림장에 넣어 아주 약한 불에서 20분쯤 조리 후
무화과, 인삼, 대추를 건져 놓는다. 돼지고기는 1시간 정도 더 조리한다.
5. 돼지고기를 꺼내어 썰어 담고 무화과, 인삼, 대추도 함께 담는다.
6. 은행은 볶고, 호두는 뜨거운 물에 불려 껍질을 벗겨 조림장에 살짝 굴린 뒤 ⑤위에 얹는다.

인삼닭가슴살찜



재료

닭가슴살 3장,
파프리카 (노랑, 주황,
빨강 1개씩),
아스파라거스,
팽이버섯 1봉,
간장 2큰술,
물엿 2큰술,
재용장 (인삼가루, 꿀),
소스 (인삼 1뿌리,
올리브오일 4큰술,
꿀 3큰술, 소금 약간)

만드는 법

1. 닭가슴살은 얇게 포를 뜨듯이 저며 넓게 만들고 소금과 후춧가루로 살짝 밑간한다.
2. 재용장을 바른 후 1cm두께로 채썬 파프리카와 아스파라거스, 팽이버섯을 넣어 돌돌 말아준다.
3. 김이 오른 찜통에 넣어 15분간 찜다.
4. 팬에 간장 2큰술, 물엿 2큰술, 생수 1큰술을 넣고 찜낸 닭고기를 졸인다.
5. 보기 좋게 썰어 갈아서 준비한 소스재료를 뿌린다.

인삼탕평채

재료

청포묵 200g,
쇠고기(우둔살) 50g,
숙주 100g,
미나리 100g,
당근 50g, 계란 2개,
인삼 1뿌리, 초간장
(간장 1큰술,
식초 1큰술,
설탕 1/2큰술)



4

인삼탕평채 만들기

만드는 법

1. 청포묵은 얇게 채 썰어 뜨거운 물에 데쳐낸 다음 참기름과 약간의 소금으로 무친다.
2. 쇠고기는 우둔살로 준비하여 얇게 채 썰어 불고기 양념하여 볶아 놓는다.
3. 인삼은 곱게 채썰어 기름에 살짝 볶아서 준비한다.
4. 숙주는 머리와 뿌리는 잘라내고, 미나리는 데쳐서 소금과 참기름에 무쳐 준비한다.
5. 당근도 채썰어서 볶아내며, 계란은 지단을 부친 후 채썰어 준비하고 김은 구워서 가루로 만들어 준비한다.
6. 숙주, 미나리, 계란지단, 고기, 인삼, 당근 순으로 모양을 만든 후 중앙을 가로질러 김가루를 뿌린다.

인삼 마늘소스 쇠고기구이



재료
 쇠고기 400g,
 양상추 1통,
 대추 10개, 잣 약간

쇠고기 양념
 (키위 1/3개,
 간장 2큰술,
 포도주 2큰술,
 설탕 1큰술,
 물엿 1큰술).

인삼 마늘소스
 (인삼 1뿌리,
 설탕 2큰술,
 삶은 마늘 10쪽,
 겨자 1큰술,
 식초 2큰술,
 올리브오일 1큰술)

만드는 법

1. 쇠고기는 0.3cm 두께로 저며 썰어 준비하고 대추는 씨를 제거하여 곱게 채썰어 둔다.
2. 양상추는 한입크기로 썰어 준비하고 잣은 곱게 다져 놓는다.
3. 준비해둔 쇠고기를 양념에 재워 한 장식 구워낸다.
4. 인삼 마늘소스 재료는 블렌더를 이용해 곱게 갈아 놓는다.
5. 양상추를 깔고 위에 고기를 올리고 대추와 잣가루로 장식하여 인삼 마늘소스와 함께 낸다.

인삼양배추 두부말이찜

재료

양배추겉잎 5장,
두부 1모, 인삼 1뿌리,
깻잎 20장, 후춧가루,
뽕가루 2~3큰술,
흑임자 1/2큰술,
참기름, 설탕, 소금,
초간장 (진간장 2큰술,
물 1큰술, 식초 1큰술,
레몬즙 1큰술,
설탕 1작은술)



4

4
인삼 양배추 두부말이찜
재료
양배추 1개, 인삼 1뿌리, 두부 1모, 깻잎 20장, 후춧가루, 뽕가루 2~3큰술, 흑임자 1/2큰술, 참기름, 설탕, 소금, 초간장 (진간장 2큰술, 물 1큰술, 식초 1큰술, 레몬즙 1큰술, 설탕 1작은술)

96

만드는 법

1. 양배추잎은 찢어서 준비하고, 인삼은 갈아서 준비해 둔다.
2. 두부에 같은 인삼과 뽕가루, 소금 1작은 술, 후춧가루 약간과 참기름 1큰술, 흑임자를 넣고 반죽하듯이 치댄다.
3. 깻잎을 펴고 ②의 재료를 넣고 돌돌만 다음, 다시 찢어서 준비한 양배추에 말아 김 오른 찜통에서 5분간 찜다.
4. 먹기 좋은 크기로 어슷썰어 두부가 위로 보이도록 담고 흑임자를 적당히 뿌려 장식한다.
5. 초간장도 함께 낸다.

인삼양송이구이



재료

양송이 12개,
인삼 1뿌리,
햄 다진것 3큰술,
마늘 3큰술,
파슬리 3큰술,
엔초비 1/2큰술

만드는 법

1. 양송이는 물에 살짝 씻어 꼭지를 떼어내고 물기를 닦고 소금, 후추를 뿌려 놓는다.
2. 인삼, 햄, 마늘 파슬리, 엔초비는 잘게 다져놓는다.
3. 팬에 올리브 오일을 넣고 마늘을 넣어 볶다가, 다진 인삼, 햄, 파슬리, 엔초비를 넣고 섞어 놓는다.
4. 양송이 속에 ③ 을 넣어 팬에 가지런히 놓은 다음 익혀낸다.

인삼 곁들인 쟁반국수



재료

노란색국수 (밀가루 1/2컵, 단호박 가루 1/2작은술, 물 1/2큰술, 소금 약간)
초록색국수 (밀가루 1/2컵, 시금치국물 2/3큰술, 소금 약간) 메밀국수 (밀가루 1/2컵, 메밀가루, 물 1작은술, 소금 약간)
인삼 1뿌리, 썬것 30g, 적채 50g, 삶은 달걀, 쟁반소스 (육수 4컵, 불린겨자 2큰술, 간장 3큰술, 소금 약간, 식초 4큰술, 설탕 3큰술, 인삼꿀 1큰술, 참기름 2작은술, 다진 마늘 1작은술)

만드는 법

1. 각각의 밀가루에 고운 소금을 넣고 체에 친 다음 색을 내기 위한 가루나 색소를 넣고 물을 넣어 약간 되직하게 반죽해 젖은 면 보로 썬다.
2. 반죽을 놓고 밀대로 0.3cm두께로 밀어 가늘게 채 썬다.
3. 인삼은 솔로 깨끗이 씻어 굵게 채 썬다. 적채와 당근도 채썰어 얼음물에 담가놓는다.
4. 국수를 삶아 망에 건져 찬물에 넣어 손으로 비비면서 뺀다.
5. 불린 겨자에 인삼꿀, 소금, 마늘을 섞고 간장과 식초를 넣어 멍울없이 풀어 겨자장을 만든 후 육수를 넣어 간이 맛도록 희석시킨다.
6. 접시에 국수를 깔고 위에 얼음물에 담근 야채들을 물기를 빼고 얹는다. 달걀도 반으로 갈라 올린다. 먹기 바로 전에 소스를 끼얹는다.

인삼닭꼬치구이

재료

인삼 200g, 홍피망 1개,
닭가슴살 200g,
브로콜리 100g,
양송이버섯 50g,
소금, 후추, 식용유.

소스재료

(인삼즙 4큰술,
레몬즙 1/4개분,
생강즙 1작은술,
간장 6큰술,
청주 1큰술,
맛술 1½큰술,
설탕 3큰술, 물 1큰술)



4

4. 인삼 닭꼬치 구이

만드는 법

1. 인삼은 2cm 길이로 썰어 간장, 물엿으로 살짝 조린다.
2. 피망은 사방 2cm크기로 썰어 기름에 살짝 볶고 브로콜리는 한 입크기로 떼어 끓는물에 살짝 데치고, 양송이는 길이로 반을 자른다.
3. 닭가슴살은 씻어 물기를 제거한 후 한입크기로 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다.
4. 인삼과 닭고기, 피망, 브로콜리, 양송이버섯을 꼬치에 꽂아준다.
5. 냄비에 소스재료를 넣어 걸쭉한 상태가 될 때까지 약한 불에서 은근히 조린다.
6. 인삼 닭꼬치를 석쇠에 올려 소스를 앞뒤로 골고루 발라가며 윤기가 날 때까지 굽는다.

인삼전통갈비찜



재료

갈비 1.5kg, 무 200g,
인삼 3뿌리, 생울 10개,
은행 3큰술, 잣 1큰술,
단호박 1개, 대추 12개,
양념장 (간장 6큰술,
배 간것 6큰술,
수삼 잔뿌리 약간,
다진 파 · 다진 마늘
2큰술, 참기름 1큰술,
깨소금 · 후춧가루 약간,
설탕 2큰술)

만드는 법

1. 갈비는 끓는 물에 한 번 데쳐 낸다.
2. 냄비에 데쳐낸 갈비넣고 양념장을 2/3만 넣고 재료가 잠기도록 물을 붓고 끓인다.
3. 끓기 시작 하면 중불로 줄이고 뚜껑 덮고 50분간 익힌다.
4. 50분 후에 나머지 양념장 1/3과 무, 밤, 단호박, 은행, 대추를 넣고 뚜껑 덮어 25분간 중불에서 끓여 준다. 인삼은 꺼내기 10분전에 넣도록 한다
5. 완성 그릇에 담아 잣을 살짝 뿌려 낸다.

삼계탕

재료

인삼 2뿌리,
닭(중간닭) 1마리,
참쌀 1컵, 밤 5개,
대추 5개, 마늘 1통,
생강 1쪽, 소금 약간,
후춧가루 약간



4

삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기
삼계탕 재료 준비하기

102

만드는 법

1. 닭은 중간 크기의 것을 준비하여 머리와 발을 잘라 버리고 배를 갈라 말끔히 들어낸 다음 깨끗이 씻는다.
2. 참쌀은 씻어 물에 불려두고 밤도 준비해둔다. 인삼, 대추는 물로 씻고 마늘과 생강은 껍질 벗겨 도톰하게 저며썬다.
3. 닭의 배속에 불린 참쌀과 마늘을 넣고, 닭의 배를 오므려 꿰매고, 목도 묶은 후 큰솥에 닭이 잠길 정도의 물을 붓고 인삼, 대추, 밤, 생강을 넣고 20분정도 끓인다.
4. 뚜껑을 연 채로 센불로 가열한 뒤 끓어 거품이 떠오르면 걷어낸 다음 뚜껑을 덮고 닭살이 푹 무르도록 오랫동안 푼다.
5. 질그릇에 닭과 국물을 함께 담고 소금, 후춧가루를 곁들여 내면서 닭 배속에 넣었던 재료들과 함께 먹는다.

훈제연어 300g,
양상추 1/4통,
양파 1개,
인삼 1뿌리,
치커리 50g,
씨겨자 1큰술,
올리브오일 1큰술,
소금 1/3작은술
드레싱 (양파 1/2개
(다진것), 식초 1/2
설탕 1/2컵,
소금 1/2큰술,
올리브오일 1/2컵,
흰후추가루 약간,
레몬즙 2큰술)

1. 그릇을 준비하여 채썬 양상추와 인삼, 양파를 넣고 씨겨자와 올리브오일, 소금을 조금 넣어 살살 버무린다.
2. 슬라이스한 훈제연어에 ①의 재료를 넣어 돌돌 말아 놓는다.
3. 준비한 접시에 치커리를 깔고 훈제연어를 보기 좋게 담아 소스와 함께 내며 소스는 먹기 직전에 뿌린다.

인삼절편찜

재료

인삼 3뿌리,
 흰절편(백·숙) 400g,
 당근 50g, 양파 1/2개,
 표고버섯 6개,
 은행 10알,
고기양념
 (쇠고기 100g,
 간장1큰술,
 설탕 1/2큰술,
 다진파, 다진마늘,
 깨소금 2작은술씩,
 참기름 1작은술씩,
 후춧가루 약간, 물 1컵),
양념 (간장 4큰술,
 설탕, 다진파 2큰술씩,
 다진마늘, 깨소금,
 참기름 1큰술씩



4

인삼 3뿌리, 흰절편(백·숙) 400g, 당근 50g, 양파 1/2개, 표고버섯 6개, 은행 10알, 쇠고기 100g, 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진파, 다진마늘, 깨소금 2작은술씩, 참기름 1작은술씩, 후춧가루 약간, 물 1컵, 간장 4큰술, 설탕, 다진파 2큰술씩, 다진마늘, 깨소금, 참기름 1큰술씩

104

만드는 법

1. 인삼은 깨끗이 씻어 뇌두는 잘라내고 4cm 길이로 잘라 반으로 가른다. 흰절편은 2x4cm의 길이로 썰어 놓는다.
2. 당근은 4cm 길이로 잘라 1cm 폭으로 납작납작하게 썰고 양파는 1cm 폭으로 채썬다.
3. 쇠고기는 다지고 마른 표고버섯은 불렀다가 물기를 빼고 기둥을 떼어낸 뒤 채썰어 고기양념을 한다. 은행은 기름에 볶아 껍질을 벗긴다.
4. 양념장용 재료를 섞어 찜 양념장을 만든다.
5. 냄비에 기름을 두르고 양파를 볶다가 쇠고기와 표고버섯, 당근을 넣어 볶는다. 고기와 채소가 익으면 물을 붓고 찜 양념을 넣어 끓이다가 떡을 넣는다.
6. 국물이 반쯤 줄어들면 인삼을 넣고 양념이 고루 배면 은행을 넣고 섞어 그릇에 담아낸다.

인삼튀김



재료

인삼 8뿌리

튀김옷 (밀가루 1컵,

녹말가루 2큰술,

물 1컵)

양념간장

(국간장 1큰술,

표고버섯 · 다시마

우린물 2큰술)

만드는 법

1. 인삼을 깨끗이 씻어 큰 것은 2등분해 놓는다.
2. 밀가루에 녹말가루를 섞어 반죽을 만들어 놓는다.
3. 손질해 둔 인삼에 밀가루를 가볍게 묻힌 후 체에 넣어 털어 내고 튀김옷을 입힌 다음 기름에 튀겨낸다.
4. 국간장에 표고버섯과 다시마 우린물을 넣어서 짭짤한 장을 만들어 튀김에 곁들여 낸다.



고려인삼,
세계인의 건강을 약속하는
동서양의 만남 퓨전요리

PART 5



인삼우동볶음



재료

인삼 2뿌리,
브로콜리 1다발,
황도 2개, 잣 2큰술,
호두 1/2컵,
아몬드 2큰술,
우동사리 2봉,
소스 (간장 2큰술,
와사비 1큰술,
식초 3큰술,
참기름 2큰술,
레몬즙 2큰술,
설탕 2큰술,
마늘 1큰술,
굴소스 1큰술,
올리브오일 4큰술)

만드는 법

1. 편으로 썬 인삼을 소금으로 약간 밀간 하다 기름 조금 두르고 팬에 볶아낸다.
브로콜리도 인삼과 같이 소금과 흰 후추 약간 뿌려 가며 볶는다.
2. 완성접시를 준비하여 물기 제거한 우동 사리를 담고 그 위에 인삼과 브로콜리,
황도를 올리고 호두, 잣, 아몬드를 뿌려 낸다.
3. 소스를 별도로 내어 먹기 직전에 버무린다.

2

A close-up photograph of a white, octagonal plate filled with several pan-fried dumplings (gyoza). The dumplings have a golden-brown, slightly crispy exterior and are topped with a generous amount of shredded ginger, finely chopped green onions, and small pieces of red chili. A pair of wooden chopsticks rests on the right side of the plate. In the background, a small white bowl containing a dark dipping sauce is visible. The lighting is warm and soft, highlighting the textures of the food.

5. ④의 밥에 밀가루와 부침가루를 넣고 고루 섞은 뒤 달걀을 넣고 반죽한 후 달군 팬에 반죽을 한 주걱씩 떠 넣고 인삼을 고명으로 얹어 노릇하게 지진다.

인삼쇠고기토마토소스볶음



재료

쇠고기 250g,
인삼 2뿌리,
양송이 6개,
양파1/2개,
파프리카 1개반,
브로콜리 50g,
홀토마토1캔,
소금,후춧가루,
설탕1/2큰술,
양념 (식용유 1큰술,
다진마늘 2큰술,
다진양파 2큰술,
마른고추 5개,
고춧가루 1작은술)

만드는 법

1. 쇠고기는 한입 크기로 썰어 스테이크시즈닝 1/2작은술, 적포도주 4큰술에 재운다.
2. 인삼은 3cm크기로 자르거나, 통째로 잘라서 넣는다.
3. 파프리카, 양파, 양송이, 브로콜리는 적당한 크기로 잘라서 볶아 준비한다.
4. 팬에 식용유 1큰술을 두르고 재워 놓은 쇠고기를 넣고 익힌다. 인삼도 같이 넣어 볶아 익힌다. (마지막에 녹말가루 1큰술을 뿌려도 좋다)
5. 팬을 준비하여 양념이 타지 않도록 볶다가 토마토 1캔을 넣고 1분간 끓인 후 소금과 후춧가루, 설탕 1/2큰술을 넣어 간을 한다.
6. 볶아낸 채소와 쇠고기를 ⑤에 넣고 잘 저어준다.

인삼잣소스 곁들인 쇠고기롤

재료

쇠고기 300g,
깻잎 20장,
소금·후춧가루 약간,
새싹채소 200g,
모차렐라치즈 200g,
씨겨자 2큰술,
올리브오일 1큰술,
인삼잣소스
(인삼 1뿌리, 잣 1/2컵,
레몬 1/2개,
우유 1컵, 꿀 2큰술,
소금 1/2작은술)



5

고려인삼, 세계인의 건강을 약속하는 동서양의 만남, 천연모리

만드는 법

1. 새싹채소와 곱게 채 썬 깻잎, 올리브오일 1큰술, 모차렐라치즈, 씨겨자를 넣어 버무린다.
2. 소금과 후춧가루로 밑간한 부채살에 밀가루를 뿌린 후 버무린 ①의 재료를 넣어 돌돌 말아 이쑤시개로 고정한 후 밀가루를 묻혀 팬에 지져낸다.
3. 소스재료는 곱게 갈아서 준비한다.
4. 접시에 담을 때는 이쑤시개를 제거하고 곱게 간 소스를 끼얹어 낸다.

퓨전스타일인삼삼계탕



재료

닭 1/2마리,
인삼 1뿌리, 마늘 1컵,
양파 1개, 밤 4개,
월계수잎 2장,
은행 10알, 대추 8개,
소금 약간, 물 7컵,
으깬 통후추 1작은술

만드는 법

1. 닭은 손질해 소금, 으깬 통후추로 밑간한 다음 팬에 앞뒤로 노릇하게 굽고 인삼은 잘게 썬다.
2. 오븐 팬에 구운 닭과 마늘, 큼직하게 썬 양파와 월계수잎을 깔고 30분 정도 굽는다.
3. 닭은 꺼내어 먹기 좋은 크기로 썰고, 마늘과 양파도 건져 놓는다.
4. 밤과 은행은 껍질을 벗기고 대추는 씻어둔다.
5. ②의 월계수잎과 닭국물을 냄비에 옮겨 담고 닭을 넣은 후 물을 부어 끓인다. 인삼, 밤, 대추, 은행을 넣고 함께 끓인다.
6. 소금과 후춧가루를 넣어 간을 하고 구운 마늘과 양파는 먹기 전에 담아낸다.

인삼간풍생선

재료

흰살생선 300g,
생선밀간:
 소금 1/2작은술,
 흰후춧가루 약간,
 청주 2큰술,
 인삼 2뿌리,
 양파1/2개,
 다진마늘 3큰술,
 붉은고추 1개,
 풋고추 2개,
튀김옷 (달걀 1개,
 밀가루 2큰술,
 전분 4큰술),
소스 (진간장 2큰술,
 청주 1큰술,
 설탕·참기름 약간,
 후춧가루 약간)



5

고령인삼,
 세계인의 건강을
 약속하는
 동서양의
 만능
 유전물질

만드는 법

1. 생선살은 녹여서 물기를 뺀 후 도톰하게 한입크기로 썰어 소금을 뿌리고 후춧가루, 청주로 밀간을 한 후 물기를 없앤다.
2. 마늘은 굵게 다지고 양파는 0.6cm 각으로 썰며 고추는 반 갈라 씨를 빼고 굵게 다진다. 깨끗이 씻은 인삼은 잔뿌리까지 0.5cm 두께로 동그랗게 썰어둔다.
3. 달걀물을 푼 후 밀가루와 전분을 섞어서 넣고 밀간했던 생선을 넣고 고루 옷이 묻도록 버무린 다음 기름 온도를 170℃로 하여 바삭하게 튀겨낸다.
4. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 다진 마늘을 넣고 볶다가 양파, 고추를 넣고 충분히 볶는다. 마지막에 인삼을 넣고 재빨리 볶은 후 분량의 소스를 넣어 간한다.
5. ④에 튀긴 생선을 넣고 고루 버무려 그릇에 담는다.

인삼난자완스



재료

돼지고기 300g,
당근 10g, 피망1/2개,
말린 표고버섯 5장,
인삼 3뿌리,
고기양념 (굴소스 1큰술,
다진 수삼 1큰술,
표고버섯 3장, 물 2큰술,
청주 2큰술, 전분 2큰술,
생강즙 1큰술, 달걀 1개,
다진 파 3큰술, 설탕·
소금·후춧가루 약간),
소스 (중국스프 4g,
청주 2큰술, 설탕 1/2큰
술,간장 1큰술, 물 2컵),
물녹말 (감자전분 1큰술,
물 2큰술, 굴소스 약간,
설탕 약간)

만드는 법

1. 인삼 2뿌리는 깨끗이 씻어 강판에 갈고 표고버섯은 미지근한 물에 불린 후 3개는 곱게 다지고, 2장은 납작채로 썰어둔다.
2. 돼지고기는 다진 후 고기양념 재료(같은 수삼, 다진 표고버섯, 다진 파, 달걀, 생강즙, 굴소스, 설탕, 소금, 후춧가루)를 넣고 섞는다.
3. ②에 물과 전분을 넣고 끈기가 생길 때까지 반죽을 치댄 후 동글납작하게 빚어 가운데를 살짝 눌러 모양을 만든 후 센 불에서 앞뒤로 표면만 노릇하게 구워 낸다.
4. 냄비에 소스재료를 넣고 분량대로 섞고, 표고버섯, 남은 인삼, 피망, 당근을 납작채로 썰어 같이 끓여준다. 맛이 어우러지면 물녹말을 섞어준다.
5. ④에 ⑤의 소스를 뿌려 접시에 담아낸다.

인삼돈가스



재료

돼지고기 200g, 소금, 후추, 피자치즈 약간, 인삼 1뿌리, 양송이 2개, 피망 1개, 양파 1개, 가루치즈, 밀가루(박력분), 달걀, 빵가루, 잣, 호두, 생강, 식용유, 소스 (피클 1작은술, 머스타드 1작은술, 마요네즈 3작은술, 소금·식초·설탕 약간)

만드는 법

1. 돼지고기는 소금, 후추로 밑간을 해놓는다.
2. 모든 야채는 얇게 썰어서 센 불에 볶는다.
3. 밑간을 해놓은 돼지고기에 볶은 야채를 넣고 위에 피자치즈를 넣은 다음 돌돌 만든다.
4. ③에 밀가루, 달걀, 빵가루를 묻혀 기름에 튀겨낸다.
5. 적당한 크기로 잘라 그릇에 담아내고 소스를 곁들인다.

인삼치킨커틀릿

재료

닭가슴살 4장,
닭밀간양념
 (청주 1큰술,
 생강즙 1작은술,
 소금 2작은술,
 후춧가루 약간),
 인삼 2뿌리, 대파 1대,
 토마토 1개, 달걀 2개,
 밀가루 1/2컵,
 빵가루 2컵,
 식용유 약간,
머스터드소스
 (머스터드 1큰술,
 마요네즈 2큰술,
 인삼즙, 식초 약간,
 소금 · 후춧가루
 약간)



5

다들 좋아하죠. 새콤달콤한 맛과 함께 닭가슴살의 단백질을 보충해 주는 인삼치킨커틀릿. 만드는 법

만드는 법

1. 닭가슴살은 얇게 포를 뜬 다음 칼등으로 두들겨 전체적으로 0.2cm~0.3cm 두께가 되도록 만든 뒤 청주, 후춧가루, 소금, 생강즙을 뿌려 찬다.
2. 인삼은 잔뿌리와 머리 부분을 잘라낸 후 0.2cm~0.3cm 두께로 얇게 슬라이스하고 대파는 4cm 길이로 썰고 속은 빼낸다. 토마토는 세로로 얇게 슬라이스한다.
3. 재운 닭에 밀가루를 바르고 토마토를 깎는다. 그 위에 대파, 인삼을 올린 다음 다시 밀가루를 바르고 닭살이 잘 붙도록 누른 후 가장자리를 떨어지지 않게 오므려준다.
4. ③에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서대로 고루 묻힌 후 달궈진 기름에 넣어 노릇하게 튀긴다.
5. 치킨커틀릿을 접시에 담은 뒤 머스터드소스를 함께 올려낸다.

인삼춘권피말이



재료

인삼 4뿌리,
부추 반 움큼,
돼지고기 안심 150g,
춘권피 15장,
달걀흰자 약간,
참기름 2작은술,
다진 마늘 1/2작은술,
청주 1작은술,
소금·후춧가루
약간씩, 식용유 1컵

만드는 법

1. 인삼은 5~6cm 길이로 채 썰고 부추도 손질해 인삼과 비슷한 길이로 자른다.
2. 돼지고기는 다른 재료와 비슷한 길이로 채 썰어 참기름과 다진 마늘, 청주, 소금, 후춧가루로 간하고 볶는다.
3. 춘권피에 인삼과 부추, 돼지고기를 적당량씩 덜어 담고 돌돌 말아 보자기처럼 감싼 후 달걀흰자를 가장자리에 붙여 떨어지지 않게 오므린다.
4. 춘권피말이에 오일스프레이를 뿌리거나 기름을 살짝 발라 오븐이나 프라이팬에 굽는다.

인삼스파게티

재료

인삼 1뿌리, 마늘 8쪽,
토마토 1/4개,
스파게티 100g,
올리브유 적당량,
소금·후춧가루
적당량씩



5

다량요리, 세계인의 건강을 약속하는 음식의 맛과 향의 비밀

만드는 법

1. 인삼은 잔뿌리와 머리 부분을 잘라내고 깨끗이 씻어 칼등으로 껍질을 벗긴 후 손질한 인삼을 0.3cm 두께로 송송 썬다.
2. 마늘은 편으로 썰고 토마토는 가운데의 씨를 빼고 사방 0.8cm 크기로 네모지게 썬다.
3. 냄비에 물을 넉넉히 붓고 끓으면 스파게티를 부채 모양으로 넣어 국수의 심이 없어질 때까지 삶는다(12분 정도). 스파게티를 건져 뜨거울 때 식용유를 넣어 고루 섞어둔다.
4. 마늘과 수삼, 스파게티를 넣고 볶다가 마지막에 토마토를 넣고 살짝 볶은 다음 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.

인삼우육사와 꽃빵



재료

인삼(3년근) 3뿌리,
호부추 100g,
돼지고기(등심) 200g,
식용유 4큰술,
꽃빵 5개,
양념장 (간장 2큰술,
설탕 1/2큰술,
참기름 1작은술,
후춧가루 약간,
깨소금 약간,
녹말가루 1작은술)

만드는 법

1. 인삼을 깨끗이 씻어 5cm 길이로 굵게 채썬다.
2. 호부추를 깨끗이 씻어 5cm 길이로 썰고, 홍고추는 반 갈라 씨를 뺀 뒤 채 썬다.
3. 돼지고기는 기름기를 제거하고 결의 반대방향으로 굵게 채 썰어 고기 양념장에 쎈다.
4. 튀김 팬에 기름을 자작하게 붓고 ③의 고기를 넣어 부드럽게 익힌 다음 고기가 뭉치지 않게 풀어준다.
5. 팬에 식용유를 두르고 인삼을 넣고 향이 날 때까지 볶다가 기름에 익힌 고기, 호부추를 넣고 볶는다. 부추는 숨만 죽도록 얼른 섞어내고 참기름을 두른다.
6. 잘 찌넌 뜨거운 꽃빵을 같이 낸다.

인삼넣은 태국식 스프링롤

재료

인삼 1뿌리,
닭가슴살 200g,
분홍새우 10마리,
부추 약간, 소면 50g,
라이스페이퍼 12장,
소금, 후춧가루 약간씩,
소스 (물 1/4컵,
다진 붉은고추 2큰술,
다진 풋고추 4큰술,
다진 마늘 1큰술,
설탕 1작은술,
레몬즙 1큰술,
까나리액젓 2큰술)



5

재료양, 세척요령, 조리방법, 맛향상요령, 조리시간, 조리온도, 조리방법

120

만드는 법

1. 인삼은 씻은 다음 길이대로 길게 채썰고 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 간한다음 삶아 결따라 굵게 찢어둔다.
2. 새우는 껍질을 벗긴 것으로 준비해 뜨거운 물에 데쳐 반으로 자르고 부추는 물에 흔들어서 씻어 물기를 뺀 다음 8cm 길이로 썬다.
3. 냄비에 물을 붓고 끓여 마른 국수를 해쳐서 넣고 심이 무를 정도로 삶는다. 삶은 국수를 찬물에 여러 번 헹구어서 건져 물기를 뺀다.
4. 까나리 액젓에 다진 붉은 고추와 풋고추, 다진 마늘, 설탕, 물, 레몬즙을 넣어 섞어 소스를 만든다.
5. 뜨거운 물에 20초 정도 담가 불린 라이스페이퍼를 놓고 국수, 닭고기, 인삼, 부추, 새우를 올린 뒤 접어 사각 모양으로 만들고, 준비한 소스를 곁들여 낸다.

A photograph of three rolled-up spring rolls, likely filled with vegetables and meat, served on a white rectangular plate. The rolls are golden-brown and have a slightly crinkled texture. A small sprig of green leafy garnish is placed next to the rolls. The plate is set on a tablecloth with a repeating pattern of red hearts and small red flowers on a light background.

밀가루 1컵, 우유 1컵,
인삼 (3년근) 1뿌리,
달걀 1개, 버터적당량,
소금 1/3작은술,
녹인버터 1큰술,
인삼잼 (사과 2개,
같은 인삼, 설탕 100g,
소금·계피가루 약간)

1. 인삼을 깨끗이 씻어 몸통 뒷부분은 동글게 썰고 나머지는 잘게 썬 뒤 믹서에 우유와 함께 넣고 곱게 갈아 체에 내린다.
2. 사과는 껍질을 벗기고 0.5cm두께로 얇팍얇팍 썰어 인삼 썬 것과 설탕을 넣어 재워둔다. 냄비에 담아 말갭게 되도록 조리 국물이 없어지면 계피가루를 넣는다.
3. ①의 우유에 달걀을 풀고 소금으로 간한 후 밀가루를 넣고 거품기로 잘 저어 멍울이 없이 하여 체에 내린다. 버터를 중탕하여 녹인 후 반죽에 섞는다.
4. 팬을 살짝 달구어 버터를 녹인 뒤 크레이프 반죽을 한 국자씩 떠 넣고 반죽이 흘러 동글게 되도록 팬을 움직여 얇게 펴서 약한 불에서 굽는다.
5. 크레이프를 펼쳐 놓고 인삼 잼을 한쪽에 놓은 후 돌돌 말아 5cm 길이로 자른다.

인삼스낵

재료

인삼 2뿌리,
쌀가루 2컵,
소금 1작은술,
흑임자(흰깨),
고춧가루, 녹말,
식용유, 물 1/3컵



5

고려인삼, 세계인의 건강을 약속하는 동서양의 만남, 유산문화

만드는 법

1. 인삼은 깨끗이 씻어 물을 약간 넣고 곱게 갈아 놓는다.
2. 넓은 그릇에 ①의 갈은 인삼과 쌀가루, 소금을 섞어 반죽하여 반대기를 만들어 떡시루나 체에 물에 적신 면보를 깔고 담아 40분간 찐다.
3. 넓은 쟁반에 ②의 찐 인삼 떡을 쏟아 한김이 나간 후 흑임자를 넣고 치대어 녹말을 뿌려 얇게 밀어 여러 가지 모양을 만들어 말린다.
4. 170℃되는 식용유에 ③을 넣어 튀겨 인삼스낵을 만든다.

행복한 우리집, 색다른 건강지킴이

인삼요리 100선

참고자료 : 우리 가족 수삼건강식 - 동원 F&B 인삼사업부 -
'맛있는 보약' 금산인삼요리 - 여성중앙21 -
몸에 좋은 인삼음식50선 - 금산군농업기술센터 -
금산의 향토요리 - 금산군 -
다음블로그 풍기다올인삼 <http://blog.daum.net/daallginseng/37>
고려인삼제조(주) <http://www.okinsam.com>
맛있는 인삼속으로 <http://cafe.naver.com/jonglover22.cafe>