효과가 확실히 검증된 주방 꿀팁들

채소를 신선하게 보관하는 법, 눈물 흘리지 않고 양파 써는 법, 오프너 없이 와인 따는 법 등 당장 쓰지 않아도 알아두면 매우 유용한 팁들이 있다. 다음은 주방에서 요긴한 꿀팁들이다.

1. 삶은 달걀 껍데기 까기

삶은 달걀 껍데기를 깔끔하고 쉽게 까는 방법이 있다. 끓는 물에 삶은 달걀을 곧바로 차가운 얼음물에 풍덩 담그고 몇 분 기다린다. 온도 차로 인해 달걀 껍데기에 미세한 금이 생겨, 으스러지지 않고 쉽게 벗겨진다.

단, 달걀을 당장 먹을 게 아니라면 이 방법은 삼가는 게 좋다. 이미 껍데기 전체에 금이 간 상태라 신선한 상태로 보관이 어렵기 때문이다.

2. 와인병 따기

모처럼 훌륭한 와인을 한 병 선물 받았는데 병따개가 없다면? 이가 없으면 잇몸을 쓰라는 말이 있듯이, 집에 있는 연장을 총동원해 어찌어찌 열 수는 있다. 하지만 문제는 집이 아닌 장소에서 딱히 쓸만한 도구도 없을 때이다.

이럴 때는 와인병을 신발에 넣거나 수건으로 밑부분을 감싸고 힘있게 바닥이나 벽에 한두 번 내려친다. 코르크가 힘에 밀려 어느 정도 밖으로 나오면 손으로 잡고 당겨 빼내면 된다.

3. 마늘 껍질 까기

마늘 껍질 까는 것은 여간 성가신 일이 아니다. 하지만 획기적인 방법이 있다. 유리병에 마늘을 넣고 뚜껑을 닫은 뒤 있는 힘껏 흔들어 준다.

마늘을 유리병에 넣기 전 마늘 뿌리 부분을 미리 잘라 주어야 한다. 한 번에 많은 양의 마늘이 필요할 때 유용한 팁이다.

4. 사과 갈변 방지

사과를 깎아두면 금방 갈변하고 맙니다. 이럴 땐 레몬즙을 자른 단면에 발라두면 색이 변하지 않는다.

5. 아이스크림 보관

아이스크림 통 뚜껑을 닫고, 지퍼백에 넣어 밀봉한다. 이렇게 보관하면 냉동실 냄새가 아이스크림에 배지 않는다.

또한, 아이스크림이 꽝꽝 얼지 않고 부드러운 상태를 유지해 언제나 감미로운 맛을 즐길 수 있다.

6. 생 바질 보관

마트에서 파는 생 바질은 몇 번 쓰기도 전에 금방 시들고 만다.

이럴 땐 줄기를 다듬은 바질을 물이 든 유리병에 꽂은 뒤 비닐봉지로 전체를 느슨하게 씌워 실온에 보관한다. 창문가에 둘 땐 남향은 피하고, 먹을 땐 큰 잎사귀부터 따 먹는다.

7. 얼음 대용 아이디어

라즈베리나 포도알 같은 과일을 얼려두면 칵테일이나 각종 음료수에 얼음 대용으로 그만이다.

얼음이 녹으며 음료수 맛을 밍밍하게 하는 일도 없다. 잔에 담아내면 보기에도 먹음직하니 예쁘다.

8. 바나나 신선 보관

바나나를 냉장고에 보관하면 신선함이 오래간다. 껍질은 완전히 까매져도 과육은 냉장고에 넣은 날 상태 그대로 유지된다.

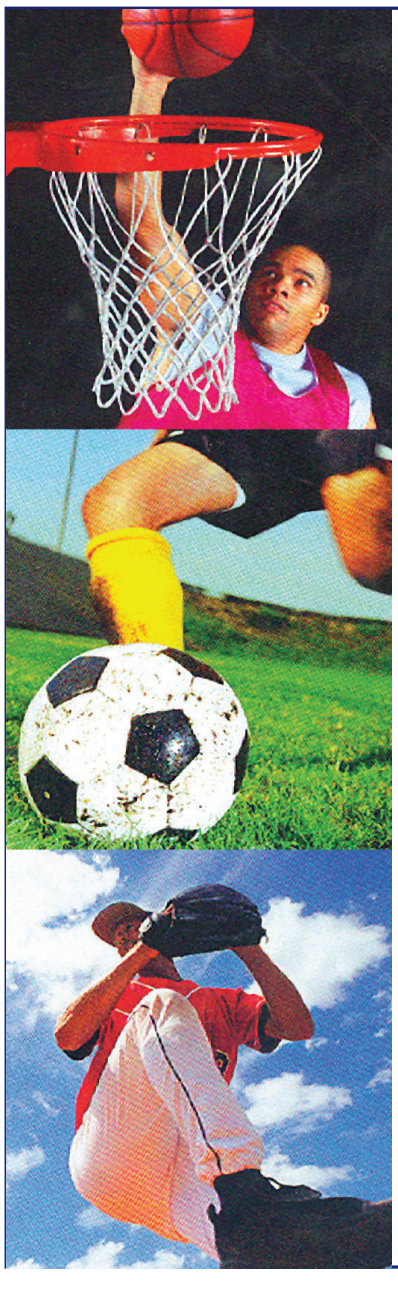
단, 바나나 특유의 냄새가 냉장고 전체에 퍼지면 다른 음식물에 배일 수 있으므로 유의하세요.

9. 눈물 흘리지 않고 양파 썰기

양파만 도마에 올리면 매운 가스가 올라와 눈을 자극한다. 이럴 땐 물의 도움을 받아 해결할 수 있다.

본격적으로 썰기 전, 양파와 칼과 도마를 모두 물에 한 번 담갔다가 시작한다.

또 물 한 모금을 입에 머금고 썰면 물이 양파의 매운 가스 성분을 차단해, 눈에 들어가지 않도록 도와준다.



미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증. 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료

USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의

Chin Se Kim M.D.
◆ 미국내과보드전문의
◆ 미국스포츠의학보드전문의
◆ 미국통증의학보드전문의
◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야
▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
▶ 각종 통증치료 : 관절염,통풍,TMJ,목,허리디스크,견비통,두통
▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해, 감압치료
▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사 Treadmill, Holter
▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료
▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
▶ 위장/대장 내시경 예약
▶ 외래수술 상담 및 예약

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 714-520-0809
1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801