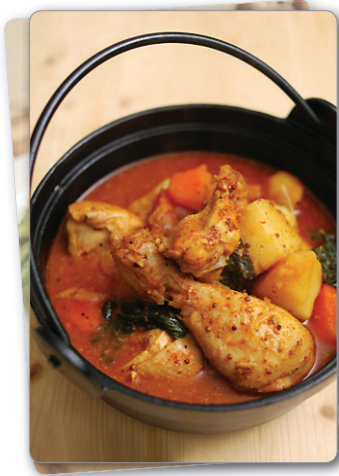


닭매운탕

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



대학 다닐 때, 돈도 없고 해서 동기들과 늦은 저녁 밥집에 가면 늘 2500원하는 백반이나 찌개류를 먹곤 했어요. 돈이 더 없을 때는 1500원짜리 학생식당을 이용하기도 했지요.

어찌다가 날씨가 우중충하면 가끔 갔던 닭매운탕집. 큰 사이즈의 닭매운탕을 5-6명이서 하나 시키고 공기밥을 시켜서 눈치 보가면서 닭을 뜯던 그 시절이 생각이 나요. 어찌나 맛있었던지.

흔히 닭도리탕이라고 말씀하시는데 바른 표현은 닭볶음탕, 또는 닭매운탕이라고 해요.

저는 닭도 닭이지만 국물이 걸쭉하니 떠먹는 것을 좋아해서 이 닭매운탕을 보신탕이라 생각하고 먹어요. 깻잎을 많이 넣고 들깨가루 팍팍 넣어서 만든 보신탕같은 닭매운탕. 그 맛이 궁금하시면 다음의 방법으로 한 번 만들어 보세요.

Recipe

(4인분 기준)  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 닭(중간 것 1마리-750g), 감자(중간 것 4개), 당근(3분의 1개), 양파(큰 것 2분의 1개), 물이나 육수(6컵) ◆ 부재료: 대파(1대), 깻잎(20장), 들깨가루(3) ◆ 닭밀간재료: 소금, 후춧가루, 청주(약간씩) ◆ 양념재료: 고추장(3), 고춧가루(2), 간장(3), 참치진국(2), 맛술(2), 물엿(1), 흑설탕(1), 다진 마늘(1), 생강즙이나 가루 약간, 소금(적당량)



1. 닭 1마리는 깨끗이 씻어서 소금, 후춧가루, 청주를 약간씩 넣고 조물조물 무친 다음 재워둔다.



2. 감자와 당근, 양파는 큼직하게 썰고, 대파는 어슷하게 썰고, 깻잎 20장은 씻어서 함께 준비한다. (조금 더 맵고 칼칼하게 드시려면 청양고추와 홍고추 등을 같이 넣으셔도 좋아요)



3. 냄비에 물이나 멸치육수 6컵을 붓고, 밀간을 한 닭을 넣어 중간중간에 생긴 거품은 건어내며 끓인다.



4. 고추장, 고춧가루, 간장, 참치진국, 맛술, 물엿, 흑설탕, 다진 마늘, 생강즙이나 가루를 한데 섞어 양념장을 만든다.



5. 양념장을 넣은 상태로 조금 끓이다가 미리 손질해 놓은 감자와 당근, 양파를 넣고 패스가 푹 익고 국물이 걸쭉하게 잘 맛이 우려날 때까지 끓인다.



6. 국물이 적당히 맛있게 끓으면 깻잎과 대파를 넣고, 취향에 따라서 청양고추와 홍고추를 넣고..... 들깨가루 넣고 맛을 보아 소금으로 간을 해 주면 끝.

타운미용실

헤나염색

부분가발

정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!

Special Sale (월~금)

- 볼륨매직 \$120 UP
- 염색+코팅+컷트 \$45 UP
- 펌+컷트 \$45 UP
- 남자컷트 \$15 UP 여자컷트 \$20 UP

맞춤 부분가발

모터치 스텐톤지점



스킨케어, 경락

(714) 901-6388

7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

이지스

물이  
쌌습니까?

곰팡이가  
있습니까?

Lic #227275

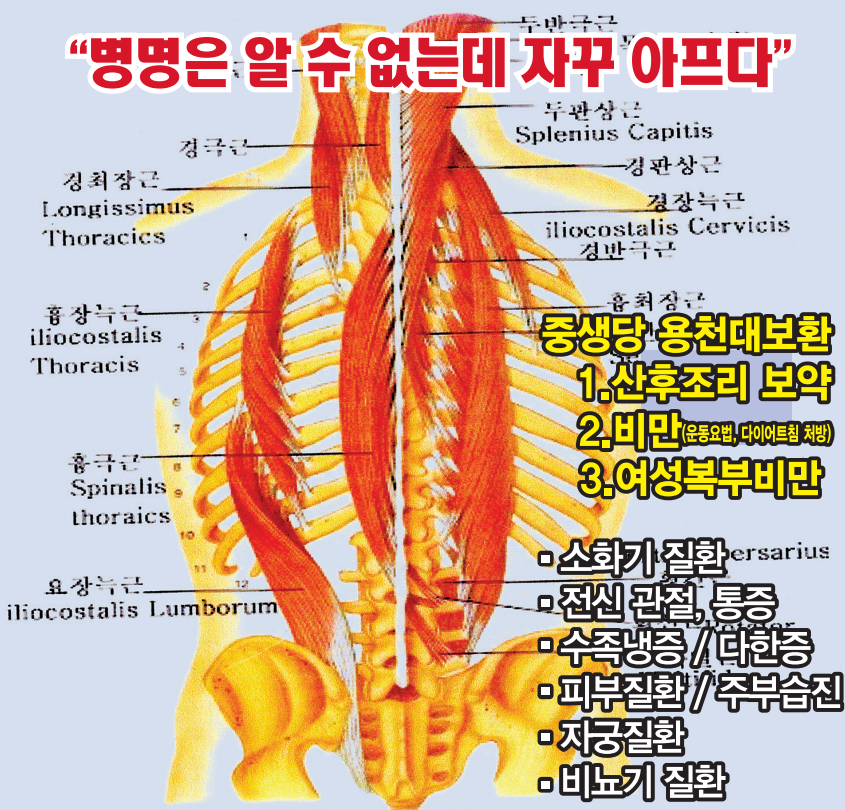
Free Consultation, Inspection

213.336.1203  
714.420.8288



중생당 심부온열 CLINIC

“병명은 알 수 없는데 자꾸 아프다”



중생당 용천대보환  
1. 산후조리 보약  
2. 비만 (운동요법, 다이어트 처방)  
3. 여성복부비만

- ◻ 소화기 질환
- ◻ 전신 관절, 통증
- ◻ 수족냉증 / 다한증
- ◻ 피부질환 / 추부습진
- ◻ 자궁질환
- ◻ 비뇨기 질환

핸드 주파수 요법

바이오 R웨이브 테라피는 핸드 주파수 요법입니다. 핸드 주파수 요법은 미약한 전기를 단지손에서 경락, 경혈, 림프에 도입 시술하는 기술입니다. 아름다움과 건강증진, 신체와 정신의 개선 등 다양한 효과를 기대할 수 있습니다. 이 핸드 주파수 요법을 바이오 R웨이브 테라피라고 합니다.

1. 생체 전류를 증가 생명력 활성화!!  
현대전화, PC, 스트레스, 노화 등으로 약해진 생체전류가 높아지면 혈액, 체액의 흐름이 촉진되고 세포가 활성화하고 신진대사, 성장, 수복효과도 기대할 수 있습니다.
2. 뇌를 진정시키고 활력 업!!  
뇌파가 α 파 상태가되면 β 엔돌핀이라는 호르몬이 분비되어 육체적, 정신적 스트레스를 억제합니다.
3. 신경의 밸런스를 정돈 기력 충실!!  
안압과 뇌의 압력을 정상화함으로써 신경 균형이 되살아나게 됩니다. 심신이 편안하여 자율신경의 밸런스가 조절되고 면역력이 높아집니다. 시술자 자신도 고객과 함께 체내의 유지 관리가 이루어져 시술자의 건강, 미용 증진에 도움이 됩니다.

당신의 통증부위를 확실히 치료해 드리겠습니다

Professional Massage Therapist

모든 혈액순환장애, 각종 근육통증 확실한 치료!  
저는 전문 지압사 “앨버트” 입니다



중생당 한방병원 714-736-0075

8401 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621  
www.jungseangdang.com / Email : jungseangdang@gmail.com

