

“미꾸라지 한 마리가 기력을 돋운다”

라하브라 <예당>의 ‘추어탕’

가을이면 더욱 특별한 한국 음식이 있다. 바로 미꾸라지를 주재료로 시래기와 함께 끓여낸 추어탕이다.

추어(鰍魚)는 미꾸라지를 뜻하는 한자어로 추(鰍)는 고기 어(魚)와 가을 추(秋)가 모여 만들어진 글자이다(미꾸라지는 한자로 ‘이추’라고도 한다). 그런 만큼 미꾸라지는 가을에 살이 가장 여물어 맛이 있고, 그래서 추어탕도 가을에 제맛을 느낄 수 있다. 이런 이유 때문에 추어탕을 한자로 쓸 때 가을 추자를 그대로 써서 秋魚湯이라고도 한다. 하지만 이제는 사시사철 보양음식으로도 많은 사람들의 인기를 끌고 있다.

이런 추어탕은 요리하는 것이 그리 쉬운 음식이 아니다. 요리를 잘못하면 미꾸라지 특유의 흠냄새+비린 냄새 때문에 먹기 역할 수 있다. 그래서 입소문이 난 집을 찾아가서 먹는 것이 좋다.

우리 조상들은 추어탕을 약용으로도 먹었다. 중국 명나라의 이시진이 지은 약초학의 연구서로 중국 본초학 사상 가장 분량이 방대하고, 내용이 충실한 약학 저작이라는 평가를 받고 있는 <본초강목(本草綱目)>에는 미꾸라지와 관련해 다음과 같은 내용이 적혀있다.

“이추는 연못에 있다. 길이 3~4치로 진흙 속에 파묻혀 있다. 가늘고 길며, 몸의 등쪽은 청흑색이다. 비늘이 없고 미끄러워 잡기가 어렵다. 등골을 벗겨내고 국을 끓여 먹으면 맛이 있다. 본성(本性)이 상당히 강건하여 움직임이 대단히 활발하다. 추(僇)란 강하다는 뜻이 있으므로 이추라고 한다. 맛은



달고 성질은 평온하며, 비위(脾胃)를 따뜻하게 하여 기(氣)에 유익하다. 술을 깨게 하고, 당뇨병 등으로 입이 말라 물을 많이 마셔서 소변을 자주 보는 소갈을 풀어준다. 또한 치질에 좋다.”

이를 통해 성질이 따뜻하고 몸을 보하는 미꾸라지의 특성으로 인하여, 찬바람이 불기 시작하는 가을에 추어탕이 보양식의 하나로 널리 애용되었음을 알 수 있다.



▲ 추어탕은 찬바람이 불기 시작하는 가을에 먹으면 몸에 더욱 이롭다.

감기를 앓고 코가 늘 막혀 있는 아이들에겐 추어탕이 특효이다. 여름에 감기를 자주 앓은 아이는 대개 저항력이나 면역성이 떨어져 쉽게 감염되기 때문인데, 추어탕은 끈질긴 생명력을 가지고 있는 미꾸라지와 막힌 코를 뚫어 주는 역할을 하는 산초를 가미하기 때문에 몸이 허약한 아이들에게 건강식으로 매우 좋다. 단백질 중 필수아미노산이 반 정도 되고 성장기 어린이나 노인에게 아주 중요한 라이신이 풍부하다.

또 칼슘과 비타민 A, B, D가 풍부하게 함유되어 있고 우수한 단백질도 풍부하게 들어있기 때문에 몸의 기력 및 정력강화에 효과가 있고 피부미용에도 아주 그만이다. 아울러 불포화지방산이 몸의 콜레스테롤을 감소시켜 주어 성인병 예방에도 탁월한 효과가 있다.

지금 제대로 된 추어탕 한 그릇이 생각난다면 라하브라에 있는 <예당>으로 발걸음하면 후회할 일이 없을 것이다. <예당>의 모든 음식은 이미 맛깔스럽기로 소문이 자자한 탓에 중언부언할 필요가 없다.

“한 마리가 온 강물을 흐린다”는 미꾸라지. 하지만 <예당>의 추어탕이라면 이제 ‘미꾸라지 한 마리가 기력을 회복해 주었다’는 생각이 절로 들 것이 분명하다.

오전 11시부터 밤 10시까지 문을 연다.

문의: (562) 943-3400
1351 S Beach Blvd. I-1, La Habra, CA 90631

본원: www.강남대동한의원.com(한글 도메인)

대를 이어 내려온 치료법으로 정성을 다합니다

강남 대동한의원 미주分院

LESSPAIN ACUPUNCTURE

각종 통증 조절 / 부항 / 한약 치료

한국 본원과의 협진으로 최고의 효과를 위해 노력합니다.

메디칼(Medi-Cal) / 각종 PPO / HMO 보험
캘옵티마(CalOptima) / 메디케어 플랜 받습니다.

진료시간: 월~금 10am~7pm
토 10am~5pm

www.LessPainAcupuncture.com

강남 대동한의원 미주分院

LESSPAIN ACUPUNCTURE

714.582.2115

1231 W. Central Ave. #B, Brea, CA 92821