

중국식 쇠고기덮밥

동미맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



물 녹말을 윤기 나게 재료들과 함께 볶아서 먹는 고급스런 중국식 한 그릇 덮밥입니다.

중국식 요리에는 정말 전분가루가 여기저기 많이 쓰이거든요. 이렇게 다 볶아진 것은 밥에 올려 먹으면 덮밥이 되고, 익힌 생면에 올려서 먹어도 정말이지 별미예요. 익힌 생면을 팬에 한번 더 굽거나 튀겨서 덮밥 소스를 올려서 먹으면 훨씬 더 맛이 있어요. 이런 종류의 한 그릇 덮밥은 손님상에 내도 손색 없고 재료만 준비되면 짧은 시간에도 만들 수 있어서 좋아요. 무엇보다 누가 만들어도 맛있다는 사실.

Recipe

(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(1공기), 쇠고기(치마살-150g), 청경채(4-5포기), 표고버섯(3장), 양파(중 2분의 1개), 홍고추(1개), 마늘(3쪽), 고추기름(1), 포도씨유(1), 참기름(0.3) ◆고기 밑간 재료: 청주(1), 소금, 후춧가루(약간씩), 녹말가루(0.5) ◆소스 재료: 물(1컵), 간장(1), 굴 소스(1), 청주(1), 설탕(0.3), 생강가루, 후춧가루(약간씩) ◆ 물녹말 재료: 녹말가루(1), 물(2)



1. 쇠고기는 고기 밑간 재료인 청주(1), 허브맛 소금(또는 소금, 후춧가루 약간씩), 녹말가루(0.5)를 넣고 조물조물 양념해 재워 둔다.



2. 청경채는 가닥가닥 먹기 좋게 뜯어 놓고, 표고버섯은 기둥을 떼고 먹기 좋게 썰어 준비하고, 양파는 굵직하게 채 썰고, 마늘은 편으로 썰고, 홍고추는 어슷하게 썰어 준비한다.



3. 간장(1), 굴소스(1), 청주(1), 설탕(0.3), 생강가루(약간), 후춧가루(약간)를 한데 섞어 준비한다.



4. 달군 팬에 고추기름(1), 포도씨유(1)를 두르고 편으로 썬 마늘을 넣고 달 타지 않게 볶아 마늘 향을 낸다.



5. 이어서 미리 양념해 해둔 쇠고기를 넣어 볶는다.



6. 고기가 하얗게 다 익으면 준비한 양파와 표고버섯, 청경채를 넣고 함께 볶는다.



7. 볶은 것에 물(1컵)을 붓고 미리 섞어 둔 양념을 붓고 팔팔 끓이다가 물과 녹말가루를 섞은 물 녹말을 조금씩 넣어가면서 덮밥소스의 농도를 맞춘다.



8. 마지막으로 참기름(0.3)을 돌려주면 끝. 완성 그릇에 뜨거운 밥을 넣고, 덮밥 소스를 끼얹어 함께 먹으면 끝.

구이마을

TO GO 환영



대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찞不理 / 소불고기 / 돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620



요리 상식

부드러운 계란말이 만들기



부드러운 계란말이의 비결은 설탕에 있다. 설탕을 넣으면 열에 의해 단백질의 분자에 설탕이 붙어 단백질의 재결합을 방해한다. 그 때문에 단백질 응고에 시간이 걸려 부드러운 계란말이를 만들 수 있다.

생선 비린내 잡기



생선을 조리할 때 식초를 넣어주면 비린내가 잡힌다. 또 식초의 유기산이 생선의 살을 단단하게 만들어 식감도 좋아진다. 식초가 갈숨을 분해해 뼈도 물러진다.

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학자, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능