

두부탕수

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 '두부탕수'입니다.
 그리고보니 그 많은 두부 요리 중에서 손가락에 꼽을 만한 맛을 자랑하는 두부탕수에 대한 소개를 아직 못했더군요. 이 환상적인 맛을!
 특히 두부탕수는 고기로 만든 탕수를 좋아하지 않는 분들에게 아주 그만이에요. 달착한 소스에 버무려진 부드러운 두부가 슬렁슬렁 입 속으로 넘어가는 아주 맛있는 요리랍니다.
 모양만 보아도 완전 먹음직!!! 맛도 그야말로 끝내준답니다.
 겉은 바삭하고 속은 한없이 부드러운 두부에 새콤달콤한 탕수소스로 촉촉하게 옷을 입혀서 부드럽고 맛있었다! 담백하고 새콤달콤한 두부탕수! 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2-3인분)
 (종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 두부(부침용 1모 300g), 튀김기름(2컵) ◆ 두부밑간재료: 소금, 후춧가루 (적당량) ◆ 튀김옷재료: 녹말가루(2), 부침가루나 튀김가루(2) ◆ 소스재료: 양파 파프리카, 피망 등(약간), 식용유(0.5), 물(1컵), 식초(5), 설탕(3), 간장(2), 소금(약간)
- ◆ 물녹말재료: 녹말가루(1), 물(2)



1. 두부는 사방 약 2cm 크기로 먹기 좋게 썰어 키친타월에 물기를 톡톡 닦고, 소금, 후춧가루를 전체적으로 솔솔 뿌린다.



2. 튀김옷재료를 비닐봉지 안에 넣은 후 두부를 넣고 공기를 공기를 불어 넣은 다음 흔들어 주어 두부에 가루 옷을 묻힌다.



3. 튀김기름을 넣고 기름의 온도가 올라가면, 튀김옷을 입힌 두부를 넣고 노릇바삭하게 튀긴다.



4. 이렇게 튀겨진 두부는 기름을 빼준다.(추가로 한번 더 튀겨 주어도 좋아요.)



5. 양파, 파프리카, 피망 등을 먹기 좋게 잘라, 달군 팬에 식용유(0.5)를 두르고, 달달 볶다가 물, 식초, 설탕, 간장, 소금을 넣고 바글바글 끓인다.



6. 물녹말재료 섞은 것을 소스에 조금씩 부어가면서 잘 저어주면 걸쭉한 소스 두부 탕수소스 완성!!! 그리고 완성 그릇에 튀김 두부를 담고, 소스를 얹어 내면 끝!!

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

■ 돼지고기 누린내 없애는 법



고기의 누린내를 없애는 방법에서 가장 중요한 것은 핏물을 제거하는 것. 핏물을 말끔히 없애기만 해도 누린내가 거의 없어진다. 덩어리 고기라면 찬물에 담가 고기가 뿌연 색이 될 때까지 두었다가 물기를 닦아 사용하고 저민 고기나 다진 고기라면 종이타월에 싸서 꼭 눌러 핏물을 빼야 한다. 수육 요리에는 된장을 사용하는 것이 좋으며 사과즙도 누린내를 없애주는 동시에 육질을 연하게 만들어준다

■ 생선살 부서지지 않게 굽는 요령



조기나 갈치처럼 기름이 많지 않은 흰 살 생선은 부서지기 쉽다. 굽기 전 소금에 절이고 밀가루를 입혀주면 부서지지 않아 모양을 유지할 수 있다. 소금에 절이지 않았다면 응고 성분이 강한 카레 가루를 뿌려준다. 프라이팬에 기름을 충분히 둘러주어 눌러붙지 않게 익히는 것도 중요하다. 만약 시장에서 파는 것과 같은 고소한 불 맛을 즐기고 싶다면 충분히 익힌 생선을 꺼낸 뒤 식초를 바른 석쇠에 넣고 불에 살짝 그을려주면 바비큐 맛을 낼 수 있다.

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.

<p>전문 간호 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>채프먼의 특별 혜택</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<p>추가 특별 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 약 서비스 (처방약 포함) • 각종 검사와 방사선 검사 • 전문 영양사와 영양 상담 • 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스 • 심리학과, 정신과 서비스 제공 • 호스피스 간호 서비스 제공 • 위탁 간호 서비스 제공
<p>재활 치료 서비스 • 물리 치료 • 작업 치료 • 인어와 연하 치료</p>		
<p>준급성 치료 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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