

요리를 훨씬 즐겁게 만드는 주방 꿀팁

요리를 하다가 만나는 작은 문제들은 요리 시간도 길게 만들 뿐만 아니라 자칫 요리에 대한 흥미마저 앗아갈 수 있다. 주방 꿀팁 몇 가지만 알고 있어도 부엌에서 겪는 작은 불편을 피할 수 있다.

■ 반죽 만들기



반죽을 만들 때 손에 끈적끈적한 반죽이 묻는 게 싫다면? 재료를 모두 지퍼백에 넣은 채로 잘 섞이고 매끄러운 반죽이 될 때까지 반죽을 해주면 된다. 반죽한 다음 지퍼백에서 꺼내면 간단히 문제 해결!

■ 오일 뿌리기



오일 병의 입구가 너무 커서 샐러드에 오일이 너무 많이 들어갈까 봐 조심스럽다면? 분무기에 오일을 채워 둔다. 양을 더 쉽게 조절하며 뿌릴 수 있다.

■ 채소 껍질 벗기기

감자칼이 어디 있는지 못 찾았다면 철수세미를 사

용한다. 조금 이상하게 들릴 수 있지만 철수세미는 감자칼만큼 확실하게 껍질을 제거해준다.

■ 쿠키 신선하게 보관하기

쿠키를 빠른 시간 내에 다 먹지 않으면 쉽게 건조해지고 금세 맛이 없어진다. 이때 쿠키를 담은 통에 식빵을 함께 보관하면 위기 상황의 쿠키를 구할 수 있다. 식빵이 쿠키가 건조해지는 것을 막아주기 때문에 오랫동안 바삭바삭 신선한 쿠키를 즐길 수 있다.

■ 손가락 보호하기



요리할 재료를 손질하다가 칼에 손가락을 베이는 경우고 있다. 간단한 보호 도구 하나 만들어 두면 손을 다칠 일이 없다. 페트병의 중간 부분을 잘라 구멍을 두 개 뚫은 다음 고무줄로 연결하면 손이 베이는 사고를 막을 수 있다.

■ 유리병 뚜껑 열기



아무리 용을 써도 유리병이 열리지 않을 때 칼로 뚜껑 가장자리를 밀거나 뚜껑에 구멍에 뚫는 등의 과감한 방법을 시도하는 경우도 있다. 하지만 이제부터는 뜨거운 물에 유리컵을 거꾸로 놓아보자. 15초만 지나면 문제없이 뚜껑을 열 수 있다.

■ 음료 차갑게 하기



좋아하는 음료수를 냉장고에 넣는 것을 잊은 적 있다던? 음료수 병을 통에 넣고 물과 얼음 조각으로 채우고 소금을 넉넉하게 넣으면 냉장고보다 훨씬 빨리 음료를 시원하게 마실 수 있다.

■ 피자 데우기



오븐 트레이에 냉동 피자 두 개를 올려 굽는 것은 불가능하다고? 피자를 4등분으로 자르면 가능하다. 자른 피자를 한 개의 트레이에 올리면 간단하게 문제가 해결된다.

사진=thetip.kr



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, T.M.J, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 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

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

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

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

