



## 맛이 일품! 속이 시원! 몸이 후끈! 힘이 불끈!

### '맛'과 '건강'이 가득한 부에나파크 <닭한마리>

한국인 보양식의 지존 닭백숙에 들어가는 한약재 황기의 뿌리 추출물이 염증과 통증을 줄여주고 면역력을 부쩍 높인다는 연구 결과가 나와 주목된다.

지난달 28일 '동아일보'에 따르면 영국 뉴캐슬대의대, 제임스쿱대 병원의 공동 연구팀은 국제학술지 '제로사이언스(GeroScience)' 최근호에 발표한 연구 결과를 통해 황기의 뿌리 추출물이 심장마비를 일으킨 환자의 염증을 최대 62% 낮추고 면역력을 높이고 가슴·관절 통증을 줄여준다고 밝혔다.

지난 2019년 한국 농촌진흥청의 연구에서는 황기 추출물이 자외선으로 생겨난 피부 염증을 억제하는 것으로 밝혀진 바 있다. 또, 황기는 한방에서 땀을 많이 흘리는 다한증 치료에 사용되기도 한다.

사실 한국 사람들에게 있어 '보양식' 하면 가장 먼저 떠오르는 음식은 삼계탕이나 닭백숙 같은 닭을 주재료로 한 것이다. 근래에 들어 다양한 연구로 이런 닭 요리가 건강에 좋은 과학적인 이유들이 밝혀졌지만, 과거 우리 조상들은 몸으로 그 탁월한 건강 효능을 증명했다. 한의학적으로도 닭고기는 따뜻한 성질을 가지고 있어 몸의 기를 보하고 소진된 기력 회복에 도움이 된다.

이런 건강, 보양식 닭 요리를 제대로 즐길 수 있는 집 <닭한마리>가 얼마 전 부에나파크 커먼웰스 길에 문을 열었다.

<닭한마리>에서 즐길 수 있는 음식은 다양하다. 그 가운데 '황기새싹인삼백숙' 과 '황기새싹전복'

백숙'은 앞서 이야기한 황기가 듬뿍 들어간 보양식 닭백숙이다. 황기 이외에도 다양한 야채로 육수를 우려내 그 향취가 그윽하고 깊다. 이틀에서도 알 수 있듯이 황기 외에 인삼과 전복 같은 전통적인 보양식 재료를 함께 넣어 가히 보양식의 지존이라고 할 수 있다. 부드러우면서도 쫄깃한 닭다리 하나 손에 들고 한입 가득 베어 물면 황제인들 부러울까! 이런 황기백숙은 특히 햇볕에 노출된 피부의 염증을 억제하는 황기의 효능이 국물에 진하게 녹아있어 골프 등 야외 활동 후 먹으면 더욱 제격이다. 백숙을 다 먹고 난 후에는 남은 국물에 닭죽을 섞어 식사를 마무리하면 건강하고 든든한 한끼가 완성된다.

조리 시간이 약 40분 정도 걸리므로 사전 예약하면 기다리는 시간 없이 온몸을 충전할 수 있다.

<닭한마리>에서는 시중에서 찾기 어려운 '닭곰탕'도 만날 수 있다. 주인이 직접 조리해 더 큰 정성을 담은 '닭곰탕'의 진하고 고소한 육수를 '후루룩~'한 모금 들이키면 속이 확 풀리고 온몸이 따뜻해지며 기운이 불쑥 솟는 느낌이 절로 든다.

'초계국수'도 빼놓을 수 없다. <닭한마리>의 '초계국수'는 더위를 이기는 궁중보양식인 '임자수탕' 육수를 사용해 시원하고 영양이 가득하다. 임자수



탕은 24시간 우려낸 닭국물에 견과류, 해산물의 맛을 살려낸 육수로 더운 날 입맛을 잃고 소화가 잘 안될 때 먹으면 적은 양이라도 많은 열량을 얻을 수 있다. 또한, 소화가 잘 되는 재료들로 구성돼 노인들도 부담없이 먹을 수 있다. <닭한마리>의 녹두전과 함께 먹으면 더 이상 행복할 수 없다.

<닭한마리>에서는 이외에도 닭칼국수, 영양전복 닭죽, 닭도리탕, 안동찜닭 등의 닭요리와 육회, 등갈비묵은지김치찌침 등 다양한 음식도 즐길 수 있다.

- ▶ 문의: (714) 735-9283
- ▶ 주소: 7850 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621

사진=타운뉴스

# 여름 보양식

## 한방보양식 닭백숙

조리시간 40분 소요 미리 예약 주시면 더 맛있게 드실 수 있습니다.

# PRO 닭한마리

## GRAND OPENING

## 닭요리 전문점

**\* 한방 생약제와 신선한 재료로 정성껏 우려낸 깊은 육수의 깊은 맛을 전합니다. \***

**닭곰탕**

**닭계장**

**초계국수**

**황기새싹인삼백숙**

**안동찜닭**

**닭칼국수**

**영양전복닭죽**

**전복백숙**

**닭도리탕**

**일본식 카라이아게**

**치킨 카레 커트렛**

**녹두전**

**육회**

**로스편채**

**등갈비묵은지김치찌침+곰창김밥**

7850 Commonwealth Ave Buena Park CA 90621

# 714.735.9283

월요일  
Closed