



껍질 매끈하게 잘 벗겨지도록 달걀 삶는 방법

삶은 달걀은 영양도 풍부하면서 동시에 다이어트에도 필수 아이템이다.

달걀을 삶아 먹는 것은 전세계적인 방법이다. 이처럼 전세계인이 달걀을 삶아 먹는 데에는 이유가 있다. 먼저 달걀은 단백질, 비타민, 미네랄 등 많은 영양소를 가지고 있다. 이런 영양소들은 우리 몸에 필요한 기능을 수행하는데 중요한 역할을 한다. 특히 달걀의 단백질은 필수 아미노산을 모두 포함하고 있어, 우리 몸이 직접 생성할 수 없는 아미노산을 보충하는데 도움이 된다.

또 달걀을 삶는 것은 큰 기술이 필요하지 않다. 요리 초보자라도 쉽게 만들어 먹을 수 있다.

아울러 달걀을 삶는 것은 위생적이다. 달걀을 삶으면 달걀 내부의 유해한 미생물이 죽어 식중독 등의 위험을 줄일 수 있다.

이처럼 영양적으로나 위생적으로 완벽한 달걀을 삶은 후 먹려고 껍질을 잘 때 매끈하게 잘 까지지 않으면 무척 불편하다. 달걀의 껍질이 매끈하게 잘 벗겨지도록 하려면 어떻게 삶아야 할까?

■ 식초, 베이킹 소다 살짝 넣기



달걀을 삶을 때, 물에 식초를 조금 넣으면 삼투압 현

상이 일어나 껍질이 잘 벗겨진다. 베이킹 소다도 식초의 삼투압 현상과 비슷한 작용을 한다. 끓는 물에 베이킹 소다를 조금 넣으면, 달걀의 pH가 올라가서 평소보다 껍질을 더 쉽게 벗길 수 있다.

■ 물이 끓을 때 달걀 넣기



달걀을 차가운 물에 넣고 처음부터 같이 끓이는 이들이 많다. 하지만 껍질이 매끈하게 벗겨지길 원한다면, 물이 끓을 때 달걀을 넣는 게 좋다. 뜨거운 물에서 올라오는 열기가 달걀의 단백질이 껍질로부터 떨어져 나와 응고하도록 만들기 때문이다.

■ 삶기 보다 찌기가 효과적

아이러니 같지만 '삶은' 달걀을 만들 때는 삶는 것보다 찌는 게 낫다. 냉장고에서 꺼낸 차가운 달걀을 끓는 물에 넣으면 바로 물의 온도가 내려간다. 즉 계란을 맛있게, 균일하게 삶기 어렵다. 물을 먼저 팔팔 끓인 다음, 찌기에 계란을 올리자. 불을 낮춰 약불에서 약 12분간 찌면 된다.

■ 얼음물이나 찬물에 바로 헹구기

계란을 찌거나 삶은 때는 불을 끈 즉시, 바로 얼음물 또는 흐르는 찬물에 헹궈야 한다. 그러면 온도가



낮아져 수축이 일어나는데, 단단한 껍질보다는 안쪽 흰자에서 더 많이 일어난다. 그러면 껍질과 흰자의 간격이 벌어지면서 껍질을 더 쉽게 잘 수 있다.

■ 냉장고에 오래 두었던 달걀 삶기

달걀 껍질을 벗기는 문제만 생각한다면, 오래된 달걀을 삶는 게 답이다. 달걀 흰자는 시간이 갈수록 껍질 속 막과 유리되기 때문에 껍질을 벗기기 쉬워진다. 즉 장조림에 넣을 때 낫달걀이 필요할 때는 농장에서 갓 출시한 달걀이 아니라, 냉장고에 오래 두었던 달걀을 사용하는 게 낫다.



사진=shutterstock



웰컴치과그룹



• 이주영(JustinLee)DDS
• 로마린다 치대 졸업

B B B 만을 고집하는 웰컴치과
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**
실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.
믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절합니다.**
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

Best

시니어들을 위한
다양한 보험을 받고 있습니다

PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어(AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance



애나하임

714.552.5373

1201 N. Euclid St.
Anaheim, CA 92801

한인타운

213.381.2827

2500 W. 8th St. #106
LA, CA 90057