

건강과 행복

자연식품으로 만들어지는 건강식품(보약)은
가정에서 진공포장, 냉동, 냉장, 보온 등 어떤 방법으로
보관한다 해도 변질없이 장기간 보관한다는 것은
어려운 일입니다.
그 때 그 때 필요량을 만들어서 바로(최대 1주 이내)
드시는 것이 가장 좋은 방법입니다.

Whatever method you may use like keep
warm, cold storage, freezing process and
vacuum packing, it is difficult to store the
healthy food (a restorative) made of
natural foods at home for a long time
without any deterioration thereof. It is
the best way to make a necessary
amount of a healthy food at a time and
take it promptly (within 1 week at the
latest).



건 · 강 · 은 · 행 · 복 · 의 · 시 · 작
Health is the beginning of happiness

여러가지 건강식품들이 쉽고 편리하게
자동으로 만들어지는 21세기형 가정용 건강식품 전문 제조기

21C Type Home Healthy Food Cooker - OCOO
Capable of Cooking Many Healthy Foods Automatically, Easily and Conveniently.



(주) 오쿠
충남 보령시 청소면 충서로 3647-17
3647-17, Chungseo-ro, Cheongso-myeon, Boryeong-si, Chungcheongnam-do, Korea
Tel : 82-41-939-4622 Fax : 82-41-932-6822



어린이를 위한 |
충명탕
Herb foods for children |
Chong Myeong soup

| 여성을 위한
참쌀문어죽
| Herb foods for women
Glutinous rice and octopus porridge

남성을 위한 |
인삼추어탕
Herb foods for men |
Ginseng loach soup

| 어르신을 위한
산약익기탕
| Herb foods for the aged
Dioscorea batatas Ikgi soup

전 세계에서 애용하는 | 100선 약선 건강요리 | 100선 HERB FOODS HEALTHY COOKING BY DOUBLE BOILING

- 전 세계에서 애용하는 -
어린이 · 여성 · 남성 · 어르신을 위한 약선
Habitual use of herb foods in world
for children, women, men, and the aged

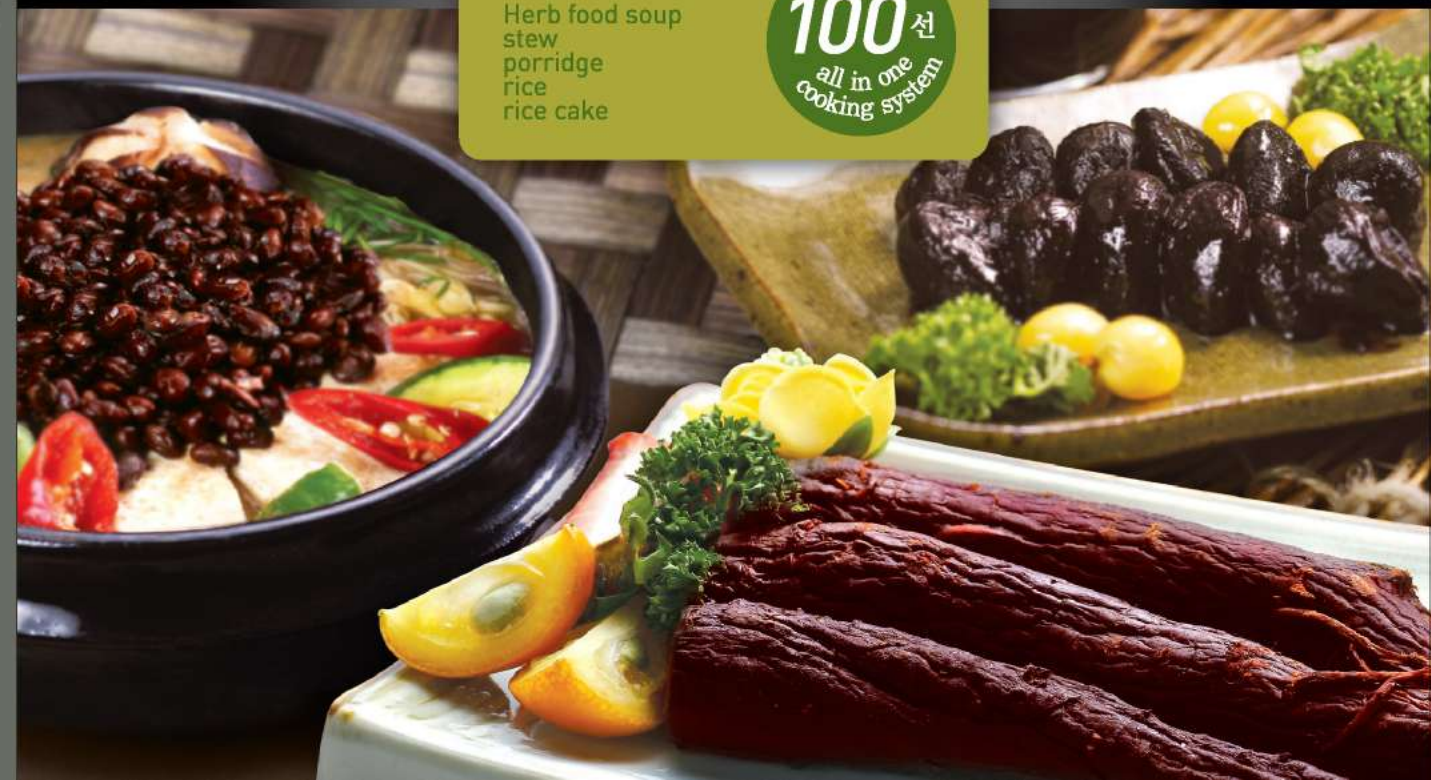
중탕으로 약선 건강요리

100 TYPES OF
HERB FOODS
HEALTHY COOKING
BY DOUBLE BOILING

탕 · 찜 · 죽 · 밥 · 떡
Herb food soup
stew
porridge
rice
rice cake

(藥膳)
100선
all in one
cooking system

www.ocoo.co.kr



건강과 행복

가족들의 건강을 위한 건강식품(보약)은
가정에서 직접 믿을 수 있는 재료를 경제적으로
구입해서 정성으로 만들어 드시는 것이
현명하고 바람직한 일입니다.

It is wise and desirable to purchase
reliable materials at home directly
and economically, and cook a
healthy food (a restorative) for the
health of a family elaborately.



“

건강을 위한 동반자 - 오쿠
건강이 행복의 시작입니다

A partner for your health - OCOO
Health is the beginning of happiness.

”

- 전 세계에서 애용하는 -
어린이·여성·남성·어르신을 위한 약선
Habitual use of herb foods in world
for children, women, men, and the aged

중탕으로 만드는 약선 건강요리

100 TYPES OF
HERB FOODS
HEALTHY COOKING
BY DOUBLE BOILING

탕·찜·죽·밥·떡
Herb food soup
stew
porridge
rice
rice cake

100선
all in one
cooking system





www.ocoo.co.kr

21세기형 가정용 건강식품 제조기 - 오쿠 / 21C type home healthy food cooker - OCOO

preface

..

머리말

우리의 옛선조들이 보약이나 건강식품을 만들때 사용하던 가마솥 중탕을 현대의 첨단 기술과 소재를 활용하여 현대인들이 유용하게 사용할 수 있도록 개발된 가마솥중탕가-오쿠는 전기열로 물을 끓여 수증기를 발생시키고 수증기 열로 게르마늄 중탕용기를 가열하여 원적외선 중탕열을 방사시켜 식품을 익히는 원리입니다.

또한 압력기능을 활용하여 열효율을 극대화시키면서 인공지능 마이콤을 내장하여 버튼 한번만 누르면 100가지 이상의 건강식품이 자동으로 만들어지는 편리한 제품입니다.

옛부터 보약이나 건강식품은 중탕으로 달여서 만드는 것이라고 알려져 왔는데 일반 가정에서는 기구적으로 복잡하고 불편하며 시간이 많이 걸릴 뿐만 아니라 건강식품 만드는 방법이 보편적으로 알려져 있지 않아 일상 생활에서 사용하지 못하고 건강원, 한의원, 제약업체 등에서 전문적인 용도로만 사용되어 왔습니다.

그러나 이제 가정용 건강식품 전문제조기로 편리하게 사용할 수 있는 가마솥중탕가-오쿠가 개발·생산되어 일반 가정에 보급되고 있습니다.

가마솥중탕가-오쿠를 사용하시는 분들이 좀 더 편리하고 유용하게 건강식품을 만들어 가족들의 건강 식생활에 활용하실 수 있도록 본 책자를 기획하게 되었습니다.

오쿠가족 여러분의 건강과 행운을 기원합니다.

OCOO is developed to enable moderns to use the caldron cooking in a double boiler that was used by our ancestors to prepare a restorative or healthy foods by utilizing present-day high technology and materials. The principle of OCOO is to cook food by boiling water with electric heat to generate steam, heating a germanium double boiler with the heat of steam and emitting far infrared ray double boiling heat.

Also, this is a convenient product that maximizes the heat efficiency by utilizing a pressurizing function and has an artificial intelligence Micom built therein to cook more than 100 kinds of healthy foods automatically by pushing a button only once.

From the ancient time, it has been known that restoratives or healthy foods are made by being decocted with double boiling. Because it requires complicated tools, is inconvenient and takes a long time, and a method of preparing healthy foods is not known generally in ordinary homes, it is not used in ordinary lives, but it has been used only for special uses in health institutes, tonifying herbal tea clinics and pharmaceutical companies.

However, OCOO that can be used conveniently as a specialized home healthy foods cooker has been developed and produced and has come into wide use in general homes.

We draw up this book for those who use OCOO to cook healthy foods more conveniently and usefully to utilize for healthy dietary lives of families.

We wish for good health and good luck of you all.

(주)오쿠
OCOO Co.,Ltd



편리하고 믿을 수 있는 가정용 건강식품 전문제조기-오쿠

Specialized home cooker of healthy foods - OCOO that is convenient and can be trusted





www.ocoo.co.kr

21세기형 가정용 건강식품 제조기 - 오후 / 21C type home healthy food cooker - OCOO

testimonial

..

추천의 글

약선요리(藥膳料理)라고 하면 아직은 일반적으로 생소하게 느끼는 사람들도 있지만 우리들의 생활 속에 깊이 들어와 있는 음식문화라고 할 수 있습니다.

여름철에 많이 먹는 삼계탕, 보신탕을 비롯하여 용봉탕, 추어탕 등 주로 보양식이나 보음하는 음식 위주로 생각하여 약선이라고 여겨져 왔습니다.

그러나 우리 생활에서 쉽게 접할 수 있는 음식들은 모두가 약선이라고 할 수 있는데 다만 영양학적으로만 생각하는 것이 아니라 우리 몸의 상태에 따라 동양의학적 개념으로 우리 몸의 부족한 부분은 보하고 넘치는 부분을 조절하여 음양의 균형을 건강하게 하여 주는 것이 바로 약선입니다.

우리 선조들이 많이 이용 하였던 방법 중에 배가 아프면 좁쌀죽을 끓여 먹어 속을 다스리는 방법이나 산모가 미역국을 먹어 어혈 등 뭉친 것을 풀어주는 방법, 더위 먹었을 때 녹두죽을 끓여 먹는 방법, 부종이 있을 때 잉어탕을 끓여 먹는 방법... 등등 약의 효능을 담은 음식은 무궁무진하다고 할 수 있습니다.

근래에 와서 한국, 중국, 대만, 일본 등에서 약선과 음식문화에 대하여 많은 연구발견이 이루어지고 있으며 건강한 음식문화를 추구하는 면에서 대체의학의 한분야로 인식되고 있기도 합니다.

중탕으로 만드는 약선건강요리 100선을 오후가족의 건강식생활에 활용하시어 건강과 행운이 함께 하시길 기원합니다.

When we say herb foods it can be unfamiliar to many of us, but it is a food culture deep inside our life.

The soup of carp and chicken boiled together, loach soup starting with chicken broth with ginseng, and soup of dog's meat taken in the summer season were considered as herb foods for their nutritional aid.

We say that many foods we get easily in our life are herb foods, but the true herb foods are the ones that not only fill nutrition, but fill what our body lacks and regulate what our body has too much to bring equilibratory health in the Oriental medicine concept.

One of the many methods our ancestors used for a stomachache was boiled hulled millet porridge, for a woman in childbed with accumulated extravasated blood was seaweed soup, for hot weathers to drive heat away in our body was mung-bean gruel, for edema was soup of carp and chicken boiled together. There were endless foods with medical effects.

Nowadays a lot of research is being done on the herb foods in Korea, China, Vietnam and Japan, where healthy food culture is being pursued for its recognition of alternative medicine.

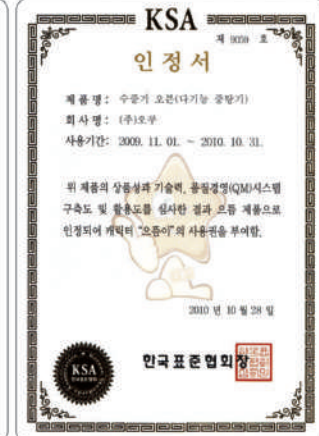
Use the 100 types of healthy cooking of herb foods by double boiling in your health food dietary life to bring health and luck into your lives.

도호생활약선연구원 중의학 박사 양 승
Doho Life Herb Food Researcher Chinese doctor Yang Seung

• 대한민국 신기술 으뜸상
Grand prize in Korea's New Technology



• 으뜸이 인정서
Certificate of Best



• ISO9001 인증서
ISO9001 Certificate



• 품질보증업체지정서
Certificate of Quality Assurance



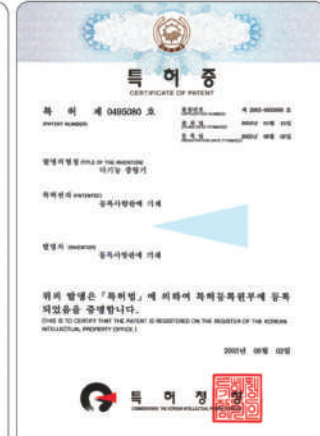
• CCC인증서
CCC Certificate



• 전기용품안전인증서
Safety certificate of electronic products



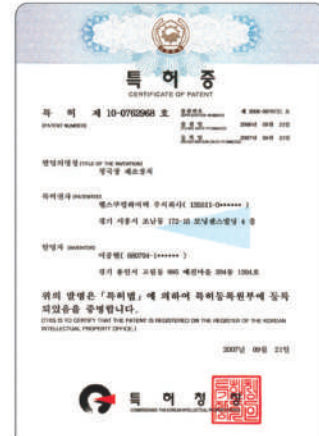
• 특허 제 0495080호
Patent No. 0495080



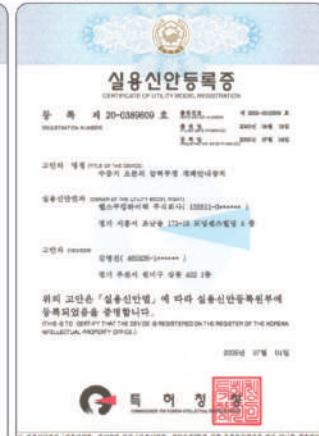
• 특허 제 10-0473282호
Patent No. 10-0473282



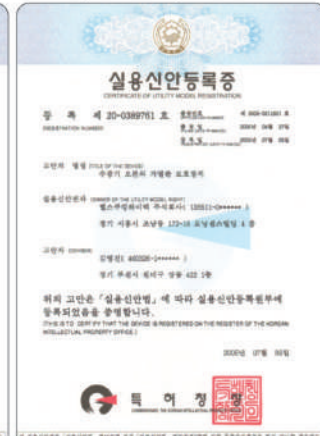
• 특허 제 10-0762968호
Patent No. 10-0762968



• 실용신안 제 20-0389609호
Utility Model No. 20-0389609



• 실용신안 제 20-0389761호
Utility Model No. 20-0389761



• 실용신안 제 20-0389762호
Utility Model No. 20-0389762



외 12건 등록 _ Plus 12 more Utility Models Registered



contents



차 례

1. 홍삼 숙성시키는 방법 A method of aging red ginseng	15
2. 홍삼 달이는 방법 A method of decocting red ginseng	17
3. 홍삼정과 · 꿀액 만드는 방법 A method of cooking honeyed red ginseng and honey liquid of red ginseng	19
4. 홍삼정과고 만드는 방법 A method of honeyed red ginseng paste	21
5. 게르마늄계란 만드는 방법 A method of cooking honeyed black garlic	25
6. 흑마늘정과 만드는 방법 A method of cooking honeyed black garlic	27
7. 흑마늘정과고 만드는 방법 A method of cooking honeyed black garlic paste	29
8. 대추고 만드는 방법 A method of cooking jujube paste	33
9. 열매식품의 원액 내리는 방법 A method of extracting an essence of fruit foods 양파, 늙은 호박, 매실, 포도, 배 등 an onion, an old pumpkin, a Japanese apricot, grapes and a pear	35
10. 매실원액 내리는 방법 A method of cooking jujube paste	37
11. 한약 달이는 방법 A method of decocting a tonifying herbal tea 한의원에서 조제된 한약과 보약 A tonifying herbal tea and a restorative prepared in a tonifying herbal tea clinic	41
12. 약차 달이는 방법 A method of decocting a herbal tea 녹용, 영지, 상항버섯 등 자연식품으로 사용되는 약재 Medical ingredients like young antlers of the deer, Ling Zhi mushroom and sanghwang mushrooms that are used as natural foods	43
13. 약죽 달이는 방법 A method of decocting medicinal porridge 호박죽, 팥죽, 야채버섯죽, 흑임자죽, 녹두죽, 닭죽, 인삼죽 Pumpkin porridge, red bean porridge, vegetable mushroom porridge, black sesame porridge, mung bean porridge, chicken porridge, ginseng porridge	47
14. 보양밥 만드는 방법 A method of cooking nutritional rice 수삼영양밥, 대추고 약식, 잡곡밥, 굴영양밥, 콩나물밥, 밤밥 Nutrition rice boiled with fresh ginseng, jujube paste flavored glutinous rice, boiled rice and cereals, nutrition rice boiled with oyster, rice boiled with bean sprouts, rice boiled with chestnut	53

오쿠에 있는 제품 사용 설명서를 반드시 읽고 사용방법을 이해 하신다면 본 책자에 있는 건강 식품을 좀 더 쉽고 편리하게 만드실 수 있습니다.

You can make the healthy foods in this book more easily and conveniently if you read the manual of OCOO and understand the using method.

본 책자에 수록되어 있는 건강상식의 내용은 동의보감과 인터넷건강 지식에서 발췌하여 인용한 내용이므로 각종 질병을 예방하기 위한 건강식생활의 참고자료로 활용하실 수 있으며 질병이 있으신 분은 담당 전문의사의 처방에 따라 치료받으시는 것이 원칙입니다.

The content of the common knowledge about health that is published in the present book is extracted and cited from Tongui pogam and Internet health common knowledge, and thus can be utilized as referential data for healthy dietary life to prevent various diseases. It is a principle that one who has a disease should be treated according to prescriptions of a physician in charge.

15. 보양탕 달이는 방법 A method of decocting nutritional soup 갈비탕, 삼계탕, 설렁탕, 도가니탕, 꼬리곰탕 Beef-rib soup, chicken broth with ginseng, Seolleongtang, soup of kneebone of cattle, ox tail soup	59
16. 보양찜 만드는 방법 A method of cooking a nutritional stew 돈육찜, 갈비찜, 족편 Steamed pork, steamed beef rib, steamed cow's foot jelly	63
17. 보양떡 만드는 방법 A method of cooking restorative rice cake	69
18. 식혜 만드는 방법 A method of cooking sweet rice punch	71
19. 요구르트 만드는 방법 A method of cooking yogurt	73
20. 홍삼 팔빙수 만드는 방법 A method of cooking red ginseng red bean sherbet	75
21. 홍삼도토리묵 만드는 방법 A method of cooking red ginseng acorn starch jelly	77
22. 과일잼 만드는 방법 A method of making fruit jam 딸기잼, 밀감잼, 사과잼, 복숭아잼 Strawberry jam, tangerine jam, apple jam, peach jam	79
23. 홍삼고추장 만드는 방법 A method of making red ginseng hot pepper paste 홍시, 사과, 복숭아, 고구마, 찹쌀 고추장 A ripe persimmon, an apple, a peach, a sweet potato, glutinous hot pepper paste	83
24. 맛간장 만드는 방법 A method of making flavored soy sauce	93
25. 홍삼청국장 만드는 방법 A method of cooking red ginseng Chungkukjang 검은 약콩, 대두 Black bean, soybean	95
26. 홍삼청국장 응용메뉴 만드는 방법 A method of cooking applied menus of red ginseng Chungkukjang 청국장 건조, 청국장 가루, 청국장 환 Dried Chungkukjang, Chungkukjang powder, Chungkukjang pills	97
27. 두반장(청국장을 응용해서 만들 수 있는 요리) 만드는 방법 An applied using method by which anything can be made	99
28. 경옥고 만드는 방법 A method of making flavored soy sauce	103
29. 추어탕 만드는 방법 A method of making flavored soy sauce	105
30. 불도장 만드는 방법 A method of making flavored soy sauce	107





contents

• •

차 례

약선재료의 구입요령 Purchasing essentials of herb foods ingredients

1. 인터넷 쇼핑을 택배구입사이버
경동시장(www.e-kdm.co.kr)
또는 한약재시장
(www.hanyakjae.net) 등에서
주문하시면 편리하게 택배로
받아보실 수 있습니다.
1. Internet Shopping mall
purchase through home-
delivery service
You can order through Cyber
Gyeongdong Market(www.e-
kdm.co.kr) or Medicinal
ingredients Market
(www.hanyakjae.co.kr) and it
will be delivered conveniently
into your home.
2. 전국 각 지역 약전시장 또는
재래시장에서 구입이 가능합니다.
2. It is also available in
pharmacopoeia markets or in
traditional markets in every
region of the country.

31. 견과류를 곁들인 토마토찜 Tomato Stew with Nuts	109
32. 야채메쉬포테이토 Vegetable Mashed Potatoes	111
33. 데리야끼소스를 곁들인 닭날개조림 Chicken Wings boiled down in Teriyaki Sauce	113
34. 돼지고기카레 Pork Curry	115
35. 러시아안수프 Russian Soup	117

어린이를 위한 약선(藥膳) Herb foods for children 119

36. 충명탕 Chong Myeong soup	121
37. 구기인삼장어탕 Chinese matrimony vine ginseng eel soup	123
38. 보종갈비찜 Nutritional steamed short ribs	125
39. 목이갈비찜 Morki steamed short ribs	127
40. 보혈장조림 Blood nourishing beef soiled in soy	129
41. 은행단호박찜 Gingko nut sweet pumpkin stew	131
42. 패모배숙 Checkered lily boiled pear preserved in honey	133
43. 산사소고기스튜 Milk vetch Rhynchosia volubilis porridge	135
44. 옥수수호두죽 Corn walnut porridge	137
45. 콜리플라워단호박죽 Cauliflower sweet pumpkin porridge	139
46. 고구마죽 Sweet potato porridge	141
47. 용안흑임자좁쌀죽 Longan black sesame hulled millet porridge	143
48. 산약포도죽 Dioscorea batatas grape porridge	145
49. 야채호두밥 Vegetable walnut rice	147
50. 전복영양밥 Abalone nutritional rice	149

여성을 위한 약선(藥膳) Herb foods for women 151

51. 귀비계탕 Gwibe chicken soup	153
52. 사물초교탕 Samulchogyu soup	155
53. 해삼탕 Sea cucumber Soup	157
54. 삼칠오골계탕 Panax notoginsengs and gallus gallus soup	159
55. 잉어탕 Carp soup	161
56. 돼지족발찜 Carp soup	163
57. 맥문동저육찜 Snake's beard and pork stew	165
58. 도가니찜 Cattle kneebone stew	167
59. 김치고등어찜 Kimchi Mackerel Stew	169
60. 찹쌀문어죽 Glutinous rice and octopus porridge	171
61. 오리녹두죽 Duck mung beans porridge	173
62. 전복죽 Abalone porridge	175
63. 팥죽 Red bean porridge	177
64. 윤부약선죽 Yoonbu herb food porridge	179
65. 감비죽 Picea jezoensis porridge	181
66. 감비옥미수밥 Picea jezoensis and zea mays rice	183
67. 완두밤밥 Pea chestnut rice	185

재료의 계근 Weighing of the ingredients

건강한 식품을 조리할 때에는 재료의
분량을 눈이나 손으로 짐작하여
계산하는 것보다는 주방용 소형 전자
저울로 정확하게 계근하여 조리
하시는 것이 지혜로운 방법입니다.
When cooking health foods, it is
wiser to weigh exactly with a
small electronic scale rather
than estimating the quantity by
eyes or hands.





contents

• •

차 례

남성을 위한 약선(藥膳) Herb foods for men	187
68. 인삼추어탕 Ginseng loach soup	189
69. 뼈다귀감자탕 Pork Bone soup	191
70. 장어마늘탕 Eel garlic soup	193
71. 십전대보게 Sipjeondaebogye	195
72. 다시마연자갈비탕 Kelp Yeon power rib soup	197
73. 패왕벌희 Pyewangbyeolhee	199
74. 인삼갈비찜 Ginseng rib stew	201
75. 육종용꼬리찜 Cistanche deserticola tail stew	203
76. 하고초저육찜 Hagocho pork stew	205
77. 닭볶음찜 Adonis amurensis chrimp stew	207
78. 지구자황태찜 Hovenia dulcis Thunb. Dried Pollack stew	209
79. 인삼대추죽 Ginseng jujube porridge	211
80. 황기닭죽 Milk vetch chicken porridge	213
81. 대보원기죽 Vitality porridge of great value	215
82. 잣대추죽 Pine nut and jujube porridge	217
83. 새우부추죽 Shrimps and Korean leek porridge	219
84. 곤드레밥 Cirsium setidens rice	221
85. 오곡밥 Dish made with all five grains	223
86. 백년초설기떡 Cactus steamed rice cake	225

어르신을 위한 약선(藥膳) Herb foods for the aged	227
87. 동충하초자리탕 Cordyceps militaris terrapin soup	229
88. 등글레임자수탕 Solomon's seal and Imjasoo soup	231
89. 산약익기탕 Dioscorea batatas Ikgi soup	233
90. 천마황기어탕 Gastrodia elata milk vetch fish soup	235
91. 숙지황갈비찜 Rehmanniae radix preparat and ribs stew	237
92. 소꼬리찜 Cow's tail stew	239
93. 새우소해삼찜 Saewooso and sea cucumber stew	241
94. 육종용붕어찜 Cistanche deserticola crucian carp stew	243
95. 동충하초조기찜 Cordyceps militaris yellow corvina stew	245
96. 호두인삼장어죽 Cordyceps militaris yellow corvina stew	247
97. 산마흑미죽 Sorbus sambucifolia and black rice porridge	249
98. 어죽 Fish porridge	251
99. 자라충초죽 Terrapin and cordyceps sinensis sacc porridge	253
100. 동충하초귀리죽 Cordyceps militaris oat porridge	255
101. 사삼새송이밥 Adenophora triphylla King oyster rice	257
부록. 무엇이든 만드는 응용사용 방법	258
An applied using method by which anything can be made	
약선 건강요리 활용의 지혜 Wisdom of using herb food healthy cooking	260

'약선 건강요리 활용의 지혜'를 반드시 읽어보신 후 '약선 건강요리 100선'을 잘 활용하시는 것이 좋습니다.
It is recommended to read thorough over 'The wisdom of using herb foods healthy cooking' before using '100 types of healthy cooking of herb foods.'



홍삼(수삼·건삼) 숙성 | Aging of Red Ginseng (Fresh Ginseng, Dried Ginseng)

수삼이나 백삼(건삼)을 원적외선 중탕열로 찌고 숙성시켜 홍삼유효성분을 생성시켜 줍니다.

Effective ingredients of red ginseng are produced by steaming and aging fresh ginseng or white ginseng (dried ginseng) with far infrared ray double boiling heat.

재 료 | 수삼 : 수삼200g(1/3채) 건삼 : 건삼(백삼)100g

Materials | Fresh ginseng : fresh ginseng 200g (1/3 root)
Dried ginseng : dried ginseng (white ginseng) 100g

만드는 법 | Methods of cooking

1 인삼을 흐르는 물에 솔로 깨끗하게 닦아 게르마늄단지에 넣고 내솥에 얹힌다.
머리 부분의 뇌두(줄기의 흔적)는 절단해야한다.

Wash ginseng thoroughly in flowing water with a brush, place the washed ginseng in a germanium pot and then place the germanium pot inside an inner pot. Cut rhizome (a trace of a stem) in a head part.

2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <홍삼숙성> 선택 후 시작버튼을 누르면 7시간 후 완성되며 자동보온으로 전환된다.

If you shut an inner lid, couple an outer body thereto, select <Aging red ginseng> from a menu, and then push a start button, it is completed after 7 hours and then it is converted into an automatic keep warm function.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 완성(건조된 상태) | Complete (dried state)

• 사포닌증가 시험성적서
Test report of increase of saponin.

분석 결과 보고서				
<p>발주처: 오크주식회사 발주일자: 2018년 7월 9일 분석일자: 2018년 7월 21일</p>				
<p>시험명: 수삼 및 건삼의 사포닌 함량 분석</p>				
시료명	분석항목	단위	결과	참고값
수삼 1	Crude saponin	mg/g	3.78	사출공인
건삼 1	Crude saponin	mg/g	11.25	사출공인
수삼 2	Crude saponin	mg/g	12.88	사출공인
건삼 2	Crude saponin	mg/g	13.85	사출공인
수삼 3	Crude saponin	mg/g	14.25	사출공인
건삼 3	Crude saponin	mg/g	14.55	사출공인
수삼 4	Crude saponin	mg/g	14.52	사출공인
건삼 4	Crude saponin	mg/g	14.52	사출공인
수삼 5	Crude saponin	mg/g	14.52	사출공인
건삼 5	Crude saponin	mg/g	14.52	사출공인

연세대학교 생명공학과 생물소재공학연구소
 Biomedical Process Engineering Lab, Department of Biotechnology, Yonsei University

건강상식 | Health Common Knowledge

가격이 고가인 6년근 홍삼을 오랜기간 드시는 것은 경제적으로 부담이 되므로 가격이 저렴한 4년근, 5년근 수삼으로 홍삼유효성분을 추출하여 드시는 것이 가장 경제적인 건강관리방법입니다.

Because it becomes an economic burden to eat 6 year old ginseng that is highly expensive for a long time, it is the most economical health care method to extract and eat the efficient ingredients of 4 or 5 year old fresh ginseng that is inexpensive.

Tip

- 인삼의 크기에 따라 갈변 현상이 다르게 나타나서 홍갈색의 색감이 연하고 진하게 다르게 나타날 수도 있습니다.
- The browning phenomenon happens differently according to a size of ginseng, and thus the reddish brown color may become lighter or darker differently.
- 오크에 있는 사용설명서를 반드시 읽고 사용방법을 이해하신 후 건강식품을 만드시면 좀 더 쉽고 편리하게 건강식품을 만드실 수 있습니다.
- If you read the manual of OCOO, understand the method of using and then cook healthy foods, you will be able to cook healthy foods more easily and conveniently.

홍삼(숙성수삼·건삼) 달임 | Decocting of Red Ginseng (Ripened Fresh Ginseng · Dried Ginseng)

홍삼의 유효성분을 증탕으로 달여서 냄새와 영양의 손실없이 추출합니다.

The efficient ingredients of red ginseng are decocted and extracted without smell and loss of nutrition.

재 료 | 숙성된 홍삼(수삼200g, 건삼100g)

Materials | Ripened red ginseng (fresh ginseng 200g, dried ginseng 100g)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 홍삼에 물2000cc(5컵)을 부어준다.
Pour 2,000cc (5 cups) of water into red ginseng.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <홍삼달임> 선택 후 시작버튼을 누르면 6:30후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Decocting red ginseng> from a menu, and push a start button, it is completed after 6 hours and a half and then it is converted into an automatic keep warm function

건강상식 | Health Common Knowledge

일반적으로 시장에서 판매되고 있는 홍삼관련 건강식품의 품질표시에 홍삼농축액이나 홍삼고형분이 어느 정도 함유되어 있는지 확인하시고, 가정에서 직접 홍삼유효성분을 추출했을 때와 비교하여 선택하는 것도 경제적인 지혜입니다.

Generally, it is economic wisdom to make a choice after checking how much concentrated liquid of red ginseng and solid powder of red ginseng are contained in the quality sign of healthy food related to red ginseng that is sold in the market and comparing them with those in the case of extracting efficient components of red ginseng directly at home.

Tip

- 2000cc의 물이 달여지면서 100cc정도는 인삼에 흡수되고 1900cc정도 달여집니다 (수삼 기준). 1일 기준량 - 1일 2회(아침, 저녁시간 30분 후) 100cc씩 드십시오.
- While 2,000cc of water is decocted, about 50cc of water is absorbed into ginseng, and 1,500~1,800cc of water is decocted. A daily standard amount - Drink 100cc twice a day (30 minutes after breakfast and dinner)
- 소아(12세 이하)의 경우에는 1회 50cc정도를 드십시오.
- A little child (who is younger than 12 years old) drink about 50cc for one dose.
- 인삼에 대한 알레르기 현상이나 부작용(열, 설사)이 있는 경우에는 섭취량을 기준량의 1/2(50cc)로 줄여 드시다가 점차 100cc까지 늘려 드십시오.
- In the case of a person who has allergy or side effects against ginseng (heat or diarrhea), reduce the dose to 1/2 of the standard amount (50cc) and then increase the dose up to 100cc gradually.
- 가열이 완료된 홍삼액은 냉장보관 상태로 드시고 평소 찬 음식에 배탈이 잦으신 분은 따뜻한 데워서 드십시오.
- Drink the red ginseng essence that is completely heated in the state of being refrigerated. In the case of a person who suffers from a stomach trouble, drink it after warming it up.
- 홍삼액을 보양제로 드실 경우 5개월 이상 장기간 드시는 것이 좋습니다.
- If you drink a red ginseng essence as a restorative, it is good to drink it for a long period of time of more than 5 months.
- 홍삼액에 꿀이나 설탕을 첨가하여 음주후에 드시면 숙취해소에 더욱 좋습니다.
- If you add honey or sugar to a red ginseng essence and then drink it before or after drinking, it is good to cure a hangover.
- 홍삼액을 10시간 이상 보관하실 때는 보온기능을 이용하지 마시고 냉장실에 보관하십시오.
- When you store a red ginseng essence for more than 10 hours, please, do not use a keep warm function, but refrigerate it.



1 물붓개(건조한 홍삼) | Pour water (dried red ginseng)



2 완성 | Complete

- 홍삼유효성분 확인시험서
Test report confirming efficient components of red ginseng.

시험성적서

본사번호 : ANA-10081148			
발행일자 : (주) 오쿠			
발행일자 : 2016. 7. 16.			
시 료 명 : 건삼 숙성 후 달임 추출액 (건삼농축액과 수삼)			
분석방법 : HPLC/분리			
검출목적 : 함량시험			
분석항목	단위	결과	분석방법
Crude saponin	mg/g	85.380	비중감량
Ginsenoside-Rb ₁	+	0.354	HPLC 분석
-Rg ₁	+	0.239	
-Rg ₂	+	0.216	
-Rg ₃	+	8.984	
-Rf	+	1.814	
-Rg	+	4.255	
-Rd	+	5.907	
-Rc+Rb ₂	+	3.340	
-Rb ₂	+	9.172	

본 시험결과서의 효력은 대표이사 직함인 서명(인)을 증명하고 인삼농축액 연구개발팀이
발행했다. 발행일자: 발행일 2016년 7월 16일. 발행처: 본사(오쿠) (주) 오쿠

중앙대학교 인삼산양성 연구센터
JUNGANG UNIVERSITY GINSENG RESEARCH CENTER, CHANG-ANG UNIVERSITY

홍삼정과 · 꿀액 | Honeyed Red Ginseng · Honey Liquid of Red Ginseng

수삼을 원적외선 중탕열로 찌고 숙성시켜 홍삼유효성분을 생성시키면서 꿀이 함유된 정과로 만들고 홍삼꿀차의 원액을 만듭니다.

Honeyed red ginseng containing honey and an essence of a red ginseng honey tea are made by steaming and then aging fresh ginseng with far infrared ray double boiling heat to produce efficient ingredients of red ginseng.

재 료 | 수삼 200g~300g(1/3채)

(건삼으로 정과를 만들면 부드럽지 않으므로 수삼으로 만듭니다.)

Materials | A proper amount of fresh ginseng 200g~300g(1/3root)
- If honeyed ginseng is made with dried ginseng, it is not soft, and thus it should be made with fresh ginseng.

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 내솥에 수삼이 잠길 정도로 꿀을 부어준다.
Pour honey into an inner pot enough to make fresh ginseng immersed in the honey.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <홍삼정과> 선택 후 시작버튼을 누르면 6:00후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Honeyed red ginseng> from a menu, and push a start button, it is completed after 6 hours and then it is converted into an automatic keep warm function.



1 꿀붓기 | Pour honey



2 완성 | Complete

• 홍삼유효성분 확인시험서
Test report confirming efficient components of red ginseng.

시험 성적서

본사명 : ANA-10001-04
시험일자 : 2018. 2. 16
시 료 명 : 수삼 속살 후 달인 추출액 (자갈갑박물탕기(오뚜기))
분석방법 : HPLC 분석
의뢰처 : 홍고식품

분석항목	단위	결과	분석방법
Crude saponin	mg/g	74.200	적용과한
Ginsenoside-Rh ₁	μg	0.181	HPLC 분석
-Rh ₂	μg	0.580	+
-Rh ₃	μg	0.119	+
-Rh ₄	μg	0.477	+
-Rg ₁	μg	1.267	+
-Rg ₂	μg	0.261	+
-Rg ₃	μg	4.295	+
-Rg ₄ +Rg ₅	μg	3.443	+
-Rg ₆	μg	7.420	+

본 시험결과서의 결과는 의뢰자와 계약한 시험제 항의와 중립대학교 산학협력단 연구센터에 의해만 인정되며, 이외의 다른 사용처나 다른 방법으로 사용될 수 없습니다.

중앙대학교 원삼산양삼 연구센터
CHUNGANG UNIVERSITY GINSENG RESEARCH CENTER, CHUNG-ANG UNIVERSITY

건강상식 | Health Common Knowledge

연근, 더덕, 밤, 대추, 생강 등의 정과도 같은 방법으로 만들 수 있습니다.

A honeyed lotus root, honeyed Codonopsis lanceolate, a honeyed chestnut, honeyed jujube and honeyed ginger can be made in the same way.

Tip

- 홍삼정과는 건강기능식품이므로 개인의 적응력에 따라 1일 드시는 양을 조절하실 수 있으며 하루 한뿌리 정도를 3회로 나누어 드시는 기준이 좋겠습니다.
- As honeyed red ginseng is a health self-indulgent food, you can adjust the amount thereof that you eat in a day according to personal adaptability, and it is good to divide one root of honeyed red ginseng into three doses in a day.
- 게르마늄 내솥에 있는 정과를 들어내어 통풍이 되는 그늘진 곳에서 구들구들하게 건조시킨 후 백설탕가루에 굴려주어 서로가 붙지 않도록 손질한 후 냉장실에 보관하여 복용합니다.
- Take out the honeyed red ginseng from a germanium inner pot, dry it in an airy and shady place to be somewhat dry and hard and then roll it in white sugar powder to prevent it from being stuck together and then refrigerate it to take it later.
- 꿀액은 홍삼꿀차의 원액으로 사용합니다.
- The honey liquid is used as an essence of a red ginseng honey tea.

홍삼정과고 | Honeyed Red Ginseng Paste

완성된 홍삼정과를 이용하여 정과고를 손쉽게 만들 수 있으며 어른들과 친지들을 위한 정성이 담긴 선물용으로도 좋습니다.

Honeyed red ginseng paste can be easily made by using the completed honeyed red ginseng, which is good as a present with your best wishes for the elderly people and close acquaintances.

재 료 | 완성된 홍삼정과

Materials | Completed honeyed red ginseng

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 완성된 홍삼정과를 잘 으갠다. (절구나 믹서로 찌어줄 수도 있다.)
The completed honeyed red ginseng is crushed up well. (It can be pounded with a mortar or a mixer.)
- 2 손질한 정과를 잘 섞어주면 완성된다. (고를 만들때 꿀액을 섞으면 질어지므로 꿀액은 별도로 보관하여 홍삼꿀차의 원액으로 사용한다.)
It is completed if you mix the prepared honeyed red ginseng well. (If you add a honey liquid when making paste, the paste becomes watery, and thus the honey liquid should be kept separately to be used as an essence of a red ginseng honey tea.)

건강상식 | Health Common Knowledge

꿀에 달여진 홍삼고이므로 냉장실에 보관하며 드실 수도 있고, 홍삼꿀차의 원액으로도 활용하실 수 있습니다.

Because this is red ginseng paste decocted with honey, you can eat this by refrigerating it or utilize it as an essence of red ginseng honey tea.

Tip

- 홍삼정과고는 건강기호식이므로 개인의 적응력에 따라 1일 드시는 양을 조절하실 수 있으며 어른 기준으로 1회에 작은 2스푼, 하루 3회 정도 드시고 어린이는 어른의 1/2 정도로 조절하시는 것이 좋습니다.
- As honeyed red ginseng is a health self-indulgent food, you can adjust the amount thereof that you eat in a day according to personal adaptability. It is good that an adult eats two small spoons of honeyed red ginseng paste for one dose and three times in a day, and a child eats a half of the adult's amount.



완성된 홍삼정과
Completed honeyed red ginseng



1 숟가락으로 으깨기
Crush it up with a spoon



2 홍삼정과고 담기
Put honeyed red ginseng paste in a container

건강상식 - 홍삼 | Health Common Knowledge - Red Ginseng

21세기형 가정용 건강식품 제조기 - 오투 / 21C type home healthy food cooker - OCOO

현대과학이 밝힌 홍삼의 약효 Effects of red ginseng that are made clear by modern science

1. 항산화, 피로회복, 노화방지 작용 | Anti-oxidation effect, Effect for overcoming fatigue and antiaging effect

우리몸은 각종 과산화물질에 노출되어 있습니다. 과산화물질은 노화를 촉진하고 암 등 각종 질병과 피로의 원인이 됩니다. 홍삼은 이러한 과산화물질을 없애주는 역할, 즉 항산화작용을 함으로써 피로를 회복하고 노화를 방지합니다. 따라서 홍삼을 오래 복용하면 체내에 과산화물의 축적을 예방하여 신체의 모든 기능이 정상적으로 움직이게 됩니다. 특히 홍삼 중의 페놀성 성분이 항산화작용이 강한 것으로 밝혀져 있습니다.

Our body is exposed to various peroxidation materials. The peroxidation materials facilitate aging and become the cause of various diseases like cancer and fatigue. The red ginseng plays a role of removing such peroxidation materials, and overcomes fatigue and prevents aging through anti-oxidation. Therefore, if you eat red ginseng for a long time, you can prevent accumulation of peroxidation materials inside your body for normal operation of all functions of your body. Especially, it has been found out that the phenol component of the red ginseng has strong anti-oxidation effects.

2. 암의 치료와 예방효과 | Treatment and prevention of cancer

홍삼의 효과 중 가장 두드러진 것 중의 하나가 항암효과로 이것은 전 세계적으로 수많은 연구자들에 의하여 현대과학으로 명확히 입증되어 있습니다. 홍삼은 첫째, 암세포의 성장을 억제하고, 둘째, 암세포의 자살(apoptosis)을 유도하며, 셋째, 암의 발생을 예방하여주는 효과(chemoprevention)가 있습니다. 광범위한 역학조사결과 홍삼을 복용한 사람은 복용하지 않은 사람보다 암에 걸리는 확률이 훨씬 낮다는 것이 밝혀졌습니다. 특히, 홍삼에만 있는 홍삼 특이 성분의 약효가 강하게 작용하는 것으로 밝혀졌습니다.

One of the most prominent effects of red ginseng is anti-cancer effects that have been clearly proven by numberless researchers through modern science. Firstly, the red ginseng restrains the growth of cancer cells, secondly, induces the self-destruction (apoptosis) of cancer cells, and thirdly, has the effect of preventing the generation of cancer (chemoprevention). As a result of extensive epidemiology study, it has been found out that those who take red ginseng have much lower probability of getting cancer than those who do not. Especially, it has been noted that the components specific to red ginseng that are contained only in red ginseng act strongly.

3. 혈액순환개선, 고혈압 및 동맥경화 예방과 치료효과

Improvement of blood circulation and prevention and treatment of high blood pressure and arteriosclerosis

일반적으로 홍삼은 혈중 콜레스테롤의 양을 낮춰주고 말초혈관에 흐르는 혈류량을 증대 시킵니다. 혈압이 높은 사람은 홍삼을 먹어서는 안된다고 알고있는 사람이 많지만 이것은 잘못 알려진 사실로 홍삼은 혈액순환을 개선하고 혈관을 확장시켜 주어 고혈압을 치료하는 효과가 있습니다. 특히 진세노사이드 Rg3가 혈관 확장 작용이 강한 것으로 밝혀졌는데 진세노사이드 Rg3는 백삼이나 수삼에는 없고 홍삼에만 있는 특이성분입니다. 간혹 인삼에 의하여 혈압이 높아지는 사람도 있는데 이 경우 투여를 중단하면 문제가 없는 것으로 알려져 있습니다.

Generally, red ginseng reduces the amount of cholesterol in the blood and increases the blood flow rate at the peripheral artery. Although there are many people who say that it is bad for a person who has a high blood pressure to eat red ginseng, it is wrong. The red ginseng has the effect of treating hypertension by improving blood circulation and extending blood containers. Especially, it has been found out that Gensenosides Rg3 has strong action of expanding blood containers. Gensenosides Rg3 is a component specific to red ginseng, which is not contained in white ginseng or fresh ginseng and is contained only in red ginseng. There are some people whose blood pressure becomes high when taking ginseng, but it is known that in such a case, there is no problem if he stops taking ginseng.

4. 당뇨병 예방과 치료효과 | Prevention and treatment of diabetes

홍삼은 인슐린의 분비촉진 작용이 있으며, 현기증, 갈증, 전신 권태감 등 당뇨병의 제반 증상을 개선시킵니다. 특히, 인삼은 고대로부터 인체가 필요로 하는 체액을 보충하고 갈증을 해소하는 생약으로 알려져 있습니다.

Red ginseng has the effect of facilitating insulin secretion, and improves various symptoms of diabetes like dizziness, thirst and the fatigue of the entire body. Especially, from the ancient time, the ginseng has been known as a tonifying herbal tea that compensates for body fluids that a human body needs and removes thirst.

5. 숙취제거 효과 | Effects of removing a hangover

홍삼이 특히 숙취에 좋다는 것은 잘 알려진 사실입니다. 홍삼은 알코올의 대사에 관여하는 각종 효소의 활성을 증가시켜 체내에서 알코올을 빨리 분해 시킵니다. 또한 홍삼은 음주로 인한 간의 손상을 예방하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌습니다. 홍삼은 술을 마시기 전 또는 술을 마신 후에 숙취를 해소시키고 간을 보호하는데 매우 효과적입니다.

It is a well-known fact that the red ginseng is especially good for a hangover. The red ginseng increases the activity of various enzyme related to the metabolism of alcoholism to decompose the alcohol inside a human body. Also, it has been found out that the red ginseng has the effect of preventing the damage of liver due to drinking. The red ginseng is very effective in removing a hangover before and after drinking liquor and protecting the liver.

6. 간장 보호작용 | Action of protecting the liver

홍삼은 손상된 간의 재생을 촉진하고 외부 독성물질로부터 간을 보호하는 효과가 있습니다. 또한 홍삼은 간염으로 인한 간의 손상을 회복시켜 주며, 오염된 환경에 의해 우리 몸에 침입하는 각종 공해물질로부터 우리몸을 보호해 줍니다.

The red ginseng has the effect of facilitating the regeneration of the damaged liver, and protecting the liver against external toxic materials. Also, the red ginseng recovers the damage of the liver due to hepatitis, and protects our bodies against various polluting materials that invade our bodies due to the polluted environment.

7. 기억력 및 학습능력 증진효과 | Effect of improving memory and learning ability

홍삼은 기억력을 향상시키며 학습능력을 향상시켜 줍니다. 홍삼은 뇌기능 퇴화를 방지하고 공간인지능력을 증진시키고 두뇌활동을 촉진시켜 줍니다.

The red ginseng improves memory and learning ability. The red ginseng prevents the deterioration of a brain function, increases the spatial cognitive ability and facilitates brain activity.

8. 성기능 개선효과 | Effect of improving a sexual function

홍삼은 남성의 발기 기능을 크게 강화시키는 작용이 있습니다. 만성 스트레스로 인한 성기능 감퇴를 치료하며, 환경호르몬(예:다이옥신)과 같은 유독성 물질로 인한 남성 성기능의 감퇴를 막아줍니다.

The red ginseng has the effect of reinforcing the erection function of a male greatly. It treats the deterioration of a sexual function due to chronic stress, and prevents the deterioration of a sexual function of the male due to toxic materials like Endocrine disruptor (for example, dioxin).

9. 항상성(homeostasis)유지 | Maintain homeostasis

인삼은 우리몸이 항상 일정한 상태로 유지할 수 있도록 하여 줍니다. 인삼은 인체의 저항력을 증대시킴으로써 유해한 환경으로부터 방어하는 능력을 증대시킵니다. 인삼의 이러한 효과를 "아답토겐(adaptogen)효과"라고 합니다.

The ginseng helps our bodies to maintain to be in a constant state always. The ginseng increases resistance of our body and increases the capacity of protecting our bodies against a harmful environment. Such effects of ginseng are called "adaptogen" effects.

10. 혈전 생성 억제 | Restrain the generation of thrombosis

혈액내에 혈소판이 응집하면 이것이 혈관을 막아 우리몸에 심각한 영향을 줍니다.

특히 뇌에서 이러한 일이 일어나면 뇌졸중이나 뇌출혈로 이어집니다.

인삼은 혈액내에 있는 혈소판의 응집을 억제하는 효과가 있는데 특히 홍삼 특이성분이 약효가 강합니다.

When the platelet is condensed in the blood, this stops a blood container and affects seriously our bodies. Especially, when this happens in our brains, this leads to apoplexy or cerebral hemorrhage.

The ginseng has the effect of restraining the condensation of platelets in the blood, and especially the components specific to the red ginseng have stronger effects.

11. 운동력 증가 | Increase of exercising power

홍삼은 정신적, 육체적능력을 증강시키는 작용이 있어 전세계적으로 스포츠 의학계에 관심의 대상이 되고 있습니다.

또한 더위나 추위 등 환경 스트레스에 대한 적응 능력을 향상 시킵니다. 실제 많은 스포츠선수가 인삼을 복용하고 있습니다.

The red ginseng has the effect of increasing mental and physical capacity, and thus becomes a matter of interest of the global sports medical world. Also, it improves the adaptability against environmental stress such as the heat or the cold. Actually, a lot of athletes are taking ginseng.

12. 기타 효과 | Other effects

홍삼은 소화기계를 강화시키고, 습관성 의약품의 부작용을 경감시켜주는 약효가 있으며, 불안, 우울, 불면 등의 정신적 증상을 개선하고, 방사선 피폭의 부작용을 경감시킵니다.

The red ginseng reinforces the digestive organs, reduces the side effects of a habit-forming drug, improves mental symptoms such as uneasiness, melancholia and insomnia, and reduces the side effects of radiation exposure.

게르마늄계란 | Germanium Egg

게르마늄계란은 수분이 밖으로 나가지 않아 삶은 계란처럼 딱딱하지 않고 부드럽게 먹을 수 있으며 또한 염분이 밖으로 나가지 않아 간을 하지 않아도 먹을 수 있습니다.

Germanium egg keeps moisture inside in it that it is neither dry nor tough like a boiled egg to be eaten softly and also it contains salt that it is not necessary to be seasoned.

재 료 | 계란 20개

Materials | 20 eggs

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 계란을 씻어 게르마늄단지에 담는다.
Put washed eggs into the germanium jar.
- 2 단지를 내솥에 결합하고 뚜껑을 닫는다.
Combine the jar with the inner pot and close the lid.
- 3 외부본체를 결합한 후 <홍삼숙성> 메뉴를 선택한 후 시작버튼을 누른다.
Combine the outer body, Choose <Aging red ginseng> menu and then push the start button.
- 4 7시간 후에 완료되며 자동보온으로 전환된다.
It will be completed in 7 hours and will be converted to automatic heat insulation mode.

...



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 완성 | Complete

Tip

- 내솥 안에 차잎과 물을 넣고 단지를 결합하면 차향이 나는 계란이 되고 쑥을 넣으면 쑥향이 나는 계란이 된다.
- Put tea leaves and water inside the inner pot before combining with the jar to make tea flavored eggs and put wormwood to make wormwood flavored eggs.

흑마늘 정과 | Honeyed Black Garlic

생마늘을 원적외선 중탕열이 흑마늘로 숙성시키면서 꿀이 함유되어 있는 정과로 만듭니다.

Garlic is ripened with far infrared heat of double-boiling to become black garlic, and become honeyed black garlic containing honey.

재 료 | 간마늘 200g~300g

Materials | peeled garlic 200g~300g

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 내솥에 간마늘이 잠길 정도로 꿀을 부어준다.
Pour honey into an inner pot enough to make the peeled garlic immersed in the honey.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <홍삼정과> 선택 후 시작버튼을 누른다. 6:00후 완료된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Honeyed red ginseng> from a menu, and push a start button, it is completed after 6 hours.

건강상식 | Health Common Knowledge

게르마늄 내솥에 있는 정과를 들어 내어 통풍이 되는 그늘진 곳에서 구들구들하게 건조시킨 후 백설탕가루에 굴려주어 서로가 붙지 않도록 손질한 후 냉장실에 보관하여 복용합니다. 꿀액은 꿀차의 원액으로 사용합니다.

Take out the honeyed black garlic from a germanium inner pot, dry it in an airy and shady place to be somewhat dry and hard and then roll it in white sugar powder to prevent it from being stuck together and then refrigerate it to take it later. The honey liquid is used as an essence of red ginseng honey tea.

Tip

- 어른은 1회 2개, 1일 3회 드시고 어린이는 어른의 1/2 기준입니다.
- An adult eats two honeyed black garlic for one dose and three times in a day, and a child eats a half of the adult's amount.
- 흑마늘 정과는 건강식품이므로 개인의 적응력에 따라 드시는 양을 가감하여 조절할 수 있습니다.
- As honeyed black garlic is a healthy food, you can adjust the amount thereof that you eat according to your personal adaptability.
- 냄새가 많이 나는 식품이므로 베란다나 실외에서 조리하시면 좋습니다.
- Because it is a food that has a lot of smell, it is good that you cook it in a veranda or outdoors.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 꿀붓기 | Pour honey



2 완성 | Complete



흑마늘 정과고 | Honeyed Black Garlic Paste

숙성된 흑마늘을 중탕으로 달여서 유효성분을 효과적으로 추출합니다.

The ripened black garlic is decocted to extract the effective ingredients thereof.

재 료 | 완성된 흑마늘정과

Materials | Completed honeyed black garlic

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 완성된 흑마늘정과를 잘 으갠다. (절구, 믹서로 찌어줄 수도 있다.)
The completed honeyed black garlic is crushed up well.
(It can be pounded with a mortar or a mixer.)
- 2 흑마늘정과를 잘 섞어 주면 완성된다.
(고를 만들때 꿀액을 섞으면 질어지므로 꿀액은 별도로 보관하여 흑마늘꿀차의 원액으로 사용한다.)
It is completed if you mix the honeyed black garlic well.
(If you add a honey liquid when making paste, the paste becomes watery, and thus the honey liquid should be kept separately to be used as an essence of a black garlic honey tea.)

건강상식 | Health Common Knowledge

꿀에 달여진 흑마늘고이므로 냉장실에 보관하며 드실 수도 있고
흑마늘 꿀차의 원액으로도 활용하실 수 있습니다.

Because this is black garlic paste boiled with honey, you can eat this by refrigerating it or utilize it as an essence of a black garlic honey tea.

Tip

- 어른은 1회 작은 스푼 2개, 1일 3회 드시고 어린이는 어른의 1/2 기준입니다.
- An adult eats two small spoons for one dose and three times a day, and a child eats a half of the adult's amount.
- 흑마늘 정과고는 건강식품이므로 개인의 적응력에 따라 드시는 양을 가감하여 조절할 수 있습니다.
- As honeyed black garlic paste is a healthy food, you can adjust the amount thereof that you eat according to your personal adaptability.
- 냄새가 많이 나는 식품이므로 베란다나 실외에서 조리하시면 좋습니다.
- Because it is a food that has a lot of smell, it is good that you cook it in a veranda or outdoors.



완성된 흑마늘정과
Completed honeyed black garlic



1 숟가락 으깨기
Crush it up with a spoon



2 흑마늘정과고 담기
Put honeyed black garlic in a container

건강상식-흑마늘 | Health Common Knowledge - Black Garlic

흑마늘이란? What is black garlic?

생명체의 본질에서 가장 중요한 것은 성기능이며 다음은 성기능이 가능한 힘을 발생 시킬 수 있는 소화기능이라 할 수 있다.

그 다음은 생명체를 유지할 수 있는 호흡기 계통이 건강하여야 한다.

마늘을 하늘이 내린 식물이라 확인할 수 있는 기능성도 첫째는 성기능, 둘째는 소화기능, 셋째는 호흡기관의 긍정적인 변화를 확인할 수 있음이다. 마늘이 일해백리(一害百利)의 식물이고 흑마늘로 일해(一害)를 극복했다고 하지만 수술을 앞둔 환자는 먹지 말라고 한다. 그것은 마늘의 주성분인 알리신이 피를 맑게 하여 피의 흐름을 좋게 하므로 지혈에 문제가 있을 수 있기 때문이다. 혈액순환이 좋아지면 머리가 맑아짐은 물론 모든 인체기능이 좋아짐은 당연한 이치이며 마늘의 효능과 효과라 할 수 있다.

숙성된 흑마늘은 유백색의 생마늘과는 달리 색깔이 검은색이 된다. 정확하게는 검은색은 아니고 원래는 갈색으로 변했다가 그 색깔이 진해져서 검은색으로 보이는 것이다. 색깔이 변한다는 것은, 숙성에 의해 들어있는 성분이 변화되는 것을 의미한다. 우선 숙성시킴으로써 냄새의 원인이 되는 휘발성 유황화합물이 줄어들기 때문에, 먹은 후에 입에서 마늘냄새가 몸속에서부터 진동하는 마늘 특유의 불쾌감이 전혀 없는 것이 커다란 특징이다. 게다가 폴리페놀류의 함량이 증가하여, 생마늘에는 존재하지 않는 S-아릴시스테인이라는 수용성의 유황아미노산이 생성된다. 그 결과, 항산화력은 원료가 되는 생마늘과 비교하면 현저하게 상승하고, 암 예방, 콜레스테롤 저하, 동맥경화 개선, 심장질환의 예방 등의 효과가 생마늘 보다는 현저하게 증강하는 것이 밝혀졌다. 여러 채소류 중에서 마늘이 가장 강한 항산화력을 가지고 있다고 하는 보고도 있다. 마늘 특유의 유황화합물은 활성산소 제거활성이 강하고, 항산화효소의 글루타치온 퍼옥시다제의 활성에 필요한 셀렌을 많이 함유하는 등 마늘에는 항산화력을 높이는 성분이 풍부하게 들어있기 때문이다.

마늘을 숙성시키면 항산화력이 높아진다는 것이 알려져 있는데, 실제로 어느 정도의 항산화력이 있는지를 보통의 마늘과 비교하는 실험을 해보면 숙성전의 보통의 생마늘에 비하면 흑마늘의 항산화력은 매우 높은 활성을 나타낸다. 항산화물질을 섭취하여 건강에 도움이 되도록 하기 위해서는 수용성과 지용성을 함께 섭취하는 것이 중요하며, 비타민 C와 비타민 E도 단독 섭취하기 보다는 함께 섭취하는 것이 좋다는 것은 이미 알려져 있는 사실이다. 숙성흑마늘은 그 자체만으로도 수용성과 지용성의 항산화물질을 높은 활성으로 섭취할 수 있기 때문에 매우 유용한 항산화식품이라고 할 수 있다.

In the nature of all life, the most important thing is a sexual function, the next important thing is a digestive function that provides possible force for the sexual function and the next important thing is a respiratory system that makes the life be maintained.

The garlic is a food given from the heaven, because it provides positive changes, firstly, in the sexual function, secondly, in the digestive function and then, thirdly, in the respiratory organs.

The garlic has one kind of harm and one hundred benefits, and the black garlic overcomes even this one harm. It is said that a patient who should undergo an operation should not take the garlic.

This is because the allicine which is the main component of the garlic makes the blood clear and makes the blood flow well which may cause a problem in stopping of bleeding. It is natural that if the blood circulation becomes good, the brain becomes clear and all functions of a human body become good, and these are the effects and efficacy of the garlic.

The ripened black garlic has a black color, differently from the raw garlic that is white. It is not correctly black. Originally, it turns brown, and then its color becomes darker and then becomes black. The fact that its color changes means that the components contained therein are changed by aging. First, the volatile sulfur compounds that become the cause of smell are reduced by aging, and thus it is a great characteristic that there is no unpleasant feeling unique to garlic of smelling like garlic after you eat garlic. Moreover, the content of polyphenol increases and thus water soluble sulfur amino acids like S-aryl cysteine are produced and thus it has been found out that the anti-oxidation effect is increased greatly when compared with that of garlic, and the effects of preventing cancer, reducing cholesterol, improving arteriosclerosis and preventing heart diseases are greatly increased when compared with those of raw garlic.

Also, there is a report that garlic has the strongest anti-oxidation effect among various vegetables.

The sulfur compounds unique to garlic have strong activity of removing activated oxygen, contain a lot of selenium necessary for the activity of glutathione peroxidase of antioxidant enzyme, and contain a plenty of components that increase the anti-oxidation effect.

It is known that when the garlic is ripened, its anti-oxidation effect increases. If an experiment of comparing the anti-oxidation effect of the black garlic with that of ordinary garlic is made, it shows that the black garlic has very high anti-oxidation effect when compared with that of ordinary garlic before aging. In order to be healthy by taking anti-oxidation materials, it is important

21세기형 가정용 건강식품 제조기 - 오쿠 / 21C type home healthy food cooker - OCOO

흑마늘의 효능 The Effect of Black Garlic

to take the water soluble materials along with fat soluble materials. It is also known that it is better to take vitamins C and E together rather than take them separately from each other.

The ripened garlic itself enables one to take both of water soluble and fat soluble anti-oxidation materials with high activity and thus is very useful anti-oxidation food.

1. 강력한 살균 및 항균작용 | Strong sterilization and antibacterial effect

알리신이 강력한 살균작용을 하는데 페니실린이나 테라마이신보다 살균력이 강력하며 복용이나 외용으로 사용한다.

Allicine has strong sterilizing action, has sterilizing effect that is stronger than those of penicillin or terramycin, and is eaten or is used for external application.

2. 체력증강, 강장효과 및 피로회복 작용 | Increase physical strength, strengthen intestines and overcome fatigue

게르마늄이 비타민 B1과 결합 시 비타민 B1을 무제한으로 흡수, 체내에 저장하여 몸이 지치거나 피로시 사용한다.

When germanium is coupled with vitamin B1, it absorbs vitamin B1 unlimitedly, and stores it inside a human body to be used when a human body is exhausted or suffers from fatigue.

3. 정력증강, 동맥경화 개선, 신체노화 억제, 냉증, 동상을 개선

Increase energy, improve arteriosclerosis, restrain the aging of a human body and improve cold syndrome and frostbite

알리신이 지질과 결합시 피를 맑게 함으로써 세포를 활성화시키고 혈액순환을 촉진, 인체를 따뜻하게 한다.

When allicine is coupled with fat, it makes the blood clear, activates cells, facilitates blood circulation and makes a human body warm.

4. 고혈압 개선 | Improve hypertension

마늘칼륨이 혈 중 나트륨을 제거하여 혈압을 정상화시킨다.

Kalium of garlic removes natrium in the blood to normalize the blood pressure.

5. 당뇨를 개선 | Improve diabetes

알리신이 췌장세포를 자극하여 인슐린의 분비를 촉진하기 때문이다.

Allicine stimulates cells of the pancreas to facilitate insulin secretion.

6. 항암작용 | Anti-cancer action

유기성게르마늄, 셀레늄이 암의 억제 및 예방에 기여한다.

Organic germanium and selenium contribute to the restraint and prevention of cancer.

7. 아토피성 피부염의 알레르기 억제 | Restrain allergy of atopy dermatitis

알레르기 반응시 유리되는 베타헵키 소사미니데스 효소의 유리를 억제한다.

Restrain the isolation of Betaheckgi sosaminides enzyme that is isolated at the time of allergy reaction.

8. 정장 및 소화 작용을 촉진 | Clean intestines and facilitate a digestive process

알리신이 위 점막을 자극, 위액분비 촉진 및 대장정장작용을 한다.

Allicine stimulates a mucosa of the stomach to facilitate secretion of gastric juice and has the effect of cleaning the colon.

9. 해독작용 | Effect of counteracting poison

시스테인, 메티오닌 성분의 강력한 해독작용으로 간장을 강화시키며 알리신, 치오에텔, 멜가프탄, 유화수소 성분 및 그 유도체는 수은 등 중금속을 배출하고 세균을 제거한다.

It reinforces the liver and the bowels through strong poison-counteracting action of cysteine and methionin.

Also, allicine, thioether, Melgaptan hydrogen sulfide component and derivatives thereof discharge heavy metals like mercury and remove germ.



대추고 | Jujube Paste

대추에 꿀을 넣고 원적외선 증탕열로 찌서 꿀이 함유된 대추정과로 만든 후 으깨어서 대추고로 만듭니다.

Honeyed jujube containing honey is made by putting honey into jujube and steaming it with far infrared ray double boiling heat and then crushed it up to make jujube paste.

재 료 | 건대추 500g, 꿀 2kg

Materials | Dried jujube 500g, honey 2kg

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 준비된 건대추를 돌려깎기 또는 칼집을 내어 내술에 넣고 대추가 잠길 정도로 꿀을 부어준다. (대추씨를 제거한 후 요리하면 더욱 좋다.)
Peel or score the prepared dried jujube, put the jujube into an inner pot and pour honey to make the jujube immersed therein. (It is better if you cook after removing the seed of the jujube.)
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <홍삼정과> 선택 후 시작버튼을 누르면 6:00 후 완료된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Honeyed red ginseng> from a menu, and push a start button, it is completed after 6 hours.
- 3 완성된 정과를 채반에 부은 후 잘 으깨어 대추씨와 껍질을 분리한다.
Put the completed honeyed jujube into a wicker tray, crush up the honeyed jujube well and separate seeds from the jujube.
- 4 채반 밑으로 빠진 내용물을 잘 저은 후 냉장보관하여 기호에 따라 복용한다.
Stir the content that drops below the wicker tray well, and keep it cold to take it according to your preference.



재료준비
Preparation of ingredients



1 꿀붓기
Pour honey



2 정과완성
The honeyed food is completed



3 정과 으깨기
Crush up the honeyed food

Tip

- 꿀액은 물에 희석하여 차로 드시면 좋습니다.
- It is good to dilute the honey liquid in water and drink it as a tea.

열매식품의 원액 | Essence of Fruit Foods

열매식품을 원적외선 중탕열로 달여서 물이 섞이지 않는 순수원액만을 추출합니다.
Fruit foods are decocted with far infrared ray double boiling heat and a pure essence in which no water is mixed is extracted.

재 료 | 양파
Materials | Onion

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 흐르는 물에 깨끗하게 세척손질한 재료를 게르마늄 단지에서 넣어준 후 내솜에 삽입시켜 준다. (껍질과 씨에 영양이 많으므로 제거시키지 않는 것이 좋으며 솔잎이나 녹차잎을 함께 넣을 수도 있다.) 내솜에는 한방울의 물도 넣지 않는다.
Wash the raw materials in flowing water thoroughly, handle them, put them into a germanium pot and then insert the germanium pot into an inner pot. (Because the skin and the seed contain a lot of nutriment, it is good not to remove them, and you may put pine needles or green tea leaves together.) Do not put even one drop of water into the inner pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 〈원액〉 선택 후 시작버튼을 누른다. 4:30후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select 〈Essence〉 from a menu, and push a start button, it is completed after 4 hours and a half and then it is converted into an automatic keep warm function.
- 3 원액은 보온하여 따뜻하게 드실 수 있고 냉장보관하여 시원하게 드실 수도 있다.
You can keep warm the essence and drink it in the state of being warm or you can refrigerate it and drink it in the state of being cold.

건강상식 | Health Common Knowledge

열매식품의 원액은 건강음료이므로 개인의 적응력에 따라 수시로 드실 수 있습니다.
The essence of the fruit food is health drink, you may drink it whenever necessary according to your personal adaptability.

Tip

- 매실, 포도, 도라지 등과 같이 작은 열매는 게르마늄 단지에서 그대로 넣어 두고 호박, 양파, 배와 같은 큰 식품은 가능한 작은 크기로 잘라서 넣어 줍니다.
- Small fruits like Japanese apricots, grapes and balloon flowers are put into the germanium pot as they are, and large food such as a pumpkin, onion and a pear are cut into a small size and then are put into the germanium pot.
- 굴이나 토마토 같이 껍질이 두꺼운 식품은 원액 추출이 늦어지므로 반으로 이등분하여 잘린 부분을 아래방향으로 얹어줍니다.
- It takes a longer period of time to extract an essence from food having a thick skin such as a tangerine or a tomato. Therefore, bisect it into two parts and place them to make the cut sides face the lower direction.
- 도라지, 케일, 신선초 등과 같이 수분이 적게 함유되어 있고, 섬유질이 잘린 식품은 작은 크기로 토막내어 공합(식성)이 맞는 배, 사과 등의 식품과 혼합하여 게르마늄 단지에서 넣어 줍니다.
- Cut the food having a small amount of moisture and strong fibroid material like a balloon flower, kale and angelica into a small size, mix it with other food like a pear or an apple that goes with it well (in terms of taste) and put them into a germanium pot.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



완성된 후 재료상태
State of the materials after being completed



2 완성 | Complete



원액완성 전후의 양파 비교
Comparison of onions before and after completion

매실 원액 | Undiluted Plum Juice

매실을 원적외선 중탕열로 달여서 물이 섞이지 않는 순수원액만을 추출합니다.
Extract pure undiluted solution not mixed with water by boiling down plums with far-infrared radiation double boiling heat.

재 료 | 매실
Materials | plums

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 깨끗하게 세척한다.
Remove the stalk end of plums and wash the plums with running water.
- 2 매실을 게르마늄단지에 넣고 내솜에 삽입한다. (이때 내솜에는 물을 넣지 않는다)
Put plums into the germanium jar and insert it into inner pot. (Don't put water into the inner pot at this time.)
- 3 내솜뚜껑을 닫고 본체 가열판에 물을 넣는다.
Close the lid of inner pot and put water into the heating plate of main body.
- 4 외부뚜껑을 결합한 후 메뉴 <원액>을 선택하고 시작버튼을 누른다.
Combine outer lid, Choose <Essence> and push the start button.
- 5 4:30 후에 완성되며 자동보온으로 전환된다.
It will be completed in 4 hours and 30 minutes and will be converted to automatic heat insulation mode.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



완성된 후 재료상태
State of the materials after being completed



2 완성 | Complete





Tip

- 원액은 그대로 드시면 맛이 너무 강하므로 기호에 따라 물을 희석하고 설탕을 첨가하여 드시면 좋습니다.
- The diluted solution has so strong taste that you'd better add water or sugar to your taste.

건강상식 - 원액 | Health Common knowledge - Essence

21세기형 가정용 건강식품 제조기 - 오쿠 / 21C type home healthy food cooker - OCOO

원액 추출 전 · 후 비교 Comparison of the states before and after extraction of an essence

늪은호박 An old pumpkin	원액재료 Materials of an essence		원액추출 후 After extraction of an essence		원액 An essence	
양 파 Onion	원액재료 Materials of an essence		원액추출 후 After extraction of an essence		원액 An essence	
매 실 A Japanese apricot	원액재료 Materials of an essence		원액추출 후 After extraction of an essence		원액 An essence	
포 도 Grapes	원액재료 Materials of an essence		원액추출 후 After extraction of an essence		원액 An essence	
배 A pear	원액재료 Materials of an essence		원액추출 후 After extraction of an essence		원액 An essence	

한 눈에 보는 효용별 과일 일람표 Table of Fruits according to Effects thereof

참고문헌 : 동의보감, 인터넷 _ Reference documents : Tonguibogam, Internet

재료_Materials	주요성분 _ Main components	도움을 주는 부분 _ Effects
양 파 Onion	케르세틴, 알리티아민 quercetin, allithiamin	고혈압, 동맥경화, 이뇨, 최면, 건위, 항균작용 hypertension, arteriosclerosis, diuresis, hypnosis, strong stomach, antibiosis
매 실 Japanese apricot	구연산, 칼슘, 비타민A citric acid, calcium, vitamin A	신경통, 류마티스, 제독, 살균, 피로회복 neuralgia, rheumatism, protection against poison, sterilization, overcoming fatigue
포 도 Grapes	포도당, 과당, 주석산 grape sugar, fruit sugar, tartaric acid	병후회복, 피로회복, 해독, 소화촉진, 혈액순환촉진 recovery from a disease, overcoming fatigue, counteracting poison, facilitating digestion, facilitating blood circulation
배 Pear	효소, 과당, 석세포 enzyme, fruit sugar, stone cell	소화기능, 변비, 이뇨, 기침, 천식, 해갈 digestive function, constipation, diuresis, cough, asthma, quenching thirst
사 과 Apple	당분, 유기산, 펙틴 sugar, organic acid, pectin	피로회복, 정장, 변비, 혈압강하, 미용효과 overcoming fatigue, cleaning intestines, constipation, lowering blood pressure, beauty effect
살 구 Apricot	유기산, 비타민A, 미그달린 organic acid, vitamin A, mygdalin	피로회복, 거담작용, 체력강화 overcoming fatigue, discharge of phlegm, reinforcing physical strength
토마토 Tomato	리코펜, 베타카로틴 lycopene, beta-carotene	항산화작용, 비만억제, 동맥경화와 암을 예방 anti-oxidation, restraining fatness, preventing arteriosclerosis and cancer
귤 Tangerine	비타민C, 구연산 vitamin C, citric acid	감기예방, 피로회복, 피부미용 preventing a cold, overcoming fatigue, beauty of skin
딸 기 Strawberry	비타민C, 구연산 vitamin C, citric acid	체력증진, 피로회복, 피부미용 reinforcing physical strength, overcoming fatigue, beauty of skin
수 박 Water melon	시트루린(아미노산)과당, 포도당 citrulline (amino acid), fruit sugar, grape sugar	피로회복, 해열, 해갈, 해독작용, 이뇨효과 overcoming fatigue, removal of fever, quenching thirst, counteracting poison, diuresis
호박(늪은호박) Pumpkin (old pumpkin)	카로틴, 비타민 A, B, C 함유 carotene, vitamins A, B and C	산후회복, 부종, 비만증, 당뇨병 recovery after childbirth, edema, fatness, diabetes

• 인삼 잔류농약 희석 시험성적서
Test report of dilution of remaining agricultural chemicals in ginseng

시험 성적서				
본서번호 : ANA-00000-00 의뢰업체 : (주) 오쿠 의뢰일자 : 2010.06.26 시 료 명 : Sample-A(인삼) (오쿠 주출 후) 분석방법 : GC/MS 검출제거 : 불검출				
본서일자 : 2010.06.26				
분석결과	검출농도	허용기준치	비고	단위 : ppm
Chlorpyrifos	0.018	0.050	불검출	ATDA Method (GC)
α-cypermethrin	0.002	0.100	불검출	ATDA Method (GC)
Endosulfate	0.012	0.300	불검출	ATDA Method (GC)
Imidaclopridin	0.016	0.100	불검출	ATDA Method (GC)
Diflucenazole	0.021	0.200	불검출	ATDA Method (GC)
Azinphosmethyl	0.007	0.200	불검출	ATDA Method (GC)

※식품에 있는 잔류농약이 오쿠원액기능으로 원액을 추출하면 잔류농약이 희석됩니다.

※When an essence is extracted by an essence function of OCOO, the remaining agricultural chemicals in food become diluted.

• 양파 잔류농약 희석 시험성적서
Test report of dilution of remaining agricultural chemicals in onion

시험 성적서				
본서번호 : ANA-00000-01 의뢰업체 : (주) 오쿠 의뢰일자 : 2010.06.26 시 료 명 : Sample-A(양파) (오쿠 주출 후) 분석방법 : GC/MS 검출제거 : 불검출				
본서일자 : 2010.06.26				
분석결과	검출농도	허용기준치	비고	단위 : ppm
Chlorpyrifos	0.011	0.050	불검출	ATDA Method (GC)
α-cypermethrin	0.019	0.100	불검출	ATDA Method (GC)
Endosulfate	0.012	0.300	불검출	ATDA Method (GC)
Imidaclopridin	0.011	0.100	불검출	ATDA Method (GC)
Diflucenazole	0.016	0.200	불검출	ATDA Method (GC)
Azinphosmethyl	0.007	0.200	불검출	ATDA Method (GC)

• 배+도라지 잔류농약 희석 시험성적서
Test report of dilution of remaining agricultural chemicals in a pear + a balloon flower

시험 성적서				
본서번호 : ANA-00000-02 의뢰업체 : (주) 오쿠 의뢰일자 : 2010.06.26 시 료 명 : Sample-A(배+도라지) (오쿠 주출 후) 분석방법 : GC/MS 검출제거 : 불검출				
본서일자 : 2010.06.26				
분석결과	검출농도	허용기준치	비고	단위 : ppm
Chlorpyrifos	0.011	0.050	불검출	ATDA Method (GC)
α-cypermethrin	0.014	0.100	불검출	ATDA Method (GC)
Endosulfate	0.012	0.300	불검출	ATDA Method (GC)
Imidaclopridin	0.011	0.100	불검출	ATDA Method (GC)
Diflucenazole	0.016	0.200	불검출	ATDA Method (GC)
Azinphosmethyl	0.007	0.200	불검출	ATDA Method (GC)

38

39

한 약 | Tonifying herbal tea

중탕으로 한의원에서 조제되는 첩으로 된 한약과 보약을 달일 수 있습니다.

A tonifying herbal tea and a restorative that are prepared in packs in a tonifying herbal tea clinic can be decocted in double-boiling.

재 료 | 십전대보탕(한의학사의 처방을 받은 한약 또는 보약)

Materials | Ship Jeon Dae Bo Tang (a tonifying herbal tea and a restorative prescribed by an Oriental doctor)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 삼베 약주머니에 한약 2첩을 넣어 게르마늄 내솜에 담아둔다.
Put 2 packs of tonifying herbal tea into a linen cloth bag and put it into a germanium inner pot.
- 2 물 1000cc를 넣어준 후 내뚜껑을 닫는다. 이때 단지는 사용하지 않는다.
내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <한약> 선택 후 시작버튼을 누르면 2:00후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
Pour 1,000cc of water thereto and shut an inner lid. Here, do not use a ceramic pot. If you shut the inner lid, couple an outer body, select <Tonifying herbal tea> from a menu, and push a start button, it is completed after 2 hours and then it is converted into an automatic keep warm function.

건강상식 | Health Common Knowledge

가정에서 냄새없이 한약과 보약을 편리하고 간편하게 다릴 수 있으므로 약의 효력은 달이는 정성이 반이요 복용하는 마음이 반이라는 옛 격언을 실천할 수 있게 됩니다.
You can decoct a tonifying herbal tea and a restorative conveniently without smell at home, and thus you can practice the old proverb saying that the effect of a medicine can be obtained by the efforts of decocting and the willing mind of taking the same medicine.

Tip

- 가마솜중탕기-오크로 한약을 다리면 재탕할 필요없이 진하게 달여지므로 재탕하지 않으셔도 됩니다.
- When you decoct a tonifying herbal tea with OCOO, it can be decocted to be thick and thus there is no need of making a second brew thereof.
- 달이는 1000cc의 물 중 약 300~400cc 정도는 약재에 베이고 약 600~700cc의 약물이 달여지므로 보온시켜서 3회 복용합니다.
- Among 1,000cc of water that is used to decoct, about 300~400cc of water is absorbed into a medicine material, and about 600~700cc of a medicine liquid is decocted. Therefore, keep it warm and take it in three doses.
- 한약은 한의학사의 처방에 기준해야 합니다.
- A tonifying herbal tea should be based on the prescription of an Oriental doctor.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 베주머니에 재료담기
Put materials in a linen cloth bag



2 물붓기 | Pour water



완성 | Complete

약 차 | Herbal tea

중탕으로 건강에 유용한 자연식품을 냄새없이 영양손실없이 약차로 달여줍니다.
Natural food that is good for health is decocted without smell by double-boiling to become a herbal tea without loss of nutriment.

재 료 | 영지차 : 영지버섯 200g~300g, 대추 적당량

Materials | Garnoderma japonicum tea : Garnoderma japonicum 200g~300g, a proper amount of jujube

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 게르마늄 내솥에 준비된 재료와 물 2000cc를 넣는다.
(재료의 양은 취향에 따라 선택하여 그 농도를 조절할 수 있다.)
Put prepared materials and 2,000cc of water into a germanium inner pot.
(Select the amount of raw materials according to your taste to adjust the density thereof.)
- 2 손질한 재료를 게르마늄 내솥에 넣어준 후 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다.
메뉴 <약차> 선택 후 시작버튼을 누르면 2:20후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
Put the prepared materials into the germanium inner pot, shut an inner lid, and couple an outer body. If you select <Herbal tea> from a menu, and push a start button, it is completed after 2 hours and 20 minutes and then it is converted into an automatic keep warm function.

건강상식 | Health Common Knowledge

대추를 사용하여 건강차를 만들때에는 대추에 칼집을 내어 사용하면 더욱 좋은 효과를 볼 수 있습니다.

It will be much better if you make a knife-cut on the surface of jujube before decocting when you make herbal tea by use of jujube.

Tip

- 특별한 질병이 있는 사람은 전문의 또는 한의원의 지시에 따라 약차를 활용하도록 합니다.
- A person who has a special disease should utilize a herbal tea according to the instructions of an Oriental doctor.
- 가정과 사무실에서 보온기능을 활용하여 항상 따뜻한 약차를 사용할 수도 있고, 취향에 따라 냉장실에 보관하며 시원한 약차로 사용할 수도 있습니다.
- You may drink a warm herbal tea by using a keep warm function at home and in an office, or you may drink a cold herbal tea by refrigerating it according to your taste.
- 건강음료이므로 개인의 적응력에 따라 적당량을 수시로 드실 수 있습니다.
- Because it is a health drink, you can drink a proper amount thereof according to your personal adaptability whenever necessary.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete

건강상식-약차 | Health Common Knowledge - Herbal tea

약차를 다릴 수 있는 약재 목록 Table of medical ingredients that can be decocted to be a herbal tea

약재 Medical ingredients	도움을 주는 부분 _ Effects
 구기자 Chinese matrimony vine	혈액순환, 피부미용, 간장강화 및 신경쇠약에 효능이 있습니다. blood circulation, beauty of skin, strengthening the liver and bowels and treating nervous breakdown
 감초 Licorice	위궤양, 위통에 효능이 있고 특유의 단맛이 있어 각종 처방에 첨가됩니다. treating gastric ulcer and a stomachache, and is added to various prescriptions due to its unique sweet taste
 계피 Cinnamon	해열, 발한, 체온조절에 효과가 있으며 관절을 완화시켜줍니다. a fever remedy, perspiration, regulation of body temperature, and mitigating an articulation
 당귀 Angelica gigas	저혈압, 협심증, 중풍에 효능이 있으며, 어혈을 풀어주고 피를 맑게 합니다. effective for low blood pressure, angina pectoris and palsy, solving the extravasated blood, and making blood clear
 백작약 Paeonia japonica	근육을 풀어주고 울혈을 제거하여 혈액순환을 좋게합니다. 설사에도 효과적입니다. Getting muscles loose, removing congestion, making blood circulation good and effective for loose bowels
 대추 Jujube	기혈부족, 만성위염, 위장강화 및 소화촉진을 시켜주는 효과가 있습니다. Effective for lack of spirit and blood, chronic gastritis, strengthening the stomach and intestines and facilitating digestion
 가시오가피 Eleutherococcus senticosus	간기능의 보전과 해독작용, 면역기능강화, 혈액을 맑게 해주는 효능이 있습니다. Preserving the function of the liver, counteracting poison, strengthening an immune function, and making the blood clear
 녹용 Young antlers of the deer	체력강화, 간기능개선, 발육촉진, 지능개선 및 골다공증, 정력증강에 효능이 있습니다. Strengthening physical strength, improving a liver function, facilitating growth, improving intelligence, effective for osteoporosis and strengthening vigor

참고문헌 : 동의보감, 인터넷 _ Reference documents : Tonguibogam, Internet

약재 Medical ingredients	도움을 주는 부분 _ Effects
 복령 Indian bread	폐경, 심경, 신경, 방광경에 효능이 있으며 위장병에도 효과적입니다. Effective for menopause, a mental state, nerves and a cystoscope and effective for gastroenteric trouble
 상항버섯 Sanghwang mushroom	항암효과와 인체의 면역 기능을 활성화, 강화시켜 인체의 면역력 증강에 큰 효능이 있습니다. Anti-cancer effects, activating and reinforcing an immune function of a human body and increasing an immune power of a human body
 숙지황 Sukjihwang	신수를 자양하며, 보혈하고 수염을 검게하며 정수를 보익하는데 큰 효능이 있습니다. Nourishing one's appearance, nourishing the blood, blackening one's beard, and nourishing marrow
 영지버섯 Ling Zhi mushroom	콜레스테롤 조절, 간장보호, 중추신경계, 호흡기관, 기관천식에 효능이 있습니다. Controlling cholesterol, protecting the liver and bowels, and effective for the central nerves, respiratory organs and bronchial asthma
 오미자 Wu Wei Zi	만성간염, 기관지염, 피로, 권태, 시력증진에 효능이 있습니다. Effective for chronic hepatitis, bronchitis, fatigue and tiredness and improving eyesight
 헛개 Raisin tree	알콜성 간염, 간경화, 지방간, 황달, 당뇨, 혈압, 갈증해소 등에 큰 효능이 있습니다. Effective for alcoholic hepatitis, liver cirrhosis, fatty liver, jaundice, diabetes and blood pressure, and quenching thirst
 홍화씨 Safflower seeds	정혈 작용이 있어 월경불순, 혈액순환장애, 산후 뱃배앓이에도 효과적입니다. having a function of purifying blood, and effective for menstrual irregularity, disorder in blood circulation and afterpains after a childbirth
 황기 Milk vetch root	신체허약, 피로권태, 자궁탈, 내장하수, 식은땀, 말초신경 등에 효능이 있습니다. Effective for a weak body, fatigue, tiredness, prolapse of uterus, visceroptosis, sweat and good for peripheral nerves

약 죽 | Nutritional porridge

중탕으로 죽을 끓일 때에는 오랜시간을 끓여도 타거나, 엉기는 현상이 없으므로 저어줄 필요 없이 간편하고 부드럽게 맛있는 죽이 완성됩니다.

When porridge is boiled with double boiling, it is not burned nor entangled even if it is boiled for a long time. Therefore, soft and tasty porridge is completed conveniently without the need of stirring.

재 료 | 4인분 - 호박죽 : 호박800g, 팥50g, 쌀100g, 물700cc
(팥은 물에 불리지 않은 상태)

Materials | Portions for four people - pumpkin porridge: pumpkin 800g, a red bean 50g, rice 100g, water 700cc (The red beans are not soaked in the water.)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 호박은 얇고 작게 썰어 준비된 재료와 함께 게르마늄 내솥에 넣어준다.
Slice pumpkin to be thin and small with prepared ingredient and put it into a germanium inner pot.
- 2 적당량의 물을 붓고 내뚜껑을 닫아 외부본체를 결합한다. 메뉴 <약죽> 선택 후 시작버튼을 누른다. 2:10후 완료되며 자동보온으로 전환된다. (달여진 호박 덩어리를 주걱으로 으깨어 고르게 섞어준다.)
Pour a proper amount of water therein. Shut an inner lid, couple an outer body, select <Nutritional porridge> from a menu, and push a start button. It is completed after 2 hours and 10 minutes and then it is converted into an automatic keep warm function. (Crush up and stir evenly the lumps of the decocted pumpkin with a large flat spoon.)

건강상식 | Health Common Knowledge

소화기능이 약한 어린이나 노인 등 환자들의 병후회복식과 아침식사를 거르는 직장인과 학생들을 위해서 다양한 약죽을 준비하는 주부들의 지혜가 필요합니다.

It will be housewives' wisdom to prepare various nutritional porridges for patients like children and elderly people having a weak digestive function as foods for recovery from a disease and for salary men and students who skip breakfast.

Tip

- 조리시간이 길면 갈수록 죽은 더욱 더 부드럽고 진하며 찰지고 맛깔스런 미음상태로 다려지므로 기본시간 외에 올림 버튼으로 조리 시간을 30분 정도 올려 조리하실 수도 있습니다. 재료와 물의 비례는 1:5 내지 1:6을 기본으로 하시고 취향에 따라 가감하십시오.
- As the cooking time becomes longer, the porridge becomes softer, thicker, stickier and tastier, you may cook it by increasing the cooking time by 30 minutes besides the basic cooking time by using an up arrow. The ratio of the material and the water is basically 1:5 to 1:6, and you may adjust the ratio according to your preferences.
- 팥, 녹두, 찹, 깨, 호박, 시금치, 콩나물, 전복, 굴, 홍합, 소고기, 닭고기 등을 혼합시키는 다양한 종류의 영양죽을 끓일 수 있습니다.
- You may cook various kinds of nutrition porridge by mixing red beans, mung beans, pine nuts, sesame, pumpkin, spinach, bean sprouts, ear shells, oysters, sea mussels, beef and chicken.
- 약죽은 저녁에 얹혀 아침 일찍 드시는 경우가 많으므로 보온기능을 활용하는 것보다 예약 기능을 활용하여 갓 끓여진 죽을 드시는 것이 좋습니다.
- Frequently, nutritional porridge is prepared for boiling in the evening to be eaten early in the morning, and thus it is good to eat the rightly cooked porridge by utilizing a timer function rather than use a keep warm function.
- 가마솥중탕기-오쿠는 압력 밀폐식 대류현상의 특성으로 한방의 약재나 팥, 녹두, 현미 등 딱딱하고 거칠은 재료도 껍질까지 부드럽게 달여짐으로 물에 불린다거나 껍질을 벗기지 마시고 자연상태 그대로 얹혀 주십시오. 식품의 겉부분에 중요 영양소가 함유되어 있습니다.
- OCOO makes hard and rough materials like medical ingredients of a tonifying herbal tea, red beans, mung bean and unpolished rice be decocted to make their skins be soft through the characteristic of pressurized sealed type convention current phenomenon. Therefore, do not soak the materials in the water or peel the materials, but prepare them for boiling as they are in their natural state. The skin portion of food contains a lot of nutrition.
- 약죽 조리 중에 압력추를 젖히게 되면 게르마늄 내솥에서 밀폐상태로 달여지고 있는 죽이 진공이 해제되면서 끓어 넘칩니다. 압력추를 바로 세워 정위치에 놓으십시오.
- If you turn over a pressure control valve during the cooking of nutritional porridge, the porridge that is boiled in a germanium inner pot in a sealed state boils up and overflows because the vacuum state is cancelled. Please, stand and put the pressure control valve in its position.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 물붓기 | Pour water



완성 | Complete



약죽_Nutritional porridge
응용메뉴_Applied menu 1

팥죽 | Red bean

재료 | 4인분 - 팥3/4컵(300cc),
쌀100g, 물1500cc

Materials |
Portions for 4 people - red bean 3/4
cup (300cc), rice 100g, water 1,500cc

- 팥을 1차 삶거나 불리지 않고
생팥을 그대로 얹어준다.
- Prepare raw red beans as they are
without boiling them first or soaking
them in the water.



약죽_Nutritional porridge
응용메뉴_Applied menu 3

흑임자죽 | Black sesame

재료 | 4인분 - 쌀200g, 흑임자,
물3컵(1200cc)

Materials |
Portions for 4 people - rice 200g,
black sesame, water 3 cups (1,200cc)

- 흑임자는 프라이팬에 기름을 두르지 않고
약간 볶아서 믹서에 간다.
- Fry black sesame a little without putting
oil in a fry pan and then grind the black
sesame in a mixer.

약죽_Nutritional porridge
응용메뉴_Applied menu 2

야채 버섯죽 | Vegetable mushroom

재료 | 4인분 - 쌀200g, 표고버섯2개, 당근
30g, 양송이버섯3개, 숙갓4줄기,
참기름 1큰술, 물1500cc

Materials |
Portions for 4 people - rice 200g, shiitakes
2, carrot 30g, button mushrooms 3, crown
daisies 4, sesame oil 1 table spoon,
water 1,500cc

- 마른 버섯은 물에 불여서 포를 뜯 다음 채를
썬다. 당근은 가늘게 채를 썰고 숙갓은
2cm길이로 썬다.
- Soak the dry mushrooms in the water, cut
them into slices and then shred them.
Shred the carrot thinly, and cut the crown
daisies in a length of 2 cm.



약죽_Nutritional porridge
응용메뉴_Applied menu 4

녹두죽 | Mung beans

재료 | 4인분 - 녹두1/2컵(200cc),
쌀100g, 물3컵(1200cc)

Materials |
Portions for 4 people - mung bean
1/2 cup(200cc), rice 100g,
water 3 cups (1,200cc)

- 생 녹두를 물에 불린 후 그대로 얹어준다.
(간 녹두를 사용할 경우에는 바로 얹어준다.)
- Prepare the raw mung beans as they are
for boiling without peeling them nor
soaking them in the water.
- <약죽> 메뉴를 설정하여 조리시간을 2:30
분으로 맞추어 조리를 한다.
- Select the <Nutritional Porridge> button,
adjust the time to 2:30 by using up and
down arrow buttons and start cooking
by pushing the <Start> button.





약죽 _ Nutritional porridge
응용메뉴 _ Applied menu 5

닭 죽 | Chicken

재료 | 4인분 - 쌀1/2컵(200cc), 닭고기 1/2마리, 죽순20g, 은행10알, 양파 1/2개, 참기름 1큰술, 물 800cc

Materials | Portions for 4 people - rice 1/2 cup (200cc), chicken 1/2, a bamboo shoot 20g, ginkgo nuts 10, onion 1/2, sesame oil 1 table spoon, water 800cc

- 쌀과 닭은 깨끗하게 씻어 그대로 얹히고 죽순과 양파는 적당한 크기로 손질하여 썰어준다.
- Wash the rice and the chicken thoroughly, prepare them as they are for boiling and prepare and cut the bamboo shoot and the onion in a proper size.

약죽 _ Nutritional porridge
응용메뉴 _ Applied menu 6

인삼죽 | Ginseng

재료 | 4인분 - 쌀200g, 인삼50g, 물3컵(1200cc)

Materials | Portions for 4 people - rice 200g, ginseng 50g, water 3 cups (1,200cc)

- 인삼을 무채 썰 듯 작게 먹기 좋도록 다듬어 썰어 준다.
- Prepare and cut the ginseng in a small size to be eaten easily as if shredding a radish.



건강상식-약죽 | Health Common Knowledge - Nutritional porridge

약죽의 효능 Effects of nutritional porridge

참고문헌 : 동의보감, 국립미디어의 한방약죽 _ Reference documents : Tonguipogam, Hanbang Yakjook by Kook-II Media.

재료 _ Material	주요성분 _ Main components	도움을 주는 부분 _ Effects
인삼죽 Ginseng	인삼20g, 쌀1컵 ginseng 20g, rice 1 cup	암, 당뇨의 치료예방, 피로회복, 체력강화 treatment and prevention of cancer and diabetes, overcoming fatigue, strengthening physical power
구기자죽 Chinese matrimony vine	구기자30g, 쌀1컵 Chinese matrimony vine 30g, rice 1 cup	간장, 신장의 기능강화, 당뇨와 노화예방 reinforcing functions of the liver, bowels and kidney, prevention of diabetes and aging
참깨죽 Sesame	참깨1/2컵, 쌀1컵 Sesame 1/2 cup, rice 1 cup	간장, 신장의 기능강화, 만성 변비, 빈혈 reinforcing functions of the liver, bowels and kidney, effective for chronic constipation and anemia
옥수수죽 Cone	옥수수1/2컵, 쌀1컵 cone 1/2 cup, rice 1 cup	고혈압강하, 부종의 이뇨작용 lowering high pressure, diuretic effect of edema
마름열매죽 Trapa Japonica fruit	마름열매1/2컵, 쌀1컵 Trapa Japonica fruit 1/2 cup, rice 1 cup	위암, 식도암의 예방 및 보조적 식이요법 prevention of stomach cancer and cancer of the esophagus, auxiliary dietary treatment
미나리죽 Dropwort	미나리100g, 쌀1컵 Dropwort 100g, rice 1 cup	고혈압 강하, 간기능 회복 촉진, 감기 Lowering high pressure, facilitating recovery of a liver function, effective for a cold
울무죽 Adlay	울무1/2컵, 쌀1/2컵 Adlay 1/2 cup, rice 1/2 cup	근육통, 신경통, 이뇨, 소염, 진통작용(임산부는금지) muscular pain, neuralgia, a diuretic, anti-inflammatory effect, alleviation of pain (This should not be taken by a pregnant woman.)
대추죽 Jujube	대추10개, 쌀1컵 Jujube 10, rice 1 cup	노인의 식욕부진, 빈혈증, 간염, 병후 회복식 lack of appetite of elderly people, anemia, hepatitis, food for recovery from a disease
팥죽 Red bean	팥1컵, 쌀1/2컵 red bean 1 cup, rice 1/2 cup	노인성 비만, 부종, 이뇨, 위장 보호 senile fatness, edema, a diuretic, protection of stomach and intestines
녹두죽 Mung bean	녹두1컵, 쌀1/2컵 Mung bean 1 cup, rice 1/2 cup	고혈압 강하, 해열, 숙취의 해소 lowering high blood pressure, removal of fever, overcoming a hangover
마늘죽 Garlic	마늘1/2컵, 쌀1컵 Garlic 1/2 cup, rice 1 cup	고혈압, 동맥경화, 소염, 살균, 이뇨작용 high blood pressure, arteriosclerosis, anti-inflammatory effect, sterilization, a diuretic
참마죽 Linen	생참마50g, 쌀1/2컵 Raw linen 50g, rice 1/2 cup	노인성당뇨, 간염, 폐, 비, 신의 기능강화 senile diabetes, hepatitis, strengthening functions of lungs, a nose and kidney
민들레죽 Dandelion	민들레50g, 쌀1/2컵 Dandelion 50g, rice 1/2 cup	유방이 붓고 아플 때, 간염, 담낭염, 해독작용 when a breast swells and aches, hepatitis, cholecystitis, counteracting poison
산사죽 Hawthorn	산사30g, 쌀1/2컵 Hawthorn 30g, rice 1/2 cup	생리불순, 경화성심장병, 협심증, 콜레스테롤혈증 irregularity, indurative heart disease, angina pectoris, cholesterol blood,
황기죽 Milk vetch root	황기30g, 쌀1컵 Milk vetch root 30g, rice 1 cup	노인성부종, 만성간염과 신염, 만성적인 설사 senile edema, chronic hepatitis, nephritis, chronic loose bowels
질경이죽 Plantain	질경이30g, 쌀1컵 Plantain 30g, rice 1 cup	노인성부종, 요도염, 방광염 senile edema, urethritis, cystitis
고구마죽 Sweet potato	고구마200g, 쌀1/2컵 Sweet potato 200g, rice 1/2 cup	비타민A 결핍증과 야맹증, 변비, 간장병, 황달병 deficiency disease of vitamin A, night blindness, constipation, a liver trouble, jaundice
당근죽 Carrot	당근100g, 쌀1/2컵 Carrot 100g, rice 1/2 cup	야맹증, 고혈압, 당뇨병, 노인성 소화불량 night blindness, high blood pressure, diabetes, senile indigestion
결명자죽 Cassia obtusifolia	결명자20g, 쌀1/2컵 Cassia obtusifolia 20g, rice 1/2 cup	시력강화, 고혈압, 고콜레스테롤혈증, 간염, 변비 strengthening eyesight, high blood pressure, high cholesterol blood, hepatitis, constipation
토란죽 Taro	토란100g, 쌀1/2컵 Taro 100g, rice 1/2 cup	소아의 임파선염, 임파결핵, 임파선종 및 영양보충 lymphadenitis of a child, tubercle of lymph, lymphadenoma, compensation of nutrition
호박죽 Pumpkin	호박300g, 쌀1/2컵 Pumpkin 300g, rice 1/2 cup	산후회복, 병후회복, 비만증, 당뇨병 recovery after childbirth, recovery from a disease, fatness, diabetes
잣죽 Pine nuts	잣1/2컵, 쌀1/2컵 Pine nuts 1/2 cup, rice 1/2 cup	혈압강하, 감기기침가래, 자양강장효과 lowering blood pressure, a cold, a cough, phlegm, nutrition and robustness

보양밥 | Nutritional rice

중탕으로 현미, 보리, 팥, 콩, 쌀 등 잡곡과 육류, 해산물, 식물성 식품을 혼합하여 밥을 취사합니다.
Cook boiled rice with double boiling by mixing cereals like unpolished rice, barleys, red beans, beans and rice with meat, marine products and vegetable foods.

재 료 | 4인분 - 수삼영양밥 : 쌀 1과1/2컵(600cc), 작은수삼4뿌리(100g), 검정콩10개, 밤5개, 은행8개, 표고버섯1장, 죽순50g, 물700~800cc

Materials | Portions for four people - nutrition rice boiled with fresh ginseng, rice 1 and a half cup (600cc), small fresh ginseng 4 roots (100g), black beans 10, chestnuts 5, ginkgo nuts 8, shiitake mushrooms 1, a bamboo sprout 50g, water 700~800cc

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 압력솥보다 약20%의 밥물을 더 부어주고 잡곡이 많은 경우 물량을 좀 더 추가시킨다.
Pour the water for boiling rice more by 20% when compared to a case of cooking boiled rice in a pressure cooker, and add more water when there are a large amount of cereals.
- 2 적당한 양의 물을 붓고 내뚜껑을 닫아 외부본체를 결합한다. 메뉴 <보양밥> 선택 후 시작버튼을 누른다. 1:40후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
Pour a proper amount of water, shut an inner lid and couple an outer body. If you select <Nutritional rice> from a menu, and push a start button, it is completed after 1 hour and 40 minutes and then it is converted into an automatic keep warm function.

건강상식 | Health Common Knowledge

성능이 우수한 압력솥으로 취사를 한다면 100%보리밥, 100%현미밥, 잡곡밥을 한다는 것은 불가능합니다. 그러나 중탕으로는 가능하며 부드럽고, 찰지고 맛있게 취사할 수 있게 됩니다. 원적외선 중탕열은 식품에 오랜시간을 가열해도 식품을 태우지 않고 진한 맛을 우려낼 수 있으므로 100% 각종 잡곡과 육류, 해산물, 식물성 식품을 가미하여 가족들의 건강식을 만들어 보십시오.

Even if you use a pressure cooker of excellent capacity, it is impossible to cook 100% boiled barley, 100% boiled unpolished rice or boiled cereals. However, it is possible with double boiling, and you can cook soft, glutinous and tasty one. Far infrared ray double boiling heat does not burn the food and infuses a strong taste even if it heats the food for a long time, and thus you can cook nutritive foods for your family by adding 100% various cereals, meat, seafood and vegetable food.

Tip

- 현미, 보리, 팥 등 잡곡을 물에 불리거나 삶으면 맛과 영양이 훼손될 수 있으므로 자연상태 그대로 물로 깨끗하게 씻어 취사합니다.
- If you soak cereals like unpolished rice, barley and red beans in the water or boil them, their taste and nutrition can be damaged. Therefore, wash them as they are in their natural state in the water clearly and then cook them.
- 야채류, 해산물, 육류 등 일반 야채밥을 할 때 같이 기름에 볶는다면 맛과 영양이 훼손될 수 있으므로 자연상태 그대로 먹기 좋도록 손질하여 취사합니다.
- If you fry vegetables, seafood and meat with oil or boil them when cooking ordinary rice boiled with vegetable, their taste and nutrition can be damaged, and thus prepare and cook them as they are in their natural state to be eaten conveniently.
- 재료와 물의 비례는 1:1.2정도, 물의 양을 압력솥보다는 20%정도 더합니다. (밥물이 적으면 밥의 상태가 좋지 않게 됩니다.)
- The ratio of the material and the water is about 1:1.2. Increase the amount of water by 20% when compared to a case of cooking boiled rice with a general pressure cooker. (If the amount of water used for boiling is small, the state of the boiled rice becomes poor.)
- 보양밥을 취사하는 시간은 1시간 40분으로 자동입력되어 전기 압력솥보다 충분한 시간을 가열시키므로 현미, 보리, 팥 등이 보다 더 부드럽고 맛있게 취사되지만 환자나 노인들을 위하여 좀 더 부드럽게 취사하고자 할 때에는 취사시간을 올림 버튼으로 조절하여 더욱 더 연장시킬 수 있습니다.
- The cooking time of the nutritional rice is automatically input to be 1 hour and 40 minutes, and thus this product provides more sufficient time for heating than an electronic pressure cooker. Therefore, the unpolished rice, barley and red beans are cooked to be softer and tastier. However, if you want it to be even softer, you can increase the cooking time by adjusting it with an up arrow.
- 가마솥중탕가-오쿠는 가정용 건강식품 제조기로써의 책임을 다하기 위하여 보양밥의 경우 보온기능으로 자동전환되었다가 5시간 후 자동으로 보온기능이 정지되도록 설계되어 있습니다.
- OCOO is designed to be automatically converted into a keep warm function and then stop the keep warm function after 5 hours in the case of nutritional rice in order to take the responsibility thereof as a home healthy food cooker.
- 최고의 기술도 자연현상을 막지는 못합니다. 어떤 보온 밥솥도 3시간 이상 보온되면 그 밥 상태가 눈에 보이게 변합니다.
- 불가피 할 경우 3시간 정도 보온 기능을 활용하시고 그 이상일 경우 밥을 식혀 냉동실에 보관하였다가 데워드시는 방법이 좋습니다.
- Even the highest technology cannot prevent the natural phenomenon. When a caldron for keep warm keeps the boiled rice warm for more than 3 hours, the state of the boiled rice becomes deformed noticeably. Utilize the keep warm function for 3 hours when it is inevitable, and when it takes more time, it is better to cool the boiled rice, refrigerate it and then heat it later to eat.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete

대추고 약식 | Jujube Paste Flavored Glutinous Rice

완성된 대추고를 이용하여 약식을 만들어 줍니다.(p.33)

Cook flavored glutinous rice by using completed jujube paste (p.33).

재 료 | 찰쌀600g, 밤10개, 건대추10개, 은행10개, 잣50g, 물500cc, 흑설탕100g, 참기름50cc, 소금약간, 대추고200g

Materials | Glutinous rice 600g, chestnuts 10, dried jujube 10, ginkgo nuts 10, pine nuts 50g, water 500cc, unrefined sugar 100g, sesame oil 50cc, a little salt, jujube paste 200g

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 준비된 재료를 내솥에 같이 넣고 물(500~600cc)을 부어 준다.
Put the prepared material into an inner pot, and pour water (500~600cc) therein.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다. 메뉴 <보양밥> 선택하여 1:40분이 나오면 시간조절 버튼을 이용하여 2:00으로 맞춘 후 시작버튼을 누른다.
Shut an Inner Lid, couple an outer body.
If you select the <Nutritional rice> that shows 1:40, then, adjust cooking time to be 2:00 with an up-arrow and push the <Start> button.
- 3 완성된 뜨거운 밥에 흑설탕, 참기름, 대추고를 넣어 잘 섞어준다.
Add and mix unrefined sugar, sesame oil and jujube paste into the completed hot boiled rice.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete

Tip

- 찰쌀은 1시간 정도 물에 불려서 사용하면 더욱 좋습니다.
- If you use glutinous rice to cook, it is much better to use it after soaking into water for an hour.
- 물에 불리지 않는 콩이나 팥 등을 사용하여 조리할 때에는 기본조리시간보다 약 20분 정도 길게 하면 더욱 좋습니다.
- It is recommended to extend the cooking time 20 minutes more than basic cooking time when you cook with bean and red bean without any pre-soaking in the water.
- 대추고를 넣어 주어 더욱 맛있는 대추고 약식을 만들 수 있습니다.
- You can cook more delicious jujube paste flavored glutinous rice by adding jujube paste.
- 밥이 뜨거운 상태일 때 흑설탕, 참기름, 대추고가 잘 섞입니다.
- When the boiled rice is hot, the unrefined sugar, sesame oil and jujube paste are mixed well.



보양밥 _ Nutritional rice
응용메뉴 _ Applied menu 1

잡곡밥 | Rice boiled with cereals

재료 | 4인분 - 쌀1컵(400cc), 현미, 조, 수수, 팥, 강낭콩 등 적당량을 섞어서 1컵(400cc)

Materials | Portions for 4 persons - rice 1 cup (400cc), 1 cup of a mixture of unpolished rice, millet, African millet, red beans, a kidney beans (400cc)

- 잡곡은 물에 불리지 않고 그대로 넣는다.
- Put the cereals as they are without soaking the cereals in the water.
- 물량은 약 600cc를 넣는다.
- Pour about 600cc of water therein.



보양밥 _ Nutritional rice
응용메뉴 _ Applied menu 3

콩나물 밥 | Rice boiled with bean sprouts

재료 | 4인분 - 쌀1과1/2컵(600cc), 다시마물700~800cc, 소금1/2작은술, 콩나물200g, 팽이버섯1봉지, 소고기100g, [간장큰술, 설탕 1/2큰술, 다진마늘1/2작은술, 다진파적은술, 참기름적은술, 후추가루 약간]

Materials | Portions for 4 persons - rice 1 and a half cup (600cc), kelp water 700~800cc, salt 1/2 small spoon, bean sprouts 200g, collybia velutipes one bag, beef 100g, (soy sauce 1 table spoon, sugar 1/2 table spoon, chopped garlic 1/2 small spoon, chopped green onion 1 small spoon, sesame oil 1 small spoon, a little pepper powder)

- 콩나물은 꼬리를 떼어 손질한다.
- Handle Bean sprouts by cutting the tails of the bean sprouts out.
- 팽이버섯은 밑등을 잘라 손질한다.
- Handle the collybia velutipes by cutting the roots thereof out.
- 쇠고기는 채썰어 양념에 잠깐 데운 다음 팬에 살짝 볶는다.
- Shred the beef, soak it in the season for a short time and then fry it in a pan a little.
- 양념간장을 곁들여 낸다.
- Serve it with seasoned soy sauce.

보양밥 _ Nutritional rice
응용메뉴 _ Applied menu 2

굴 영양밥 | Nutritive rice boiled with oyster

재료 | 4인분 - 쌀1과1/2컵(600cc), 멸치다시마 육수700~800cc, 소금1/2작은술, 간장2큰술, 맛술1큰술, 청주2큰술, 굴200g, 표고버섯2장, 김1장, 참나물10g, 생강1쪽

Materials | Portions for 4 persons - rice 1 and a half cup (600cc), gravy of anchovies and kelp 700~800cc, salt 1/2 of a small spoon, soy sauce 2 table spoons, Matsul 1 table spoon, refined rice wine 2 table spoons, oyster 200g, 2 pieces of shiitake, one piece of laver, pimpinella brachycarpa 10g, one piece of ginger

- 표고버섯, 김, 생강은 채 썬다.
- Shred the shiitake, laver and ginger.
- 김, 생강, 참나물 잎은 고명으로 얹어낸다.
- Use the laver, ginger and pimpinella brachycarpa as garnishes.
- 양념간장을 곁들여 낸다.
- Serve it with seasoned soy sauce.



보양밥 _ Nutritional rice
응용메뉴 _ Applied menu 4

밤 밥 | Rice boiled with chestnuts

재료 | 4인분 - 쌀1과1/2컵(600cc), 밤 400g, 물700~800cc

Materials | Portions for 4 persons - rice 1 and a half cup (600cc), chestnuts 400g, water 700~800cc

- 밤은 껍질을 깐 후 손질해 놓는다.
- Handle the chestnuts by peeling them.
- 기호에 따라 대추, 고구마 등을 곁들인다.
- Add jujube or sweet potato according to your preferences.



보양탕 | Nutritional soup

식품의 진한 공국을 중탕으로 달여줍니다.

Cook a thick soup of food by double boiling.

재 료 | 5인분 - 소갈비탕 : 소갈비 800g, 무 400g, 국간장3큰술, 다진파2큰술, 다진마늘1큰술, 참기름1작은술, 후추가루 약간, 물1500cc

Materials | Portions for 5 people - soup of beef rib 800g, radish 400g, soy sauce for soup 3 table spoons, chopped green onion 2 table spoons, chopped garlic 1 table spoon, sesame oil 1 small spoon, a little of pepper powder, water 1,500cc

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 재료를 내솥에 얹힌 후 물을 붓는다. 게르마늄단지는 사용하지 않는다.
Put the materials in an inner pot and pour water therein. Do not use a germanium pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다. 메뉴 〈보양탕〉 선택 후 시작버튼을 누르면 3:00후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select 〈Nutritional soup〉 from a menu, and push a start button, it is completed after 3 hours and then it is converted into an automatic keep warm function.

건강상식 | Health Common Knowledge

가마솥중탕가-오쿠 보양탕 기능은 식품을 오랜 시간 달여도 타지 않는 특성이 있으므로 잉어, 가물치 등 가정에서 일반적으로 달이기 어려운 모든 식품을 냄새와 영양 손실없이 자동으로 진하게 달일 수 있습니다. 식품을 오랜시간 달여서 진한 액을 추출하고자 할 때 편리하게 사용하십시오. The nutritional soup function of OCOO has a characteristic of preventing the food from getting burnt even if it is decocted for a long time. Therefore, you can automatically decoct all foods like carp and a snakehead that are hard to decoct at home to be thick without smell and loss of nutrition. Please, use it conveniently when you want to extract a thick liquid by decocting food for a long time.

Tip

- 내솥에 재료를 넣은 후 2000cc의 물을 넣을 때 재료의 부피로 내솥에 2/3선을 초과하면 달일 때 끓어 넘칠 수 있으므로 물을 약간 적게 부어 물의 양이 내솥에 2/3선이 넘지 않도록 합니다.
- If you pour water to make the volume of the materials exceed the 2/3 line of an inner pot when you put 2,000cc water after putting the materials in the inner pot, it can flow over at the time of decocting. Therefore, pour water to be a little less not to make the water exceed the 2/3 line of the inner pot.
- 1회 달이는 최대량을 2000cc(계량컵 5)로 하여 5인분을 기준으로 한 재료의 양을 표준으로 설정되어 있으니 참고바랍니다. 일반적으로 가정에서 공국을 달이려면 번거롭고 시간이 많이 걸리는 이유로 한번에 많은 양을 달여서 냉장보관하여 드셨으나, 가마솥중탕가-오쿠는 각종 공국을 3시간 정도의 짧은 시간에 자동으로 진하게 달일 수 있으므로 그때, 그때 필요시 마다 즉시 달여서 신선하게 드실 수 있습니다.
- The amounts of the materials are explained based on portions for 5 persons with the maximum amount that can be boiled at a time being 2,000cc (a measuring cup 5). Generally, it is burdensome and takes a long time to decoct a thick soup at home and thus generally a large amount of thick soup is decocted at once and then is refrigerated. However, you can decoct various thick soups to be thick in a short time of 3 hours automatically, and thus you can eat the thick soup freshly by decocting it whenever necessary.
- 보양탕 조리시간은 기본 3시간이 입력되어 있으나 곰탕이나 설렁탕 등 뼈의 진국을 원하실 때에는 기본시간(3시간)으로 조리하시고 갈비탕이나 삼계탕 등은 조절버튼을 이용, 1시간 30분에서 2시간 사이로 조절한 후 조리하시기 바랍니다.
- The cooking time of a nutritional soup is input to be 3 hours basically, but if you want the thick soup of bones like a thick beef soup or seolleongtang, cook it by using the basic cooking time, and if you cook beef-rib soup or chicken broth with ginseng, adjust the cooking time to be between 1 hour and a half and 2 hours.
- 육류의 뼈와 살코기의 핏물제거는 일반적인 방법과 같이 물에 담그면 되지만 가능한 한 가스불에서 애벌 끓여서 핏물과 잡물질을 제거시키는 것이 좋습니다.
- You can remove the blood of the bone and lean meat of meat by soaking them in the water according to the general method, but it is better to remove the blood and foreign materials by boiling them lightly by using gas fire.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete



보양탕 _ Nutritional soup
응용메뉴 _ Applied menu 1

삼계탕 | Chicken broth with ginseng

재료 | 5인분 - 영계2마리(작은것), 수삼2뿌리(50g), 황기2뿌리, 찹쌀1/2컵(200g), 밤4개, 대파2개, 소금, 후추가루 조금씩, 물1500cc
Materials | Portions for 5 people - spring chickens (small ones) 2, fresh ginseng 2 roots (50g), milk vetch roots 2 roots, glutinous rice 1/2 cup (200g), chestnuts 4, welsh onion 2, a little amount of salt and pepper powder, water 1,500cc

- 닭은 핏물을 뺀 후 흰색의 굳은 기름을 떼어낸다.
- Remove blood from a chicken and separate white hardened fat.
- 닭의 배에 찹쌀, 밤, 대추를 넣어주고 실로 끼워 배를 묶어준다.
- Put glutinous rice, chestnuts and jujube into the abdomen of the chicken and fasten the abdomen with a string.
- 수삼과 황기는 솔로 깨끗이 씻어준다.
- Wash fresh ginseng and milk vetch roots thoroughly with a brush.



보양탕 _ Nutritional soup
응용메뉴 _ Applied menu 3

도가니탕 | Soup of kneebone of cattle

재료 | 5인분 - 도가니1/2개, 힘줄, 쇠고기(사태)300g, 다진마늘1/2큰술, 다진생강2/3작은술, 소금1큰술, 후추가루 조금, 파2뿌리, 물1500cc
Materials | Portions for 5 people - 1/2 of kneebone of cattle, a vein, beef (shank of beef) 300g, chopped garlic 1/2 table spoon, chopped ginger 2/3 small spoon, salt 1 table spoon, a little of pepper powder, 2 roots of green onion, water 1,500cc

- 원료 후 고기를 썰어 다진마늘, 생강, 소금, 후추가루로 양념하고 국물 위에 한지를 덮어 기름기를 빼낸다.
- After it is completed, slice the meat, season it with chopped garlic, ginger, salt and pepper powder and remove fat by placing a Korean paper over the soup.
- 그릇에 양념한 고기를 담고 송송 썬 파를 얹은 다음 기름기를 없앤 국물을 끓여 붓는다.
- Put the seasoned meat in a container, put sliced green onion thereon, boil the soup from which the fat is removed and pour the soup on the meat.
- 양념장을 만들어 곁들여 낸다.
- Serve it with seasoned soy sauce.

보양탕 _ Nutritional soup
응용메뉴 _ Applied menu 2

설령탕 | Seolleongtang

재료 | 5인분 - 쇠뼈(잡뼈)300g, 사골1개, 도가니1개, 양지머리(또는 사태살)600g, 통파50g, 통마늘1통, 밀국수200g, 고춧가루, 후춧가루, 소금 조금, 물1500cc
Materials | Portions for 5 people - beef bones (miscellaneous bones) 300g, one piece of bone of the four legs of a cow, one piece of the kneebone of cattle, the brisket of beef (or shank of beef) 600g, green onion 50g, garlic 1, wheat noodle 200g, a little of red pepper powder, pepper powder and salt, water 1,500cc

- 토막낸 쇠뼈와 사골을 찬물에 2시간 정도 담가서 핏물을 뺀다.
- Soak the beef bone and bone of the four legs of a cow that are cut into pieces in cold water for 2 hours to remove blood.
- 국물이 거품이 날 때까지 애벌끓여 물을 버린 후 깨끗하게 씻어준다.
- Boil them lightly until the bubbles are made in the soup, remove the water and then wash them thoroughly.
- 원료 후 뼈와 고기를 건져내어 뼈를 버리고 도가니는 작은 토막으로 썰고 양지머리는 저며 썰어 국수와 함께 국그릇에 담는다.
- After it is completed, take the bone and the meat out, dispose of the bone, cut the kneebone of cattle into small pieces, slice the brisket of beef and put them in a soup container together with the noodle.



보양탕 _ Nutritional soup
응용메뉴 _ Applied menu 4

꼬리곰탕 | Thick soup of a tail of a cow

재료 | 5인분 - 쇠꼬리600g, 무400g, 당면100g, 대파2뿌리, 통마늘1통, 소금, 후춧가루 조금, 물1500cc
Materials | Portions for 5 people - a tail of a cow 600g, radish 400g, Chinese noodles 100g, 2 roots of green onion, 1 clove of garlic, a little of salt and pepper powder, water 1,500cc

- 쇠꼬리는 4cm크기로 토막내 핏물을 뺀 후 애벌끓여 물을 버리고 깨끗하게 행군 다음 통파와 통마늘, 무를 넣고 달인다.
- A tail of a cow is cut into pieces in 4 cm, remove blood therefrom, boil it lightly, dispose of the boiled water, wash the cut pieces of a tail thoroughly and boil them down after putting green onion, a clove of garlic and radish thereto.
- 원료 신호음이 울리면 쇠꼬리와 무를 건져 먹기 좋도록 썰어 양념하고 국물 위에 한지를 덮어 기름기를 소여들게 한다.
- When a completion alarm sounds, take out the pieces of the tail of a cow and the radish, cut them to be eaten easily, season them and place a Korean paper over the soup to absorb the fat.
- 그릇에 양념한 쇠꼬리를 담고 송송썬 파를 얹은 다음 기름기를 빼낸 국물을 끓여 붓는다.
- Put the seasoned tail of a cow in a container, put sliced green onion thereon, boil the soup from which the fat is removed and pour the soup on the tail of a cow.



보양찜 | Nutritional stew

원적외선 중탕열로 육류, 해산물을 자연상태 그대로 기름을 제거시키며 맛, 영양손실없이 익혀줍니다.

Remove fat from meat and seafood as they are in their natural state with far infrared ray double boiling heat and ripen them without the loss of taste and nutrition.

재 료 | 돈육찜 : 돼지고기(약 600g)

Materials | Steamed pork : pork(around 600g)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 재료를 게르마늄 단지에 넣어준다. (게르마늄 내솥에는 한방울의 물도 넣지 않는다.)
Put materials in a germanium pot. (Do not put even a drop of water in the germanium pot.)
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다. 메뉴 <보양찜> 선택 후 시작버튼을 누르면 2:00후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Nutritional stew> from a menu, and push a start button, it is completed after 2 hours and then it is converted into an automatic keep warm function.
- 3 돈육이나 닭찜같은 경우 단지 밑 내솥에 기름이 고인다. 질량이 무거운 기름은 밑으로 빠지고 육즙은 남아 육질이 부드럽고 맛깔스럽게 익혀진다.
In the case of steamed pork or chicken, fat is collected in an inner pot below the ceramic pot. The fat having a heavy weight drops below and gravy remains. Therefore, the quality of meat gets softer, and becomes tasty.

건강상식 | Health Common Knowledge

식품을 불로 굽거나 기름으로 튀길 때에는 속부분이 잘 익지 않고 겉부분을 태우게 되는 경우가 있고 물로 끓이고 수증기로 찜할 때에는 물과 수증기로 식품의 맛과 영양에 손실을 주게 되지만 보양찜은 원적외선 중탕열로 식품을 익히기 때문에 자연상태 그대로의 순수한 맛을 느낄 수 있는 건강식품으로 만들어집니다.

When roasting the food with fire or fry it with oil, there is a case where the inside of the meat is not cooked but the skin part is burnt, and when boiling with water or steaming with steam, the taste and nutrition of food are damaged by the water and the steam. However, in the case of the nutritional stew, far infrared ray double boiling heat cooks food, and thus it is made as food that provides pure taste as it is in its natural state.

Tip

- 조리 기본시간이 2시간으로 자동 입력되어 있습니다. 육류는 입력되어진 시간 그대로 하시고 생선류는 1시간 10분으로 조절합니다. 육류를 좀 더 연하고 부드럽게 하고자 할 때에는 30분 정도 조리시간을 올려줍니다.
- The basic cooking time is automatically input to be 2 hours. Cook the meat according to the input cooking time, and in the case of fish, adjust it to be 1 hour and 10 minutes. To make the meat be softer, increase the cooking time by about 30 minutes.
- 돼지고기의 목살 등 덩어리 고기를 약 5cm 두께로 손질하는 것이 좋으며 닭고기 등은 약간에 칼집을 주는 것이 좋습니다.
- It is good to cut the mass of meat like neck muscle of pork to have a thickness of 5 cm, and it is good to score the chicken a little.
- 고등어, 꽁치 등은 배를 가르고 깨끗하게 물로 닦아서 넓게 펴서 얹는 것이 좋습니다.
- It is good to cut the abdomen of a mackerel or a saury, wash it thoroughly with water and unfold it broadly when putting it into the ceramic pot.
- 게르마늄 단지에서 조리하실 때에는 식품에 특별한 양념을 하지 않고 양념 없이 조리하실 때 식품의 순수한 맛을 느끼시게 됩니다.
- When you cook by using the germanium pot, you can enjoy the pure taste of food by cooking it without using any special seasons.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 완성 | Complete



3 단지 밑으로 제거된 기름
Fat that is removed below a ceramic pot

보양찜 | Nutritional stew

원적외선 중탕열로 육류, 해산물에 양념을 혼합시켜 갈비찜, 갈치찜 등을 만듭니다.

Cook steamed beef rib and hairtail with far infrared ray double boiling heat by mixing seasons in meat and seafood.

재 료 | 갈비찜 : 소갈비(내술의 약 70% 정도), 양념장 적당량

Materials | Steamed beef rib : beef rib(around 70% of inner pot), a proper amount of season

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 재료를 게르마늄 내술에 넣은 후 양념장을 부어준다.
Put materials into a germanium inner pot and pour seasoned soy sauce therein.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다. 메뉴 〈보양찜〉 선택 후 시작버튼을 누르면 2:00후 완료되며 자동보온으로 전환된다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select 〈Nutritional stew〉 from a menu, and push a start button, it is completed after 2 hours and then it is converted into an automatic keep warm function.

건강상식 | Health Common Knowledge

원적외선 중탕열로 갈비찜을 하게 되면 육질이 부드러워지므로 노인과 어린이들에게 좋은 음식이 됩니다.

If you cook steamed beef rib with far infrared double boiling heat, the quality of meat becomes softer, and thus it becomes food that is good for elderly people and children.

Tip

〈보양찜 용기선택 - Selection of containers for nutritional stew〉

게르마늄 단지에서 조리하는 식품

- 돼지고기, 닭고기, 고등어, 왕새우, 게와 같이 기름과 수분을 빼냈을 때 좋은 식품은 게르마늄 단지에 넣어 내술에 삽입하여 조리합니다.

Food cooked in a germanium pot

- Put the foods like pork, chicken, mackerel, a prawn and a crab that are good when fat and moisture thereof are removed into a germanium pot, and insert the germanium pot into an inner pot to cook.

- 소갈비, 돼지갈비, 갈치찜 등의 핏물제거, 손질방법, 양념장 만들기 등은 일반적인 조리방법과 동일함으로 응용하시면 됩니다.

- The method of removing blood, preparation and making seasoned soy sauce for beef rib, pork rib and steamed hairtail is identical to a general cooking method and thus you can apply it.



게르마늄 내술에서 조리하는 식품

- 갈비찜, 갈치조림 등과 같이 양념하여 국물과 함께 조리되는 식품은 내술에 얹어서 조리합니다.

Food cooked in a germanium inner pot

- Foods like steamed beef rib and hard-boiled hairtail that are cooked together with soup after being seasoned are cooked by being put into the inner pot.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 양념장 붓기 | Pour sauce



2 완성 | Complete

족 편 | Steamed Cow's Foot Jelly

원적외선 중탕열로 쇠족을 우려내 간편하게 족편을 만듭니다.

Ox-hoof is infused with far infrared ray double boiling heat to make cows foot jelly conveniently.

재 료 | 우족 1개, 사태 300g, 물 1000cc, 통후추 6~7알, 다진마늘 2큰술, 생강즙 1큰술, 계란 1개, 석이버섯 3개, 실고추 약간, 소금 약간

Materials | Ox-hoof 1, shank of cow 300g, water 1,000cc, black peppers 6-7, chopped garlic 2 table spoons, ginger juice 1 table spoon, egg 1, manna lichen 3, a little of shredded red pepper, a little of salt

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 우족, 사태고기, 통후추, 다진마늘, 생강즙 등의 재료와 물을 내솥에 넣어 준다.
Put materials like ox-hoof, chuck of a cow, black pepper, chopped garlic and ginger juice together with water into an inner pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다.
메뉴 <보양탕> 선택 후 올림버튼을 눌러 5:00으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Nutritional soup> from a menu, adjust the cooking time to be 5:00 with an up arrow and push a start button.
- 3 완성된 국물을 굳힐 그릇에 옮겨 담고 쇠족살, 석이버섯, 알지단 등을 얹어 굳힌다.
Put the completed soup in a container in which the soup will be hardened, and then harden the soup after putting flesh of ox-hoof, manna lichen and egg roll thereon.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete



3 굳히기 | Harden it

Tip

- 우족은 깨끗이 손질하여 2시간 정도 물에 담가 핏물을 제거한다.
- Handle the ox-hoof thoroughly and remove blood by soaking it in the water for 2 hours.
- 물은 우족이 잠길 정도로 넣어준다.
- Pour water sufficient to make the ox-hoof be immersed in the water.
- 잘 고아진 국물의 건더기는 건져 내고 약간 식혀서 기름을 걷어낸다.
- Take out the solid ingredients of the soup that is well decocted, cool the soup a little and then take out the fat.
- 완전하게 굳어지면 가로 3~4cm, 세로 6~7cm로 잘라서 흩어지지 않게 그릇에 담아준다.
- When it is completely hardened, cut it to have a width of 3-4cm and a length of 6-7cm and put them in a container to prevent them from being scattered.

보양떡 | Restorative Rice Cake

쌀가루에 건포도, 팥, 콩, 단호박, 썬 등 각종 자연식품을 섞어서 백설기 형식의 보양떡을 만들어 줍니다.

Cook restorative rice cake in the form of steamed rice cake by mixing various natural food like raisins, red beans, beans, pumpkin, mugwort, etc. in the rice powder.

재 료 | 건포도호박떡 : 쌀가루 500g, 건포도, 대추, 단호박, 팥 등 약간

Materials | Raisins pumpkin rice cake : rice powder 500g, a little of raisins, jujube, pumpkin and red beans

만드는 법 | Methods of cooking

1 쌀가루에 적당한량의 물을 잘 섞어 쌀가루에 약간의 습기가 느껴질 정도로, 덩어리가 지지않도록 버무린 후 재료를 혼합하여 단지에 가재보를 깔고 얹는다. (가재보는 물을 충분히 적신 후 깔아준다.)

Mix a proper amount of water into rice powder well to make the rice powder contain a little moisture, stir it up while preventing it from lumping, mix the materials and place it in a ceramic pot after placing a gauze cloth therein.

2 게르마늄 내솥에 물을 약 400cc정도 넣은 후 쌀가루를 얹힌 단지를 내솥에 삽입시켜준다.

Pour about 400cc of water into a germanium inner pot, and insert the ceramic pot in which the rice powder is placed into the inner pot.

3 내뚜껑을 닫고 외부 본체와 결합한다.

메뉴 <보양찜> 선택 후 시작버튼을 누르면 2:00후에 완료된다.

If you shut an inner lid, couple an outer body, select <Nutritional stew> from a menu, and push a start button, it is completed after 2 hours.

..

건강상식 | Health Common Knowledge

원적외선 중탕열로 익히기 때문에 일반 쌀가루로 떡을 만들어도 찰지고 맛깔스럽게 만들어 집니다.

Because it is cooked with far infrared heat of double boiling, even if you cook rice cake with general rice powder, the rice cake becomes glutinous and tasty.

Tip

- 쌀가루에 물을 혼합할 때 손으로 뭉쳐서 흩어지지 않을 정도의 상태로 물의 양을 조절합니다.
- When mixing water into rice powder, adjust the amount of water to make the rice powder be in the state of not being scattered when being lumped with hands.
- 쌀가루를 방앗간에서 적당한량을 만들어 냉동실에 보관하며 사용할 수도 있습니다.
- You may use the rice powder by making a proper amount of rice powder in a rice mill and refrigerating it.
- 단호박과 팥은 익힌 후 사용하면 더욱 맛깔스러운 떡이 됩니다.
- To make more tasty and better looking cake, it is recommended to pre-boil the pumpkin and red bean before use.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 완성 | Complete



식혜 | Shikhye

밥과 엿기름을 중탕으로 발효시켜 줍니다.

Ferment the boiled rice and malt with double boiling.

재 료 | 흰 쌀밥 2공기, 엿기름 200g

Materials | 2 bowls of boiled white rice, malt 200g

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 따뜻한 물 2,000cc(1:10)에 엿기름 200g을 1시간 정도 우려낸 후 찌꺼기를 걸러낸다.
Infuse 200g of malt in 2,000cc of warm water (1:10) for about 1 hour and then take out the dregs.
- 2 게르마늄 내솥에 우려낸 엿기름과 흰 쌀밥을 넣어 얹히고 메뉴를 <원액>으로 선택한 후 시간 내림버튼을 조절하여 00:00 보온으로 맞추어 놓은 다음 시작버튼을 누르면 10~12시간 후 완성된다.
If you place the infused malt and boiled white rice in a germanium inner pot, select <Essence> from a menu, adjust the cooking time to be 00:00 by using a time down arrow and push a start button, then, it is converted into the automatic keep-warm function, and completed after 10~12 hours.

건강상식 | Health Common Knowledge

식혜는 우리나라 전통 음료식품으로 엄마가 직접 식혜를 만들어 가족들의 건강음료로 사용한다면 중독성이 있는 탄산음료보다 가족들의 건강생활에 도움이 됩니다.

Shikhye is our traditional drink. If a mother makes Shikhye directly and uses it as a health drink of a family, it will be more helpful for the health of a family than an addictive carbonated drink.

Tip

- 완성 후 취향에 따라 설탕이나 생강을 가미하여 일반 냄비에 옮겨 담아 중불로 5~10분 끓이며 거품을 걷어냅니다.
- After it is completed, add sugar or ginger according to your preferences, put it into a general pot and skim foams by boiling it with medium fire for 5~10 minutes.
- 끓인 식혜는 식혀서 냉장보관합니다.
- Cool the boiled Shikhye and refrigerate it.



재료준비 | Preparation of ingredients



밥알하기 | Prepare rice for boiling



1 우려낸 엿기름 찌꺼기 걸러내기
Filter the dregs of infused malt



2 완성 | Complete

요구르트 | Yogurt

유산균 제품인 요구르트를 발효시켜 줍니다.
Ferment yogurt which is a lactobacillus product.

재 료 | 우유 500cc, 발효종균 1병(예:불가리스)

Materials | Milk 500cc, fermentation inoculation 1 bottle (for example, Bulgaris)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 우유와 발효종균(예:불가리스)을 내솥에 넣고 골고루 저어준다.
Put milk and fermentation inoculation (for example, Bulgaris) in an inner pot, and stir them evenly.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다.
메뉴 <발효> 선택 후 21시간으로 입력되어 있는 발효시간을 내림버튼을 이용하여 8시간으로 조절하고 (여름철 6시간, 겨울철 8시간) 시작버튼을 누르면 8:00후 완료된다.
Shut an inner lid, couple an outer body.
If you select <Fermenting> from a menu, adjust the fermenting time that is input to be 21 hours to become 8 hours by using a down arrow (6 hours in summer and 8 hours in winter) and push a start button, it is completed after 8 hours.
- 3 완료된 요구르트는 가급적 빨리 냉장보관하여 드십시오.
Refrigerate the completed yogurt and drink it as soon as possible.

..

건강상식 | Health Common Knowledge

유산균 식품인 요구르트를 과일이나 야채에 곁들여 건강식으로 활용할 수 있으며 과일잼과 곁들여 어린이들이 즐기는 샤베트나 아이스크림을 만들 수도 있습니다.

You can utilize the yogurt that is lactobacillus food as healthy food by adding it to fruits or vegetables, or make sherbet or ice cream that children enjoy by mixing it with fruit jam.

Tip

- 완성된 요구르트는 냉장보관 하여 드십시오.(완성된 요구르트가 보온이 오래되면 물이 생기는 원인이 됩니다.)
- Enjoy the completed yogurt by refrigerating it. (If the completed yogurt is kept to be warm for a long time, it becomes a cause of generating water.)
- 요구르트를 만들 때 우유와 발효종균(예 : 불가리스)을 잘 섞어주지 않으면 발효되었을 때 덩어리진 부분과 묽은 부분이 생기는 원인이 됩니다.
- When making yogurt, you should stir the milk and the fermentation inoculation well, otherwise it become a cause of generating lumpy parts and thin parts.



1 우유에 발효종균 붓기
Pour fermenting inoculation into milk



2 완성 | Complete



홍빙수(팥빙수) | Red sherbet (Red-bean sherbet)

팥을 삶고 홍삼액을 얼려 시원한 홍빙수(팥빙수)를 만듭니다.

Cook cool red sherbet (red-bean sherbet) by boiling red beans and freezing red ginseng essence.

재 료 | 팥 200g, 설탕 150g, 물 400cc, 과일, 떡, 시럽, 연유 약간

Materials | Red bean 200g, sugar 150g, water 400cc, a little of fruit, rice cake, syrup and condensed milk

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 팥(약 200g)을 깨끗하게 씻어서 내솥에 넣고 물 400cc를 붓는다.
Wash (about 200g of) red beans thoroughly, put them into an inner pot and pour 400cc of water therein.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <보양찜> 선택 후 내림버튼을 눌러 1:50으로 조절 후 시작버튼을 누른다.
Shut an inner lid, couple an outer body, select <Nutritional stew> from a menu, adjust the cooking time to be 1:50 with a down arrow and then push a start button.
- 3 홍삼액 또는 일반 얼음가루에 팥을 올려주고 각 재료를 올려주면 완성된다.
It is completed if you put red beans on red ginseng essence or general ice powder and then put various materials thereon.

...

건강상식 | Health Common Knowledge

가정에서 손쉽게 팥을 삶아 자녀에게 간식을 만들어 줄 수 있습니다.

You can cook a light meal for your children by boiling red beans easily at home.

Tip

- 얼음가루는 홍삼액을 얼린 후 갈아서 만들어 주면 건강에 좋은 홍빙수가 됩니다.
- If you make ice powder by freezing the red ginseng essence and then grinding it, it will become red sherbet good for health.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete



홍삼 도토리묵 | Red Ginseng Acorn-Starch Jelly

원적외선 중탕열로 도토리 가루와 홍삼 달임액을 달여서 묵으로 만듭니다.

Make jelly by decocting the acorn powder and liquid made by decocting red ginseng with far infrared ray double boiling heat.

재 료 | 도토리 가루 2컵, 홍삼 달임액 1,300cc
(홍삼 달임액 대신 물을 사용해도 됩니다.)

Materials | Acorn powder 2 cups, liquid made by decocting red ginseng 1,300cc
(You can use water instead of liquid made by decocting red ginseng.)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 재료를 내솥에 넣고 홍삼 달임액을 붓는다.
뭉치지 않게 골고루 잘 저어준다.
Put the materials in an inner pot, and pour liquid made by decocting red ginseng therein. Stir them well evenly to prevent lumping.
- 2 잘 저어 섞은 후 거품이 발생하면 거품을 걷어내고 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다. 메뉴 <보양찜> 선택 후 2:00에서 내림버튼을 눌러 1:20으로 조절한다. 시작버튼을 누르면 1:20후 완료된다.
After mixing and stirring them, if there are foams, skim the foams, shut an inner lid and couple an outer body. Select <Nutritional stew> from a menu and push a down arrow to adjust it from 2:00 to 1:20. If you push a start button, it is completed after one hour and 20 minutes.

건강상식 | Health Common Knowledge

시중에서 파는 제품은 성분도 불분명하고 위생적으로도 문제가 많을 수 있습니다. 가정에서 직접 준비한 믿을 수 있는 재료로 홍삼액을 가미한, 다이어트에도 좋은 다양한 묵을 만들어 드셔보십시오.

The components of the products that are sold in the market are unclear, and have many problems in terms of sanitary aspect.

You can make various jelly good for diet in which red ginseng essence is added with materials that are prepared at home and thus can be trusted.

Tip

- 완성 후 3시간에서 4시간 정도 냉장 보관하면 먹기 좋도록 탄력있는 묵이 됩니다.
- If you refrigerate it for 3 ~ 4 hours after it is completed, it becomes jelly that is elastic enough to be eaten well.
- 도토리, 메밀, 녹두 등 자연식품의 가루를 이용하여 다양한 건강식 묵을 만들 수 있습니다.
- You can make various healthy food jelly by using powder of natural food like acorn, buckwheat and mung beans.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 홍삼달임액 붓기
Pour a decocted liquid of red ginseng



2 완성 | Complete



과일잼 | Fruit Jam

각종 과일을 증탕열로 달여서 과즙(과액)으로 만들어 과일차의 원액으로 사용하며 과일잼으로 만듭니다.

You can make fruit juice (fruit liquid) by decocting various fruits with double boiling heat, use it as an essence of a fruit tea or make fruit jam by using the same.

재 료 | 딸기 적당량(1kg), 흑설탕 1kg

Materials | A proper amount of strawberry (1kg), unrefined sugar 1kg

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 딸기꼭지를 제거한 후 그대로 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 딸기와 흑설탕을 내솥에 넣는다.
Remove stems of strawberries, wash strawberries in flowing water and put the strawberries and the unrefined sugar in an inner pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 〈보양찜〉 선택 후 시작버튼을 누른다. 2:00후 완료된다.
※게르마늄 내솥의 내부에 잘 달여진 과일을 주걱으로 흔들어 혼합시켜 고르게 하면 과액이 된다.
※가마솥증탕기-오쿠에서는 수증기 증발이 없으므로 달여진 과액을 별도 용기에 옮겨 담아 가스불에 끓여서 수증기를 증발시키면 구들구들한 과일잼이 된다.
Shut an inner lid, couple an outer body, select 〈Nutritional stew〉 from a menu, and push a start button. It is completed after 2 hours.
※If you shake and mix the fruit that is decocted well in a germanium inner pot with a large flat spoon, it becomes fruit liquid.
※In OCOO, there is no evaporation of steam. Therefore, put the decocted fruit liquid in another container, boil it with gas fire and evaporate the steam. Then, it becomes somewhat dry and hard fruit jam.

건강상식 | Health Common Knowledge

가정에서 직접 제철에 나는 각종 과일로 방부제 없이 기호에 맞게 설탕을 조절하며 엄마표 건강 과일잼을 만드는 지혜도 필요합니다. 잼으로 만들기 위해 수증기를 증발시키기 전의 과액은 어린이나 노인 또는 환자들의 기호식으로도 좋습니다.

Wisdom of making mom's health fruit jam at home by using various fruits of the right season without an antiseptic and adjusting the amount of sugar according to preferences is needed. The fruit liquid before the steam is evaporated to make jam is good as self-indulgent food for children, elderly people or patients.

Tip

- 1회 만드는 양은 과일 1kg에 흑설탕 1kg을 표준으로 합니다만 기호에 따라 흑설탕의 양을 가감 하십시오.
- 1kg of fruits and 1kg of sugar are standard amounts for the jam that is made at a time.
You can adjust the amount of unrefined sugar according to preferences.
- 과액으로 사용하시는 것은 이 상태에서 식힌 후 냉장실에 보관하시며 사용합니다.
- To use it as fruit liquid, refrigerate it after cooling it in this state.
- 포도, 매실 등과 같이 작은 과일은 그대로 사용하시고 큰 과일은 적당한 크기로 손질합니다.
- Use small fruits like grapes and Japanese apricots as they are, and cut large fruits in a proper size.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 설탕붓기 | Pour sugar



2 완성 | Complete





과일잼 _ Fruit jam
응용메뉴 _ Applied menu 1

밀감잼 | Tangerine Jam

재 료 | 밀감 1kg정도, 흑설탕 1kg정도

Materials |

A proper amount of tangerine(1kg),
unrefined sugar(1kg)

- 밀감을 흐르는 물에 2번 정도 깨끗이 씻는다.
- Wash tangerines about twice in flowing water thoroughly.
- 꼭지 부분을 제거한 밀감을 통째로 게르마늄 내솥에 넣는다.
- Put the whole tangerines from which stem parts are removed into a germanium inner pot.



과일잼 _ Fruit jam
응용메뉴 _ Applied menu 3

포도잼 | Grape Jam

재 료 | 포도 약1kg, 흑설탕 약1kg

Materials |

A proper amount of grapes(1kg),
unrefined sugar(1kg)

- 포도는 아주 싱싱하고 달작지근한 것으로 준비한다.
- Prepare grapes that are very fresh and sweet.
- 포도가 싱싱하지 않으면 약간 시큼한 뒷맛이 생길 수 있으니 주의한다.
- Unless the grapes are fresh, it can leave a little sourish taste behind.
- 포도는 씨와 껍질을 제거한 후 사용한다.
- When you cook Grapes, please use them after removing seeds and outer skins.

과일잼 _ Fruit jam
응용메뉴 _ Applied menu 2

사과잼 | Apple Jam

재 료 | 사과 1kg정도, 흑설탕 1kg정도,
레몬즙 약간

Materials |

A proper amount of apples(1kg),
a little of unrefined sugar(1kg) and
lemon juice

- 레몬즙은 사과의 갈변현상을 막고 과일향 증가에 도움을 준다.
- Lemon sap helps to prevent browning of apples and increase the smell of fruits.
- 잼 담을 병은 뜨거운 물에 소독해야 오랫동안 보관해도 곰팡이가 쉽게 생기지 않는다.
- You should sterilize a bottle in which the jam will be stored in hot water and then even if the jam is stored for a long time, it doesn't gather mold.



과일잼 _ Fruit jam
응용메뉴 _ Applied menu 4

복숭아잼 | Peach Jam

재 료 | 복숭아 약1kg, 흑설탕 약1kg

Materials |

A proper amount of peach(1kg),
unrefined sugar(1kg)

- 복숭아는 깨끗이 씻어 반으로 자른 후 씨를 제거한다.
- Wash peaches thoroughly, cut them in half and then remove seeds.
- 잼이 완전히 식은 후에 뚜껑이나 덮개로 닫아야 쉽게 변질되지 않는다.
- You should close it with a lid or a cover after the jam is cooled completely to prevent it from getting changed easily.



홍삼 고추장(홍시) | Red Ginseng Red Pepper Paste (Ripe Persimmon)

원적외선 중탕열로 식품(홍시, 토마토, 사과, 복숭아, 고구마 등)을 달여서 홍삼 청국장가루, 홍삼 달임액, 고춧가루를 버무려 고추장으로 숙성시킵니다.

Decoct food (ripe persimmon, tomato, apple, peach, sweet potato, etc.) with far infrared ray double boiling heat and mix it with red ginseng Chungkukjang powder, decocted liquid of red ginseng and red pepper powder, and then ripen them to become red pepper paste.

재 료 | 홍시고추장 : 홍시6개, 고춧가루 600g, 홍삼 청국장가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 굵은소금 적당량

Materials | Ripe persimmon red pepper paste : ripe persimmon 6, red pepper powder 600g, red ginseng Chungkukjang powder 600g, honey liquid of honeyed red ginseng 600cc, a proper amount of coarse salt

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 홍시는 껍질을 벗기지 않고 통째로 내솥에 넣는다.
Put the whole ripe persimmons into an inner pot without peeling the ripe persimmons.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <보양찜>을 선택한다. LCD표시창 2:00에서 내림버튼을 눌러 1:00으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
Shut an inner lid, couple an outer body and select <Nutritional stew> from a menu. Push a down arrow to adjust the cooking time from 2:00 to 1:00 in a LCD display window and then push a start button.
- 3 달여진 홍시에 홍삼 청국장가루 600g, 고춧가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 소금 약간을 넣어준 후 잘 섞이도록 저어 주고 냉장보관하여 숙성시킨다. (소금은 기호에 맞춰 넣으며, 냉장보관 할 경우라면 소금은 많이 넣지 않는다.)
Put 600g of red ginseng Chungkukjang powder, 600g of red pepper powder, 600cc of honey liquid of honeyed red ginseng and a little of salt into the decocted ripe persimmon, stir them to be mixed well and ripen them by refrigerating it. (Put salt according to preferences, and in the case of refrigerating it, do not put a large amount of salt therein.)

건강상식 | Health Common Knowledge

홍삼정과 꿀액, 홍삼 청국장가루로 만든 홍시 고추장과 토마토 고추장은 오쿠 가족만이 만들 수 있는 특별한 건강식입니다.

The ripe persimmon red pepper paste and the tomato red pepper paste made with honey liquid of honeyed red ginseng and red ginseng Chungkukjang powder are special healthy foods that only a family can make.

Tip

- 홍삼 청국장가루는 청국장 발효 후 건조시켜 믹서기 등에 갈아 만듭니다.
- The red ginseng Chungkukjang powder is made by drying the Chungkukjang after fermentation and then grinding it in a mixer.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 홍시담기 | Place ripe persimmon



2 정과꿀액 붓기
Pour a honey liquid of honeyed red ginseng



3 완성 | Complete

홍삼 고추장(사과) | Red Ginseng Red Pepper Paste (Apple)

원적외선 중탕열로 식품(홍시, 토마토, 사과, 복숭아, 고구마 등)을 달여서 홍삼 청국장가루, 홍삼 달임액, 고춧가루를 버무려 고추장으로 숙성시킵니다.

Decoct food (ripe persimmon, tomato, apple, peach, sweet potato, etc.) with far infrared ray double boiling heat and mix it with red ginseng Chungkukjang powder, decocted liquid of red ginseng and red pepper powder, and then ripen them to become red pepper paste.

재 료 | 사과고추장 : 사과 4~5개(600g), 고춧가루 600g, 홍삼청국장가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 굵은소금 100g

Materials | Apple red pepper paste : apples 4~5 (600g), red pepper powder 600g, red ginseng Chungkukjang powder 600g, honey liquid of honeyed red ginseng 600cc, a proper amount of coarse salt 100g

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 사과를 껍질을 벗기고 씨를 분리한 후에 내솥에 넣는다.
Peel apples, separate seeds therefrom and put them in to an inner pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후에 메뉴 <보양찜> 선택 후 시작버튼을 누른다.
Shut an inner lid, couple an outer body and select <Nutritional stew> from a menu. Push a down arrow to adjust the cooking time to be 2:00 and then push a start button.
- 3 달여진 사과에 홍삼청국장가루 600g, 고춧가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 소금 100g을 넣어준 후 잘 섞이도록 저어 주고 냉장보관하여 숙성시킨다.
(소금은 기호에 맞춰 넣으며, 냉장보관 할 경우라면 소금은 많이 넣지 않는다.)
Put 600g of red ginseng Chungkukjang powder, 600g of red pepper powder, 600cc of honey liquid of honeyed red ginseng and 100g of salt into the boiled apples, stir them to be mixed well and ripen them by refrigerating it. (Put salt according to preferences, and in the case of refrigerating it, do not put a large amount of salt therein.)



재료준비 | Preparation of ingredients



1 사과담기 | Place apples



2 정과꿀액 붓기
Pour a honey liquid of honeyed red ginseng



3 완성 | Complete

Tip

- 일반 메주가루 대신 홍삼청국장가루를 사용하면 건강에 더욱 좋습니다.
- It is better for health to use red ginseng Chungkukjang powder instead of general fermented soybeans.

홍삼 고추장(복숭아) | Red Ginseng Red Pepper Paste (Peach)

원적외선 중탕열로 식품(홍시, 토마토, 사과, 복숭아, 고구마 등)을 달여서 홍삼 청국장가루, 홍삼 달임액, 고춧가루를 버무려 고추장으로 숙성시킵니다.

Decoct food (ripe persimmon, tomato, apple, peach, sweet potato, etc.) with far infrared ray double boiling heat and mix it with red ginseng Chungkukjang powder, decocted liquid of red ginseng and red pepper powder, and then ripen them to become red pepper paste.

재 료 | 복숭아고추장 : 복숭아 4~5개(600g), 고춧가루 600g, 홍삼청국장가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 굵은소금 100g

Materials | Peach red pepper paste: peaches 4~5 (600g), red pepper powder 600g, red ginseng Chungkukjang powder 600g, honey liquid of honeyed red ginseng 600cc, a proper amount of coarse salt 100g

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 복숭아는 껍질을 벗기고 씨를 분리한 후에 내솥에 넣는다.
Peel peaches, separate seeds therefrom and put them in to an inner pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후에 메뉴 <보양찜> 선택 후 시작버튼을 누른다.
Shut an inner lid, couple an outer body and select <Nutritional stew> from a menu. Push a down arrow to adjust the cooking time to be 2:00 and then push a start button.
- 3 달여진 복숭아에 홍삼청국장가루 600g, 고춧가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 소금 100g을 넣어준 후 잘 섞이도록 저어 주고 냉장보관하여 숙성시킨다.
(소금은 기호에 맞춰 넣으며, 냉장보관 할 경우라면 소금은 많이 넣지 않는다.)
Put 600g of red ginseng Chungkukjang powder, 600g of red pepper powder, 600cc of honey liquid of honeyed red ginseng and 100g of salt into the decocted peaches, stir them to be mixed well and ripen them by refrigerating it. (Put salt according to preferences, and in the case of refrigerating it, do not put a large amount of salt therein.)

건강상식 | Health Common Knowledge

홍삼정과 꿀액으로 만든 사과 고추장과 복숭아 고추장은 오쿠 가족만이 만들 수 있는 특별한 건강식입니다.

The apple red pepper paste and the peach red pepper paste made with honey liquid of honeyed red ginseng are special healthy foods that only a family with OCOO can make.

Tip

- 홍삼 청국장가루는 청국장 발효 후 건조시켜 믹서기 등에 갈아 만듭니다.
- The red ginseng Chungkukjang powder is made by drying the Chungkukjang after fermentation and then grinding it in a mixer.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 복숭아담기 | Place peaches



2 정과꿀액 붓기
Pour a honey liquid of honeyed red ginseng



3 완성 | Complete

홍삼 고추장(고구마) | Red Ginseng Red Pepper Paste (Sweet Potato)

원적외선 중탕열로 식품(홍시, 토마토, 사과, 복숭아, 고구마 등)을 달여서 홍삼 청국장가루, 홍삼 달임액, 고춧가루를 버무려 고추장으로 숙성시킵니다.

Decoct food (ripe persimmon, tomato, apple, peach, sweet potato, etc.) with far infrared ray double boiling heat and mix it with red ginseng Chungkukjang powder, decocted liquid of red ginseng and red pepper powder, and then ripen them to become red pepper paste.

재 료 | 고구마고추장 : 고구마600g, 고춧가루 600g, 홍삼 청국장 가루 600g, 홍삼정과꿀액 2컵(800cc), 굵은 소금 적당량

Materials | Sweet potato red pepper paste : sweet potato 600g, red pepper powder 600g, red ginseng Chungkukjang powder 600g, honey liquid of honeyed red ginseng 2 cups (800cc), a proper amount of coarse salt

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 고구마는 껍질을 벗기지 않고 사진과 같이 고르게 썰어내솥에 넣는다.
Cut the sweet potatoes evenly as shown in the picture without peeling them, and put them into an inner pot.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후 메뉴 <보양찜> 선택 후 시작 버튼을 누르면 2:00 후 완료된다.
Shut an inner lid, couple an outer body and select <Nutritional stew> from a menu. If you push a start button, it is completed after 2 hours.
- 3 익힌 고구마에 홍삼 청국장가루 600g, 고춧가루600g, 홍삼정과꿀액 800cc, 소금 약간을 넣어준 후 잘 혼합되도록 으깨며 저어 주고 냉장보관하여 숙성시킨다.
Put 600g of red ginseng Chungkukjang powder, 600g of red pepper powder, 800cc of honey liquid of honeyed red ginseng and a little of salt into the cooked sweet potatoes, stir them to be mixed well and ripen them by refrigerating it.

건강상식 | Health Common Knowledge

고구마는 칼륨이 많은 알칼리성으로 변비에 유용한 식품으로 알려져 있으며, 2008년 3월 11일 KBS1 '생로병사'에서는 고혈압, 당뇨, 고지혈증에 유용한 안토시아닌, 베타카로틴, 폴리페놀 성분이 있는 식품으로도 발표되었습니다.

The sweet potato which has a lot of kalium is alkaline and is known as food useful for constipation. "Life, Aging, Disease and Death" of KBS 1 dated March 11, 2008 announces that it is food that contains anthocyanin, beta-carotene and polyphenol which are good for hypertension, diabetes and hyperlipemia.

Tip

- 홍시와 고구마로 홍삼 고추장 만드는 방법을 터득하신 후 그 방법을 응용하여 가족들에게 유용한 다른 식품으로도 고추장을 만들어 볼 수 있습니다.
- After you learn the method of making red ginseng red pepper paste with ripe persimmon and sweet potatoes, you can make red pepper paste with another food that is good for a family by applying the same method.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 고구마담기 | Place sweet potato



2 정과꿀액 붓기
Pour a honey liquid of honeyed red ginseng



3 완성 | Complete

홍삼 고추장(찹쌀) | Red Ginseng Red Pepper Paste (Glutinous Rice)

원적외선 중탕열로 식품(홍시, 토마토, 사과, 복숭아, 고구마 등)을 달여서 홍삼 청국장가루, 홍삼 달임액, 고춧가루를 버무려 고추장으로 숙성시킵니다.

Decoct food (ripe persimmon, tomato, apple, peach, sweet potato, etc.) with far infrared ray double boiling heat and mix it with red ginseng Chungkukjang powder, decocted liquid of red ginseng and red pepper powder, and then ripen them to become red pepper paste.

재 료 | 전통찹쌀고추장 : 찹쌀300g, 물800cc, 고춧가루 600g, 홍삼 청국장 가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 굵은 소금 100g

Materials | Traditional glutinous rice red pepper paste : glutinous rice 300g, water 800cc, red pepper powder 600g, red ginseng Chungkukjang powder 600g, honey liquid of honeyed red ginseng 600cc, coarse salt 100g

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 찹쌀 300g을 깨끗이 씻어 내솥에 넣고 물 800cc를 넣어준다.
Wash 300g of glutinous rice thoroughly, put it into an inner pot and then pour 800cc of water therein
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한 후에 메뉴 <약죽>을 선택한 후 시작버튼을 누르면 2:10 후 완성된다.
Shut an inner lid, couple an outer body and select <Nutritional porridge> from a menu. If you push a start button, it is completed after 2 hours and 10 minutes.
- 3 완성된 찹쌀에 홍삼청국장가루 600g, 고춧가루 600g, 홍삼정과꿀액 600cc, 소금 100g을 넣어준 후 잘 섞이도록 저어 주고 냉장보관하여 숙성시킨다.
(소금은 기호에 맞춰 넣으며, 냉장보관 할 경우라면 소금은 많이 넣지 않는다.)
Put 600g of red ginseng Chungkukjang powder, 600g of red pepper powder, 600cc of honey liquid of honeyed red ginseng and 100g of salt into the cooked glutinous rice, stir them to be mixed well and ripen them by refrigerating it.
(Put salt according to preferences, and in the case of refrigerating it, do not put a large amount of salt therein.)



재료준비 | Preparation of ingredients



1 찹쌀담기 | Place glutinous rice



2 정과꿀액 붓기
Pour a honey liquid of honeyed red ginseng



3 완성 | Complete

Tip

- 예전 어머니가 해주시던 고추장을 내 손으로 만들 수 있습니다.
- You can directly make the red pepper paste that your mother has made before.

맛간장 | Tasty Soy Sauce

일반간장의 맛이 아닌 맛이 들어간 간장을 오쿠를 이용하여 간편하게 만듭니다.
You can make soy sauce which does not have the taste of general soy sauce but is made to be tasty conveniently by using OCOO.

재 료 | 간장1L, 양파 대1개, 통마늘10알, 생강100g, 다시마50g, 말린고추2개, 표고버섯4개, 당근1개, 통후추10알, 청주50cc, 맛술50cc

Materials | Soy sauce 1L, large onion 1, whole garlic 10 cloves, ginger 100g, kelp 50g, dried red pepper 2, shiitake 4, carrot 1, black pepper 10, clear strained rice wine 50cc, Matsul 50cc

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 준비된 재료를 내솥에 얹힌 후 일반 간장을 부어준다.
Put the prepared materials in an inner pot, and put general soy sauce therein.
- 2 내뚜껑을 닫고 외부본체를 결합한다.
Shut an inner lid and couple an outer body.
- 3 메뉴 <보양탕> 선택 후 시작버튼을 누르면 3:00 후 완료되며 조리가 완성된다.
Select <Nutritional soup> from a menu and push a start button, and then it is completed after 3 hours.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 간장붓기 | Pour soy sauce



2 완성 | Complete

Tip

- 양파, 당근은 굵직하게 썰어준다.
- Cut the onion and carrot to be thick.
- 완성된 간장은 건더기를 분류해서 냉장고에 보관 후 불고기와 갈비찜 등에 요리재료로 활용한다.
- Separate solid ingredients from the completed soy sauce, store them in a refrigerator to utilize them as raw materials of roast meat and steamed beef rib.

홍삼 청국장 | Red Ginseng Chungkukjang Powder

물에 불리지 않은 생콩을 홍삼 달임액으로 익혀서 청국장으로 자동발효 시켜줍니다.
Raw soybeans that are not soaked in the water are cooked with decocted liquid of red ginseng, and are automatically fermented to become Chungkukjang.

재 료 | 검은 약콩 또는 대두 1컵(400cc), 홍삼 달임액 2컵반(800~1000cc)

Materials | Black beans or soybeans 1 cup (400cc), decocted liquid of red ginseng 2 and 1/2 cups (800~1000cc)

만드는 법 | Methods of cooking

1 익힘과정

게르마늄 내솜에 검은 약콩 또는 대두 1컵(400cc)과 홍삼 달임액 2컵(800cc)을 넣고 내뚜껑을 닫은 후 외부본체를 결합한 다음 메뉴 〈청국장 익힘〉 선택 후 시작버튼을 누르면 3:00후 완료된다. (홍삼액 대신 물을 넣으면 일반 청국장이 된다.)

Cooking process

If you put 1 cup (400cc) of black beans or soybeans and 2 cups (800cc) of decocted liquid of red ginseng in a germanium inner pot, shut an inner lid, couple an outer body, select 〈Cooking the Chungkukjang〉 and push a start button, it is completed after 3 hours. (It becomes general Chungkukjang, if you put water instead of red ginseng essence.)

2

내솜에 들어 있는 삶은 콩을 단지에 부어 물기를 뺀 후 콩이 담긴 단지를 게르마늄 내솜에 넣고 내솜 뚜껑을 닫은 후 외부본체와 결합한다.

Remove water by pouring the boiled beans received in the inner pot to a ceramic pot, put the ceramic pot in which the beans are received into a germanium inner pot, shut a lid of the inner pot and couple it to an outer body.

3 발효과정

결합이 완료되면 메뉴 〈청국장 발효〉 선택 후 시작버튼을 누르면 21:00후 완료된다.

Fermenting process

When the coupling is completed, select 〈Fermenting the Chungkukjang〉 from a menu and push a start button, and then it is completed after 21 hours.

건강상식 | Health Common Knowledge

게르마늄 도자기에서 발효되는 청국장은 원적외선 중탕열의 방식으로 인해 항균, 탈취가 되어 뛰어난 냄새없이 구수한 건강식품으로 만들어집니다.

The Chungkukjang that are fermented in a germanium ceramic becomes tasty healthy food having no stinking smell because bad smell and germs are removed by radiation of far infrared double boiling heat.

Tip

- 익힌 콩을 50℃ 미만의 온도로 식혀서 발효시키면 바실러스균(실)이 더욱 더 많이 생성됩니다.
- If you ferment the cooked beans after cooling them to have a temperature of less than 50℃, more bacillus virus (threads) will be generated.
- 발효시간은 21시간으로 입력되어 있고, 홍삼 청국장 바실러스균(실)은 21시간에서 25시간 사이에 가장 많으며 발효 시간이 길어질수록 실은 줄어들고 냄새는 진해집니다.
- The fermenting time is input to be 21 hours and the amount of the bacillus virus (threads) of the red ginseng Chungkukjang is largest between 21 and 25 hours, and then as the fermenting time gets longer, the amount of threads gets reduced and bad smell becomes stronger.
- 21시간이 지난 후 발효가 미흡할 경우 다시 청국장 발효를 선택해 5시간 정도 더 발효시킵니다.
- When the fermentation is not sufficient after 21 hours, you should ferment it for about 5 hours more by selecting 〈Fermenting the Chungkukjang〉 again.
- 가마솥증탕가-오쿠로 만들어진 홍삼 청국장은 소금 간을 하지 않아 완료 후 냉장보관 해야합니다. (지나친 염분섭취는 건강에 해롭습니다.)
- The red ginseng Chungkukjang that is made by OCOO contains no salt and thus it should be refrigerated after it is completed. (It is harmful to health to take too much salt.)



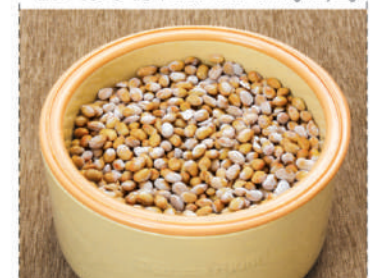
1 익힘과정 | Cooking process



2 발효과정 | Fermenting process



검은 약콩 청국장 | Black bean Chungkukjang



대두 청국장 | Soybean Chungkukjang

홍삼 청국장 응용메뉴 | Applied Menu of Red Ginseng Chungkukjang

발효된 홍삼 청국장을 김이나 상추에 곁들여 생으로 드실 수도 있고 건조, 가루, 환으로 만들어 드실 수도 있습니다.

You may eat the fermented red ginseng Chungkukjang raw by adding it to laver or lettuce, or take it by drying it or making it in the form of powder or pills.

홍삼 청국장 건조 | Dried soybean red ginseng Chungkukjang

발효된 검은 약콩 홍삼청국장과 대두 홍삼청국장을 건조시키면 볶은 콩보다 더욱 더 구수한 간식용 홍삼청국장이 만들어 집니다.

When you dry the fermented black bean red ginseng Chungkukjang and soybean red ginseng Chungkukjang, they become red ginseng Chungkukjang that is tastier than roasted beans for a light meal.

홍삼 청국장 가루 | Red ginseng Chungkukjang powder

건조된 검은 약콩 홍삼청국장과 대두 홍삼청국장을 분쇄기(믹서)를 이용하여 가루로 만들어 물에 타서 먹거나 찌개, 떡볶이 등에 가미하여 활용하실 수도 있습니다.

You can grind the dried black bean red ginseng Chungkukjang and soybean red ginseng Chungkukjang with a grinder (a mixer) to become powder and then utilize the same powder by mixing it in the water to drink or adding it to a pot stew or Tukkobgi.



• 대두 홍삼청국장 가루 및 건조
Dried soybean red ginseng Chungkukjang and the powder thereof



• 검은 약콩 홍삼청국장 가루 및 건조
Dried black bean red ginseng Chungkukjang and the powder thereof

홍삼 청국장 환 | Red ginseng Chungkukjang pills

홍삼청국장 가루에 홍삼정과 꿀액을 혼합하여 뭉직하게 반죽하고 둥글게 환으로 만들어 건조시킨 후 건강식품으로 공복에 드실 수 있습니다.

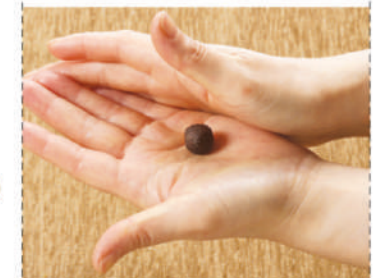
You can mix honey liquid of honeyed red ginseng in the powder of red ginseng Chungkukjang, knead the mixture thereof to be thick, makes pills with the dough, dry the pills and then eat them as healthy food when you are hungry.

Tip

- 홍삼청국장 익히시 삶아진 콩물을 냉장고에 약 15분 정도 넣어 주면 젤처럼 응고됩니다. 홍삼청국장 발효시 응고된 콩물을 콩 위에 골고루 뿌려서 발효시키면 발효 상태가 더욱 좋습니다.
- If you put the bean liquid that is boiled when cooking the red ginseng Chungkukjang in a refrigerator for about 15 minutes, it is solidified like a jelly. If you scatter the solidified bean liquid evenly on the beans when fermenting the red ginseng Chungkukjang, the fermenting state becomes better.



1 정과꿀액 붓기
Pour a honey liquid of honeyed red ginseng



2 둥글게 빚기 | Knead it to be round



3 완성 | Complete



4 건조 | It is dried

두반장 (청국장을 응용해서 만들 수 있는 요리) | Dubanjiang (a cuisine cooked by applying Chungkukjang(fermented soybean soup))

두반장은 청국장을 이용하여 만드는 요리로 오쿠를 이용하여 발효시켜 청국장을 만든 후 기타재료와 함께 볶으면 맛있는 두반장소스가 됩니다. 이렇게 만든 두반장 소스를 이용하여 다양한 요리를 할 수 있습니다. 예를 들면 마파두부, 가지볶음, 돼지고기볶음, 닭볶음, 해물샐러드 등 널리 이용할 수 있습니다.

Dubanjiang is a cuisine cooked by applying Chungkukjang. You can make delicious Dubanjiang sauce by frying Chungkukjang fermented by Ocoo with other ingredients. This Dubanjiang sauce can be applied to various kinds of foods. For example, Mapadubu(Tofu), fried eggplant, fried pork, fried chicken, seafood salad are them.

재 료 | 청국장 200g, 간장 50ml, 설탕 2큰술, 돼지고기 같은 것 100g, 홍고추 50g, 청고추 50g, 마른고추 10g, 고춧가루 2스푼, 다진마늘 1큰술, 다진생강 1큰술, 대파 1개, 맛술 1큰술, 참기름 1큰술, 물녹말, 화초, 후추 각 적당량

Materials | 200g of Cheonggukjang, Soy Sauce 50ml, 2 big spoons of Sugar, 100g of Minced Pork, 50g of Red Pepper, 50g of Green Pepper, 10g of Dried Pepper, 2 spoons of Red Pepper Powder, 1 big spoon of Crushed Garlic, 1 big spoon of Crushed Ginger, 1 Green Onion, 1 big spoon of Cooking Wine, 1 big spoon of Sesame Oil and suitable amount of Liquid Starch, Chinese Pepper and Black Pepper.

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 팬에 기름을 넣고 고춧가루, 홍고추, 청고추, 마른고추, 다진마늘, 다진생강을 넣고 향이 날 때까지 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다.
Fry red pepper powder, red pepper, green pepper, dried pepper, crushed garlic, crushed ginger in a pan with oil until there is flavor and then put pork in it to fry together.
- 2 1번에 청국장, 간장, 설탕, 요리술, 파, 화초를 넣고 계속해서 볶는다.
Put Cheonggukjang, soy sauce, sugar, cooking wine, green onion and Chinese pepper in no.1 and fry them continuously.
- 3 마지막에 참기름과 후추를 넣고 물전분으로 농도를 맞춘다.
Finally put sesame oil, black pepper and liquid starch to adjust concentration.

...

Tip

- 매운맛을 싫어하시는 분은 화초와 마른고추를 넣지 않고 요리하면 맵지 않습니다.
- You can skip Chinese pepper and dried pepper if you don't like hot taste.



재료준비1 | Preparation of ingredients 1



재료준비2 | Preparation of ingredients 2



3 재료볶기 | Frying ingredients



4 완성 | Complete

건강상식 - 청국장 | Health Common Knowledge - Chungkukjang

몸에 좋은 성분! 하나로 뚝친 천연 보약 청국장!

Natural restorative "Chungkukjang" made of components good for a human body

1. 부작용 없는 비만 해결사 | Solve fatness problem without side effects.

청국장에는 비타민 R1, B2, B6, B12 등의 비타민과 칼슘, 포타슘 등의 미네랄이 풍부하데, 이러한 비타민과 미네랄의 도움으로 신진대사가 촉진되어 비만을 막아줍니다. 레시틴과 사포닌도 과도한 지방을 흡수하여 배출합니다.

The Chungkukjang contains a plenty of vitamins like vitamins R1, B2, B6 and B12 and minerals like calcium and potassium. It facilitate metabolism and prevents fatness by the help of such vitamins and minerals. Also, lecithin and saponin absorb and discharge excessive fat.

2. 암을 막는 탁월한 항암식품 | Excellent anti-cancer food that prevents cancer

청국장에는 제니스테인이라는 물질이 풍부하데, 이 물질은 유방암, 결장암, 직장암, 위암, 폐암, 전립선암 등에 효능이 있습니다. 사포닌 또한 암 예방에 큰 역할을 하며 파이틱산, 트립신 억제제 같은 항암물질도 들어 있습니다.

The Chungkukjang contains a plenty of genistein, which is effective for breast cancer, colon cancer, rectum cancer, stomach cancer, lung cancer and prostaic cancer. Saponin also plays a great role to prevent cancer. Also, it contains anti-cancer materials like phytate and trypsin inhibitor.

3. 뇌졸중(중풍)치료 예방제 | Agent for preventing and treating apoplexy (palsy)

청국장에 들어있는 레시틴과 단백질 분해효소는 혈관을 막고 있는 혈전이나 콜레스테롤을 녹여내는 효과가 탁월하므로 뇌졸중의 치료와 예방에 최선책이 될 수 있습니다.

The lecithin and the protein degrading enzyme contained in the Chungkukjang have the excellent effects of melting the thrombus or cholesterol that stop the blood containers, and thus can be best solution for treating and preventing apoplexy.

4. 치매를 막아주는 건뇌(健腦)식품 | Food for a health brain that prevents dementia

청국장에 있는 레시틴이 분해되면 콜린이란 물질이 생성되는데, 이 콜린이 치매환자에게 부족한 아세틸콜린이라는 신경전달 물질의 양을 늘리는데 중요한 역할을 합니다.

When the lecithin contained in the Chungkukjang is decomposed, choline is generated. This choline plays an important role of increasing the amount of neurotransmitter called acetylcholine that those suffering from dementia lack.

5. 당뇨병을 다스리는 천연 인슐린 | Natural insulin that controls diabetes

청국장에는 섬유질이 풍부하여 당의 흡수가 서서히 일어나도록 돕고, 트립신 억제제와 레시틴은 췌장의 인슐린 분비를 촉진시키므로 인슐린이 부족한 당뇨병자에게 도움을 줍니다.

The Chungkukjang contains a plenty of fibroid materials, and thus helps to make the absorption of sugar performed slowly, and trypsin inhibitor and lecithin facilitate the insulin secretion of the pancreas. Therefore, it provides help for a diabetic who lacks insulin.

6. 고혈압을 다스리는 천연 혈압 강하제

Natural agent of lowering blood pressure that controls hypertension

청국장이 바실러스균에 의해 발효되면 수많은 아미노산 조각들이 만들어지는데, 이 조각들이 고혈압을 일으키는 주요 인자인 안지오텐신 전환효소의 활성을 억제하여 혈압을 떨어뜨립니다.

When the Chungkukjang is fermented by bacillus virus, numberless pieces of amino acids are made. These pieces of amino acids restrain the activity of angiotensin converting enzyme which is a major factor that causes hypertension, and thus lowers blood pressure.

7. 간기능 개선 및 숙취해소제

Agent for improving a liver function and overcoming a hangover

청국장에 풍부하게 들어있는 비타민 B2는 알코올 분해를 촉진시켜 간의 기능을 좋게 하며, 아미노산들도 숙취 해소에 도움이 됩니다.

Vitamin B2 that is affluent in the Chungkukjang facilitates the decomposition of alcohol and improve a liver function. Amino acids also help to overcome a hangover.

청국장은 끓여먹는 것보다 생으로 먹는 것이 건강에 유익합니다.

It is better for one's health to eat the Chungkukjang raw rather than eat the boiled Chungkukjang.

8. 변비와 설사를 동시에 해결하는 천연 정장제 | Natural digestive for treating constipation and loose bowels at the same time

청국장은 바실러스균에 의한 정장 효과가 뛰어나 설사를 방지해 줄 뿐만 아니라 변비 또한 개선해 줍니다.

섬유질도 다른 식품보다 5배 이상 많고, 사포닌도 변비 개선에 도움을 줍니다.

The Chungkukjang has excellent effects of cleaning intestines due to bacillus virus and thus not only prevents loose bowels, but also improves constipation. The amount of fibroid materials of the Chungkukjang is over 5 times that of other foods, and saponin helps to improve the constipation.

9. 피부 노화를 막아주는 피부미용제 | Cosmetic treatment agent of skin that prevents aging of skin

청국장에 있는 레시틴은 내장에 있는 독소들을 청소할 뿐만 아니라 노화로 인해 피부가 쭈글거리는 것을 방지해 줍니다.

피부에 좋은 비타민 E와 비타민 B군도 많습니다.

The lecithin of the Chungkukjang not only cleans toxins in the intestines but also prevents the skin from getting wrinkled by aging. It contains a lot of vitamins E and B good for skin.

10. 골다공증을 예방하는 천연 칼슘제 | Natural calcium agent for preventing osteoporosis

청국장은 100g에 칼슘이 90mg이나 들어있는 고칼슘 식품, 칼슘은 양질의 단백질과 같이 섭취하면 흡수율이 높아지는데, 청국장에는 양질의 단백질과 비타민 K, 제니스테인 또한 풍부하여 칼슘의 인체 흡수율을 높여 줍니다.

100g of the Chungkukjang contains 90mg of calcium and thus the Chungkukjang is a high-calcium food. The absorptance of the calcium increases when the calcium is eaten together with protein of good quality. The Chungkukjang also contains a plenty of protein of good quality, vitamin K and genistein, and thus increases the absorptance of calcium into a human body.

11. 심장병 & 돌연사 예방제 | Agent of preventing a hear disease and a sudden death

심장병과 돌연사는 심장에 산소와 영양을 공급하는 관상동맥이 혈전(피떡)으로 인해 막힐 경우 발생합니다.

청국장에 있는 바실러스 단백질 분해효소는 심장관련 혈관에 존재할 수 있는 혈전을 녹여주는 역할을 합니다.

A heart disease and a sudden death happen when the coronary arteries for supplying oxygen and nutrition to a heart got stopped by the thrombosis. The bacillus virus protein decomposing enzyme of the Chungkukjang melts the thrombosis that may exist in the blood containers related to a heart.

12. 빈혈을 막아주는 천연 조혈제 | Natural blood making agent for preventing anemia

청국장에는 100g당 8.6mg의 철분이 들어있을 뿐만 아니라, 악성 빈혈을 막아주는 비타민 B12도 함께 있어 빈혈 예방에 도움이 됩니다.

100g of the Chungkukjang not only contains 8.6mg of iron, but also contains B12 preventing pernicious anemia. Therefore, it is helpful in preventing anemia.

13. 먹는 천연 무좀약 | Natural medicine for athlete foot that is eaten

청국장에는 피부병 예방과 치료에 관계있는 비타민 B2와 B6가 풍부할 뿐만 아니라 리놀레산 등의 불포화 지방산 또한 풍부하여 무좀을 비롯한 각종 피부병과 피부미용에 좋은 효과를 보입니다.

The Chungkukjang contains a lot of unsaturated fatty acid like linolenic acid as well as a lot of vitamins B2 and B6 related to the treatment and prevention of a skin disease, and thus is effective for the treatment of various skin diseases like athlete foot and beauty of skin.

14. 남성의 기를 살리는 천연 비아그라 | Natural Viagra for the vigor of husbands

청국장에 있는 아르기닌이라는 아미노산과 레시틴은 남성의 정액을 이루는 구성 성분, 또한 아르기닌 아미노산은 일산화질소의 전구 물질입니다. 일산화질소는 음경의 혈행을 개선시켜 주는데, 이것은 비아그라의 작용 기전이기도 합니다.

The amino acid called arginine and the lecithin of the Chungkukjang are components that constitute semen of a male, and also the arginine amino acid is a precursor of nitrogen monoxide. The nitrogen monoxide improves the flow of blood in the penis, and this is a mechanism of the Viagra.

경옥고 | Gyeongokgo

자음윤패, 익기보비작용이 있으며 폐음이 손상되어 마른기침을 하거나 면역력이 떨어지고 감기에 자주 걸리는 사람에게 효과가 좋고 살이 찌지 않는 사람이나 기력이 떨어져 권태감이 나타나고 노화가 빨리 오는 사람 등에게 좋은 식품입니다.

It has effects as strengthening one's body and lung, adding one's energy and protecting one's digestive organs that it is effective to the persons who often have dry coughs, weak immunity and often catch cold and good to the persons who hardly gain weight, feel ennui for lack of energy and age fast.

재 료 | 꿀 600g, 생지황 1kg, 복령가루 200g, 인삼가루 100g(수삼 200g), 약가루 200g, 구기자 200g

Materials | 600g of Honey, 1kg of Raw Foxglove, 200g of Tuckahoe Powder, 100g of Ginseng Powder (200g of Green Ginseng), 200g of Chinese Dioscorea Powder, 200g of Chinese Matrimony Vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
Prepare all the ingredients well-washed.
- 가열판에 물600cc를 넣고 내솥에 모든 재료를 넣는다.
Put 600cc of water in heating plate and all the ingredients inside the inner pot.
- 외부뚜껑을 결합한다.
Combine outer lid.
- 〈홍삼정과〉를 선택하고 시작버튼을 누른다.
Choose 〈Honeyed red ginseng〉 and push the start button.

..

건강상식 | Health Common Knowledge

재료상태에 따라 거칠게 나오기도 하는데 미세한 질감을 원하시면 완성된 후 재료를 믹서에 갈아 다시하면 술에 넣고 〈보양찜〉을 선택하여 익히면 좋습니다.

또 다른 방법으로는 생지황과 구기자를 즙을 짜서 넣으면 좋습니다.

The food can have rough feeling according to the condition of ingredients. If you want more delicate feeling, you can grind the completed food in the mixer and then put it into the caldron to be boiled by 〈Nutritional Stew〉 menu. Another way is to put juice of raw foxglove and Chinese matrimony vine in it.

Tip

- 몸이 허약하고 마른기침을 자주하거나 건조한 사람에게 효과가 좋은 방제로 중국 송나라 홍준의 〈홍씨집합방〉에서 처음 나오고 그 후 여러 책에서 발견되는데 우리나라에서는 〈동의보감〉에서도 “정수를 채워주고 진기를 보하여 몸이 허약한 노인들을 젊게하고 기혈을 보하여 오장을 튼튼하게 한다.” 라고 기록되어 있으며 또한 “여러 번 먹으면 배가 고프지 않고 갈증이 나지 않는다.”라고 기재되어 있는 약입니다. 경옥고를 드시는 사람들이 이구동성으로 하는 말이 피로감이 없어지고 피로 회복이 빠르며 속이 편하고 기운이 난다고 합니다. 옛날에는 가마솥에 물을 넣고 웅기에 약재를 넣어 5일씩 중탕으로 다려 경옥고를 만들었는데 오쿠를 이용하면 10시간 만에 아주 부드럽고 먹기 좋은 상태의 경옥고가 완성됩니다. 아무쪼록 조상님들의 경험에 의하여 물려준 좋은 유산을 잘 활용하여 가족의 건강을 지키는 지혜로 활용하시기 바랍니다.
- Gyeongokgo is an effective medicine for them who are weak and often have dry cough. It is first introduced in 〈Hongssijipheombang〉 authored by Song, Jun of Song Dynasty of China and could be found in various books after then. In Korea, in 〈Donguibogam〉, it is recorded as “makes people healthy and energetic, helps old people to be young and make organs strong by protecting energy” and also informed as “it makes people not feel hungry and thirsty when it is eaten several times.” Everybody who eats Gyeongokgo says he or she doesn't feel tired, recovers fast from exhaustion, feels comfortable for digestion and gets energetic. People made Gyeongokgo by double boiling herbs in a caldron with water for 5 days at the old days but now it can be made softly and good to eat only in 10 hours with Ocoo. We wish you utilize the knowledge inherited from our ancestors' experiences to keep your family's health.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 꿀붓기 | Pour honey



2 완성 | Complete

추어탕 | Chueotang

《소녀경혈비전도설》에 의하면 미꾸라지는 정력에 아주 좋은 강정장양(强精壯陽)약이라고 했으며 명나라 시지진도 “양사가 일어나지 않으면 미꾸라지를 먹어라”고 했습니다. 현대의학의 연구에 의하면 항암식품에 해당하고 간을 보하는 좋은 약입니다. 또한 노화를 예방하고 인체혈관노화를 막아 심혈관질환이 있는 환자에게도 도움이 됩니다.

Loach is informed as a good tonic for stamina in a book 《Sonyeogyeonghyeolbidojeonseol》 and also Sijijin of Myeong Dynasty of China said “eat loach if you can't feel vigorous stamina.” It is an anti-cancer food and a good medicine to protect liver according to the research of modern medicine. It is also helpful to patients who have cardiovascular for it prevents aging and blocks aging of blood vessels.

재 료 | 미꾸라지 1kg, 우거지 300g, 토란대 300g, 대파 1줄기, 부추 100g, 깻잎 50g, 청,홍고추 각 3개, 마른고추 5개, 마늘30g, 생강 20g, 산초가루, 고춧가루, 들깨가루, 된장, 소금 적당량, 물 1600cc

Materials | 1kg of Loach, 300g of Outer Leaves of Cabbage, 300g of Stem of Taro, 1 Green Onion, 100g of Leek, 50g of Sesame Leaves, Green and Red Peppers 3 of each, 5 Dried Peppers, 30g of Garlic, 20g of Ginger, Chinese Pepper Powder, Red Pepper Powder, Perilla Powder, Doenjang(fermented soybean paste), suitable amount of salt, water 1,600cc

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 미꾸라지는 소금을 넣어 깨끗하게 씻는다.
Wash the loaches cleanly with salt.
- 2 모든 재료를 내솥에 넣고 물을 붓는다.
Put every ingredient into the inner pot with water.
- 3 가열판에 물을 넣고 외부뚜껑을 결합한다.
Put water into the heating plate and combine the outer lid.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고 시작버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Soup> and push the start button.

• •

Tip

- 말린 토란대는 쌀뜨물에 하루 밤 담갔다가 삶아서 사용합니다.
- Dried stem of taro can be used boiled after being soaked in used water from washing rice for one night.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete

불도장 | Buldojang

불도장은 해산물과 가금류, 육고기 등 여러 가지 고급재료를 이용하여 만든 중국 황실에서 애용했던 메뉴입니다. 이 요리는 인체내분비계통을 조절하고 간과 신장을 보하며 오장을 윤택하게 자양하여 여성이나 어르신들에게 적합합니다.

Buldojang has been a beloved menu of imperial family of China which is made by various high quality ingredients as seafood and meat of poultry.

This cuisine controls internal secretion, protect liver and kidney and strengthen organs that it is suitable to women and seniors.

재 료 | 전복 200g, 해삼 100g, 마른패주 20g, 건홍합 30g, 제비집 20g, 상어지느러미 50g, 새우 50g, 죽순 50g, 닭고기 250g, 육포 60g, 돼지고기 100g, 비둘기알 2개, 표고버섯 20g, 노루궁뎅이버섯 1개, 충화 20g, 육수 800g, 요리술, 후추, 생강즙, 황기 20g, 구기자 5g, 동충하초 2g, 대추 4개, 은행 5개, 감초 5g

Materials | 200g of Abalone, 100g of Sea Cucumber, Dried Adductor Muscle of Seashells 20g, 30g of Dried Mussels, 20g of Swallow's Nest, 50g of Shark's Fin, 50g of Shrimps, 50g of Bamboo Shoot, 250g of Chicken, 60g of Beef Jerky, 100g of Pork, 2 Eggs of Dove, 20g of Shiitake, 1 Hericium Erinaceus, 20g of Crushed Green Onion, 800g of Meat Broth, Cooking Wine, Black Pepper, Ginger Juice, 20g of Milk Vetch Root, 5g of Chinese Matrimony Vine, 2g of Cordyceps Militaris, 4 Jujubes, 5 Gingko Nuts, 5g of Licorice Root

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든재료를 정리하여 깨끗이 씻고 먹기 좋은 크기로 자른다.
Arrange all the ingredients, wash them and cut them to the size good to eat.
- 2 정리한 재료를 내솥에 담고 물을 적당히 붓는다.
Put the arranged ingredients into the inner pot with suitable water.
- 3 가열판에 물을 붓고 내솥을 얹힌다.
Put water into the heating plate and combine the inner pot.
- 4 외부뚜껑을 결합한다.
Combine the outer lid.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고 시작버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Soup> and push the start button.

• •

Tip

- 단단한 재료가 들어갔을 경우 시간버튼을 이용하여 시간을 연장하여 사용하시면 편리합니다.
- In case of using hard ingredients, it will be comfortable to extend time with time button.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 물붓기 | Pour water



2 완성 | Complete

견과류를 곁들인 토마토찜 | Tomato Stew with Nuts

세계 10대 건강음식에 들어간다는 토마토가 몸에 좋다는 것은 우리들 모두 알고 있다. 각종 성인병은 물론이고 항암, 비만, 미용, 숙취해소, 피로회복 등 그 효능은 무궁무진한 것 같다. 이런 토마토의 좋은 성분들을 잘 흡수하려면 익혀 먹어야 한다고 한다. 열을 가하면 토마토의 벽이 파괴되어 리코펜이 녹아나와 양이 늘어나고 체내 흡수도 잘 된다는 것이다. 또한 지용성으로 견과류와 함께 올리브유를 살짝 뿌려주는 것이 더 효과적이다.

We are all aware of the fact that as one of the top 10 health foods in the world, tomatoes are greatly beneficial to our health. Its benefits are endless - from elements preventing various adult diseases to cancer, obesity, beauty, hangovers, fatigue, etc. In order to absorb these beneficial elements well, we must cook tomatoes before eating them. When the tomato is heated, the wall is destroyed and lycopene is released, increasing the amount and increasing absorption in the body. Also, for fat-soluble effects, it is good to eat them with nuts and a little olive oil.

재 료 | 토마토 5개, 올리브오일, 소금, 호두, 아몬드, 땅콩

Materials | 5 tomatoes, olive oil, salt, walnuts, almonds, peanuts

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 토마토는 칼집을 넣고 뜨거운 물에 살짝 넣어 껍질을 제거한다.
Make cuts in tomato, dip in hot water and remove the skin.
- 2 얇게 썰어진 견과류를 준비하여 팬에 볶아 준비한다.
Prepare thinly sliced nuts by stir-frying in a pan.
- 3 껍질을 제거한 토마토를 내솥에 넣고 위에 올리브오일을 뿌린 후 뚜껑을 닫는다.
Put tomatoes (skin removed) into the pot, sprinkle olive oil on top and close the lid.
- 4 가열판에 물 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
Pour 600ml of water in the heat plate, attach to the pot and close the pressure lid.
- 5 온도를 90도에 맞추고 시간을 1시간 30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
Set the temperature at 90 degrees, the time at 1.5 hours and press start.
- 6 조리가 완료되면 토마토를 꺼내 그릇에 담고 위에 견과류를 뿌린다.
When cooking is complete, take out tomatoes, set on a plate and sprinkle nuts.

• •

Tip

- 토마토껍질을 제거하지 않고 칼집을 넣고 그대로 익혀서 나중에 껍질을 제거해도 된다.
- Do not remove the tomato skin. Skin can be removed after making cuts in the tomato and cooking.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 내솥에 넣기 | Put into inner pot



2 완성 | Complete

야채메쉬포테이토 | Vegetable Mashed Potatoes

감자는 동서양을 막론하고 전쟁이나 기근으로 황폐한 시절 허기를 달래주던 주식으로 역할을 했지만 지금은 간식으로 밀려나 있는 식품이다. 그러나 지금도 다양한 요리로 만들어 우리 식탁이나 군것질거리로 중요한 역할을 한다. 또한 감자는 비타민과 칼륨이 풍부하고 각종 성인병을 예방하는 효과가 있으며 장수식품으로 인정받고 있다.

The potato used to be the main food that satisfied hunger in devastating times of war and famine in both Western and Eastern countries, but now it has been reduced to a snacking ingredient. However, it is still an important ingredient that is used in various dishes and plays a big role in our everyday diet. Also, potatoes are rich in vitamins and potassium and help to prevent various adult diseases, making it a macrobiotic food.

재 료 | 감자 1kg, 베이컨 50g, 당근 50g, 완두콩 1/2캔, 실파 10뿌리, 계란노른자 2개, 우유 30ml, 버터 30g, 넛맥, 후추, 소금 약간

Materials | 1kg potatoes, 50g bacon, 50g carrots, 1/2 can peas, 10 roots green onion, 2 egg yolks, 30ml milk, 30g butter, nutmeg, pepper, a little salt

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 감자 껍질을 벗기고 반으로 자른다.
Peel potatoes and cut in half.
- 2 내솥에 껍질 벗긴 감자를 넣고 뚜껑을 닫는다.
Place peeled potatoes in the pot and close the lid.
- 3 가열판에 물 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
Pour 600ml of water in the heat plate, attach the pot and close the pressure lid.
- 4 온도를 95도에 맞추고 시간을 2시간으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
Set the temperature at 95 degrees, the time at 2 hours and press start.
- 5 내솥에 감자를 넣고 온도와 시간을 조절하고 시작버튼을 누른다.
Place potatoes in the pot, adjust temperature and time and press start.
- 6 당근과 베이컨은 사각으로 잘게 자른 후 팬에 볶는다.
Cube cut carrots and bacon and stir-fry in a pan.
- 7 실파는 푸른 부분만 잘게 썬다.
Finely chop the green part of the green onion.
- 8 익은 감자에 위의 재료를 모두 넣고 단단한 거품기로 잘 젓는다.
Place all ingredients on top of the cooked potato and stir with a hard whisk.

..

Tip

- 수분이 많지 않은 감자는 보양찜 메뉴를 선택하여 조리하면 더욱 더 잘 익는다.
- Potatoes with little water are cooked more easily when cooked



재료준비 | Preparation of ingredients



1 내솥에 넣기 | Put into inner pot



2 완성 | Complete



데리야끼소스를 곁들인 닭날개조림 | Chicken Wings boiled down in Teriyaki Sauce

데리야끼소스를 이용하여 닭날개를 조리면 어린이들이 아주 좋아하는 닭날개 요리가 완성된다. 어른들의 맥주 안주로도 아주 적합하다. 데리야끼소스를 싫어하는 사람들은 불고기소스나 간장소스를 입맛에 맞게 만들어 넣어도 좋다.

Chicken wings boiled down in teriyaki sauce is a dish that all children love. It is also perfect to have accompanied with beer for adults. For those who do not like teriyaki sauce, it can be varied by using bulgogi sauce or soy sauce.

재 료 | 닭날개 1kg, 데리야끼소스 300g(시중에서 구입한 데리야끼소스)

Materials | 1kg chicken wings, 300g teriyaki sauce (can be bought off the shelf)

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 닭날개를 구입하여 깨끗이 손질한 후 가운데 칼집을 넣어 준비한다.
Clean chicken wings and prepare by making cuts in them.
- 2 닭날개에 소스를 골고루 발라 내솜에 넣고 뚜껑을 덮는다.
Evenly spread sauce on the chicken wings, place in the pot and close the lid.
- 3 가열판에 물을 600ml만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
Pour just 600ml of water in the heat plate and close the pressure lid.
- 4 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간 30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
Set the temperature at 85 degrees, the time at 1.5 hours and press the start button.

...



재료준비 | Preparation of ingredients



1 내솜에 넣기 | Put into inner pot



2 완성 | Complete

Tip

- 수분이 줄어들지 않으므로 소스를 구입할 때 걸쭉한 것으로 구입하는 것이 좋다.
- Water does not boil down, so it is recommended to buy a thick teriyaki sauce.

돼지고기카레 | Pork Curry

카레는 인도의 기본양념으로 7가지에서 20여가지의 각종 향신료로 만들어진 혼합 향신료다. 카레를 많이 먹는 지방의 노인들은 치매 발병률이 1%에 불과하다고 하여 치매예방약으로 유명세를 타면서 일본에서는 매일아침 카레밥을 먹는 사람도 많다고 한다. 지금은 시중에 매운맛이나 순한맛 등 취향에 따라 선택하면 된다.

Curry is a basic seasoning of India, a mixed spice that can be made from 7 to 20 spices. It is said that only 1% of old people in the countryside that frequently eat curry are affected with dementia, and after becoming known as a method of preventing dementia there are people who eat curry every morning in Japan. Today, there are a variety of flavors such as spicy or mild that we can choose from.

재 료 | 돼지고기 300g, 감자 300g, 당근 100g, 양파 150g, 사과 150g, 새송이 60g, 카레가루 100g, 물 400ml

Materials | 300g pork, 300g potato, 100g carrot, 150g onion, 150g apple, 60g king oyster mushroom, 100g curry powder, 400ml water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 돼지고기는 손질하여 적당한 크기로 자른다.
Clean pork and cut into pieces appropriately.
- 2 채소는 돼지고기 모양과 같은 크기로 자른다.
Chop vegetables to the same size as pork.
- 3 카레가루는 물에 섞어 잘 저어서 준비한다.
Mix curry powder with water and prepare by stirring well.
- 4 위의 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
Place all ingredients into the pot and close the lid.
- 5 가열판에 물을 600ml만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
Pour 600ml of water in the heat plate and attach the pressure lid.
- 6 메뉴판에 <보양찜> 혹은 <보양탕>을 선택하고 시작버튼을 누른다.
Select the <Nutritional Stew> menu or <Nutritional Soup> menu and press start.

..



재료준비 | Preparation of ingredients



1 내솥에 넣기 | Put into inner pot



2 완성 | Complete

Tip

- 동남아시아에서는 카레가 완성된 후 야자열매의 물을 넣어 먹는다.
- In Southeast Asia, coconut water is added to the completed curry.

러시안수프 | Russian Soup

러시안 수프는 세계 3대 수프 중의 하나로 러시아에서는 거의 매일 먹는다고 하는 수프로 우리나라 사람들도 한 번쯤은 먹어 봤을 것이다. 러시아 사람들은 수프가 완성되면 사워크림이나 마요네즈를 넣고 섞어서 먹는다고 한다. 냉장고에 남은 잡다한 채소들이 있다면 한번쯤 해볼 만한 요리다.

Russian soup is one of the 3 main soups in the world that Russians eat it almost every day, and Koreans should have eaten it at least once. In Russia, sour cream or mayonnaise is added to the completed soup before eating. It is a dish recommended for those who have leftover vegetables in the refrigerator.

재 료 | 돼지갈비 500g(혹은 베이컨), 감자 200g, 토마토 350g, 양파 200g, 양배추 200g, 당근 150g, 완두콩 1/2캔, 대파 1뿌리, 다진마늘 1큰술, 토마토케찹 6큰술(혹은 토마토페이스트), 월계수잎 2장, 딜 10g(혹은 오레가노), 소금 1작은술, 물 500ml

Materials | 500g pork (or bacon), 200g potato, 350g tomato, 200g onion, 200g cabbage, 150g carrot, 1/2 can peas, 1 root green onion, 1 tbsp crushed garlic, 6 tbsp ketchup (or tomato paste), 2 bay leaves, 10g dill (or oregano) 1 tsp salt, 500ml water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 돼지갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 건져 놓는다.
Soak pork in water to remove blood and scoop out of water.
- 2 채소종류는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다.
Clean vegetables and chop into an appropriate size.
- 3 토마토는 꼭지를 따고 칼집을 윗부분에 약간만 내어 뜨거운 물에 넣어 껍질을 벗긴다.
Pick the stem from tomatoes, make small cuts in the upper area, place in hot water and remove the skin.
- 4 위의 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
Place all above ingredients in the pot and cover the lid.
- 5 가열판에 물을 600ml만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
Pour just 600ml of water in the heat plate and attach the pressure lid.
- 6 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간 30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
Set the temperature to 95 degrees, the time to 1.5 hours and press start.

..

Tip

- 요리가 완성되고 나면 사워크림이나 마요네즈를 섞어 먹기도 한다.
- Sour cream or mayonnaise can be added to the completed dish before eating.



재료준비 | Preparation of ingredients



1 내솥에 넣기 | Put into inner pot



2 완성 | Complete

“

어린이의 신체특징은 오장육부가 부드럽다는 것이며
특히 폐, 비, 신의 심장이 두드러지게 부드러우므로 어린이를 위한 약선은 기혈을 보하고
폐, 비장, 신장의 기능을 튼튼하게 하는 약선을 사용하고
어린이에게 부담이 되는 기름진 음식을 피하여 기혈을 보하면서
기혈소통을 원활하게 하고 성장발육과 두뇌를 발달시키는 식품을 주재료로 사용한다.

The body features of children are that the five viscera and the six entrails are soft,
specially the lungs, spleen, kidneys and heart. Use herb foods
that enhance their energy and make their lungs, spleen and kidneys healthy.
Avoid oily foods from children to make their blood and energy circulation smooth
for growth and brain development.

”

어린이를 위한 약선(藥膳) Herb foods for children

성장발육과 두뇌발달을 촉진시키고 면역력 증강에 도움주는 약선요리



Herb foods cooking for the promotion of growth and brain
development and for the help of augmenting immunocompetence

충명탕 | Chong Myeong soup

어린이의 정신을 안정시키고 두뇌발달을 촉진시키는 효능이 있는 약선으로 기억력을 증대시키고 머리를 충명하게 하며 노인들의 치매를 예방하는 효과도 있다.

It is the herb food that stabilizes the children's mind, and has the efficacy of augmenting the brain development by increasing brain memory. It is also used to prevent dementia of the aged.

재 료(4인분) | 식재료 : 닭 1마리, 전복 2개, 죽순 10g, 요리술 1큰술, 천연조미료 약간, 물 1000cc
약재료 : 복신 10g, 원지 10g, 천마 10g, 연자 20g, 호두 20g, 용안육 20g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 chicken, 2 abalones, 10g of bamboo shoots, 1 big spoon of Cooking alcohol, a little bit of natural seasoning, 1000cc of water
Medicinal ingredients : 10g of Borkshin, 10g of polygala tenuifolia, 10g of gastrodia elata, 20g of Yeon powder, 20g of walnut, 20g of longan meat

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

••

- 기호에 따라 소금간을 하여 먹는다.
Depending on the symbol take it with some salty seasoning.
- 닭에 붙어 있는 기름은 최대한 제거한다.
Remove the oil from the chicken as much as possible.
- 호두에 속껍질은 제거하지 않는 것이 좋다.
It is better to not remove the inner skin of the walnuts

Tip

충명탕은 원래 복신, 원지, 석창포, 천마 등의 약재로 처방되어 지금까지 널리 사용되어 오고 있다. 여기에 기운을 튼튼하게 하는 닭고기와 영양이 풍부한 전복을 배합하였고 정신건강에 도움이 되는 연자, 호두, 용안육을 넣어 두뇌발달과 정신안정에 좋은 약선이 된다.

Chong Myeong Soup is being widely used and prescribed as medicinal ingredients such as Borkshin, polygala tenuifolia, acorus gramineus, gastrodia elata. Chicken which fills in energy and abalones enriched with nutrition are combined to become an excellent herb food, Yeon power, walnuts, longan meat are combined too for the mind stabilization and brain development.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

구기인삼장어탕 | Chinese matrimony vine ginseng eel soup

기운을 만들고 혈액을 보하며 몸의 신진대사를 활발하게 하고 피부를 아름답게 만들어 주는 효과가 있으며 영양가가 높아 몸이 허약한 어린이의 신체발육을 돕고 신장의 기능을 튼튼하게 하여 잔병치레를 하지 않게 하는 약선이다.

It brings energy and enhances the blood to bring an active metabolism and a clean skin. It has a high nutritive value, which helps weak children grow, and strengthen their kidney functions, and prevents frequent sickness.

재 료(4인분) | 식재료 : 장어 2마리, 전복 2개, 청경채 2개, 표고버섯 2개, 대파 2줄기, 마늘 10개, 요리술 2큰술, 물1200cc
약재료 : 인삼 1뿌리, 구기자 5g, 생강 10g, 대추 10개, 은행 10개

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 2 eels, 2 abalones, 2 pak chois, 2 mushrooms, 2 stems of spring onions, 10 garlic, 2 big spoons of Cooking alcohol, 1200cc of water
Medicinal ingredients : 1 root of ginseng, 5g of Chinese matrimony vine, 10g of ginger, 10 jujubes, 10 ginkgo nuts.

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

- 기호에 따라 전복은 꺼내어 겨자 간장에 찍어 먹고 장어는 조리하면 형체가 없어지므로 베 보자기에 넣어 꼭 짜서 즙을 내어 소금과 천연조미료로 조미하여 먹는다.
- Depending on the symbol the abalones can be taken dipping into soy sauce and when cooking eels, the body can go away, so put them into cloth wrappers and squeeze them to squeeze out the liquids, and serve them with salt and natural seasoning.

Tip

인삼은 기운을 보하고 진액을 만들어 주는 효능이 있으며 구기자는 혈을 보하고 눈을 밝게 하며 신장을 자양하는 효능이 있어 장어와 함께 탕을 만들어 먹으면 그 효능이 더욱 강해진다. 그러므로 장과 위를 잘 통하게 하고 소화를 도우며 장을 깨끗하게 하고 독을 없애며 지방을 제거함으로써 기가 약해 비만인 사람에게 좋은 약선이다.

The ginseng enhances energy and has the efficacy of making juice. The Chinese matrimony vine protects the blood and makes the eyes bright, and nourishes the kidneys. So if a soup is made with the combination of eels the efficacy becomes greater. Therefore it makes circulation between the intestines and the stomach smooth and clean, removing the poison and fat. It is good for obesity.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

보종갈비찜 | Nutritional steamed short ribs

어린이 성장발육과 두뇌발달을 돕고 면역력을 증강시켜 주는 약선으로 음식을 잘 먹지 않고 설사를 자주하며 성장이 늦거나 키가 작은 어린이에게 적합하다. 기혈부족으로 신체가 허약하거나 오래 병을 앓아 몸이 쇠약해진 사람에게 적합하다. It helps children's growth and brain development, augments immunocompetence. Therefore it is suitable for children who do not eat often, have diarrhea and do not grow up. It is also suitable for people who have weak body for their lack of energy, and for weak people suffering from illness for a long time.

재 료(4인분) | **식재료** : 소갈비 1kg, 당근 1개, 무 1/4개, 마른표고 30g,
약재료 : 구기자 5g, 연자 20g, 호두 20g, 보종익기탕(황기 20g, 사삼 6g, 당귀 6g, 복령 10g, 진피 5g, 갈근 10g, 승마 3g, 대추 6개, 감초 3g)
양념장 : 간장 1/2컵, 맛술 2큰술, 다진마늘 1큰술, 생강즙 1큰술, 양파즙 1큰술, 배즙 1큰술, 후추 1/2작은술, 참기름 1큰술, 물엿 2큰술, 설탕 1큰술
Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1kg of beef ribs, 1 carrot, 1/4 of radish, 30g of dry mushrooms
Medicinal ingredients : 5g of Chinese matrimony vine, 20g of Yeon power, 20g of walnut, Nutritional steamed ikgi soup (20g of milk vetch, 6g of adenophora triphylla, 6g of angelica gigas nakai, 10g of Poria cocos Wolf, 5g of dried orange peel, 10g of arrowroot roots, 3g of cimicifuga heracleifolia, 6 jujubes, 3g of Licorice)
Dressing sauce : 1/2 cup of soy sauce, 2 big spoons of cooking wine, 1 big spoon of cut garlic, 1 big spoon of ginger liquid, 1 big spoon of onion liquid, 1 cup of pear juice, 1/2 of small spoon of pepper, 1 big spoon of sesame oil, 2 big spoons of starch syrup, 1 big spoon of sugar

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 보종익기탕 재료는 베주머니에 넣는다.
The Nutritional steamed ikgi stew ingredients are put in into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

••

- 갈비는 미리 손질하여 기름을 제거하고 물에 담가 핏물을 뺀 후 뜨거운 물에 1-2분 정도 삶았다 꺼내어 깨끗이 씻어 사용한다.
- Handle the beef in advance, remove the oil and put it into water to remove blood out. Boil it for 1-2 minutes, take it out and wash it clean to use.
- 담백한 맛을 원하실 경우 보종익기탕을 끓여 약즙(1/2컵 정도)을 만든 후 양념장과 함께 하루정도 재워둔 다음 모든 재료를 게르마늄 단지에서 넣고 보양찜을 선택하여 조리한다.
- If a plain taste is wanted, boil Nutritional steamed ikgi stew and make medicinal juice(approx. 1/2 cup) and leave it for one day along with the dressing sauce. Then put all the ingredients into the germanium pottery, choose Nutritional stew and cook.

Tip

소고기에 한방에서 유명한 보종익기탕을 배합하여 만든 약선으로 키가 작은 어린이의 성장발육을 돕고 호두나 잣을 배합하여 어린이의 두뇌를 발달시키는 효능이 있도록 하였다. Combine beef with the famous Nutritional steamed ikgi stew on the traditional oriental medicine to make it a herb food, which helps short children grow. Combine it with walnuts or pine nuts to make for the brain development.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

목이갈비찜 | Morki steamed short ribs

자양작용이 있으며 폐를 윤택하게 하고 기침을 멈추게 하며 위를 편하게 하고 지혈작용이 있으며 항암작용과 보혈작용이 있다. 그리고 신체를 튼튼하게 하며 기혈이 부족하거나 폐가 허약하여 기침을 자주 하는 어린이에게 효과가 있으며 각종 출혈증상에도 좋다. It has nutrition effects, strengthens the lungs, stops the coughing, and makes the stomach comfortable. It also has the effects of stopping the bleeding, antibiotic effects and blood nourishing effects. It strengthens the body and is efficient for children who have lack of energy and weak lungs causing cough often. It also has efficacy on bleeding symptoms.

재 료(4인분) | 식재료 : 소갈비 1kg, 백목이 · 흑목이버섯(마른것) 각 6g, 우엉 50g, 양파 1개, 당근 1개, 청 · 홍고추 각 2개, 오이 1/2개, 땅콩가루 2큰술
약재료 : 구기자 5g
양념장 : 간장 6큰술, 다진마늘 1큰술, 생강즙 1작은술, 양파즙 2큰술, 물엿 2큰술, 후추 1/2작은술, 매실청 1작은술, 참기름 1작은술, 배즙 1컵

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of beef, 6g of tremella fuciformis mushrooms(dried) · Black morki mushroom, 50g of burdock, 1 onion, 1 carrot, red pepper and green pepper 2 each, 1/2 of a cucumber, 2 big spoons of groundnut powder

Medicinal ingredients : 5g of Chinese matrimony vine

Dressing sauce : 6 big spoons of soy sauce, 1 big spoon of cut garlic, 1 small spoon of ginger liquid, 2 big spoons of onion liquid, 2 big spoons of starch syrup, 1/2 small spoon of pepper, 1 small spoon of maesilchung, 1 small spoon of sesame oil, 1 cup of pear juice.

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 앉힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

- 갈비는 미리 손질하여 물에 담가 핏물을 제거한다.
• The ribs are handled in advance and put into water to remove blood.
- 담백한 맛을 원하실 경우, 핏물 제거 후 갈비를 다시 뜨거운 물에 1-2분 정도 삶았다 꺼내어 깨끗이 씻어 사용한다.
• If a plain taste is wanted, put the ribs into the water again after removing the blood out, and leave it for 1-2 minutes in the boiling water. Then take it out and clean it for use.

Tip

목이버섯은 현대연구에 의하면 혈소판의 혈액응고 작용을 억제하는 효능이 있어 동맥경화나 뇌경색에 도움이 된다고 한다. 또한 흑목이가 함유하고 있는 다당류의 물질은 항암성분이 있고 종류를 분해하는 효능이 있다. 또한 면역성을 가지고 있으며 미용에 효과가 있고 다이어트작용이 강하며 노화를 예방한다.

According to modern research, the tremella fuciformis mushrooms have the efficacy of preventing the blood coagulation of the blood platelet, which cures arteriosclerosis and cerebral infarction. Also the polysaccharide in the tremella fuciformis mushrooms has antibiotic properties of decomposition. It also has immunocompetence and is effective for cosmetic treatments, diets and prevention of aging.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

보혈장조림 | Blood nourishing beef soiled in soy

기혈을 보하고 근육과 뼈를 튼튼하게 하며 정신을 안정시키고 뇌기능을 향상시켜 성장기에 있는 어린이의 성장발육을 빠르게 하고 머리를 좋게 하며 몸이 허약한 노인들에게는 기력을 튼튼하게 하며 노화를 방지하고 심장병을 예방하는 약선이다.

It activates energy and strengthens the muscles and bones. It stabilizes the mind, and enhances the brain's functions, which speed up the children's growth and makes them smarter. For the aged it brings vitality and prevents aging and heart disease.

재 료(4인분) | **식재료** : 소고기 1kg, 메추리알 20개, 마늘 20쪽, 파리고추 20개
약재료 : 황기 20g, 당귀 6g, 대추 5개, 감초 3g, 용안육 20g, 연자 20g, 구기자 5g
양념장 : 간장 1컵, 물엿 5큰술, 양파즙 3큰술, 배즙 2큰술, 사과즙 2큰술, 무 300g, 마른고추 5개, 대파 1뿌리, 요리술 2큰술, 생강즙 1큰술, 설탕 2큰술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1kg of beef, 20 common quail eggs, 20 garlic pieces, 20 ground cherry peppers
Medicinal ingredients : 20g of milk vetch, 6g of angelica gigas Nakai, 5 jujubes, 3g of licorice roots, 20g of longan meat, 20g of Yeon power, 5g of Chinese matrimony vine.
Dressing sauce : 1 cup of soy sauce, 5 big spoons of starch syrup, 3 big spoons of onion liquid, 2 big spoons of pear juice, 2 big spoons of apple juice, 300g of radish, 5 dry peppers, 1 root of big spring onion, 2 big spoons of Cooking alcohol, 1 big spoon of ginger liquid, 2 big spoons of sugar.

만드는 법 | Methods of cooking

- 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 얹는다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and pour the dressing sauce on it.
- 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 메뉴 <보양찜>을 선택하고, 올림 버튼을 눌러 3:00으로 조절한 후 <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional stew>, press the hold button and adjust it to 3:00. Then press the <start> button.

..

Tip

소고기와 당귀보혈탕을 배합하여 기혈을 보하고 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 효능을 강하게 하였으며 대추와 감초를 넣어 약성을 부드럽게 하였다. 용안육과 연자는 정신을 안정시키는 작용을 한다.

Combine beef with angelica gigas Naki and milk vetch soup to activate energy and to strengthen the muscles and bones. The jujube and licorice roots make the medicinal properties smoother. The longan meat and Yeon power stabilizes the mind.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

은행단호박찜 | Gingko nut sweet pumpkin stew

소화기나 호흡기가 약한 어린이들에게 적합한 약선으로 기운을 활발하게 하고 면역력을 증강시킨다. 부종을 가라앉게 하는 효능과 혈지방, 혈당을 낮추는 효능이 있어 비만이나 당뇨, 암환자에게 좋으며 중노년의 변비와 비뇨기결석, 남, 수은 등의 금속중독에 좋다.

It is a herb food suitable for children who have weak digestive organs and respiratory organs. It activates energy and increases immunocompetence. It has the efficacy of driving edema away, and it reduces the blood sugar and blood fat which helps the obese people and people suffering of glycosuria and cancer patients.

재 료(4인분) | 식재료 : 단호박 1개, 표고버섯 2개, 새우살 10g, 찹쌀가루 1큰술, 생강 5g, 마늘 10g, 요리술 1큰술, 소금 1작은술
약재료 : 은행 5알, 호두 5알, 용안육 5알, 은이버섯 10g, 목이버섯 10g
양념장 : 진간장 3큰술, 깨 1작은술, 참기름 1작은술, 올리고당 1작은술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 sweet pumpkin, 2 pyogo mushrooms, 10g of shrimp meat, 1 big spoon of glutinous rice flour, 5g of ginger, 10g of garlic, 1 big spoon of Cooking alcohol, 1 small spoon of salt.
Medicinal ingredients : 5 ginkgo nuts, 5 walnuts, 5 longan meat, 10g of Euni mushrooms, 10g of tremella fuciformis mushrooms
Dressing sauce : 3 big spoons of nicely aged soy sauce, 1 small spoon of sesame, 1 small spoon of sesame oil, 1 small spoon of oligosaccharide

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 단호박 속에 나머지 재료를 모두 넣는다.
Put the rest of the ingredients into the sweet pumpkin
- 3 위 2를 게르마늄 단지에 넣어 내솥에 얹힌 후 찹쌀물을 부어준다.
Put the above 2 into the germanium pottery, into the inner pot, and pour glutinous rice water on them.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

••

- 양념장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing sauce and depending on the symbols add the sauce and mix it to take it

Tip

현대연구에 의하면 단호박에 함유되어 있는 대량의 교질은 장내에서 흡수되어 지방의 흡수를 막고 콜레스테롤과 결합하여 콜레스테롤 함량을 낮추는 효과가 있어 동맥경화를 예방한다고 한다. 단호박의 항독작용은 아연이나 수은 등 금속 독을 해결하여 암을 예방하고 간세포의 재생능력을 향상시킨다.

According to modern research the large amount of colloids in sweet pumpkins are absorbed into the intestines to prevent the absorption of fat and to combine with cholesterol to reduce its content. The antibiotic properties of sweet pumpkins dissolve metals like iron, mercury, etc to prevent cancer and to enhance the capability of regeneration of interstitial cells.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 찹쌀물 붓기 | Pouring of glutinous rice water



4 완성 | Complete

패모배숙 | Checkered lily boiled pear preserved in honey

마른기침을 하고 천식증이 있으며 목이 붓고 열이 나면서 통증이 있는 사람에게 효과가 있으며 특히 어린이나 노인들이 체력이 약하여 오랫동안 병이 낫지 않고 반복적으로 나타나는 증상에 좋은 약선이다.

It is helpful for people who dry cough and have asthma symptoms, for people whose necks are swollen and have fever with pain, especially for children and the aged who have weak physical strength. It is a herb food good to illnesses not recovered for a long time and that appear continually.

재 료(4인분) | 식재료 : 배 1개, 우유 100cc, 얼음설탕 20g
약재료 : 패모 6g, 은이버섯 6g, 행인 6g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 pear, 100cc of milk, 20g ice sugar
Medicinal ingredients : 6g checkered lily, 6g of Euni mushroom, 6g of apricot stone

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 배 속을 파내어 그릇으로 쓸 수 있도록 1cm 두께로 준비한다.
Take out the inner contents of the pear, and make the width of the peel 1cm to make it as a dish.
- 3 나머지 재료를 배 속에 채워 넣는다.
Put the rest of the ingredients into the sweet pumpkin
- 4 위 3을 게르마늄 단지에 넣어 내솜에 얹힌 후 우유를 부어준다.
Put the above 3 into the germanium pottery, into the inner pot, and pour milk on them.
- 5 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 6 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솜에 넣기 | Put into inner pot



3 우유붓기 | Pouring of milk



4 완성 | Complete

Tip

열을 내리고 갈증을 풀어주며 가래를 없애고 기침을 멈추게 하는 효능을 가진 배를 주재료로 사용하였으며 패모는 열을 내리고 가래를 없애며 폐를 윤택하게 하여 기침을 멈추게 하는 효능이 있어 폐에 열이 있어 담이 잘 나오지 않으면서 마른기침을 할 때 사용한다.

The pear which decreases fever and releases thirst removes phlegm and makes coughing stop. It is used as the main ingredient, and the chickered lily decreases fever, removes phlegm and enhances the lungs to stop the coughing.

산사소고기스튜 | Sansa(Hawthorn) Beef Stew

비위를 보호하고 기혈을 만들어 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 효능이 있다. 그럼으로 체력이 약하거나 오랫동안 병을 앓는 환자, 영양불량자, 기혈부족자 등에게 효과가 좋다.

It has effect to protect stomach and strengthen muscles and bones. So it is good for weak persons, patients suffered for a long time, undernourished persons and people who are lack of energy.

재 료(4인분) | **식재료** : 소고기 1kg, 당근 1개, 셀러리 2줄기, 감자 2개,
데미글라스소스 200g, 굴소스 1큰술
약재료 : 산사 10g, 대추 10개, 용안육 30g

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1kg of Beef, 1 Carrot,
2 Stems of Celery, 2 Potatoes, 200g of Demi-Glace Sauce,
1 big spoon of Oyster Sauce
Medicinal ingredients : 10g of Hawthorn, 10 Jujubes,
30g of longan meat

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 소고기와 야채는 먹기 좋은 크기로 자른다.
Cut meats and vegetables to the size good to eat.
- 2 내솥에 모든 재료를 담는다.
Put all the ingredients into the inner pot.
- 3 가열판에 600ml의 물을 넣고 내솥을 얹은 후 외부뚜껑을 결합한다.
Put water of 600ml into the heating plate and combine the inner pot and the outer lid.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 완성 | Complete

옥수수호두죽 | Corn walnut porridge

속을 편하게 하고 비위를 튼튼하게 하며 부기를 가라앉히고 소변을 잘 통하게 한다. 또한 폐를 윤택하게 하여 마른기침이나 천식에 도움이 되고 어린이들의 두뇌를 튼튼하게 하여 기억력을 증진시키고 정신을 안정시키며 항암작용이 있고 고혈압, 동맥경화, 심장병, 비만 등 현대성인병에 좋고 피부미용에도 효과가 있다.

It makes our inside comfortable, makes the spleen and the stomach healthy and recovers from the swollen. Also it makes the lungs healthy, helps the dry coughing and asthma go away. It strengthens the children's brains in order to promote their memory and stabilizes their mind. It has antibiotic properties and is efficient to high blood pressure, arteriosclerosis, heart disease, obesity, geriatric diseases. It is good for skin cosmetic treatments.

재 료(4인분) | 식재료 : 옥수수 100g, 호두 80g, 땅콩 50g, 쌀 200g, 마늘 30g, 설탕 또는 소금 약간, 물 1800cc

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 100g of corn, 80g of walnut, 50g of peanut, 200g of raw rice, 30g of garlic, a little bit of sugar or salt, 1800cc of water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.



- 옥수수, 땅콩, 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- Corn, peanut, raw rice do not need to be soaked into water and are put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 설탕을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or sugar can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

옥수수는 식욕부진이나 비뇨기계통에 좋으며 수종 또는 요도결석에 효과가 있다. 동맥경화나 고지혈증, 고혈압, 등 만성 심혈관질환에 장기 복용하면 도움이 된다. 비만증이나 지방간에도 효과가 있으며 기억력감퇴나 암환자에게도 좋은 식품이다.

Corn is good for lack of appetite and the urinary organs, dropsy and urethral calculus. It cures arteriosclerosis, hyperlipidemia, high blood pressure, and chronic heart blood vessel disorders if taken for a long time. It is also efficient for obesity and fatty liver, memory loss and cancer patients.

콜리플라워단호박죽 | Cauliflower sweet pumpkin porridge

날씨가 더워 입이 마르고 갈증이 나며 소화가 안 되고 식욕이 없으며 대변이 건조한 사람에게 적합하며 자라는 어린이들의 성장발육과 면역력을 증강시키고 치아나 골격 발육에 도움을 준다. 비만이나 암환자, 기침, 위나 십이지장궤양에 효과가 있다.

It is suitable in hot days where the mouth is dry and thirsty. It is helpful when having problems of digestion, lack of appetite, and dry feces. For children it helps growth, immunocompetence, growth of tooth and skeletons. It is also efficient for cancer patients and the obese people, efficient for coughing stomach and duodenal ulcer.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 콜리플라워 100g, 단호박 100g, 감자 80g, 설탕 또는 소금 약간, 물 1800cc
약재료 : 산약가루 30g, 복령가루 30g, 표고가루 30g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 100g of cauliflower, 100g of sweet pumpkin, 80g of potatoes, a little bit of sugar or salt, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 30g of dioscorea batatas powder, 30g of poria cocos Wolf powder, 30g of pyogo powder

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

••

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 콜리플라워 대신에 브로컬리를 사용해도 좋다.
- Broccoli can replace the cauliflower.
- 기호에 따라 소금이나 설탕을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or sugar can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

콜리플라워는 열량이 적어 비만에 좋고 항암작용이 강하며 간장의 해독능력을 높이는 작용이 있고 감기나 괴혈병 예방에 도움을 주며 현대의학에서는 항암작용이 강하다고 한다.

The cauliflower has low calories, which is good for obesity, and has a resistant antibiotic property which neutralizes the soy sauce's poison. It prevents cold and scurvy, and in the modern medicine it is being used as antibiotics.

고구마죽 | Sweet potato porridge

비타민결핍증이나 야맹증에 도움이 되고 비장이 허약하여 기운이 없거나 영양불량인 사람에게 도움이 된다. 노인성 변비와 만성간병, 만성신장병, 습열황달 등에 효과가 있으며 암이나 심혈관질환에 효과가 있다.

It is helpful for vitamin deficiency disease, night blindness, poor nutrition and weak spleen. It is also efficient for senial constipation, chronic nephropathy, Seupyeolhwangdal, cancer and heart blood vessel disorder.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 고구마 100g, 바나나 2개,
설탕 또는 소금 약간, 물 1800cc
약재료 : 호두 50g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 100g of sweet potato, 2 bananas, a little bit of sugar or salt, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 50g of walnut

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.

• •

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 설탕을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or sugar can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

고구마는 배변을 촉진시키고 소장암의 발생을 억제시키는 효능이 강하여 “장과 위의 청소부” 라는 별명이 있다. 현대연구에 의하면 고구마는 면역력을 키우고 피로를 방지하며 콜레스테롤의 배출을 촉진시키며 심혈관에 지방이 침적되는 것을 예방하고 동맥혈관을 튼튼하게 하는 작용이 있다. Sweet potatoes promote defecation and stops the generation of cancer in small intestines. It has the nickname of “intestines and stomach cleaner”. According to the modern research the sweet potatoes raise immunocompetence and prevent fatigue, promote the discharge of cholesterol and prevent the deposition of fat in the heart blood vessels. Also it strengthens the arteries.

용안흑임자좁쌀죽 | Longan black sesame hulled millet porridge

어린이 성장발육을 촉진시키고 두뇌발달을 도와 지력을 강화시켜 총명하고 건강하게 한다.

It promotes the growth of children and brain development, strengthens the mental capacity, makes clever and healthy.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 좁쌀 50g, 흑임자 50g,
설탕 또는 소금 약간, 물 1800cc
약재료 : 용안육 20g, 호두육 30g

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 200g of raw rice, 50g of hulled millet, 50g of black sesame, a little bit of sugar or salt, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 20g of longan meat, 30g of walnut

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 설탕을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or sugar can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

용안육은 보혈약으로 심장과 비장을 보하고 정신을 안정시키는 효능이 있으며 흑임자는 간과 신장을 튼튼하게 하고 정혈을 보하며 쌀과 좁쌀은 비위를 편하게 한다. 호두는 폐와 신장을 튼튼하게 하고 지력을 증진시키는 효능이 있다. 이 재료 다섯 가지가 배합되어 자라는 어린이들의 오장을 보하고 신체를 튼튼하게 하며 뇌수를 보충하여 총명하게 하는 효능을 발휘한다.

The longan meat, as a nourishing medicine, protects the heart and spleens, and stabilizes the mind. The black sesame strengthens the kidneys and the intestines, and develops the lifeblood. The raw rice and hulled millet makes the stomach and spleen comfortable. The walnut strengthens the lungs and the kidneys, and raises the mental capacity. These 5 ingredients develop the five viscera of children and strengthen their body, replenish their brain and make them clever.

산약포도죽 | Dioscorea batatas grape porridge

소화기계통을 튼튼하게 하고 심장을 보하는 작용이 있어 몸이 마른 어린이나 기운이 없고 변이 묽게 나오고 식욕이 없는 어린이에게 좋은 약선이다.

It strengthens the digestive duct and protects the heart, which helps skinny children with no energy, children with watery feces and lack of appetite.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 건포도 50g,
설탕 또는 소금 약간, 물 1800cc
약재료 : 산약 50g, 복령 30g, 연자육 50g

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 200g of raw rice, 50g of dry grapes, a little bit of sugar or salt, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 50g of dioscorea batatas, 30g of poria cocos Wolf, 50g of Yeon power meat

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 설탕을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or sugar can be added.

Tip

복령은 소변이 잘 안 통하거나 설사를 하는 사람에게 적합하고 여러 가지 수종으로 몸이 부은 증상에 효과가 있으며 당뇨, 간병, 비만증, 탈모에 적합한 식품이다.

The poria cocos Wolf is suitable for people having problems with urine or diarrhea.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



야채 호두밥 | Vegetable walnut rice

신장을 튼튼하게 하고 정기를 보하며 폐를 따뜻하게 하여 천식을 멈추게 하고 기혈을 만들며 머리를 총명하게 하는 효능이 있다. 또한 장을 윤택하게 하여 변을 잘 통하게 한다.

It strengthens the kidneys, keeps the energy, keeps the lungs warm, stops the asthma and makes clever. Also it strengthens the intestines and makes excrement come out smoothly.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 500g, 버섯 2개, 양배추 100g, 감자 200g, 당근 100g, 양파 1/2개, 물 650cc

약재료 : 호두 80g

양념장 : 간장 3큰술, 올리고당 1큰술, 깨 1작은술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 500g of raw rice, 2 mushrooms, 100g of cabbage, 200g of potatoes, 100g of carrots, 1/2 of onion, 650cc of water

Medicinal ingredients : 80g of walnut

Dressing sauce : 3 big spoons of soy sauce, 1 big spoon of oligosaccharide, 1 small spoon of sesame

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 5 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.

• •

- 양념장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing sauce and depending on the symbols add the sauce and mix it to take it

Tip

현대연구에 의하면 호두는 풍부한 불포화지방산을 함유하고 있어 콜레스테롤을 낮추어 각종 성인병을 예방하는 효능이 있으며 혈청백단백의 함량을 증가시켜 면역력을 증강시키는 효능이 있다고 한다.

According to modern research walnuts contain abundant unsaturated fatty acid that reduces the cholesterol and prevents various geriatric diseases. It raises the Serum white Protein content to raise the immunocompetence.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



전복영양밥 | Abalone nutritional rice

혈액과 음을 보하는 작용이 강하여 몸이 마른 어린이에게 적합하고 양혈작용이 있어 간을 튼튼하게 하며 정기를 보하고 눈을 밝게 한다. 경락을 잘 통하게 하고 모유를 잘 나오게 하는 작용이 있다. 따라서 시력감퇴, 폐결핵, 부인들의 음허내열로 인한 생리과다, 냉, 갱년기종합증에 적합하다. 그리고 각종 암증이나 고지혈증, 동맥경화에도 좋은 식품이다.

It has a strong effect of protecting the blood and the vagina. It helps skinny children, and since it has the effect of purifying blood, it strengthens the liver, keeps energy and makes the eyes clear. It makes the meridian pathways clear and helps breast milk come out easily. Therefore it is suitable for amblyopia, pulmonary tuberculosis, excess of physiology in women due to Eumheo inner fever, stomach chill, and menopausal disorder. It is also helpful for various Osmidrosis Symptom, hyperlipidemia, arteriosclerosis.

재 료(4인분) | **식재료** : 쌀 500g, 전복 2개, 물 650cc

약재료 : 잣 6g, 호두 10g, 대추 5개, 용안육 15g

양념장 : 간장 3큰술, 다진파 1큰술, 올리고당 1큰술, 참기름 1작은술, 깨 1작은술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 500g of raw rice, 2 abalones, 650cc of water

Medicinal ingredients : 6g of pine nuts, 10g of walnut, 5 jujubes, 15g of longan meat

Dressing sauce : 3 big spoons of soy sauce, 1 big spoon of cut spring onion, 1 big spoon of oligosaccharide, 1 small spoon of sesame oil, 1 small spoon of sesame

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 5 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.

- 양념장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing sauce and depending on the symbols add the sauce and mix it to take it
- 마른 전복은 60℃에서 4시간 정도 불려서 물을 갈아 약한 불에 서서히 끓이면 부드럽게 된다.
- The dry abalones are soaked into water of 60℃ for 4 hours, and after replacing the water, boil it in gradually in weak fire to make the abalones soft.

Tip

전복껍질은 석결명이라 하여 예로부터 한약재로 널리 사용하였는데 주로 간기운이 항진되어 일어나는 고혈압, 어지럼증, 백내장 등의 증상에 사용하였다.

The abalone peels are used as herbal medicine from long time ago, and raises the liver's strength. It was used on symptoms like high blood pressure, dizziness, cataract, etc.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

“

여성들은 생리, 임신, 출산, 수유라는 신체적 특성을 갖고 있다.

따라서 오장육부, 경락, 기혈활동이 일정부분 다르게 나타난다.

그리고 여성은 감정이 풍부하고 정서적인 자제력이 약한 심리적인 특징이 있어 간의 기운이 쉽게 뭉쳐서 우울증에 걸리기가 쉽고 정, 혈, 신, 기의 소모가 많으며

병에 걸리면 빨리 노쇠하는 특징을 갖고 있다.

따라서 여성들은 생리, 냉, 임신, 출산, 수유기에 따라 구별하여 보양하여야 하며

오장육부와 기혈을 조절하고 충맥 임맥이 서로 조화를 이룰 수 있도록 하여야 한다.

즉, 생식기능을 주관하는 신장을 따뜻하고 윤택하게 하고 간의 기운이 잘 소통되도록 하며

영양을 공급하는 비위기능을 강화시키고 혈을 보하면서 어혈을 풀어주는 식품 등이 좋다.

Women have menstruation, pregnancy, childbirth and nursing.

Therefore the five viscera and the six entrails, meridian pathways and energy circulation appear differently.

Also women have plentiful feelings and have a weak power of self-control,

which make the liver lump together easily and get melancholia.

Also they have a lot of consumption of Emotion, Blood, Kidney, strength, and when they have a sickness they grow senile. Therefore women must be nutrimented distinctly depending on the menstruation,

Cold, pregnancy, childbirth and nursing The kidneys that manage the reproductive organs must be maintained warm, and the spleen and stomach functions that supply nutrition must be strengthened.

It is good to take food that relieves the extravasated blood.

It is good to take food that relieves the extravasated blood.

”

여성을 위한 약선(藥膳)

Herb Foods for Women

혈액을 보하고 간의 기운이
잘 소통되도록 하며 피부를 아름답게 도움주는 약선요리



Herb Foods cooking that strengthen the blood, make
the liver's energy healthy and make the skin beautiful

귀비계탕 | Gwibe chicken soup

몸이 허약하여 불면증이 심하고 가슴이 두근거리며 꿈이 많고 불안해하며 기억력이 떨어지는 사람이나 기운이 없고 얼굴색이 창백하며 식욕이 없고 사지가 무거우며 무기력한 사람에게 심장과 비장을 튼튼하게 하여 정신을 안정시키고 기혈을 보하는 약선이다.

It is good for weak people that suffer from insomnia, for people having hearts palpitating excessively, dreaming too much, and feeling insecure. It is helpful for loss of memory, lack of energy, paled face, loss of appetite, and when the arms and legs are felt heavy. It strengthens the heart and spleens to stabilize the mind.

재 료(4인분) | 식재료 : 닭 1마리, 찹쌀 100g, 대파 3개, 소금, 후추 약간씩, 천연조미료 약간, 물 1000cc
약재료 : 황기 15g, 인삼 1뿌리, 백출 10g, 당귀 12g, 구감초 6g, 산조인 30g, 용안육 12g, 복신 10g, 생강 1쪽, 대추 5개, 목향 10g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 chicken, 100g of glutinous rice, 3 large spring onions, a little bit of salt and pepper, a little bit of natural seasoning, 1000cc of water
Medicinal ingredients : 15g of milk vetch, 1 root of ginseng, 10g of atractylodes, 12g of angelica gigas Nakai, 6g of Gugamcho, 30g of zizyphus jujube, 12g of longan meat, 10g of poria cocos wolf, 1 piece of ginger, 5 jujubes, 10g of elecampane

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 찹쌀, 인삼, 용안육, 복신, 생강, 대추는 닭 배속에 넣고, 나머지 약재는 베주머니에 넣는다.
Put the glutinous rice, ginseng, longan meat, poria cocos wolf, ginger and jujube into the chicken's stomach, and the rest of the medicinal ingredients are put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.



- 기호에 따라 소금, 후추로 간을 하여 먹는다.
- Depending on the symbols pepper can be added.
- 닭에 붙어 있는 기름기는 최대한 제거한다.
- Take out the oil on the chicken as much as possible

Tip

귀비계탕은 <제생방>에 나오는 방제로 기와 혈을 보하고 비장과 심장을 튼튼하게 하여 가슴이 두근거리는 증상이나 불면증, 식은땀, 권태감, 식욕부진 등을 치료하며 여성들의 생리불순이나 불임증 등에도 널리 사용하여 온 처방이다.

Gwibe chicken soup strengthens the energy and blood, the heart and the spleen to cure the excessive palpitation of heart, insomnia, cold sweating, affluenza, loss of appetite. It is also famous for curing the irregular period and sterility of women.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



사물초교탕 | Samulchogyu soup

혈을 보하는 효능이 있어 혈액이 부족하여 얼굴색이 창백하고 빈혈증상이 있으며 생리량이 적은 여성들에게 효과가 있고 신체가 허약하거나 기운이 없고 아랫배에 은근한 통증이 있는 사람들에게 효과가 좋은 약선이다.

It has the efficacy of protecting the blood, and is helpful for women with pale faces, who lack blood and has anemia, especially women who have a weak body, no energy, and pain on the underbelly.

재 료(4인분) | 식재료 : 닭고기(가슴살) 200g, 표고버섯 2장, 마늘 3쪽, 청·홍고추 각 2개씩, 배추잎 3장, 대파 1줄기, 당근 1개, 천연조미료 약간, 물 1800cc
약재료 : 당귀 8g, 작약 8g, 천궁 8g, 숙지황 8g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of chicken breast, 2 pyogo mushrooms, 3 garlic, red pepper and green pepper 2 each, 3 cabbage leaves, 1 steam of big spring onion, 1 carrot, a little bit of natural seasoning, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 8g of angelica gigas Nakai, 8g of paeonia lactiflora, 8g of cnidium officinale, 8g of rehmanniae radix preparat

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 약재로는 베주머니에 넣는다.
The medicinal ingredients are put into the hemp cloth bag
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

••

- 기호에 따라 소금 또는 국간장으로 간을 하여 먹는다.
- Depending on the symbols salt or soy sauce can be added

Tip

사물탕은 보혈작용을 하는 대표적인 방제로 숙지황, 당귀, 천궁, 백작약으로 구성되어 있다. 이 방제는 혈액이 부족하거나 순환이 되지 않아 발생하는 모든 증상에 효과가 있어 혈액이 주가 되는 여성들에게 가장 알맞은 처방이다.

Samul soup is one of the main herb foods that act on the nourishing of blood, and is composed of rehmanniae radix preparat, angelica gigas Nakai, cnidium officinale and paeonia japonica. This Prevention is efficient for all symptoms caused by lack or bad circulation of blood for women.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



해삼탕 | Sea cucumber Soup

몸을 윤택하게 하고 신장을 튼튼하게 하며 정혈을 보하고 여성들의 생리를 조절하는 효능이 있으며 태아를 잘 자라게 하고 노화를 방지한다. 그러므로 기혈이 부족하여 신체가 허약한 사람, 산후에 몸이 약해진 산모, 임산부에게 좋은 식품이며 남성들의 양기 부족으로 나타나는 여러 가지 증상에 효과가 있고 장이 건조한 변비에도 좋다.

It strengthens the body and the kidneys, it protects the lifeblood and controls the period of women. So it is very helpful for a fetus to grow, and prevents the aging. For weak people lacking energy, for women in childbed after childbirth, and for pregnant women it is suitable. Also it is good for the symptoms in men due to lack of virility.

재 료(4인분) | 식재료 : 해삼 300g, 새우 200g, 소고기 100g, 표고버섯 100g, 다진파 2큰술, 생강즙 1작은술, 다진마늘 1큰술, 굴소스 1큰술, 천연조미료 약간, 물 1200cc
약재료 : 오디(상심자) 10g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 300g of sea slug, 200g of shrimps, 100g of beef, 100g of pyogo mushrooms, 2 big spoons of cut spring onion, 1 small spoon of ginger liquid, 1 big spoon of cut garlic, 1 big spoon of oyster sauce, a little bit of natural seasoning, 1200cc of water
Medicinal ingredients : 10g of mulberry

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 오디(상심자)는 베주머니에 넣는다.
Put the mulberry into the hemp cloth bag
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

...



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

현대연구에 의하면 해삼은 콜레스테롤도 높지 않고 지방함량도 낮아 고지혈증이나 협심증에 이상적인 식품이며 혈압을 조절하는 효능이 있으며 세포의 재생능력이 강하고 지혈작용이 있으며 살을 잘 아물게 하여 수술 후 환자에게도 좋다.

According to the modern research sea cucumbers have low cholesterol and low fat content, which is very suitable for hyperlipidemia and angina pectoris, and it has the efficacy of controlling the blood pressure. It also has a strong reproductive function and the effect of stopping the bleeding, which helps the recovery of wounds after surgery.

삼칠오골계탕 | Panax notoginsengs and gallus gallus soup

각종출혈증상에 효과가 있으며 어혈을 풀어주어 혈액순환을 촉진시키고 피부에 멍이 자주 드는 사람에게 좋고 타박상이나 교통사고로 인한 여러 가지 증상을 개선시키는 효과가 있으며 상처회복 속도를 빠르게 해주는 약선이다.

It is efficient for various hemorrhage symptoms, releases the extravasated blood and promotes the blood circulation. It is good for people who have bruises on skins, contusion, recovery of wound, etc.

재 료(4인분) | **식재료** : 오골계 1마리, 표고 5개, 생강 2쪽, 천연조미료 약간, 물 1600cc
약재료 : 삼칠 20g, 복령 20g, 대추 10개

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1 gallus gallus var. domesticus a type of chicken), 5 pyogo, 2 ginger, a little bit of natural seasoning, 1600cc of water

Medicinal ingredients : 20g of panax notoginsengs, 20g of poria cocos wolf, 10 jujubes

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.



- 기호에 따라 소금, 후추를 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or pepper can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

삼칠은 보혈, 생혈, 지혈작용이 있으며 오골계는 신장을 보하고 간장의 혈을 보하며 복령은 비장을 튼튼하게 하여 탁한 습기를 제거하는 작용이 있고 대추와 표고는 보기, 보혈작용이 있다. 따라서 혈이 위주가 되는 부인들에게 가장 적합한 약선으로 혈액에 관한 모든 병을 개선하고 예방하는 효과가 있다.

The panax notoginsengs is effective on blood nourishing, fresh blood and stop of bleeding. The gallus gallus var. domesticus protects the kidneys and the blood, and the poria cocos wolf strengthens the spleen and removes the turbid humidity. The jujube and pyogo are effective on the nourishing of blood. It is the appropriate herb food for women having problems with the blood, and it improves all sicknesses and prevents them.

잉어탕 | Carp soup

비장을 튼튼하게 하고 위를 편하게 하며 이뇨작용이 있고 기운을
아래로 내리며 수종을 없애고 모유를 잘 나오게 하고 태아를 안정시킨다.

It strengthens the spleen and makes the stomach feel comfortable. It has diuretic effects, and eliminates dropsy and eases the breast milk.

재 료(4인분) | 식재료 : 잉어 1kg, 화초 10g, 홍·청고추 각 1개, 무 50g, 생강 10g,
대파 1줄기, 요리술 1큰술, 천연조미료 약간, 물 1400cc
약재료 : 옥수수수염 5g, 하엽(연잎) 5g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of carp, 10g of zanthoxylum piperitum, red pepper and green pepper 1 each, 50g of radish, 10g of ginger, 1 stem of big spring onion, 1 big spoon of cooking wine, a little bit of natural seasoning, 1400cc of water
Medicinal ingredients : 5g of corn fiber, 5g of lotus leaf

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 옥수수수염과 하엽은 베주머니에 넣는다.
Put the corn fiber and lotus leaf into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.



- 기호에 따라 집간장, 소금, 후추를 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, soy sauce, salt or pepper can be added.

Tip

잉어는 각종 수종병에 적합하고 위통이 있거나 설사를 하는 사람에게 효과가 있으며 기침이 나오는 사람에게 좋으며 유산기가 있거나 산후 모유가 적은 산모에게 좋은 식품이다.

The carps are suitable for various dropsy diseases, and is suitable for people suffering from stomachache, diarrhea and coughing. It is also good for women in childbed who had a childbirth lacking breast milk.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

돼지족발찜 | Steamed Pork Hocks

정혈을 보하고 모유를 잘 나오게 하며 피부를 아름답게 하고 모발을 윤택하게 한다. 혈액순환을 개선시키고 주름을 없애는 효과도 있어 혈액이 부족하거나 음이 허한 산모나 여성들에게 특히 좋은 약선이다.

It protects stamina, helps breast-feeding, make skins be beautiful and make hair be glossy. It also improves blood circulation and has effect of removing wrinkles that it is especially good to mother lack of blood and stamina and women.

재 료(4인분) | 식재료 : 돼지족발 6개, 땅콩 200g, 간장 120ml, 흑설탕 6큰술, 계피 10g, 레몬즙 1큰술, 생강 20g, 요리술 4큰술, 물엿 4큰술, 통초 6g, 정향, 팔각, 후추 적당량

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 6 Pork Hocks, 200g of Peanuts, Soy Sauce 120ml, 6 big spoons of Unrefined Sugar, 10g of Cinnamon, 1 big spoon of Lemon Juice, 20g of Ginger, 4 big spoons of Cooking Wine, 4 big spoons of Starch Syrup, 6g of Stem of Japanese Angelica, Suitable Amount of Dried Clove Buds, Star Anise and Black Pepper

만드는 법 | Methods of cooking

- 1** 돼지족을 깨끗이 씻어 물에 담가 핏물을 제거한다.
Wash pork hocks cleanly and soak them in the water to remove bloods.
- 2** 끓는 물에 데쳐 불순물을 제거한다.
Blanch them in the boiling water to remove impurities.
- 3** 족발을 내솥에 담고 양념장도 넣는다.
Put pork hocks into the inner pot with dressing sauce.
- 4** 가열판에 600ml의 물을 넣고 외부 뚜껑을 결합한다.
Put water of 600ml into the heating plate and combine the outer lid.
- 5** 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

...

- 완성되면 통풍이 잘되고 그늘진 곳에서 식히면 맛이 쫄깃쫄깃 해진다.
선풍기로 식히면 시간을 절약할 수 있다.
- It becomes chewy when cooled down at well-ventilated and shady area after completion.
You can save time in cooling with electric fan.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

맥문동저육찜 | Snake's beard and pork stew

폐를 윤택하게 하며 신장의 음을 보하고 위액을 충족시키며 간장의 음혈을 보하는 등 자음작용이 강하다. 따라서 마른기침을 하거나 몸이 마르고 피부가 건조한 사람에게 적합한 약선이다.

It activates the lungs and protects the kidneys. It promotes the stomach's liquid and protects the blood. Therefore it is suitable for people suffering from dry coughing and dry skin.

재 료(4인분) | 식 재 료 : 돼지고기 1kg, 월계수잎 5장, 대파 2줄기, 생강 10g, 마늘 30g, 청주 200cc, 물 600cc
약 재 료 : 맥문동 30g, 산사 20g, 당귀 5g, 정향 3개, 통후추 2g, 팔각향 2개
양념된장 : 된장 2큰술, 다진마늘 1작은술, 고춧가루 1작은술, 생강즙 1작은술, 올리브오일 1작은술, 다진파 1작은술, 깨 1작은술, 식초 1큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of pork, 5 laurel tree leaves, 2 stems of big spring onion, 10g of ginger, 30g of garlic, 200cc of clear strained rice wine, 600cc of water
Medicinal ingredients : 30g of snake's beard, 20g of hawthorn, 5g of angelica gigas nakai, 3 cloves, 2g of pepper, 2 Cacalia ainsliaeflora
Dressing sauce : 2 big spoons of soybean paste, 1 small spoon of cut garlic, 1 small spoon of powdered pepper, 1 small spoon of ginger liquid, 1 small spoon of oligosaccharide, 1 small spoon of cut spring onion, 1 small spoon of sesame, 1 big spoon of vinegar

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 게르마늄 단지에 넣고, 내솥에 얹힌 후 물을 부어준다.
Put the prepared ingredients into the germanium pottery, and pour water after placing it into the inner pot.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

- 완성된 후, 편으로 썰어 기호에 따라 새우젓이나 양념된장을 곁들인다.
- After completion, slice it and depending on the symbols add salted shrimps or dressed soybean paste.

Tip

돼지고기는 자음작용이 강한음식으로 우리 몸을 윤택하게 하는 작용을 한다. 맥문동은 폐를 윤택하게 하여 마른기침을 치료한다. 당귀를 배합하여 보혈작용과 함께 어혈을 풀어 명을 빨리 없애는 효과가 있다. 산사는 소화작용을 하며 어혈을 풀고 혈액순환을 돕고 혈압과 혈지방을 낮추는 효능을 가지고 있다.

Pork meat is effective for Counterbalance one's female powers, and vitalizes the body. The snake's beard activates the lungs and cures the dry coughing. The angelica gigas nakai is combined to bring the nourishing of blood and release the extravasated blood to eliminate bruises. The hawthorn aids digestion, releases extravasated blood, helps the blood circulation, and lowers the blood pressure and blood fat.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



도가니찜 | Cattle kneebone stew

혈액순환을 원활하게 하고 간과 신장을 보하며 근골을 강하게 하고 혈을 아래로 보내는 효능이 있다. 어혈이 정체되어 생리가 잘 안 나오거나 생리통이 심하고 생리불순, 산후 복통에 효과가 있으며 넘어져 멍이 든 사람에게도 좋고 허리나 무릎관절이 아프고 힘이 없는 노인들에게 좋으며 근골을 튼튼하게 한다.

It makes blood circulation smooth, protects the liver and the kidneys, strengthens bones and sinews, and sends blood downstream. It is suitable for women with menstrual pain due to extravasated blood, women with irregular periods and abdominal pain after childbirth. It is also helpful for bruises, for pain in knee joints and for the aged who lack energy.

재 료(4인분) | **식재료** : 도가니 1kg, 꽃소금 20g, 물 200cc
약재료 : 우슬 30g, 구기자 5g, 은행 10알
양념장 : 간장 2큰술, 실파 10g, 식초 2큰술, 고춧가루 약간, 다진마늘 1큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 2큰술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1kg of cattle kneebone, 20g of flower salt, 200cc of water
Medicinal ingredients : 30g of knees of cow, 5g of Chinese matrimony vine, 10 ginkgo nuts
Dressing sauce : 2 big spoons of soy sauce, 10g small green onion, 2 big spoons of vinegar, a little bit of powdered pepper, 1 big spoon of cut garlic, 1 big spoon of sesame oil, 2 big spoons of powdered sesame mixed with salt

만드는 법 | Methods of cooking

- 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 준비된 재료를 게르마늄 단지에 넣고, 내솥에 얹힌 후 물을 부어준다.
Put the prepared ingredients into the germanium pottery, and pour water after placing it into the inner pot.
- 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

- 도가니는 8~10시간 정도 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 물에 10분간 끓여 불순물을 제거하여 깨끗이 씻어 사용한다.
- The cattle kneebone is put into cold water for 8~10hours to remove the blood, and then boil them for 10 minutes to remove the impurities.
- 기호에 따라 양념장으로 간을 하여 먹는다.
- Depending on the symbol dressing sauce can be added.

Tip

우슬은 <신농본초경>에 “찬 습이 막혀 있거나 사지가 무력한 증상을 치료하며, 무릎이 아프고 구부리고 펴기가 어려운데 효과가 있고 혈기를 움직이고 낙태를 막아준다.”라고 기재되어 있으며 현대연구에 의하면 자궁수축작용과 혈압을 내리고 통증을 완화시키는 작용이 있는 것으로 밝혀졌다. It is stated in <Shinnongbonchokyeong> “the cow knees cure people with weak arms and legs, knee joints. It is good for vitality and prevents abortion.” According to the modern research, it contracts the uterus, lowers the blood pressure, and eases the pain.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



김치고등어찜 | Kimchi Mackerel Stew

소화를 도와주고 혈액순환을 활발하게 하며 혈액과 진액을 만들어주고 이뇨작용이 있으며 혈지방을 낮추어 성인병을 예방하는 작용이 있다. 따라서 소화불량이나 고지혈증, 동맥경화, 당뇨, 비만 등 성인병이 있는 사람에게 적합한 약선이다.

It aids digestion and activates the blood circulation. It makes blood and resin. It is effective for diuresis, and lowers the blood fat to prevent geriatric diseases. Therefore it is suitable for people with poor digestion, hyperlipidemia, arteriosclerosis, glycosuria, obesity and geriatric diseases.

재 료(4인분) | 식재료 : 고등어 2마리, 김치 1/2포기

약재료 : 황기 50g, 감초 5g, 당귀 10g, 진피 6g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 2 mackerels, 1/2 roots of kimchi

Medicinal ingredients : 50g of milk vetch, 5g of licorice root, 10g of angelica gigas nakai, 6g of dried orange peel

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 약재료는 베주머니에 넣는다.
The medicinal ingredients are put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.



- 기호에 따라 김치국물을 적당량 넣는다.
- Depending on the symbol a proper amount of kimchi sauce is added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 고등어 넣기 | Put in the mackerel



3 김치 넣기 | Put in the kimchi



4 완성 | Complete

Tip

김치는 우리나라 전통음식으로 배추와 무가 주재료가 되는데 배추는 위와 대장경락으로 들어가며 소화를 잘 되게 하고 소변을 잘 통하게 하며 혈지방을 낮추는 효능이 있으며 무와 배합하여 효능이 더욱 강하게 된다. 황기는 기운을 보하는 대표적인 약재로 체표를 튼튼하게 한다. 당귀는 화혈, 보혈작용이 있으며 진피는 습을 제거하고 기운을 잘 통하게 하는 효과가 있으며 감초는 재료간의 효능이 서로 잘 화합하는 역할을 한다.

Kimchi is our traditional food made of cabbage and radish. The cabbage goes into the meridian pathways, aids digestion and helps the urine come out smoothly. It lowers the blood fat. It is combined with radish to make its effects more powerful. The milk vetch activates the energy and strengthens the body surface area. The angelica gigas nakai has the effect of hot heat, and blood nourishing, and the dried orange peels remove the humidity away to bring energy. The licorice root has the role of combining these effects together.

참쌀문어죽 | Glutinous rice and octopus porridge

심장과 비장을 튼튼하게 하고 보혈작용이 있으며 기운을 만들어주고 자양작용이 있어 건조한 피부를 윤택하게 하고 상처를 잘 아물게 하는 효능이 있으며 신체가 허약하여 나타나는 정신불안증상 즉 불면증, 가슴이 두근거리는 증상, 신경쇠약 등에 효과가 있다.
It strengthens the heart and spleens, nourishes the blood and activates the energy. It is efficient in nourishment and makes the skin glossy. It is helpful for the healing of wounds, mental insecurity, insomnia, excessive heart palpitation, neurasthenia.

재 료(4인분) | 식재료 : 참쌀 200g, 문어(생물) 200g, 참기름 1작은술, 다진파 20g, 다진마늘 20g, 소금 약간, 물 1600cc
약재료 : 구기자 5g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of glutinous rice, 200g of octopus, 1 small spoon of sesame oil, 20g of cut spring onion, 20g of chopped garlic, a little bit of salt, 1600cc of water
Medicinal ingredients : 5g of Chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.



- 참쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The glutinous rice does not need to be soaked into water and are put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 집간장을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt or soy sauce is added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

문어는 기혈이 모두 부족하고 영양이 불량한 사람에게 좋으며 피부가 건조하거나 거친 사람의 피부를 윤택하게 하는 작용이 있으며 구기자는 문어의 기혈을 모두 보하는 효능을 도와준다.

The octopus is good for people who have poor nutrition and dry skin. The Chinese matrimony vine helps to protect the vigor of the octopus.

오리녹두죽 | Duck mung beans porridge

자음작용이 강하고 허약한 신체를 튼튼하게 하며 열을 내리고 더위를 막으며 이뇨해독작용이 있다. 그러므로 여름철 몸이 마르고 땀을 많이 흘리며 내열이 있어 갈증이 심하고 더위를 잘 먹는 사람에게 효과가 있고 손발이 자주 붓는 사람이나 부인들의 갱년기증상에 효과가 좋은 약선이다.

It is efficient to Counterbalance one's female powers, strengthens the weak body and lowers the heat in hot weathers. It also releases diuresis. Therefore it is efficient in the summer season for people who sweat a lot and feel thirsty. It is also efficient to people who have swollen hands and foot, menopause, etc.

재 료(4인분) | 식재료 : 오리 1/2마리, 쌀 100g, 대추(씨빼것) 10개, 녹두 150g, 소금 약간, 물 1400cc
약재료 : 황기 20g, 백합 20g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1/2 of duck, 100g of raw rice, 10 jujubes, 150g of mung beans, a little bit of salt, 1400cc of water
Medicinal ingredients : 20g of milk vetch, 20g of lily

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

- 쌀과 녹두는 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice and mung beans do not need to be soaked into water in advance and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 집간장을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt or soy sauce is added.

Tip

녹두는 더위로 목이 마르고 갈증이 나거나 감기로 열이 날 때 효과가 있으며 토사광란에 좋고 몸이 붓는 증상이나 피부감염이나 약물중독, 식물중독, 금식중독, 연탄가스 중독에도 좋은 식품이다.

The mung beans are efficient to thirst and fever due to cold, to vomiting and diarrhea, swollen body, skin infection, medicinal poisoning, mineral poisoning, carbon monoxide poisoning.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

전복죽 | Abalone porridge

보혈작용이 있으며 간을 부드럽게 하고 보음작용과 허열을 내리는 작용이 있으며 정기를 보하고 눈을 밝게 한다. 경락을 잘 통하게 하고 모유를 잘 나오게 하는 작용이 있다. 따라서 출산 후 몸이 허약한 산모에게 적합하며 내열이 있거나 방사선치료를 받는 환자 또는 회복기 환자에게 적합한 약선이다.

It is good for blood nourishment, makes the liver smooth and has efficacy on Counterbalance one's virile powers and consumptive fever. It maintains the vigor and clarifies the eyes. It makes the meridian pathways smooth and eases the breast milk production. Therefore it is suitable for women in childbed after childbirth, for patients having radiation treatment and patients in convalescence period.

재 료(4인분) | 식재료 : 전복(중간) 3개, 찰쌀 200g, 다진양파 50g, 다진대파 20g, 다진마늘 1큰술, 참기름 1작은술, 소금 약간, 물 1600cc
약재료 : 구기자 10g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 3 abalones, 200g of glutinous rice, 50g of cut onion, 20g of cut big spring onion, 1 big spoon of chopped garlic, 1 small spoon of sesame oil, a little bit of salt, 1600cc of water
Medicinal ingredients : 10g of Chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

• •

- 찰쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
• The glutinous rice does not need to be soaked into water in advance and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 집간장을 곁들여 먹는다.
• Depending on the symbols salt or soy sauce is added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

전복은 음이 부족하여 속에서 은근한 열이 나는 사람이나 부인들이 속열이 있으면서 생리량이 많거나 냉이 많은 사람 또는 갱년기 증상이나 시력감퇴에 효과가 있고 각종암이나 고지혈증, 동맥경화에 좋은 식품이다.

The abalones are good for people who have heat in their bodies, for women who have a lot of menstruation and a lot of leukorrhea, menopause, amblyopia, cancer, hyperlipidemia, arteriosclerosis.

팥죽 | Red bean porridge

수액대사를 활발하게 하고 부기를 가라앉히며 황달을 치료하고 비장을 튼튼하게 하며 설사를 멈추게 한다. 산모의 모유가 부족할 때도 효과가 있고 심혈관질환이 있는 사람이나 비만증을 치료하며 황달, 중기, 습진 등을 치료하며 다이어트 효과도 있다.

It activates the Infusion solution metabolism and settles down the swollen parts, cures the jaundice and strengthens the spleen to stop diarrhea. It is useful when applied to women in childbed lacking breast milk, people having heart blood vessel disorders, obesity. It cures jaundice, tumor, eczema, and is good for diet.

재 료(4인분) | 식재료 : 팥 200g, 찰쌀 200g, 설탕 50g,
소금 1작은술, 물 1600cc
약재료 : 옥수수수염 3g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of red bean, 200g of glutinous rice, 50g sugar, 1 small spoon of salt, 1600cc of water
Medicinal ingredients : 3g of corn fiber

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 옥수수수염은 베주머니에 넣는다.
The corn fiber is put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.

• •

- 팥과 찰쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The red beans and glutinous rice do not need to be soaked into water in advance and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 새알을 별도로 만들어 넣어준다.
- Depending on the symbols bird's eggs are made separately.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.

Tip

팥의 단백질 함량은 검정콩이나 황두에 비해 적으나 이노, 해독 등 약효는 다른 콩에 비해 우수하다.

The protein content of red beans is lower than black beans and yellow beans, but has a much better medicinal effect on diuresis and of neutralizing than other beans.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

윤부약선죽 | Yoonbu herb food porridge

혈액을 보하여 여성들의 피부를 탄력있고 윤택하게 만들어주고 보습효과도 있으며 몸이 자주 가렵거나 염증이 자주 나타나는 사람에게 좋은 약선이다.

It protects the blood and makes women's skin glossy and moisty.
It also has supplementary effects which are good for people who feel itchy often and have inflammation often.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 물 1800cc

약재료 : 하수오 20g, 황정 20g, 백합 12g, 은행 8g, 대추 10개

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 1800cc of water

Medicinal ingredients : 20g of pleuropterus multflorus,
20g of hwang jung, 12g of lily, 8g of ginkgo nut, 10 jujubes

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.



- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 집간장을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt or soy sauce is added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

하수오와 황정은 정혈을 보하는 작용이 있고 백합과 은행은 폐를 윤택하게 하며 대추는 기혈을 모두 보하는 효능이 있다. 따라서 이상의 약재들을 배합하여 피부에 광택이 나면서 보습효과가 있어 피부를 아름답게 가꾸어 준다.

The pleuropterus multflorus and hwang jung protect the lifeblood, the lily and the ginkgo nut improves the lungs and the jujube activates the energy. Therefore all these combined make a beautiful luster skin.

감비죽 | Picea jezoensis porridge

더위 먹은 증상을 해소하고 머리와 눈을 맑게 하며 이뇨작용이 있다.

지혈작용이 있으며 혈지방을 낮추는 효능이 있어 다이어트에 효과가 있다.

It is good in hot weathers, and it refreshes the mind and clarifies the eyes. It has the efficacy of stopping of bleeding, and lowering the blood fat, which is good for diets.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 소금 약간, 물 1800cc

약재료 : 하엽 10g, 국화 5g, 산사 10g, 울무 50g

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 200g of raw rice, a little bit of salt, 1800cc of water

Medicinal ingredients : 10g of lotus leaf, 5g of chrysanthemum, 10g of hawthorn, 50g of adlay

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 하엽, 국화, 산사는 베주머니에 넣는다.
The lotus leaf, chrysanthemum and hawthorn are put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.



- 울무와 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The adlay and raw rice do not need to be soaked into water in advance and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금이나 집간장을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt or soy sauce is added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

하엽은 여름철 더위 먹어 구토 설사를 하는 사람이나 어지럽고 두통을 동반한 증상에 효과가 있으며 출혈성질환을 치료하고 다이어트 효과가 있고 고지혈증, 동맥경화, 지방간 등에 효과가 좋다.

The adlay is good for people who have emesis and diarrhea due to the hot weather, headache, and hemorrhage. It is good for hyperlipidemia, arteriosclerosis, and fatty livers.

감비옥미수밥 | Picea jezoensis and zea mays rice

혈압을 낮추고 수종을 없애며 다이어트효과가 있어 몸이 자주 부으면서 살이 많이 찐 사람에게 효과가 있고 황달기가 약간 있거나 소변이 잘 나오지 않고 결석이 있는 사람에게 효과가 있는 약선이다.

It lowers the blood pressure and has a good effect on diet, which are good for women who often have swollen parts on the body. It is good for people with jaundice and calculus.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 500g, 울무 30g, 옥수수 30g, 물 700cc
 약재료 : 옥수수수염 10g, 백편두 30g, 백모근 5g
 양념장 : 집간장 2큰술, 진간장 1큰술, 다진파 1작은술, 참기름 1작은술, 올리고당 1작은술, 물 2큰술, 깨 1작은술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 500g of raw rice, 30g of adlay, 30g of corn, 700cc of water
Medicinal ingredients : 10g of corn fiber, 30g of dolichos lablab, 5g of imperata cylindrical beauvois
Dressing sauce : 2 big spoons of soy sauce, 1 big spoon of nicely aged soy sauce, 1 small spoon of cut spring onion, 1 small spoon of sesame oil, 1 small spoon of oligosaccharide, 2 big spoons of water, 1 small spoon of sesame

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 옥수수수염과 백모근은 베주머니에 넣는다.
The corn fiber and imperata cylindrical beavois are put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 6 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.

- 양념장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing sauce and depending on the symbols add the sauce and mix it to take it

Tip

옥수수수염은 인체의 이뇨작용을 활발하게 하고 혈지방과 혈압을 낮추는 효능이 있다. 울무와 옥수수, 백모근을 배합하여 몸 안의 지방을 제거하고 신진대사를 활발하게 하여 몸속의 불필요한 수분을 배출하여 다이어트 효과가 있도록 한 약선이다.

The corn fiber activates the diuretic effects of our body and lowers the blood fat and blood pressure. The adlay, corn and imperata cylindrical beauvois are combined to remove the fat from our body and activate the metabolism, and discharging the unnecessary water from our body.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

완두밤밥 | Pea chestnut rice

비위의 기운이 부족하거나 기혈이 부족한 사람, 당뇨병이나 종기가 자주 나는 사람, 배가 더부룩하고 구역질이나 설사가 나며 다리가 자주 붓는 사람에게 좋으며 각기병이나 산모가 젖이 잘 안 나올 때 사용하면 효과가 좋다.

It is good when having weak spleen and stomach, or when lacking energy. It is good for glycosuria or tumor patients, for fat people having diarrhea or having legs swollen, for women in childbed with little breast milk.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 500g, 완두콩 80g, 밤 5개, 대추 5개, 소금 약간, 물 650cc
약재료 : 동글레 10g
기름장 : 참기름 2큰술, 진간장 2큰술, 깨 1작은술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 500g of raw rice, 80g of pea, 5 chestnuts, 5 jujubes, a little bit of salt, 650cc of water
Medicinal ingredients : 10g of polygonatum odoratum
Dressing oil : 2 big spoons of sesame oil, 2 big spoons of nicely aged soy sauce, 1 small spoon of sesame

만드는 법 | Methods of cooking

- 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.



- 기름장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing oil and depending on the symbols mix it to serve.

Tip

밤은 불포화지방산을 비롯한 여러가지 비타민을 함유하고 있어 고혈압, 협심증, 동맥경화, 골다공증 등의 질병을 예방하는 작용이 강하다. 그러나 식체를 자주 하는 사람이나 어린이는 너무 많이 먹는 것은 좋지 않다.

The chestnut has apart from the unsaturated fatty acid, a great variety of vitamins to cure high blood pressure, angina pectoris, arteriosclerosis, osteoporosis, etc. But it is not suitable for people having indigestion often.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



“

남성들은 신체적으로 안정되어 있지만 사회와 가정 등 여러 방면에서 스트레스를 많이 받고 있어
영양관리나 신체건강을 유지하지 못하면 쉽게 노화현상이 나타날 수 있다.
특히 간장을 주의해야 하는데 폭음과 폭식은 간 기능의 장애를 일으킬 수 있고
담즙분비가 줄고 고지방 음식을 많이 섭취하면 간 기능을 저하시키므로 주의해야 한다.
또한 과로와 과도한 방사는 신체기능의 저하를 일으킬 수 있는 원인이 된다.
그러므로 기운을 보충하는 보약이 위주가 되며 또한 간장을 보호하고 신장의 기능을
유지시키는 약선이 적합하다. 남성들에게 좋은 약선으로는 녹색채소류나 어류, 콩류 등
비타민과 단백질이 많은 식품과 신장을 보하는 식품
즉, 홍삼, 대추, 오가피, 산약, 연자, 구기자, 목이버섯 등이 좋다.

Men have stabilized bodies but get a lot of stress from the society, family, etc which make hard to
maintain their nutrition and aging comes easily. Especially they must take care of the liver and intestines
but heavy drinking and gluttony make difficulties in the liver and decrease the bile secretion.
If food with high fat contents are taken the liver functions decline, so men must take care.
Also the overwork and radiation can bring the depreciation of body functions.
Therefore the restoratives that activate energy have become the priority to protect the liver
and intestines and to maintain the kidneys' functions.
Good herb foods for men are green vegetables, fish, vitamins and foods with
high protein content, foods that improve the kidneys like red ginseng, jujube,
acanthopanax sessiliflorum, dioscoreaceae, Yeon power, Chinese matrimony vine, Morki Mushroom, etc.

”

남성을 위한 약선(藥膳) Herb foods for men

간 및 신장을 보호하고 기운보충에 도움주는 약선요리



Herb food cooking that protects the liver and
the kidneys and helps the supplement of energy

인삼추어탕 | Ginseng loach soup

비장이 약하고 신장의 양기부족으로 인해 양위, 조루, 정력감퇴가 있는 사람에게 효과가 있고 기운이 없으며 설사를 자주하고 허리가 아픈사람이나 소변을 자주 보고 다리에 힘이 없으며 새벽에 설사를 하는 노인, 또는 야간에 소변을 자주 보는 사람에게 적합한 약선이다.

It is good for people who have Yangwi, premature ejaculation, decline of virility due to weak spleen and kidneys, who have diarrhea often and lumbago. It is also good for people who have to urinate often, who have no energy on legs, who have diarrhea on daybreaks, who have to urinate at nights.

재 료(4인분) | 식재료: 미꾸라지 1kg, 대파 1줄기, 부추 100g, 데친배추잎 2장, 홍고추 2개, 깻잎 20g, 천연조미료 약간, 물 1200cc
약재료: 인삼 2뿌리, 음양곽 10g
양념장: 고춧가루 1큰술, 된장 3큰술, 다진마늘 2큰술, 집간장 1작은술, 생강즙 2큰술, 산초가루 1큰술, 들깨가루 3큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients: 1kg of loach, 1 stem of big spring onion, 100g of Korean leek, 2 Poached cabbage leaves, 2 red peppers, 20g of sesame leaf, a little bit of natural seasoning, 1200cc of water

Medicinal ingredients: 2 ginseng roots, 10g of epimedium koreanum nakai

Dressing sauce: 1 big spoon of powdered pepper, 3 big spoons of soybean paste, 2 big spoons of cut garlic, 1 small spoon of soy sauce, 2 big spoons of ginger liquid, 1 big spoon of zanthoxylum piperitum powder, 3 big spoons of green perilla powder

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 음양곽은 베주머니에 넣는다.
Put the epimedium koreanum nakai into the hemp cloth bag.
- 3 재료를 양념장과 함께 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
Put the ingredients with the dressing sauce into the inner pot, and pour water on them.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

••

- 살아있는 미꾸라지에 소금을 뿌려 놓으면 거품이 생기면서 죽는다.
- If salt is sprinkled on living loaches, foam is formed and loaches die.
- 미꾸라지가 죽으면 손으로 비벼서, 깨끗한 물로 불순물을 씻어낸다.
- When loaches die, mix it with the hands and clean out the impurities.

Tip

(소녀경)에 "미꾸라지는 아주 좋은 강정장양식품의 일종이다."라고 기재되어 있으며 양기부족인 남성들에게 효과가 있다. 또한 음주로 인해 몸에 습열이 쌓여 있는 사람이나 간질환에 도움이 되며 순환기 계통에 효과가 있다. 음양곽은 신장을 보하고 양기를 강하게 하며 근골을 튼튼하게 하고 풍을 제거하는 작용이 있으며 습을 제거하는 효능이 있다.

According to <Sonyeokyeong> "loaches have a type of Aphrodisiac food" good for weak men. Also it is helpful for people having humidity and heat accumulated due to drinking or intestine troubles working as a circulatory organ. The epimedium koreanum nakai protects the kidneys and strengthens the bones and sinews, removing the paralysis and humidity.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

뼈다귀감자탕 | Pork Bone soup

폐, 비장, 신장을 보하며 근육과 뼈를 튼튼하게 하고 자양효과가 있어 신체가 허약한 모든 증상에 효과가 있는 약선으로 체력이 저하된 사람이나 만성피로에 시달리는 사람들에게 좋다.

It improves the lungs, spleen, kidneys and strengthens the muscles and bones by nutrition. It is good for weak people with chronic fatigue.

재 료(4인분) | 식재료 : 돼지뼈 600g, 감자 2개, 미나리 100g, 홍·청고추 각 2개, 우거지 200g, 대파 3줄기, 깻잎 50g, 양파 1개, 천연조미료 약간, 육수 1200cc

약재료 : 참마 150g

양념장 : 고춧가루 5큰술, 국간장 2큰술, 다진마늘 2큰술, 맛소금 1작은술, 맛술 2큰술, 생강즙 2큰술, 후추 1작은술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 600g of pork bone, 2 potatoes, 100g of dropwort, red pepper and green pepper 2 each, 200g of dried radish leaves, 3 stems of big spring onion, 50g of sesame leaves, 1 onion, a little bit of natural seasoning, 1200cc of meat stock

Medicinal ingredients : 150g of dioscorea japonica

Dressing sauce : 5 big spoons of powdered pepper, 2 big spoons of soup soy sauce, 2 big spoons of cut garlic, 1 small spoon of salt, 2 big spoons of ginger liquid, 1 small spoon of pepper

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
 - 2 재료를 양념장과 함께 내솥에 넣고, 육수를 부어 얹는다.
Put the ingredients with the dressing sauce into the inner pot, and pour water on them.
 - 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
 - 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.
- 갈비는 2~3시간 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 약 5분 정도 끓여 기름이 제거되면 깨끗이 씻어 준비한다.
• The ribs are soaked into cold water for 2~3 hours and after removing the blood, boil it again for 5 minutes to remove the oil. Then clean it to serve.
- 기호에 따라 들깨가루를 곁들여 먹는다.
• Depending on the symbols green perilla powder can be added

Tip

감자는 비위의 기운이 허약한 사람이나 영양불량인 사람에게 효과가 있으며 위나 십이지장궤양환자 또는 유방암이나 직장암에 도움을 주며 고혈압, 동맥경화, 비만, 신장염, 습관성변비에 효과가 있다.

Potatoes are good for people with weak spleen and stomach, have poor nutrition, and duodenal ulcer patients. It also helps breast cancer and rectal cancer, and is efficient on high blood pressure, arteriosclerosis, obesity, nephritis, habitual constipation, etc



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 육수 붓기 | Pour meat stock



4 완성 | Complete

장어마늘탕 | Eel garlic soup

기력이 약한 사람에게 효과가 있으며 영양이 풍부하여 기혈부족이나 영양불량인 사람에게 적합한 약선이다. 특히 폐가 약하여 허열이 나는 사람이나 폐결핵, 임파결핵에 좋고 빈혈을 치료하며 각기병이나 풍습으로 인해 사지가 무력한 사람에게 효과가 있다.

It is efficient to weak people of poor nutrition due to its abundant nutrition. Especially for people having consumptive fever due to weak lungs, pulmonary tuberculosis, lymph tuberculosis it is helpful and cures anemia and beriberi. It is efficient for people having weak arms and legs.

재 료(4인분) | 식재료 : 장어 1kg, 우거지 300g, 숙주 150g, 통마늘 200g, 대파 2줄기, 천연조미료 약간, 물 1200cc
약재료 : 천마 10g, 구기자 5g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of eel, 300g of dried radish leaves, 150g of host, 200g of whole garlic bulb, 2 stems of big spring onion, a little bit of natural seasoning, 1200cc of water
Medicinal ingredients : 10g of gastrodia elata, 5g of Chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

...

- 기호에 따라 장어는 조리하면 형체가 없어지므로 베(면)보자기에 넣어 꼭 짜서 즙을 내어 소금간을 하여 먹는다.
- Depending on the symbols the when eels are cooked the body goes away, so put them into cloth wrappers and squeeze them to take out the liquids. Then take them with salt to serve.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

장어는 <일화자본초>에서 폐결핵을 치료했다는 기록이 나오고 당나라 명의 맹선은 "각종 종기나 임파결핵을 치료한다." 라고 하였으며 파, 생강, 후추, 부추와 배합하면 신장을 보하고 신체를 건강하게 만든다고 한다.

There are records in <Ilhwajaboncho> saying that eels have cured pulmonary tuberculosis and Meng from T'ang dynasty said "It cures various tumors and lymph tuberculosis." If combined with spring onion, pepper, Korean leek it improves the kidneys and strengthens the body.

십전대보게 | Sipjeondaebogye

기혈을 보하여 체력을 튼튼하게 하는 효능이 있으며 모든 허약한 증상에 효과가 있다. 몸이 허약하여 하체가 약하거나 기침을 하고 음식을 많이 먹지 못하며 정력이 떨어지는 남성에게 적합하고 상처가 잘 아물지 않는 사람에게도 효과가 있으며 여성들의 하혈에도 좋다.

It strengthens the physical strength and is efficient to all weaknesses. It is good for weak legs, coughing, for lack of virility in men, for wounds and melena in women.

재 료(4인분) | 식재료 : 토종닭 1마리, 생강 20g, 천연조미료 약간, 물 1800cc

약재료 : 십전대보탕 1/2척

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1 Korean native chicken, 20g of ginger, a little bit of natural seasoning, 1800cc of water

Medicinal ingredients : 1/2 package of 10 restorative decoction soup

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 약재료는 베주머니에 넣는다.
The medicinal ingredients are put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

• •

- 토종닭은 살을 발라 소금을 곁들여 먹고, 국물은 베(면)보자기에 넣어 꼭 짜서 즙을 내어 먹는다.
- Korean native chickens can be taken with salt, and the juice is served by squeezing the cloth wrapper.
- 닭은 최대한 기름기를 제거한다.
- Remove fat as much as possible.

Tip

기혈이 모두 부족한 사람들에게 알맞은 약선이다. 인삼, 황기, 백출, 복령, 감초는 비장을 튼튼하게 하고 기운을 만들며 당귀, 백작, 숙지황, 천궁은 심장과 간을 자양하며 육계, 생강은 몸을 따뜻하게 한다. 대추와 생강은 비위를 편하게 하고 이 모든 약이 배합되어 기와 혈을 같이 보한다.

It is the appropriate herb food for weak people. The ginseng, milk vetch, atractylodes japonica, poria cocos wolf and licorice roots strengthen the spleen, and the angelica gigas nakai, Baekjak, rehmanniae radix preparat, cnidium officinale nutriment the liver, and the ginger maintains the body warm. The jujube and ginger make the spleen and stomach comfortable, and the combination of all this vitalizes energy.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

다시마연자갈비탕 | Kelp Yeon power rib soup

골다공증이나 뼈가 약한 사람에게 적합하고 심장을 튼튼하게 하여 정신을 안정시키고 비장을 튼튼하게 설사를 멈추게 하는 효능이 있으며 고혈압환자나 혈액 속에 중성지방이 많은 사람에게 유익하며 현대성인병에 효과가 있는 약선이다.

It is suitable for people suffering from osteoporosis and weak bones. It strengthens the heart and stabilizes the mind and spleen, stops the diarrhea. It is good for people with high blood pressure, people having a lot of neutral fat in the blood, and for modern adult diseases.

재 료(4인분) | 식재료 : 소갈비 300g, 다시마(마른것) 20g, 당근 80g, 생강 2쪽, 천연조미료 약간, 물 1600cc
약재료 : 연자 50g, 대추 5개, 복신 20g, 구기자 10g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 300g of beef ribs, 20g of kelp(skinny), 80g of carrot, 2 gingers, a little bit of natural seasoning, 1600cc of water
Medicinal ingredients : 50g of Yeon power, 5 jujubes, 20g of Borkshin, 10g of Chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

..

- 갈비는 2~3시간 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 약 5분 정도 끓여 기름이 제거되면 깨끗이 씻어 준비한다.
- The ribs are soaked into cold water for 2~3 hours and after removing the blood, boil it again for 5 minutes to remove the oil. Then clean it to serve.
- 기호에 따라 소금, 후추를 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or pepper can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

다시마는 각종 암환자에게 효과가 있으며 갑상선종, 임파선종, 임파결핵, 고환종통에 효과가 있으며 고혈압, 고지혈증, 협심증, 동맥경화, 당뇨, 비만에 적합하다. 만성기관지염이나 야맹증에 좋고 어린이나 부인, 노인들의 구루병, 연골병, 골다공증, 영양불량성빈혈에 효과가 있으며 아연 중독의 위험이 있는 직업인들에게 적합하다.

Help is helpful for cancer patients and is efficient for goiter, lymph tuberculosis, Testis pain, and is suitable for high blood pressure, hyperlipidemia, angina pectoris, arteriosclerosis, glycosuria, obesity. It is good for chronic bronchitis, night blindness and iron poisoning of workers.

패왕별희 | Pyewangbyeolhee

기, 혈, 음, 양, 진액을 모두 보하는 약선으로 오장을 튼튼하게 하며 허약한 증상을 개선시키고 만성피로 누적으로 인한 무력감을 해소하며 일시적으로 힘을 사용하는 운동선수나 육체노동자에게 적합한 약선이다.

It protects the Strength, Blood, Yin, Yang, and the resin, strengthens the five viscera and enhances the weakness. It also dissolves impotence due to chronic fatigue and is useful for athletes or laborers who need temporary power.

재 료(4인분) | 식재료 : 자라 1마리, 오골계 1마리, 팽이버섯 1/2봉지, 은이(백목이) 10g, 미나리 50g, 갯잎 10g, 표고 2개, 천연조미료 약간, 물 1200cc
약재료 : 황기 30g, 당귀 6g, 구기자 5g, 대추 5개

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 terrapin, 1 gallus gallus var. domesticus, 1/2 package of mushrooms, 10g of tremella fuciformis, 50g of dropwort, 10g of sesame leaf, 2 pyogo, a little bit of natural seasoning, 1200cc of water
Medicinal ingredients : 30g of milk vetch, 6g of angelica gigas nakai, 5g of Chinese matrimony vine, 5 jujubes

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

••

- 자라는 목을 잘라 핏물을 제거하고 깨끗이 씻어 준비한다.
- Cut the head of the terrapin, remove the blood and clean it to serve
- 기호에 따라 소금, 후추를 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols, salt or pepper can be added.

Tip

자라는 예로부터 최고의 보음제로 사용하여 왔으며 오골계는 색이 검어 신장으로 들어가 신장의 정기를 보하며 보혈작용이 있어 육아 출산을 하는 부인들에게 특히 효과가 있는 식품이다.

The terrapins have been considered from long time ago as a medicine for counterbalancing our virility and the gallus gallus var. domesticus is black to protect the kidneys' virile powers and nourish the blood. It is especially good for women in childbed giving birth.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



인삼갈비찜 | Ginseng rib stew

신체가 허약하고 말랐거나 기혈이 부족하고 영양이 불량한 사람에게 유익하고 비장이 허약하여 배가 자주 아프고 설사를 하며 식사량이 적고 힘이 없으며 정신이 피로한 사람에게 좋은 약선이다.

It is profitable for weak and skinny people with lack of energy and poor nutrition. It is also good for people who have weak spleen, have stomachache, diarrhea and fatigue often.

재 료(4인분) | 식재료 : 소갈비 1kg, 당근 1개, 홍·청고추 각 2개, 감자 2개, 양파 1/2개, 통마늘 20g, 꿀 2큰술
약재료 : 생삼 2뿌리, 감초 3g, 생강 10g, 대추 10개
양념장 : 간장 1/2컵, 양파즙 2큰술, 매실청 1작은술, 배즙 2큰술, 후추 1/2작은술, 참기름 1작은술, 올리고당 2큰술, 파, 마늘 다진것 1큰술, 물 6큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of rib steak, 1 carrot, red pepper and green pepper 2 each, 2 potatoes, 1/2 onion, 20g of whole bulb of garlic, 2 spoons of honey
Medicinal ingredients : 2 roots of fresh ginseng, 3g of licorice root, 10g of ginger, 10 jujubes
Dressing sauce : 1/2 cup of soy sauce, 2 big spoons of onion liquid, 1 small spoon of plum extract, 2 big spoons of pear juice, 1/2 of small spoon of pepper, 1 small spoon of sesame oil, 2 big spoons oligosaccharide, 1 big spoon of cut spring onion and garlic, 6 big spoons of water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

- 갈비는 미리 손질하여 기름을 제거하고 물에 담가 핏물을 뺀 후 뜨거운 물에 1-2분 정도 삶았다 꺼내어 깨끗이 씻어 사용한다.
- The ribs are handled to remove the oil, and after soaking into water to remove the blood, boil it for 1-2 minutes and clean it to serve.
- 담백한 맛을 원하실 경우 양념장에 하루정도 재워둔 다음 모든 재료를 게르마늄 단지에 넣고 보양찜을 선택하여 조리한다.
- If a plain taste is wanted, leave it in the dressing sauce for 1 day and take it with the rest of all the ingredients and put them into the germinium pottery. Then choose <nutritional stew> and cook it.

Tip

인삼은 현대연구에 의하여 밝혀진 효능을 크게 분류하면 다음과 같다.

1. 신경계통을 흥분시키는 작용이 있다. 2. 인체의 면역기능을 개선시키고 노화를 막아준다. 3. 인체의 콜레스테롤의 대사를 조절하고 콜레스테롤이 높아지는 것을 억제시킨다. 4. 심장의 수축력을 강화시키고 산소결핍을 막아주고 피로를 풀어준다. 5. 성호르몬의 분비를 촉진시켜 기능을 향상시킨다. 6. 조혈기관을 자극하여 혈세포생성을 촉진시키고 조혈기능을 왕성하게 한다.

The efficacy of ginseng according to modern research is as following.

1. It stimulates the nerve system. 2. Improve the body's immune function and prevent aging. 3. It controls the cholesterol's metabolism and restraints the raise of cholesterol. 4. It strengthens the heart's contractile power, prevents hypoxia and releases fatigue. 5. It promotes the secretion of sex hormones to raise their functions. 6. It stimulates the blood-forming organs to raise the reproduction of blood cells and flourishes the hematosis.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

육종용꼬리찜 | Cistanche deserticola tail stew

신장의 양기를 강하게 하고 정혈에 유익하며 장을 윤택하게 하여 대변이 잘 통하며 노화를 방지하는 효능이 있다. 성기능이 감퇴나 허리가 아프고 소변을 자주 보는 증상이 있는 사람에게 유익한 약선이다.

It strengthens the kidneys, it is suitable for the lifeblood and it improves the intestines to make excrement come out smoothly. It prevents the aging and is good for people with decline of sexual functions, lumbago and frequent urination.

재 료(4인분) | 식재료 : 소꼬리 1kg, 통마늘 5알

약재료 : 육종용 30g, 정향 3개

양념장 : 진간장 1/2컵, 올리고당 2큰술, 다진마늘 1큰술, 생강즙 1큰술, 요리술 2큰술, 양파즙 1큰술, 참기름 1큰술, 후추 1/2작은술, 물 5큰술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1kg of ox tail, 5 whole garlic bulbs

Medicinal ingredients : 30g of cistanche deserticola, 3 dried clove buds

Dressing sauce : 1/2 cup of nicely aged soy sauce, 2 big spoons of oligosaccharide, 1 big spoon of ginger liquid, 2 big spoons of cooking wine, 1 big spoon of onion liquid, 1 big spoon of sesame oil, 1/2 of small spoon of pepper, 5 big spoons of water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 얹는다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and pour the dressing sauce on it.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈보양찜〉을 선택하고, 올림 버튼을 눌러 3:00으로 조절한 후 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional stew〉, press the hold button and adjust it to 3:00. Then press the 〈start〉 button.

••

- 소꼬리는 미리 손질하여 기름을 제거하고 물에 담가 핏물을 뺀 후 뜨거운 물에 1-2분 정도 삶았다 꺼내어 깨끗이 씻어 사용한다.
- The ox tail is handled in advance, the oil is removed and it is soaked into water to remove the blood. Boil it in hot water for 1-2 minutes and take it out to serve.
- 담백한 맛을 원하실 경우 양념장에 하루정도 재워둔 다음 모든 재료를 게르마늄 단지에 넣고 보양찜을 선택하여 조리한다.
- If a plain taste is wanted, leave it in the dressing sauce for 1 day and take it with the rest of all the ingredients and put them into the germinium pottery. Then choose 〈nutritional stew〉 and cook it.

Tip

육종용은 현대연구에 의하면 여성들의 뇌하수체의 호르몬의 작용을 촉진시켜 성기능을 향상시킨다고 한다. 또한 일본학자들의 연구에 의하면 심장 질환을 예방하고 성기능을 향상시키며 건강증 치료제로 좋다고 한다.

According to the modern research the Cistanche deserticola raises the hormones of the pituitary glands in women to raise the sexual function. Also according to the research of Japanese scholars it prevents cardiac disorders, raises sexual function and cures amnesia.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

하고초저육찜 | Hagocho pork stew

간의 열을 내리고 간의 기운이 뭉쳐있는 것을 풀어주는 효능이 있어 고혈압환자나 신경을 많이 써서 화가 자주 나는 사람에게 효과가 있는 약선이다.

It lowers the heat in the liver, and alleviates the lump in it, which is good for high blood pressure patients and for people who get mad often due to excessive paying of attention.

재 료(4인분) | 식재료 : 돼지고기 600g, 굵은소금 10g

약재료 : 하고초 6g, 하엽 4g, 정향 3개, 팔각 2개

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 600g of pork, 10g of thick salt

Medicinal ingredients : 6g of leonurus sibiricus, 4g of lotus leaf, 3 cloves, 2 star anises

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 게르마늄 단지에 넣고, 내솥에 얹힌다.
Put the prepared ingredients into the germanium pottery and put it into the inner pot.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

...

- 기호에 따라 새우젓을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols take it with salted shrimps.

Tip

하고초는 간의 열을 내리는 효능이 있어 고혈압환자나 눈이 붉게 충혈되고 눈곱이 자주 끼고 눈물을 많이 흘리는 사람 또는 머리나 눈앞이 어지러운 사람에게 적합하다.

The leonurus sibiricus has the efficacy of lowering the heat in the liver which is good for blood pressure patients. It is helpful for people with congested eyes, people with eye mucus who have many tears and people who feel dizzy.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 완성 | Complete

닭볶음찜 | Fried Chicken Stew

기운을 보하고 신체를 건강하게 하는 효능이 있어 마르고 기운이 부족한 남성들에게 좋은 약선이며 저혈압환자나 기운이 멎쳐 우울한 사람에게 효과가 있으며 피로예방에 좋다.

It has effect of protecting energy and making healthy body that it can be a good medicine to men who are slim and weak. It is also helpful to hypotensive patients and depressed people and good to preventing exhaustion.

재 료(4인분) | 식재료 : 닭 1마리, 감자 3개, 당근 2개, 양파 1개, 고추장 2큰술, 간장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 요리술 1큰술, 설탕 1큰술, 생강 1뿌리, 마른고추 3개, 대파 2뿌리

약재료 : 산마 1뿌리, 황기 1뿌리, 용안육 20g, 대추 6개, 감초 6g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 Chicken, 3 Potatoes, 2 Carrots, 1 Onions, 2 big spoons of Red Pepper Paste, 1 big spoon of Soy Sauce, 1 big spoon of Red Pepper Powder, 1 big spoon of Cooking Wine, 1 big spoon of Sugar, 1 root of Ginger, 3 dried Red Pepper, 2 roots of Green Onion

Medicinal ingredients : 1 root of Mountain Yam, 1 root of Milk Vetch, 20g of Longan meat, 6 Jujubes, Licorice 6g of Root

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 닭은 내장을 제거하고 먹기 좋은 크기로 토막을 낸다.
Remove the organs of chicken and cut them to the size good to eat.
- 2 감자와 당근은 껍질을 벗기고 한입크기로 자른다.
Peel potatoes and carrots and cut them to mouthful size.
- 3 위의 재료와 약재를 내솥에 담는다.
Put the ingredients and Medicinal ingredients into the inner pot.
- 4 가열판에 물을 넣고 내솥과 외부뚜껑을 결합한다.
Put water into the heating plate and combine the inner pot and the outer lid.
- 5 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

..



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 완성 | Complete

지구자황태찜 | Hovenia dulcis Thunb. Dried Pollack stew

해독작용과 간기능을 활발하게 하고 눈을 밝게 하며 이뇨작용이 있고 진통작용과 알레르기 체질을 개선시키는 효능과 숙취제거 효과가 있다. 따라서 몸속에 축적된 농약이나 중금속을 배출하고 숙취해소에 효과가 있으며 눈이 침침한 사람들에게 좋은 약선이다.

It has great efficiency in detoxicating and activating the liver functions. It has diuresis and alleviation, improves the allergy symptoms, and cures hangovers. Therefore it discharges pesticides and heavy metals in our body. It is good for gloomy eyes.

재 료(4인분) | 식재료 : 황태 2마리

약재료 : 지구자 10g

양념장 : 간장 4큰술, 청·홍고추 각 1개씩, 다진마늘 1큰술, 다진파 2큰술, 물엿 2큰술, 깨소금 1작은술, 참기름 1작은술, 물 50cc

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 2 pollacks

Medicinal ingredients : 10g of Chinese matrimony vine

Dressing sauce : 4 big spoons of soy sauce, red pepper and green pepper 1 of each, 1 big spoon of cut garlic, 2 big spoons of cut big spring onion, 2 big spoons of starch syrup, 1 small spoon of powdered sesame and salt, 1 small spoon of sesame oil, 50cc of water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 넣어 얹힌다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and pour the dressing sauce on it.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

..



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

Tip

명태는 지방에 따라 명태를 잡는 방법에 따라 별명도 많은데 먼저 유자망으로 잡은 것은 그물태 또는 망태(網太)라고도 하고, 연승으로 잡은 것은 낚시태, 겨울에 나는 것은 동태(凍太), 3~4월 봄에 잡히는 것은 춘태(春太), 산란을 한 명태가 살이 별로 없어 뼈만 남다시피 한 것은 꺾태, 노가리(부산)는 앵치라고 부르고 있으며, 이 밖에도 북어, 선태(鮮太), 왜태(특대), 애기태, 막물태(맨나중 어기에 잡힌 작은명태, 함남), 은어바지(초겨울에 도루묵떼를 쫓는 명태를 가리킴), 선달바지(함남), 더덕북어(서울) 등 우리에게 낯익은 만큼 불려지는 이름도 여러 가지이다.

The Alaska pollacks have different nicknames according to trapping methods. The ones caught with drift gill net are called Korean dark sleepers and the ones caught with Yeonsung are called Narksitae. Also the ones caught in winter are called frozen pollacks, the ones caught in spring, from March to April are called Choontae. Pollacks which have layed eggs do not have much flesh but some bones and are called Kerktae. Young walleye pollack is being called Yaengchi, and apart from this Dried pollack, Fresh pollack, Big pollack, Young Pollack, The last Pollack, sweetfish trousers, Sundal trousers, Hwangtae are being called for their commonness.

인삼대추죽 | Ginseng jujube porridge

원기를 보하고 소화기를 튼튼하게 하며 폐기를 강하게 하는 효능이 있으며 심장을 안정시키고 몸을 윤택하게 하며 정신을 안정시키고 기억력을 증진시키고 진액을 만들어 건조한 몸을 윤택하게 하는 약선이다.

It supplements energy and strengthens the digestive system and the lungs.
It stabilizes the mind and strengthens the body to raise the memory of the brain and the resin is produced to enhance the dry body.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 물 1800cc

약재료 : 인삼 60g, 대추 100g, 잣 30g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 1800cc of water

Medicinal ingredients : 60g of ginseng, 100g of jujube, 30g of pine nut

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.



- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

인삼은 대보원기작용이 있는 대표적인 약재로 기운이 부족한 증상에 사용하며 정신이 피로한 사람에게 좋은 효과가 있다. 심황이나 가슴이 두근거리는 증상에 좋고 기가 부족하여 나타나는 모든 증상에 효과가 있다.

The ginseng is the main medicinal ingredient that has the efficacy of supplementing vitality to people having fatigue. It is good for turmeric, excessive heart palpitation and lack of energy.

황기닭죽 | Milk vetch chicken porridge

기력이 없어 몸이 나른하고 권태감이 있으며 몸이 처지는 증상에 적합하고 식은땀을 많이 흘리며 설사를 하거나 심장의 기가 부족하여 가슴이 두근거리는 사람에게 좋으며 창상이나 종기 등의 독을 배출하고 새살이 잘 나오게 한다. 면역력을 증강시키고 간장을 보호하며 피로를 풀어주는 약선이다.

It is suitable for affluenza, dry sweating and diarrhea. It is also helpful for weak hearts because it discharges the poison from wounds and tumors and makes granulation tissue come out well. It raises the immunocompetence and protects the liver.

재 료(4인분) | 식 재 료 : 중닭 1마리, 찰쌀 100g, 생강 20g, 파잎 2줄기, 물 1600cc

약 재 료 : 황기 60g, 대추 5개

닭살양념 : 다진파 2큰술, 소금 1큰술, 깨소금 1큰술, 후춧가루 약간, 참기름 1작은술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 middle sized chicken, 100g of glutinous rice, 20g of ginger, 2 stems of spring onion leaf, 1600cc of water
Medicinal ingredients : 60g of milk vetch, 5 jujubes
Chicken meat dressing : 2 big spoons of cut spring onion, 1 big spoon of salt, 1 big spoon of sesame powdered with salt, a little bit of powdered pepper, 1 small spoon of sesame oil

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 닭 배속에 황기를 넣고 묶는다.
Put the milk vetch into the chicken's stomach and tie it.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

••

- 찰쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The glutinous rice does not need to be soaked into water and are put into with all the other ingredients
- 닭은 꺼내어 뼈를 발라내고 닭살은 양념을 한다.
- Take out the chicken take all the bones out and the meat is dressed.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.

Tip

황기는 기혈부족으로 힘이 없고 식은땀이 많이 나고 감기에 자주 걸리는 사람에게 적합하며 잦은 설사, 위하수, 자궁하수, 탈장 등에 효과가 있다. 그리고 몸에 열이 많아 인삼이 맞지 않는 사람에게 인삼대용으로 사용한다.

The milk vetch is good for dry sweating and weakness, for people who get cold often and have diarrhea, descensus uteri, Hernia, etc. Also it can be used as ginseng replacement to people whom ginseng is not suitable.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

대보원기죽 | Vitality porridge of great value

원기를 보하고 체력을 튼튼하게 하며 피로를 풀어주고 조혈기능을 촉진시키는 효능이 있으며 면역력을 증강시킨다. 신체기능을 높이고 알레르기를 예방하며 노화를 방지하는 작용도 있다.

It activates the vitality and strengthens the physical strength, releases fatigue and raises the hematosis to raise immunocompetence. It improves the body's functions, prevents allergy and prevents the aging.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 소고기 100g,
다진마늘 20g, 물 1800cc
약재료 : 인삼 50g, 녹각 10g, 대추 5개, 구기자 5g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 100g of beef,
20g of cut garlic, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 50g of ginseng, 10g of antler,
5 jujubes, 5g of Chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.

• •

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

인삼은 원기를 크게 보하고 보비익폐(비장을 보하고 폐에 유익하다)작용이 있으며 심장을 강하게 하고 정신을 안정시키고 지력에 도움이 되며 진액을 만들어 준다.

The ginseng is good for the lungs and protects the spleen. It strengthens the heart and stabilizes the mind to help mental capacity and produce resin.

잣대추죽 | Pine nut and jujube porridge

체질이 허약하고 대변이 건조하여 변비가 있는 사람에게 적합하며 심뇌혈관질환이 있는 사람에게 효과가 있다. 그리고 노화를 방지하고 피부를 윤택하게 하는 건강식품이다.

It is good for dry feces and constipation and for people who have adiponectin. It prevents aging and makes skin look glossy.

재 료(4인분) | 식재료 : 멥쌀 200g, 찰쌀 100g, 참기름 1작은술, 소금 약간, 물 1800cc
약재료 : 잣 100g, 대추 30g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of nonglutinous rice, 100g of glutinous rice, 1 small spoon of sesame oil, a little bit of salt, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 100g of pine nut, 30g of jujube

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.

••

- 멥쌀과 찰쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The nonglutinous rice and glutinous do not need to be soaked into water and are put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금, 꿀을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt and honey can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

잣은 현대 약리분석에 의하면 불포화지방산을 함유하고 있어 콜레스테롤과 중성지방의 함량을 낮추는 효능이 있어 심혈관질환을 예방하고 노화를 방지하는 장수식품이라고 한다.

According to modern medical analysis, pine nuts contain unsaturated fatty acid that lowers the cholesterol and neutral fat, and is good in preventing adiponectin and aging.

새우부추죽 | Shrimps and Korean leek porridge

몸이 찬 체질이나 양기가 약하여 추위를 많이 타고 허리다리가 시고 아프며 생식기능 감퇴에 적합하며 부인들의 아랫배가 차고 출산 후 몸이 차면서 모유가 잘 안 나오는데 효과가 있는 약선이다.

It is good to people who have cold bodies and feel cold often, good to people who have lumbago and have a decline in their sexual functions. It is also helpful for people having cold underbelly and the lack of breast milk due to cold.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 새우 10마리, 부추 50g, 천연조미료 (다시마, 멸치, 표고가루) 1작은술, 생강 20g, 마늘 10쪽, 소금, 후추 약간씩, 물 1800cc
약재료 : 육종용 20g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 10 shrimps, 50g of Korean leek, 1 small spoon of natural seasoning (kelp, anchovy, pyogo powder), 20g of ginger, 10 cloves of garlic, a little bit of salt and pepper, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 20g of cistanche deserticola

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.

••

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.

Tip

부추는通便작용이 있으며 장의 기름기를 흡수하여 다이어트 효과가 있으며 휘발성효소를 함유하고 있어 면역세포를 활성화 시키는 효능이 있어 암 예방에 도움이 된다.

The Korean leek has the efficacy of making excrement come out smoothly, and absorbs the oil in liver suitable for diets. Also it has volatile enzymes that activate the immunity cells and are good preventing cancer.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

곤드레밥 | Cirsium setidens rice

각종 출혈성질환에 효과가 있으며 황달이나 간염 등 간질환에 효과가 있으며 부종에 좋고 몸에 쌓여 있는 농약이나 중금속성분을 배출하고 칼로리가 낮아 다이어트식품으로 효과적이다. 또한 고혈압, 동맥경화, 당뇨 등 현대성인병과 혈액순환개선에 좋은 약선이다.

It is good for hemorrhage, jaundice hepatitis and liver diseases. It is good for edema, and discharges the pesticides and the heavy metal ingredients accumulated in our body. It has low calories which are good for diet use. Also it is helpful for high blood pressure, arteriosclerosis, glycosuria, geriatric diseases and blood circulation.

재 료(4인분) | 食재료 : 쌀 500g, 곤드레(마른것) 50g, 물 800cc

약재료 : 대추 5개(씨제거)

양념장 : 집간장 3큰술, 진간장 2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 올리고당 1큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 500g of raw rice, 50g of cirsium setidens (dried), 800cc of water

Medicinal ingredients : 5 jujubes (without seeds)

Dressing sauce : 3 big spoons of soy sauce, 2 big spoons of nicely aged soy sauce, 1 big spoon of cut spring onion, 1 small spoon of cut garlic, 1 big spoon of sesame oil, 1 big spoon of powdered sesame and salt, 1/2 big spoon of powdered pepper, 1 big spoon of oligosaccharide

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 5 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.

- 양념장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing sauce and depending on the symbols add the sauce and mix it to take it.
- 곤드레나물을 솥 밑에 깔고 대추와 쌀을 위에 넣어 물을 붓고 밥을 짓는다.
- Cover the cirsium setidens under the pot, put the jujube and the rice on top and pour water to cook.

Tip

곤드레 나물은 지혈, 소염, 해독, 소종, 해열작용이 있으며 부피가 많고 맛이 부드럽고 담백하며 향기가 강하고 씹기가 좋다. 따라서 쌀을 배합하여 밥을 하므로 곤드레의 효과를 보면서 쌀의 섭취를 줄여 다이어트 효과가 있고 대추를 배합하여 곤드레의 약간 쓴맛을 제거했다.

The cirsium setidens is efficient for stopping of bleeding, recovery from inflammation, detoxication, tumor recoveries, removal of fever, etc. It has a big volume, a soft and plain taste with strong aroma good to chew. Therefore it is combined with rice to bring diets by intaking less rice, and jujube is combined to remove the bitter taste of cirsium setidens.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



오곡밥 | Dish made with all five grains

곡식은 신체를 키우는 원료로 소화기를 튼튼하게 하는 효능이 있고 변비에 효과가 좋으며 육체를 건강하게 하고 기억력을 증강시키며 당뇨병, 동맥경화, 협심증, 고지혈증, 비만 등 현대성인병에 유익하다.

The cereals are the raw materials that make our body grow and strengthen our digestive system. It is good for constipation, and it raises the memory of the brain. It is suitable for glycosuria, arteriosclerosis, hyperlipidemia, angina pectoris, obesity and more geriatric diseases.

재 료(4인분) | 식재료 : 찰쌀 250g, 멥쌀 250g, 차조 100g, 검은콩 100g, 팥 100g, 대추 5g, 소금 약간, 물 750cc
약재료 : 감인 30g, 복령분 10g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 250g of nonglutinous rice, 250g of glutinous rice, 100g of glutinous millet, 100g of black soybean, 100g of red bean, 5g of jujube, a little bit of salt, 750cc of water
Medicinal ingredients : 30g of persimmon, 10g of poria cocos wolf

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 5 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.

..



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

일본농림수산성의 연구에 의하면 "쌀눈에는 혈압을 낮추는 작용이 있어 고혈압환자에게 도움이 된다."라고 하였으며 한나라의 장중경은(상한론)에서 백호탕에서 위장을 보호하기 위해 쌀을 이용하였다.

According to the research of The Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries of Japan, "The embryo bus of rice lower the blood pressure, which is good for high blood pressure patients," , and according to < Sanghanron > Jang Jung Kyeong from Han Dynasty used rice to protect the stomach and intestines from Baekho stew.

백년초설기떡 | Cactus steamed rice cake

열을 내리고 해독작용이 있으며 위를 편하게 하며 기운을 조절하는 효능이 있어 만성 위염이나 위, 십이지장궤양에 효과가 있으며 불면증이나 가슴이 두근거리는 증상이 있는 사람에게도 효과가 있다.

It lowers fever and has the efficacy of detoxication, makes the stomach comfortable and controls the energy. It is good for chronic gastritis, stomach and duodenal ulcer, insomnia, excessive palpitation of heart, etc.

재 료(4인분) | 식재료 : 멥쌀가루 500g, 백년초가루 10g, 설탕 100g, 밤 10알, 건포도 30g, 물 약 4큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 500g of nonglutinous rice, 10g of cactus powder, 100g of sugar, 10 chestnuts, 30g of raisins, 4 big spoons of water

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 멥쌀가루와 백년초가루에 물을 넣고, 손으로 비빈 후 체에 내린다.
(물을 넣을 때는 한꺼번에 다 붓지 말고, 넣어 가면서 조절한다.)
Pour water into nonglutinous rice and glutinous rice, mix it with hands and place it. (When pouring water, do not do it all at once, but gradually.)
- 2 위 1의 재료에 나머지 재료를 넣어 모두 섞는다.
Put all the other ingredients on the ingredients of 1.
- 3 내솥에 물을 약 200cc 정도 넣은 후 게르마늄 단지에 젖은 베(면)보자기를 깔고 위 2의 재료를 담아준다.
Pour approximately 200cc of water into the inner pot, and cover with a hemp cloth bag the germanium pottery. Put the ingredients of number 2 on top.
- 4 쌀가루를 얹은 단지를 내솥에 삽입시켜 얹은 다음, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
After placing the rice powder, put it into the inner pot, then close pressure lid.
- 5 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

••

- 물을 넣어 체에 내린 가루가 손으로 만져보았을 때 주먹에서 손 자국이 날 정도면 적당하다.
- After pouring water, it is proper that a hand mark is formed when touching with the hand the sunken powder.

Tip

위, 십이지장궤양에는 백년초에 돼지 위를 배합하고 불면증이나 가슴이 두근거리는 증상에는 설탕을 배합하며 천식에는 꿀을 배합한다.
Cactus and pork stomach combined is good for stomach and duodenal ulcer, and for excessive heart palpitation it is good to combine it with sugar. For asthma it is good to combine honey with it.



1 재료준비1 | Preparation of ingredients



2 재료준비2 | Preparation of ingredients



3 내솥에 넣기 | Put into inner pot



4 완성 | Complete

“

노인들의 신체적 특징은 나이가 많아지면서 오장육부의 기능이 떨어지고
기혈진액이 부족하여지는 현상이 나타나기 시작하며 체력이 떨어지고 운동기능이 둔화되며
심폐기능과 면역기능이 저하되어 쉽게 병에 걸리고 주위환경에 대한 적응력이 낮아진다.
따라서 노인들의 섭생은 보양이 위주가 되며 약선은 맛이 담백하고 부드러워
소화흡수가 쉽게 되어야 하며 소화를 돕는 식품과 신장을 보하고 정수(精髓)를 채워주는 식품,
혈맥을 잘 통하게 하는 식품, 장을 윤택하게 하여 대변을 잘 나오게 하는 식품,
노화를 예방하는 효능이 있는 식품을 많이 사용하여야 한다.

The characteristics of the bodies of the aged are that the functions of the five viscera
and the six entrails become weaker and in lack of blood resin.
Therefore their physical stamina is weak and exercising functions are slowed down.
The functions of the heart and lungs, and the immunity are declined which make easier to
get infected in illnesses. Also their adaptability is lowered.
Therefore their health care must be on the consideration of nutrition,
so the herb foods must be plain and soft to make digestion easier.
The foods must maintain the kidneys, supplement Marrow, make blood vessels flow smoothly,
activate the liver to discharge well the feces, and to prevent aging.

”

어르신을 위한 약선(藥膳) Herb foods for the aged

보양이 위주가 되며,
소화를 돕고 신장을 보하며 혈맥을 잘 통하게 도움주는 약선요리



Herb foods cooking with nutrition on priority, which helps digestion
and protects the kidneys, helps the flow of blood vessels smooth

동충하초자라탕 | Cordyceps militaris terrapin soup

자음작용이 있어 몸이 마른 사람이나 건조한 사람 또는 갈증이 많이 나는 사람에게 효과가 있으며 속열이 있는 사람이나 방사선치료를 받은 사람에게 적합하다. 그리고 신장을 보하고 정액을 보충하며 뼈를 튼튼하게 만들어 주는 효능이 있어 운동선수나 체력을 많이 사용하는 사람에게 좋은 약선이다.

It has the efficiency of Counterbalance one's female powers, which is good for weak, skinny people who have thirst. It is suitable for people who have heat in their bodies and people who get radiation treatments. It activates the kidneys and supplements semen making the bones strong. Therefore it is good for athletes who use a lot of physical strength.

재 료(4인분) | **식재료** : 자라 1마리, 양파 1개, 당근 1개, 후추, 생강, 대파 1줄기, 소금 적당량, 천연조미료 약간, 닭육수 1200cc

약재료 : 동충하초 5g, 속단 30g, 오향 2개, 대추 5개

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1 terrapin, 1 onion, 1 carrot, pepper, ginger, 1 stem of big spring onion, a proper amount of salt, a little bit of natural seasoning, 1200cc of chicken meat stock
Medicinal ingredients : 5g of cordyceps militaris, 30g of phlomis umbrosa, 2 aucklandia lappa decne, 5 jujubes

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 속단은 베주머니에 넣는다.
The phlomis umbrosa is put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 닭육수를 부어 앗힌다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and then pour the chicken meat stock.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

...

- 기호에 따라 베(면)보자기에 넣어 꼭 짜서 즙을 내어 소금간을 하여 먹는다.
- Depending on the symbols put them into cloth wrappers and squeeze them to take out the liquids. Then take them with salt to serve.

Tip

중국의 유명한 마준인(馬俊仁)감독은 운동선수들에게 자라탕을 끓여 운동선수들에게 먹였는데 영양을 보충하고 피로가 빨리 풀리며 체력회복에 탁월한 효과가 있다.

China's famous supervisor Ma Jun In gave terrapin soup to the sportsmen and it worked on supplementing nutrition, recovery from fatigue and recovery physical stamina.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 닭육수 붓기 | Pour chicken meat stock



4 완성 | Complete

등글레임자수탕 | Solomon's seal and Imjasoo soup

마른기침을 하면서 입이 건조하며 허열이 있는 사람에게 적합하며 폐결핵, 만성기관지염, 규폐증을 치료한다. 또한 위음부족으로 인한 만성위염이나 위축성위염으로 위가 은근하게 아프고 식욕이 없거나 금방 배가 고파지는 증상에 효과가 있다.

It helps dry coughing and dry mouth. It cures people with pulmonary tuberculosis, chronic bronchitis, silicosis. Also it is efficient to chronic gastritis and atrophy gastritis that make the stomach painful due to Wiim. It helps also the loss of appetite.

재 료(4인분) | 식재료 : 닭 1마리, 소고기(다짐육) 100g, 통마늘 10알, 대파 1줄기, 생강 30g, 천연조미료 약간, 물 1800cc
약재료 : 등글레 12g, 인삼 1뿌리
양 념 : 참깨가루 2큰술, 잣가루 2큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 chicken, 100g of beef, 10 whole garlic bulbs, 1 stem of big spring onion, 30g of ginger, a little bit of natural seasoning, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 12g of Solomon's seal, 1 ginseng root
Dressing : 2 big spoons of powdered sesame, 2 big spoons of powdered pine nuts

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

• •

- 소고기는 완자로 빚어 넣어준다.
- The beef are knead with the meat dumpling
- 기호에 따라 소금 또는 집간장으로 간을 해서 먹는다.
- Depending on the symbols salt or soy sauce can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

옥죽은 인삼과 배합하면 서로의 효능이 배가 되는데 <본초신편>에서 "옥죽은 보음작용이 있어 보양하는 인삼이 필요하며 음양이 조화를 이루어 그 효능이 강해진다. 인삼이 옥죽을 얻으면 힘이 강해지고 옥죽이 인삼을 얻으면 효능이 빨라진다."

The Solomon's seal soup combined with ginseng doubles the efficacy. On <Bonchoshinpyeon> it says, "Solomon's seal soup counterbalances the virility and need a nutritional ginseng for cosmic dual forces accord and have a greater efficacy. If ginseng gets Solomon's soup it is more virile and if Solomon's soup get ginseng it is more efficient."

산약익기탕 | Dioscorea batatas Ikgi soup

신체를 자양하고 체질을 개선하며 혈액순환을 촉진시키고 허리나 다리가 시리고 아프며 조로현상이 있는 사람에게 적합한 약선이다.

It nourishes the body, enhances the physical strength and raises the blood circulation. It is suitable for people whose legs and waist are painful.

재 료(4인분) | 식재료 : 소꼬리 600g, 우엉 50g, 생강 2쪽, 대추 10g, 참기름 1큰술, 요리술 약간, 천연조미료 약간, 물 1600cc
약재료 : 산약 100g, 당귀 2편, 황기 30g, 하수오 10g, 천궁 6g, 인삼 10g, 울무 50g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 600g of ox tail, 50g of burdock, 2 gingers, 10g of jujube, 1 big spoon of sesame oil, a little bit of cooking wine, a little bit of natural seasoning, 1600cc of water

Medicinal ingredients : 100g of dioscorea batatas, 2 angelica gigas nakai, 30g of milk vetch, 10g of pleuropterus multflorus, 6g of cnidium officinale, 10g of ginseng, 50g of adlay

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 당귀, 황기, 천궁은 베주머니에 넣는다.
The angelica gigas nakai, milk vetch and cnidium officinale are put into the hemp cloth bag.
- 3 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

- 기호에 따라 소금이나 양념장을 만들어 먹는다.
- Depending on the symbol salt or dressing sauce is added.

Tip

산약은 비장이 허약하여 발생하는 설사나 식욕이 없으면서 얼굴이나 손발이 붓는 사람에게 좋고 폐의 기운이 약하면서 천식이 있거나 갈증이 나며 신장허약으로 냉 대하가 많고 소변이 자주 보는 사람에게 효과가 있다. 현대연구에 의하면 산약은 혈관을 확장시키는 작용이 있어 혈액순환을 개선시키는 효과가 있다.

The Dioscorea batatas is good for people who have diarrhea, no appetite, swollen face and legs, asthma, thirst, frequent urination, etc. According to modern research the dioscorea batatas has the efficacy of extending the blood vessels and improving the blood circulation.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

천마황기어탕 | Gastrodia elata milk vetch fish soup

혈맥을 잘 통하게 하고 근육을 강하게 하며 중풍전조증으로 오는 어지럼증, 두통에 효과가 있으며 풍습성관절염을 치료하고 어린이들이 경기를 자주 할 때 도 효과가 있다.

It helps healthy blood vessels, strengthens the muscular strength and is effective to dizziness and headache due to paralysis presymptoms.

재 료(4인분) | 식재료 : 농어 1마리, 대파 1개, 생강 3편, 요리술 2큰술, 소금 약간, 천연조미료 약간, 물 1600cc
약재료 : 천마 4g, 미삼 15g, 황기 10g, 당귀 1편, 국화 5개, 대추 5개

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 sea bass, 1 big spring onion, 3 gingers, 2 big spoons of cooking wine, a little bit of salt, a little bit of natural seasoning, 1600cc of water
Medicinal ingredients : 4g of Gastrodia elata, 15g of ginseng root, 10g of milk vetch, 1 angelica gigas nakai, 5 chrysanthemum morifolium, 5 jujubes

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양탕>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional soup> from the menu, and press the <start> button.

...

Tip

천마는 중풍 전조증, 경추병, 고혈압으로 인해 머리가 어지럽고 두통이 있을 때 적합하다. 또한 몸을 맞아 사지를 잘 쓰지 못하거나 마비되고 관절운동이 잘 되지 않거나 풍습으로 인한 관절염에도 효과가 있다. 신경쇠약, 혈관성두통, 돌발성이명, 뇌동맥경화, 노인성치매에 효과가 있다.
 The gastrodia elata is good for dizziness and headaches due to paralysis presymptoms, cervical vertebral disease, and high blood pressure. Also it is efficient to arthritis, neurasthenia, Blood headache, sudden ringing in the ears, arteriosclerotic psychosis and dementia.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

숙지황갈비찜 | Rehmanniae radix preparat and ribs stew

모든 허약한 증상에 사용하는 대표적인 약으로 혈액을 만들어주는 효능이 있으며
자양작용이 있어 신체를 윤택하게 하고 신장의 정기를 튼튼하게 하며 골수를 채워주는
효과가 있어 몸이 허약한 노인들에게 좋고 혈액이 허약하여 발생하는 각종 증상이나
음액이 부족하여 나타나는 증상에 좋은 약선이다.

It is good for every weakness. It strengthens the body and makes kidneys' virility
strong which fills the bone marrows. Therefore it is good for the aged and for people
who have weak blood.

재 료(4인분) | 식재료 : 소갈비 1kg, 당근 1개, 양파 1개, 셀러리 30g
약재료 : 숙지황 20g, 참마 100g, 대추 10개
양념장 : 진간장 1/2컵, 다진마늘 1큰술, 생강즙 1작은술, 양파즙 2큰술,
파인애플즙 2큰술, 물 6큰술, 참기름 1큰술, 후추 1/2작은술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 1kg of beef ribs, 1 carrot, 1 onion,
30g of celery
Medicinal ingredients : 20g of rehmanniae radix preparat,
100g of dioscorea japonica, 10 jujubes
Dressing sauce : 1/2 cup of neatly aged soy sauce, 1 big spoon
of cut garlic, 1 small spoon of ginger liquid, 2 big spoons of onion
liquid, 2 big spoons of pineapple liquid, 6 big spoons of water,
1 big spoon of sesame oil, 1/2 small spoon of pepper

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 얹는다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and pour the dressing sauce on it.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

- 갈비는 미리 손질하여 기름을 제거하고 물에 담가 핏물을 뺀 후 뜨거운 물에 1-2분 정도 삶았다 꺼내어 깨끗이 씻어 사용한다.
- The ribs are handled in advance to remove oil and are soaked into water to remove the blood. Then it is boiled in water for 1-2 minutes to serve cleanly.
- 담백한 맛을 원하실 경우 양념장에 하루정도 재워둔 다음 모든 재료를 게르마늄 단지에 넣고 보양찜을 선택하여 조리한다.
- If plain taste is wanted leave it in the dressing sauce for 1 day, then put all ingredients into the germium pottery, choose <nutritional stew> and cook.

Tip

숙지황은 (본초강목)에서 "골수를 채우고 근육을 크게 하며 정혈을 만들고 혈액을 통하게 하고 눈과 귀를 밝게 하며 수염과 머리를 검게 한다."라고 기재되어 있다.

It is reported in Bonchokangmok that Sukjihwang can fill the marrow, enlarge one's muscle, clear the blood, go through the blood, brighten the eyes and ears and blacken beard and hair.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete



소꼬리찜 | Cow's tail stew

신장을 보하고 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 효능이 있으며 피로가 심하고 몸이 마른 사람에게 적합하며 허리와 다리에 힘이 부족하고 골다공증에 효과가 있으며 노년기의 칼슘부족 현상을 치료한다.

It strengthens the kidneys, muscles and bones. Therefore it is suitable for people with fatigue, people with weak arms and legs, people with osteoporosis. It cures the lack of calcium.

재 료(4인분) | 食재료 : 소꼬리 1kg
약재료 : 가시오가피 30g
양념장 : 국간장 2큰술, 진간장 2큰술, 설탕 2큰술, 다진대파 2큰술, 다진마늘 2큰술, 청주 2큰술, 참기름, 후춧가루 각 약간, 물 5큰술

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of ox tail
Medicinal ingredients : 30g of acanthopanax senticosus
Dressing sauce : 2 big spoons of soup soy sauce, 2 big spoons of nicely aged soy sauce, 2 big spoons of sugar, 2 big spoons of cut big spring onion, 2 big spoons of cut garlic, 2 big spoons of clear strained rice wine, sesame oil, a little bit of powdered pepper, 5 big spoons of water

만드는 법 | Methods of cooking

- 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 가시오가피는 베주머니에 넣는다.
Put the acanthopanax senticosus into the hemp cloth bag.
- 준비된 재료를 내솥에 넣어 얹힌 후 양념장을 부어준다.
Put the prepared ingredients into the inner pot and pour in the dressing sauce.
- 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 메뉴 <보양찜>을 선택하고, 올림 버튼을 눌러 3:00으로 조절한 후 <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional stew>, press the hold button and adjust it to 3:00. Then press the <start> button.

- 소꼬리는 미리 손질하여 기름을 제거하고 물에 담가 핏물을 뺀 후 뜨거운 물에 1-2분 정도 삶았다 꺼내어 깨끗이 씻어 사용한다.
- The ox tail is handled in advance to remove oil and is soaked into water to remove the blood. Then it is boiled in water for 1-2 minutes to serve cleanly.
- 담백한 맛을 원하실 경우 가시오가피를 끓여 약즙(1/2컵 정도)을 만든 후 양념장과 함께 하루 정도 재워둔 다음 모든 재료를 게르마늄 단지에 넣고 보양찜을 선택하여 조리한다.
- If plain taste is wanted boil the acanthopanax senticosus to make 1/2 cup of medicinal liquid. Leave it in the dressing sauce for 1 day, then put all ingredients into the germium pottery, choose <nutritional stew> and cook.

Tip

현대연구에 의하면 소꼬리는 재생장애성빈혈에 좋고 혈소판감소증 환자가 자주 복용하면 효과가 좋다고 한다.
According to modern research the ox tail, the ox tail is good for anemia disturbing reproduction and thrombocytopenia.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

새우소해삼찜 | Saewooso and sea cucumber stew

기와 혈이 부족한 사람이나 영양이 부족한 사람에게 적합하고 임산부에게 좋은 식품이며 신장의 양기 부족으로 인한 여러 가지 증상에 유익하다. 노화를 방지하고 노인들의 기력회복에 도움을 주는 식품이다.

It is suitable for people with poor nutrition and for pregnant women.
It is suitable for the lack of virility in the kidneys.
It prevents aging and the recovery of physical strength for the aged.

재 료(4인분) | 식 재 료 : 불린 해삼 300g, 파 20g

새우소재료 : 새우살 200g, 호박 100g, 소금 1작은술, 간장 3큰술, 참기름 1작은술, 마늘 5g, 홍고추 15g, 후추가루 약간, 녹말가루 10g

약 재 료 : 동충하초 3g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 300g of sea cucumbers soaked into water, 20g of spring onion

Saewooso ingredients : 200g of shrimp meat, 100g of pumpkin, 1 small spoon of salt, 3 big spoons of soy sauce, 1 small spoon of sesame oil, 5g of garlic, 15g of red pepper, a little bit of pepper, 10g of starch powder

Medicinal ingredients : 3g of cordyceps militaris

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 새우소 재료는 깨끗이 손질하여 갈아서 준비한다.
The Saewooso ingredients are prepared by handling cleanly and replacing it.
- 2 위 1의 재료를 해삼에 채워 넣는다.
Put the ingredients of number 1 into the sea slugs.
- 3 위 2의 재료와 동충하초를 게르마늄단지에 넣고, 내솥에 삽입시킨 후 압힌다.
Put the cordyceps militaris and the ingredients of number 2 into the germanium pottery, and insert it into the inner pot,
- 4 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 5 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

..

Tip

현대연구에 의하면 해삼은 콜레스테롤도 높지 않고 지방함량도 낮아 고지혈증이나 협심증에 이상적인 식품이며 혈압을 조절하는 효능이 있으며 세포의 재생능력이 강하고 지혈작용이 있으며 살을 잘 아물게 하여 수술 후 환자에게도 좋다.

According to modern science the sea slugs are low in cholesterol and are the ideal food for hyperlipidemia, and angina pectoris. It controls the blood pressure and is strong in cells' regeneration powers. It is effective in the stopping of bleeding and are good for healing wounds after surgery.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 새우소 해삼에 넣기
Put the Saewooso into sea slugs



3 완성 | Complete



4 완성된 후 양념장 뿌리기
After completion sprinkle the dressing sauce

육종용붕어찜 | Cistanche deserticola crucian carp stew

겨울철이나 신장이 허약하여 손발이 차고 기침, 천식, 수종 등이 있는 노인들에게 적합한 약선이다.

It is suitable in the winter season for the aged with weak kidneys, cold hands and foot, coughing, asthma and dropsy.

재 료(4인분) | **식재료** : 붕어 2마리, 시래기 200g, 생강 30g, 마늘 10g, 대파 20g, 요리술 2큰술
약재료 : 육종용 10g, 동충하초 6g, 구기자 10g
양념장 : 고춧가루 1큰술, 고추장 1큰술, 마른고추 2개, 물엿 1과1/2큰술, 양파 1/4개, 대파 1줄기, 생강 5g, 마늘 5쪽, 요리술 1큰술, 생선육수 500cc

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 2 crucian carps, 200g of dried radish leaves, 30g of ginger, 10g of garlic, 20g of big spring onion, 2 big spoons of cooking wine
Medicinal ingredients : 10g of cistance deserticola, 6g of cordyceps militaris, 10g of Chinese matrimony vine
Dressing sauce : 1 big spoon of powdered pepper, 1 big spoon of hot pepper paste, 2 dry red peppers, 1 and 1/2 of big spoon of starch syrup, 1/4 of onion, 1 stem of big spring onion, 5g of ginger, 5 garlcs, 1 big spoon of cooking wine, 500cc of fish stock

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 양념장을 부어 얹는다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and pour the dressing sauce on it.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

...

Tip

붕어는 비장을 튼튼하게 하고 위를 편하게 하며 기운을 돕고 이뇨작용이 있으며 수종을 없애고 혈액을 잘 통하게 한다. 그리고 산모의 모유를 잘 나오게 하는 효능도 있다.

The crucian carps strengthen the spleen and make the stomach comfortable. It promotes diuresis and eliminates dropsy by making the blood vessels flow suitably. Also it eases the come out of breast milk.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 양념장 붓기 | Pouring of dressing sauce



4 완성 | Complete

동충하초조기찜 | Cordyceps militaris yellow corvina stew

신장의 기운이 부족해 나타나는 요통이나 하지가 무력한 증상이나
당뇨병환자 암으로 방사선치료를 받은 사람, 만성신장염에 효과가 좋다.
그리고 비장을 튼튼하게 하고 기운을 만들며 소화를 도와주는 약선이다.

It is efficient to lumbagos and weaknesses of glycosuria patients, and to people with radiation treatments and chronic hepatitis. It strengthens the spleen and activates energy to help digestion.

재 료(4인분) | 식재료 : 조기 1마리, 마른표고버섯 2개, 햄 2점,
대파 1뿌리, 생강 1쪽, 요리술 1큰술,
참기름 1작은술, 간장 2큰술, 정종 200cc
약재료 : 동충하초 3g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1 yellow corvine, 2 dry pyogo mushrooms, 2 pieces of ham, 1 stem of big spring onion, 1 ginger, 1 big spoon of cooking wine, 1 small spoon of sesame oil, 2 big spoons of soy sauce, 200cc of refined rice wine
Medicinal ingredients : 3g of cordyceps millitaris

만드는 법 | Methods of cooking

- 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 준비된 재료를 게르마늄단지애 넣고, 내솥에 삽입시켜 얹힌다.
Put the prepared ingredients into the germanium pottery, and insert it into the inner pot.
- 위 2의 단지 속 재료에 정종을 고르게 뿌려준다.
Sprinkle the refined rice wine into the ingredients of number 2.
- 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 메뉴 <보양찜>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose <Nutritional Stew> in the menu, and start the <start> button.

..



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 정종붓기 | Pour refined rice win



4 완성 | Complete

Tip

동충하초는 약재로 사용하고 영양가가 높은 건강식품으로도 사용하며 허약한 체질을 보하고 노화방지작용이 강하여 약선에서 으뜸으로 치는 식품이다. 현대연구에 의하면 인체의 면역작용을 강하게 하고 심장의 근육에 혈류를 높이며 혈청의 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있어 심혈관 질환에 효과가 좋은 것으로 판명되었다.

The cordyceps militaris are used as medicinal ingredients and as health foods for its high nutrition content, and strengthens the weak body and prevents the aging. According to the modern research it strengthens the body's immunocompetence, raises the blood's flow in muscles and lowers the cholesterol, which is good to heart's blood vessel disorders.

호두인삼장어죽 | Walnut Ginseng Eel Porridge

기허나 기혈부족으로 인해 권태감이 많은 사람이나 각기병, 야맹증, 폐결핵이 있는 사람에게 적합하고 노화를 예방하는 효과가 있어 어르신들에게 적합하다.

인삼과 구기자, 호두를 배합하여 면역력을 증강시키고 허약체질을 개선한다.

It is suitable to people who often get bored and people who have beriberi, night blindness and tuberculosis. It is especially good to kid lack of nutrition. It helps brain development of kids and improvement of weak physical constitution by mixing ginseng, Chinese matrimony vine and walnut.

재 료(4인분) | 식재료 : 장어 1kg, 쌀 100g, 찰쌀 100g, 호두 50g, 검정콩 30g, 간장 1큰술, 물 155ml
약재료 : 인삼 1뿌리, 구기자 10g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 1kg of eel, 100g of rice, 100g of glutinous rice, 50g of walnut, 30g of black beans, 1 big spoon of soy sauce, water 155ml
Medicinal ingredients : 1 root of ginseng, 10g of chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료를 깨끗이 씻어 내솥에 담는다.
Wash all the ingredients and put them into the inner pot.
- 2 가열판에 물600ml 를 채우고 내솥을 얹고 외부뚜껑을 결합한다.
Put water of 600ml into the heating plate and combine the inner pot and the outer lid.
- 3 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

산마흑미죽 | Sorbus sambucifolia and black rice porridge

소화기가 약하여 설사를 자주하고 식욕이 없으며 기력이 부족한 사람에게 적합하며 허증으로 오는 노인들의 천식이나 냉이 많은 여성들에게 좋으며 신장이 허약하여 소변을 자주 보는 노인들에게 알맞은 약선이다.

It is suitable for the aged having diarrhea and no appetite, weaknesses, asthma. It is also good for women with a lot of leucorrhea, and for the aged having to urinate frequently.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 흑미 100g, 참기름 1큰술, 소금 1작은술, 물 1800cc
약재료 : 산마 150g, 구기자 5g

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 200g of raw rice, 100g of black rice, 1 big spoon of sesame oil, 1 small spoon of salt, 1800cc of water
Medicinal ingredients : 150g of sorbus sambucifolia, 5g of Chinese matrimony vine

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹힌다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete

Tip

산마는 알레르기가 있는 사람은 주의해야 한다. 특히 생으로 섭취하면 피부에 두드러기 증상이 나타나는 사람이 많다.
People with allergy must take special precaution with sorbus sambucifolia. Especially when taken raw it can bring urticaria on skin.

어 죽 | Fish porridge

오장을 보하고 신체를 튼튼하게 하며 소화기를 편하게 한다. 따라서 체질이 허약하고 소화가 잘 되지 않으며 영양부족인 사람에게 좋으며 식욕이 없고 무기력한 노인들에게 효과가 좋은 약선이다.

It strengthens the five viscera and makes the digestion comfortable. Therefore it is good for the weak aged with indigestion and poor of nutrition, with no appetite.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 200g, 흰살생선 200g, 닭가슴살 100g,
달걀 2개, 파 10g, 마늘 20g, 생강 10g,
소금, 후추 약간, 물 1800cc

약재료 : 복령분 20g, 산약분 20g

Materials(for 4 people) | Food ingredients : 200g of raw rice, 200g of white fish,
100g of chicken breast, 2 eggs, 10g of spring onion,
20g of garlic, 10g of ginger, a little bit of salt and pepper,
1800cc of water

Medicinal ingredients : 20g of poria cocos wolf,
20g of Dioscorea batatas

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

...

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이, 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 생선 비늘과 내장을 제거한 후, 가시를 없애고 살만 나박하게 썰어 놓는다.
- Remove the scale and the viscera of the fish, the pines and just leave the meat.
- 생닭은 고기살만 찢어 놓는다.
- The living chicken is tore only the meat.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.

Tip

명태는 몸속에 축적된 농약이나 중금속을 배출하고 숙취해소에 효과가 있으며 눈이 침침한 사람들에게 좋은 식품이다. 식욕이 없으며 피로하고 소화기능이 약한 사람에게 도움이 되고 소변이 잘 나오지 않는 사람에게 효과가 있다.

The pollacks are good to discharge pesticides and heavy metal ingredients, and they are good for gloomy eyes and to recover from hangovers. It is helpful for those with no appetite and cannot urinate well.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



자라충초죽 | Terrapin and cordyceps sinensis sacc porridge

노인들의 만성기관지염, 폐기종, 폐결핵, 폐암, 기관지천식 그리고 석폐증에 효과가 좋으며 폐기가 약해 나타나는 짧은 기침, 허약한 천식이나 각혈에 효과가 있다. 또한 허약체질로 땀이 많이 나고 감기에 자주 걸리는 사람에게 좋으며 특히 나이가 들어 허약한 체질이나 만성소모성질환에 도움이 된다. 신장의 기운이 부족해 나타나는 여러 가지 증상에 효과가 좋다.

It is good for the aged having chronic bronchitis, pulmonary emphysema, pulmonary tuberculosis, lung cancer, bronchial asthma, Seok Lungs Symptom and for coughing. It is also good for weak people who sweat a lot and have Chronicity disease. It is good for many symptoms caused due to the weak kidneys.

재 료(4인분) | 식재료 : 자라 250g, 쌀 200g, 대파 30g,
소금 약간, 닭육수 1800cc
약재료 : 동충하초 6g, 사삼 1뿌리

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 250g of terrapin, 200g of raw rice, 30g of big spring onion, a little bit of salt, 1800cc of chicken stock
Medicinal ingredients : 6g of cordyceps militaris, 1 root of adenophora triphylla

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 닭육수를 부어 얹는다.
Put the prepared ingredients into the inner pot, and pour the chicken stock on it.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <약죽>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <nutritional porridge> and press the <start> button.

•••

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 닭육수 붓기 | Pour chicken stock



4 완성 | Complete

Tip

동충하초는 약재로 사용하고 영양가가 높은 건강식품으로도 사용하며 허약한 체질을 보하고 노화방지작용이 강하여 약선에서 으뜸으로 치는 식품이다. 현대연구에 의하면 인체의 면역작용을 강하게 하고 심장의 근육에 혈류를 높이며 혈청의 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있어 심혈관 질환에 효과가 좋은 것으로 판명되었다.

The cordyceps militaris are used as medicinal ingredients and as health foods for its high nutrition content, and strengthens the weak body and prevents the aging. According to the modern research it strengthens the body's immunocompetence, raises the blood's flow in muscles and lowers the cholesterol, which is good to heart's blood vessel disorders.

동충하초귀리죽 | Cordyceps militaris oat porridge

만성질환자나 지방간, 비만증, 당뇨병자, 부종, 습관성변비에 적합하고

체질이 허약하여 땀이 많이 나는 사람에게 효과가 있으며 고혈압,

고지혈증, 동맥경화가 있는 사람에게 특히 좋다.

It is good for chronic diseases with fatty liver, obesity, glycosuria, edema, habitual constipation. It is also good for people who sweat a lot and have high blood pressure, hyperlipidemia, arteriosclerosis.

재 료(4인분) | 식재료 : 귀리 120g, 우유 200cc, 물 800cc

약재료 : 동충하초 3g, 검인 30g

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 120g of oat, 200cc of milk, 800cc of water

Medicinal ingredients : 3g of cordyceps militaris, 30g of Gumin

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 우유와 물을 부어 얹는다.
Put the prepared ingredients into the inner pot and pour water and milk on it.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 〈약죽〉을 선택하고, 〈시작〉 버튼을 누른다.
Choose the menu 〈nutritional porridge〉 and press the 〈start〉 button.

• •

- 쌀은 미리 물에 불릴 필요가 없이 모든 재료와 함께 한 번에 넣어준다.
- The raw rice does not need to be soaked into water and is put into with all the other ingredients.
- 기호에 따라 소금을 곁들여 먹는다.
- Depending on the symbols salt can be added.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 우유, 물붓기 | Pour milk and water



4 완성 | Complete

Tip

귀리는 노인들 검버섯형성을 억제 시키는 작용이 있으며 세포노화를 방지하며 기력을 좋게 한다.
Oat prevents the formation of Laver mushroom and prevents the aging of cells to enhance virility.

사삼새송이밥 | Adenophora triphylla King oyster rice

폐의 기를 잘 통하게 하고 소화를 도우며 간장을 안정시키는 효능이 있으며 정신을 맑게 한다. 또한 가래를 없애고 혈지방을 낮추는 효능이 있다. 그러므로 혈지방과 콜레스테롤이 높거나 비만인 사람에게 적합하다.

It strengthens the lungs and stabilizes the liver and the intestines, purifying themind. It also eliminates phlegm and lowers the blood fat. Therefore it is good for obese people or people with high blood fat and cholesterol.

재 료(4인분) | 식재료 : 쌀 500g, 송이버섯 2개, 물 650cc

약재료 : 사삼 2뿌리, 은행 10알

양념장 : 집간장 2큰술, 진간장 2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 2작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 고춧가루 1/2큰술

Materials(for 4 people) | **Food ingredients** : 500g of raw rice, 2 King oyster mushrooms, 650cc of water

Medicinal ingredients : 2 roots of adenophora triphylla, 10 ginkgo nuts

Dressing sauce : 2 big spoons of soy sauce, 2 big spoons of nicely aged soy sauce, 1 big spoon of cut spring onion, 2 small spoons of cut garlic, 1 big spoon of sesame oil, 1 big spoon of powdered sesame and salt, 1/2 of big spoon of red pepper powder

만드는 법 | Methods of cooking

- 1 모든 재료는 깨끗이 손질하여 준비한다.
All ingredients are handled cleanly and prepared.
- 2 준비된 재료를 내솥에 넣고, 물을 부어 얹는다.
The prepared ingredients are put into the inner pot, and water is poured.
- 3 내뚜껑을 닫고, 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
It is closed with the inner lid, and the body and the pressure lid is joined.
- 4 메뉴 <보양밥>을 선택하고, <시작> 버튼을 누른다.
Choose the menu <Nutritional rice> and press the <start> button.
- 5 완성되면 밥을 상하 골고루 잘 섞은 후 담아낸다.
When it is complete mix it well up and down and serve.



- 양념장을 만들어 기호에 따라 곁들여 비벼 먹는다.
- Make the dressing sauce and depending on the symbols add the sauce and mix it to take it.

Tip

송이버섯은 현대연구에 의하면 송이는 다당화합물로 항암작용이 있다고 한다. 또한 현대연구에서 만성간염, 백세포감소증, 고지혈증환자에게 좋은 식품이라고 한다.

According to modern research King oyster mushrooms are chemical compounds of saccharides with antibiotic properties. Also it is a food good to chronic hepatitis, leucopenia, and hyperlipidemia.



1 재료준비 | Preparation of ingredients



2 내솥에 넣기 | Put into inner pot



3 물붓기 | Pour water



4 완성 | Complete



무엇이든 만드는 응용사용 방법 | Applied Methods of Using by Which Anything Can Be Made

가마솥중탕기 - 오쿠의 원리를 정확하게 익히시면 끓이고, 굽고, 찜하는 방식의 모든 음식을
가마솥중탕기 - 오쿠로 조리하실 수 있는 응용방법을 터득하시게 됩니다.

If you learn the principle of OCOO correctly, you can learn the applied method by which you can
cook all kinds of foods that are boiled, baked and steamed with the OCOO.

1 가마솥중탕기 - 오쿠의 가열판에 넣어 주는 600cc의 물이 끓어서 수증기를 발생시키고 이 수증기가 압력기구에 의해 외부 유출이 억제되어 112℃이상의 고열 수증기로 상승하게 됩니다.

The 600cc of heating water that is put into a heating plate of OCOO is boiled to generate steam. This steam is restrained from being discharged to the outside by a pressure device and thus arises as steam of high temperature of more than 112 °C.

2 가스, 전기압력솥 등은 압력추에 의해 외부로 수증기가 배출되지만 가마솥중탕기 - 오쿠는 압력추에서 수증기가 배출되지 않고 온도 센서에서 감지된 평균온도 112℃를 마이콤에 의해 전원이 ON, OFF되어 자동으로 조절되는 원리이므로 열효율이 높고 전기소모를 최소화 시켜 줍니다.

The steam is discharged to the outside by a pressure control valve in a gas or electronic pressure cooker, but in OCOO, the steam is not discharged from a pressure control valve, but the average temperature of 112 °C sensed in a temperature sensor is automatically adjusted by turning on and off the power with a Micom. Therefore, heat efficiency is high and consumption of electricity is minimized.

3 112℃의 고열수증기가 게르마늄 내솥을 사방으로 감싸며 가열시키고 가열된 게르마늄 내솥에서 원적외선 중탕열이 방사되어 식품에 함유되어 있는 자체수분을 발열시켜 식품을 익히는 원리입니다.

Steam of high temperature of 112 °C encloses and heats a germanium inner pot in all directions and far infrared double boiling heat is radiated from the heated germanium inner pot to make the moisture contained in the food heated to cook the food.

- 때문에 식품을 오랜시간 가열해도 태우지 않는 장점이 있습니다.
- 때문에 수분이 함유되어 있는 식품이라면 무엇이든 원적외선 중탕열로 익힐 수 있습니다.
- 때문에 건조한 식품이라면 내솥에 적당량의 물을 첨가하여 익혀야 합니다.
- 본 책자에 없는 메뉴라면 원액을 선택하시고 참고하여 비슷한 메뉴의 조리시간을 가감하여 응용합니다.
- Therefore, there is an advantage that even if food is heated for a long time, it is not burnt.
- Therefore, any food that contains moisture can be cooked by far infrared double boiling heat.
- Therefore, in the case of dry food, you should cook it by adding a proper amount of water in an inner pot.
- If it is a menu that is not introduced in this book, select <Essence> and adjust the cooking time by referring to that of a similar food.

4 가마솥중탕기 - 오쿠의 전자 시스템에는 인공지능 마이콤이 내장되어 있습니다.

The electronic system of OCOO has an artificial intelligence Micom built therein.

- 올림, 내림 버튼을 이용하면 조리시간을 필요한 정도로 조절하실 수 있습니다.
- 어느 식품이든 그 식품조리와 유사한 기본 메뉴에 입력되어 있는 조리시간을 참고하여 1차로 조리 시간을 결정, 조리하신 후 조리상태를 확인하며 2차 조리시간을 결정하신다면 그 다음부터는 한번에 타이머 기능으로 자동으로 조리하는 요령이 터득됩니다.
- You can adjust the cooking time by using an up arrow or a down arrow.
- Whatever the food is, you can decide the cooking time and cook the food first by referring to the cooking time that is input for a basic menu similar to that food, and then decide the second cooking time by checking the cooked state of the food after cooking the food. Then, you can cook the same food automatically by using the automatic timer function later.

5 시작버튼으로 기능을 가동시킵니다.

Operate a function with a start button.

- 응용하고자 하는 메뉴를 선택하시고 조리시간을 올림, 내림 버튼으로 조절하신 후 시작버튼을 눌러 기능을 가동시켜 줍니다.
- 제품의 사용법을 1회, 2회에 응용하여 여러가지 식품을 조리하시는 요령을 터득하신다면 가마솥중탕기 - 오쿠의 우수한 효용성을 다시 한 번 느끼게 됩니다.
- Select a menu to apply, adjust the cooking time with an up arrow and a down arrow and then operate a function by pushing a start button.
- If you understand the method of cooking various foods by applying the using method of this product once or twice, you will realize the excellent efficiency of OCOO again.

가마솥중탕기 - 오쿠를 애용해 주셔서 감사합니다. Thank you for using OCOO.

예약 조리 방법

Method of reserving
cooking

- 조리하시고자 하는 메뉴를 선택합니다. (선택한 메뉴의 기본 시간이 표시됩니다.)
Select a menu that you want. (The standard time of the selected menu is displayed.)
- 예약버튼을 누릅니다. (시간이 깜박거립니다.)
Push a set button. (The time flickers.)
- 시간조절버튼 "V" "Λ"을 눌러 원하시는 예약시간을 설정하십시오.
(설정된 시간은 조리가 완료되는 시간입니다.)
Set up a desired reserved time by pushing time control buttons "V" and "Λ".
The set up time is the time until which the cooking is completed.)
- 시작/취소 버튼을 누르면 예약 조리가 시작됩니다. (시작/취소 버튼은 누르지 않으면 5초 후 자동진행)
If you push a start/cancel button, the reserved cooking starts.
(If you do not push a start/cancel button, it is executed automatically in 5 minutes.)
- 예약 설정 최대 시간은 12시간 입니다. (홍삼, 청국장은 예약기능이 없습니다.)
The maximum preset time is 12 hours.
(There is no timer function for the red ginseng and Chungkukjang.)

조리시간 응용방법

Method of increasing or
decreasing the cooking
time of a menu

- 본 제품은 조리의 상태에 따라 조리 시간을 가감하여 원하는 조리 상태를 만들어 드실 수가 있습니다.
You can use this product from the method that you want to cook for increasing or decreasing the cooking time in proportion to cooked condition.
- 조리 상태를 조금 진하게 만들 때에는 기본 설정시간에서 "Λ"버튼을 이용하여 시간을 올려서 사용하십시오.
If you want cooked condition to be more soft, You can use take advantage of "Λ" button in the basic set time.
- 조리 상태를 조금 연하게 만들 때에는 기본 설정시간에서 "V"버튼을 이용하여 시간을 내려서 사용하십시오.
If you want cooked condition to be more thick, You can use take advantage of "V" button in the basic set time.

예) 보양탕을 4시간 조리하고 싶을 경우 For example) If you want to cook the nutritional soup for 4 hours.

- 조리준비를 마치고 뚜껑을 닫으십시오.
After completing preparation for cooking, shut a lid.
- 메뉴버튼으로 보양탕을 선택하십시오. (기본 설정시간 "조리 3 : 00 후 완료" 표시)
Select "Nutritional soup" with a menu button.
(The basic set up time of "cooking is completed after 3:00" is displayed.)
- 시간조절버튼 "Λ"을 눌러 원하시는 4시간을 맞추어 주십시오. ("조리 4 : 00 후 완료" 표시가 나타남)
Set up "4 hours" that you want by pushing a time control button "Λ".
(Completed after cooking of 4:00 is displayed.)
- 시작/취소 버튼을 누르면 빨간색 램프에 불이 들어오고 조리가 시작됩니다.
If you push a start/cancel button, turn on a red lamp and the cooking starts.

보온기능 활용방법

Method of utilizing
warm function

- 별도의 용도로 보온기능을 활용하시고자 할 때에는 가열판의 물량을 확인하시고 메뉴를 "원액"으로 선택한 후 시간조절버튼 "V"을 이용하여 조리시간을 [:00] 으로 맞춰주시면 황색 램프에 불이 들어오고 보온기능이 자동으로 시작됩니다.
If you want to utilize a keep warm function for a separate use, check the amount of water in a heating plate, select <essence> from a menu and adjust the cooking time to be [:00] by using a time control button "V" and then turn on a yellow lamp and the keep warm function automatically starts.



【약력】

- 1982년 경희호텔대학 졸업
- 서울롯데호텔 10년 근무
- 뷔페식당경영 및 요리강사5년
- 2000년 중국천진중의약대학교 졸업
- 2003년 동대학 석사학위 취득
- 2006년 동대학 박사학위 취득
- 2007년 명지대학교 산업대학원 강사
- 현 도호약선연구원 원장
- 중국북경 응용기술대학 객원교수
- 세계양생요리대회 심사위원

【저서】

- 도호약선조리학 백산출판사
- 도호식료본초학 도서출판 씨제이씨

약선강좌안내

기초반	약선기초이론
중급반	약선식물본초학
상급반	약선요리응용실습
고급반	병증별약선응용

문의전화 : 1588-4394

약선 건강요리 활용의 지혜

약선이라는 건강요리는 인류의 음식문화와 질병치료 방면에서 중요한 역할을 담당하며 발달되어 왔습니다.

약선이란 약의 효능이 있는 음식이라고 정의할 수 있으며 원시시대에 식품을 익히지 않고 생물 상태로 먹었을 때 보다 불의 발견으로 인해 굵거나 물로 끓여 익혀서 먹는 것이 위생적이고 우리 몸에서의 소화흡수에 유익하여 인류의 수명을 두 배 이상 길게 되었던 것이 약선의 기초라고 할 수 있습니다.

식품에 대한 영양성분이나 효능을 과학적으로 분석하여 확인할 수 없었던 음식문화 개선 초기부터 어디가 아픈데 무엇을 먹으니 좋아졌다는 체험에서 시작되어 이러한 체험이 수 천년동안 쌓여 오면서 논리적으로 정립되고 임상적으로 확인되어 동양의학으로 발전되어 왔으며 현대에서는 약선으로 활용되는 식품의 영양성분이나 효능이 과학적으로 분석, 확인, 검증되고 있기도 합니다.

본 책자에 수록되어 있는 약선건강요리 100선은 동양의학문헌에 의한 음식궁합을 참고자료로 하여 어린이, 여성, 남성, 어르신 등을 세대로 분류하고 세대로 유익한 약선을 활용하기 쉽도록 정선하였습니다.

그러나 우리가 매일매일 일상적으로 하루 세끼 섭취하는 음식과 이를 대신할 수 있는 약선 건강요리가 동일하게 어느 누구에게나 같은 기준으로 좋은 것이 아니고 섭취하는 사람의 생활습관과 사회환경, 계절에도 밀접한 상관관계가 있습니다.

또한 약선요리는 체질이나 건강상태에 따라 득이 될 수도 있고 해가 될 수도 있다는 사실을 중요하게 인식해야 합니다.

예를들면, 누구나 선호하며 먹을 수 있는 삼계탕의 경우에도 몸에 열이 많고 양기가 넘쳐 건강에 문제를 일으킬 수 있는 체질의 사람에게는 득보다는 해가 될 수 있다는 사실을 참고하여야 합니다.

때문에 오쿠 가족들께서는 무작정 몸에 좋은 음식이나 약선 건강요리를 선택하기 보다는 본 책자에 수록되어 있는 재료의 효능과 건강상식(Tip)을 참고하고 자신의 체질과 건강상태에 적합한 약선 건강요리를 선택하시어 각종 성인병과 질병을 예방할 수 있는 건강한 식생활을 하시기를 기원합니다.

특히 특별한 질병이 있으신 분들은 본 약선 건강요리를 질병치료를 위한 주된 치료방법으로 하실 수 없으며 담당주치의 또는 한의사와 상담하시어 하루 세끼 중 대용식사로 활용하며 질병치료를 도움을 주는 체력보강을 위한 식사로 활용하시는 것이 현명한 방법입니다.

오쿠 가족 여러분의 건강과 행운을 기원합니다.

도호생활약선연구원

중의학 박사 양 승

The wisdom of using Herb Foods health cooking

The healthy cooking of herb foods has been developed in the essential role in between mankind's food culture and curing diseases

Herb foods are referred to food with medicinal efficacy. It is more sanitary to take food by roasting and boiling than taking raw, because it is more suitable for our body to absorb the digestion. Therefore the lifespan has doubled due to the basics of herb foods.

The nutrition and efficacy facts that could not be proved scientifically but experienced for thousands of years has now logically been proven and verified clinically, and has been developed through the Oriental medicine where the herb foods of nowadays are verified for its nutritional ingredients, efficacy, scientific analysis, etc.

The 100 types of Herb Foods Healthy Cooking recorded on this book is to be a reference material of food harmony from the Oriental medicine documents for children, women, men, and the aged, classified separately for a more suitable use.

But the intake of 3 meals a day and its replacement for herb foods can have different effects on everybody depending on life habits, social environment, season, etc. Also you must know that the herb foods can be a benefit but also can be a loss depending on the physical constitution and health conditions.

For example, the ginseng chicken soup that everybody can take and like, can be a loss instead for people who have excess of heat and virility in their body.

That is why the Ocoo family does not recommend you to choose randomly a herb food health cooking but choose the ones suitable for you after reading the Tips and the efficacies of each herb foods, to prevent a disease and various geriatric diseases.

Especially if you are someone with a particular disease, the herb foods health cooking can not replace the main curing methods but can be a supplementary aid for the physical reinforcement. Therefore it is recommended to attend to your designated doctor and consult.

I pray for the health and luck of every Ocoo's family

Doho Life Herb Food Researcher
Chinese doctor Yang Seung



【Brief history】

- Graduated Kyunghee Hotel University in 1982
- Worked in Seoul Lotte Hotel for 10 years
- 5 years of cook instructor and management of buffet restaurants
- Graduated China Chunjin china medicine university in 2000
- Masters degree in SameUniversity in 2003
- Doctorate degree in SameUniversity in 2003
- Lecturer in Myongji University's industrial graduate school in 2007
- President of Doho herb foods research
- Guest professor Application Technology University of Beijing, China
- Judge of World's Health care Cooking Competition

【Book】

- Doho Herb Foods Cooking Learning baek-san publishing Company
- Doho medical herb foods Learning CJC publishing company

Herb Food lecture guide

Basic class Herb foods theory
Intermediate class Herb Foods Medical Herb plants
Advanced class Herb Foods Practical Cooking Training
Most Advanced class Practical use of Herb Foods for Symptoms

Phone inquiry : 1588-4394

발행처 _ Publishing Office
(주)오쿠 _ OCOO Co.,Ltd
충남 보령시 청소면 충서로 3647-17
3647-17, Chungseo-ro, Cheongso-myeon, Boryeong-si,
Chungchongnam-do, Korea
tel. 82 1588 4390
<http://www.occo.co.kr>

약선감수 _ Herb foods Resignation
세계중탕연구소 양 승 원장
President of Doho Herb Foods Researcher Yang Seung
약선강좌문의 Herb Foods Lecture inquiry 1588 4394

디자인 _ Design
써니디자인 _ Sunny Design

사진촬영 _ Photography
Original Studio
Cr.Picture Studio

참고문헌 _ Bibliography
도호약선조리학(백산출판사)
Doho Herb Foods Cooking Learning (Baek-san publishing Company)
도호식료본초학(씨제이씨출판사)
Doho medical herb foods Learning (CJC publishing company)
동의보감(삼성문화출판사)
Dongwibogam (Samseong Cultures Publishing Company)

