

# 사찰음식 송년모임 맛·건강 '브라보'

### 불자들을 위한 색다른 '포트럭 파티' 즐기기

## 버섯·야채 등을 이용한 영양 식단 준비

얼마 남지 않은 2004년. 술과 고기가 빠지지 않는 연말 모임이 매일같이 이어진다. 돈은 돈대로 깨지고 체력은 체력대로 축나는 연말이지만, 송년모임은 제대로 해야 할 것 같은 압박에 어쩔 수 없이 밖으로 도는 이들이 많다.

이 같은 소모성 회식 대신에 '사찰음식 포트럭 파티'는 어떨까? 포트럭 파티란 파티에 초청된 회원 각자가 한 가지씩의 요리를 마련해와 다양한 맛과 맛을 함께 나누는 것. 파티식단을 사찰음식 중심으로 꾸민다면 불자들의 이색적인 송년 파티에 도움이 될 수 있다. 사찰음식 전문가 홍승 스님은 '파티 식단은 파스타

나 스테이크 등 서양음식이 주를 이루고 있지만, 맛과 영양·장식면에서 사찰음식 또한 파티음식으로 손색이 없을 것'이라고 말했다.

그렇다면 무슨 음식을 어떻게 준비하는 것이 좋을까. 홍승 스님은 메인요리로 '표고버섯야채탕수이'나 '버섯야채 팔보채'를 준비하고 '사레기나물밥' 혹은 '곤드레나물밥'을 곁들이면 좋다고 말한다. 후식으로는 차가운 모과차·유자차 등과 함께 다식이나 꽃감말이 등을 함께 올릴 것을 추천했다. 이 가운데 몇 가지 사찰음식의 조리법을 살펴본다.

강신재 기자

### ■ 표고버섯야채탕수이

▲준비할 재료 1/2g  
마른 표고버섯 100g, 당근 1개, 오이 1개, 브로콜리 1개, 청·홍피망 1개씩, 배추잎 2장, 파인애플 통조림 1개, 감자전분 5큰술, 식초 3큰술, 설탕 3큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 튀김용 기름 넉넉히, 은행 1/2컵



### ▲만드는 법

1. 표고버섯은 깨끗이 씻어 불려 꼭지를 따고 물기를 꼭 짜서 참기름, 소금, 후추를 넣어 밑간을 해놓는다.
2. 준비한 야채와는 적당한 크기로 썰어놓고 브로콜리는 살짝 데친다.
3. 은행은 소금을 넣고 은근한 불에서 잠깐을 쪄 손으로 문질러가며 볶아내 껍질을 벗겨낸다.
4. 밑간을 해둔 표고버섯을 감자전분 가루를 개어 마른 가루로 옷을 입혀서 튀겨낸다.
5. 파인애플은 적당한 크기로 썰어놓고, 국물은 탕수가 국물을 만들 때 사용한다.
6. 파인애플 통조림 국물에다가 물을 약간 붓고 녹말가루 풀어놓았던 것을 국물에 넣어 걸쭉하게 만든다.
7. 준비해 놓은 야채를 잘 안 익는 순서부터 집어넣는다.
8. 야채가 너무 익지 않도록 한소끔만 끓으면 불을 끄고 튀겨 놓은 표고버섯을 그릇에 담고 그 위에 국물을 끼얹는다.

### ■ 곤드레나물밥

▲준비할 재료  
쌀 3컵, 곤드레 300g, 들기름·소금 약간씩, 양념장(집간장 3큰술, 청·홍고추 1개씩, 통깨 1큰술)



### ▲만드는 법

1. 쌀은 밥짓기 30분 전에 씻어서 건져 놓는다. 곤드레는 끓는물에 소금을 넣고 데쳐 물에 담가 쓴맛을 잠시 우려내다가 물기를 꼭 짜 후 송송 썬다. 여기에 들기름, 소금을 넣고 조물조물 무친다.
2. 쌀과 물의 양을 1:1.1 비율로 맞춰 밥을 한다. 묵은 쌀인 경우 1:1.2 비율로 물의 양을 좀 더 늘린다. 나물에서 물이 나오기 때문에 평소보다 밥을 고슬하게 짓는다. 쌀 위에 양념이 쓴 곤드레를 얹고 밥을 짓는다. 뜸이 다 들면 주걱으로 고루 섞어 밥그릇에 담는다.
3. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만들어 같이 낸다. 참기름을 먼저 넣으면 양념이 고루 섞이지 않으므로 참기름을 맨 나중에 넣어야 한다. ■자료제공: <선재스님의 사찰음식> (디자인 하우스)

### ■ 녹말다식

▲준비할 재료  
녹말1과 1/2컵, 꿀 3큰술, 오미자국물 2큰술, 참기름 적당량



### ▲만드는 법

1. 오미자를 하루쯤 우려 후 고운 천에 받아 오미자국물을 만든다.
2. 녹말가루에 꿀과 오미자국물을 넣어 고루 반죽한다.
3. 다식판에 참기름을 얹어 바르고 녹말 반죽을 밤들만큼씩 떼어 꼭꼭 눌러 박아낸다.

■자료제공: 홍승 스님의 <녹차와 채식> (불일 출판사)

## (34) 최윤근 교수의 아유르베다 읽기 · 끝

### 어떤 오일이 마사지에 좋은가

코코넛은 어떻게 좋은가? 코코넛 오일은 주로 화장품이나 비누의 주 성분으로 많이 사용된다. 열대, 아열대 지방에서 생산되며 전세계 식물성 기름 사용량의 8%를 차지하는데, 쉽게 고형화되어 운송이 편리하다. 이 기름은 달고 비교적 가벼우며 매끈매끈하고 찬 성질을 가지고 있어 피타가 왕성한 사람에게 효과적이다. 피부 발진, 화상, 종기, 염증, 습진, 곰팡이, 갑염증 등에 사용한다. 무기질, 단백질, 탄수화물, 고지방 지방산과 올레인이 많이 함유

마사지에 더없이 좋은 오일이지만 가격이 비싼 게 흠이다. 맛은 달고, 매끈매끈하고 열을 내기 때문에 카파가 우세한 체질에 사용하면 좋다.

예로부터 아몬드 오일을 40일 동안 갈색 빛깔의 유리병에 담아 햇볕에 놓아 두었다가 사용하면 근심 격정, 비관을 없애 마음을 기쁘게 만들고 피를 맑게 해준다고 했다. 또한 한숨을 참는 능력을 향상시키고 몸을 강하게 만들어 준다. 마사지 오일로 사용할 경우 근육과 인대를 튼튼히 하고 피부의 화상을

## 코코넛·찬 성질로 발진·화상등에 효과 아몬드·피부 건조 막고 머리카락 탄력 유지 카스터·변비·복통 등 복부 질환에 치료제로

때 있으나 열독소 성분은 없다. 예로부터 인도 여성들은 건강하고 윤택한 머리카락과 함께 머리카락을 빨리 자라게 해주어 코코넛 오일을 즐겨 사용했다. 찬 성질을 가지고 있기 때문에 머리에 열이 있거나 머리를 식히고 진정시키는 데에도 효과적이다. 특정 성분을 첨가하지 않은 자연 그대로의 코코넛 오일을 식용으로 쓰면 카파 기운을 증가시킨다. 겨자유저제 카파가 왕성해 접액이 많은 사람이라도 안심하고 사용할 수 있다.

코코넛은 또한 성적 흥분시 동반하는 열을 식혀 준다. 규칙적으로 사용하면 정력과 생식력을 높여주고 조류증을 치료할 수 있다. 피부를 탄력 있게 하며 쉽게 흡수되는 특성상 선택 오일로 사용하면 좋다. 더운 기후에 사는 사람에게 적당한 오일이다.

아몬드 오일은 어떤 성분을 가졌는가?

치료하고 정력과 생식력을 강화시킨다. 피부 건조를 막고 머리카락에 탄력을 주며 뇌에도 좋다.

마지막으로 카스터 오일. 이 오일은 달고 쓰고 짙은 맛을 내며, 무겁고 기름지며 열을 낸다. 바타가 왕성한 사람에게 사용하면 적당하다. 피부 건조를 막아주고 탄력을 가져다 준다. 피부 깊숙이 침투하는 성질을 가지고 있으며 알카리 성분이 있기 때문에 치유와 영양 효과를 동시에 가지고 있다. 먹음 경우 하체처럼 정화 작용을 한다. 변비, 장내 가스, 복통, 폐양과 같은 복부 질환에 치료제로 사용 가능하다.

■포천 중문의대

신년부터는 아주대학교 김재일 교수의 '티베트 의학 신학' 연재가 시작됩니다.



## 발아현미, 내가 직접 틈운다

### 표면에 세균 성장 우려 물 자주 갈아줘야

발아현미 첨가 유유·즉석밥 등 현미에 씌운 '발아현미'가 인기다. 조리가 복잡하고 소화가 어려운 현미의 단점을 보완한 발아현미는 씌이 트는 과정에서 영양 성분이 대폭 강화되기 때문에 '영양 식품'으로 각광받고 있다.

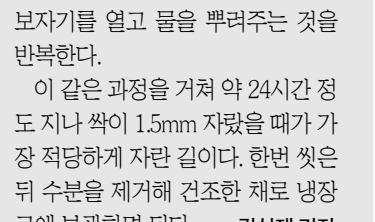
그렇다면 발아현미는 어떻게 얻을 수 있을까? <밥상에 댄다>, 등의 저자 정세태(경북과학기술대) 교수는 최근 출간된 <밥상이 동의보감이다> (모색)에서 가정에서 손쉽게 발아현미를 만들 수 있는 방법을 소개했다.

△집시에 1분도 현미를 고르게 편 후 현미를 살짝 덮을 정도의 물을 채우고 △집시 위에 랍을 씌워 송곳 등

으로 적당한 수와 크기의 구멍을 여러 개 뚫은 뒤 △실내 창가 등에 두서 따뜻한 발을 쏘인다. 발아하기 시작하면 씌에서 조금씩 갯물이 나오기 때문에 여름에는 3-4회, 겨울에는 2회 정도 물을 갈아줘야 한다. 현미 표면의 세균이 성장할 수도 있기 때문에 물을 자주 갈아주는 것이 중요하지만, 씌이 손상될 우려가 있기 때문에 비벼 씻는 것은 곤란하다.

물을 갈아주기 번거롭다면 소쿠리를 이용해도 좋다. △송출한 소쿠리에 현미의 두께가 1cm 이하가 되도록 손으로 골고루 편 후 △깨끗한 물을 골고루 뿌려 흠뻑 적셔준다. △면보자기를 덮은 채로 따뜻하고 그늘진 곳에 두고 △6-8시간마다 면보자기를 열고 물을 뿌려주는 것을 반복한다.

이 같은 과정을 거쳐 약 24시간 정도 지나 씌이 1.5mm 자랐을 때가 가장 적당하게 자란 길이다. 한번 씻은 뒤 수분을 제거해 건조한 채로 냉장고에 보관하면 된다. 강신재 기자



## 사찰, 법당, 앰프 설치

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치해 드립니다. (아무리 먼 곳이라도 출장비는 받지 않습니다)

소리공양 실적 홈페이지를 참고하세요! [www.yukosound.com](http://www.yukosound.com)

음블, 설립 전용 고성능 마이크  
DX-707스탠드 마이크  
가격: 250,000원

◇ 소리공양 종목 ◇  
▷ 사찰 법당 앰프설치  
▷ 고성능 무선마이크  
▷ 각종 마이크 판매  
▷ 법당전용 스피커

바구니스님 특별우대! 법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소  
소장 김문화 : 011-335-2695  
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호  
(02)2697-9976, 2601-8284 팩스 (02)2695-9676  
홈페이지 : [www.yukosound.com](http://www.yukosound.com)

## 전자식 2중문 3중경보

특히 불전함

가격 수요증가로 시중품과 가격동일  
움직이거나  
털문만 열어도  
경내 전지역  
경보상태

◆ 돌발적인 정보로  
침입자, 100% 도주  
◆ 도난의 염려가 없는  
사고 미연방지 100%

○ 각지역 대리점 모집

시원기전 북 043-647-2378, 011-467-1472

## 한가지 소원을 꼭 이루는 흥천 연화사

아미타 대불 성지순례

동양최대 아미타 대불  
(높이: 36m 아파트 12층 높이)  
부처님 몸 안으로 7층까지 올라가면서  
부모은중경·극락도·지옥도·관람  
7층에 올라가면 부처님 몸안에  
미타삼존불 법당이 있습니다

1층에 열두 분 부처님을  
한자리에서 친견합니다.

▶ 대형주자장안비  
▶ 점심공양 가능  
▶ 입장료 무료  
◆ 주위 명소:  
흥천온천, 천년고찰 수터사

● 찾아오시는 길  
연화사

● 매표:  
초하루 및 보름 (조계사 앞)  
관광버스 출발

[www.yhs108.com](http://www.yhs108.com)

강원도 흥천군 북방면 북방1리 664번지 연업산 연화사  
전화: (033)433-1815, 433-2009 팩스: (033)433-5206

## 현대인의 성인병

귀의 삼보하움고, 불자님 가정에 불보살님의 자비광명이 항상 함께하시길 빕니다. 현금 많은 사람들이 마음의 자유를 찾지 못하고 공해나, 환경오염, 밤낮이 뒤바뀐 생활, 불결계등 각종 환경적 요인과 내적요인을 극복하지 못하고 많은 질환과 각종 알수없는 난치성 질환으로 시달리고 있습니다.

그동안 소승이 출가 이후 오래도록 수행에 정진해 오다가 개인 의 지중환 인연으로 의학에 관심을 버릴수가 없어 오랫동안 민속의학을 연구하였고 한의학을 전공 하였습니다. 그후 그동안 인연있는 불자님들의 여러가지 질환을 치료해오고 있던중 本草學을 연구하는 과정에서 오래전부터 전수된 난치성 질환에 대하여 여러가지 신묘한 치료법을 어렵게 알게 되었습니다. 이로 인하여 인연있는 많은 불자님과 환자분들의 성원으로 고통을 가지고 있는 질환자들에 대하여 느끼는 바가 많았으며 고혈압, 당뇨, 중풍, 축농증, 소아일려지, 신장질환, 부인병, 간질환 등 많은 환자들을 치료하였으며 이미 임상에서 치료력이 탁월한 처방을 개발하여 환제나 탕제로 만들어 전국의 인연있는 불자님께 보급하고 있습니다. 적절한 비유가 될지 모르겠지만 부처님께서도 인연없는 중생을 제도 할 수 없다고 말씀하셨습니다. 그동안 여타 질환이나 각종난치성 질환으로 고생해온 불자님께서는 그간의 고통을 말로 다 표현할 수 없으셨지만 편안한 마음으로 꼭 한번 래원하시거나 전화주시면 친절히 상담해 드리겠습니다. 아무쪼록 부처님의 바른 가르침으로 몸과 마음이 건강하게 될 수 있기를 기원하며 지면상 자세하게 설명드리지 못한점 양해해 주시기 바라며 간단하나마 글을 올립니다.

경기 오산시 원동  
TEL. 031)376-2748 / H.P. 011-9104-0037  
약수암 포교원 원장 석지장 합장