



❶ 황기 오곡버섯죽

재료(4인분): 잡곡으로 지은 찬밥 1공기, 표고버섯 4장, 느타리버섯 4장, 간장 약간, 죽염 약간, 참기름 약간, 황기 물7컵(황기 1줌+물 10컵)

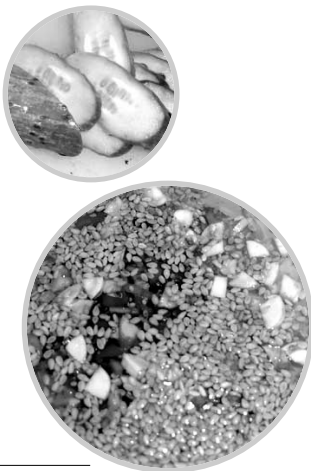
- 1. 표고버섯은 뜨거운 물에 데쳐 채썬 후 간장과 참기름에 살짝 버무린다.
2. 느타리버섯은 뜨거운 물로 데친 후 죽염으로 간을 한다.
3. 잡곡밥은 표고버섯 우린 물 2컵을 넣고 믹서에 간다.
4. 냄비에 믹서에 간 잡곡밥과 황기 물 2컵을 넣고 끓여준다.
5. 마지막 남은 물 3컵을 넣고 끓이다 버섯을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
6. 죽염은 먹기 전에 넣어 간을 맞춘다.



❷ 인삼냉채

재료(4인분): 오이1개, 당귀잎 1줌, 영양쌈 1줌, 소스(인삼 2뿌리, 청고추 1개, 홍고추 1개, 참깨 1큰술, 녹차기름 4큰술, 죽염 약간, 감식초 1큰술)

- 1. 오이는 어슷썰기 해 물에 담가둔다.
2. 당귀잎과 영양쌈은 한입 크기로 잘라 물에 담가둔 후 물기를 빼준다.
3. 인삼은 작은 사각형모양으로 자른 후 청·홍고추는 곱게 다진다.
4. 인삼에 청·홍고추를 넣어 소스를 만든다.
5. 접시에 오이를 돌려 담고 자른 영양쌈을 올려주고 인삼소스를 뿌려서 완성한다.



삼계탕 안 먹어도 삼복 더위 거뜬

사찰음식연구가 박상혜 추천 '여름 보양식'

일요일 아침, 법회에 참석하려고 새벽부터 부산을 떠머 사찰을 찾을 때가 있습니다. 직장에 다닌다는 이유로 꼬박꼬박 법회에 참석하진 못하지만, 시간이 날 때 마다 절을 찾아 기도하고 마음을 달래고 오는 경우가 많습니다.

하지만 요즘같이 더운 여름엔 누가 뭐라고 해도 움직이기 싫은게 당연지사지요. 그래서 법회에 참석하려면 양산과 부채, 손수건 등을 먼저 챙기게 됩니다. 그렇게 '완전 무장'을 하고 법당에 들어서면 순간 제 모습이 부끄러워 고개가 숙여지곤 합니다. 바로 두꺼운 가사장삼을 수하고 땀방울을 흘리며 열물을 하고 있는 스님을 뵈 때문입니다. 그때마다 "고기 한 점 드시지 않으면서도 기나긴 여름을 어떻게 버티실까?"하고 걱정이 앞섭니다.

하지만 사찰에 보양식이 없는 것은 아닙니다. 사찰마다 특색 있는 보양식이 존재하는데, 깊은 산 조용한 암자에서는 산마름을 이용해 보양식을 만들고, 바닷가에 자리 잡은 절에서는 우뚝가사리라는 해초로 만든 풍곡으로 여름을 납니다.

지역에서 나는 식재료를 이용해 나름대로 맛있는 여름 보양식을 해결하는 것이지요.

비싸지도 않고 귀하지도 않은 재료로 건강을 챙길 수 있구나, 사찰음식을 공부하는 것이 더없이 자랑스럽습니다.

가끔 제게 "스님께 여름을 잘 견딜 수 있는 건강식을 만들어 드리고 싶다"고 문의하는 분들이 있습니다. 부처님을 모시는 지극 정성만 마음으로 스님께 공양을 올리려는 그분들께 저는 손쉬운 건강식을 알려드리곤 합니다. 신선한 야채와 과일, 버섯 등을 이용한 '사찰 보양식'이지요.

건강은 건강한 먹을거리에서 온다는 말이 있듯, 맑고 깨끗한 먹을거리는 이 여름을 버틸 수 있는 힘을 줄 것입니다. 산사에서 배운 먹을거리의 지혜로 건강한 여름 보내시길 바랍니다.



❸ 밤소를 채운 표고버섯구이

재료(4인분): 표고버섯 8장, 유장(간장, 참기름 약간), 양념장(다진 호두 1큰술, 다진 잣 1작은술, 고추장 1큰술, 참기름 1작은술, 설탕 약간, 참기름, 산초기름)

- 1. 표고버섯은 뜨거운 물에 데친 후 밑동을 떼어낸다.
2. 표고버섯은 유장을 발라 둔다.
3. 분량의 재료로 양념장을 만든다.
4. 표고버섯 안쪽에 양념장을 발라준다.
5. 200℃로 예열된 오븐에서 5분 정도 구워준다. (프라이팬을 이용할 땐 중불에서 구워내고 토스터기를 이용해도 편하게 완성할 수 있다)



❹ 수삼양향술밥

재료(4인분): 수삼 1뿌리, 대추 2알, 잣 4알, 잡곡 쌀 2줌, 은행 2알, 죽염 약간, 표고버섯 1장, 물 적당량, 양념장(국간장 1큰술, 다진 양파 2작은술, 다진 청고추 1작은술, 다진 홍고추 1작은술, 통깨 약간, 참기름 약간)

- 1. 잡곡 쌀은 미리 불려서 물기를 빼 놓는다.
2. 은행은 볶아 주고 수삼은 어슷썰기하고 표고버섯은 채 썰어준다.
3. 작은 술에 불린 쌀을 넣고 인삼, 대추, 은행, 잣, 표고버섯을 넣어 밥을 짓는다.
4. 양념장과 함께 낸다.



생활속에서 깨닫는 길이 참선에 있다

삼매체험 참선수행 30주년 - 참선 단식 7일간 집중수련

단기간 집중정진으로 참선수행 길을 찾는다 - 화두의심을 지어갈 줄만 알면 깨달음의 길에 들어서 득력하는 것은 하루아침 해장거리다. 화두의심만 바로 시작하면 깨달음안으로 들어가는 심지공부 - 세속의 모든 번민과 욕망 정신적 갈등에서 벗어난다.

금강단식과 참선의 특징과 효과

- 1. 예비단식 보식이 없다 - 단식 시작전 준비단식이 없고 단식종료후 곧 바로 정상식사가 가능
2. 단식으로 식욕을 해결하면 정신이 손에 잡히듯 분명해진다 - 정신을 모르고 살면 세상에 태어나 살았다고 할 수 있는가? 철이 들기전에 세상을 마치게 된다.
3. 정신적으로 심약한 사람은 의지력 인내심 추진력 자재심이 배양되고 화내고 성냄을 고치고 자신감 신념을 증대한다. 초월적인 능력발휘, 성격전환
4. 금강단식은 일반 단식의 부담을 줄여서 쉽게 할 수 있어 정신적 신체적 부담이 없다 - 체질개선 당뇨 고혈압 약 끊고 가능하며 피부질환 등 피부가 강해져서 치료 미용효과 크다. 체중감량은 하루에 0.5kg~1kg가능
5. 단식을 겸한 참선은 화두의심이 집중되어 가볍게 접근된다.

- 6. 정신과 신체의 개벽이라 할 만큼 변화가능함. 직장 가정 사회생활과 부적응에 대한 해결과 전환이 용이함
7. 통화후 차수를 정하고 항공편 예약 가부전화요함
8. 기타 자세한 것은 문의를 통해 궁금증을 푸시기 바람.

1. 홈페이지: www.wseon.com 원명선원.kr

2. 대상 및 인원: 고교(사전확인요함)이상 일반인 70명

3. 수련일정(6박7일)

◆ 1차 : 06. 7. 31 ~ 8. 6 ◆ 2차 : 8. 10 ~ 8. 16 ◆ 3차 : 8. 17 ~ 23

4. 접수처: 제주도 화북1동 4684번지 조계종 원명선원(고현고 옆) 064)755-3322

5. 회 비: 후원금으로 받음(생계가 어려운 자는 혜택이 있음)

❶ 즉심즉각 자성불도량 원명선원