

더위야 물러가라! 사찰음식 나가시다

해인의 별미 상추불독김치

재료 : 상추 1단, 소금 반 큰술, 배 반개, 생강 1쪽, 고춧가루 한술



만드는법

1. 상추는 밑동까지 잘라 소금물에 적셔 놓는다(소금 반술, 물 3컵)
2. 맑은 생수 3컵에 고춧가루 한 술을 배보자기에 넣어 고춧물이 배어 나게 한다.
3. 배즙과 생강, 소금을 넣고 간을 한다.
4. 용기에 상추를 담고 국물을 부어 놓는다.
5. 상온에 하루 뒀다가 냉장고에 넣어 이틀 후부터 먹는다.

가냘픈 몸매로 변신을 시도한 호박채전

재료 : 호박 1개, 전분 한술, 식용유 반술, 들기름 반술, 초고추장(고추장 1, 조청 1, 식초 0.5, 매실청 1)



만드는법

1. 호박을 돌려깎기로 곱게 채를 썬다.
2. 볼에 전분을 한술 넣고 호박채를 버무린 다음 전분을 털어낸다.
3. 팬에 불을 땀고 달아오르면 기름을 두르고 호박채를 얇게 펴 놓고 팬에 닿은 면의 호박이 익으면 그때 뒤집는다.
4. 뒤지기로 똑똑 누른 다음 접시에 담는다.
5. 매실청을 넣은 초고추장을 곁들인다.

이열지열 능이버섯 감자옹심이

재료 : 감자 4개, 두부 1모, 능이버섯 20g, 표고버섯 4개, 쌀가루 2 큰술, 맛국물 5컵(다시마와 건표고를 넣고 7분간 끓인 물), 소금 약간, 콩물 : 대두, 2/1 큰술, 물 2/1 큰술

만드는법

1. 콩물 만들기(하루 전에 콩을 불린 다음 물을 넣고 갈아둔다)
2. 감자는 껍질을 벗기고 강판에 갈아 배보자기에 넣고 물기를 짠다.
3. 두부는 으깨 배추머리로 짜서 감자와 섞은 다음 참기름과 소금으로 간을 한다.
4. 옹심이를 만든다.
5. 능이는 씻어 물 한 컵 정도에 불린다. 이때 불린 물을 버리지 않고 국물에 넣는다.
6. 맛국물에 능이를 넣고 끓인다.
7. 옹심을 넣고 끓인다. 옹심이가 떠오르면 콩물을 넣고 한 번 더 끓인다.



연일 이어지는 폭염과 열대야로 심신이 지친다. 밥상을 살핀데다 무더위에 몸이 축 처질 때면 생각나는 것이 별미(別味)! 보양식들이 눈앞에 삼삼하지만 지금은 '영양과잉' 시대다. 고칼로리의 육류 요리만이 건강을 지키는 능사는 아니다. 사찰음식 대표단체 '한국사찰음식연구회'가 추천하는 더위를 누르는 사찰음식 별미 6선을 소개한다. 식재료의 생령까지 존중하는 사찰음식이 올여름 당신의 건강을 책임진다.

음식 협찬=한국사찰음식연구회 대안 스님, 정리=노덕현 기자 · 사진=박재완 기자



서울 종로구 템플스테이정보센터 5층에 위치한 사찰음식점 '발우공양'에서 대안 스님이 직접 사찰음식을 조리하며 그 효능 등을 설명하고 있다.

피부에 윤기 더하는 가지냉국

재료 : 가지 2개, 청고추 2개, 홍고추 반개, 집간장 반술, 솔잎효소 한술, 식초 한술, 물 3컵

만드는법

1. 가지는 길이 오른 찹기에 5분간 쪄낸다.
2. 고추는 다진다.
3. 집간장은 끓여 놓는다.
4. 잘 찢진 가지를 식혀서 손으로 갈라서 볼에 담는다.
5. 가지에 집간장과 참깨를 넣고 조물조물 무친다.
6. 솔잎효소와 식초를 넣고 물을 부어 놓는다.



열기를 식히는 오이선

재료 : 오이 2개, 도라지 1뿌리, 밤 2개, 당근 30g, 석이버섯 5장, 잣 반술, 잔무 30g, 초물 : 식초 1술, 설탕 1술, 소금 약간, 물 1술

만드는법

1. 오이는 소금으로 비벼 씻은 다음 물기를 닦고, 옆으로 놓고 얇게 잘라낸다.
2. 안정감이 있게 만든 다음 오이에 칼집을 넣는다.
3. 도라지는 곱게 채를 썬 다음 소금과 설탕 식초를 넣어 무친다.
4. 당근도 곱게 채를 쳐서 팬에 기름 없이 살짝 볶는다.
5. 잔무도 물에 우린 다음 곱게 채를 썰어 참기름과 깨를 넣고 무친다.
6. 석이버섯은 손질하여 채를 썰어 집간장과 참기름을 넣고 조물조물 무친 다음 팬에 볶는다.
7. 대추는 씨를 빼낸 다음 곱게 채를 썬다.
8. 밤은 얇게 저민 다음 곱게 채를 썬다.
9. 잣은 분쇄기에 분쇄하지 않게 간다.
10. 도라지, 밤, 대추, 당근, 석이버섯, 잣을 오이 사이에 끼어 넣는다.



국물이 얼큰한 김치냉면

재료 : 열무 1/4단, 얼갈이 1/4단, 생강 1쪽, 찹쌀가루 1컵, 고춧가루 1컵, 생수 2ℓ, 굵은 소금 3 큰술(채소절임용), 사과 1/2개, 배 1/2개, 미나리 1/3단, 오이 1/3쪽, 무절임 50g, 수박 4쪽, 건냉면 4인분(1인분 170g), 다시마효소(또는 솔잎효소) 2 큰술

만드는법

1. 찹쌀가루를 찬물에 잘 푼 후 냄비에 넣어 끓여 찹쌀 풀을 쑤는다.
2. 큰 그릇에 생수를 붓고 고춧가루를 체에 걸러 낸 뒤 찹쌀 풀을 넣어 섞는다.
3. 면 보에 배와 사과, 생강을 갈아 넣고 고춧가루 찹쌀 풀에 넣는다.
4. 얼갈이와 열무, 미나리는 깨끗이 손질한 후 3-5cm로 썰고 고춧가루 찹쌀풀에 넣어서 상온에서 2일 동안 익힌다. 거품이 보글보글 생기면 물김치가 익어가는 신호이기 때문에 냉장고에 넣어 보관한다.
5. 무는 얇게 썬 다음 물(4:식초(1):설탕(1):소금(0.3):백련초가루(0.3)를 섞은 배합조에 절인다.
6. 오이는 얇게 저며 소금물에 살짝 절인 후 물기를 꼭 짠다. 배는 껍질을 벗기고 얇게 저민다.
7. ⑤의 물김치 국물에 다시마 효소를 넣어 간한다.
8. 냉면 면을 삶아서 찬물에 깨끗이 여러 번 씻어서 물기를 제거하고 그릇에 담은 후 물김치국물과 건더기, 배, 오이, 무절임을 곁들여 먹는다. 기호에 따라 통깨, 수박 등을 곁들인다.



사업장의 범구 금강 삼고저

장사성공과 사업성공 축원불공 마쳐!



개업 선물로도 품격! 장사가 어려운 사업장의 비방!

은터가 있어 사업이 잘되고 장사가 흥왕하는것을 볼수 있다. 장사가 안되는 자리를 보면 중생의 지혜도 부족하지만 터도 세고 보이지 않는 잡귀의 방해로 오는 손님의 마음을 흔들어 문앞에서 방해하게 만들고, 들어왔다해도 결정을 못하게 방해하며, 일하는 사람이나 직원들은 오래 있지 못하고 첫손님이 첫손님이 되면 하루종일 헛손님으로 장사를 힘들게 잡귀가 조화를 부린다. 부처님 제1의 범구인 금강삼고저는 사업장의 화를 미리 쫓고 잡귀를 물리치며 사업성공의 수호신으로 고려시대부터 조선시대 거상들이 사업장에 걸어 놓았던 금강삼고저를 국립 중앙박물관에서 유물로 볼수 있다. 각종 식당과 점포, 각종 사업장, 산재위험이 있는 사업장 등에 금강삼고저가 걸려 있는 것을 쉽게 볼 수 있으며 장사흥왕 및 사업번창과 산재예방의 축원 불공을 마치고 시판하는 금강삼고저는 금니로 제작되어 있어 품질이 우수하며 사업장 안에 걸어 놓으면 좋습니다. 전화로 신청하시면 택배로 보내드립니다. 가격 : 85,000원 (신용카드 분할가) 문의 : (02)741-4488 (일요일, 공휴일도 상담) 농협 : 032-12-193445 이상하 (사찰스님 20% 할인)

부처님 제1의 비방범구

경기가 너무어려, 장사가 너무안되, 문을 닫아야겠어, 요즘사업을 하는 중생들의 푸념이다. 반면 목도 안좋고 불경기에도 흥왕을 누리는 점포와 사업장도 많다. 부자가 되는 터가 있고, 패망하는 터가 있고, 그리고 항상 겨우겨우 먹고사는 터가 있다. 한걸음 한지름 밑에서도 좋

장사 성공을 축원합니다

식당, 거든, 의류점, 보석상, 부동산중개소, 이미용실, 목욕탕, 다방, 정육점, 노래방, 주점, 모텔, 여관, 병원, 각종학원, PC방, 당구장, 서점, 인쇄소, 문방구, 기원, 복권방, 각종스포츠센터, 핸드폰점, 분양사무소, 안경점, 신발매장, 전자제품매장, 미용실, 방앗간, 공장, 주유소, 산재사고 위험 사업장 등 어려운 사업장의 비방

평생부자지갑 다라니 福 지갑

원하는 재물을 얻고 평생 부자로 살게 축원 불공 마쳐



남성용 반지갑

여성용 장지갑

* 고급케이스에 선물로도 품격!

소중한 남편과 가족친지에게 성공의 선물 소중한 아내와 자녀에게 부와 사랑의 선물

부처님 범구에는 세상사는 동안 물질의 고통을 소멸하고 평생부자로 살게하는 대비신력(大悲神力)의 범구가 있는데도 미련한 중생이 깨닫지 못하고 범구가 무엇인지도 모르고 고통속에 살아간다. 불가에서는 인연법과 물연법을 중요시 한다. 돈의 집인 지갑 역시 연이 되면 돈이 동서사방에서 들어오지만 연이 안되는 지갑은 돈을 들어오지 않고 고통만 준다. 불경, 다라니의 근본은 신묘장구(神妙章句)로 글자 그대로 신묘하게 묘한일이 일어나 해결된다는 뜻이다. 다라니 복지갑은

동서사방에서 복이 들어오게 하는 범구와 막혔던 모든 문제를 해결하게 하는 영험의 범구가 들어있으며 영험의 조화로 원하는 소원이 성취되게 왕진언이 지갑 앞면에 들어있다. 소재는 고급소 가죽으로 되어 있으며 일반 지갑과는 비교될 수 없게 내부도 잘 꾸며져 있고 사용하는 중생이 급전의 고통에서 빨리 벗어나 평생 부자로 살게 축원 불공을 마친 복지갑으로 선물로도 뜻깊은 선물이 될 것이다. 남성용 반지갑 65,000원, 여성용장지갑 95,000원. 전화로 신청하시면 택배로 보내 드립니다. (신용카드 분할가) 문의 : (02)741-4488 (일요일, 공휴일도 상담) 농협 : 032-12-193445 이상하

용띠, 쥐띠, 원숭이띠, 드는 삼재시작 조심

닥쳐올 삼재화를 미리쫓는 영험 삼재소멸 금강저



삼재무탈하게 축원불공마쳐 삼재화를 소멸 승리하는 비방

2010년 드는삼재 2011년 목는삼재 2012년 나가는삼재 용띠, 쥐띠, 원숭이띠 중생들은 2012년 말까지 3년간 삼재기간으로 각별히 조심하고, 공덕을 쌓으며, 자중 자제하는 마음으로 조용히 지내는 것이 좋다. 지난 소띠, 돼띠, 닭띠 삼재기간중에 삼재화로 건강으로 고통받고 삼재관제수로 법적인 문제에 휘말리며, 삼재약운으로 사업이 어려워지고 재산을 소진하며, 가정이 파탄되고 하는 일마다 뜻대로 되는 일이 없으며 갖가지 어려운 고통속에 삼재화를 당하는 중생들을 주변에서 많이 보아왔다. 삼재가 시작된 용띠, 쥐띠, 원숭이띠 생들은 드는 삼재가 제일 어려운 시기이므로 자만심을 버리고 비방을

하는 것이 안전하다. 불가에서는 삼재기간중 삼재화와 삼재 액란을 소멸하는 비방으로 불자들에게 부처님 제1의 범구인 금강저를 물에 지니고 다니게 한다. 또한 삼재기간중 삼재소멸 비방을 잘하고 자중자제하며 공덕을 쌓으면 삼재기간에도 크게 성공하는 중생들이 많이 있다. 금니로 제작된 삼재소멸금강저는 삼재기간 중 무사 무탈하고 승리하게 점안식과 축원불공을 마치고 전화로 신청하면 금강저를 보내 드리며 지갑속에 평생 넣고 다니면 된다. 가격 : 45,000원 (사찰 공금 가격 별도 상담) 문의 : (02)741-4488 (일요일, 공휴일도 상담) 농협 : 032-12-193445 이상하