

약이 되거나 독이 되거나 봄철 음식 궁합



“병은 입으로 들어간다”는 옛말이 있다.

뒤집어 말하면 “병은 입(음식)을 통해 치료된다”는 뜻이다.

음식으로 건강을 지키려면 제철 식품을 즐겨 먹되, 음식의 궁합을 잘 따져 가며 먹는 것이 중요하다. 궁합이 잘 맞는 음식을 함께 먹으면 약이 되고, 궁합이 맞지 않는 음식을 먹으면 독이 된다.

기온이 오르면서 피로가 밀려오고, 대지는 건조하며, 황사가 불어오고, 꽃가루가 날리는 계절이다.

이 시기 음식들의 궁합을 알아보자.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문위원) 일러스트 이은주

함께 먹으면 나쁜 식품

문어와 고사리는 궁합이 잘 안 맞는다. 둘다 소화가 잘 안되는 식품이어서 함께 먹으면 소화불량을 일으키기 십상이다. 문어의 맛이 가장 좋은 시기는 봄이 아니라 겨울(11~2월)이다. 봄엔 살이 단단하므로 살짝 데쳐 먹는 것이 좋다. 고사리는 식이섬유(변비 예방)가 풍부하다는 장점과 프탈키로사이드란 발암 물질이 들어있다는 단점을 함께 지니고 있다.

오이·당근·호박과 무도 상극이다. 이 세 채소를 칼질하면 무에 풍부한 비타민C를 파괴하는 효소가 나와서다. 봄에 무생채나 물김치를 만들 때 무심코 이 세 채소를 곁들이면 득보다 실이 많다. 세 채소 대신 미나리·쪽파·피망을 사용하면 비타민C를 보전할 수 있다. 비타민 C는 춘곤증을 예방하고, 신진대사를 원활히 하며, 피부·점막을 튼튼하게 한다. 피부를 희게 하고 감기를 예방하는 효과도 있다. 이 비타민은 미나리·쪽파·달래·냉이 등 봄나물에 많이 들어 있다.

함께 먹으면 좋은 식품

냉면과 식초는 찰떡 궁합이다. 봄에 냉면을 먹을 때 식초를 몇 방울 떨어뜨리면 식중독을 예방할 수 있다. 식초가 식중독균 등 각종 유해세균을 죽이는 항균작용을 지녀서다. 또 냉면에서 식초가 빠지면 상큼한 맛이 사라진다. 식초의 피로 회복 효과는 덤이다.

홍어와 식초도 궁합이 잘 맞는다. 홍어는 가을에 제주도 앞바다에서 지내다 봄이 되면 북쪽으로 올라와 알을 낳는다. 겨울철부터 산란기인 이른 봄까지 먹어야 맛이 연하고 영양이 풍부하다. 다른 계절엔 맛이 싱겁거나 질기다. 홍어에 식초를 넣으면 홍어의 단백질이 단단해져 씹는 맛이 좋아진다. 피로의 원인 물질인 젖산도 몸에 덜 쌓이게 된다. 궁합이 잘 맞는 홍어·냉면·식초를 모두 써서 만든 음식이 홍어회 냉면이다. 이 음식은 춘곤증이 밀려오는 봄에 권할 만한 별미다. 홍어는 고단백·저지방 식품으로 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 간을 보호하는 타우린(아미노산의 일종)도 풍부하다. 냉면 사리의 원료인 메밀엔 비타민·필수 아미노산은 물론 모세혈관을 튼튼하게 하는 루틴(비타민 P)이 들어 있다.

봄철 주꾸미나 문어를 먹을 때는 무를 곁들이는 것이 좋다. 문어를 삶을 때 강판에 간 무즙을 넣고 팔팔 끓이거나 무 토막으로 골고루 잘 두드려주면 무즙이 스며들어 문어살을 연하게 한다. 문어 특유의 냄새도 사라지고 소화도 잘 된다. “무를 먹으면 속병이 없다”는 옛말은 무에 각종 소화효소가 많이 들어 있기 때문으로 풀이된다. 문어는 소화가 잘 안 되는 것이 흠이지만 씹히는 맛은 일품이다. 타우린이 풍부해 혈관질환·간질환 예방에도 효과적이다.

봄나물인 두릅(두릅나무의 어린 잎)은 쇠고기와 궁합이 잘 맞는다. 쇠고기 두릅 산적을 먹으면 봄에 멀쩡잡치 달아났던 입맛이 되 돌아온다. 목두채적(木頭菜炙)이라 불리는 이 음식은 살짝 데쳐 양념한 두릅과 다진 쇠고기를 대꼬챙이에 꿰어 만든다. 쇠고기 두릅 산적의 최대 장점은 동물성 식품과 식물성 식품이 잘 조화돼 서로 약점을 보완해준다는 것. 두릅은 쇠고기에 없는 비타민C·베타 카로틴(항산화 비타민)이 풍부하다.

인삼은 육지에서, 해삼은 바다에서 살지만 둘은 ‘환상의 커플’이다. ‘바다의 인삼’ ‘동물성 삼’이라 불리는 해삼엔 칼슘·요오드·알긴산(식이섬유의 일종)이 풍부하다. 자르면 3개월 만에 절단 부위가 재생될 만큼 재생력이 뛰어난 생물로도 유명하다. 해삼은 병으로 허약해져 소변이 잦거나 변비가 있는 사람에게 권장된다. 초장에 찍어 먹으면 단단해져 씹는 맛이 좋아진다. 인삼은 신비한 효험 때문에 예부터 상약으로 간주됐다. 다양한 효과의 주역은 사포닌. 스트레스·피로 회복에 도움을 주고 최근엔 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 것으로 밝혀졌다. 성기능을 개선하고 항암 효과도 있다. 양삼탕(兩蔘湯)이란 요리는 인삼과 해삼이 주재료다. 한방에선 불로소양삼(不老燒兩蔘)이라 한다. ‘불로’라는 용어가 쓰인 것은 그만큼 건강에 유익해서일 것이다.

녹두묵과 미나리·김도 ‘찰떡 궁합’이다. 조선의 영조가 대신들과 탕평책을 논하면서 먹었다는 탕평채는 이 세 식품의 궁합을 전제로 한 음식이다. 녹두 분말로 묵을 쑤어 가늘게 채 썬 뒤 볶은 고기·미나리·김·식초 등을 넣어 무치면 완성된다. 열량이 낮아 다이어트에 유익하고 영양도 풍부하다. 녹두묵은 묵요리 중 최고급으로 맛이 담백하며 소화가 잘되는 것이 장점이다. 🌈