

따뜻하고 건강한 겨울나기 비법

# 호두로 만드는 건강한 밥상

호두는 머리를 맑게 하고 신장을 튼튼하게 해 주는 효과가 있습니다. 또한 따뜻한 성질이 있어 폐를 따뜻하게 하여 기침이나 천식을 가라앉히는 효과가 있어 겨울철 건강식으로 좋습니다.

## 부추호두볶음



재료 : 부추 200g, 호두 50g, 참기름3큰술, 소금 2작은술

### 만드는 법

- ① 부추는 깨끗하게 씻어 5cm 길이로 자른다.
- ② 호두는 겉껍질을 제거하고 4등분한다.
- ③ 팬에 참기름을 두르고 달궈지면 호두를 노릇노릇 볶는다.
- ④ 부추와 소금을 넣고 부추가 익을 때까지 더 볶는다.

### 효과

겨울철 부족한 양기를 보충해 주고 허리와 무릎을 따뜻하게 해 줘 통증을 감소시켜줍니다.

## 인삼호두국



재료 : 인삼 10g, 호두 5개, 생강 15g

### 만드는 법

- ① 인삼을 찬물에 12시간 정도 불려 얇게 편으로 썬다.
- ② 호두는 겉껍질만 제거한다.
- ③ 생강을 깨끗하게 씻어서 편으로 썬다.
- ④ 냄비에 인삼, 호두, 생강과 물 적당량을 부어 약한 불로 30분간 끓인다.
- ⑤ 국물량이 1/3로 줄면 불을 끈다.
- ⑥ 특별한 양념을 하지 않고 섭취한다.

### 효과

기를 보하고 폐를 따뜻하게 하여 겨울철 감기에 효과적입니다.