



(19) 대한민국특허청(KR)
(12) 공개특허공보(A)

(11) 공개번호 10-2012-0055152
 (43) 공개일자 2012년05월31일

(51) 국제특허분류(Int. Cl.)
A23L 1/315 (2006.01) *A23L 1/29* (2006.01)
 (21) 출원번호 10-2010-0116693
 (22) 출원일자 2010년11월23일
 심사청구일자 2010년11월23일

(71) 출원인
경희대학교 산학협력단
 경기도 용인시 기흥구 덕영대로 1732, 국제캠퍼스내 (서천동, 경희대학교)
 (72) 발명자
조여원
 서울특별시 용산구 서빙고로 413, 현대 하이페리온 102-401호 (한남동)
임현정
 서울특별시 서대문구 홍은1동 450-1번지
 (74) 대리인
특허법인다나

전체 청구항 수 : 총 8 항

(54) 발명의 명칭 **고혈압 개선용 코스 요리**

(57) 요약

본 발명은 고혈압 개선 효과가 있는 닭볶음 및 상기 닭볶음 외에도 다수의 식품들을 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리에 관한 것이다.

본 발명에 따른 닭볶음 및 이를 포함하는 코스 요리는 한식의 우수성과 약선(고혈압에 유효한 한약재)을 접목한 새로운 약선식으로서, 일상 생활 속에서 식습관을 통해 음식문화를 즐길 수 있을 뿐만 아니라 현대인이 쉽게 노출되는 대사증후군의 하나인 고혈압의 예방 및 개선에 도움을 줄 수 있다. 뿐만 아니라 본 발명에 따른 닭볶음 및 이를 포함하는 코스 요리는 외국인의 입맛에도 맞도록 개발되었는바, 한식의 세계화와 실용화에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 본 발명은 한식, 고혈압에 유효한 약재를 사용한 약선, 코스 요리, 이 세 가지를 접목시켜 새로운 한식 문화를 개척해 나갈 수 있는 좋은 첫걸음이 될 것으로 기대된다.

이 발명을 지원한 국가연구개발사업

과제고유번호 PJ0066952010

부처명 경희대학교 산학협력단

연구사업명 14대 어젠다 농업연구개발사업 과제

연구과제명 약선식 세계화를 위한 표준레시피 개발 및 실용화 연구

주관기관 농촌진흥청

연구기간 2009.06.01 ~ 2010.12.31

특허청구의 범위

청구항 1

닭고기 80 중량부에 대하여 설탕 0.5~2 중량부를 뿌리고, 여기에 물 80~120 중량부와 표고버섯 1~10 중량부, 양파 1~10 중량부, 깻잎 1~10 중량부를 넣어 끓이다가, 삶은 밤 10~20 중량부와 볶은 은행 1~10 중량부를 넣고 끓인 후, 통깨 0.1~1 중량부와 산조인 0.1~1 중량부를 뿌려 제조한 닭볶음.

청구항 2

제1항에 따른 닭볶음을 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리.

청구항 3

제2항에 있어서,

물 10 중량부에 대하여 식초 0.5~1 중량부, 설탕 0.5~1 중량부 및 소금 0.1~0.5 중량부를 섞어 만든 무색 초절임물; 상기 무색 초절임물에 비트 1~5 중량부를 갈아서 만든 즙을 넣은 적색 초절임물; 및 상기 초절임물에 0.1~3 중량부의 치자물을 넣음 황색 초절임물에, 슬라이스한 무를 1~3시간 동안 재우고, 상기 재운 무에 익힌 새우, 채썬 파프리카, 치커리 및 무순을 넣어 제조한 삼색무 채소말이를 추가로 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리.

청구항 4

제2항에 있어서,

얇게 썰어 구운 판자; 얇게 썰어 소금, 후추, 청주로 밀간을 하여 구운 쇠고기; 및 어린잎 채소에,

박하 끓인 물 2 중량부에 대하여 감식초 1~5 중량부, 간장 1~3 중량부 및 올리브유 1~3 중량부를 섞어 만든 드레싱을 뿌려 제조한 한우 판자구이를 추가로 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리.

청구항 5

제2항에 있어서,

결명자 끓인 물 20 중량부에 대하여 하수오 가루 1~3 중량부, 밀가루 10~30 중량부, 감자수제비가루 10~30 중량부 및 소금 0.1~1 중량부를 넣어 반죽하고 밀봉하여 20~40분 동안 숙성시키고, 상기 숙성된 반죽을 얇게 밀어서 0.3~0.8cm 굵기로 썰어서 면을 만들어 삶은 후 찬물에 식히고, 불린 검은콩 10~30 중량부를 삶아 건져낸 후 20~60 중량부의 물, 1~3 중량부의 참깨, 1~3 중량부의 산조인, 1~3 중량부의 호두 및 1~5 중량부의 잣을 함께 넣고 갈아서 만든 국물을 면에 부어서 제조한 콩밀면을 추가로 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리.

청구항 6

제2항에 있어서,

오미자 우린 물 3 중량부에 대하여 다진 산수유 0.1~1 중량부, 꿀 0.1~1 중량부 및 물엿 0.1~2 중량부를 넣고 가열하여 전체 중량이 1.5~2.5 중량부가 되면 식혀서 녹말에 버무려 오미자-산수유 다식을 만들고, 솔잎가루 0.3 중량부에 대하여 청태가루 1.5~3.5 중량부, 물엿 0.1~2 중량부 및 꿀 0.1~1 중량부를 섞어서 버무려 청태-솔잎 다식을 만들고, 다식판에 상기오미자-산수유 다식을 절반 채우고 남은 부분을 청태-솔잎 다식으로 채워서 눌러 찍어서 제조한 다식을 추가로 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리.

청구항 7

제2항에 있어서,

물 70 중량부에 대하여 각각 계피 1~5 중량부, 천궁 0.1~0.5 중량부 및 생강 1~5 중량부를 넣어 끓인 3가지 물을 모두 섞고 용안육 1~5 중량부를 추가하여 끓인 후 설탕 2~6 중량부를 추가하여 설탕이 녹을 때까지 끓여서 만든 용안육 수정과를 추가로 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리.

청구항 8

(a) 물 10 중량부에 대하여 식초 0.5~1 중량부, 설탕 0.5~1 중량부 및 소금 0.1~0.5 중량부를 섞어 만든 무색 초절임물; 상기 무색 초절임물에 비트 1~5 중량부를 갈아서 만든 즙을 넣은 적색 초절임물; 및 상기 초절임물에 0.1~3 중량부의 치자물을 넣은 황색 초절임물에, 슬라이스한 무를 1~3시간 동안 재우고, 상기 재운 무에 익힌 새우, 채썬 파프리카, 치커리 및 무순을 넣어 삼색무 채소말이를 제조하는 단계;

(b) 얇게 썰어 구운 관자; 얇게 썰어 소금, 후추, 청주로 밑간을 하여 구운 쇠고기; 및 어린잎 채소에, 박하 끓인 물 2 중량부에 대하여 감식초 1~5 중량부, 간장 1~3 중량부 및 올리브유 1~3 중량부를 섞어 만든 드레싱을 뿌려 한우 관자구이를 제조하는 단계;

(c) 닭고기 80 중량부에 대하여 설탕 0.5~2 중량부를 뿌리고, 여기에 물 80~120 중량부와 표고버섯 1~10 중량부, 양파 1~10 중량부, 갯잎 1~10 중량부를 넣어 끓이다가, 삶은 밤 10~20 중량부와 볶은 은행 1~10 중량부를 넣고 끓인 후, 통깨 0.1~1 중량부와 산조인 0.1~1 중량부를 뿌려 닭볶음을 제조하는 단계;

(d) 결명자 끓인 물 20 중량부에 대하여 하수오 가루 1~3 중량부, 밀가루 10~30 중량부, 감자수제비가루 10~30 중량부 및 소금 0.1~1 중량부를 넣어 반죽하고 밀봉하여 20~40분 동안 숙성시키고, 상기 숙성된 반죽을 얇게 밀어서 0.3~0.8cm 굵기로 썰어서 면을 만들어 삶은 후 찬물에 식히고, 불린 검은콩 10~30 중량부를 삶아 건져낸 후 20~60 중량부의 물, 1~3 중량부의 참깨, 1~3 중량부의 산조인, 1~3 중량부의 호두 및 1~5 중량부의 잣을 함께 넣고 갈아서 만든 국물을 면에 부어서 콩밀면을 제조하는 단계;

(e) 오미자 우린 물 3 중량부에 대하여 다진 산수유 0.1~1 중량부, 꿀 0.1~1 중량부 및 물엿 0.1~2 중량부를 넣고 가열하여 전체 중량이 1.5~2.5 중량부가 되면 식혀서 녹말에 버무려 오미자-산수유 다식을 만들고, 솔잎 가루 0.3 중량부에 대하여 청태가루 1.5~3.5 중량부, 물엿 0.1~2 중량부 및 꿀 0.1~1 중량부를 섞어서 버무려 청태-솔잎 다식을 만들고, 다식판에 상기오미자-산수유 다식을 절반 채우고 남은 부분을 청태-솔잎 다식으로 채워서 눌러 찍어서 다식을 제조하는 단계; 및

(f) 물 70 중량부에 대하여 각각 계피 1~5 중량부, 천궁 0.1~0.5 중량부 및 생강 1~5 중량부를 넣어 끓인 3가지 물을 모두 섞고 용안육 1~5 중량부를 추가하여 끓인 후 설탕 2~6 중량부를 추가하여 설탕이 녹을 때까지 끓여서 용안육 수정과를 제조하는 단계를 포함하는

고혈압 개선용 코스 요리의 제조방법.

명세서

기술분야

[0001] 본 발명은 고혈압 개선 효과가 있는 닭볶음 및 상기 닭볶음 외에도 다수의 식품들을 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리에 관한 것이다.

배경기술

[0002] 고혈압(Hypertension)은 정상 범위를 넘어서서 지속적으로 동맥혈압이 높은 상태로서, 통상적으로 심장 수축기의 혈압이 140 mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90 mmHg 이상인 경우를 말한다.

[0003] 한의학적으로 고혈압은 음허양항(陰虛陽亢), 간양상항(肝陽上亢), 두훈(頭暈), 두통, 중풍, 정충, 흉비 등의 범주에 해당한다. 고혈압은 음허(陰虛)하여 화(火)가 상충(上衝)하는 증상으로 고혈압의 발병 원인은 신체의 음양평형(陰陽平衡)이 실조(失調), 장기간의 정신적인 긴장, 수면부족, 욕구불만, 지나친 음주, 자극성이 강한 음식, 과도한 육식, 영양과잉, 과식 등이다. 이는 심?간(心?肝)의 양기(陽氣)를 항진시켜 간신음허(肝腎陰虛)를 초래, 화(火)를 발생하고 화는 열로 되어 풍을 발한다고 알려져 있다. 치료에는 치풍지제(治風之劑)로 방풍통성산(防風通聖散), 우황청심환(牛黃清心丸) 등 풍열(風熱)을 없애는 약과 도적산(導赤散), 팔정산(八正散) 등의 이뇨(利尿)약, 대시호탕(大柴胡湯), 도인승기탕(桃仁承氣湯) 등의 사하(瀉下)약 등을 사용할 수 있고, 치화지제(治火之劑)로 황련해독탕(黃連解毒湯), 삼황사심탕(三黃瀉心湯), 가미소요산(加味逍遙散), 육울탕(六鬱湯) 등이 있으며, 치담지제(治痰之劑)로 습담(濕痰)을 제거하는 반하백출천마탕(半夏白朮天麻湯), 청훈화담탕(清暈化痰湯), 청열도담탕(清熱導痰湯)이 있다. 또한 치기(治氣)로 성향정기산(星香正氣散), 소합향원(蘇合香元), 오약순기산(烏藥順氣散)과 치허지제(治虛之劑)로 육미지황환(六味地黃丸), 좌귀음(左歸飲), 귀비탕(歸脾湯), 가미온담탕(加味溫膽湯) 등을 증세에 따라 운용한다. 한의학적 체질, 변증마다 치료법이 상이하므로 다양한 치료약이 단독으로 또는 혼합되어 고혈압 치료약으로 상용되고 있다.

[0004] 예로부터 우리 조상들은 '의식동원(醫食同源)' 또는 '약식동원(藥食同源)'이라 하여 의약과 식품의 근원을 하

나로 보았으며, 식품이 가지고 있는 영양적 특성과 한약재의 기능적 특성을 조화시켜 음식의 맛을 즐기면서 동시에 질병을 예방하고 체질을 개선하는 건강식의 음식문화를 형성하였다.

[0005] 이처럼 고혈압에 대해서도, 식품의 영양적 특성과 한약재의 기능적 특성을 조화시킴으로써 음식의 맛을 즐기면서 동시에 고혈압을 예방하거나 증상을 개선하는데 도움이 되는 음식의 개발이 필요한 실정이다.

발명의 내용

해결하려는 과제

[0006] 본 발명은 한약재를 식재료로 이용하여 음식맛이 뛰어나고 뿐만 아니라 질병 개선 효과도 갖는 약선식을 개발함으로써 고혈압의 개선에 유용한 음식 및 이를 포함하는 코스 요리를 제공하고자 한다.

과제의 해결 수단

[0007] 상기 과제의 해결을 위해, 본 발명은 닭고기 80 중량부에 대하여 설탕 0.5~2 중량부를 뿌리고, 여기에 물 80~120 중량부와 표고버섯 1~10 중량부, 양파 1~10 중량부, 깻잎 1~10 중량부를 넣어 끓이다가, 삶은 밤 10~20 중량부와 볶은 은행 1~10 중량부를 넣고 끓인 후, 통깨 0.1~1 중량부와 산조인 0.1~1 중량부를 뿌려 제조한 닭볶음을 제공한다.

[0008] 또한 본 발명은 상기 닭볶음을 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리를 제공한다.

[0009] 또한 본 발명은 (a) 물 10 중량부에 대하여 식초 0.5~1 중량부, 설탕 0.5~1 중량부 및 소금 0.1~0.5 중량부를 섞어 만든 무색 조절임물; 상기 무색 조절임물에 비트 1~5 중량부를 갈아서 만든 즙을 넣은 적색 조절임물; 및 상기 조절임물에 0.1~3 중량부의 치자물을 넣은 황색 조절임물에, 슬라이스한 무를 1~3시간 동안 재우고, 상기 재운 무에 익힌 새우, 채썬 파프리카, 치커리 및 무순을 넣어 삼색무 채소말이를 제조하는 단계; (b) 얇게 썰어 구운 관자; 얇게 썰어 소금, 후추, 청주로 밀간을 하여 구운 쇠고기; 및 어린잎 채소에, 박하 끓인 물 2 중량부에 대하여 감식초 1~5 중량부, 간장 1~3 중량부 및 올리브유 1~3 중량부를 섞어 만든 드레싱을 뿌려 한우 관자구이를 제조하는 단계; (c) 닭고기 80 중량부에 대하여 설탕 0.5~2 중량부를 뿌리고, 여기에 물 80~120 중량부와 표고버섯 1~10 중량부, 양파 1~10 중량부, 깻잎 1~10 중량부를 넣어 끓이다가, 삶은 밤 10~20 중량부와 볶은 은행 1~10 중량부를 넣고 끓인 후, 통깨 0.1~1 중량부와 산조인 0.1~1 중량부를 뿌려 닭볶음을 제조하는 단계; (d) 결명자 끓인 물 20 중량부에 대하여 하수오 가루 1~3 중량부, 밀가루 10~30 중량부, 감자수제비가루 10~30 중량부 및 소금 0.1~1 중량부를 넣어 반죽하고 밀봉하여 20~40분 동안 숙성시키고, 상기 숙성된 반죽을 얇게 밀어서 0.3~0.8cm 굵기로 썰어서 면을 만들어 삶은 후 찬물에 식히고, 불린 검은콩 10~30 중량부를 삶아 건져낸 후 20~60 중량부의 물, 1~3 중량부의 참깨, 1~3 중량부의 산조인, 1~3 중량부의 호두 및 1~5 중량부의 잣을 함께 넣고 갈아서 만든 국물을 면에 부어서 콩밀면을 제조하는 단계; (e) 오미자 우린 물 3 중량부에 대하여 다진 산수유 0.1~1 중량부, 꿀 0.1~1 중량부 및 물엿 0.1~2 중량부를 넣고 가열하여 전체 중량이 1.5~2.5 중량부가 되면 식혀서 녹말에 버무려 오미자-산수유 다식을 만들고, 솔잎가루 0.3 중량부에 대하여 청태가루 1.5~3.5 중량부, 물엿 0.1~2 중량부 및 꿀 0.1~1 중량부를 섞어서 버무려 청태-솔잎 다식을 만들고, 다식판에 상기오미자-산수유 다식을 절반 채우고 남은 부분을 청태-솔잎 다식으로 채워서 눌러 찍어서 다식을 제조하는 단계; 및 (f) 물 70 중량부에 대하여 각각 계피 1~5 중량부, 천궁 0.1~0.5 중량부 및 생강 1~5 중량부를 넣어 끓인 3가지 물을 모두 섞고 용안육 1~5 중량부를 추가하여 끓인 후 설탕 2~6 중량부를 추가하여 설탕이 녹을 때까지 끓여서 용안육 수정과를 제조하는 단계를 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리의 제조방법을 제공한다.

발명의 효과

[0010] 본 발명에 따른 닭볶음 및 이를 포함하는 코스 요리는 한식의 우수성과 약선(고혈압에 유효한 한약재)을 접목한 새로운 약선식으로서, 일상 생활 속에서 식습관을 통해 음식문화를 즐길 수 있을 뿐만 아니라 현대인이 쉽게 노출되는 대사증후군의 하나인 고혈압의 예방 및 개선에 도움을 줄 수 있다. 뿐만 아니라 본 발명에 따른 닭볶음 및 이를 포함하는 코스 요리는 외국인의 입맛에도 맞도록 개발되었는바, 한식의 세계화와 실용화에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 본 발명은 한식, 고혈압에 유효한 약재를 사용한 약선, 코스 요리, 이 세 가지를 접목시켜 새로운 한식 문화를 개척해 나갈 수 있는 좋은 첫걸음이 될 것으로 기대된다.

발명을 실시하기 위한 구체적인 내용

- [0011] 본 발명은 닭고기 80 중량부에 대하여 설탕 0.5~2 중량부를 뿌리고, 여기에 물 80~120 중량부와 표고버섯 1~10 중량부, 양파 1~10 중량부, 깻잎 1~10 중량부를 넣어 끓이다가, 삶은 밤 10~20 중량부와 볶은 은행 1~10 중량부를 넣고 끓인 후, 통깨 0.1~1 중량부와 산조인 0.1~1 중량부를 뿌려 제조한 닭볶음음을 제공한다.
- [0012] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 닭볶음음은 (a) 닭고기 80 중량부를 손질하여 가로, 세로 4~8cm로 자르고 설탕 0.5~2 중량부를 뿌리하는 단계; 및 (b) 상기 닭고기에 물 ~ 중량부와 표고버섯 1~10 중량부, 양파 1~10 중량부, 깻잎 1~10 중량부를 넣어 끓이다가, 삶은 밤 10~20 중량부와 볶은 은행 1~10 중량부를 넣고 끓이는 단계를 거쳐 제조할 수 있다.
- [0013] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 닭볶음음에 통깨 0.1~1 중량부와 산조인 0.1~1 중량부를 추가로 뿌려서 제조할 수 있다.
- [0014] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 삶은 밤은 삶아서 반쯤 익힌 것일 수 있다.
- [0015] 또한 본 발명은 상기 닭볶음음을 포함하는 고혈압 개선용 코스 요리를 제공한다. 상기 닭볶음음은 고혈압 개선용 코스 요리의 주요리(메인요리)로서 제공될 수 있다.
- [0016] 본 발명의 한 구체예에서, 고혈압 개선용 코스 요리는 상기 닭볶음음 외에도, 물 10 중량부에 대하여 식초 0.5~1 중량부, 설탕 0.5~1 중량부 및 소금 0.1~0.5 중량부를 섞어 만든 무색 초절임물; 상기 무색 초절임물에 비트 1~5 중량부를 갈아서 만든 즙을 넣은 적색 초절임물; 및 상기 초절임물에 0.1~3 중량부의 치자물을 넣음 황색 초절임물에, 슬라이스한 무를 1~3시간 동안 재우고, 상기 재운 무에 익힌 새우, 채썬 파프리카, 치커리 및 무순을 넣어 제조한 삼색무 채소말이를 전채요리로서 추가로 포함할 수 있다.
- [0017] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 치자물은 치자 1 중량부에 대하여 물을 10~200 중량부 첨가하여 우려내거나 끓여서 만든 것일 수 있다.
- [0018] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 무는 0.1~0.3cm 또는 0.1~0.2cm 두께로 슬라이스한 것일 수 있으며, 여기서 슬라이스란, 원형으로 얇게 썬 것을 의미한다.
- [0019] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 새우는 맛살을 뿌려 익힌 것일 수 있으며, 찜통에 2~5분 동안 익힌 것일 수 있고, 머리와 껍질을 제거하여 손질한 것일 수 있다. 또한 새우를 익힐 때 등이 구부러지는 것을 최소화하기 위해 등에 꼬치를 꽂아서 익힐 수 있다.
- [0020] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 파프리카는 0.2~0.5 또는 0.2~0.4cm 두께로 채썰 수 있으며, 상기 치커리는 3~8cm 또는 4~7cm 길이로 잘라서 사용할 수 있다.
- [0021] 상기 무색, 적색, 황색 초절임물에 각각 재운 삼색의 무 슬라이스에 익힌 새우, 채썬 파프리카, 치커리 및 무순을 넣고 동그랗게 말아 삼색무 채소말이를 제조할 수 있다.
- [0022] 본 발명의 다른 구체예에서, 고혈압 개선용 코스 요리는 상기 닭볶음음과 삼색무 채소말이 외에도, 얇게 썰어 구운 관자; 얇게 썰어 소금, 후추, 청주로 밀간을 하여 구운 쇠고기; 및 어린잎 채소에, 박하 끓인 물 2 중량부에 대하여 감식초 1~5 중량부, 간장 1~3 중량부 및 올리브유 1~3 중량부를 섞어 만든 드레싱을 뿌려 제조한 한우 관자구이를 주요리로서 추가로 포함할 수 있다.
- [0023] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 관자 및 쇠고기는 0.1~0.5cm, 또는 0.2~0.4cm 두께로 얇게 썰 수 있다.
- [0024] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 한우 관자구이에 흑임자 0.5~2 중량부를 고품으로 추가할 수 있다.
- [0025] 본 발명의 또 다른 구체예에서, 고혈압 개선용 코스 요리는 상기 닭볶음음과 삼색무 채소말이와 한우 관자구이 외에도, 결명자 끓인 물 20 중량부에 대하여 하수오 가루 1~3 중량부, 밀가루 10~30 중량부, 감자수제비가루 10~30 중량부 및 소금 0.1~1 중량부를 넣어 반죽하고 밀봉하여 20~40분 동안 숙성시키고, 상기 숙성된 반죽을 얇게 밀어서 0.3~0.8cm 굵기로 썰어서 면을 만들어 삶은 후 찬물에 식히고, 불린 검은콩 10~30 중량부를 삶아 건져낸 후 20~60 중량부의 물, 1~3 중량부의 참깨, 1~3 중량부의 산조인, 1~3 중량부의 호두 및 1~5 중량부의 잣을 함께 넣고 갈아서 만든 국물을 면에 부어서 제조한 콩밀면을 주요리로서 추가로 포함할 수 있다.
- [0026] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 검은콩은 하룻밤 동안, 예를 들어 5~10 시간 동안 물에 불려서 사용할 수 있으며, 결명자 끓인 물에 불려서 사용할 수도 있다.
- [0027] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 결명자 끓인 물은 물 200 중량부에 대하여 결명자를 0.1~5 중량부로 넣어 끓인 물일 수 있다.

- [0028] 본 발명의 일실시예에 따르면, 상기 콩밀면에 무순 또는 오이를 고품으로 얻을 수 있으며, 소금은 따로 제공하여 기호에 맞게 간을 맞출 수 있다.
- [0029] 본 발명의 또 다른 구체예에서, 고혈압 개선용 코스 요리는 상기 닭볶음, 삼색무 채소말이, 한우 관자구이 및 콩밀면 외에도, 오미자 우린 물 3 중량부에 대하여 다진 산수유 0.1~1 중량부, 꿀 0.1~1 중량부 및 물엿 0.1~2 중량부를 넣고 가열하여 전체 중량이 1.5~2.5 중량부가 되면 식혀서 녹말에 버무려 오미자-산수유 다식을 만들고, 솔잎가루 0.3 중량부에 대하여 청태가루 1.5~3.5 중량부, 물엿 0.1~2 중량부 및 꿀 0.1~1 중량부를 섞어서 버무려 청태-솔잎 다식을 만들고, 다식판에 상기오미자-산수유 다식을 절반 채우고 남은 부분을 청태-솔잎 다식으로 채워서 눌러 찍어서 제조한 다식을 후식으로서 추가로 포함할 수 있다.
- [0030] 본 발명의 또 다른 구체예에서, 고혈압 개선용 코스 요리는 상기 닭볶음, 삼색무 채소말이, 한우 관자구이, 콩밀면 및 다식 외에도, 물 70 중량부에 대하여 각각 계피 1~5 중량부, 천궁 0.1~0.5 중량부 및 생강 1~5 중량부를 넣어 끓인 3가지 물을 모두 섞고 용안육 1~5 중량부를 추가하여 끓인 후 설탕 2~6 중량부를 추가하여 설탕이 녹을 때까지 끓여서 만든 용안육 수정과를 후식음료로서 추가로 포함할 수 있다.
- [0031] 따라서 본 발명에 따른 고혈압 개선용 코스 요리는 전채요리인 삼색무 채소말이, 3가지 주요리인 한우 관자구이, 닭볶음 및 콩밀면, 후식인 다식, 그리고 후식음료인 용안육 수정과로 이루어질 수 있다. 본 발명에 따른 코스 요리를 구성하는 각 음식은 고혈압에 적용이 가능한 식약재를 식품공전을 통하여 검색한 후 식약재와 고혈압에 관한 문헌고찰을 수행하며 개발하였다. 본 발명에 따른 코스 요리를 구성하는 각 음식은 후술하는 바와 같이 고혈압에 유용한 식약재를 사용하였을 뿐만 아니라, 코스 요리 전체의 영양소 함량 분포에 있어서 총열량, 지질, 콜레스테롤, 당질 및 나트륨의 섭취량은 낮추고 섬유소 섭취량을 늘릴 수 있도록 하여 고혈압의 예방 및 증상 개선에 이로울 뿐만 아니라, 외국인의 기호에도 부합하여, 다양한 취식자에게 맛과 영양을 제공할 수 있다.
- [0032] 본 명세서에서 사용된 "요리"는 인간의 생명유지를 위한 영양성분의 섭취목적으로 인간이 먹고 마시는 모든 음식물 중에서, 농?축?임?수산물 등의 원료를 가공, 조리하여 저장성, 영양성, 기호성 등을 높인 가공식품을 의미하며, "음식" 또는 "식품"에 포함되어 이들과 혼용하여 사용할 수 있다.
- [0033] 본 발명에 따른 고혈압 개선용 코스 요리는 약선 재료로서 치자(梔子), 강황(薑黃), 하수오(何首烏), 결명자(決明子), 산조인(酸棗仁), 산수유(山茱萸), 오미자(五味子), 용안육(龍眼肉) 및 천궁(川芎)을 포함하는 것을 특징으로 한다.
- [0034] 한의학적으로 고혈압의 변증에 대한 문헌을 고찰하면, 천궁과 치자는 방풍통성산(防風通聖散)의 주약으로 신경안정작용을 가지며 치자는 혈액의 점도를 저하하여 고혈압 및 염증질환을 개선하고 천궁은 혈관운동능력을 강화하여 혈액순환을 촉진한다. 특히 천궁은 육울탕(六鬱湯), 청훈화담탕(淸量化痰湯), 오약순기산(烏藥順氣散)에도 사용되는데 천궁의 페룰산이 진통, 진경작용과 평활근이완작용을 가지며 정유(精油)가 중추신경계에 작용하여 대뇌의 활동을 억제, 진정작용이 있고 관상동맥, 말초혈관을 확장하여 하지(下肢)와 심근(心筋)의 혈류량을 증가한다고 알려져 있다.
- [0035] 치자는 팔정산(八正散), 가미소요산(加味逍遙散), 황련해독탕(黃連解毒湯)에도 사용되는데 치자의 크로신, 크로세틴이 담즙(膽汁)의 분비와 배설을 촉진하므로 혈중 빌리루빈 증가를 억제, 황달 치료 및 혈청 콜레스테롤 수치와 트리글리세리드 수치를 저하시켜 고점도(高粘度) 혈증으로 인한 혈관의 울혈, 충혈을 완화한다고 알려져 있다.
- [0036] 과학적인 실험수행을 통해 얻어진 결과들을 살펴보면 치자 전탕액과 알코올 추출물을 경구 투여하거나 복강 주사하면 마취한 실험동물이나 정상적으로 깨어있는 동물의 혈압을 지속적으로 낮추는 작용이 나타났는데 치자의 혈압강하 작용에 관련된 작용부위는 중추이며 주로 연수의 부교감신경중추의 긴장도를 증강시켜서 혈압강하 효능이 발생함이 확인되었다.
- [0037] 오미자는 혈관을 확장하는 작용이 있는데 오미자의 시잔드린, 테옥시시잔드린 등은 PGF_{2a}, CaCl₂, 노르에피네프린으로 유발한 개 적출동맥의 수축 억제작용을 보였으며 기니피그의 적출심장과 마취한 개의 관상동맥 혈류량을 증가시킨 연구결과가 보고되었다.
- [0038] 산조인은 마취된 고양이와 개 등 동물의 혈압을 뚜렷하게 하강시켰으며 또한 흰쥐의 신성고혈압 모델형성을 억제하였는데 그 혈압강하의 기전은 플라보노이드 성분이 말초혈관 평활근에 직접 작용하여 혈관을 확장시키

는 것으로 밝혀졌다.

- [0039] 하수오는 심박동수를 완만하게 하고 관상동맥 혈류량을 증가시켜 심근허혈 및 고혈압, 고지혈증, 노화방지에 작용하며 강황의 커큐민 7.5mg/kg를 개에게 정맥 주사하면 단시간 지속되는 혈압강하 작용을 나타내었으며 이외에 고지혈증 협심증에 작용하였음이 보고되었다(김호철. 한약약리학, 집문당 2001).
- [0040] 천궁을 당뇨 망막병증에 있어 망막의 광응고술과 더불어 사용되었을 때 광응고술의 단독 사용시보다 치료효과가 증대되었음이 임상시험을 통해 보고되었다(Hao, Z.Q., Hang, B.Q., Wang, Y., 1992. Study on anti-hyperglycemic effect of Ligustrum lucidum Ait. China Journal of Chinese Materia Medica 17, 429-431).
- [0041] 이외에도 본 발명의 고혈압의 개선 위한 코스 요리의 식재료로서 무, 청?홍 파프리카, 치커리, 무순, 새우, 맛술, 식초, 설탕, 소금, 비트, 쇠고기 판자, 어린잎 채소, 흑임자, 소금, 후추, 청주, 박하, 감식초, 간장, 올리브유, 닭다리살, 표고버섯, 양파, 깻잎, 밥, 은행, 통깨, 카레가루, 고추장, 고춧가루, 진간장, 다진 마늘, 다진 생강, 참기름, 밀가루, 감자수제비가루, 검은콩, 호두, 잣, 옥수수녹말, 물엿(올리고당), 꿀, 솔잎, 청태, 통계피, 생강, 황설탕 등을 사용하였다.
- [0042] 민간요법과 한의학이 결합되어 구축된 우리 고유의 음식궁합에 대한 문헌(신재용. 신재용의 음식궁합 1, 2, 주부생활 2008)에 따르면 본 발명에 따른 코스 요리의 식재료들은 대부분 궁합이 맞는 식품에 해당하며 특히 치자와 마늘, 치자와 밀가루, 카레와 생강, 소금과 참기름, 소금과 생강, 식초와 콩, 식초와 양파, 식초와 흑임자, 생강과 계피, 생강과 설탕, 설탕과 대추, 설탕과 소금, 꿀과 흑임자, 꿀과 생강, 꿀과 참기름, 마늘과 식초, 마늘과 꿀, 양파와 식초, 양파와 오미자, 양파와 육류(쇠고기 안심), 양파와 콩, 양파와 꿀, 쇠고기와 참기름, 표고와 청주, 표고와 꿀, 은행과 참기름, 은행과 대추, 은행과 꿀, 호두와 대추, 호두와 은행, 밤과 쇠고기, 밤과 설탕, 밤과 은행, 검은콩과 설탕, 검은콩과 술(청주), 검은콩과 흑임자, 검은콩과 하수오, 검은콩과 솔잎, 옥수수와 표고버섯, 옥수수와 양파, 옥수수와 마늘이 궁합이 맞는 음식에 해당한다. 그러나 설탕과 검은콩은 궁합이 맞지 않는 음식에 해당하므로 코스요리 내에서도 같은 메뉴에 배합하지 않도록 조정하였다.
- [0043] 상술한 바와 같이 한의학적 경험, 이론 및 과학적 연구결과가 축적된 지식을 바탕으로 고혈압에 효능이 있는 음식들로 코스 요리를 구성하였으므로, 본 발명에 따른 코스 요리는 고혈압의 예방 및 개선에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단된다.
- [0044] 뿐만 아니라 본 발명에 따른 코스 요리의 영양 섭취량은 한국인 영양섭취기준(KDIRs, Dietary Reference Intakes for Korean, 한국영양학회)을 참고하여 만들어졌다. 임상영양관리 지침서(대한영양사협회, 2010)에 따르면, 고혈압에 영향을 미치는 식사요인으로는 체중조절을 위한 저지방, 저칼로리식 및 나트륨 제한, 고혈압에 영향을 줄 수 있는 전해질(마그네슘, 칼슘, 칼륨) 등이 있다. 고혈압이 있을 경우 정상 체중을 유지하는 것만으로도 혈압 조절에 큰 도움을 줄 수 있으므로, 본 발명에 따른 코스 요리는 저열량, 저칼로리 메뉴로 구성하였다. 한국인의 평균 염분 섭취량은 소금으로 1일 약 15-20g 정도이며, 이는 나트륨으로 환산하였을 때 6-8g 정도에 해당하는 양이다. 고혈압의 경우 DASH (Dietary Approaches to Stop Hypeertension) 요법은 National Heart, Lung, and Blood Institute에서 연구한 결과를 바탕으로 혈압을 낮추기 위해 제시한 식사요법이다. DASH 요법의 1일 목표 영양 기준량은 2,100kcal를 기준으로 하여 총지방량은 총열량의 27%, 단백질은 총열량의 18%, 당질은 총열량의 55%, 콜레스테롤은 150mg, 나트륨은 2,300mg, 칼륨 4,700mg, 칼슘 1,250mg, 마그네슘 500mg, 섬유소 30g이다. 따라서 본 발명에 따른 코스 요리는 하기 실시예를 통하여 알 수 있는 바와 같이, 위와 같은 지침을 참고하여 한 끼 식사의 칼로리와 지방, 당질을 조절하고, 섬유소를 충분히 섭취할 수 있도록 개발하였다.
- [0045] 또한 하기 실시예를 통하여 알 수 있는 바와 같이, 외국인을 대상으로 한 관능평가 결과, 음식의 외관, 색깔, 맛, 텍스처, 향 및 전체적인 기호도의 평균점수가 5.0 이상으로 나타나 외국인의 기호에도 부합하는 것으로 나타났다. 따라서 본 발명에 따른 코스 요리는 한국인의 입맛뿐만 아니라 외국인의 기호에도 맞는 세계적인 음식으로서, 한식의 세계화에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다.
- [0046] 이하, 본 발명의 이해를 돕기 위하여 실시예를 들어 상세하게 설명하기로 한다. 다만 하기의 실시예는 본 발명의 내용을 예시하는 것일 뿐 본 발명의 범위가 하기 실시예에 한정되는 것은 아니다. 본 발명의 실시예는 당업계에서 평균적인 지식을 가진 자에게 본 발명을 보다 완전하게 설명하기 위해 제공되는 것이다.

[0047] **실시예 1: 고혈압 개선용 코스 요리의 제조**

[0048] **<1-1> 삼색무 채소말이**

[0049] 무 30g을 0.2cm 두께의 원형으로 슬라이스 하였다. 물 10ml, 식초 0.8g, 설탕 0.8g 및 소금 0.2g을 섞어 초절임물을 만든 뒤 3등분해, 하나는 그대로 두고 다른 하나에는 비트 3g을 갈아 즙을 넣고, 다른 하나에는 치자 1g으로 치자 물을 내어 넣어 색을 냈다. 앞서 슬라이스한 무를 3등분해서(1개씩) 상기 초절임물에 각각 넣고 2시간 동안 재웠다. 새우20g에 맛술을 뿌려 찜통에 3분간 익힌 뒤 머리와 껍질을 제거하였다(새우 등이 구부러지는 것을 최소화하기 위해 등에 꼬치를 꽂아서 찜다). 파프리카 2g을 0.3cm 두께로 채썰고, 치커리 1g은 5cm 길이로 잘랐다. 앞서 만든 절임무에 치커리와 파프리카, 새우 및 무순 0.5g을 넣고 동그랗게 말았다.

[0050] **<1-2> 한우 관자구이**

[0051] 쇠고기 20g과 관자 30g는 약 0.2cm 두께로 얇게 썰었다. 달군 후라이팬에 기름을 두르고 관자를 구웠다. 쇠고기는 소금 0.3g, 후추 0.1g, 청주 0.2g로 밀간을 한 후 기름을 두른 후라이팬에 구웠다. 어린잎 채소(푸른색 채소 이용 가능함) 10g을 깨끗이 씻어서 준비했다. 박하 끓인 물 (물 100ml 박하 2g) 2ml, 감식초 3g, 간장 2g 및 올리브유 2g을 섞어 드레싱을 만들었다. 구운 쇠고기와 관자를 접시에 담고 드레싱을 뿌리고 흑임자를 곁들여 먹어 완성하였다.

[0052] **<1-3> 닭볶음**

[0053] 닭고기 80g을 기름기를 떼어내고 깨끗이 손질하여 가로, 세로 4cm 로 잘랐다. 표고버섯 5g을 물에 1시간 정도 불려 기름을 빼고 물기를 닦은 후 2~4등분으로 썰었다. 양파 5g을 깨끗이 손질하여 씻은 후 가로 3cm, 세로 4cm로 썰었다. 깻잎 5g을 4등분하였다. 밤 15g을 껍질을 제거하여 삶아 반쯤 익혔다. 은행 5g은 팬을 달구어 식용유를 두르고 중불에서 볶아 껍질을 벗겼다.

[0054] 강황 끓인 물 2g(물 100g에 강황가루 또는 생강황 같은 것 2g 넣어 끓임), 카레가루 1g, 고추장 7g, 고춧가루 1g, 진간장 6g, 다진 마늘 2g, 청주 3g, 다진 생강 1g, 후추 0.5g 및 참기름 2g을 섞어 양념장을 만들었다. 앞서 손질한 닭고기에 설탕 1g을 뿌렸다. 냄비에 닭을 넣고 앞서 제조한 양념장과 표고버섯, 양파, 깻잎을 넣고 그 다음에 밤, 은행을 넣어 끓여 완성하였다. 그릇에 담고 통깨 0.5g과 산조인 0.5g을 뿌렸다.

[0055] **<1-4> 콩밀면**

[0056] 검은콩 20g을 하룻밤 정도 충분히 물(300ml: 결명자 물을 사용해도 좋다)에 불려 껍질을 제거하였다. 불에 결명자 끓인 물(물 200ml, 결명자 2g) 20ml를 넣고 하수오 가루 2g을 잘 풀어준 다음 밀가루 20g, 감자수제비가루 20g, 소금 0.5g을 넣고 반죽하였다. 결명자 물을 이용하여 농도를 맞추고 랩을 씌워 30분 정도 숙성시켰다. 앞서 불린 검은콩을 냄비에 물과 함께 넣고 끓어오르면 불을 끄고 뚜껑을 덮어 5분 정도 두었다가 건져내어 삶은 콩의 2배 정도의 물을 붓고 믹서에 곱게 갈아서 국물로 사용하였다. 이때 참깨 2g, 산조인 2g, 호두 2g, 잣 3g도 함께 갈았다. 숙성된 반죽을 밀가루를 뿌려가며 얇게 밀어 준 후 0.5cm 굵기로 썰었다. (조랭이 떡처럼 모양을 내도 좋다) 끓는 물에 면을 넣어 삶은 후 찬물에 얼음을 넣어 차게 식힌 다음 준비한 그릇에 담았다. 앞서 제조한 국물을 면 위에 부어준 후 무순(또는 오이) 1g을 올렸다. 소금을 따로 제공하여 기호에 맞게 간을 맞추도록 하였다.

[0057] **<1-5> 다식**

[0058] 오미자 우린 물 (오미자 1g을 물 5g에 넣어 6시간 우린 물) 3g과 다진 산수유(불려서 다진 것) 0.5g, 꿀 0.5g, 물엿(올리고당) 1g을 가열하여 수분을 날리고 2g이 되면 식힌 후 녹말에 버무려서 오미자-산수유 다식을 만들었다.

[0059] 솔잎가루 0.3g, 청태가루(푸른 콩가루) 2.5g, 물엿(올리고당) 1g, 꿀0.5g을 섞어 버무려서 청태-솔잎 다식을 만들었다.

[0060] 다식판에 앞서 제조한 오미자-산수유 다식을 반쯤 채우고 남은 부분을 청태-솔잎 다식으로 채워서 눌러서 짰어냈다. 두 가지 색이 층으로 나뉜 다식을 완성하였다.

[0061]

[0062] <1-6> 용안육 수정과

[0063] 통계피 3g과 천궁 0.2g을 깨끗이 씻었다. 생강 3g을 껍질을 벗겨 씻었다. 계피는 솔에 들어갈 만한 길이로 잘라주고 생강은 얇게 저몄다. 냄비에 물 70g씩을 붓고 계피와 생강, 천궁을 따로 끓였다. 각 약재 끓인 물이 50g씩 되도록 하였다. 상기 약재 끓인 물을 합치고 용안육(가공되지 않은 흰색 사용) 2g을 넣고 끓였다. 끓어오르면 황설탕 4g을 넣고 녹을 정도로 더 끓여서 완성하였다.

[0064] 실시예 2: 영양소 분석

[0065] CAN Pro version 3.0(Computer aided nutritional analysis program, 한국영양학회, 2006)을 이용하여 분석한 코스 요리의 영양소 분석 결과는 하기 표 1에 나타난 바와 같다.

표 1

	음식	열량 (kcal)	당질 (g)	단백질 (g)	지질 (g)	콜레스테롤 (mg)	나트륨 (mg)	칼슘 (mg)	칼륨 (mg)	철분 (mg)	인 (mg)	비타민 C (mg)	섬유소 (g)
전채 요리	삼색무 채소말이	33.1	3.4	4.1	0.3	59.2	105.1	23.2	133.2	0.5	57.8	7.5	0.5
주요리 1	한우 관자구이	90.0	1.4	10.8	4.3	17.3	296.2	21.5	201.3	0.9	68.8	2.0	0.4
주요리 2	닭볶음	247.9	14.4	17.2	12.7	67.1	633.5	39.1	413.7	1.9	174.6	8.5	2.7
주요리 3	콩밀면	258.0	37.7	10.2	8.8	0.0	171.0	93.3	378.9	2.7	193.6	0.4	4.8
후식 음료	다식	27.9	5.5	0.6	0.5	0.0	0.2	4.9	47.9	0.2	14.9	0.0	0.4
후식 음료	용안육 수정과	20.2	4.9	0.1	0.0	0.0	0.7	13.1	18.3	0.1	1.3	0.4	0.6
	합계	677.1	67.3	43.0	26.6	143.6	1206.7	195.1	1193.3	6.3	511.0	18.8	9.4

[0067] 실시예 3: 외국인 대상의 관능평가

[0068] 국내 거주 외국인과 외국인 유학생을 대상으로 관능평가를 실시하였다. 평가항목은 음식의 외관, 색깔, 맛, 텍스처, 향 및 전체적인 기호도의 6가지 항목이었으며, 최저 1점부터 최고 7점 사이에서 점수를 매겨 측정하였다.

[0069] 평가 결과 하기 표 2에 나타난 바와 같이, 모든 항목의 평균이 5.0 이상으로 나타나 관능적으로 보통 이상의 결과를 나타내었다. 외국인인 점과 개인별 식성, 주관에 따라 다르게 나타난 것을 감안하더라도 전반적으로 긍정적인 평가를 받았다고 할 수 있다. 관능평가점수와 종합의견사항을 중심으로 보완 수정을 거쳤으며, 식약재의 과도한 향이나 맛은 약성을 저하시키지 않는 범위 내에서 외국인의 음식 기호를 고려하여 수정하였다.

표 2

	외관	색깔	맛	텍스처	향	전체적인 기호도
평균±SD	5.3±0.6	5.3±0.5	5.2±0.7	5.0±0.5	5.0±0.6	5.2±0.6