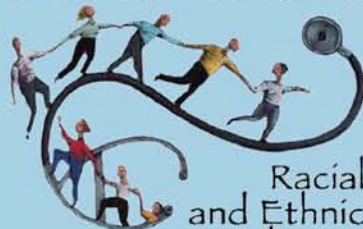


동양의 건강식 요리법

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

KOREAN

동양의 건강식 요리법

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

KOREAN

감사의 글

지역사회 구성원 여러분, ICHS의 전현직 관계자 여러분, “동양의 건강식 요리법” 초판 발행을 위해 시간과 노력을 아끼지 않으신 많은 분들께 감사드리며, 이 곳에 일일이 나열하여 감사 드리지 못한 분들께는 진심으로 사과의 말씀을 전합니다.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

자료작성자



REACH

REACH 연합의 사명은 소수민족 커뮤니티가 겪고 있는 당뇨병의 건강 격차를 줄이는 것입니다. 저희는 긴밀한 협력관계를 통해 개인, 가족 및 커뮤니티의 치료 능력을 강화하고 킹 카운티의 모든 커뮤니티 자원을 이용하여 당뇨병을 예방 및 관리하기 위한 장기적인 접근 방법을 개발합니다.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

저희는 비영리 건강 진료소로서 아시아인과 태평양 도서 주민과 시애틀과 킹 카운티에 속한 다른 공동체들을 위해 헌신 봉사하고 있습니다. 저희 진료소는 저희 주민들을 위하여 기초 의료 진료 및 치과, 약국, 침술, 건강 교육등을 제공하고 있습니다.

본 자료에 소개된 정보는 자료작성자의 지식범위 내에서 최대한 정확하고 완전하게 제공합니다. 소개된 모든 요리법 및 권고사항에 대한 효능은 보장하지 않습니다. 본 자료에 소개된 모든 저작물은 해당 저작권 소유자를 확인하여 해당 저작물에 대한 사용을 인가 받도록 최선을 다하였습니다. Seattle-King County Public Health 와 International Community Health Services는 본 자료에 소개된 정보를 사용함에 따르는 그 어떠한 책임도 지지 않습니다.

ACKNOWLEDGEMENTS

Thank you to the many community members, ICHS current and former staff, and others who have contributed their time, skills, and/or recipes to the development of this first edition of “Healthy Asian Recipes.” Sincerest apologies to those not listed.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

ABOUT THE PROVIDERS



REACH

The mission of the REACH Coalition is to reduce diabetes health disparities experienced by communities of color. Through strong partnerships, the eCoalition supports the empowerment of individuals, families, and communities, and creates sustainable long-term approaches to prevention and control of diabetes by utilizing all appropriate community resources in King County.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

ICHS is a nonprofit health care center offering affordable medical, dental, pharmacy, acupuncture, and health education services primarily to Seattle and King County’s Asian and Pacific Islander communities.

The information contained in this book is accurate and complete to the best of our knowledge. All recipes and recommendations are made without guarantees. Every effort has been made to trace the ownership of all copyrighted material in this book and to obtain permission for its use. Seattle-King County Public Health and International Community Health Services disclaim all liabilities in connection with the use of the information contained within.

차례

꼭 알아두어야 할 당뇨병 정보.....	9
전채요리 및 부식류	25
주요리	51
후식.....	87
관련 정보 및 자료 (영어)	99

TABLE OF CONTENTS

What You Should Know About Diabetes.....	17
Starters & Sides.....	26
Entrees.....	52
Desserts.....	88
Other Information and Resources.....	99

꼭 알아두어야 할 당뇨병 정보

당뇨병이란?

당뇨병이란 체내에서 인슐린이 분비되지 않거나 또는 인슐린을 적절히 사용하지 못하는 상태를 말합니다. 인슐린은 체내의 당분(포도당)을 에너지로 변환하는 역할을 하는데, 당뇨병에 걸리면 신체가 당분을 연소하지 못해 그 당분은 혈액 속에 그대로 남아있게 됩니다. 그 결과 당분과잉 현상이 나타납니다.

혈당치 측정 및 관리

운동과 식이요법으로 당뇨병을 관리하려면 혈당치를 가정에서 직접 체크할 수 있어야 합니다. 이로서 혈당치가 지나치게 높아지거나(고혈당증) 지나치게 낮아지는(저혈당증) 것을 예방할 수 있습니다. 3개월마다 실시하는 HbA1c 검사는 가정에서의 혈당치 측정을 대신할 수 없습니다.

저혈당증 및 고혈당증

저혈당증이란 혈당치가 지나치게 낮은 상태를 일컫습니다. 저혈당증의 증상으로는 떨림, 현기증, 공복감, 식은땀, 흥분, 불안감 등이 있으며 시력저하 증세도 나타납니다. 발병원인으로는 약물이나 인슐린의 과다복용, 운동과다, 음식물 과소섭취 등을 들 수 있습니다. 저혈당증이 의심되는 경우에는 치료 전 반드시 혈당치를 측정해야 합니다. 혈당치가 70 이하라면 15:15 법을 준용해야 합니다. 즉, 탄수화물을 15g 정도 섭취하고 15분이 경과하면 혈당치를 측정하는 것인데 수치가 80 이상이 될 때까지 반복하는 것입니다. 주스나 일반 탄산음료 반 컵, 포도당 3정 또는 탈지우유 1컵에는 탄수화물 15g 정도가 함유돼 있습니다.

고혈당증이란 혈당치가 지나치게 높은 상태를 일컫습니다. 고혈당증의 증상에는 다뇨, 갈증, 졸림, 두통 및 공복감 등이 있습니다. 고혈당증은 일반적으로 음식물 과다 섭취, 인슐린이나 기타 당뇨병 약물의 결핍, 질병, 그리고 스트레스 등으로부터 기인합니다. 수일에 걸쳐 혈당치가 지나치게 높은 경우에는 담당의사나 간호사에게 연락을 하십시오.

질병과 스트레스

병에 걸리면 비정상적으로 혈당치가 높아지거나 낮아지기도 하는데, 이런 경우에는 혈당치 측정 횟수를 늘리고 담당의사에게 연락을 하십시오. 구토로 인해 음식물이나 음료수를 받아들일 수 없는 경우 즉시 담당전문의에게 문의하십시오. 담당의사와 상의 없이 당뇨치료약 복용을 중단해서는 안됩니다.

스트레스로 인해 혈당이 올라갈 수 있습니다. 가정불화, 직장문제, 금전문제, 외로움, 사망, 이혼 등을 포함, 중요한 삶의 변화들이 스트레스를 유발합니다. 스트레스는 건강한 식습관 및 충분한 운동을 통해 해소할 수 있습니다. 우울증은 일반인에 비해 당뇨병 환자에게서 더욱 쉽게 찾아 볼 수 있습니다. 우울과 슬픔은 일상 생활의 일부입니다. 그러나 이러한 증상이 오래 지속되어 가족관계, 직장생활, 교우관계 등에 지장을 초래한다면 도움을 받아야 합니다.

당뇨병과 일상생활: 음식물과 신체활동

건강한 식습관, 운동, 체중조절은 당뇨병을 관리하는 데 매우 중요합니다. 체중을 조절하고 몸에 좋은 음식물을 섭취하면 콜레스테롤과 혈압 수치를 낮추는 일석이조의 효과를 가져 올 수 있습니다.

건강한 식습관

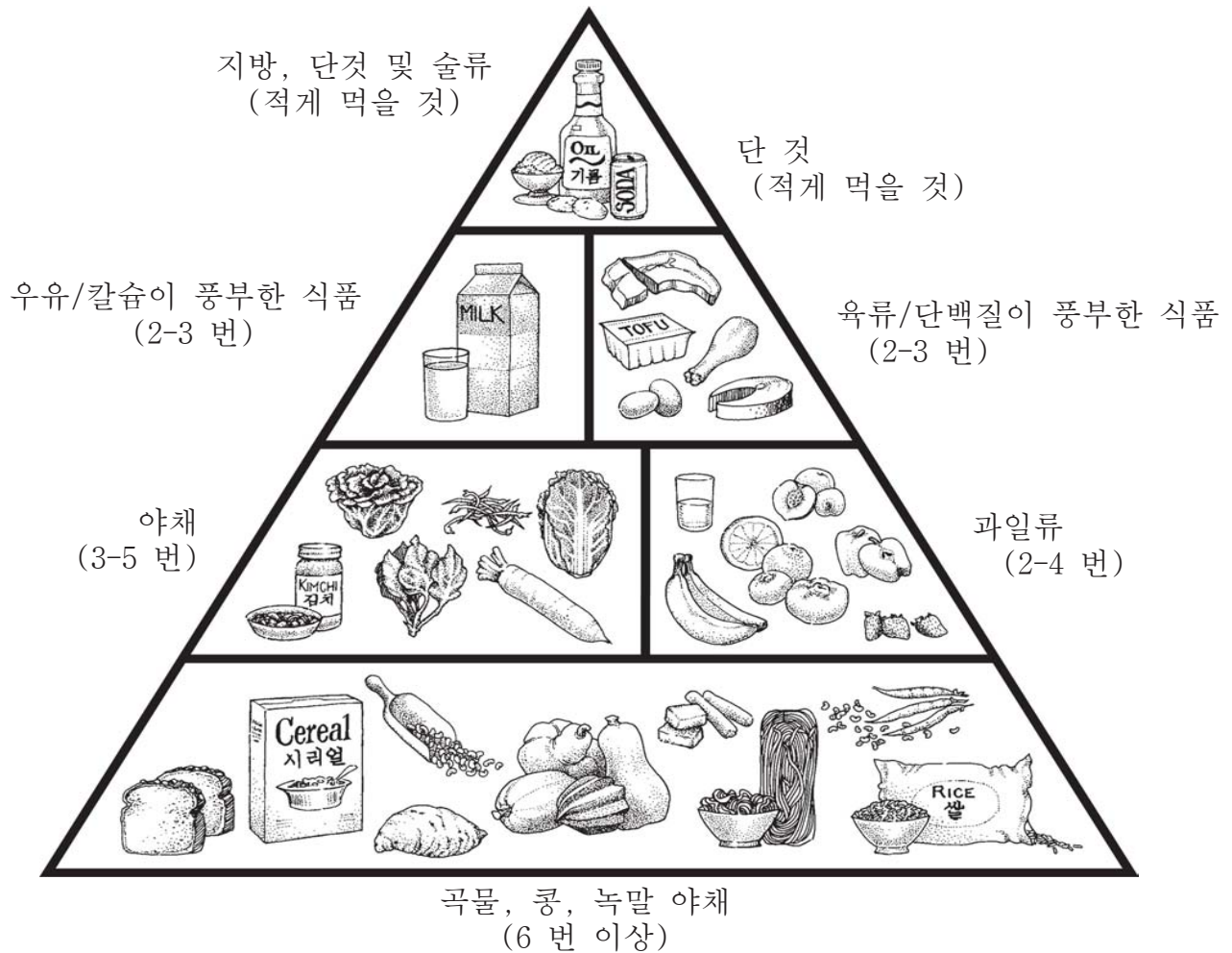
건강한 식습관을 위한 기본 지침:

- 여러 식품군에 속한 다양한 음식물을 매일 섭취합니다. 건강을 위해 필수비타민과 무기질을 반드시 섭취합니다.
- 매일 적어도 하루에 세 번 이상 식사합니다.
- 매일 비슷한 양의 음식물을 섭취합니다.
- 식사 시간을 준수합니다.
- 식사나 간식을 거르지 않도록 합니다. 식사를 거르면 나중에 과식하게 되는 경우가 많습니다. 또한 혈당치가 낮아지기도 합니다.
- 체중을 감량하려면 식사량을 줄이거나 한 번에 섭취하는 음식물 양을 줄입니다.
- 과일, 야채, 곡류, 콩류 등 섬유질이 풍부한 음식을 섭취합니다.
- 조리할 때는 지방, 설탕, 소금을 적게 사용합니다.

탄수화물 및 당류를 포함하는 음식물은 혈당치에 큰 영향을 주므로, 식사 때마다 섭취하는 탄수화물의 양을 조절해야 합니다. 밥이나 국수 1컵, 감자나 고구마 작은 것 1개, 또는 조리한 토란 1컵 등 1인 1회 식사권장량으로 바람직합니다.

“건강한 식습관을 위한 접시 상차림법
(Healthy Plate Method)”
을 활용하여 음식물을 균형 있게 섭취하십시오.





<http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabeteskorean.pdf>

육류/단백질이 풍부한 식품
한 번에 먹는 양 (다음 중 하나):

연 두부/보통 두부 6 온스
단단한 두부 3 온스
조리한 쇠고기, 가금류, 돼지고기
생선 또는 다른 해산물 2-3 온스
달걀 1 개

단 것
한 번에 먹는 양 (다음 중 하나):

아이스크림 ½ 컵
작은 과자 2 개

야채
한 번에 먹는 양 (다음 중 하나):

날 야채 1 컵
조리한 야채 ½ 컵
야채 주스 ½ 컵
김치 ½ 컵

지방:
한 번에 먹는 양 (다음 중 하나):

식물성유, 버터 보통 마가린,
또는
마요네즈 찻숟가락 1
샐러드용 소스 큰 밥숟가락 1
땅콩. 10개
감자 칩 1 온스

과일류
한 번에 먹는 양 (다음 중 하나):

작은 신선한 과일 1 개
통조림 과일 주스 ½ 컵
과일 주스 ½ 컵
말린 과일 ¼ 컵
멜론 1 컵

곡물, 콩, 녹말 야채한 번에
번에 먹는 양 (다음 중 하나):

쌀밥 1/3 컵
보리 섞은 쌀밥 1/3 컵
삶은 콩 ½ 컵
호박 1 컵
고구마 1/3 컵
국수 ½ 컵
빵 1 쪽
말린 시리얼 ¾ 컵
(무가당)
작은 감자 1 개
떡 1 온스

우유/칼슘이 풍부한 식품
한 번에 먹는 양:

우유 1컵
칼슘 강화 두유 1 컵
견어물 ¼ 컵

단백질이 풍부히 함유된 식품은 다음과 같습니다.

소고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 콩류, 콩과식품, 달걀, 두부, 견과류. 지방섭취를 줄여주는 육류 조리법: 찜, 석쇠구이, 볶음, 로스트 구이, 삶기, 굽기. 먹기 전에 불필요한 지방은 제거합니다. 콩류와 콩과식품은 지방이 적고 섬유질이 풍부해 지방이 많은 육류 대신 섭취하면 좋습니다. 소시지, 닭튀김, 조개, 새우, 게 등과 같은 고지방 식품은 가끔적이면 드시지 않는 것이 좋습니다. 조리 시에는 기름을 적게 두르세요. 저온 조리법에는 올리브유를, 고온 조리법에는 카놀라유를 사용합니다.

칼슘이 풍부히 함유된 식품은 다음과 같습니다.

저지방/탈지 우유, 염소 젖, 요구르트, 치즈. 유제품이 아니면서도 칼슘이 풍부한 식품으로는 브로콜리, 두부(응고제인 간수에 칼슘이 포함되어 있습니다. 구입시 식품 표시 부분을 참조하십시오.), 일부 성분이 강화된 두유와 쌀로 만든 음료, 칼러드(collard), 청경채, 케일, 근대 등과 같은 녹색 잎 채소와 말린 생선이 있습니다.

전분이 함유된 식품은 혈당치에 가장 큰 영향을 줍니다. 그 예로는 쌀, 국수, 빵, 시리얼, 감자, 고구마, 마, 옥수수, 콩류 등이 있습니다. 가능하면 정제되지 않은 전곡으로 만든 빵, 시리얼, 국수 등을 섭취하십시오. 패이스트리, 비스킷, 감자칩, 기름에 튀긴 과자와 같이 지방과 설탕이 많이 함유된 음식은 피합니다.

건강에 좋은 지방과 기름은 다음과 같습니다.

올리브유, 카놀라유, 땅콩기름. 여기에 열거한 기름들은 실제로 심장을 보호하고 몸에 좋은 콜레스테롤 또는 HDL 수치를 높여 줍니다. 그러나 지방과 기름은 고열량 식품이므로 섭취량을 줄이는 것이 좋습니다.

브로콜리, 당근, 청경채, 그리고 그밖의 녹색채소들처럼 **전분이 함유되지 않은**

야채는 탄수화물과 당분 함유량이 적습니다. 다양한 종류의 야채를 섭취하십시오.

찌거나 강한 불에서 살짝 볶으면 비타민 손실을 줄일 수 있습니다. 조리 시에는 기름의 사용을 최소화하십시오.

소금과 짠 음식은 혈압을 높일 수 있습니다. 간장, 굴소스, 젓갈류 등은 소금 함유량이 상당히 높은 식품입니다. 조리할 때는 소금 간을 단계적으로 줄여 나가시고 생강이나 레몬과 같이 소금이 함유되지 않은 조미료의 양을 늘려 보십시오.

술은 마시는 회수나 양에 상관 없이 당뇨병 환자라면 반드시 담당의사와 상의해야 하는 중요한 문제입니다.

활기찬 생활은 당뇨병을 조절하는데 도움을 줄 수 있습니다. 안전한 운동을 위해 다음의 기본 지침을 따르십시오

- 먼저가벼운 운동으로 시작하여 천천히 운동량을 증가시킵니다. 운동을 처음 하는 분들 일수록 더더욱 가벼운 운동으로 시작해야 합니다.
- 매일 30분 정도의 운동량을 목표로 합니다. 필요하다면 10분 단위로 3회 운동을 하여 30분을 채워도 좋습니다.
- 친구나 가족과 함께 산책하면 더욱 즐거운 운동이 될 것입니다.
- 운동을 일상적인 일과의 한 부분으로 만듭니다.
- 본인에게 적합하면서도 즐겁게 할 수 있는 운동을 선택합니다.
- 산책은 누구나 손쉽게 할 수 있는 운동입니다.
- 식후 한 두 시간이 지난 뒤 운동하는 것이 가장 좋습니다. 운동 전에 혈당치를 측정하십시오.

당뇨병 환자를 위한 식품표시 영양분석표 이용지침

1인1회 분량

식품표시에 수록된 영양분석표는 1인 1회 식사량을 기준으로 합니다. 실제 식사량은 제시된 1인 1회 식사량과 다소 차이가 있을 수 있습니다. 기준 식사량의 2배를 드시면 제시된 영양분 및 열량 역시 2배가 됩니다. 또 기준 식사량의 절반을 드시면 제시된 영양분 및 열량도 절반이 됩니다.

열량

열량은 개인의 연령, 체중, 활동량에 따라 그 필요량이 달라집니다. 체중을 줄이거나 그대로 유지하려면, 식품표시에 제시된 열량 함유량을 확인하여 비슷한 종류의 식품 중에서 열량이 적은 식품을 선택합니다.

지방 열량

식품을 선택할 때에는 포함된 총 열량과 지방 열량의 차이가 가장 큰 식품을 선택합니다.

총 지방

총 지방은 1인 1회 식사량에 포함된 지방의 양을 말하며, 몸에 좋은 지방과 좋지 않은 지방 모두를 포함하는 양입니다. 지방은 단백질이나 탄수화물에 비해 열량이 높습니다. 체중을 줄이거나 그대로 유지하려면 지방이 적게 포함된 음식을 선택합니다. 포화지방과 전이지방은 혈액 내 콜레스테롤을 높입니다. 포화지방이나 전이지방은 하루 20g 이하로 제한하여 섭취하십시오.

총 탄수화물

탄수화물은 혈당치에 가장 큰 영향을 줍니다. 식품표시의 영양분석표를 확인할 때에는 설탕 함유량보다는 총 탄수화물 함유량에 주의를 기울여야 합니다. 총 탄수화물 함유량은 설탕, 복합탄수화물, 섬유질을 모두 포함하는 양으로,

영양분석표			
1 그릇 (206 g)			
용기내 섭취량 6			
1인1회 분량:			
열량 216	지방 열량 89		
% 1일 권장량*			
총지방 10g			15%
총지방 2g			10%
총지방 169mg			55%
총지방 1059mg			45%
총탄수화물 7g			2%
식이섬유 0g			0%
설탕 0g			
단백질 25g			
비타민 A 20%	비타민 C 55%		
칼슘 4%	철분 10%		
*1일 권장량의 백분비는 하루 열량 2,000 칼로리 식사를 기준으로 합니다. 열량이 필요한 정도에 따라 실제 1일 권장량은 사람마다 차이가 있을 수 있습니다.			

식사당 45-60 g정도를 섭취하는 것이 적당합니다. 설탕 함유량만을 확인하게 되면 과일이나 우유같이 몸에 좋은 식품을 단지 설탕이 많이 포함되어 있다는 이유로 섭취하지 않을 수 있습니다. 또 설탕의 양은 적지만 탄수화물을 많이 포함하고 있는 시리얼이나 곡류 등을 과다하게 섭취할 수도 있습니다.

섬유질

섬유질이란 식물성 식품에서 소화되지 않는 부분으로 하루 25-30g 정도를 섭취해야 합니다. 1인 1회 식사량을 기준으로 5g 이상의 섬유질을 포함하고 있는 식품이 좋은 섬유질 식품입니다. 제시된 기준 식사량에서 섬유질을 5g 이상 섭취했다면, 총 탄수화물 섭취량에서 총 섬유질 섭취량을 제하고 계산합니다.

소금

소금은 혈당치와는 관계없지만 혈압에 영향을 주므로 하루 2400mg 이하로 섭취하십시오. 고혈압이 있는 사람은 이보다 더 적게 섭취해야 합니다.

1일 권장량 백분비는 하루 열량 2000 칼로리 식사를 기준으로 했을 때 필요한 영양분의 양을 말합니다. 1회 식사로 1일 권장량의 10-19%를 섭취할 수 있는 식품은 좋은 식품, 20% 이상을 섭취할 수 있는 식품은 우수한 식품으로 간주할 수 있습니다. 지방, 포화지방, 콜레스테롤, 소금의 함유량이 1일 권장량보다 적은 식품이 건강에 좋습니다. 1일 권장량의 5% 이하를 섭취하게 하는 식품은 영양 면으로는 좋지 않습니다. 섬유질, 비타민, 무기질은 1일 권장량의 100%를 모두 섭취하도록 노력하십시오.

전환 도표	
미국식 단위	미터법 단위
1/4 작은술	1 1/4 ml
1/2 작은술	2 1/2 ml
1 작은술	5 ml (cc)
1 큰	15 ml (cc)
1/4 컵	60 ml (cc)
1/3 컵	75 ml (cc)
1/2 컵	125 ml (cc)
3/4 컵	175 ml (cc)
1 컵	240 ml (cc)

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT DIABETES

What is Diabetes?

Diabetes is a condition where the body does not produce or properly use insulin. Insulin helps the body use sugar (glucose) for energy. When you have diabetes, your body is unable to use this sugar and so it stays in the blood stream. As a result, your body has high levels of sugar.

Blood Sugar Monitoring

People with diabetes should check their blood sugar at home to help them understand how to control diabetes through exercise and healthy eating. It is important to check blood sugars to prevent either too high (hyperglycemia) or too low (hypoglycemia) blood sugars. Knowing your blood sugar will also help you to discuss your diabetes with your doctor and plan your care. An HbA1c test every three months is not a substitute for checking blood sugars at home.

Hypoglycemia and Hyperglycemia

Hypoglycemia means that your blood sugar is too low. Symptoms of hypoglycemia are shakiness, dizziness, hunger, sweating, irritability, anxiousness, and even blurred vision. It may result from too much medication or insulin, too little food, or too much exercise. Before treating what you think is low blood sugar, you should always test your blood. If your blood sugar is 70 or below, you should follow the 15:15 rule: eat about 15 grams of carbohydrate, wait 15 minutes, test your blood sugar, and then repeat until your blood sugar is above 80. Fifteen grams of carbohydrate is found in a half glass of juice or regular soda, 3 glucose tablets, or a cup of nonfat cow's milk.

Hyperglycemia means that your blood sugar is too high. The symptoms of hyperglycemia are frequent urination, extreme thirst, sleepiness, headache, and hunger. Hyperglycemia is usually the result of too much food, too little insulin or other diabetes medication, illness, or stress. If your blood sugar remains very high for several days, call your doctor or nurse.

Illness and Stress

Illness can cause blood sugars to be abnormally high or low. If you are ill, it is important to check blood sugars more often and call your doctor. If you are

vomiting and unable to keep food or fluids down, you should contact your provider immediately. Do not quit taking your diabetes medications without talking to your doctor first.

Stress can also raise blood sugar. Stress can be caused by family problems, work, money difficulties, loneliness, death or divorce, and other major life changes. Eating a healthy diet and getting plenty of exercise can help relieve stress. Depression is more common in people with diabetes than in the general population. Depression and sadness can be normal parts of life, but if it continues and interferes with your ability to interact with family, work, and friends, it is important to seek help.

Living with Diabetes: Food and Physical Activity

Healthy eating, exercise, and weight management are important ways to control your diabetes. Managing your weight and eating right will also help you control your cholesterol (blood fats) and lower your blood pressure.

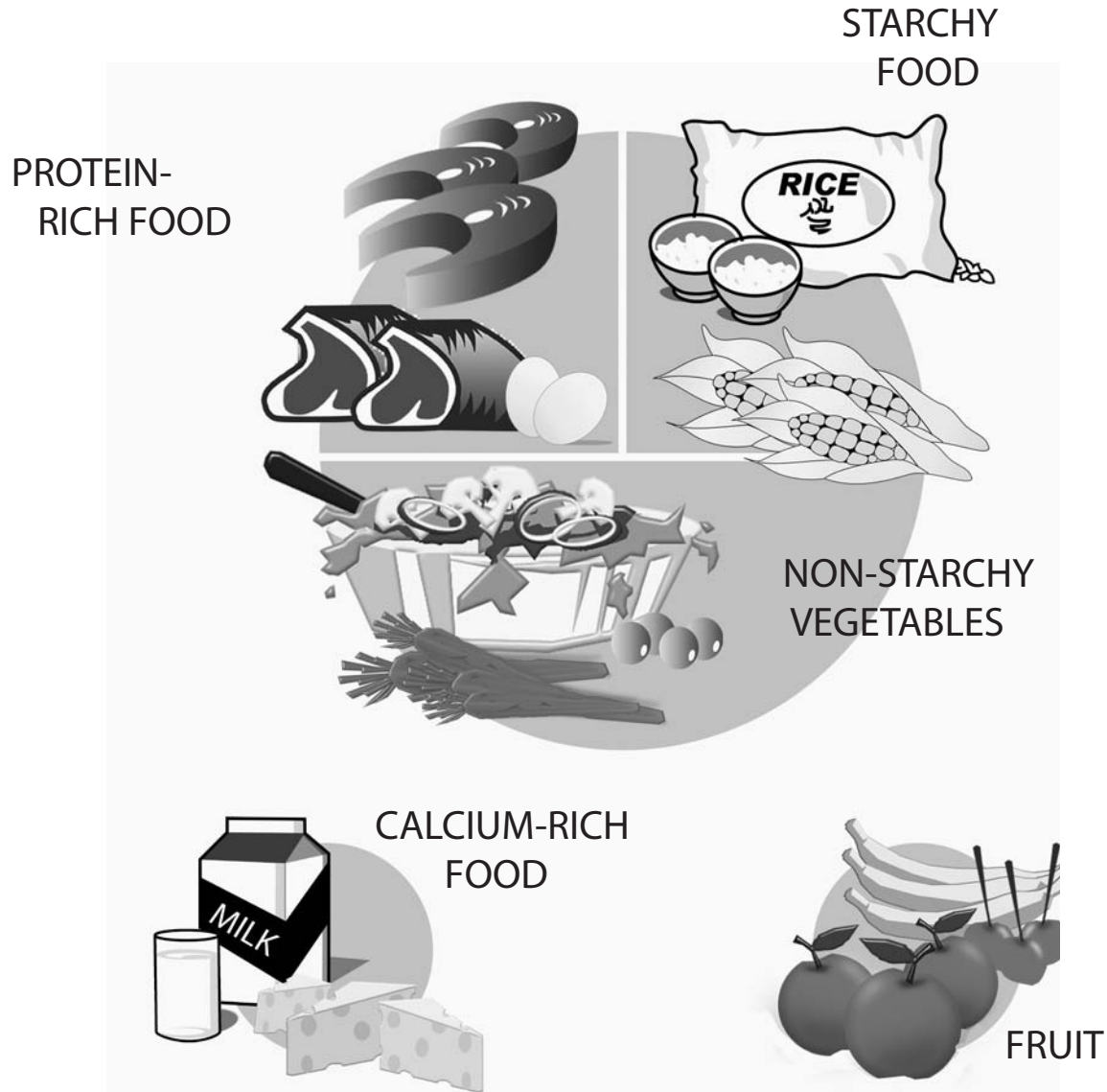
Eating for Health

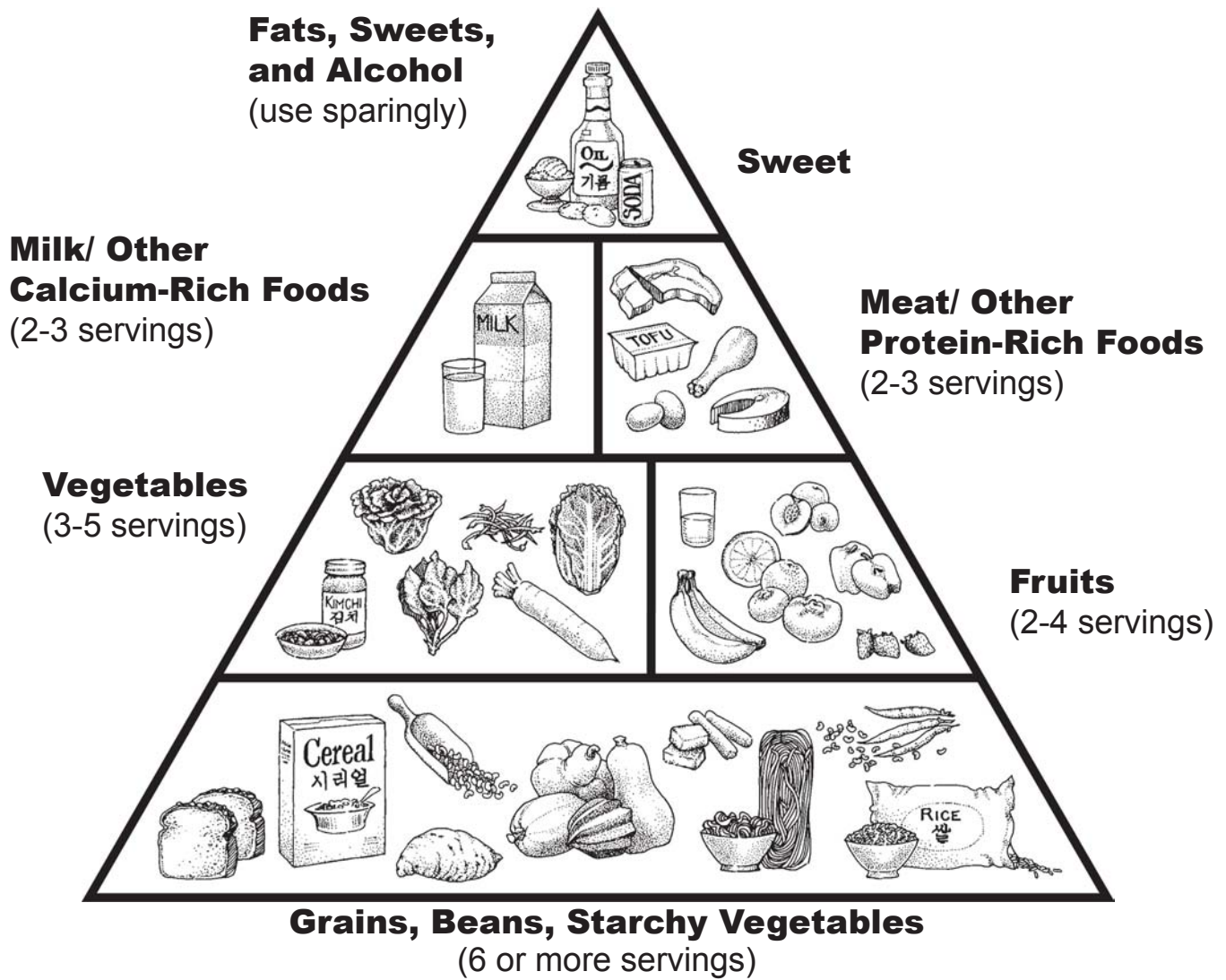
Basic guidelines for healthy eating include:

- Eat a variety of foods from the different food groups every day to make sure you are getting the vitamins and minerals you need for health.
- Eat at least 3 times each day.
- Eat about the same amount of food each day.
- Eat at about the same time every day.
- Try not to skip meals or snacks. Skipping meals may lead to overeating later. Skipping meals may also lead to low blood sugars.
- If you want to lose weight, cut down on the amount of food or your portion size.
- Eat high-fiber foods, such as fruits, vegetables, grains, and beans.
- Use less added fat, sugar, and salt.

Foods that contain carbohydrate and other sugars have the greatest effect on your blood sugar. Control how much carbohydrate you eat at each meal. One cup of rice or noodles, a small potato or sweet potato, or 1 cup of cooked taro is a good serve sizing size for most people.

Try eating using the
“Healthy Plate Method”
to balance your food intake.





[http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabeteskorean.](http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabeteskorean)

FATS - A serving can be:

- 1 tsp. vegetable oil, butter, margarine, or mayonnaise
- 1 tbsp. salad dressing
- 10 peanuts
- 1 oz. potato chips

FRUIT - A serving can be:

- 1 small fresh fruit
- 1/2 cup canned fruit in juice
- 1/2 cup fruit juice
- 1/4 cup dried fruit
- 1 cup melon

MILK/OTHER CALCIUM-RICH FOODS - A serving can be:

- 1 cup cow's milk
- 1 cup calcium-fortified soymilk
- 1/4 cup dried fish

MEAT/ OTHER PROTEIN-RICH FOODS - A serving can be:

- 6 oz. soft/ regular tofu
- 3 oz. firm tofu
- 2-3 oz. cooked lean beef, poultry, pork, fish or other seafood
- 1 egg

VEGETABLES - A serving can be:

- 1 cup raw vegetables
- 1/2 cup cooked vegetables
- 1/2 cup vegetable juice
- 1/2 cup kimchi

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES - A serving can be:

- 1/3 cup cooked rice
- 1/3 cup cooked rice with barley
- 1/2 cup cooked beans
- 1 cup squash/ pumpkin
- 1/3 cup sweet potato
- 1/2 cup noodles
- 1 slice bread
- 3/4 cup dry cereal (unsweetened)
- 1 small potato
- 1 oz. rice cakes

SWEETS - A serving can be:

- 1/2 cup ice cream
- 2 small cookies

Protein-rich foods include beef, pork, chicken, and fish, beans and legumes, eggs, tofu, and nuts. Cook meats in low fat ways: steam, grill, stir-fry, roast, broil, or bake meats. Trim excess fat before eating. Beans and legumes are low in fat and high in fiber and are good substitutes for higher fat meat products. Limit high fat meats such as sausage, fried chicken and shellfish. Cook with small amounts of fat. Use olive oil for low-heat cooking and canola oil for higher heat stir-frying.

Calcium-rich foods include low fat or non-fat cow's and goat's milk, yogurt, and cheese. Non-dairy sources of calcium include broccoli, firm tofu that has been calcium-set (read the label), fortified soy and rice milk, and leafy greens such as collards, bok choy, kale, and chard, and dried fish.

Starchy foods have the greatest impact on blood sugars. They include rice, noodles, bread, cereals, and starchy vegetables such as potatoes, yams, sweet potatoes, corn and beans. Choose whole grain bread, cereals, and noodles when possible. Eat high fat and sugar foods such as pastries, biscuits, chips and other fried snacks less often.

Healthy fats and oils include olive, canola, and peanut oil. These fats are actually protective for your heart and help raise your "good" cholesterol, or HDL. But fats and oils are high in calories and so it is a good idea to limit the amount you use in and on foods.

Non-starchy vegetables such as broccoli, carrots, bok choy, and other greens are low in carbohydrate and sugars. Eat a variety of these vegetables. Steam or stir-fry to retain vitamins. Use small amounts of oil.

Salt and salty foods can raise blood pressure. Soy, oyster, and fish sauces (patis) are very high in sodium. Try to slowly decrease the amount you use to prepare and season food. Increase the amount of other non-salty seasonings you use such as ginger, lemon.

Whether or not you can drink alcohol safely with your diabetes is an important matter to discuss with your doctor.

An active lifestyle can help you control your diabetes. Follow these basic guidelines for safe exercise:

- Start slowly and build up your energy level, especially if you have not exercised much in the past.
- Aim for at least 30 minutes of exercise each day. You can meet this goal by exercising in 10-minute blocks of time if you need to.
- Make exercise enjoyable by walking with a friend or family member.
- Make exercise a part of your daily routine
- Do what you are able and what you enjoy
- Walking is one form of exercise that almost everyone can do.
- The best time to exercise is 1-2 hours after a meal. Check your blood sugar before you begin.

Diabetes Nutrition Facts Label Guide

Serving Size

The nutrition information on the label reflects the amount of food shown in the serving size. The amount that you choose to eat may be larger or smaller than this serving. If you eat double the serving size listed, you will need to double the nutrient and calories. If you half the size shown, cut the nutrient and calories information in half.

Calories

The amount of calories you need to eat depends on your age, weight, and activity level. If you are trying to lose weight or maintain your weight, you can use the calorie information to compare similar products and choose the one with fewer calories.

Calories from Fat

Choose foods with a greater difference between the total number of calories and the number of calories from fat.

Total Fat

This number tells you how much fat is in each serving. It includes fat that is good for you and other not so healthy fats. Fat has more calories than protein or carbohydrate. If you are trying to lose or maintain weight, choose foods with less fat. Saturated and *trans* fats raise blood cholesterol. Most people should limit these types of fat to less than 20 grams a day.

Total Carbohydrate

Carbohydrates have the greatest effect on blood sugar. Look at the grams of total carbohydrate, rather than the grams of sugar. Total carbohydrate includes sugar, complex carbohydrate, and fiber. Most people should plan for about 45-60 grams

NUTRITION FACTS			
Serving size 1 piece (206g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 216	Cal. from Fat 89		
% Daily Value*			
Total Fat 10g			15%
Saturated Fat 2g			10%
Cholesterol 169mg			55%
Sodium 1059mg			45%
Total Carbohydrate 7g			2%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 0g			
Protein 25g			
Vitamin A 20%		Vitamin C 55%	
Calcium 4%		Iron 10%	
*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

of carbohydrate per meal. If you only look at the sugar number, you may end up excluding healthy foods such as fruit and milk because they are high in sugar. You might also overeat foods such as cereal and grains that have no added or natural sugar, but do have a lot of carbohydrate.

Fiber

Fiber is the part of plant foods that is not digested. Most people need 25-30 grams daily. Foods that have at least 5 grams of fiber per serving are good sources. If a food has 5 grams or more per serving, you can subtract it from the total grams of carbohydrate.

Sodium

Sodium does not affect blood sugar levels, but it can affect blood pressure. Most people should eat 2400mg or less each day. If you have high blood pressure, it may be helpful to eat less.

Percent Daily Values (% DV)

It shows how the amounts of nutrients in each serving fits into an average diet of 2000 calories per day. A food is a good source of a nutrient if one serving provides 10-19% of the DV. It is a very good source if it provides 20% or more. To eat healthier foods, choose foods with a low %DV for fat, saturated fat, cholesterol, and sodium. Foods with 5% or less of a nutrient are considered low in that nutrient. Over a day, aim for 100% DV for fiber, vitamins, and minerals.

CONVERSION CHART	
U.S.	Metric
1/4 tsp	1 1/4 ml (cc)
1/2 tsp	2 1/2 ml (cc)
1 teaspoon	5 ml (cc)
1 tablespoon	15 ml (cc)
1/4 cup	60 ml (cc)
1/3 cup	75 ml (cc)
1/2 cup	125 ml (cc)
3/4 cup	175 ml (cc)
1 cup	240 ml (cc)

전채요리 및 부식류

차례

소고기 샐러드	27
여주 샐러드	29
닭고기 호박 스프	31
닭죽	33
닭고기 샐러드	37
그린 망고 샐러드	39
파전 ..	41
미역국	43
시니강	45
시금치나물	47
완탕스프	49

STARTERS & SIDES

TABLE OF CONTENTS

Beef Salad	28
Bitter Melon	30
Chicken and Pumpkin Soup	32
Chicken Rice Porridge	34
Chicken Salad	38
Green Mango Salad	40
Green Onion Pancakes (Pa Jun)	42
Seaweed Soup (Miyok Guk)	44
Sour Soup (Sinigang)	46
Spinach Side Dish (Shigumchi Namul)	48
Won Ton Soup	50

소고기 샐러드 (베트남)



5인분

재료:

소고기 흥두께살(round steak) ½파운드, 얇게 썬다.
흰양파 ½ 컵, 다진다.
설탕 1작은술
생선소스(fish sauce) 3작은술
양상추 1파운드, 씻어서 먹기 좋은 크기로 자른다.
박하잎 ¼컵, 곱게 다진다.
올리브유 또는 카놀라유 2작은술
레몬 큰 것 ¼개

조리법:

눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬 (non-stick pan)에 기름을 두르고 뜨겁게 달군다.

얇게 썬 소고기를 기름과 함께 중불에서 약 3분 정도 볶아 익힌다.
설탕 ½작은술과 생선소스 1작은술 섞은 것을 익힌 소고기에 넣고 1분간 가열한 다음 불에서 내린다.

넉넉한 그릇에 먹기 좋게 자른 양상추와 박하잎을 넣고 레몬즙을 짜 넣은 다음 남은 설탕과 함께 골고루 섞어 준다.

준비된 소고기를 완성된 소스에 넣은 다음 남은 생선소스 2작은술을 마저 넣어 잘 섞고 상에 올린다.

영양정보

122 칼로리, 단백질 10g, 탄수화물 8.5g, 섬유질 3g, 총 지방 5g, 포화 지방 1.1g, 콜레스테롤 27mg, 소금 323mg.

BEEF SALAD – Vietnamese



Serves 5

Ingredients:

- ½ pound round steak beef, *sliced thin*
- ½ cup white onion, *chopped*
- 1 teaspoon granulated sugar
- 3 teaspoon fish sauce
- 1 pound iceberg lettuce or cabbage, *cleaned and chopped*
- ¼ cup fresh mint leaves, *chopped*
- 2 teaspoon olive/canola oil
- ¼ large lemon

Directions:

In non-stick pan, heat oil. Sauté sliced beef in oil until cooked, approximately 3 minutes on medium heat.

Stir ½ teaspoon sugar and 1 teaspoon fish sauce into beef – let cook for 1 minute then remove pan from stove.

Put chopped lettuce (or cabbage) and mint in mixing bowl – squeeze in juice from lemon and stir in remaining sugar.

Add beef and remaining 2 teaspoons fish sauce – mix and serve.

Nutrition Information:

122 calories, 10 grams protein, 8.5 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 5 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 27 mg cholesterol, 323 mg sodium.

여주 샐러드 (필리핀)



4인분

재료:

여주(bitter melon) 작은 것 4개 또는 약 12 oz, 씨를 제거하고 알파카게 썬다.

소금 1큰술

서양양파(shallot) 5개, 알파카게 썬다.

바궁 알라망 (Bagoong alamang: 작은 새우를 절여 만든 음식) 1큰술
중간 크기의 토마토 2개, 먹기 좋은 크기로 자른다.

실링 라부요 고추 (siling labuyo) 5개, 알파카게 썬다. 실링 라부요 고추는 red bird's eye chili라고도 불리며, 없어도 무방하다.

칼라만시(kalamansi) 라임즙 또는 일반 라임즙이나 레몬즙 1큰술

조리법:

여주에 소금을 살짝 뿌린 다음 30분 간 체에 바쳐 물기를 뺀다. 물로 소금기를 씻어 내고 종이타월로 여분의 물기를 닦아 낸다. 소금의 양을 줄이기 위해서는 여러 번 아주 잘 씻어낸다.

넉넉한 크기의 그릇에 여주와 준비한 재료들을 모두 넣고 살살 섞는다. 재료의 향과 맛이 잘 배도록 10분간 놓아 두었다가 상에 올린다.

조리팁: 여주(bitter melon)는 동양식료품점의 농산물 코너에서 구입할 수 있습니다.

"정통 필리핀 요리" ["Authentic Recipes from the Philippines": 저자 Reynaldo G. Alejandro, Periplus 판(Editions), www.tuttlepublishing.com]로부터 승인을 얻어 채택.

영양정보

40 칼로리, 단백질 1.5g, 탄수화물 9g, 섬유질 2.4g.

BITTER MELON SALAD – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 4 small bitter melons (about 12 oz/350 g), *seeded and sliced*
- 1 tablespoon salt
- 5 shallots, *sliced*
- 1 tablespoon fermented baby shrimp (bagoong alamang)
- 2 medium tomatoes, *sliced*
- 5 red bird's eye chilies, *sliced (optional)*
- 1 tablespoon lime juice (or fresh lime or lemon juice)

Directions:

Sprinkle bitter melon with salt and drain in colander for 30 minutes. Rinse off salt and pat melon slices with paper towels to remove excess moisture. Rinse very well several times to reduce amount of sodium.

In large mixing bowl, toss melon slices with remaining ingredients. Let mixture stand for 10 minutes to bring out flavors, then serve.

NOTES: Bitter melon can be purchased in fresh produce section of Asian grocery stores.

Adapted with permission from "*Authentic Recipes from the Philippines*" by Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

40 calories, 1.5 grams protein, 9 grams carbohydrates,
2.4 grams fiber.

닭고기 호박 스프 (필리핀)



5인분

재료:

카놀라유 2큰술
다진 양파 1/3 컵
껍질과 뼈를 제거한 닭가슴살 1파운드
물 3 - 4컵
중간 크기의 토마토 2개, 잘게 썬다.
껍질을 벗기고 얇게 썬 호박 4컵
호박꼭지나 호박잎 6개 또는 동일한 분량의 시금치
저농도 코코넛밀크 1/2 컵 + 탈지우유 1/2컵
피망 1개, 알파카하게 썬다.
레몬즙 3큰술
소금 약간

조리법:

호박꼭지는 잘 씻어서 1인치 크기로 썬다.

다진 양파는 기름과 함께 볶는다. 닭가슴살을 1인치 정도 크기로 자른 다음 볶은 양파가 있는 팬에 넣고 뚜껑을 연채로 10분간 익힌다. 물, 레몬즙, 금 넣는다. 가열하여 끓기 시작하면 불을 약하게 낮추고 뚜껑을 닫고 15분간 푼다.

토마토, 호박, 풋고추, 호박꼭지를 넣고 다시 5분간 익힌다.

코코넛밀크와 탈지우유 섞은 것을 넣는다. 내용물이 끓으면 불을 끈다.

뜨거울 때 상에 올린다.

영양정보

298 칼로리, 단백질 31g, 탄수화물 13g, 섬유질 2g, 총 지방 14g,
포화지방 6g, 콜레스테롤 77mg, 소금 298mg.



조리팁! 저농도 코코넛밀크를 사용하거나 탈지우유만을 사용하면 음식에 포함된 지방의 양을 줄일 수 있습니다.

CHICKEN AND PUMPKIN SOUP - *Filipino*



Serves 5

Ingredients:

- 2 tablespoons canola oil
- 1/3 cup chopped onions
- 1 pound skinless, boneless, chicken breasts
- 3 - 4 cups water
- 2 medium tomatoes, *chopped*
- 4 cups sliced and peeled pumpkin
- 6 pumpkin tips (leaves), or spinach
- 1/2 cup light coconut milk + 1/2 cup nonfat milk
- 1 green pepper, *sliced*
- 3 tablespoons lemon juice
- salt, *to taste*

Directions:

Wash pumpkin tips, chop into 1-inch pieces.

Saute onion in oil. Cut chicken into 1-inch pieces and add to onion. Cook about 10 minutes, uncovered. Add water, lemon juice and salt. Bring to boil, then lower heat and cook 15 minutes, covered.

Add tomatoes, pumpkin, green pepper and pumpkin tips. Cook 5 more minutes.

Add coconut milk/nonfat milk mixture. When mixture comes to a boil, remove from heat. Serve hot.

Nutrition Information:

298 calories, 31 grams protein, 13 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 14 grams total fat, 6 grams saturated fat, 77 mg cholesterol, 298 mg sodium.



COOKING TIP! To reduce fat even further, use “light” coconut milk or consider omitting and using nonfat milk only.

닭죽 (베트남)



10인분

2컵 = 1인분

재료:

먹기 좋은 크기로 자른 닭 1마리 또는 닭가슴살 2개
흰양파 큰 것 ½개, 껍질을 벗겨 다진다.

베트남 쌀 (long grain rice) 1컵

화학조미료(MSG)가 첨가되지 않은 맛소금 1작은술

소금 1작은술

설탕 3작은술

생선소스(fish sauce) ½컵

올리브유 또는 카놀라유 2작은술

말린 양파 다진 것 ¼ 컵: 조미료 코너에서 구할 수 있다.

닭육수 조리법:

커다란 들통이나 냄비에 닭고기, 다진 양파를 넣고 물 12컵 정도를 부어 내용물이 잠기도록 한다. 닭고기가 물에 잠기지 않으면 물을 더 넣는다.

강한불에서 끓인다. 끓기 시작하면 온도를 낮추고 약한불에서 멍근히 끓인다. 이 때, 뚜껑은 덮고 끓인다.

닭가슴살을 이용할 때에는 약한불에서 30분 정도 멍근히 끓인 다음 건져 낸다. 닭육수는 버리지 말고 모아 둔다. 닭1마리를 잘라서 이용할 때는 30분 정도 끓이고 나서 닭가슴살만 건져낸다.

나머지 부분들은 그대로 두고 약한불에서 30-45분 정도 더 끓인다.

닭육수에 지저분한 거품이나 기름이 생기면 걷어 낸다. 불을 끄고 닭고기를 건져 낸다.

닭고기 조리법:

닭가슴살만을 사용할 때는, 고기가 식은 다음 껍질을 제거하고 결대로 찢는다. 닭 1마리를 모두 사용할 때는, 식은 다음 껍질을 제거하고 뼈를 발라 내어 고기만 결대로 찢는다.

눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬 (non-stick pan)에 기름 2작은술을 두르고 뜨겁게 달군다. 연기가 살짝 날 때까지 충분히 달군 다음 말린 양파 다진 것 ¼컵을 넣고 노릇해 질 때까지 볶는다. 타지 않도록 자주 저어 준다.

닭고기 찢은 것, 맛소금, 설탕 1작은술을 팬에 넣고 강한불에서 3-5분간 볶는다.

CHICKEN RICE PORRIDGE – Vietnamese



10 servings
2 cups = 1 serving

Ingredients:

- 1 whole uncooked chicken *cut up in pieces (or use 2 whole chicken breasts)*
- ½ large white onion, *peeled and chopped*
- 1 cups of uncooked long grain white rice
- 1 teaspoon of seasoning salt *without MSG*
- 1 teaspoon salt
- 3 teaspoon sugar
- ½ cup of fish sauce
- 2 teaspoon of olive or canola oil
- ¼ cup chopped dry onion (*found in the spice section*)

Direction for broth:

Place chicken and chopped onion in large stock pot. Add 12 cups water to cover: (may need to add more water to cover the chicken). Bring to a boil, reduce heat to simmer and cover pot.

If only using chicken breast, let simmer ½ hour then remove chicken and save broth.

If using whole chicken, remove breast after ½ hour and set aside. Leave remaining chicken to simmer another ½ hour to 45 minutes. If foam or fat float to top of broth, skim and remove. Turn off heat, remove remaining chicken pieces and save broth.

Directions for chicken:

After allowing chicken to cool, peel skin off and throw away. Shred chicken meat.

Pour 2 teaspoons oil in non-stick pan and heat until begins to smoke. Add ¼ cup chopped dry onion and stir-fry until golden. Stir often - do not allow to burn.

Mix in shredded chicken, seasoning salt and 1 teaspoon sugar. Stir-fry about 3-5 minutes.



쌀죽 조리법:

넉넉한 크기의 냄비에 물 9컵을 끓인다. 냄비는 눌러 붙지 않도록 코팅처리된 것 (non-stick pot)이 가장 좋다.

끓는 물에 쌀과 소금을 넣고 저어 준다.

중간불 이나 조금 약한불 정도로 온도를 낮추어 멍근히 끓인다. 종종 냄비 바닥에 쌀이 눌러 붙어 타는 경우가 있으니 자주 저어서 타지 않도록 주의한다. 쌀이 익어감에 따라 걸죽해 진다. 약간 된 죽이 될 때까지 45분 가량 약한불에서 멍근히 끓인다.

모아 두었던 닭육수를 쌀죽에 넣는다. 기호에 따라 된 죽을 선호하면 육수를 조금만 넣는다. 온도를 높여 다시 한번 끓인다.

생선소스, 설탕 2작은술, 닭고기와 양파 섞은 것을 넣는다.

기호에 따라 후추가루를 뿌려 상에 올린다. 다진 파나 고수를 뿌려도 좋다.

영양정보

211 칼로리, 단백질 12g, 탄수화물 18g, 총 지방 9.3g, 포화지방 2.5g, 콜레스테롤 52mg, 소금 326mg.



Directions for the rice porridge:

Bring 9 cups water to boil in large pot (non stick works best). Add uncooked rice, salt and stir.

Reduce heat to medium or medium low and simmer. Check and stir frequently - rice thickens as it cooks and may stick to pan bottom.

Simmer about 45 minutes until it's the consistency of thick soup.

Add reserved chicken broth to rice soup. If you want thicker soup, use less broth. Increase heat to bring back to a boil.

Stir in fish sauce, 2 teaspoons sugar and mixture of chicken and onion.

Serving suggestion: May season to taste with black pepper. If desired, garnish with chopped green onion and cilantro.

Nutrition Information:

211 calories, 12 grams protein, 18 grams carbohydrates, 9.3 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 52 mg cholesterol, 326 mg sodium.

닭고기 샐러드 (베트남)



10인분

재료:

껍질을 제거한 닭가슴살 1파운드
양배추 1½ - 2 파운드
말린 양파 ¼컵, 다진다.
고수(cilantro) 또는 중국 파슬리 ½ 컵, 곱게 다진다.
레몬 큰 것 1개
설탕 1½ 작은술
화학조미료(MSG)가 첨가되지 않은 맛소금 1작은술
소금 1작은술
올리브유 또는 카놀라유 2작은술
후추가루

조리법:

손질한 닭가슴살을 팬에 놓고 고기가 잠길 만큼의 물을 붓는다. 고기가 익을 때까지 끓이고 익은 고기는 결대로 찢는다.

손질한 양배추를 ½ 인치 너비로 채썬다. 양배추를 넉넉한 크기의 그릇에 담아 소금과 레몬즙을 넣고 섞어 준다. 섞은 내용물을 10분간 두어 맛과 향이 골고루 배게 한다.

눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬(non-stick pan)에 기름을 두르고 뜨겁게 달군다. 말린 양파 다진 것을 넣고 노릇해 질 때까지 볶는다. 이 때, 양파가 타지 않도록 계속 저어 준다. 불이 세다 싶으면 불에서 잠시 내려 온도를 조절하면서 타지 않게 볶는다.

말린 양파 다진 것이 노릇하게 볶아지면 찢어 놓은 닭가슴살을 넣고 섞는다. 설탕 1작은술, 맛소금, 후추가루 약간을 함께 넣어 골고루 섞이도록 저어 준다. 섞은 내용물을 약한불에서 5분간 뭉근히 가열한다.

이 때, 양배추에서 나온 물은 따라 버려서 질척이지 않게 한다.

넉넉한 크기의 그릇에 익힌 양배추, 설탕 ½작은술, 준비한 닭고기, 곱게 다진 고수(cilantro)를 넣어 섞는다. 기호에 따라, 볶은 통깨 ¼컵을 먹기 직전에 샐러드에 섞어 상에 올린다.

영양정보

100 칼로리, 단백질 12.5g, 탄수화물 10g, 총 지방 3.5g, 포화지방 <1g, 콜레스테롤 26mg, 소금 169mg.

CHICKEN SALAD – Vietnamese



Serves 10

Ingredients:

- 1 pound skinless chicken breast
- 1½ - 2 pounds green cabbage
- ¼ cup dry onion, *chopped*
- ½ cup cilantro or Chinese parsley, *freshly chopped*
- 1 large lemon
- 1½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon seasoning salt that does not contain MSG
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoon olive or canola oil
- ground black pepper

Directions:

Put chicken breast into pan, cover with water and bring to a boil. When finished cooking, allow to cool, then shred breast meat.

Clean and cut cabbage into strips ½ inch wide and put in large mixing bowl. Stir in regular salt, lemon juice and let sit 10 minutes for flavors to blend.

Meanwhile, in non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté until golden, stirring continuously to prevent burning. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning.

Once onions have turned golden, stir in shredded chicken, 1 teaspoon sugar, seasoning salt and a sprinkle of black pepper. Mix evenly and let sit 5 minutes over low heat.

Squeeze any excess water out of cabbage.

In large mixing bowl, mix together cabbage, ½ teaspoon sugar, chicken mixture and chopped cilantro. If desired, roast ¼ cup sesame seed in non-stick pan and mix into salad immediately before serving.

Nutrition Information:

100 calories, 12.5 grams protein, 10 grams carbohydrates, 3.5 grams total fat, < 1 gram saturated fat, 26 mg cholesterol, 169 mg sodium.

그린 망고 샐러드 (캄보디아)



6인분

재료:

고추장 1큰술
땅콩 알맹이가 들어 있는 땅콩버터 (chunky peanut butter) 1큰술
생선소스(fish sauce) 1작은술
라임 1개 분량의 라임즙
생선분말 또는 새우분말 1큰술
그린 망고 1개, 껍질을 벗겨 채썬다.
그린 토마토 또는 익지 않은 빨간 토마토 1개, 은행잎썰기한다.
서양양파(shallot) 2개, 얇파하게 썬다.
영국오이(English cucumber) 1개, 얇파하게 썬다.
소금, 후추 약간

장식용 재료:

파 1뿌리, 다진다.
붉은 피망 1개, 꼭지와 씨를 제거하고 잘게 다진다.
말리지 않은 바질(basil) 또는 박하잎(mint), 다진다.

조리법:

고추장, 땅콩버터, 생선소스, 라임즙, 생선분말을 모두 섞은 다음 망고, 토마토, 서양양파, 오이와 함께 넣어 가볍게 섞어 준다. 소금과 후추로 간을 맞춘다.

파, 피망, 바질잎으로 장식하고 상에 올린다.

영양정보

62 칼로리, 단백질 2g, 탄수화물 12g, 섬유질 2.3g, 총 지방 1.6g,
소금 409mg.

GREEN MANGO SALAD – Cambodian



Serves 6

Ingredients:

- 1 tablespoon chili paste
- 1 tablespoon chunky peanut butter
- 1 teaspoon fish sauce
- 1 whole lime, juiced
- 1 tablespoon fish powder (*or dried shrimp powder*)
- 1 green mango, peeled and julienne
- 1 green tomato (*or firm unripe red tomato*), *sliced into thin wedges*
- 2 shallots, *sliced thin*
- 1 English cucumber, *sliced thin*
- salt and pepper *to taste*

Garnish:

- 1 stalk green onion, *chopped*
- 1 whole red bell pepper, *stemmed, seeded, finely chopped*
- fresh basil (*or mint*), *chopped*

Directions:

Combine chili paste, peanut butter, fish sauce, lime juice and fish powder. Toss with mango, tomato, shallots and cucumber. Add salt and pepper to taste.

Garnish with the green onion, peppers and basil. Serve.

Nutrition Information:

62 calories, 2 grams protein, 12 grams carbohydrates, 2.3 grams fiber, 1.6 grams total fat, 409 mg sodium.

파전 (한국)



부침 6개 분량

재료:

호박(zucchini) 2¾ 컵, 길게 채썬다.
파 5뿌리, 2인치 길이로 썬다.
중국부추 또는 일반부추 1½ 컵, 2인치 길이로 썬다.
표백하지 않은 밀가루 2½ 컵
달걀흰자 2개
소금, 후추 약간
물 3컵
할라페뇨 고추 1개, 다진다. 없어도 무방하다.
식용유 1큰술

찍어먹는 소스:

저염 간장 3큰술
식초 1큰술
레몬 1개 분량의 레몬즙 또는 파인애플즙

조리법:

넉넉한 크기의 그릇에 파, 호박, 중국부추, 밀가루를 넣는다. 달걀흰자를 넣은 다음 소금과 후추로 간을 맞춘다. 물을 붓고 섞어 팬케이크 반죽 정도의 끈기가 되도록 한다. 기호에 따라 할라페뇨 고추를 넣는다.

눌러 붙지 않도록 코팅된 팬(non-stick pan)에 기름을 두르고 뜨겁게 달군다. 기름 8인치 정도가 되도록 팬에 반죽을 부은 다음 중불 정도로 온도를 낮춘다. 한 면 당 1½ 분 정도 지지거나 표면이 노릇노릇하도록 지진다.

저염 간장, 식초, 레몬즙을 그릇에 넣어 섞어 간장소스를 만든다.

피자 모양으로 파전을 썰어 간장소스와 함께 상에 올린다.

영양정보

258 칼로리, 단백질 10g, 탄수화물 47g, 섬유질 3g, 총 지방 3.5g, 포화지방 <1g, 소금 325 mg.

GREEN ONION PANCAKES (Pa Jun) – Korean



Makes 6 pancakes

Ingredients:

2¾ cup zucchini, julienned (*cut into long, even strips*)
5 stalks green onion, *cut lengthwise into 2-inch strips*
1½ cups Chinese or garlic chives, *cut into 2-inch strips*
2½ cups unbleached white flour
2 egg whites
salt and pepper *to taste*
3 cups water
1 jalapeno pepper, *chopped (optional)*
1 tablespoon oil

Dipping Sauce:

3 tablespoons low sodium soy sauce
1 tablespoon vinegar
1 lemon, *juiced* (or pineapple juice)

Directions:

Add green onion, zucchini, Chinese chives and flour in large bowl. Add egg whites, salt and pepper to taste. Add water and mix. The mixture should be consistency of pancake batter. Add jalapeno, if desired.

In large nonstick pan, add oil and heat on high. Add batter to spread into 8-inch diameter pancakes. Lower temperature to medium high and cook 1½ minutes on each side or until golden brown.

Dipping sauce: mix light soy sauce, vinegar and lemon juice in bowl.

Slice pancakes into wedges and serve with sauce.

Nutrition Information:

258 calories, 10 grams protein, 47 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 3.5 grams total fat, <1 gram saturated fat, 325 mg sodium.

미역국 (한국)



5인분

재료:

미역* 2컵, 물에 불린 다음 체에 바쳐 물기를 뺀다.
국 국물 3컵(아래 참조)
다진 마늘 2작은술
저염 간장 1작은술
소금 ¼작은술
참기름 2작은술

* 다시마나 와카메 미역 (wakame seaweed)을 사용한다.

조리법:

국 국물은 옆구리 살처럼 기름이 없는 소고기로 만든 국물을 사용한다. 소고기 국물은 프라이팬에 소고기 ¼파운드를 넣고 잘 익을때까지 볶은 다음 물 3컵을 넣고 끓여서 만든다.

팬에 참기름을 살짝 두르고 미역과 마늘을 넣어 볶는다. 미역에서 지글지글 소리가 나면 볶은 내용물을 준비한 국물에 넣고 간장과 소금으로 간한다. 국이 끓을 때까지 강한불로 가열한다. 일단 끓기 시작하면 불을 줄여 15-20분간 뭉근히 끓인다.

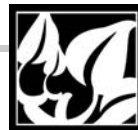
영양정보

67 칼로리, 단백질 5g, 탄수화물 3.5g, 총 지방 3.6g, 포화지방 1g, 소금 243mg.



조리팁! 미역을 얼마나 오래 불려야 하는지 정확한 시간을 알고 싶으시면 미역 포장지에 적힌 지시사항을 참조하세요!

SEAWEED SOUP (Miyok Guk) - Korean



Serves 5

Ingredients:

- 2 cups seaweed (miyok)*, soaked and drained
- 3 cups soup stock (see below)
- 2 teaspoons garlic, chopped
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1/4 teaspoon salt
- 2 teaspoons sesame oil

*use kelp or wakame seaweed.

Directions:

Soup stock can be made from lean beef, such as flank steak. Cook 1/4 pound beef in frying pan until well done; add 3 cups water and bring to a boil.

Put sesame oil in pan and add seaweed and garlic. When seaweed sizzles, put pan contents in soup stock. Add soy sauce, salt and heat on high until boils.

Cover, turn down heat and simmer about 15-20 minutes.

Nutrition Information:

67 calories, 5 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3.6 grams total fat, 1 gram saturated fat, 243 mg sodium.



COOKING TIP! When buying the seaweed, look on package for directions on how long to soak the seaweed.

시니강 (필리핀)



4인분

재료:

중간 크기의 토마토 5개, 4등분한다.
생강 2.5cm정도, 껍질을 벗겨 얇게 썬다.
껍질을 제거한 연어살 1파운드, 1인치 크기로 깍둑썰기한다.
물 6컵
배추(nappa cabbage) 3컵: 1인치 크기로 썬다.
타마린드 분말 (tamarind soup base) 2작은술
레몬즙 3큰술
파티스(patis) 또는 녹남(nuoc nam):(둘 다 생선소스의 일종) 1큰술

조리법:

큰 스푼에 물, 생강, 토마토를 넣고 가열하여 끓으면 약한불에서 3분간 멍근히 끓인다.

타마린드분말, 레몬즙, 연어를 넣는다.뚜껑을 연 채로 연어가 익을 때까지 5분간 약한불에서 멍근히 끓인다. 불을 끈다.

파티스를 넣은 다음 뚜껑을 덮고 2-3분간 두어 재료의 향이 골고루 배도록 한다. 완성된 요리는 현미밥과 함께 상에 올리거나 시니강 스프만 별도로 올린다.

조리팁: 타마린드 분말(tamarind soup base), 파티스(patis), 녹남(nuoc nam)은 동양식료품점의 스프재료 코너나 조미료 코너에서 구입할 수 있습니다.

연어 대신 왕새우나 다른 해산물을 사용해도 좋습니다.

배추(nappa cabbage) 대신 시금치를 사용해도 좋습니다. 시금치를 사용할 경우에는 요리가 완성된 후 불에서 내린 다음 시금치를 넣고 뚜껑을 덮어 시금치가 잔열에 살짝 익을 수 있도록 합니다.

타마린드분말(tamarind soup base)은 동양식료품점에서 할 수 있으며 작은 봉지에 담겨 있습니다.

영양정보

206 칼로리, 단백질 25g, 탄수화물 9g, 섬유질 2g, 총 지방 8g, 포화 지방 1g, 콜레스테롤 62mg, 소금 420mg.

SOUR SOUP (Sinigang) - Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 5 medium tomatoes, *quartered*
- 2 inches of ginger, *peeled and sliced*
- 1 pound skinned, uncooked, salmon fillet, *sliced into 1-inch cubes*
- 6 cups water
- 3 cups Nappa cabbage, *sliced into 1-inch pieces*
- 2 teaspoons tamarind soup base
- 3 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon patis or nuoc nam (*both are fish sauce*)

Directions:

In large saucepan, bring water, ginger and tomatoes to boil: simmer 3 minutes.

Add tamarind soup base, lemon juice and salmon. Simmer uncovered 5 minutes until salmon is cooked. Turn off heat.

Add patis, cover pot and let sit 2 - 3 minutes for flavors to mingle.

Serve alone or with brown rice.

NOTES: Tamarind soup base comes in a packet. Along with patis and nuoc nam fish sauce, it can be found in Asian grocery stores in soup mix or spice sections.

Prawns or other seafood may be substituted for salmon.

Spinach may be substituted for nappa cabbage. Add at end of cooking time with patis. Cover pot to allow spinach to steam.

Nutrition Information:

206 calories, 25 grams protein, 9 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 62 mg cholesterol, 420 mg sodium.

시금치나물 (한국)



6인분

재료:

시금치 1파운드
물 8컵
저염 간장 1작은술
소금 ½ 작은술
통깨 1큰술
참기름 2작은술
다진 파 3큰술

조리법:

시금치를 깨끗이 씻는다. 물 8컵을 끓여 물이 팔팔 끓을 때 시금치를 넣고 5초간 살짝 데친다.

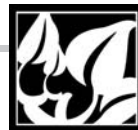
데친 시금치는 재빨리 건져 흐르는 찬물에 씻어 식힌 다음 꼭 짜서 물기를 없앤다.

시금치와 나머지 재료를 모두 그릇에 넣어 잘 섞이도록 골고루 무친다. 손으로 조물조물 무치는 것이 가장 좋지만 음식물을 손으로 직접 만지고 싶지 않다면 조리용 비닐장갑을 끼고 무친다.

영양정보

45 칼로리, 단백질 2.6g, 탄수화물 3.5g, 총 지방 3g, 포화지방 <1g,
소금 187mg.

SPINACH SIDE DISH (Shigumchi Namul) – Korean



Serves 6

Ingredients:

- 1 pound spinach
- 8 cups water
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon sesame seeds
- 2 teaspoon sesame oil
- 3 tablespoons green onion, *chopped*

Directions:

While bringing 8 cups water to a boil, wash spinach and add to water when it boils.

After 5 seconds, take out spinach and cool under cold running water. Squeeze moisture out and put in bowl.

Add remaining ingredients to spinach and thoroughly mix together - using your hand is best (wear plastic gloves if you do not want to directly handle the food).

Nutrition Information:

45 calories, 2.6 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, <1 gram saturated fat, 187 mg sodium.

완탕스프 (중국)



완탕(Won Ton) 24개 분량, 6인분

재료:

어린청경채(baby bok choy) 4컵 또는 2묶음: 어린청경채는 상하이청경채 (Shanghai bok choy)나 중국청경채(Chinese greens)라고도 불린다.
닭가슴살이나 칠면조 고기 간 것 ¼ 파운드 또는 1컵
완탕피 50개 들이 1봉지: 네모난 모양의 얇은 것으로 준비한다.
참기름 1작은술
흰 후추가루 ¼작은술
달걀흰자 1개
녹말가루 1작은술
지방을 제거한 저염 닭육수(chicken broth) 2캔(14온스)
버섯 1컵, 알파카게 썬다.
파 또는 중국부추 3큰술

조리법:

청경채를 연해질 때까지 5분 정도 데친 후 찬물에 넣어 차게 식힌다. 완전히 식은 청경채는 건져서 물기 없이 꼭 짠다.

참기름, 흰 후추가루, 달걀흰자, 녹말가루를 섞은 양념장에 닭고기(또는 칠면조 고기)를 넣어 쥘다.

청경채는 잘게 다진 다음 재워 둔 닭고기(또는 칠면조 고기)에 넣어 섞어 준다.

준비된 고기는 완탕속으로 사용한다. 준비한 고기 1작은술을 완탕피 가운데 부분에 놓고 만두피 가장자리에 물을 묻혀 삼각형 모양으로 접는다. 접힌 가장 자리를 꼭꼭 눌러 떨어지지 않도록 잘 붙여 준다.

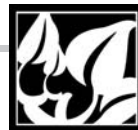
닭육수에 버섯을 넣고 끓인다. 닭육수가 끓기 시작하면 완탕을 넣는다. 완탕이 익어서 떠오를 때까지 5-6분 정도 끓인다. 다진 파나 다진 중국부추를 살짝 뿌려 상에 올린다.

이 요리에 필요한 국물로 1 캔의 스프와 그에 상당하는 양의 물을 사용하면 소금의 양을 줄일 수 있습니다.

영양정보

389 칼로리, 단백질 29g, 탄수화물 42g, 섬유질 1.9g, 총 지방 10.8g, 포화지방 2.7g, 콜레스테롤 63.5mg, 소금 869mg.

WON TON SOUP – *Chinese*



Makes 24 Won Tons

Serves 6

Ingredients:

- 4 cups (or 2 bunches) baby bok choy, also called Shanghai bok choy or Chinese greens
- ¼ pound (or 1 cup) ground chicken breast or turkey
- 1 package thin, square won ton wrappers (*about 50 wrappers*)
- 1 teaspoon sesame oil
- ¼ teaspoon white pepper
- 1 egg white
- 1 teaspoon cornstarch
- 2 (14-oz) cans low sodium, fat free chicken broth
- 1 cup mushrooms, *sliced*
- 3 tablespoons green onions, or Chinese chives

Directions:

Boil bok choy 5 minutes or until soft. Drain, put in cold water to cool and then squeeze out excess water.

Marinate ground chicken (or turkey) with sesame oil, white pepper, egg white and cornstarch.

Finely chop bok choy and stir into chicken (or turkey) mixture for won ton filling.

Place teaspoon of filling mixture in middle of won ton square. Moisten outside edges and fold over into a triangle. Press edges together to seal.

Bring chicken broth to a boil with mushrooms. Put won tons in boiling broth. Boil continuously for 5 - 6 minutes until won tons are done, or when they float to top. Sprinkle green onions (or Chinese chives) on top for each serving.

Reduce sodium by using 1 can broth and equal amount of water for liquid.

Nutrition Information:

389 calories, 29 grams protein, 42 grams carbohydrates, 1.9 grams fiber, 10.8 grams total fat, 2.7 grams saturated fat, 63.5 mg cholesterol, 869 mg sodium.

주요리

차레

레몬그라스 카레	53
소고기 차우펀	55
비빔밥	59
소고기 꼬치구이	63
닭고기 아도보	65
닭불고기	67
다진 돼지고기와 버섯을 곁들인 국수	69
야채와 생강을 넣은 콩요리	73
표고버섯 닭찜	75
가리비 계란찜	77
생선찜	79
두부국수	81
버섯 두부요리.....	85

ENTREES

TABLE OF CONTENTS

Basic Lemon Grass Curry Sauce	54
Beef Chow Fun	56
Mixed Vegetables over Rice (Bi Bim Bap)	60
Cambogee Beef	64
Chicken Adobo	66
Korean Style Grilled Chicken (Tak Bulgogi)	68
Minced Pork and Mushroom Noodles	70
Soybean Stir-Fry with Vegetables and Ginger	74
Steamed Chicken with Black Mushrooms	76
Steamed Eggs with Scallops	78
Steamed Fish	80
Tofu Noodles	82
Tofu with Mushrooms	86

레몬그라스 카레 (캄보디아)



8인분(1인분당 ½ 컵)

재료:

레몬그라스 (lemongrass) 1/3 컵: 줄기의 흰 부분만 골라서 얇박하게 썬다.
간 마늘 4쪽
말린 양강근(galangal)* 1작은술
다진 심황(turmeric) 1 작은술
할라페뇨(jalapeno) 고추 1개: 씨와 꼭지는 제거한다.
서양양파 (shallot) 3개
저농도 코코넛밀크 3½ 컵
라임잎3장
소금 또는 새우페이스트 (shrimp paste) 약간

조리법:

레몬그라스, 마늘, 양강근, 심황, 할라페뇨 고추, 서양양파를 블렌더에 곱게 간다.

코코넛밀크를 가열하여 끓기 시작하면 위에 곱게 간 내용물과 함께 라임잎, 소금을 넣고, 계속 저어가며 중불에서 약 5분간 끓인다.

불을 줄인 상태에서 라임잎이 연해지고 소스가 걸쭉하게 될 때까지 가끔씩 저어주며 약 30분간 멍근히 끓인다. 라임잎은 상에 올리기 전에 건져 낸다.

1인분을 준비하기 위해서는, 오목한 그릇이나 중국냄비(wok)에 카레 ½ 컵을 담는다. 고기 또는 야채 ½컵을 넣고 중간불에서 적당히 끓여준다.

*양강근(galangal)은 동양식료품점의 향신료 코너에서 찾을 수 있으며 얇게 썰어 말린 상태로 판매됩니다. 겉모양은 말리지 않은 생강과 같으며 표면은 뾰얇고 매끄럽습니다.

코코넛밀크를 2% 우유와 코코넛 추출물의 혼합물로 대체하면 총 지방 및 포화 지방을 상당량 줄일 수 있습니다. 우유 ½ 컵당 추출물 ¼ 작은술을 사용하십시오.

영양정보

121 칼로리, 단백질 2.3g, 탄수화물 2.4g, 총 지방 21g, 포화지방 13.4g, 소금 366mg.

BASIC LEMON GRASS CURRY SAUCE - *Cambodian*



Serves 8 (1/2 cup servings)

Ingredients:

- 1/3 cup lemon grass, sliced using only white portion of stalk*
- 4 cloves garlic, peeled*
- 1 teaspoon galangal*, dried*
- 1 teaspoon ground turmeric*
- 1 jalapeno chili, stemmed and seeded*
- 3 shallots*
- 3 1/2 cups light coconut milk*
- 3 lime leaves*
- 1 pinch salt or shrimp paste*

Directions:

Puree lemon grass, garlic, galangal, turmeric, jalapenos and shallots.

Bring coconut milk to a boil and add pureed ingredients, lime leaves and salt. Boil gently, stirring constantly, for about 5 minutes.

Reduce heat to low and simmer, stirring often, for about 30 minutes, or until lime leaves are tender and sauce is creamy. Remove lime leaves before serving.

To prepare one portion, pour 1/2 cup of this curry sauce into shallow pan or wok. Add 1/2 cup meat or vegetables, bring to medium boil and cook to desired degree.

*Galangal can usually be found sliced and dried in dried spice section of Asian grocery stores. It has appearance of fresh ginger with creamy smooth skin.

To greatly reduce saturated and total fat, substitute coconut milk with mixture of 2% cow's milk and coconut extract, using 1/4 teaspoon extract for each 1/2 cup milk.

Nutrition Information:

121 calories, 2.3 grams protein, 2.4 grams carbohydrates, 21 grams total fat, 13.4 grams saturated fat, 366 mg sodium.

소고기 차우펀 (중국)



3인분

재료:

차우펀(Chow Foon, 말리지 않은 쌀국수) 4컵 또는 1파운드: ¼인치 길이로 잘라 붙지 않게 놓아 둔다.

소고기 양지머리 1½ 컵, 얇파하게 썬다.

어린청경채 2개, 먹기 좋은 크기로 썬다.

저염 간장 1작은술

설탕 ½ 작은술

녹말가루 1작은술

미린* ½ 작은술

발효시킨 중국 검은콩 (Chinese fermented black bean) 1작은술

마늘 2쪽, 다진다.

소금 1½ 작은술

물 3큰술

카놀라유 3작은술

소스1:

저염 간장 1큰술

소금 ½ 작은술

설탕 ¼ 작은술

물 ½ 컵

소스2:

녹말가루 1작은술

저염 간장 1작은술

물 1큰술

조리법:

소고기 양지머리를 얇게 썰어 그릇에 담아 둔다. 저염 간장 1작은술, 설탕 ½작은술, 녹말가루 1작은술, 미린 ½작은술을 섞은 양념장에 썰어 놓은 고기를 넣어 30분 정도 재워 둔다.

발효시킨 중국 검은콩은 뜨거운 물에 씻은 다음 체에 바쳐 물기를 뺀다. 넉넉한 크기의 그릇에 검은콩과 마늘을 넣고 으갠다.

소스 1의 재료를 그릇에 모두 넣어 섞고, 소스 2의 재료도 별도의 그릇에 넣어 섞은 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

BEEF CHOW FUN - *Chinese*



Serves 3

Ingredients:

- 1 pound (or 4 cups) chow fun (fresh rice noodles), *sliced into 1/4-inch strips and separated*
- 1½ cups flank steak, *sliced thin*
- 2 baby bok choy, *sliced*
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon cornstarch
- ½ teaspoon mirin*
- 1 teaspoon Chinese fermented black beans
- 2 cloves garlic, *minced*
- 1½ teaspoon salt
- 3 tablespoons water
- 3 teaspoons canola oil

Sauce 1:

- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- ½ cup water

Sauce 2:

- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 tablespoon water

Directions:

In bowl, marinate sliced beef 30 minutes in 1 teaspoon low sodium soy sauce, ½ teaspoon sugar, 1 teaspoon cornstarch and ½ teaspoon mirin.

Wash fermented black beans in hot water and drain. In separate bowl, mash black beans and garlic together.

Mix all ingredients for Sauce 1 in bowl.

Mix all ingredients for Sauce 2 in separate bowl.

Set aside.



국수에 소금 ¼작은술을 넣는다. 눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬 (non-stick pan)이나 중국냄비(wok)에 카놀라유 1작은술, 청경채, 소금 ¼작은술, 물 2큰술을 넣고 중불에서 가열한다. 1분간 볶은 후 뚜껑을 덮어 1분간 놓아 둔다.

소고기도 함께 옆에 따로 놓아 둔다. 팬이나 중국냄비에 카놀라유1작은술, 국수, 물 1큰술을 넣고 국수가 촉 처질 때까지 강한불에서 볶는다. 완성된 재료는 옆에 따로 놓아 둔다.

프라이팬이나 중국냄비를 다시 강한불에서 가열하여 카놀라유 1작은술, 검은콩, 마늘을 넣고 검은콩과 마늘 향이 날 때까지 30초에서 1분 정도 볶는다. 청경채와 소고기를 넣고 섞은 다음 준비한 소스1과 소스2를 모두 넣고 섞는다. 마지막으로 국수를 넣고 섞는다.

기호에 따라 파를 뿌려 먹음직스럽게 장식한다.

* 미린 (mirin): 일본식 맛술로 한국에서는 “미림” 이라고 한다. 달지 않은 세리주나 백포도주를 대신 사용해도 좋다.

영양정보

380 칼로리, 단백질 18g, 탄수화물 28g, 총 지방 10g, 포화지방 1.1g, 콜레스테롤 38mg, 소금 792mg.



조리팁!

소고기 양지머리 대신 닭가슴살이나 해물을 넣어도 좋습니다!



In nonstick pan or wok on medium high heat, add 1 teaspoon canola oil, bok choy, $\frac{1}{4}$ teaspoon salt and 2 tablespoons water. Sauté about 1 minute, then cover for 1 minute. Set aside with beef.

Put pan or wok on high heat, add 1 teaspoon canola oil, noodles, 1 tablespoon water, $\frac{1}{4}$ teaspoon salt and sauté until noodles are limp; then set aside.

Put pan or wok on high heat and add 1 teaspoon canola oil and black bean garlic mixture. Sauté for about 30 seconds to 1 minute until you can smell mixture. Mix in bok choy and beef, then both sauces. Finally, add noodles back in and mix.

Garnish with green onions, if desired.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, can substitute with dry sherry or dry white wine.

Nutrition Information:

380 calories, 18 grams protein, 28 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 38 mg cholesterol, 792 mg sodium.



COOKING TIP! You can substitute chicken breast or seafood for the beef.

비빔밥 (한국)



6인분

재료:

한국 현미 (short grain brown rice) 2컵
물 3½ 컵

숙주나물 1컵
참기름 ¼ 작은술
파 1뿌리: 곱게 다진다.
소금 ½ 작은술
후추 약간

콩나물 3컵
참기름 ¼ 작은술
소금 ½ 작은술
후추 약간

호박 2컵, 얇파하게 썬다.
참기름 ¼ 작은술 후추 약간

한국오이 또는 영국오이(English cucumber) 4컵, 얇파하게 썬다.
소금 ½ 작은술
파 1뿌리, 다진다.
고추가루 또는 케이옌 가루 (cayenne powder) ¼작은술
고추장 ¼작은술
참기름 ¼ 작은술
후추 약간
설탕 ½ 작은술

시금치10온스, 데쳤을 때 2컵 정도의 분량이다.
참기름 ¼작은술
소금 ¼작은술
파 1뿌리, 다진다.
후추 약간

양지머리(flank steak) 1컵, 얇게 썬다.
저염 간장 ½큰술
설탕 ½ 작은술
참기름 ¼ 작은술
후추 약간

MIXED VEGETABLES OVER RICE (Bi Bim Bap) - Korean



Serves 6

Ingredients:

2 cups short grain brown rice, *uncooked*
3½ cups water

1 cup mung bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
1 stalk green onion, *finely diced*
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

3 cups bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

2 cups zucchini, *sliced*
¼ teaspoon sesame seed oil

4 cups English or Korean cucumber, *thinly sliced*
½ teaspoon salt
1 stalk green onion, *sliced*
¼ teaspoon red pepper powder or cayenne powder
¼ teaspoon hot bean paste
¼ teaspoon sesame seed oil
pepper *to taste*
½ teaspoon sugar

10 ounces spinach (*when cooked, makes 2 cups*)
¼ teaspoon sesame seed oil,
¼ teaspoon salt
1 stalk of green onion, *sliced*
pepper *to taste*

1 cup beef (flank steak), *sliced thin*
½ tablespoon low sodium soy sauce
½ teaspoon sugar
¼ teaspoon sesame oil
pepper *to taste*



조리법:

소스팬에 물 3½ 컵을 넣고 현미를 가열하여 끓으면 불을 가장 약하게 낮춘다. 뚜껑을 덮은 채로 45분간 약한불에서 조리한다. 불을 끄고 살살 저은 후 약 10분간 그대로 두어 뜸을 들인다.

숙주나물은 끓는 물에서 2-3분 정도 데친다. 체에 바쳐 물기를 빼고 꼭 짠다. 숙주나물에 소금, 후추, 참기름을 넣어 잘 섞은 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

콩나물은 끓는 물에서 3-5분 정도 데친 다음 체에 밭아 물기를 뺀다. 콩나물에 참기름, 후추, 파를 넣어 잘 섞은 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

시금치는 끓는 물에서 30초-1분 정도 살짝 데친 후 물기를 꼭 짠다. 시금치를 먹기 좋게 잘라 다진 파, 참기름 ¼작은술, 후추, 소금을 넣고 무친 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

오이는 얇게 썰어 소금, 파, 고추가루, 고추장, 참기름, 후추, 설탕을 넣고 무친 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

호박은 강한불에 살짝 볶아서 참기름, 소금, 후추를 넣어 무친 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

소고기는 ¼인치 두께로 썰어서 저염 간장, 설탕, 참기름, 후추를 넣어 볶는다. [소고기를 구입할 때 스키야키(sukiyaki)용으로 썰어 달라고 정육점에 부탁하면 직접 썰지 않아도 되므로 편리합니다.]

넉넉한 크기의 접시나 오목한 그릇에 밥을 담고 그 위에 콩나물, 숙주나물, 시금치, 오이무침, 호박나물, 소고기를 얹는다. 고추장 1큰술을 맨 위에 얹어 상에 올린다.

영양정보

219 칼로리, 단백질 17g, 탄수화물 26g, 섬유질 4.3g, 총 지방 6.8g, 포화지방 1.8g, 콜레스테롤 19mg, 소금 612mg.



Directions:

In 3 ½ cups water, bring brown rice to a boil. Turn heat to lowest setting, cover and simmer 45 minutes. Turn off heat, stir lightly and let stand covered for 10 minutes.

Put bean sprouts in boiling water for 2 - 3 minutes. Drain and squeeze bean sprouts dry. Put into bowl with salt, pepper and oil. Mix and set aside.

Put mung bean sprouts in boiling water for 3 - 5 minutes and drain. Add sesame oil, salt, pepper and green onion to mung bean sprouts. Mix and set aside.

Put spinach in boiling water for 30 seconds to 1 minute. Squeeze out excess water and cut. Add green onion, ¼ teaspoon sesame oil, pepper and salt. Mix and set aside.

Cut cucumber, add salt, green onion, red pepper powder, hot bean paste, sesame oil, pepper and sugar. Mix and set aside.

Sauté zucchini, add sesame seed oil, salt and pepper. Mix and set aside.

Slice beef into ¼ inch strips, sauté with low sodium soy sauce, sugar, sesame oil and pepper. (A butcher can do this or buy beef sliced for sukiyaki)

Put rice on bottom of large plate or bowl. Arrange bean sprouts, mung bean sprouts, spinach, cucumber and zucchini with beef on top. Garnish with 1 tablespoon red bean paste.

Nutrition Information:

219 calories, 17 grams protein, 26 grams carbohydrates, 4.3 gram fiber, 6.8 grams total fat, 1.8 grams saturated fat, 19 mg cholesterol, 612 mg sodium.

소고기 꼬치구이 (캄보디아)



8인분

재료:

소고기 1파운드, 얇게 썬다.

양념장:

붉은 할라페뇨(jalapeno) 고추 2개, 꼭지는 제거한다.

얇게 썬 레몬그라스(lemongrass) ¼ 컵

카피르(kaffir) 라임잎 6장 또는 라임 1개 간 껍질

마늘 4쪽

양강근(galangal) 1작은술

굴소스 ½ 컵

설탕 2큰술

소금 약간

물 ½ 컵

조리법:

소고기는 얇게 썰어 꼬치에 끼운다.

할라페뇨 고추, 레몬그라스, 라임잎, 마늘, 양강근을 함께 넣고 으깨거나 블렌더에 간다. 양념장의 나머지 재료를 으깬 내용물과 함께 섞어, 소스팬에 넣고 약 1분간 끓인다. 가스레인지에서 꺼내 식힌다. 맛을 보가며 단맛이 너무 강하지 않게 설탕을 적당히 뿌린다.

양념한 소고기는 냉장고에서 1시간 이상 재워 둔다.

꼬치는 숯불에 구워 원하는 만큼 익힌다. 이 때, 숯불에서 4인치 이상 떨어져서 구워야 양념에 들어간 설탕이 타지 않아 맛이 좋다.

상차림 예: 숯불에 굽기 전에 파인애플 조각을 꼬치 양끝에 꽂는다. 그린 망고 샐러드와 밥과 함께 상에 올린다.

조리팁: 재료를 으깬 때는 절구를 사용하며, 절구가 없을 경우에는 블렌더를 사용합니다.

영양정보

109 칼로리, 단백질 12.2g, 탄수화물 6g, 총 지방 3.9g, 포화지방 ~0g, 콜콜레스테롤 1.6g, 소금 424mg.

CAMBOGEE BEEF - *Cambodian*



Serves 8

Ingredients:

1 pound beef, *sliced thin*

Marinade:

2 red jalapenos, stems removed

¼ cup lemongrass, *sliced thin*

6 kaffir lime leaves (or peel of 1 lime)

4 cloves garlic

1 teaspoon galangal

½ cup oyster sauce

2 tablespoons sugar

1 pinch salt

½ cup water

Directions:

Cut beef into thin slices and thread onto skewers.

Mash or blend together jalapeno, lemongrass, lime leaves, garlic and galangal. Combine this mixture with remaining marinade ingredients. Place in saucepan, and bring to a boil for 1 minute. Remove from heat and let cool. Taste for sweetness: it should be present but not dominant.

Marinate beef in refrigerator for at least 1 hour.

Grill skewers over hot coals until done to preference, keeping beef at least 4 inches from heat to prevent sugar from burning.

Serving suggestion: Before grilling, stick chunk of fresh pineapple on end of each skewer. Serve with Green Mango Salad and steamed rice.

NOTES : Mortar and pestle or blender can be used to combine ingredients.

Nutrition Information:

109 calories, 12.2 grams protein, 6 grams carbohydrate, 3.9 grams total fat, ~0 grams saturated fat, 1.6 grams cholesterol, 424 mg sodium.

닭고기 아도보 (필리핀)



6인분

재료:

껍질과 뼈를 제거한 닭가슴살 3개, 불필요한 지방은 제거한다.
마늘 7쪽, 다진다.
카놀라유 1큰술
저염 간장 ½ 컵
식초 1½ 컵
통후추 1큰술
월계수잎 4장
붉은 피망1개, 먹기 좋은 크기로 얇박하게 썬다. 없어도 무방하다.
완숙한 달걀 3개, 없어도 무방하다.

조리법:

눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬 (non-stick pan)을 달구어 카놀라유와 마늘을 넣고 30초간 살짝 볶아낸다.

닭의 허벅지와 가슴살을 팬에 놓고 양면이 노릇노릇해 질 때까지 익힌다. 한 면당 약 1분씩 익히면 노릇하게 익힐 수 있다.

익힌 닭고기에 간장, 식초, 통후추, 월계수잎을 넣고 가열한 다음 소스가 끓으면 불을 낮추어 닭고기가 완전히 익을 때까지 15분 정도 멍근히 끓인다.

기호에 따라 완성되기 5분 전 즈음에, 완숙한 달걀을 잘게 다진 것과 먹기 좋게 자른 붉은 피망을 넣어 함께 조리해도 좋다.

완성된 요리는 영양이 풍부한 현미로 지은 밥과 함께 상에 올린다.

현미 1컵 분량에는 열량 215 칼로리, 탄수화물 45g, 섬유질 3g 정도가 함유되어 있습니다. 당뇨병이 있으신 분은 한끼 식사에 현미1컵 정도가 좋습니다.

카놀라유는 심장에 좋은 기름으로, 올리브유보다 높은 온도에서 조리할 때 사용할 수 있습니다. 건강을 생각한다면 쇼트닝이나 다른 식물성 기름 대신 카놀라유를 사용하십시오.

영양정보

216 칼로리, 단백질 25g, 탄수화물 7g, 총 지방 10g, 포화지방 2g, 콜레스테롤169mg, 소금 1,059mg.

CHICKEN ADOBO - *Filipino*



Serves 6

Ingredients:

- 3 skinless, boneless, chicken breasts, *excess fat trimmed off*
- 7 garlic cloves, *crushed*
- 1 tablespoon canola oil
- ½ cup low sodium soy sauce
- 1½ cups white vinegar
- 1 tablespoon peppercorn
- 4 bay leaves
- 1 sliced red bell pepper (*optional*)
- 3 hard boiled eggs (*optional*)

Directions:

Heat nonstick pan, add canola oil and garlic. Stir-fry for 30 seconds. Add chicken thighs and breasts and brown about 1 minute on each side.

Add soy sauce, vinegar, peppercorn and bay leaves to chicken. Bring sauce to a boil and simmer about 15 minutes or until chicken is cooked through.

Optional: Add chopped hard boiled eggs and sliced red bell pepper during last 5 minutes of cooking.

Serve with enriched brown rice.

Brown rice provides approximately 215 calories, 45 grams carbohydrates and 3 grams fiber in each 1-cup serving. If you have diabete, limit serving size to 1 cup.

Canola oil is a heart healthy fat and can be heated to higher temperatures than olive oil. Use canola oil instead of shortening and other vegetable oils.

Nutrition Information:

216 calories, 25 grams protein, 7 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 2 grams saturated fats, 169 mg cholesterol, 1059 mg sodium.

닭불고기 (한국)



8인분

재료:

통깨 ¼컵
옥수수 기름 ¼컵
저염 간장 ¼ 컵
양파 작은 것 1개, 얇박하게 썬다.
마늘 1쪽, 다진다.
고추 ¼작은술
다진 생강 ¼작은술
닭가슴살 2파운드, 얇박하게 썬다.

조리법:

닭가슴살을 제외한 모든 재료를 납작한 그릇에 담아 섞어 양념장을 만든 다음 닭가슴살도 함께 넣어 양념장을 골고루 묻힌다.

뚜껑을 덮고 냉장고에 넣어 3시간 가량 재워 두며 중간에 한번 뒤적여 골고루 재도록 한다.

약한 숯불이나 뜨겁게 달군 철판에 놓고 자주 뒤집어 가며 익힌다.

조리팁!

닭고기의 지방을 모두 제거하고 조리법에 제시된 것보다 적은 양의 간장을 사용한 다음 하루 저녁 재워두면 건강에 더욱 좋습니다!

닭가슴살과 양념장을 식품보관용 비닐봉지에 함께 넣어 재면 중간에 뒤집기도 편리하고 설거지 거리도 줄일 수 있습니다.

양념장을 포함한 영양정보

159칼로리, 단백질 14g, 탄수화물 3g, 총 지방 10g, 포화지방 1g,
콜레스테롤 32mg, 소금 304mg.

KOREAN STYLE GRILLED CHICKEN (Tak Bulgogi) - Korean



Serves 8

Ingredients:

- 1/4 cup sesame seeds
- 1/4 cup corn oil
- 1/4 cup low sodium soy sauce
- 1 small onion, *sliced*
- 1 clove garlic, *crushed*
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 2 pounds chicken breast, *sliced*

Directions:

In shallow baking dish, stir together first 7 ingredients for marinade.

Add chicken to baking dish, making sure it's well coated with marinade. Cover and refrigerate 3 hours, turning chicken over at least once.

Grill over low coals or pre-heated hot skillet, turning and basting frequently until done.

Helpful Hints!

Even healthier: Use less soy sauce and trim off all fat. Marinate overnight!

Put chicken and marinade in plastic bag while marinating - it will help with turning the chicken and clean-up.

Nutrition Information with marinade:

159 calories, 14 grams protein, 3 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1 gram saturated fat, 32 mg cholesterol, 304 mg sodium.

다진 돼지고기와 버섯을 곁들인 국수 (중국)



6인분

재료:

울면 국수 (worn noodle)* 삶은 것 7컵
말린 표고버섯 1컵, 불려서 얇파하게 썬다.
버섯 불린 물 1컵
저염 간장 1작은술
참기름 1작은술
채식용 버섯 굴소스 1큰술
녹말가루 1작은술
설탕 1작은술
카놀라유 1작은술
소금 ½ 작은술
물 ½ 컵
마늘 큰 것 1쪽, 반으로 자른다.
밀간을 하지 않은 고기(닭가슴살, 칠면조 고기, 또는 돼지고기**) 간 것
⅓ 파운드 또는 1½ 컵

양념장:

저염 간장 2작은술
카놀라유 1큰술
녹말가루 ½작은술
설탕 ¼작은술

조리법:

표고버섯을 물에 담가 하루 저녁 정도 불리고 불린 물은 버리지 말고 보관한다.

커다란 냄비에 4 쿼트 정도의 물을 붓고, 팔팔 끓으면 울면 국수를 넣는다. 국수가 부드러우면서도 살짝 씹히는 감이 있을 때까지 5-8분 정도 삶는다. 국수를 미리 삶아 두려면 찬물에 잘 씻어 차게 식혀 둔다. 삶은 국수는 체에 바쳐 물기를 뺀다.

물기를 뺀 국수는 옆에 따로 두둑 따뜻하게 보관한다. 간 고기와 양념장을 섞는다. 팬에 카놀라유를 두르고 뜨겁게 달군 다음 마늘을 넣어 향을 낸다. 돼지고기를 넣고 강한불에서 잘 볶아 옆에 따로 놓아 둔다.

버섯과 버섯 불렸던 물은 중불에서 볶다가 소금 ½작은술, 카놀라유 1작은술을 넣고 뚜껑을 덮은 채로 2분간 끓인다. 물 ½컵, 저염 간장 1작은술, 설탕 1작은술, 참기름 1작은술, 녹말가루 1작은술을 넣어 끓인다.

MINCED PORK WITH MUSHROOM NOODLES - Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 7 cups cooked wor mein noodle*
- 1 cup dry black or shiitake mushrooms, *soaked and sliced*
- 1 cup soaking water from mushrooms
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon canola oil
- ½ teaspoon salt
- ½ cup water
- 1 large clove garlic, *sliced in half*

- ⅔ pound (or 1½ cup) unseasoned ground meat (chicken breast ,turkey, or pork**)

Marinade Sauce:

- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon canola oil
- ½ teaspoon cornstarch
- ¼ teaspoon sugar

Directions:

Soak mushrooms overnight and save water.

In large pot bring 4 quarts water to a rolling boil. Add wor mein noodles and bring back to a boil. Cook until noodles are soft but slight chewy, about 5-8 minutes. If making ahead, rinse well in cold water until cool. Drain, set aside and keep warm.

Mix ground meat and marinade sauce. Heat oil in pan, add garlic, meat and sauté on high heat until cooked. Set aside.

On medium heat, sauté mushrooms in water from soaking, add ½ teaspoon salt and 1 teaspoon canola oil and cover. Bring to a boil for 2 minutes. Add ½ cup water, 1 teaspoon low sodium soy sauce, 1 teaspoon sugar, 1 teaspoon sesame oil and 1 teaspoon cornstarch.



끓기 시작하면 고기와 채식용 굴소스를 넣어 함께 볶는다. 완성된 소스를 국수에 뿌려 상에 올린다.

* 울면 국수 (Wor mein noodle)는 납작한 모양의 밀가루 국수입니다. 페투치니 (fettuccine)처럼 생기는 했지만 지금 소개한 조리법에서는 페투치니를 대신 사용할 수는 없습니다.

** 간 돼지고기 대신 칠면조나 닭고기 간 것을 사용하면 칼로리, 총 지방 및 포화 지방을 줄일 수 있습니다. 간 돼지고기를 사용할 경우에는, 1인분당 60 칼로리, 총 지방 7g, 포화 지방 3g이 아래의 영양 분석표에 추가됩니다.

양념장을 포함한 영양정보

405 칼로리, 단백질 18g, 탄수화물 60g, 총 지방 9.4g, 포화지방 1.7g, 콜레스테롤 42mg, 소금 681mg.



Bring back to a boil. Add meat and vegetarian oyster sauce. Sauté together. Pour sauce on top of noodles.

* Wor mein noodles are flat wheat noodles. They look like fettuccine noodles, which CANNOT be used as a substitute.

** To reduce calories, saturated and total fat, use ground turkey or chicken in place of ground pork. Using ground pork adds 60 calories, 3 grams saturated fat and 7 grams total fat more per serving to the following nutritional analysis.

Nutrition Information with marinade:

405 calories, 18 grams protein, 60 grams carbohydrates, 9.4 grams total fat, 1.7 grams saturated fat, 42 mg cholesterol, 681 mg sodium.

야채와 생강을 넣은 콩요리 (중국)



6인분

재료:

당근 3개, 알파하게 썬다.
버섯 2컵, 알파하게 썬다.
브로콜리 5컵, 알파하게 썬다.
대두 또는 콩각지를 제거한 냉동 에다마메(edamame) 1파운드
마늘 3쪽, 다진다.
다진 생강 1큰술
식용유 1큰술
저염 간장 2작은술
버섯소스 또는 채식용 굴소스 1큰술

조리법:

중국냄비(wok)에 식용유를 넣고 달군 다음 마늘과 함께 준비한 생강의 절반을 넣고 20초간 아주 센 불에서 살짝 볶아낸다.

당근을 넣고 3-5분간 익힌다. 익힌 당근은 접시에 꺼내어 따로 둔다.
브로콜리와 버섯을 중국냄비에 넣고 연해질 때까지 익힌다.

대두와 준비한 당근을 넣는다.
저염 간장으로 간을 맞추고 남은 생강, 그리고 버섯소스나 채식용 굴소스로 맛을 낸다.

영양정보

379 칼로리, 단백질 31g, 탄수화물 32g, 섬유질 10.5g, 총 지방 18g, 포화지방 2.5g, 소금 110mg.



조리팁!

대두와 에다마메는 단백질과 섬유질이 풍부한 콩식품입니다!

SOYBEAN STIR-FRY WITH VEGETABLES AND GINGER - *Chinese*



Serves 6

Ingredients:

- 3 carrots, *sliced*
- 2 cups mushrooms, *sliced*
- 5 cups broccoli, *sliced*
- 1 pound fresh soy beans or edamame (*frozen, shelled*)
- 3 cloves garlic, *minced*
- 1 tablespoon ginger, *chopped*
- 1 tablespoon oil
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon mushroom sauce (or vegetarian oyster sauce)

Directions:

Heat oil in wok. Add garlic, half of ginger and stir-fry for 20 seconds. Add carrots and cook 3 - 5 minutes. Remove from pan and set aside.

Add broccoli and mushrooms to wok. Cook until tender. Add soybeans and return carrot mixture to wok.

Season with low sodium soy sauce, remaining ginger, and mushroom or vegetarian oyster sauce.

Nutrition Information:

379 calories, 31 grams protein, 32 grams carbohydrates, 10.5 gram fiber, 18 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 110 sodium.



COOKING TIP! Fresh soybeans or edamame add protein and fiber to any diet!

표고버섯 닭찜 (중국)



8인분

재료:

껍질과 뼈를 제거한 닭가슴살 1파운드 또는 2컵
참기름 ¼ 작은술
흰 후추가루 ½ 작은술
소금 ½ 작은술
설탕 ¼ 작은술
미린(mirin)* 1작은술
저염 간장 2작은술
카놀라유 2작은술
생강 1큰술, 얇게 저민다. 기호에 따라 더 준비해도 좋다.
녹말가루 1작은술
말린 표고버섯 1컵

조리법:

표고버섯을 뜨거운 물에 닭가 하루 저녁 정도 불린다.

닭가슴살은 불필요한 지방을 제거한 후 먹기 좋게 자른다. 참기름, 흰 후추가루, 설탕, 소금, 미린, 저염 간장, 녹말가루, 카놀라유를 섞은 양념에 고기를 넣어 쥘다.

생강은 얇게 저미거나 다져 쥘 고기에 넣고 섞는다.

표고버섯은 꼭 쥘 다음 얇게 썰어 고기와 함께 섞는다.
내열처리된 그릇에 고기를 담아 찜기에 올려놓는다.

찜기 뚜껑을 덮는다. 강한 불에서 약 15분간 찜다. 완성된 요리는 현미밥과 함께 상에 올린다.

* 미린 (mirin): 일본식 맛술로 한국에서는 “미림”이라고 한다. 달지 않은 세리주나 백포도주를 대신 사용해도 좋다.

영양정보

96 칼로리, 단백질 13.4g, 탄수화물 2.5g, 총 지방 3g, 포화지방 ~0g,
콜레스테롤 13mg, 소금 82mg.

1인분당: 1컵 분량의 조리된 현미밥과 함께 섭취할 경우, 216 칼로리,
단백질 5g, 탄수화물 45g, 섬유질 3.5g, 총 지방 1.8g이 추가됩니다.



조리팁!

닭가슴살의 불필요한 지방은 모두 제거합니다. 닭다리보다는 지방이 적은 닭가슴살을 사용하는 것이 좋습니다.

STEAMED CHICKEN WITH BLACK MUSHROOMS - Chinese



Serves 8

Ingredients:

- 1 pound (or 2 cups) skinless, boneless chicken breast
- ¼ teaspoon sesame oil *to taste*
- ½ teaspoon white pepper
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- 1 teaspoon mirin*
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 2 teaspoons canola oil
- 1 tablespoon ginger, *sliced (add more ginger, if desired)*
- 1 teaspoon of cornstarch
- 1 cup dry black mushroom or dry shiitake mushrooms

Directions:

Soak mushrooms overnight in hot water.

Trim off excess fat then slice chicken. Marinate in sesame oil, white pepper, sugar, salt, mirin, low sodium soy sauce, cornstarch and canola oil.

Finely slice or grate ginger. Add to chicken, mix.

Squeeze water from mushrooms. Slice thin and mix with chicken.

Put in covered heatproof dish, place on rack over boiling water and steam on high for 15 minutes. Serve with brown rice.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, dry sherry or dry white wine can substitute.

Nutrition Information:

96 calories, 13.4 grams protein, 2.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, ~0 mg saturated fat, 13 mg cholesterol, 82 mg sodium.

For each serving: If served with one cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat



COOKING TIP! Trim all fat from chicken. Use chicken breast which has less fat than chicken thigh.

가리비 계란찜 (중국)



4인분

재료:

말린 가리비(scallop) 1/3 컵, 물에 불려 곱게 다진다.
달걀 2개
달걀흰자 2개
소금 1/2 작은술
카놀라유 1작은술
탈지 우유
가리비 불린 물 1/2컵

조리법:

말린 가리비를 물에 넣어 하루 저녁 불리거나 적어도 1시간 이상 불린다. 가리비를 불렸던 물은 버리지 말고 모아 둔다. 달걀2개와 달걀흰자, 소금, 카놀라유를 넉넉한 크기의 그릇에 넣어 잘 섞는다.

다른 그릇에 가리비, 가리비 불린 물, 우유를 넣은 다음 준비한 달걀 혼합물을 함께 넣고 잘 섞는다. 준비된 재료를 내열그릇에 담는다.

내열그릇을 찜기에 넣거나 중국냄비에 찜기용 받침을 놓고 그 위에 올려 놓는다. 커스터드(custard) 정도의 끈기 (이쑤시개로 가운데 부분을 찔러 보아 아무것도 묻어 나오지 않을 정도)가 될 때까지 중불에서 뚜껑을 덮고 10-15분간 찜는다.

영양정보

89 칼로리, 단백질 8g, 탄수화물 4g, 총 지방 4.5g, 포화지방 1g, 콜레스테롤 110mg, 소금 393mg.

STEAMED EGGS WITH SCALLOPS - *Chinese*



Serves 4

Ingredients:

- 1/3 cup dry scallops, soaked and finely shredded*
- 2 whole eggs*
- 2 egg whites*
- 1/2 teaspoon salt*
- 1 teaspoon canola oil*
- 1 cup fat free milk*
- 1/2 cup water saved from soaking scallops*

Directions:

Soak dry scallops overnight, or at least an hour, and save water to use in recipe.

In large bowl, beat together well whole eggs, egg whites, salt and canola oil.

Add scallops, water from soaking scallops and milk to egg mixture and mix well. Pour into heatproof bowl or dish.

Put dish on rack over boiling water in steamer or wok. Cover and steam on medium high heat for 10-15 minutes until consistency of custard and utensil comes out clean after piercing middle of egg mixture.

Nutrition Information:

89 calories, 8 grams protein, 4 grams carbohydrates, 4.5 grams total fat, 1 gram saturated fat, 110 mg cholesterol, 393 mg sodium.

생선찜 (필리핀)



6인분

재료:

생선 (민물돔, 도미 또는 대구) 2파운드 또는 중간 크기 1개, 비늘과 내장을 제거한 다음 토막내지 않고 통째로 씻어서 준비한다.

소금 ¼ 작은술

레몬 ½ 개

찜에 사용할 물 적당량

생강 1인치

과 3뿌리

저염 간장 ¼ 컵

참기름 1큰술

조리법:

생선 안쪽에 소금을 살짝 뿌리고 얇게 저민 생강 조각을 넣어 넉넉한 크기의 쿠킹호일이나 티(ti) 잎에 놓는다. 쿠킹호일이나 티잎의 가장자리는 1인치 정도 위쪽으로 접어 생선 가장자리를 모두 감싼다.

이렇게 하면 찌는 과정에서 생긴 생선 국물이 밖으로 흐르지 않아 좋다. 준비된 생선에 레몬즙을 짜서 뿌린 다음 찜기에 올려 놓는다. 찜기에 1인치 정도의 물을 붓고 뚜껑을 덮은 후 물이 끓기 시작할 때부터 10-15분 정도 찜는다.

생선이 너무 많이 익지 않도록 틈틈이 확인한다. 생선이 부드럽게 익으면 찜기에서 생선을 꺼내 상에 올릴 그릇에 담는다.

찌는 과정에서 생긴 생선 국물은 버리지 말고 모아 둔다. 생강은 껍질을 벗기고 얇게 저며 1/2인치 길이로 채썬다. 과는 잘게 다진다. 채 썬 생강과 다진 과를 생선 위에 뿌려 먹음직스럽게 보이도록 한다.

모아 두었던 생선 국물, 간장, 참기름을 작은 소스팬에 넣고 끓여 소스를 만든다. 완성된 소스는 생선 위에 끼얹는다. 뜨거울 때 상에 올린다.

영양정보

206 칼로리, 단백질 30g, 탄수화물 2g, 섬유질 2g, 총 지방 8g, 포화 지방 2g, 콜레스테롤 74mg, 소금 596mg.

STEAMED FISH - Filipino



Serves 6

Ingredients:

- 2 pounds (or 1 medium-sized) fish (tilapia, snapper, snapper or cod),
whole, *cleaned*
- ¼ teaspoon salt
- ½ lemon
- Water for steaming
- 1-inch piece of ginger
- 3 stalks green onions
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil

Directions:

Lightly salt fish cavity. Place ginger slices in cavity.

To catch juices while steaming, place fish on sheet of aluminum foil (or ti leaves large enough to curl up about 1-inch all around sides of fish). Squeeze lemon over fish.

Place fish on top of steamer rack. Add water to about 1-inch deep in bottom of steamer, cover and start timing when water begins to boil. Steam 10-15 minutes, checking to make sure fish does not overcook.

When fork-tender, remove fish from steamer and lay on serving platter. Set aside liquid.

Peel and slice ginger into very thin strips, about ½-inch long. Thinly slice green onions. Garnish top of fish with ginger and green onions.

In small saucepan, heat together liquid from steamed fish, soy sauce and sesame oil. Pour over garnished fish.

Serve hot.

Nutrition Information:

206 calories, 30 grams protein, 2 grams carbohydrates, 8 grams total fat, 2 grams saturated fat, 74 mg cholesterol, 596 mg sodium.

두부국수 (베트남)



5-7인분

재료:

두부 튀긴 것 또는 단단한 일반 두부나 중국식 생두부 2파운드
땅콩 ½컵
가는 국수 또는 버미셀리(vermicelli) 국수 삶은 것 10컵
콩나물 ½ 파운드, 다듬어 손질한다.
로메인 상추 속 (romaine heart) 1파운드, 씻어서 먹기 좋은 크기로 자른다.
고수(cilantro) 또는 중국 파슬리 ½ 컵, 다진다.
말린 양파 ¼, 다진다.
올리브유 또는 카놀라유 1큰술

소스 재료:

생선소스(fish sauce) 2큰술
다이어트 세븐업(Diet 7-up™) 1캔
붉은 할라페뇨 고추 작은 것 2개
마늘 4쪽, 껍질을 깐다.
레몬 큰 것 ½개

조리법:

튀긴 두부를 너비 ½인치, 길이 2인치로 자른다.

눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬(non-stick pan)에 기름을 두르고 뜨겁게 달군다. 말린 양파 다진 것을 넣고 노릇해 질 때까지 볶는다. 이 때, 양파가 타지 않도록 계속 저어 준다. 불이 세다 싶으면 불에서 잠시 내려 온도를 조절하며 타지 않게 볶는다. 준비한 얇게 썬 두부를 재빨리 넣고 약한불에서 5분간 뽕근히 가열한다.

땅콩을 팬이나 오븐에서 노릇해 질 때까지 볶는다. 손, 절구, 푸드프로세서(food processor) 등을 이용하여 볶은 땅콩을 너무 곱지 않게 갈아 준비한다. 푸드프로세서에서 땅콩을 너무 오래 갈면 땅콩버터가 되므로 특히 주의한다. 준비된 땅콩가루를 옆에 따로 놓아 둔다.

소스 조리법:

할라페뇨 고추를 알파카하게 썬다. 기호에 따라 매운맛을 원하면 씨를 제거하지 않는다. 씨를 제거하면 소스의 매운맛이 덜하게 된다. 할라페뇨 고추와 마늘을 푸드프로세서에 넣어 반죽처럼 만든다.

TOFU NOODLES - Vietnamese



Serves 5-7

Ingredients:

2 pounds fried tofu (firm or Chinese-style fresh tofu)
1/2 cup peanut
10 cups cooked, thin rice noodle (or vermicelli noodle)
1/2 pound bean sprout, *cleaned*
1 pound romaine heart, *cleaned and chopped*
1/2 cup cilantro or Chinese parsley, *chopped*
1/4 cup dry onion, *chopped*
1 tablespoon olive/canola oil

Ingredients for sauce:

2 Tablespoons fish sauce
1 can Diet 7-up™
2 small, red jalapeno peppers
4 cloves garlic, *peeled*
1/2 large lemon

Directions:

Slice fried tofu- 1/2 inch in width, 2 inches in length.

In a non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté until golden. Do not burn. Stirring continuously. You may need to remove pan from heat while sauté to prevent burning. Immediately stir in shredded tofu - let it sit in low heat for 5 minutes.

Roast peanut either in pan or small oven until golden. Coarsely grind peanuts by hand or in mortar or in food processor. If using a food processor do not over process or it will turn into peanut butter. Set aside.

Directions for sauce:

Slice the jalapeno pepper. If you want the sauce to be hot, do not remove the seeds. Removal of the seeds will lessen the spiciness of the sauce. Put jalapeno and peeled garlic into food processor and grind into paste.

In a bowl, mix together fish sauce, Diet 7-up™, grounded Jalapeno and garlic, then the juice of the lemon.



상차림 법:

삶은 국수 2컵을 큰 그릇의 한 견에 놓는다. (당뇨병 환자는 국수의 양을 적게 한다.)

숙주나물과 로메인 상추 속(romaine heart)을 그릇의 다른 한 견에 놓는다. (당뇨병 환자는 국수를 줄이는 대신 야채의 양을 많게 한다.)

야채와 국수 위에 두부를 얹는다.

볶아서 간 땅콩가루 1작은술을 위에 살짝 뿌린 다음 고수를 얹고 준비한 소스로 맛을 낸다 (당뇨병 환자는 소스를 조금만 뿌린다).

영양정보

381 칼로리, 단백질 34g, 탄수화물 17g, 섬유질 2g, 총 지방 24g, 포화지방 3.3g, 소금 500mg.



Directions for serving:

In large bowl, put 2 cups cooked noodles to one side of bowl (for diabetics, reduce noodles).

Put bean-sprouts and romaine hearts to other side of bowl (increase amount for diabetics).

Put tofu on top of lettuce and noodles.

Sprinkle on 1 teaspoon ground, roasted peanuts. Add cilantro on top of everything. Add sauce to taste (for diabetics, use less sauce).

Nutrition Information:

381 calories, 34 grams protein, 17 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 24 grams total fat, 3.3 grams saturated fat, 500 mg sodium.

버섯 두부요리 (중국)



4인분

재료:

단단한 두부 10온스: 1인치 크기로 깍둑썰기 한다.
팽이버섯(straw mushroom) 1캔 또는 얇게 썬 양송이 1캔: 15온스
정도가 된다.
카놀라유 1작은술
소금 ½ 작은술
물 1큰술
중국부추 4큰술: 없어도 무방하다.

소스:

채식용 버섯 굴소스 1큰술
저염 간장 1작은술
녹말가루 1작은술
설탕 ¼ 작은술

소스:

굴소스, 저염 간장, 녹말가루, 설탕을 섞는다.

조리법:

눌러 붙지 않도록 코팅처리된 팬 (non-stick pan) 또는 중국 요리 냄비를 뜨겁게 달군 다음 카놀라유를 넣고 연기가 살짝 날 때까지 가열한다. 소금, 두부, 버섯을 넣고 살짝 볶은 다음 2-3분간 뚜껑을 덮어 둔다. 준비한 소스를 넣고 저어 준 다음 물을 넣는다. 기호에 따라 중국부추를 넣어도 좋다.

완성된 요리는 현미밥과 함께 상에 올린다.

영양정보

130 칼로리, 단백질 12g, 탄수화물 5g, 섬유질 2g, 총 지방 8g, 포화 지방 1g, 소금 373mg.

1인분당: 1컵 분량의 조리된 현미밥과 함께 섭취할 경우,
216 칼로리, 단백질 5g, 탄수화물 45g, 섬유질 3.5g,
총지방 1.8g이 추가됩니다.

TOFU WITH MUSHROOMS - *Chinese*



Serves 4

Ingredients:

10 ounces tofu, firm or Chinese style, *cut into 1 inch cubes*
1 (15-ounce) can straw mushrooms or sliced white button mushrooms
1 teaspoon canola oil
½ teaspoon salt
1 tablespoon water
4 tablespoons Chinese chives (*optional*)

Sauce:

1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
1 teaspoon low sodium soy sauce
1 teaspoon cornstarch
¼ teaspoon sugar

Sauce:

Mix oyster sauce, low sodium soy sauce, cornstarch and sugar.

Directions:

In hot, nonstick sauté pan or wok, heat oil until begins to smoke. Stir-fry tofu, mushrooms, and salt together. Cover for 2-3 minutes. Add sauce, stir and add water. Add Chinese chives (*optional*).

Serve with brown rice.

Nutrition Information:

130 calories, 12 grams protein, 5 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 373 mg sodium.

For each serving: If served with one cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat.

후식

차례

달걀 커스터드.....	89
그린 망고 쉐이크	91
과과야 샤베트	93
팔죽	95
팔빙수	97

DESSERTS

TABLE OF CONTENTS

Egg Custard.....	89
Green Mango Shake	91
Papaya Sherbet	93
Red Bean Dessert (Juk)	95
Red Bean Ice Dessert (Patbingsu)	97

달걀 커스터드 (중국)



3인치 타트(tart) 15개 분량

재료:

끓는물 1½ 컵
스플렌다(Splenda™: 설탕대체 감미료) ½컵
달걀 2개, 풀어 놓는다.
달걀흰자 3개 풀어 놓는다.
바닐라 1작은술

조리법:

오븐을 350°F로 예열한다.

끓는물에 설탕대체 감미료를 넣고 잘 녹을 때까지 저어 준 다음 옆에 따로 놓아 식힌다.

달걀과 달걀흰자 푼 것을 식힌 설탕물에 넣고 잘 섞이도록 저어 준다.

얇게 기름을 입힌(조리용 스프레이를 사용하면 가장 좋다) 9x9 팬에 커스터드를 놓는다. 커스터드는 중탕으로 굽는데, 커스터드가 담긴 팬이 들어갈만큼 큰 팬에 커스터드 팬을 넣고, 물이 가장자리 위로 반 이상 올라 오도록 붓는다. 물은 뜨거워야 한다.

단단하게 조리될 때까지 40분간 굽는다.

영양 정보에 타트용 셸은 포함되지 않았습니다

14 칼로리, 단백질 1.5g, 총 지방 .7g, 콜레스테롤 28mg,
소금 20mg.



조리팁!

굽지 않은 타트용 셸 (tart shell)에 달걀 커스터드를 담아 함께 구워도 좋습니다.

EGG CUSTARD – Chinese



Makes 15, 3-inch tarts

Ingredients:

- 1½ cup boiling water
- ½ cup Splenda™ (sugar substitute)
- 2 whole eggs, beaten
- 3 egg whites, beaten
- 1 teaspoon vanilla

Directions:

Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit.

Mix sugar substitute into boiling water until dissolved. Set aside to cool.

Add beaten eggs and egg whites to cool sugar solution, stir until blended.

Put custard in lightly greased 9x9 pan (best to use cooking spray, e.g., PAM™). The custard can be baked in bain marie. Put pan of custard into another pan big enough to hold it and at least enough water to go half way up side of the custard pan. The water must be hot.

Bake for 40 minutes until firm and cooked.

Nutrition information does not include tart shells:

14 calories, 1.5 grams protein, .7 grams total fat, 28 mg cholesterol, 20 mg sodium.



COOKING TIP! You can put the egg custard in pre-made, uncooked tart shells..

그린 망고 셰이크 (필리핀)



4인분

재료:

설탕 ¼컵

뜨거운 물 ½컵

익지 않은 망고 2개: 껍질을 벗기고 씨를 제거한 다음 깍둑썰기한다.

잘게 부순 얼음 2컵

조리법:

설탕을 뜨거운 물에 넣고 잘 녹인 다음 옆에 따로 놓아 둔다.

망고, 준비된 설탕시럽, 잘게 부순 얼음을 블렌더에 넣고 중간 속도로 돌린다.

블렌더 속도를 점차 높이면서 내용물이 걸쭉해지고 얼음이 아주 잘게 부숴질 때까지 섞는다. 완성되는 즉시 상에 올린다.

설탕 대체 감미료(Splenda™)를 사용하면 음식에 포함된 탄수화물의 양을 줄일 수 있습니다.

아래의 재료를 사용하여 동일한 방법으로 준비하면 단맛이 덜한 "신선한 망고 셰이크"를 즐길 수 있다.

잘 익은 망고 2개

잘게 부순 얼음 3컵

설탕 (없어도 무방하다) 혹은 맛을 내기 위한 설탕 대체 감미료 (Splenda™).

67 칼로리, 단, 탄수화물 17.5g, 섬유질 1.8g

"정통 필리핀 요리" ["Authentic Recipes from the Philippines": 저자 Reynaldo G. Alejandro, Periplus 판(Editions), www.tuttlepublishing.com]로부터 승인을 얻어 채택.

영양정보

116 칼로리, 탄수화물 30g, 섬유질 1.8g, 소금 <3mg.

GREEN MANGO SHAKE – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 1/4 cup (50 g) sugar
- 1/2 cup (125 ml) hot water
- 2 unripe mangos, *peeled, pitted, and cubed*
- 2 cups ice, *crushed*

Directions:

Dissolve the sugar in hot water to make a syrup and set aside.

Blend mangoes with syrup and crushed ice in blender at medium speed.

Gradually increase speed until mixture is creamy and ice is finely ground. Serve immediately.

Use Splenda™ instead of sugar to further reduce carbohydrate content.

An alternative (less sugary) drink is the **Fresh Mango Shake**:

- 2 ripe mangoes
- 3 cups crushed ice
- sugar (optional) or Splenda™ to taste

67 calories, 17.5 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber.

Adapted with permission from “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

- 116 calories, 30 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber,
- < 3 mg sodium.

파파야 샤페트 (베트남)



4인분

재료:

잘 익은 파파야 과육 1½ 컵
레몬즙 3큰술
가시여지(soursop)즙 또는 오렌지즙 ½ 컵
탈지우유 1½ 컵
스플렌다(Splenda™) 1컵

조리법:

파파야 과육을 구멍이 너무 작지 않은 체에 거른 다음 준비한 과일즙을 넣는다.

우유에 스플렌다(Splenda™)를 녹이고 과일 섞은 것을 천천히 우유에 넣어 함께 섞는다.

팬에 넣어 30분 마다 저어 주며 얼린다.

파파야 대신 망고를 사용해도 좋다. 망고를 사용하면 샤페트 1컵 분량을 기준으로 했을 때 열량과 탄수화물의 양이 2배로 늘어난다.

영양정보

75 칼로리, 단백질 4g, 탄수화물 15g, 총 지방 0g, 콜레스테롤 2mg, 소금 51mg.

PAPAYA SHERBET – Vietnamese



Serves 4

Ingredients:

- 1½ cups ripe papaya pulp
- 3 tablespoons lemon juice
- ½ cup soursop juice or orange juice
- 1½ cups nonfat milk
- 1 cup Splenda™

Directions:

Press papaya pulp through coarse sieve and add fruit juices.

Dissolve Splenda™ in milk and gradually add mixture.

Pour into pan and freeze, stirring every half hour during process.

Mango can be substituted for papaya and provides about twice the calories and carbohydrates per 1 cup serving.

Nutrition Information:

75 calories, 4 grams protein, 15 grams carbohydrates, 0 grams total fat, 2 mg cholesterol, 51 mg sodium.

팥죽 (중국)



6인분

재료:

팥 또는 소두 (azuki bean) 2컵
말린 귤껍질 작은 것으로 1조각, 없어도 무방하다.
물 10컵
스플렌다(Splenda™: 설탕대체 감미료) 1컵

조리법:

팥은 찬물에 담가 1시간 정도 불린 다음 체에 바쳐 물기를 뺀다.

소스팬에 팥, 귤껍질, 물 10컵을 넣고 끓인다. 팥이 무를 때까지 중불에서 1½ - 2 시간 정도 끓여 준다.

설탕대체 감미료를 넣는다.

따뜻하게 또는 차게 해서 상에 올린다. 팥을 블렌더나 푸드 프로세서에 넣고 갈면 부드러운 죽을 즐길 수 있다.

대체 요리 방법: 슬로우쿠커(crock pot)를 이용 하는 법:

팥, 귤껍질, 찬물을 슬로우쿠커에 넣고 조리온도를 약에 맞추어 하루 저녁 놓아 둔다. 팥이 완전히 물렀는지 확인한 다음 죽이 너무 되면 뜨거운 물을 조금 넣어 끈기를 조절한다.

기호에 맞는 죽이 완성되면 스플렌다 또는 다른 설탕대체 감미료를 넣는다.

처음부터 스플렌다나 설탕대체 감미료를 넣지 않도록 한다.

영양정보

217 칼로리, 단백질 13g, 탄수화물 54g, 섬유질 8.4g.



조리팁: 말린 팥이나 소두 (azuki bean)는 동양식료품점이나 허브 전문점의 말린 콩류 코너에서 구입할 수 있습니다.

RED BEAN DESSERT (Juk) – Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 2 cups dry red beans (or azuki beans)
- 1 small piece of dry tangerine peel (*optional*)
- 10 cups water
- 1 cup Splenda™ (*sugar substitute*)

Directions:

Soak dry red beans in cold water for an hour; drain.

Put red beans, dry tangerine peel and 10 cups water in saucepan. Bring to a boil. Cook on medium heat for about 1 ½ to 2 hours until beans are tender.

Add sugar substitute.

Serve hot or cold. Cooked beans can also be pureed in blender or food processor for smoother consistency.

Alternate cooking method: Put beans, tangerine peel and cold water in crock pot. Cook on low heat overnight. Test beans to be sure they are done.

If consistency is too thick, add a little hot water to achieve desired consistency. Add Splenda™ or sugar substitute.

DO NOT add Splenda™ or sugar substitute at beginning.

NOTES: Dry red beans or azuki beans can be found in Asian grocery or herb stores in dried bean section.

Nutrition Information:

217 calories, 13 grams protein, 54 grams carbohydrates, 8.4 grams fiber.

팔빙수 (한국)



1인분

재료:

얼음 1컵: 빙수기로 갈거나 잘게 부순다.
캔에 들어 있는 팔 ¼ 컵
다양한 과일 1/3 컵, 작은 크기로 깍둑썰기한다.
탈지우유 3큰술
설탕대체 감미료: 없어도 무방하다.

조리법:

다양하게 준비한 과일을 작은 크기로 깍둑썰기한다 (과일의 예: 파인애플, 복숭아, 수박, 포도, 딸기, 블루베리, 라즈베리 등). 생과일이 없으면 냉동과일을 사용해도 좋다.

빙수기로 곱게 간 얼음을 상에 올릴 그릇에 담고 그 위에 팔을 얹는다. 우유를 붓고 준비한 과일을 팔 위에 얹는다. 사용한 팔이 팔빙수용으로 달게 조리한 팔이 아닌 경우에는 설탕대체 감미료를 뿌려 상에 올린다.

얼음과 다른 내용물을 잘 섞어서 먹는다.

영양정보

114 칼로리, 단백질 5.5g, 식이성 섬유질 5g, 총지방 <1g,
소금 248mg.



조리팁! 캔에 들어있는 팔을 물로 완전히 씻어내면 소금의 양을 1인분당 10mg 이하로 줄일 수 있습니다.

RED BEAN ICE DESSERT (Patbingsu) – Korean



Serves 1

Ingredients:

- 1 cup ice, *shaved or crushed*
- 1/4 cup red beans (*canned*)
- 1/3 cup mixed fresh fruit, *diced*
- 3 tablespoons non-fat milk
- sugar substitute *to taste, optional*

Directions:

Dice an assortment of fruit. (i.e. pineapple, peach, watermelon, grape, strawberry, blueberry, raspberry). If you don't have fresh fruit, you can use frozen fruit.

Put shaved ice in a bowl. Add the red beans on top of the ice. Pour the milk on top. Put the mixed fruit over the red beans. If the red beans are not already sweetened, you can sprinkle sugar substitute over the top. Serve.

To eat, mix so the ice gets combined with all the other ingredients.

Nutrition Information:

114 calories, 5.5 grams protein, 5 grams dietary fiber, less than 1 gram fat, 248 mg sodium.



COOKING TIP! To reduce sodium, thoroughly rinse canned beans with water--this will reduce the sodium to less than 10 mg per serving.

관련 정보 및 자료 (영어)

Resources



관련자료

당뇨병 치료 단계

Steps to Manage Your Diabetes

www.aapcho.org

하버뷰 병원 에스노메드

Ethnomed, Harborview Hospital

<http://ethnomed.org>

당뇨병 예방 프로그램

Diabetes Prevention Program

www.preventdiabetes.com

미국 당뇨병 교육 프로그램

National Diabetes Education Program

<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/asianamerican/index.html>

아시아어로 표기된 환자정보자원

Selected Patient Information Resources in Asian Languages (SPIRAL)

www.library.tufts.edu/hsl/spiral/



ICHS REACH Diabetes Program은 아시아 태평양 군도에 거주하는 사람들 및 지역사회를 대상으로 개인 또는 단체 당뇨병 교육을 실시하고 제2형 당뇨병(Type 2 diabetes) 환자들을 위한 후원모임을 결성하여 환자들이 건강하게 생활할 수 있도록 돕는 등, 제2형 당뇨병 환자들을 후원하기 위하여 다양한 노력을 기울이고 있습니다. REACH의 활동은 중국어(광둥어/북경어), 필리핀어(타갈로그어/영어), 하와이어, 크메르어(캄보디아어), 한국어, 사모아어, 베트남어를 사용하는 지역에 특히 집중되어 있습니다.

The ICHS REACH Diabetes Program provides individual and community education classes and support groups about living well with Type II diabetes and ways to support others living with Type II diabetes in Asian and Pacific Islander communities. REACH Activities are focused on the Chinese (Cantonese/Mandarin), Filipino (Tagalog/English), Native Hawaiian, Khmer (Cambodian), Korean, Samoan, and Vietnamese communities.

ICHS Diabetes Program은 제2형 당뇨병 환자의 가족, 지역사회 구성원, 의료관계자들을 대상으로 그 심각성을 홍보하고, 제2형 당뇨병을 앓고 있는 다양한 인종의 환자들을 위하여 해당 문화에 부합할 수 있는 교육 방법을 개발하며, 지역 특유의 고유한 요리법들을 수집하는데 그 목적을 두고 있습니다.

The intent of the ICHS Diabetes Program is to collect more recipes and/or to develop ethnically specific educational tools to aid individuals living with Type II diabetes, as well as to raise awareness of family members, community members, service providers, and others on ways we can support our loved ones living with Type II diabetes.

“동양의 건강식 요리법”에 대한 소감이나 의견은 물론, 본 자료에 소개되지 않은 건강식 요리법을 보내 주시면 많은 도움이 되겠습니다.

Comments, suggestions, and *healthy recipe submissions* are welcomed and appreciated.



동양의 건강식 요리법

HEALTHY ASIAN RECIPES



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

REACH



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

206.788.3646 | www.ichs.com
206.296.7621 | www.metrokc.gov/health/REACH



This project is funded by the Centers for Disease Control and Prevention, Grant #U50/CCU022163-01. Additional funding for this project provided by International Community Health Services. Available in alternate formats.