



아삭아삭 달콤 시원 신의 선물, 배



시원하고 달콤한 맛이 일품인 배는 해외 역사에서 '신의 선물'이라는 극찬을 받을 정도로 다양한 효능을 자랑한다. 혈압을 조절하는 데 효과적이며 간의 활동을 촉진시켜 해독작용을 돕는다. 또한 콜레스테롤 수치를 낮추고, 배변 활동을 활발하게 만들어준다. 이처럼 만능효과를 지닌 배를 환절기 기관지 건강을 지켜주고 배와 몸을 따뜻하게 만드는 '배숙'으로 만들어 먹는 것은 어떨까.

Pear

Recipe

배숙

step 1



step 2



step 3



step 4



step 5



재료

배 1개, 생강 20g
시나몬스틱 4개,
물 5컵, 통후추 24개,
설탕 3큰술

- ① 냄비에 편으로 썬 생강, 시나몬스틱을 물과 함께 넣고 10분간 보글보글 끓여주세요.
- ② 배를 6~8등분으로 자른 후 껍질과 씨를 제거하고, 모서리 부분은 둥글게 다듬어 주세요.
- ③ 배에 젓가락으로 구멍을 낸 후 통후추 3개를 깊숙하게 넣어주세요.
- ④ 생강계피물이 끓으면 준비한 배와 설탕을 넣고 은근하게 끓여주세요.
- ⑤ 배가 투명하게 익을 때까지 끓여주면 기관지에 좋은 배숙 완성!