



## 주방에서의 편리한 생활상식



### 1. 마늘을 쉽게 까는 방법

요즘 마늘이 제 철이죠  
마늘 뿌리 부분을  
0.5mm자릅니다.  
전자레인지에 마늘을 넣고  
30초가량 돌립니다..

꺼내서  
머리만 살짝 눌러주면  
마늘 알맹이가

쏘~옥 빠집니다.

이렇게 하면 마늘을 쉽게  
빨리 갈 수 있을뿐더러  
눈물, 콧물, 손이 짓무르는  
것을 막을 수 있습니다.



## 2. 양파 쉽게 까기

양파껍질 까면서,  
양파 썰면서 눈물 한번  
안 흘려본 주부님들 없으시죠?  
저도 양파 까면서 자주  
울었습니다..

양파를 잠시  
물에 담가 두었다 꺼내서  
살짝만 껍질을 문질러도  
손쉽게 벗길 수 있어요

양파의 매운 성분도  
물에 녹아 사라져  
양파를 갈 때 눈물이 나거나  
손이 매운 것을  
방지할 수 있습니다.



### 3. "마, 가렵지 않게 껍질 벗기는 법

마 껍질을 벗길 때  
손이 가려운 것을 예방하기  
위해서는 식용유를  
조금 떨어뜨려 손 전체에  
바른 후 벗기면  
기름이 손의 피부를 보호해  
가렵지 않습니다.

이미 가려워진 경우엔  
식초 몇 스푼을 희석해서  
손을 씻으면 가려움이  
싸악 가십니다.



#### 4. 쌀벌레가 생기는 것 막는 법

쌀벌레가 생긴 쌀통에  
마늘을 넣어두면 쌀벌레가  
싹없어진답니다.



#### 5. 시든 쑥으로 냉장고 냄새 제거하는 법

시들어 버린 쑥을  
비닐봉지에 넣고 입구를 벌려

냉장고에 넣어 두기만 하면  
나쁜 냄새를 제거하는데  
아주 좋아요..

췌이 좋다고  
시커먼 참췌을 냉장고에  
넣어 두시는 분들 많으신데..  
요즘 성큼 자란 췌 조금  
뜬어서 함 해보세요.



## 6. 감자 싹 나는 것 방지법

사과를 하나  
감자 사이에 넣어두면  
감자에 싹이 나는 것을  
막을 수 있습니다.





## 7. 김 눅눅해지지 않게 보관하는 법

김은 잘 못 보관하면  
눅눅해지기 쉽고,  
색이 변합니다.  
저도 경험을 해 보았어요.

그래서  
먹지도 못하고 버리죠~  
신문지에 김을 넣고  
공기가 안 통하도록 잘 싼 후에  
김을 다시 한번 비닐  
팩에 넣습니다.

김을 냉장실이 아닌,  
냉동실에 넣어 보관하면  
공기 중의 수분을 막아  
색이 변하지도 않고 오래도록  
바삭바삭한 두고 먹을 수  
있습니다.



## 8. 북어 보관하는 법

북어는  
습기에 매우 약해  
곰팡이가 발생하기 쉬워요,  
이럴 때는 북어와 건조된  
녹차 잎을 함께  
보관하면 방습과 방충을  
해결할 수 있습니다.



## 9. 부추 보관하는 법

부추가 시들었다면?  
간단히 찬물에 담가만 두면  
다시 싱싱해집니다.

부추를 오래오래  
보관하려면 부추를 살짝  
데쳐 냉동실에 넣어  
두었다가 필요시 꺼내 사용하면  
색상과 신선도가 오래오래  
유지됩니다.



## 10. 농약 제거에 효과적인 녹차

야채나 과일에  
묻은 농약이 걱정된다면,  
차를 마시고 남은  
녹차를 버리지 말고,  
다시 우려낸 물에 행굽니다.

그러면 녹차에 사포닌  
성분이 농약을 말끔히  
없애 줍니다.





## 11. 호두 쉽게 까는 법

호두를 소금물에  
하룻밤 정도 담가 두면,  
껍데기는  
잘 부서지고 알맹이는  
잘 쪄개지지 않아  
요리하기 좋아요,



## 12. 남은 묵 싱싱하게 먹는 법

남은 묵이  
말라버렸을 때는  
살짝 데치기만 하면  
새로 한 묵처럼 말랑말랑~  
꼬들꼬들~ 해 집니다.



### 13. 딱딱한 콩 부드럽게 먹는 법

콩은 딱딱해서  
먹기가 힘들어요,  
이럴 때는,  
콩을 삶을 때 천일염 1%를  
첨가하면 먹기 좋게  
부드러워 질뿐 아니라,  
소화 흡수율에도  
도움을 줍니다.

### 14. 메밀가루 반죽하는 법

메밀가루는  
끈기와 탄력이 부족해  
잘 뭉치지 않고 쉽게  
풀어집니다.

이럴 땐 전분이나  
달걀 흰자위를  
살짝 섞어주기만 하면  
메밀가루가  
잘 뭉쳐져 맛있는 요리를  
할 수 있어요,



## 15. 더덕 껍질 액체

안 묻어나게  
벗기고 싶을 때

더덕은 껍질을 벗길 때  
더덕 손질이 까다로운데,  
더덕을 끓는 물에  
재빨리 데쳐서 찬물에 담가  
껍질을 까면 쉽게 까지고  
또한 끈적끈적한  
액체도 묻어나지 않습니다.



## 16. 결명자 비린 냄새 없애는 법

결명자는  
그냥 끓이면 비린내가 나서  
먹기 불편합니다.

그러므로 반드시 기름  
두르지 않은 프라이팬에  
살짝 볶아서 사용해야  
비린내도 사라지고  
맛도 더욱 고소해집니다.





## 17. 썸바귀 보관법

썸바귀를 싱싱하게  
먹고 싶다면 젖은 신문지에  
썸바귀를 싸서 봉지에 넣고  
공기를 불어넣어  
냉장 보관하면 오래도록  
싱싱하게 먹을 수  
있습니다.



## 18. 시든

## 돌나물을 싱싱하게

시든 돌나물을  
다시 싱싱하게 먹고 싶다면  
얼음물에 잠깐만 담그면  
금방 파릇파릇 싱싱해집니다.



## 19. 냉이 손질하는 법

냉이를 쉽고 깨끗하게  
손질하고 싶다면,  
냉이는 잔뿌리를 제거한 후  
물에 담가 흠을 가라앉히고  
받아놓은 물에서 살살  
흔들어서 여러 번 헹굽니다.

냉이는 꼭 받아 놓은  
물에서 씻어야 한다는 사실!!  
흐르는 물에서 씻으면  
큰 뿌리가 손상되어 맛과  
향이 손실되기 때문이다.



## 20. 도라지 쓴 맛 없애는 법

도라지 특유의 쓴 맛을  
없애기 위해선,  
요리를 하기 전 도라지를  
따뜻한 소금물에 넣어

여러 번 주물러 씻어줘야  
쓴 맛도 사라지고,  
도라지 특유의 씹쓸한  
맛은 되살아나 입맛을  
돋아줍니다,



## 21. 너무 짠 음식 맛을 약하게 만드는 법

이미 다 만들어진  
음식에 간이 너무 짭 땔 땔,  
식초 몇 방울을  
떨어뜨려 주면 짭맛을  
약하게 만들어 맛이  
한결 부드러워집니다.



22. 청양 고추 만진 후  
손에 남은  
매운 기운 없애는 법

청양 고추를 만진 후  
오랫동안 매운 기운이  
손에 남아있어,  
피부가 화끈거렸던  
경험이 있다면  
이럴 경우  
손을 쌀뜨물로 씻으면  
매운 기운이 사라집니다.

또한 고추를 담은  
반찬통의 매운 기운도  
쌀뜨물에 담갔다 씻으면  
속 빠져 다시 깨끗하게  
사용할 수 있습니다.



### 23. 무 우 속이 비었는지 감별법

무를 고를 때 속이  
비었는지를 확인하려면,  
무 앞을 잘라 그 단면이  
파랗고 생기가 있으면  
속이 짝 찬 것이고,

단면이  
허옇게 되어있다면  
속이 빈 것임을 알 수  
있습니다.





## 24. 콩나물밥 짓는 법

콩나물밥을 지을 땐,  
밥을 뜸 들일 때 콩나물을  
넣어야 아삭한 맛도 살리고  
비타민C의 손실을  
최소화할 수 있습니다.



## 25. 고기 냄새 없애는 방법

고기를 재울 때나  
양념할 때 계핏가루를  
넣으면 고기 특유의 냄새가  
쏙 빠져 맛있는 고기  
요리를 즐길 수  
있습니다.



## 26. 풋 매실인지 먹어도 되는

## 매실인지 구분법

풋 매실을 구별하는  
가장 쉬운 방법은 매실을  
칼로 잘라보는 것인데요,

칼로 잘라보아  
씨 때문에 절반으로  
잘리지 않으면 먹어도  
되는 매실이고,

쉽게 싹둑 잘리면  
절대로 먹지  
말아야 합니다.



## 27. 고추장 물이 든 그릇 깨끗하게 씻는 법

고추장을  
담아 놓았던 그릇에 붉게  
물이 들었거나 냄새가 날 때는  
쌀뜨물에 담갔다 씻어주면  
새 것처럼 깨끗해집니다.



## 28. 시든 상추를 싱싱하게 만드는 법

보관해 두었던  
상추가 시들었을 때,  
차가운 얼음물에  
잠시 담가만 주면 다시  
파릇파릇 싱싱해집니다.



우리 벗님들~!