

# Yeosu Web Contents

2024년 04월 20일 21시 39분



# 목차

목차	2
카드뉴스	3
환절기 건강 어떤 채소를 먹을까	3


## 환절기 건강 어떤 채소를 먹을까

2021.11.30 16:14 조회수 134 등록자 관리자

환절기 건강 어떤 채소를 먹을까

\*자료출처 : 전라남도농업기술원



항산화 성분 풍부한 **채소** 고추 효능 

고추에는 특유의 매운맛을 내며 비만, 위염·고혈압  
(<http://www.yeosu.go.kr>)

예방 등의 효과 ‘캡사이신’ *Good!*

매운맛은 없지만 캡사이신과 약리적 효과가 같은

‘캡시에이트’, 빨간색을 띠게 하는 항산화 성분

‘카로티노이드’ 등이 풍부 *Good!*



## 이. 고추

비타민 함량 + *Best!* +

구분	풋고추 생것	파리고추 생것	녹광 생것	오이고추 생것	청양고추 생것	홍고추 생것
비타민 C (mg/100g)	43.95	56.70	72.0	78.01	51.35	122.74

## 02. 고추 활용 조리법



### 우리밀가루 고추찜 무침

- 주재료 : 풋고추 20개, 우리 밀 3큰술
- 부재료 : <양념장> 간장 3큰술, 고춧가루 1큰술, 통깨 1큰술, 다진마늘 1작은술, 매실액 1큰술, 참기름 2큰술

### 만드는 법

- 풋고추는 깨끗이 씻은 뒤 꼭지를 떼낸다.
- 우리 밀가루를 골고루 버무린다.
- 김이 오른 찜기에 우리 밀가루를 입힌 풋고추를 넣어 5분간 찜고, 1분간 뜸을 들인 뒤 꺼낸다.
- 양념장을 만들고, 찜낸 풋고추와 양념장을 버무린다.  
\*Tip! 살살 버무려야 지저분해지지 않는다.
- 버무린 고추찜 무침을 그릇에 담고 마무리한다.

## 환절기 건강

항산화 성분이 풍부한 영양소가 가득한 고추 음식 먹고

건강도 챙기고 고추 소비로 농가에 활력을 주세요



전라남도 농업기술원

(<http://www.yeosu.go.kr>)



첨부파일

[전체\(Zip\)다운로드](#)

- [1-min.png \(100 hit/ 307.1 KB\)](#) [미리보기](#)
- [2-min.png \(97 hit/ 103.9 KB\)](#) [미리보기](#)
- [3-min.png \(98 hit/ 180.2 KB\)](#) [미리보기](#)
- [4-min.png \(96 hit/ 77.9 KB\)](#) [미리보기](#)
- [5-min.png \(97 hit/ 302.4 KB\)](#) [미리보기](#)

[목록](#)

[이전글](#)

[도로주행 농기계 운전시 주의사항](#)

[다음글](#)

[AI 차단방역 관리포인트](#)

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

# Yeosu Web Contents

