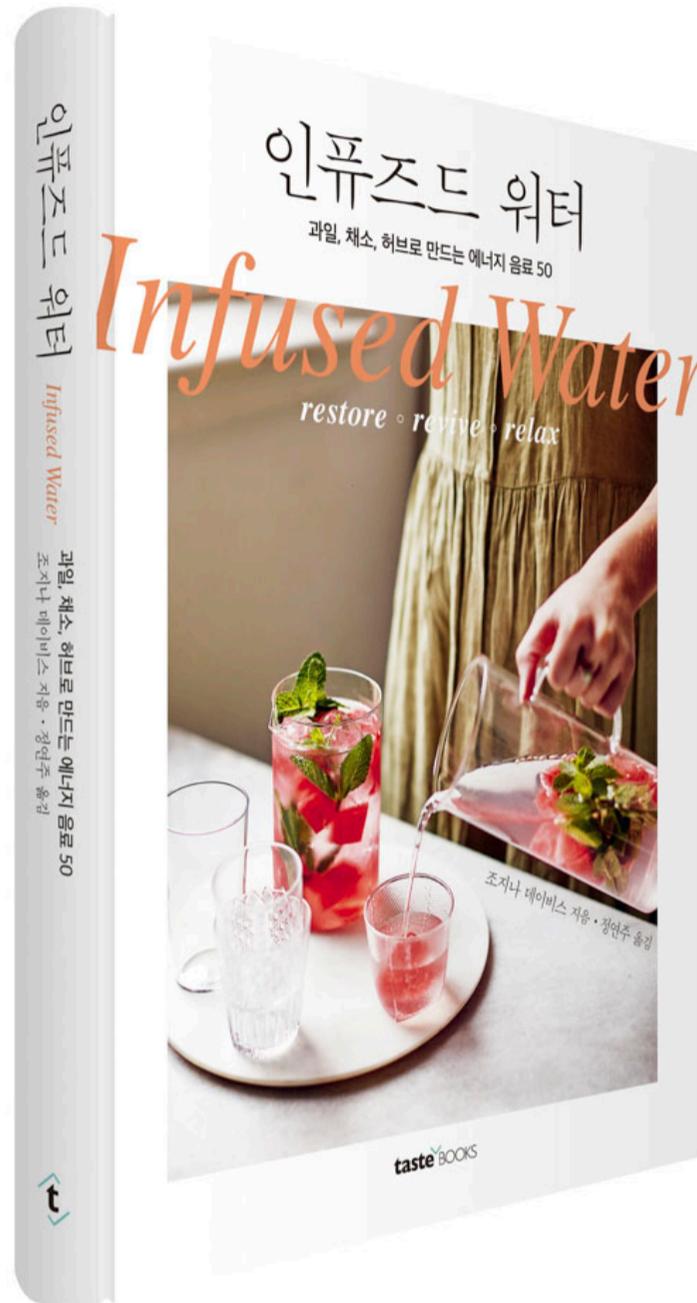


테이스트 북스

신간안내

인퓨즈드 워터



조지나 데이비스 지음 / 정연주 옮김

*발행: 2020년 5월 25일

*쪽수: 132쪽

*판형: 150x207mm *형태: 양장 제본

*값: 16,000원

*ISBN: 978-89-546-7185-9 13590

*테이스트북스: 경기도 파주시 회동길 210 2층 김옥현

031-955-2693 selina@munhak.com

테이스트북스는 출판그룹 문학동네의 임프린트입니다.



집에서, 바깥에서 간편하게 즐기는 건강한 물 레시피

과일의 신선함과 허브의 풍미가 가득한, 색다른 물을 만나보세요.

평소에 물을 많이 마시기 힘들다면 상큼하고 은은한 향과 맛을 더해주세요.

물 마시기가 한결 편해져서 수분 섭취량을 자연스럽게 채울 수 있어요.

에너지를 보충하고 싶을 때, 피로를 풀고 싶을 때, 활력을 되찾고 싶을 때... 인퓨즈드 워터를 즐겨보세요.

내 몸의 밸런스를 건강한 상태로 유지해줍니다.

출판사 리뷰

내 몸을 회복시키는 비밀 물 레시피 50

물을 많이 마셔야 한다는 것은 잘 알고 있지만 막상 물을 자주, 적당량 마시기란 쉽지 않습니다. 우리 몸의 60~70%는 수분으로 이뤄져 있는데 수분이 부족하면 피로나 갈증을 느끼는 것은 물론 면역력 저하 및 각종 질병에 쉽게 노출될 수 있습니다. 평소에 마시는 주스, 커피, 술 등은 이뇨 작용이 뛰어나 먹은 양보다 더 많은 양의 수분을 배출하기에 이런 음료를 즐긴다면 물을 더 많이 마셔야 합니다.

하지만 특유의 비린내나 밍밍한 맛 때문에 물 마시기가 힘들다면 인퓨즈드 워터에 한번 도전해보세요.

인퓨즈드 워터(Infused Water)란 과일, 채소, 허브 등을 넣어 우려낸 물을 말합니다. 물에 넣은 신선한 재료에서 나오는 맛과 향이 물에 우려나 물 마시기가 한결 편해집니다. 게다가 재료 속 좋은 성분인 비타민C, 비타민B, 미네랄, 루테인, 식이섬유 등의 좋은 성분은 흡수시키고 나트륨 같은 좋지 않은 성분은 배출시킵니다. 설탕이나 화학첨가물을 넣지 않아서 칼로리 걱정도 없지요. 신진대사를 원활하게 하고 피부에 윤기를 주며 체중도 감량돼 다이어트 워터, 디톡스 워터로도 불립니다. 물에 넣는 재료에 따라 면역력 강화, 부종, 노화방지, 원기회복 등의 효과를 부수적으로 얻을 수도 있고요. 장식 효과도 뛰어나서 야외 나들이, 손님 초대, 파티에 준비하기도 좋지요.

차갑게, 또는 뜨겁게. 그리고 다이어트와 피로 회복을 위해... 내 몸이 원하는 인퓨즈드 워터를 준비해보세요.

하루하루 달라지는 몸의 변화를 느낄 수 있을 거예요.

인퓨즈드 워터, 이렇게 활용하세요!

- 손님 초대를 위한 근사한 음료
- 텀블러나 보온병에 넣어 야외에서
- 취침 전 숙면을 위한 따뜻한 한 잔
- 레스토랑보다 근사한 비주얼로
- 보냉병에 넣어 하루 종일 시원하게 수분 섭취
- 물 비린내가 부담스러울 때 마시는 맛있는 물
- 피부 개선과 디톡스에 효과적인 데일리 워터



책 속으로

Lesson 파트에서는 재료와 계량법, 효능 등에 대해 알려드립니다.



계량 Quantities

- 모든 액상 재료 1컵은 250ml 기준이다.
- 차가운 인퓨즈드 워터 레시피는 5컵 또는 1.25L 분량이다.
- 뜨거운 인퓨즈드 워터 레시피는 2컵 또는 500ml 분량이다.
- 모든 레시피는 미리 표기하지 않았다면 2~3일 분량이다.
- 차가운 인퓨즈드 워터 레시피의 모든 재료를 질펀으로 준비하면 넉넉한 1일 분량이 된다.
- 이 책에서는 큰 워터저그를 이용했지만 유리잔이나 에그에 만들어도 좋다.
- 차가운 인퓨즈드 워터는 2시간 이상 숙여야 한다. 피장이나 운동을 할 때 가벼운 계량이라면 전날 만들어서 냉장고에서 하룻밤 숙인다. 인플레이터와 라시도 장기간 저온에서 숙이는 것보다 효과가 약하다.

13

재료별 효과 Ingredient Health Benefits

과일과 채소

- 사과 과일 함량이 높고 비타민이 풍부해서 인퓨즈드 워터에 사용하기 좋다. 항산화물질과 식이섬유가 들어 있어 신진대사를 활성화시킨다.
- 레몬 훌륭한 비타민C 공급원이며 소화를 돕고 호흡을 상쾌하게 만든다. 따뜻한 물 1잔에 레몬을 띄우면 체온도 소파기판을 자연스럽게 깨우며 허무를 활기치게 시킬 수 있다.
- 오렌지 숙취 해소와 체중 보조에는 비타민C가 풍부하게 함유된 과일이다. 오렌지를 넣은 인퓨즈드 워터로 감기와 피로를 풀어준다.
- 키위 소화를 돕는 효소 액티나인(Acetinin)이 들어 있고 변비를 완화하는 비타민도 풍부하다.
- 피망에는 비타민C와 항산화물질이 풍부해서 면역 체계를 강화하고 감기 예방에 도움을 준다.
- 석류 비타민C와 비타민K, 비타민E는 물론 철분이 특히 풍부하고 항산화물질이 다량 함유되어 있다. 비타민E는 DNA 복구에 중요한 역할을 하며 피부 내 영양을 유지하고 소화를 개선하는 효과가 있다.
- 딸기 비타민C와 비타민C 공급원이며 식이섬유와 철분 함량도 풍부하다. 모든 베리류는 계절에 가장 맛있다.
- 블루베리 크기는 작지만 영양소와 항산화물질, 비타민C가 가득해서 체중 보조하고 심장 건강을 지킨다.

14



Part1에서는 진정 효과가 있는 허브와 부드러운 과일로 원기를 회복을 도와주는 인퓨즈드 워터를 소개합니다.

블랙베리오렌지생강

Blackberry, Orange & Ginger

Ingredients - 블랙베리 10개 - 오렌지 1개 - 생강 1cm(약 1cm 크기) - 물 5컵

How To

- 블랙베리를 잘 씻고 손가락 두께로 잘라 놓아서 차에 넣는다.
- 블랙베리를 손가락 두께로 잘라 놓아서 차에 넣는다.
- 오렌지는 껍질을 잘게 잘라 채소를 만들고 과육은 슬라이스한 뒤 차에 넣는다.
- 생강은 잘게 슬라이스해서 차에 넣는다.
- 찬물을 붓고 냉장고에서 2시간 이상 숙인다.
- 위장에 따라 산뜻한 기분을 느끼고 싶다면 얼음을 넣어 마신다.

Tip 블랙베리 오렌지 레시피와 마찬가지로 이 레시피는 활동적인 라이프 스타일이나 더운 여름철에 인퓨즈드 워터가 좋다.

15



생강멜론

Ginger & Melon

Ingredients - 멜론 1/2개 - 생강 2cm(약 1cm 크기) - 탄산수 5컵

How To

- 멜론은 껍질을 제거하고 과육을 잘라서 차에 넣는다.
- 생강은 잘게 슬라이스해서 차에 넣는다.
- 탄산수를 붓고 냉장고에서 2시간 이상 숙인다.
- 위장에 따라 민트 잎을 넣고 얼음을 넣는다.

Tip 생강을 슬라이스하거나 잘라 크기로 잘라서 넣을 것이라면 오렌지향 신맛이 사용될 수 있다. 해당 향이 없다면 바로 사용하셔도 된다.

16

Part2에서는 상큼한 과일과, 허브, 채소를 더한 에너지 워터를 만나보세요.

딸기바질레몬

Strawberry, Basil & Lemon

Ingredients - 딸기 10개 - 바질 잎 5장(약 3cm) - 장식용 1장 - 레몬 1개 - 물 5컵

How To

- 레몬은 껍질을 잘라 채소를 만들고 차에 넣는다.
- 레몬을 반으로 잘라서 한쪽은 껍질과 씨를 제거하고 나머지 한쪽은 잘게 슬라이스해서 차에 넣는다.
- 딸기는 반으로 잘라서 바질과 함께 차에 넣는다.
- 찬물을 붓고 냉장고에서 2시간 이상 숙인다.
- 위장에 따라 바질 잎을 넣고 얼음을 넣는다.

Tip 타이퍼질을 사용하면 탄닌이 사라져서 풍미를 느낄 수 있다.

17



사과민트

Apple & Mint

Ingredients - 사과 2개 - 민트 10줄기(약 3cm) - 장식용 1줄기 - 물 5컵

How To

- 사과는 껍질째 반달 모양으로 잘라 차에 넣는다.
- 민트는 줄기를 가볍게 비벼서 향을 내고 차에 넣는다.
- 찬물을 붓고 냉장고에서 2시간 이상 숙인다.
- 위장에 따라 민트 잎을 넣고 얼음을 넣는다.

Tip 이 인퓨즈드 워터는 아삭한 사과가 잘 어울린다. 새콤하고 산뜻한 풍미를 원한다면 사과와 통통을 추천하고 단맛이 강한 풍미를 원한다면 사과를 추천한다.

18



Part3에서는 파트에서는 따스한 기운이 강한 재료로 긴장과 스트레스를 풀어주는 인퓨즈드 워터를 공개합니다.

블랙베리월계수

Blackberry & Bay

Ingredients - 블랙베리 10개 - 생 월계수 잎 3장 - 장식용 1장 - 물 5컵

How To

- 1 월계수 잎은 물구에 넣어 가볍게 씻거나 알레 크리마리로 두들겨서 찬연 오일과 향을 낸다.
- 2 블랙베리는 반으로 자르고 월계수 잎과 함께 저크에 담는다.
- 3 찬물을 붓고 냉장고에서 2시간 이상 우린다.

* 취향에 따라 월계수 잎으로 장식하고 맛을 낸다.

Tip 월계수 나무는 기르기 쉽고 화분에서도 잘 자라기 때문에 하나를 키우는 것도 좋다.

레몬-블루베리라벤더

Lemon, Blueberry & Lavender

Ingredients - 레몬 1개 - 블루베리 15개 - 라벤더 말린 것 1작은술 - 물 5컵

How To

- 1 레몬은 절반씩 껍질을 깎아 양파를 두께로 잘라 슬라이스한 뒤 저크에 담는다.
- 2 블루베리와 라벤더를 넣는다.
- 3 찬물을 붓고 냉장고에서 2시간 이상 우린다.
- 4 인퓨즈드 워터를 잔에 담고 잘게 썬 레몬 껍질과 슬라이스한 레몬 블루베리로 장식한다.

* 취향에 따라 맛을 낸다.

Tip 라벤더를 따로 키우지 않는다면 유기농 식재료점이나 온라인 쇼핑몰 등에서 식용 라벤더를 구입하자.

지은이

조지나 데이비스

런던에서 일하는 셰프로 매거진 <딜리셔스delicious>에서 처음 요리를 시작했습니다. 푸드 스타일링, 레시피 작성, 다양한 이벤트의 케이터링은 물론 딸 루이자의 엄마까지, 많은 역할을 해내고 있습니다. 자세한 내용은 홈페이지 또는 인스타그램에서 접할 수 있습니다.

홈페이지 georginadaviesfood.com 인스타그램 @georginadaviesfood

웁킨이

정연주

성균관대학교 법학과를 졸업하고 사법시험을 준비하던 중 진정 원하는 일은 '요리하는 작가'임을 깨닫고 방향을 수정했습니다. 이후 르 코르동 블루에서 프랑스 요리를 전공하고, 푸드 매거진에서 에디터로 일했습니다. 현재 바른번역 소속 번역가이자 프리랜서 에디터로 활동하고 있습니다. 웁킨 책으로는 《케토채식》, 《바 타르틴》, 《마스터링 파스타》 등이 있으며 《온갖 날의 미식 여행》을 썼습니다.



Intro 7

Lesson 만들기 전에 알아두기

- 1 재료 10
- 2 계량 13
- 3 재료별 효과 14

Part 1 원기를 회복시키는 인퓨즈드 워터

- 생강멜론 24
- 터메릭생강오렌지 26
- 시나몬사과주식초 28
- 블루베리로즈메리주니퍼 30
- 블랙베리레몬 32
- 수박민트 34
- 민트레몬생강 36
- 딸기타임 38
- 모듬베리시나몬 40
- 넛맥생강 42
- 블랙베리클레멘타인정향 44
- 라즈베리패션프루트바질 46
- 자두생강 48
- 수박고수 50

Part2 에너지를 주는 인퓨즈드 워터

- 오렌지자몽레몬 54
- 사과민트 56
- 망고패션프루트 58
- 체리민트 60
- 석류생강 62
- 자몽로즈메리 64
- 비트레몬민트 66
- 딸기민트오이 68
- 패션프루트타임 70
- 파인애플오이 72
- 딸기바질레몬 74
- 팔각검은후추 76
- 파인애플코코넛 78
- 석류키위 80
- 자몽라즈베리 82
- 배바질후추 84
- 레몬그라스생강 86
- 펜넬클레멘타인 88

Part3 몸을 편안하게 해주는 인퓨즈드 워터

- 블랙베리월계수 92
- 복숭아민트타임 94
- 스파이스레드베리 96
- 라즈베리생강카다몸 98
- 배장미 100
- 레몬생강터메릭 102
- 리치타임 104
- 로즈힙차 106
- 카다몸오렌지 108
- 펜넬시드페퍼민트 110
- 탠저린오이 112
- 스파이스차이 114
- 파인애플민트 116
- 레몬블루베리라벤더 118
- 바닐라시나몬클레멘타인 120
- 오이라임고수 122
- 카모마일레몬밤 124

Special Thanks 126