

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](mailto: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 우러나 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





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



## 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](http://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.

## 차례

### 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
라즈베리생강카다뭇	98
배장미	100
레몬생강터메릭	102
리치타임	104
로즈힙차	106
카다뭇오렌지	108
펜넬시드페퍼민트	110
탠저린오이	112
스파이스차이	114
파인애플민트	116
레몬블루베리라벤더	118
바닐라시나몬클레멘타인	120
오이라임고수	122
카모마일레몬밤	124

### Special Thanks 126