



# 쇠고기완자조림



## 쇠고기완자조림

### 재료

- 지황 20g, 쇠고기 다진 것 400g, 달걀 1개, 체리토마토 15개, 양파 1개, 시금치 1/2단, 마늘 3쪽, 육수 1/2컵, 정종 1.5큰술, 간장 1.5큰술, 생강, 소금, 식용유, 참기름

### 조리방법

1. 쇠고기, 생강, 마늘을 다져 간장 2큰술, 소금 약간, 청주 1/2큰술, 계란을 넣고 녹말을 섞어 햄버거 형태로 둥글게 만들어 기름에 노릇하게 지진다.
  2. 지황은 알맞게 잘라 물에 담가둔다.
  3. 냄비에 식용유 4큰술을 넣고 마늘과 생강 저민 것, 양파를 볶아 향이 나기 시작할 때 닭국물과 간장, 청주 1큰술과 소금을 넣어 끓으면 ①의 햄버거를 넣어 졸인다. 졸인 후 ②의 지황을 적당히 넣는다.
  4. 양파가 익으면 체리토마토를 넣어 푹 졸여 맛을 우려낸다.
  5. 시금치는 5cm로 썰어 잘 씻은 후 식용유와 참기름을 넣어 가열하고 소금은 넣어 볶는다. 더운 물을 약간 넣어 색이 파릇파릇할 때 꺼낸다.
  6. ⑤를 접시에 담고 ④를 그 위에 담는다.
- **팁:** 지황은 날것, 말린것, 찌서 말린것의 세 종류가 있다. 이 중 찌는 것이 사용하기에 편리하다. 지황은 빈혈과 고혈압, 생리불순, 허리 무거움증 등에 잘 듣는 것으로 알려져 있다. 다량 섭취는 위에 부담이 된다. 또 시금치는 철분과 비타민이 풍부해 지황과 함께 빈혈 치료에 좋은 재료로 손꼽힌다.

---

## Braised Beef Meatballs (Soegogi Wanja-jorim)

### Ingredients

- 20g Rehmannia (jihwang), 400g Minced beef, 1 Egg, 15 Cherry tomatoes, 1 Onion, 1/2 bunch Spinach, 3 cloves Garlic, 1/2 cup Broth, 1.5 tbsp Sake (jeongjong), 1.5 tbsp Soy sauce, Ginger, Salt, Cooking oil, Sesame oil

### Instructions

1. Chop the beef, ginger, and garlic, mix with 2 tbsp soy sauce, a pinch of salt, 1/2 tbsp rice wine, egg, and starch. Shape into round patties and pan-fry in oil until golden brown.
  2. Cut the rehmannia appropriately and soak it in water.
  3. Heat 4 tbsp of cooking oil in a pot, stir-fry sliced garlic, ginger, and onion. When fragrant, add chicken broth, soy sauce, 1 tbsp rice wine, and salt. Bring to a boil, then add the patties from step 1 and braise. After braising, add the rehmannia from step 2 appropriately.
  4. When the onion is cooked, add the cherry tomatoes and braise thoroughly to extract flavors.
  5. Cut the spinach into 5cm lengths, wash well, and stir-fry with cooking oil, sesame oil, and salt. Add a little hot water and remove when vibrant green.
  6. Place step 5 on a plate and top with step 4.
- **Tip:** Rehmannia comes in three types: raw, dried, and steamed-and-dried. Steamed rehmannia is the most convenient to use. It is known to be effective for anemia, high blood pressure, irregular menstruation, and lower back heaviness. Excessive consumption may burden the stomach. Additionally, spinach is rich in iron and vitamins, making it a great combination with rehmannia for treating anemia.
- 

## 红烧牛肉丸 (Soegogi Wanja-jorim)

### 材料

- 地黄 20g, 牛肉末 400g, 鸡蛋 1个, 圣女果 15个, 洋葱 1个, 菠菜 1/2把, 大蒜 3瓣, 高汤 1/2杯, 清酒 1.5大勺, 酱油 1.5大勺, 生姜, 盐, 食用油, 香油

### 烹调步骤

1. 将牛肉、生姜、大蒜切碎，加入2大勺酱油、少许盐、0.5大勺清酒、鸡蛋和淀粉混合，做成汉堡饼状的圆饼，放入油锅中煎至两面金黄。
2. 将地黄切成适当大小，浸泡在水中。
3. 在锅中倒入4大勺食用油，翻炒大蒜、生姜片和洋葱。开始飘出香味时，加入鸡汤、酱油、1大勺清酒和盐煮沸，然后放入步骤①的肉饼炖煮。炖好后适量加入步骤②的地黄。

4. 洋葱煮熟后，加入圣女果充分炖煮以熬出风味。
  5. 菠菜切成5厘米长洗净，加入食用油和香油加热，放盐翻炒。加入少许热水，在颜色翠绿时捞出。
  6. 将步骤⑤装盘，再将步骤④盛在上面。
- **提示：** 地黄分为生地、干地黄和熟地黄三种。其中熟地黄使用起来最方便。地黄以对贫血、高血压、月经不调、腰部沉重等有良好功效而闻名。大量摄取会给胃部带来负担。此外，菠菜富含铁质和维生素，与地黄一起被认为是治疗贫血的优质食材。
- 

## 紅燒牛肉丸 (Soegogi Wanja-jorim)

### 材料

- 地黄 20g, 牛肉末 400g, 雞蛋 1個, 聖女果 15個, 洋蔥 1個, 菠菜 1/2把, 大蒜 3瓣, 高湯 1/2杯, 清酒 1.5大勺, 醬油 1.5大勺, 生薑, 鹽, 食用油, 香油

### 烹調步驟

1. 將牛肉、生薑、大蒜切碎，加入2大勺醬油、少許鹽、0.5大勺清酒、雞蛋和澱粉混合，做成漢堡餅狀的圓餅，放入油鍋中煎至兩面金黃。
  2. 將地黄切成適當大小，浸泡在水中。
  3. 在鍋中倒入4大勺食用油，翻炒大蒜、生薑片和洋蔥。開始飄出香味時，加入雞湯、醬油、1大勺清酒和鹽煮沸，然後放入步驟①的肉餅燉煮。燉好後適量加入步驟②的地黃。
  4. 洋葱煮熟後，加入聖女果充分燉煮以熬出風味。
  5. 菠菜切成5公分長洗淨，加入食用油和香油加熱，放鹽翻炒。加入少許熱水，在顏色翠綠時撈出。
  6. 將步驟⑤裝盤，再將步驟④盛在上面。
- **提示：** 地黄分為生地、乾地黄和熟地黄三種。其中熟地黄使用起來最方便。地

黃以對貧血、高血壓、月經不調、腰部沉重等有良好功效而聞名。大量攝取會給胃部帶來負擔。此外，菠菜富含鐵質和維生素，與地黃一起被認為是治療貧血的優質食材。

---

## 牛肉団子の煮込み（ソゴギワンジャジョリム）

### 材料

- 地黃(ジオウ) 20g, 牛ひき肉 400g, 卵 1個, ミニトマト 15個, 玉ねぎ 1個, ほうれん草 1/2束, にんにく 3片, スープ 1/2カップ, 清酒 1.5大さじ, 醤油 1.5大さじ, 生姜, 塩, サラダ油, ごま油

### 作り方

- 牛肉、生姜、にんにくをみじん切りにし、醤油大さじ2、塩少々、清酒大さじ1/2、卵を入れ、澱粉を混ぜ合わせてハンバーグ状の丸い形にし、油をひいたフライパンでこんがりと焼く。
  - 地黃は適当な大きさに切り、水に浸しておく。
  - 鍋にサラダ油大さじ4を入れ、にんにく、生姜のスライス、玉ねぎを炒め、香りが立ち始めたら鶏ガラスープ、醤油、清酒大さじ1、塩を加えて沸騰させたら、①のハンバーグを入れて煮込む。煮込んだ後、②の地黃を適量加える。
  - 玉ねぎが柔らかくなったらミニトマトを加え、しっかりと煮込んで味を染み込ませる。
  - ほうれん草は5cmの長さに切ってよく洗い、サラダ油とごま油を加えて熱し、塩を入れて炒める。お湯を少し加えて色が鮮やかになったら取り出す。
  - ⑤を皿に盛り、その上に④を乗せる。
- ヒント：**地黃には生、乾燥、蒸して乾燥させた3種類がある。このうち蒸したものを使いやすい。地黃は貧血、高血圧、生理不順、腰の重だるさなどに良いとされている。多量摂取は胃の負担になる。また、ほうれん草は鉄分とビタミンが豊富で、地黃とともに貧血治療に良い食材として挙げられる。

---

## Boulettes de bœuf braisées (Soegogi Wanja-jorim)

### Ingrédients

- 20g de rehmannia (jihwang), 400g de bœuf haché, 1 œuf, 15 tomates cerises, 1 oignon, 1/2 botte d'épinards, 3 gousses d'ail, 1/2 tasse de bouillon, 1,5 c. à s. de saké (jeongjong), 1,5 c. à s. de sauce soja, Gingembre, Sel, Huile de cuisson, Huile de sésame

### Instructions

1. Hachez le bœuf, le gingembre et l'ail, mélangez avec 2 c. à s. de sauce soja, une pincée de sel, 0,5 c. à s. de vin de riz, l'œuf et de l'amidon. Façonnez des galettes rondes et faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile.
  2. Coupez la rehmannia de manière appropriée et faites-la tremper dans l'eau.
  3. Chauffez 4 c. à s. d'huile de cuisson dans une casserole, faites sauter l'ail, le gingembre émincé et l'oignon. Lorsque les parfums se dégagent, ajoutez du bouillon de poulet, de la sauce soja, 1 c. à s. de vin de riz et du sel. Portez à ébullition, puis ajoutez les galettes de l'étape 1 pour les faire braiser. Après avoir braisé, ajoutez convenablement la rehmannia de l'étape 2.
  4. Lorsque l'oignon est cuit, ajoutez les tomates cerises et faites mijoter à fond pour extraire les saveurs.
  5. Coupez les épinards en morceaux de 5 cm, lavez-les bien, faites-les sauter avec de l'huile de cuisson, de l'huile de sésame et du sel. Ajoutez un peu d'eau chaude et retirez-les lorsqu'ils sont d'un vert éclatant.
  6. Disposez l'étape 5 sur une assiette et déposez l'étape 4 par-dessus.
- **Astuce :** La rehmannia existe en trois types : fraîche, séchée, et étuvée puis séchée. La version étuvée est la plus pratique à utiliser. Elle est connue pour être efficace contre l'anémie, l'hypertension artérielle, les règles irrégulières et la lourdeur des lombaires. Une consommation excessive peut surcharger l'estomac. De plus, les épinards sont riches en fer et en vitamines, ce qui en fait un excellent ingrédient associé à la rehmannia pour traiter l'anémie.

---

## Albóndigas de res estofadas (Soegogi Wanja-jorim)

### Ingredientes

- 20g de rehmannia (jihwang), 400g de carne de res picada, 1 huevo, 15 tomates cherry, 1 cebolla, 1/2 atado de espinacas, 3 dientes de ajo, 1/2 taza de caldo, 1.5 cdas. de sake (jeongjong), 1.5 cdas. de salsa de soja, Jengibre, Sal, Aceite de cocina, Aceite de sésamo

### Instrucciones

1. Pica la carne de res, el jengibre y el ajo, mézclalos con 2 cdas. de salsa de soja, una pizca de sal, 0.5 cdas. de vino de arroz, el huevo y almidón. Forma hamburguesas redondas y fríelas en aceite hasta que estén doradas.
  2. Corta la rehmannia adecuadamente y remójala en agua.
  3. Calienta 4 cdas. de aceite de cocina en una olla, saltea el ajo, el jengibre laminado y la cebolla. Cuando empiece a oler bien, añade caldo de pollo, salsa de soja, 1 cda. de vino de arroz y sal. Cuando hierva, añade las hamburguesas del paso 1 y estofalas. Después de estofar, añade la rehmannia del paso 2 adecuadamente.
  4. Cuando la cebolla esté cocida, añade los tomates cherry y estofalos a fondo para extraer los sabores.
  5. Corta las espinacas en trozos de 5 cm, lávalas bien, saltéalas con aceite de cocina, aceite de sésamo y sal. Añade un poco de agua caliente y retíralas cuando estén de un verde brillante.
  6. Coloca el paso 5 en un plato y pon el paso 4 encima.
- **Consejo:** La rehmannia se presenta en tres tipos: cruda, seca y al vapor seca. La versión al vapor es la más cómoda de usar. Se sabe que es eficaz para la anemia, la presión arterial alta, la menstruación irregular y la pesadez en la parte baja de la espalda. El consumo excesivo puede sobrecargar el estómago. Además, las espinacas son ricas en hierro y vitaminas, lo que las convierte en un excelente ingrediente junto con la rehmannia para tratar la anemia.
- 

### Geschmorte Rindfleisch-Bällchen (Soegogi Wanja-jorim)

#### Zutaten

- 20g Rehmannia (Jihwang), 400g Rinderhackfleisch, 1 Ei, 15 Kirschtomaten, 1 Zwiebel, 1/2 Bund Spinat, 3 Zehen Knoblauch, 1/2 Tasse Brühe, 1,5 EL Sake (Jeongjong), 1,5 EL Sojasauce, Ingwer, Salz, Speiseöl, Sesamöl

#### Zubereitung

1. Rindfleisch, Ingwer und Knoblauch hacken, mit 2 EL Sojasauce, einer Prise Salz, 0,5 EL Reiswein, Ei und Stärke vermengen. Zu runden Frikadellen formen und in Öl goldbraun anbraten.

2. Rehmannia passend schneiden und in Wasser einweichen.
  3. 4 EL Speiseöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, in Scheiben geschnittenen Ingwer und Zwiebeln anbraten. Wenn es duftet, Hühnerbrühe, Sojasauce, 1 EL Reiswein und Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Frikadellen aus Schritt 1 dazugeben und schmoren. Nach dem Schmoren die Rehmannia aus Schritt 2 entsprechend hinzufügen.
  4. Wenn die Zwiebel weich ist, Kirschtomaten dazugeben und gründlich schmoren, um den Geschmack zu entfalten.
  5. Spinat in 5 cm lange Stücke schneiden, gut waschen, mit Speiseöl, Sesamöl und Salz anbraten. Etwas heißes Wasser hinzufügen und herausnehmen, wenn er kräftig grün ist.
  6. Schritt 5 auf einem Teller anrichten und Schritt 4 daraufgeben.
- **Tipp:** Rehmannia gibt es in drei Arten: roh, getrocknet und gedämpft-getrocknet. Die gedämpfte Variante ist am bequemsten zu verwenden. Sie ist bekannt dafür, bei Anämie, Bluthochdruck, Menstruationsunregelmäßigkeiten und Schweregefühl im unteren Rücken zu helfen. Übermäßiger Verzehr belastet den Magen. Außerdem ist Spinat reich an Eisen und Vitaminen, was ihn zusammen mit Rehmannia zu einer hervorragenden Zutat zur Behandlung von Anämie macht.
- 

## **Almôndegas de carne bovina refogadas (Soegogi Wanja-jorim)**

### **Ingredientes**

- 20g de rehmannia (jihwang), 400g de carne bovina moída, 1 ovo, 15 tomates-cereja, 1 cebola, 1/2 maço de espinafre, 3 dentes de alho, 1/2 xícara de caldo, 1,5 colher de sopa de sakê (jeongjong), 1,5 colher de sopa de molho de soja, Gengibre, Sal, Óleo de cozinha, Óleo de gergelim

### **Instruções**

1. Pique a carne bovina, o gengibre e o alho, misture com 2 colheres de sopa de molho de soja, uma pitada de sal, 0,5 colher de sopa de vinho de arroz, o ovo e amido. Modele hambúrgueres redondos e doure em uma frigideira com óleo.
2. Corte a rehmannia adequadamente e deixe de molho na água.
3. Aqueça 4 colheres de sopa de óleo de cozinha em uma panela, refogue o alho, o gengibre fatiado e a cebola. Quando começar a cheirar bem, adicione caldo de galinha, molho de soja, 1 colher de sopa de vinho de arroz e sal. Deixe ferver, depois adicione os hambúrgueres do passo 1 e cozinhe em fogo baixo. Após cozinhar, adicione a rehmannia do passo 2 adequadamente.
4. Quando a cebola estiver cozida, adicione os tomates-cereja e cozinhe bem

para extrair os sabores.

5. Corte o espinafre em pedaços de 5 cm, lave bem, refogue com óleo de cozinha, óleo de gergelim e sal. Adicione um pouco de água quente e retire quando estiverem com um verde vibrante.
  6. Coloque o passo 5 em um prato e disponha o passo 4 por cima.
- **Dica:** A rehmannia possui três tipos: crua, seca e cozida no vapor e seca. A cozida no vapor é a mais conveniente de usar. É conhecida por ser eficaz contra anemia, pressão alta, menstruação irregular e peso na parte inferior das costas. O consumo excessivo pode sobrecarregar o estômago. Além disso, o espinafre é rico em ferro e vitaminas, sendo considerado um excelente ingrediente junto com a rehmannia para o tratamento da anemia.
- 

## Тушеные говяжьи фрикадельки (Соегоги Ванджа-джорим)

### Ингредиенты

- Реманния (чихванг) 20 г, Фарш говяжий 400 г, Яйцо 1 шт., Помидоры черри 15 шт., Лук репчатый 1 шт., Шпинат 1/2 пучка, Чеснок 3 зубчика, Бульон 1/2 стакана, Рисовое вино (чонджон) 1.5 ст. л., Соевый соус 1.5 ст. л., Имбирь, Соль, Растительное масло, Кунжутное масло

### Способ приготовления

1. Измельчите говядину, имбирь и чеснок, добавьте 2 ст. л. соевого соуса, щепотку соли, 0.5 ст. л. рисового вина, яйцо и крахмал. Сформируйте круглые котлеты и обжарьте на масле до золотистого цвета.
  2. Нарежьте реманнию на кусочки и замочите в воде.
  3. В кастрюлю добавьте 4 ст. л. растительного масла, обжарьте чеснок, нарезанный ломтиками имбирь и лук. Когда появится аромат, добавьте куриный бульон, соевый соус, 1 ст. л. рисового вина и соль. Доведите до кипения, затем добавьте котлеты из шага 1 и тушите. После тушения добавьте подготовленную реманнию (шаг 2).
  4. Когда лук размягчится, добавьте помидоры черри и тщательно потушите, чтобы раскрылся вкус.
  5. Шпинат нарежьте на кусочки по 5 см, хорошо промойте, обжарьте с добавлением растительного и кунжутного масел и соли. Добавьте немного горячей воды и уберите с огня, когда он станет ярко-зеленым.
  6. Выложите шпинат (шаг 5) на тарелку, а сверху положите тушеные котлеты с овощами (шаг 4).
- **Совет:** Реманния бывает трех видов: сырая, сушеная и пропаренная сушеная. Пропаренная наиболее удобна в использовании. Считается, что

ремання помогает при анемии, высоком давлении, нарушении менструального цикла и тяжести в пояснице. Чрезмерное употребление создает нагрузку на желудок. Кроме того, шпинат богат железом и витаминами, поэтому в сочетании с реманнией он считается прекрасным средством для лечения анемии.

---

## **Bakso Daging Sapi Braised (Soegogi Wanja-jorim)**

### **Bahan-bahan**

- 20g Rehmannia (jihwang), 400g Daging sapi cincang, 1 butir Telur, 15 buah Tomat ceri, 1 buah Bawang bombay, 1/2 ikat Bayam, 3 siung Bawang putih, 1/2 cangkir Kaldu, 1.5 sdm Sake (jeongjong), 1.5 sdm Kecap asin, Jahe, Garam, Minyak goreng, Minyak wijen

### **Cara Memasak**

1. Cincang daging sapi, jahe, dan bawang putih, campurkan dengan 2 sdm kecap asin, sedikit garam, 0.5 sdm sake, telur, dan pati. Bentuk bulat seperti patty burger, lalu goreng di wajan dengan minyak hingga kecokelatan.
  2. Potong rehmannia dengan ukuran yang pas dan rendam dalam air.
  3. Panaskan 4 sdm minyak goreng di panci, tumis bawang putih, irisan jahe, dan bawang bombay. Saat mulai harum, tambahkan kaldu ayam, kecap asin, 1 sdm sake, dan garam. Didihkan, lalu masukkan patty dari langkah 1 dan rebus/braise. Setelah direbus, masukkan rehmannia dari langkah 2 secukupnya.
  4. Ketika bawang bombay sudah matang, masukkan tomat ceri dan rebus hingga empuk untuk mengeluarkan rasanya.
  5. Potong bayam sepanjang 5 cm, cuci bersih, tumis dengan minyak goreng, minyak wijen, dan garam. Beri sedikit air panas dan angkat saat warnanya masih hijau cerah.
  6. Letakkan hasil langkah 5 di piring, lalu sajikan hasil langkah 4 di atasnya.
- **Tips:** Rehmannia ada tiga jenis: mentah, kering, dan dikukus lalu dikeringkan. Jenis yang dikukus paling praktis digunakan. Rehmannia dikenal baik untuk anemia, tekanan darah tinggi, haid tidak teratur, dan rasa berat di pinggang. Konsumsi berlebihan dapat membebani lambung. Selain itu, bayam kaya akan zat besi dan vitamin, sehingga bersama rehmannia menjadi bahan yang sangat baik untuk pengobatan anemia.
-

## Thịt bò viên om (Soegogi Wanja-jorim)

### Nguyên liệu

- 20g Địa hoàng (jihwang), 400g Thịt bò băm, 1 quả Trứng, 15 quả Cà chua bi, 1 củ Hành tây, 1/2 bó Rau chân vịt, 3 tép Tỏi, 1/2 bát Nước dùng, 1.5 thìa canh Rượu Sake (jeongjong), 1.5 thìa canh Xì dầu, Gừng, Muối, Dầu ăn, Dầu mè

### Cách chế biến

1. Băm nhỏ thịt bò, gừng và tỏi, trộn với 2 thìa canh xì dầu, một chút muối, 0.5 thìa canh rượu, trứng và bột năng. Nặn thành hình tròn rồi rán vàng đều trên chảo với dầu ăn.
  2. Cắt địa hoàng vừa ăn và ngâm vào nước.
  3. Cho 4 thìa canh dầu ăn vào nồi, xào tỏi, gừng thái lát và hành tây. Khi dậy mùi thơm, thêm nước dùng, xì dầu, 1 thìa canh rượu và muối vào đun sôi, sau đó cho chả từ bước 1 vào om. Sau khi om, cho địa hoàng từ bước 2 vào một lượng vừa phải.
  4. Khi hành tây chín, cho cà chua bi vào om như để tiết ra hương vị.
  5. Rau chân vịt cắt khúc 5cm, rửa sạch, xào với dầu ăn, dầu mè và muối. Cho thêm một ít nước nóng và vớt ra khi rau có màu xanh tươi.
  6. Bày phần bước 5 ra đĩa và đặt phần bước 4 lên trên.
- **Mẹo:** Địa hoàng có ba loại: tươi, khô và hấp khô. Loại hấp khô là tiện lợi nhất khi sử dụng. Địa hoàng nổi tiếng tốt cho bệnh thiếu máu, huyết áp cao, kinh nguyệt không đều và cảm giác nặng lưng. Tiêu thụ lượng lớn sẽ gây gánh nặng cho dạ dày. Ngoài ra, rau chân vịt rất giàu sắt và vitamin, được coi là nguyên liệu tuyệt vời kết hợp với địa hoàng trong việc điều trị thiếu máu.

---

## ব্রেজড গরুর মাংসের মিটবল (সোয়েগোগি ওয়ানজা-জোরিম)

### উপকরণ

- ২০ গ্রাম রেমানিয়া (জিহওয়াং), ৪০০ গ্রাম কিমা করা গরুর মাংস, ১টি ডিম, ১৫টি চেরি টমেটো, ১টি পেঁয়াজ, ১/২ আঁটি পালং শাক, ৩ কোয়া রসুন, ১/২ কাপ ব্রথ (ঝোল), ১.৫ টেবিল চামচ সাকে (জিয়ংজং), ১.৫ টেবিল চামচ সয়া সস, আদা, লবণ, রান্নার তেল, তিলের তেল

**প্রস্তুত প্রণালী** ১. গরুর মাংস, আদা এবং রসুন কুচিয়ে নিন, ২ টেবিল চামচ সয়া সস, এক চিমটি লবণ, ০.৫ টেবিল চামচ রাইস ওয়াইন, ডিম এবং স্টার্শ মিশিয়ে নিন। গোল বার্গার প্যাটির আকারে তৈরি করুন এবং তেলে সোনালী বাদামী করে ভেজে নিন। ২. রেমানিয়া

উপযুক্ত মাপে কেটে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। ৩. একটি প্যানে ৪ টেবিল চামচ রান্নার তেল গরম করুন, রসুন, স্লাইস করা আদা এবং পেঁয়াজ ভাজুন। সুগন্ধ বের হলে মুরগির ব্রথ, সয়া সস, ১ টেবিল চামচ রাইস ওয়াইন এবং লবণ দিন। ফুটিয়ে নিন, তারপর ১ নম্বর ধাপের প্যাটিগুলো দিয়ে ব্রেজ (মৃদু আঁচে রান্না) করুন। ব্রেজ করার পর উপযুক্ত পরিমাণে ২ নম্বর ধাপের রেম্যানিয়া দিন। ৪. পেঁয়াজ নরম হলে চেরি টমেটো দিয়ে ভালো করে রান্না করুন যাতে স্বাদ বেরিয়ে আসে। ৫. পালং শাক ৫ সেমি মাপে কেটে ভালো করে ধুয়ে রান্নার তেল, তিলের তেল ও লবণ দিয়ে ভাজুন। সামান্য গরম পানি দিন এবং সবুজ রঙ থাকা অবস্থায় নামিয়ে নিন। ৬. একটি প্লেটে ৫ নম্বর ধাপের শাক রাখুন এবং তার উপরে ৪ নম্বর ধাপের খাবার সাজিয়ে দিন।

- **টিপস:** রেম্যানিয়া তিন প্রকারের হয়: কাঁচা, শুকানো এবং ভাপিয়ে শুকানো। এর মধ্যে ভাপানোটি ব্যবহার করা সবচেয়ে সহজ। এটি রক্তাল্পতা, উচ্চ রক্তচাপ, অনিয়মিত ঋতুস্রাব এবং পিঠের নিচের ভারী ভাব দূর করতে বেশ কার্যকরী বলে পরিচিত। অতিরিক্ত গ্রহণ পাকস্থলীর উপর চাপ সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়া, পালং শাক আয়রন ও ভিটামিনে সমৃদ্ধ, যা রেম্যানিয়ার সাথে রক্তাল্পতা চিকিৎসার জন্য একটি চমৎকার উপাদান।

---

## Braisitaj Bovaj Buĝoj (Soegogi Wanja-jorim)

### Ingrediencoj

- 20g Rehmannia (jihwang), 400g Muelita bovaĵo, 1 Ovo, 15 Ĉerizaj tomatoj, 1 Cepo, 1/2 fasko da spinaco, 3 dentoj da ajlo, 1/2 taso da buljono, 1,5 kuleroj da sakeo (jeongjong), 1,5 kuleroj da sojsaŭco, Zingibro, Salo, Manĝoleo, Sezama oleo

### Instrukcioj

1. Fajn-tranĉu la bovaĵon, zingibron kaj ajlon, miksu kun 2 kuleroj da sojsaŭco, iom da salo, 0,5 kuleroj da rizwino, la ovo kaj amelo. Formu rondajn hamburger-formajn bulojn kaj patfritu en oleo ĝis ili fariĝas orbrunaj.
2. Tranĉu la rehmannia taŭge kaj ensoakigu ĝin en akvo.
3. Varmigu 4 kulerojn da manĝoleo en poto, sur-patetu ajlon, tranĉitan zingibron kaj cepon. Kiam ĝi komencas bonodori, aldonu kokidan buljonon, sojsaŭcon, 1 kuleron da rizwino kaj salon. Boligu, tiam aldonu la bulojn el la paŝo 1 kaj braisu. Post braisado, aldonu la rehmannia el la paŝo 2 taŭge.
4. Kiam la cepo kuiriĝas, aldonu la ĉerizajn tomatojn kaj plene braisu por elirigi la guston.
5. Tranĉu la spinacon je 5 cm longeco, lavu bone, sur-patetu per manĝoleo, sezama oleo kaj salo. Aldonu iom da varma akvo kaj elprenu kiam ĝi estas vigle verda.
6. Metu la paŝon 5 sur teleron kaj metu la paŝon 4 supre.

- **Konsilo:** Rehmannia havas tri specojn: kruda, sekigita, kaj vaporkuirita-sekigita. La vaporkuirita speco estas la plej oportuna por uzi. Ĝi estas konata kiel efika kontraŭ anemio, alta sangopremo, neregula menstruo, kaj pezeco en la dorso. Troa konsumo povas ŝarĝi la stomakon. Krome, spinaco estas riĉa je fero kaj vitaminoj, kio igas ĝin bonega ingredienco kune kun rehmannia por la kuracado de anemio.

