




식품의약품안전처

버릴 것   
하나 없는

# 대파

#육수 #조미료 #색 #효능 #요리 #고기 #만능 #필수  
#향신료 #활용도 #음식궁합 #보관법 #식이섬유 #면역력  
#한약재 #건강 #매운맛 #감칠맛 #초록색 #차 #뿌리





대표 영양성분은

알리신

베타카로틴, 칼슘, 비타민C, 식이섬유



영양성분 효능

- 식이섬유 장 운동을 도와 숙변제거에 도움
- 베타카로틴 활성산소 제거에 도움
- 알리신 성분 혈액순환·면역력 증진 등에 효과
- 칼슘 관절 건강에 도움



## 보관 방법

### 냉장보관 **단기보관**

세척 후 건조시킨 대파를 크기에 맞게 잘라  
키친타올이나 신문지로 감싸 야채칸에 보관합니다



### 냉동보관 **장기보관**

남은 부위는 절단 후 밀폐용기에 넣어  
냉동보관합니다.







## 간 단 활 용 음 료

### 총 백 탕

한방에서 총백이라고 불리는 대파뿌리는 약재로 씁니다.

총백은 몸속 한기를 몰아내고 땀을 나게하여 기력을 회복시키는 약재입니다.

거담·천식 효능 | 감기증상 완화 | 복통 완화

**재료** 세척한 파뿌리 2~3개

- 파의 흰부분과 뿌리부분을 5분정도 끓여 식힌후 마십니다.

※기호에 따라 배, 양파등과 함께 끓여 드시면  
향과 효능이 더 좋습니다.