

두 번째 막의 예술: 남은 치킨을 완벽하게 즐기는 방법에 대한 최종 가이드

서론: 다음 날의 타협을 넘어서

누구나 차갑고 눅눅해진 치킨이 담긴 상자를 마주한 경험이 있을 것이다. 이는 흔히 요리의 실패나 아쉬운 타협점으로 여겨지지만, 관점을 바꾸면 두 번째의, 그리고 어쩌면 첫 번째만큼이나 훌륭한 미식 경험을 위한 캔버스가 될 수 있다. 이 보고서는 단순한 남은 음식을 의도적이고 즐거운 식사로 전환시키는 것을 목표로 한다. 남은 치킨을 되살리고(재가열) 재창조(활용)하는 데 필요한 과학적 원리와 요리 기술을 제공함으로써, 단순한 잔반 처리를 넘어 하나의 완성된 요리를 창조하는 길을 안내할 것이다.

제1부: 기본 원칙 - 보존의 과학

다음 날 치킨의 맛은 식사를 마친 직후 몇 분 안에 결정된다. 훌륭한 결과물을 위한 첫걸음은 튀긴 치킨과 양념치킨에 특화된 식품 보존 과학을 이해하는 것에서 시작된다. 핵심은 박테리아 증식과 수분 이동이라는 두 가지 변수를 통제하는 것이다.

1.1 즉시 보관의 황금률: 식품 안전 우선

남은 음식을 안전하게 다루는 가장 중요한 원칙은 '2시간 규칙'이다.¹ 단백질과 기름이 풍부한 치킨은 실온에서 박테리아가 증식하기에 최적의 환경을 제공한다. 2시간 이상 실온에 방치하는 것은 식중독의 주요 원인이자 풍미를 저하시키는 가장 큰 실수이다. 따라서 식사를 마친 직후 바로 냉장 보관하는 것이 안전을 위한 타협 불가능한 첫 단계이다.¹ 또한, 냉장고의 냉기 순환을 방해하지 않도록 전체 용량의 70% 이하로 유지하고, 내부를 청결하게 관리하는 것 역시 저온에서도 생존 가능한 미생물의 증식을 억제하는 데 중요하다.³

1.2 냉장 보관의 기술: 수분과의 전쟁에서 승리하기

바삭한 치킨의 가장 큰 적은 응결된 수분, 즉 습기다. 따뜻한 치킨을 밀폐 용기에 넣으면 내부의 증기가 물로 변해 튀김 옷에 다시 흡수되면서 눅눅함의 원인이 된다. 최적의 보관 방법은 다음과 같은 절차를 따른다.

1. 치킨을 실온까지는 아니더라도 약간 식혀 용기 내 수증기 발생을 최소화한다.
2. 밀폐 용기 바닥에 키친타월을 한 겹 깐다.¹ 키친타월은 방습제 역할을 하여 필연적으로 발생하는 습기를 흡수한다.
3. 치킨 조각들이 서로 겹치지 않게 한 층으로 배열하여 공기 노출을 극대화하고 서로의 증기로 인해 눅눅해지는 것을 방지한다.
4. 양념치킨의 경우, 소스가 튀김 옷을 더욱 눅눅하게 만들 수 있으므로 가능하면 소스가 묻지 않은 부위와 분리하여 보관하는 것이 좋다.¹
5. 용기를 밀봉하여 최대 1~2일간 냉장 보관한다.

이러한 보관 방식은 단순히 음식을 저장하는 행위를 넘어, 식품 안전과 식감 보존이라는 두 가지 상충될 수 있는 목표를 동시에 달성하는 전략적 접근이다. 식품 안전을 위해 밀폐는 필수적이지만, 식감 보존을 위해서는 습기 제거가 필요하다. 밀폐 용기 내부에 키친타월을 까는 것은 이 두 가지 요구사항을 모두 충족시키는 현명한 해결책으로, 안전하게 밀봉된 상태에서 내부 습도를 능동적으로 관리하는 미세 환경을 조성한다.

1.3 장기 보관을 위한 선택: 냉동 보관

이틀 이상 보관해야 할 경우, 냉동이 유일한 방법이다. 그러나 잘못된 냉동은 수분 손실로 인한 '냉동상(freezer burn)'과 식감 저하를 유발한다. 전문적인 냉동 기술은 수분과 공기 노출을 차단하는 다단계 과정을 포함한다.

1. 치킨을 완전히 식힌다. 따뜻한 음식을 냉동하면 과도한 얼음 결정이 생성되어 조직을 파괴한다.¹
2. 각 치킨 조각을 랍으로 개별적으로 단단히 감싼다.⁵ 이는 치킨의 수분이 빠져나가 건조해지는 것을 막고, 공기가 닿아 발생하는 냉동상을 방지하는 장벽 역할을 한다.
3. 개별 포장된 조각들을 두꺼운 냉동용 지퍼백이나 밀폐 용기에 넣어 보관한다.
4. 이 방법으로 최대 2~3주까지 품질을 유지하며 보관할 수 있다.¹

제2부: 부활의 기술 - 재가열 방법에 대한 비교 분석

이 장에서는 재가열 방법에 대한 과학적이고 상세한 비교를 제공한다. 각 방법이 성공하거나 실패하는 물리적, 화학적 원리를 설명함으로써, 독자가 특정 목표에 가장 적합한 도구를 선택할 수 있도록 돕는다.

2.1 통합 원리: 외부의 탈수, 내부의 보습

각 방법을 살펴보기 전에, 재가열의 황금 원칙을 먼저 확립해야 한다. 이상적인 재가열의 목표는 외부(튀김 옷)를 빠르게 건조시켜 바삭함을 재현하는 동시에, 내부(살코기)는 부드럽게 데워 촉촉함과 육즙을 유지하는 것이다. 모든 재가열 방법의 성공 여부는 이 단일 기준으로 평가될 수 있다.

2.2 방법 1: 에어프라이어 - 대류의 챔피언

- 원리: 에어프라이어는 본질적으로 작고 강력한 컨벡션 오븐이다.⁶ 그 효과는 매우 뜨겁고 건조한 공기를 고속으로 순환시키는 데서 비롯된다. 이 과정은 치킨 튀김 옷 표면의 수분을 공격적으로 제거하여 튀김의 효과를 완벽하게 모방하며, '가장 추천하는 방법'으로 꼽히는 이유다.¹ 이는 '외부 탈수' 원리를 가장 효과적으로 구현한다.
- 과정:
 - 프라이드치킨: 에어프라이어를 **180°C**로 설정한다. 치킨을 겹치지 않게 한 층으로 넣고 **8~10분**간 가열하며, 중간에 한 번 뒤집어 준다.⁹ 더 단단하고 바삭한 식감을 원하거나 냉동 상태에서 감자튀김과 함께 데울 경우, **200°C**에서 **20분**간 조리하는 것도 효과적이다.¹¹
 - 양념치킨: 원리는 동일하지만, 소스에 포함된 설탕이 타지 않도록 주의해야 한다. 온도를 **170~180°C**로 약간 낮추어 **10분**간 가열한다.⁹ 종이 포일을 깔면 양념이 늘어붙는 것을 방지하고 청소를 용이하게 한다.¹⁰ **5~6분** 지점에서 뒤집어 주는 것은 위쪽만 타는 것을 방지하고 고르게 열을 전달하는 데 필수적이다.¹⁰
- 평가: 소량에서 중간량의 치킨의 바삭함을 복원하는 데 있어 논쟁의 여지가 없는 최상의 방법이다.

2.3 방법 2: 프라이팬 - 전도의 장인

- 원리: 이 방법은 두 가지 형태의 열 전달을 활용한다. 첫째, 뜨거운 팬과의 직접적인

접촉(전도)이 껍질을 바삭하게 만든다. 둘째, 뚜껑을 덮어 치킨에서 방출된 증기를 가두어 내부의 살코기를 부드럽게 가열하고 육즙을 보존한다.¹² 이 과정에서 치킨 본연의 기름이 일부 녹아 나와 외부로 다시 튀기는 효과를 낸다.¹²

- 과정: 이 기술은 인내와 정밀함이 요구된다.
 1. 두꺼운 바닥의 프라이팬을 사용하고, 기름은 두르지 않는다.¹²
 2. 차가운 팬에 치킨을 올리고 불을 약불 혹은 중약불로 켜다.¹² 처음 30초~1분간 강불로 예열한 후 즉시 가장 약한 불로 줄이는 방법도 있으나, 이후에는 반드시 약불을 유지해야 한다.¹⁴
 3. 뚜껑을 덮고 약 10분간 가열하며, 타지 않도록 가끔 뒤집어 모든 면이 바삭해지고 속까지 따뜻해지도록 한다.¹²
- 평가: 에어프라이어에 없을 때 훌륭한 대안이 되며, 올바르게 수행하면 놀라울 정도로 바삭하고 촉촉한 결과를 얻을 수 있다.

2.4 방법 3: 오븐 - 복사의 로스터

- 원리: 일반 오븐은 복사열을 사용하여 에어프라이어의 대류열보다 음식을 더 느리고 부드럽게 가열한다. 이는 에어프라이어나 팬에 넣기에는 너무 많은 양의 치킨을 데울 때 이상적이다. 핵심은 공기가 순환할 충분한 공간을 확보하고, 치킨이 단순히 찢이지 않도록 수분을 관리하는 것이다.
- 과정:
 1. 오븐을 175~200°C로 예열한다.¹⁵
 2. 베이킹 시트 위에 와이어 랙을 놓고 그 위에 치킨을 올린다. 이렇게 하면 치킨 아래로 뜨거운 공기가 순환하여 바닥이 녹아 나온 기름에 젖어 눅눅해지는 것을 방지한다.
 3. 10~15분간, 또는 내부 온도가 75°C에 도달할 때까지 가열한다.¹⁵ 매우 건조한 조각의 경우, 알루미늄 포일로 느슨하게 덮어주면 일부 증기를 가두어 촉촉함을 유지하는 데 도움이 된다.¹⁵
- 평가: 많은 양의 치킨을 한 번에 데울 때 최상의 선택이다. 바삭함은 최상이 아니지만 양호한 수준을 유지하며, 육즙 보존 능력은 뛰어나다.

2.5 방법 4: 전자레인지 - 최후의 수단

- 원리: 전자레인지는 근본적으로 바삭함을 만드는 데 부적합하다. 마이크로파를 이용해 음식 내부의 물 분자 자체를 진동시켜 열을 발생시키는 원리 때문이다.¹⁷ 이 과정에서 생성된 내부의 증기가 바깥으로 이동하면서 바삭한 튀김 옷을 촉촉하고 눅눅하게 만든다. 이는 '외부 탈수'라는 핵심 원칙에 정면으로 위배된다. 치킨을 물에 담갔다가 데우는 것과 같은 일부 유행하는 방법이 과학적으로 왜 실패할 수밖에 없는지를 이 원리가 명확히

보여준다.¹⁹

- '손상 제어' 과정: 속도가 유일한 목표일 때, 다음과 같은 조치로 최악의 결과를 완화할 수 있다.
 1. 키친타월을 간 접시 위에 치킨을 올려 빠져나오는 수분을 일부 흡수시킨다.
 2. 촉촉한 키친타월로 헹겁게 덮는다.¹⁵ 이는 증기 환경을 조성하여 치킨을 더 고르게 가열하고 완전히 건조되는 것을 방지한다.
 3. 중간 세기로 30~60초씩 짧게 끊어서 가열하며 자주 확인한다.¹⁵ 이는 치킨이 고무처럼 질겨지는 것을 방지한다.
 4. 물컵 활용법: 음식과 함께 물 한 컵을 넣고 돌리면 ²⁰, 물이 마이크로파 에너지의 상당 부분을 흡수하여 음식이 더 부드럽고 고르게 가열되도록 돕는다. 이때 발생하는 증기는 촉촉함을 유지하는 데 기여한다.
- 평가: 절대적으로 필요한 경우에만 사용해야 하며, 부드러운 식감을 감수해야 한다. 최상의 활용법은 전자레인지로 20~30초간 짧게 내부를 데운 후, 에어프라이어나 프라이팬에서 마무리하여 바삭함을 더하는 하이브리드 방식이다.¹

각 방법의 결과 차이는 단순한 취향의 문제가 아니라, 그 기반이 되는 물리적 메커니즘의 직접적인 결과다. 재가열 방법의 성공은 열을 발생시키기 위해 치킨 자체의 내부 수분에 얼마나 의존하는지에 반비례한다. 전자레نج은 100% 내부 수분에 의존하므로 건조한 외부를 보존하는 데 최악의 방법이다. 반면, 에어프라이어는 고속 대류를 통해 외부 열 전달에 거의 전적으로 의존하며 외부 수분을 적극적으로 제거하므로 최고의 방법이 된다. 이처럼 물리적 원리에 기반한 명확한 효과의 위계가 존재한다.

표 1: 재가열 방법 비교 매트릭스

방법	열 전달 원리	바삭함 (1-5)	촉촉함 (1-5)	속도	용량	최적 활용
에어프라이어	고속 열풍 대류	5/5	4/5	빠름	소량~중 량	갓 튀긴 듯한 식감 복원
프라이팬	전도 및 증기	4/5	5/5	보통	소량~중 량	훌륭한 바삭함과 최고의 촉촉함
오븐	복사열	3/5	4/5	느림	대량	많은 양을 한 번에

						데울 때
전자레인지	마이크로파 (물 분자 진동)	1/5	3/5	매우 빠름	소량~중량	속도가 최우선일 때 (식감 저하 감수)

제3부: 재창조의 기술 - 세 가지 요리로의 변신

이 장에서는 치킨을 이전의 영광으로 복원하는 것을 넘어, 완전히 새로운 요리로 승화시키는 방법을 제시한다. 단순히 남은 음식을 '소비'하는 것이 아니라, 그 자체로 하나의 목적이 되는 세 가지 특별한 레시피를 소개한다.

3.1 레시피 1: 궁극의 치킨마요덮밥

- 소개: 이 요리는 엄청난 인기와 활용도를 바탕으로 남은 치킨 활용 레시피의 undisputed 챔피언이라 할 수 있다.²¹ 이것은 단순한 밥 한 그릇이 아니라, 짭짤한 치킨, 달콤하고 윤기 나는 양파, 부드러운 달걀, 고소한 마요네즈가 어우러진 맛과 식감의 교향곡이다.
- 재료 및 과정: ²²의 상세한 지침을 바탕으로 한 마스터 레시피는 다음과 같다.
 - 치킨 준비: 남은 치킨은 먹기 좋게 살을 발라낸다. 기름을 두르지 않은 팬에 살짝 볶아 바삭함을 더한다.²²
 - 양파 소스: 채 썬 양파를 투명해질 때까지 볶는다. 간장, 맛술, 올리고당(또는 설탕), 물 등을 섞어 만든 소스를 넣고 양파와 함께 졸여 윤기 나게 만든다.²²
 - 완벽한 스크램블드에그: 달걀을 풀어 부드럽고 촉촉한 상태로 익힌다.²²
 - 조합: 그릇에 밥, 양파 소스, 스크램블드에그, 볶은 치킨 순으로 올린다. 마요네즈를 넉넉히 뿌리고, 취향에 따라 김 가루나 잘게 썬 파를 곁들인다.²¹
- 팁: 마요네즈를 소스 통에 담아 지그재그 모양으로 뿌리면 전문적인 느낌을 연출할 수 있다.

3.2 레시피 2: 전문점 스타일 치킨파볶음밥

- 소개: 볶음밥은 남은 음식을 활용하는 고전적인 방법이지만, 여기서는 기술에 초점을 맞춰 한 단계 격상시킨다. 하루 지난 치킨의 약간 건조하고 단단한 질감은 사실 이 요리에 갖

조리한 치킨보다 더 우월하다. 밥을 질척하게 만들지 않고 형태를 유지하기 때문이다.

- 재료 및 과정:²³의 구조를 기반으로 한다.
 - 풍미의 기초: 훌륭한 볶음밥의 비결은 향미유에 있다. 대파 흰 부분을 잘게 다져 기름에 볶아 향긋한 '파기름'을 먼저 낸다.²³
 - 고온 조리 기술: 높은 불을 유지한다. 잘게 썬 치킨을 넣고 빠르게 볶은 후, 재료를 팬 한쪽으로 밀고 빈 공간에 달걀물을 부어 스크램블한다.²³
 - 밥: 차가운 식은 밥을 사용한다. 밥을 넣고 덩어리를 부수며 모든 밥알이 파기름에 코팅되도록 볶는다. 간장으로 간을 맞춘다.
 - 마무리: 예상 밖이지만 훌륭한 추가 재료는 잘게 썬 치킨무다. 풍부한 맛에 아삭하고 산미 있는 포인트를 더해준다.²³ 불을 끄고 참기름과 대파의 초록 부분을 넣어 마무리한다.

3.3 레시피 3: 생동감 넘치는 케이준 치킨 샐러드

- 소개: 이 레시피는 다소 무거운 튀김 요리를 가볍고 상큼하면서도 만족스러운 한 끼 식사로 변신시킨다. 풍부하고 짭짤한 치킨과 아삭한 채소, 신선한 야채, 그리고 톡 쏘는 크림리한 드레싱의 대조가 돋보이는 요리다. 이는 단순한 마요네즈 기반의 샐러드와는 차원이 다르다.²⁴
- 재료 및 과정:²⁵의 개념에서 영감을 얻었다.
 - 샐러드 베이스: 로메인이나 양상추 같은 단단한 잎채소에 파프리카, 방울토마토, 적양파 등 다채로운 색감의 채소를 더한다.²⁵
 - 치킨 준비: 껍질과 뼈를 제거하고 살을 찢거나 깍둑썰기한다. 차갑게 사용하거나 따뜻한 샐러드를 위해 살짝 데워도 좋다.
 - 드레싱: 이 요리의 핵심이다. 마요네즈에 우유를 약간 섞어 농도를 조절하고²⁷, 레몬즙으로 산미를 더한 뒤, 파프리카 가루, 카이엔 페퍼, 마늘 가루, 양파 가루 등을 섞어 케이준 스타일 드레싱을 만든다. 허니 머스터드를 더하면 복합적인 맛을 낼 수 있다.²⁷
 - 조합: 채소를 드레싱으로 가볍게 버무린 후 접시에 담고, 그 위에 치킨을 올린다. 마지막으로 드레싱을 한 번 더 뿌려준다. 삶은 달걀, 치즈, 옥수수 등을 추가하면 더욱 풍성한 샐러드가 된다.²⁶

가장 성공적인 남은 음식 활용 레시피는 단순히 신선한 닭고기를 오래된 닭고기로 대체하는 것이 아니다. 오히려 하루 지난 치킨의 독특한 특성(더 단단한 질감, 적은 수분)이 다른 재료와 시너지 효과를 일으켜 오히려 장점이 되는 레시피들이다. 치킨마요덮밥에서는 단단한 치킨이 소스에 쉽게 눅눅해지지 않으면서 소스로부터 적절한 수분을 공급받는다. 볶음밥에서는 하루 지난 치킨이 밥을 질척이지 않게 만들어주므로 신선한 닭고기보다 객관적으로 더 낫다. 샐러드에서는 튀김 치킨의 강렬한 풍미가 담백한 닭가슴살로는 낼 수 없는 묵직한 기반을 제공하여, 강하고 매콤한 드레싱과 균형을 이룬다. 이는 남은 음식을 '숨겨야 할' 열등한 재료가 아니라, 그 특성을 이해하고 그 특성이 빛을 발할 수 있는 새로운 요리적 맥락을 선택하는

전략적 사고의 전환을 의미한다.

결론: 당신의 남은 음식, 재정의되다

남은 치킨을 마스터하는 것은 세 부분으로 이루어진 예술이다. 첫째, 선제적 보존을 통해 안전과 식감의 상충 관계를 해결한다. 둘째, 원칙에 입각한 부활을 통해 열의 메커니즘이 결과를 결정한다는 사실을 이해한다. 셋째, 전략적 재창조를 통해 남은 음식이 타협이 아닌 장점이 되는 레시피를 선택한다. 이 보고서의 원칙들을 통해, 다음번 남은 치킨 상자를 마주했을 때 체념이 아닌 자신감과 요리적 창의성으로 접근할 수 있을 것이다.

참고 자료

1. 먹다 남은 "치킨" 보관 이렇게 안하시면 "식중독" 걸립니다. | 건강하루 ..., 9월 3, 2025에 액세스, <https://v.daum.net/v/yDgiCv5rq1>
2. 먹다 남은 치킨 식탁에 보관?... "식약처는 이렇게 합니다" - 와이드경제, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.widedaily.com/news/articleView.html?idxno=241376>
3. 먹다 남은 치킨 식탁에 보관?... "식약처는 이렇게 합니다" - 뉴시스, 9월 3, 2025에 액세스, https://mobile.newsis.com/view/NISX20240802_0002835620
4. [스마트 리빙] 어제 먹다 남은 식은 치킨, 맛있게 되살리는 법 外 - MBC 뉴스, 9월 3, 2025에 액세스, https://imnews.imbc.com/replay/2015/nwtoday/article/3687304_30285.html
5. 오래두고 먹을수 있는 치킨 보관법 [알맹이 1회] - YouTube, 9월 3, 2025에 액세스, https://www.youtube.com/watch?v=_2QvaYXHdtc
6. 에어 프라이어 (r236 판) - 나무위키, 9월 3, 2025에 액세스, <https://namu.wiki/w/%EC%97%90%EC%96%B4%20%ED%94%84%EB%9D%BC%EC%9D%B4%EC%96%B4?uud=8af04882-f073-473b-b4e3-d1641599f2a3>
7. 에어프라이어의 시대는 저무는가. | 노써치 - Daum, 9월 3, 2025에 액세스, <https://v.daum.net/v/X7z5wqlfWR>
8. 에어 프라이어 - 나무위키, 9월 3, 2025에 액세스, <https://namu.wiki/w/%EC%97%90%EC%96%B4%20%ED%94%84%EB%9D%BC%EC%9D%B4%EC%96%B4>
9. www.10000recipe.com, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6839380#:~:text=%EB%83%89%EB%8F%99%EC%B9%98%ED%82%A8%20%EB%B0%98%EB%A7%88%EB%A6%AC%EB%A5%BC%20%EC%97%90%EC%96%B4%ED%94%84%EB%9D%BC%EC%9D%B4%EC%96%B4%EC%97%90%20%EB%84%A3%EA%B3%A0!&text=170~%20180%EB%8F%84%20%EC%A0%95%EB%8F%84%EC%97%90,%EC%B9%98%ED%82%A8%EB%8D%B0%EC%9A%B0%EA%B8%B0%20%EC%A0%95%EB%A7%90%20%EC%89%BD%EC%A3%A0%3F!&text=%EA%B7%B8%EB%9E%98%EC%84%9C%20%EB%B6%80%EB%8B%B4%EC%97%86%EC%9D%B4%20%EB%82%A8%EC%9D%80%20%EC%B9%98%ED%82%A4%EB%8D%B0%EC%9A%B0%EA%B8%B0%20%>

[EB%B6%80%EB%8B%B4%EC%9D%B4%20%EC%97%86%EC%96%B4%EC%9A%94%20!](#)

10. 먹다 남은 양념치킨 데우기 식은 양념치킨 에어프라이어 온도 시간, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/7014929>
11. 식은 치킨 바삭하게 에어프라이어 치킨 데우기 감자튀김도 넣어주면 더 맛있어요! [램블], 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.youtube.com/watch?v=-emc9hat3iM>
12. 식은 치킨 바삭하게 후라이팬 데우기 - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6903256>
13. 남은 식은 치킨 바삭하게 후라이팬 데우기 - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6932245>
14. 식은 치킨 그냥 먹지 마세요! '이렇게' 데우면 방금 튀긴 것처럼 바삭바삭 - Daum, 9월 3, 2025에 액세스, <https://v.daum.net/v/F5I9H28tuL>
15. 닭고기를 건조시키지 않고 전자레인지에 데우는 가장 좋은 방법: 전문가 팁 - Loyal, 9월 3, 2025에 액세스, <https://loyal-machine.com/ko/blog/how-to-reheat-chicken-in-microwave-without-drying-it-out/>
16. 식은치킨을 바삭하게 만들어보자구요! - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6622094>
17. 전자레인지 - 나무위키, 9월 3, 2025에 액세스, <https://namu.wiki/w/%EC%A0%84%EC%9E%90%EB%A0%88%EC%9D%B8%EC%A7%80>
18. 음식 데우는 전자레인지...가열원리는 뭘까? - Synthesis-Based BioFusion Technology Lab, 9월 3, 2025에 액세스, <https://biochemistry.khu.ac.kr/lab/?p=1898>
19. 전자렌지로 식은치킨 바삭하게 만드는 방법 진짜 뭘까? - YouTube, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.youtube.com/shorts/iApRCaPhWko>
20. 전자레인지에 데울 때 남은 음식에 물을 넣으세요 : r/LifeProTips - Reddit, 9월 3, 2025에 액세스, https://www.reddit.com/r/LifeProTips/comments/o2uak/add_water_to_leftovers_w_hen_microwaving/?tl=ko
21. 치킨마요덮밥 -남은치킨요리 - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6873197>
22. 먹다남은 치킨 활용법, 치킨마요덮밥으로~!! - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6872686>
23. 치킨볶음밥 만들기 / 간단요리 레시피 남은치킨요리 - YouTube, 9월 3, 2025에 액세스, https://www.youtube.com/watch?v=oyv_fKPQIfI
24. 남은 치킨 샐러드 활용법 : r/Cooking - Reddit, 9월 3, 2025에 액세스, https://www.reddit.com/r/Cooking/comments/1j98i0t/leftover_ideas_for_using_chicken_salad/?tl=ko
25. 남은 치킨으로 간단하게 만든 요리 치킨샐러드 - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/7005348>
26. 남은 치킨으로 만드는 간단 마늘 치킨 샐러드! - 만개의레시피, 9월 3, 2025에 액세스, <https://www.10000recipe.com/recipe/6854972>
27. 먹다 남은 치킨으로 '케이준치킨샐러드 만드는법' - 언젠간 먹고 말거야, 9월 3, 2025에 액세스, <https://amyzzung.tistory.com/125>