

温补编



吴奕熊 著

美味潮式药炖

广东科技出版社

美味潮式药炖

温补编

吴奕熊 著

Meiwei Chaoshi Yaodun



广东科技出版社

广州

图书在版编目(CIP)数据

美味潮式药炖/吴奕熊著. —广州:
广东科技出版社, 2001.8
ISBN 7-5359-2830-7

I. 美… II. 吴… III. 保健—汤菜—菜谱—潮州市 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第050118号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市广棠工业区广棠西路2号 邮码: 510665)

规 格: 889×1194mm 1/32 印张 9 字数180千

版 次: 2001年8月第1版

2001年8月第1次印刷

印 数: 1~10000册

定 价: 56.40元 (全套三册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

美味潮式药炖

温补编

吴奕熊 著

Meiwei Chaoshi Yaodun



广东科技出版社

广州

图书在版编目(CIP)数据

美味潮式药炖/吴奕熊著. —广州:
广东科技出版社, 2001.8
ISBN 7-5359-2830-7

I. 美… II. 吴… III. 保健—汤菜—菜谱—潮州
市 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第050118号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市广棠工业区广棠西路2号 邮码: 510665)

规 格: 889×1194mm 1/32 印张 9 字数180千

版 次: 2001年8月第1版

2001年8月第1次印刷

印 数: 1~10000册

定 价: 56.40元 (全套三册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

在林林总总的中国菜系中，潮州菜独树一帜，以清、淡、巧、真为特色，占有着重要的地位。但究其实，潮菜丰富的内涵和烹制的奇技，却并未广为烹饪爱好者和美食家们所了解。例如汤水的做法，便是潮菜中极具特色也极为重要的组成部分，但这方面的确鲜为人知。

本书收入了130余种烹制简易且极富特色的潮菜汤（羹）谱。这些汤谱的共同特点是汤鲜味美，又各有特定药效。严格地说，它们并不完全是传统意义上的药膳，因为其选用的原料往往并非传统意义上的药材，更多的倒是日常生活中随手可得各类食用物料；在烹饪原则上也与药膳不尽相同，乃是讲求美味第一、疗效第二，在确保汤水滋味鲜美、可口的前提下，借助巧妙的物料配搭和合理的烹制程序，将原料、调料中的药性充分发挥出来。

本书作者系资深潮菜名厨，书中所贡献的汤谱包括了其多年厨艺心得的结晶，也不乏采自民间乡野的秘笈。全书分“清解”、“滋养”和“温补”三编，有不同需求的读者均可从中获得适宜的汤方。

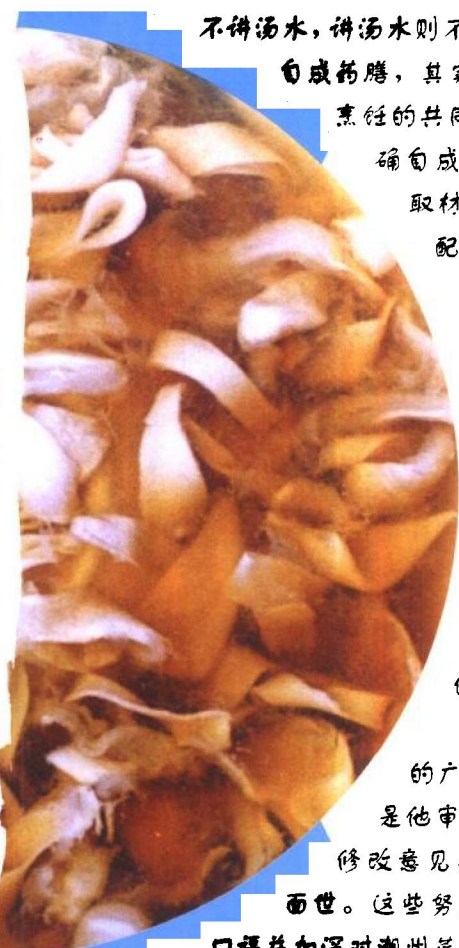
前言

在丰富多彩的中国菜肴体系中，潮州菜无疑是美誉度最高的一种——至少，在美食家的经验中，潮州菜之昂贵是其他菜系所不能比拟的。时代发展到今天，有机会品尝潮州菜的人越来越多，而潮州菜以其清、淡、巧、雅，讲求原汁原味，追求神奇配搭之特色，也越来越获得人们的赞赏和喜爱。

然而，正像好食客不等于好厨师一样，潮州菜的特点其实并非料贵价高。熟悉潮州菜烹饪精髓的人士更赞同这样的说法：最贵的是潮州菜，最便宜的也是潮州菜。今日渐渐风行开来的“潮州打冷”店里所供应的菜色，便不过都是些极平民化极便宜极简单的家常菜肴而已，然而就是这样的家常菜，也同样强烈地散发着迥异于其他菜系的特色和魅力。这说明了，潮州菜的奥妙乃在于采万物为原料，化平常为神奇。

稍为熟悉潮州菜的人都知道，这一菜系极其重视汤水。在传统的潮式筵席中，常常第一道菜是汤，最后一道菜也是汤，中间还有汤。细究起来，这汤水的做法可谓多姿多彩，功夫也是颇不简单的。坊间流传着多种版本的潮菜食谱，而专门讲汤水做法的似乎还未见到。本人





从事潮州菜烹调数十年，对此有个深切体会：讲潮菜不能不讲汤水，讲汤水则不能不讲药炖。说起来，以药入菜，自咸药膳，其实并非哪一菜系的专利，而是中国烹饪的共同特色。但潮州菜的以药入汤，的确自成一派可以称绝，其用料之大胆、取材之随意、药理之讲究、色味之妙配，无不令人迷恋和惊叹。

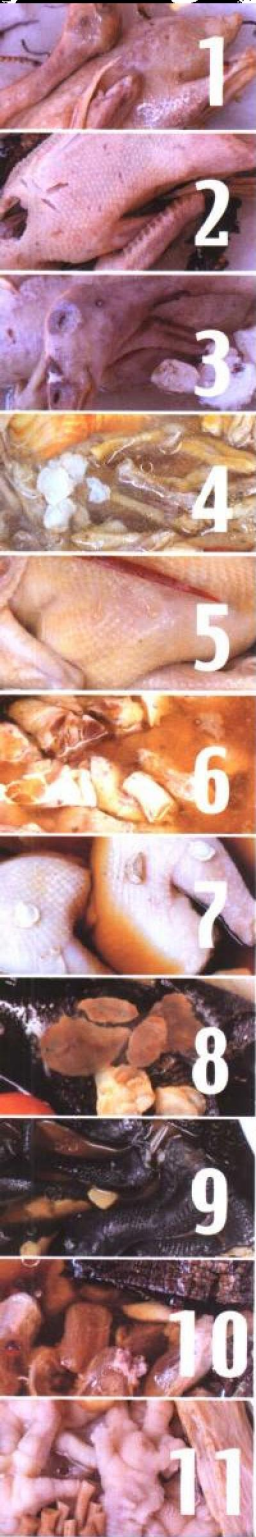
本着美味、实效、简易以及便于寻常百姓人家烹调、享用的原则，本人从林林总总的潮式药疗汤品中，选取、整理了130多种方便汤谱，推荐予喜爱潮州菜的读者们。这当中，既有世代相传的传统汤谱，也有不见经传的民间乡野汤方；既有融合了其他菜系特色的新派汤品，又有作者本人自创的私房汤式……

这里要特别感谢同为潮汕人士的广东省中医院著名药师余自强先生，是他审订了本书的全文并提出了宝贵的修改意见，从而使本书得以较完善的面世。这些努力，若能令读者从中享受到新鲜口福并加深对潮州菜的理解，本人也就心满意足了。

吴奕熊
2001.7

目录

1	水禽泡参汤	8	12	雪莲梦卿鸟	30
2	灵芝鳧龙眼	10	13	鹿参大春炖	32
3	水炖当归鸭	12	14	益脑鹌鹑炖	34
4	人参田七掌	14	15	鹌鹑双逐鹿	36
5	巴戟黄鸡雄	16	16	红参白鸽精	38
6	姜鸡童子汤	18	17	金龟元气汤	40
7	鸡参补血胶	20	18	龙虎柠菊会	42
8	乌凤红参饮	22	19	龙凤大呈祥	44
9	乌骨青丝汤	24	20	人参鲍鱼露	46
10	仙茅浸骨鞭	26	21	无鳞归参汤	48
11	参芪炖凤爪	28	22	粳米煨黄鳝	50





23

25

26

27

28

29

30

31

32

33

当归煨泥鳅

52

药汁大鲰鱼

54

川芎鱼头煲

56

圆满归心精

58

四味透心汤

60

胡椒煨猪肚

62

针菜烫猪腰

64

归参熬猪腰

66

桂肉双牛汁

68

辛热牛肚汁

70

仙童出世汤

72

狗鞭熟地汤

74

犬马声色盅

76

抗老驻颜汤

78

小虎老凤会

80

养血黄花猫

82

鹿筋五加炖

84

双胶补血饮

86

参胶安神饮

88

人参胎衣煲

90

川芎炖海参

92

黑色小火煲

94

34

35

36

37

38

39

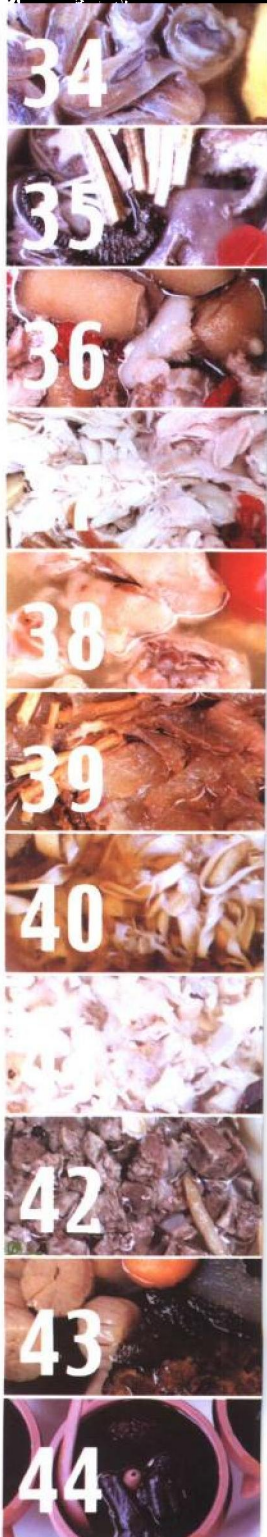
40

41

42

43

44



水禽泡参汤

原 料：光鸭(乳鸽、乌骨鸡或童子鸡均可)1只 冬虫夏草3克 人参3克

调 料：味精、盐各少许

制 法：1.光鸭剖腹，挖去内脏，除去脚爪和尾臊，抽去头颈骨（留皮），用沸水氽过后，沥掉血秽。
2.鸭腹朝上放置入炖盅，投入冬虫夏草、人参，倒入适量沸水，调入盐和味精，隔水用笼武火炖90分钟左右。

特 色：汤色极清，回味悠长。

鸭肉味甘咸，性微寒；冬虫夏草味甘，性温；人参味甘微苦，性微温。本品具滋阴养肾、补肺益胃、补益元气、润泽肌肤之功用，对心悸不寐、脾虚泻泄、四肢冰冷、肝虚骨弱、风湿痹痛、气喘息短等病都有疗效，是延年益寿之佳饮。





灵 芝 鳊 龙 眼

原 料：光鸭1只 灵芝3克 元肉6克

调 料：味精、盐各少许

- 制 法：**
1. 光鸭除去内脏、尾臊及脚爪，用沸水飞去血秽，洗净。
 2. 先将灵芝塞进鸭腹，再将整鸭装入炖盅。加味精、盐调味。
 3. 加入适量沸水，约炖90分钟后，再放入元肉，继续炖20分钟即成。

特 色：清鲜而微苦。



灵芝味淡，性温，可安神、益精、补气；元肉味甘性温，可健脾养心，补血安神。与味甘咸而性平的鸭肉合炖，可补脾利咽，滋阴去燥，消除水湿，祛除骨热。对于神经衰弱、心悸失眠、高血压、慢性肝炎、胃痛、肾炎、慢性支气管炎、冠心病等疾病的治疗颇有裨益。



水炖当归鸭

原 料：光鸭1只（约1000克） 当归6克

调 料：味精、盐各少许 生姜2片

- 制 法：**
- 1.从腹部剖开光鸭，挖去内脏，除去脚爪和尾臊，用沸水飞去血秽，装入炖盅。
 - 2.当归与姜一同放进鸭腹，加入适量沸水，调入盐和味精，约炖2小时至肉熟烂为止。
 - 3.食用时先除去药渣。

特 色：药香隐约。

鸭肉味甘咸，性平；当归味辛甘，性温。本品能补血活血、补虚除热，调和脏腑，对面色苍白、头晕眼花、心跳、小儿抽风、妇女月经不调、痛经等病症有一定疗效。





人 参 田 七 掌

原 料：鸭掌500克 田七6克 人参3克

调 料：味精、盐各少许

- 制 法：**
- 1.鸭掌洗净，用沸水烫熟后，用小刀脱去骨骼，每只解成4件，装入炖盅。
 - 2.投入田七和人参，加沸水至炖盅七成满为度，隔水炖1小时左右。
 - 3.食用时调入盐和味精。

特 色：汤色淡黄清澈。

田七味甘而微苦，性温，多用于散瘀止血、消肿定痛；人参味甘而微苦，性微温，是大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智之药。此二药与味甘性平的鸭掌合炖，可滋补五脏，强筋壮骨，对心力衰竭、热病消渴、心悸失眠、健忘、肿痛、出血等病症有疗效。

