

滋 养 编



吴奕熊 著

美味潮式药炖

广东科技出版社

美味潮式药炖

滋 养 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

滋 养 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。熟悉潮州菜烹经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，自成药膳，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，推荐给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状态面世。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

清纯虫草雉 8	石斛珍珠鲍 30
一家满堂红 10	银鱼红杞盅 32
合家老鸡锅 12	银杏小炖盅 34
红妆玉美人 14	徐火小鱼盅 36
鱼翅老鸡锅 16	清炖鳗鲡汤 38
五乌延年宝 18	香炖猪肠鳔 40
柠檬鹅掌汁 20	党参田鸡汁 42
灵雀啄冬虫 22	龟裙点点红 44
洋参斑鸠盒 24	砂锅龟蛇会 46
鹤鹑炖参竹 26	五味乌龙汤 48
清炖石斛螺 28	水鱼炖雪莲 50





- | | | | | | |
|----|-------|----|----|-------|----|
| 23 | 菊花天麻脑 | 52 | 34 | 香烫五味狸 | 74 |
| 24 | 杞菊聪明盅 | 54 | 35 | 鸽蛋煨燕窝 | 76 |
| 25 | 猪肚孵莲子 | 56 | 36 | 滋润白雪乳 | 78 |
| 26 | 黑白大骨汤 | 58 | 37 | 雪地观红萼 | 80 |
| 27 | 参芪龙骨胶 | 60 | 38 | 银燕玉杏羹 | 82 |
| 28 | 秋冬白利汤 | 62 | 39 | 冰清雪蛤膏 | 84 |
| 29 | 花生双蹄汤 | 64 | 40 | 竹笙玉竹贝 | 86 |
| 30 | 南瓜老牛盅 | 66 | 41 | 红色小火煲 | 88 |
| 31 | 药汁牛尾汤 | 68 | 42 | 玉色小火煲 | 90 |
| 32 | 清炖淮山兔 | 70 | 43 | 三宝粳米粥 | 92 |
| 33 | 滋阴小虎汤 | 72 | 44 | 益气八宝煲 | 94 |



清 纯 虫 草 雉

原 料：光山鸡1只 冬虫夏草3克 西洋参3克 甘草2小段

调 料：盐少许

- 制 法：**
1. 光鸡剖腹，除去内脏、脚爪和尾臊，抽去头颈骨(留皮)，用沸水氽去血秽。
 2. 使烫熟的山鸡腹朝上，置放于炖盅中，投入冬虫夏草、西洋参和甘草。
 3. 调入盐，加入适量沸水，隔水炖90分钟左右(以鸡肉熟烂为度)。

特 色：汤色清亮，口感鲜美。

西洋参味甘而微苦，性微寒，能益气养阴，生津止渴，安神益智；甘草味甘，性平，可健脾益气，清热解暑，镇咳祛痰，缓急止痛，调和药性；冬虫夏草味甘，性平，可补肾益精，益肺定喘。与味甘性平的山鸡合炖，有祛劳损、补元气之功，实为体虚畏寒者之上佳汤品。





一家满堂红

原料：红鸡1只（约1000克） 红萝卜500克 红枣90克
红豆90克 枸杞15克 党参3克

调料：味精、盐各适量 生姜3片

制法：1.红鸡宰杀后洗净，去除其尾臊和脚爪，挖去内脏，洗净，整只放入砂锅。
2.红萝卜去皮后切成碎丁块，红枣、枸杞、红豆洗净，同党参、生姜一起投入砂锅。
3.倒入适量沸水，用文火煲至肉熟烂，调和味道后即可食用。

特色：色泽艳红，鲜味地道。

红鸡、红枣味甘，性温；
红豆、枸杞、党参味甘，性平；红萝卜味甘，性凉。本品具清热消毒、祛积化痰、消食化痰、止泻利便、生精益髓之功效，能滋补强身，温中益气，养血安神，对体倦无力、精神不安、食欲不佳、虚劳咳嗽、消渴、遗精及贫血者均有一定疗效。





合家老鸡锅

原料：老母鸡1只 党参6~9克 当归3~6克 红枣30克

调料：味精、盐适量 生姜50克

- 制法：**
1. 母鸡宰杀后，除去脚爪、尾臊和内脏，洗净，再将党参、当归、红枣和姜块塞入鸡腹中，装在大砂锅内。
 2. 加入适量清水，用文火煲3~4小时，至鸡烂为止。
 3. 将整鸡捞起，鸡骨剔去不用，鸡肉切成丝后投入汤中，以味精、盐调味即可享用。

特色：汤色乳白微红。



老母鸡味甘，性温；
党参味甘，性平；当归
味辛甘，性温；红枣味
甘，性温。本品能收温
中益气、生血补心、固
精益髓、生津止渴之功
效，对虚劳瘦弱、中虚
食少、疲倦乏力、声低
气短、血虚痿黄、头晕眼
花、妇女月经不调等病
症均具疗效，适宜全家
饮用。



红 妆 玉 美 人

原 料：新鲜白玉米4个 鸡胸脯肉100克 虾米5克
元贝2只 枸杞2克。

调 料：味精5克 盐少许 香菜适量

制 法：1.先将白玉米用刀剔出肉仁，装入砂锅。
2.元贝浸发后，与虾米一同放置在砂锅内的一边。
3.鸡胸脯肉碎切丁块，和枸杞一起置放另一边，
使白红相对。
4.倒入适量沸水，用文火将其煲至熟透。
5.食用前撇去面上浮沫，撒下香菜即可。

特 色：红白怡人。

玉米味甘，性平；
鸡肉味甘，性温；枸
杞、元贝味甘，性平；虾
米味咸，性温。本品能
补肾，益心宁肺，健脾
和胃，可祛虚劳而增乳
汁，对于肝肾亏损、腰
膝酸软、头晕目眩、虚
劳咳嗽、体虚纳少、崩
漏带下者颇有疗效。

