



東西: stuff@sinchew.com.my
體育: sports@sinchew.com.my
娛樂: entertainment@sinchew.com.my
編輯: 鄭麗娟

港城饮食业集团的高级行政总厨李健有： 兼顾口感与营养的养生炖汤

港城饮食业集团的高级行政总厨李健有负责设计和制作“御膳龙皇太子汤”。李健有从事厨艺已45年，经验丰富，深谙如何将传统与现代的烹饪技艺结合，迎合现代人的口味。

他在八打灵再也13区Plaza 33的大陽城酒家(Noble Mansion)接受访问时，分享了这道养生炖汤的制作方法。他说，在这道养生炖汤正式端上食客面前之前，团队经过多次尝试和调整，确保每一道食材的搭配和炖煮时间达到最佳的口感与营养效果。

谈到炖汤与煲汤的区别，李健有解释，煲汤通常是在开火前加入冷水，经过长时间文火慢煮，将食材的味道和精华充分融入汤水，汤色浑浊。而炖汤则是将食材放入炖盅，隔水加热，能让食材的鲜美与营养慢慢渗透入汤中，使汤水清澈透明，口感醇和甘甜，带有食材的原汁原味。



“御膳龙皇太子汤”

【食材】

- 龙趸鱼头(切半) - 800克
- 天麻 - 10片
- 白芷 - 20克
- 川芎 - 5片
- 茅根草 - 20克
- 马来鸡 - 半只
- 竹蔗 - 3节(切条)
- 赤肉(瘦肉) - 300克
- 干龙眼肉 - 10克
- 姜片 - 2片
- 红萝卜(切条) - 120克
- 鸡脚 - 8个
- 盐 - 少许



【烹煮器具】

容量3公升的陶瓷炖盅，或电子炖盅

【步骤】

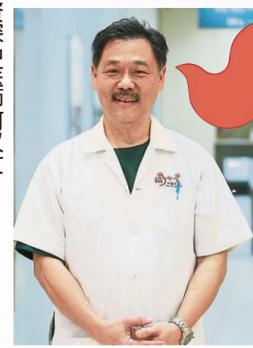
- 首先，将马来鸡、鸡脚和赤肉(瘦肉)的表面用热水煮熟。
- 将切半的龙趸鱼头，用盐水洗净去腥。接着，用纸巾擦干水分，避免油炸时水分导致油溅。
- 将鱼头放入热油中炸至金黄色，捞起备用。
- 再烧一锅热水，将鱼头焯水，去除多余的油脂，捞起备用。
- 天麻、白芷、川芎、茅根草、红萝卜用热水川烫后捞起备用。
- 在3公升容量的炖盅中，按顺序放入赤肉、马来鸡、竹蔗、红萝卜、白芷、茅根草、川芎、干龙眼肉和天麻。
- 再将炸好的鱼头放入炖盅，最后将鸡脚和姜片铺在汤料的顶部。
- 烧开一锅热水，约3公升，加入适量盐，倒入炖盅，确保食材被完全覆盖。盖好并送入已预热的烤箱中，隔水加热，慢炖3小时或以上。

李健有说，龙趸鱼头的鲜美让汤更具风味，而铺在汤料顶部的鸡脚，炖煮过程中释放胶质，将增加汤的浓郁度。因此，在炖汤完成后，鸡脚和姜片可一同取出。此外，干龙眼肉的作用是“上色”，使汤水呈现深褐色，既美观又丰富味道的层次。



御膳龙皇太子汤

资深中医医师何汉文：
适合一般人饮用，
有助调理身体



港城饮食业集团被认为马来西亚顶尖的中餐饮食业集团，一直以来秉持严谨务实的态度。在调制这道养生汤时，他们特别请教了资深中医何汉文。何汉文在中医领域拥有超过30年的执业经验，对于李健有在食材搭配和营养上的精心考量给予了高度评价，给予了90分以上的高分。

何汉文解释，这道养生汤的食材搭配非常讲究，如天麻具有广泛的药用价值，尤其在治疗头疼、平肝潜阳方面效果显著。

“天麻适用于由肝热或体燥引起的头痛、发烧或高血压等症状，有助于平肝泻热，调节体内的热气。”

川芎也是一种用途广泛的草药。何汉文说，川芎可祛头风，还有止痛和活血之效。它有通血的作用，对心血管疾病和血栓有一定的辅助治疗作用。

何汉文也说，白芷与川芎的结合，能增强治疗头痛和头风(慢性发作性头痛)的效果。此外，白芷对缓解鼻敏感症状也有一定的帮助。

“因此，当这3种药材(天麻、白芷和川芎)搭配在一起，可有效缓解头痛、头晕，调节血压和改善鼻敏感。”

何汉文接着说，茅根草有清肺和凉血的作用，而龙眼肉则能养血宁神。“整个汤品的配搭，可说是不寒不热。”

此外，汤中的3种肉类——猪肉、鸡肉和鱼肉，都各有其营养价值。

何汉文指出，猪肉富含高蛋白和B1维他命，有助于缓解疲劳。鸡肉蛋白质含量高，脂肪含量低，尤其适合需要减肥或控制体重的人群。鱼肉则富含维他命A、D、B2、E等微量元素，具有抗衰老、抗老化的功效。

“竹蔗在汤中也发挥了重要的作用，它不仅能够滋阴润肺，还具有生津解渴的功能。”

“整体而言，这道汤不仅口感丰富、味道鲜美，适合一般人群，每周饮用一至两次，有助于调理身体。”

汤，是中华饮食中至关重要的瑰宝，尤其在粵菜的餐桌上，它更是不可或缺的灵魂之选。每逢华人新年，家家户户的年菜中，总少不了这一道温暖滋养的美味佳肴。

传统上，年菜必定少不了鱼肉的丰盛，然而现代人愈发注重养生，希望享受美食的当儿也能兼顾健康。为此，港城饮食业集团特别推出了一道融合“鱼肉”精华的药膳炖汤，以蛇年为主题，命名为“御膳龙皇太子汤”。

值得一提的是，这道养生炖汤是港城饮食业集团为配合《星洲日报》的年菜内容，特别设计和制作，每一味食材都经过精心挑选，蕴含着丰厚的寓意，旨在让大家在新春佳节既能品味美味，又能滋养身心，汲取营养，度过一个健康、充满祝福的农历新年。

●配合2025年“蛇年”推出的“御膳龙皇太子汤”，寓意在新的一年里，除旧迎新、焕发活力，长寿安康。



报道：本刊特约 楊林宜
摄影：本報 譚湘璇、黃玲玲

今年團圓飯，跟著港城大廚學煮養生燉湯

御膳龍皇太子湯



港城饮食业集团全体同仁，
恭贺各界

春節納福財源廣

美味佳肴滿堂歡



WhatsApp 012 811 8812

orientalrestaurants.com.my

本集团将于大年初一和年初二休息。

