



副刊/體育/娛樂
Sin Chew Plus

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

港城飲食業集團的高級行政總廚李健有： 兼顧口感與營養的養生燉湯

港城飲食業集團的高級行政總廚李健有負責設計和制作“御膳龍皇太子湯”。李健有從事廚藝已45年，經驗豐富，深諳如何將傳統與現代的烹飪技藝結合，迎合現代人的口味。

他在八打靈再也13區Plaza 33的大陽城酒家(Noble Mansion)接受訪問時，分享了這道養生燉湯的制作方法。他說，在這道養生燉湯正式端上食客面前之前，團隊經過多次嘗試和調整，確保每一道食材的搭配和燉煮時間達到最佳的口感與營養效果。

談到燉湯與煲湯的區別，李健有解釋，煲湯通常是在開火前加入冷水，經過長時間文火慢煮，將食材的味道和精華充分融入湯水，湯色渾濁。而燉湯則是將食材放入燉盅，隔水加熱，能讓食材的鮮美與營養慢慢滲透入湯中，使湯水清澈透明，口感醇和甘甜，帶有食材的原汁原味。



【步驟】

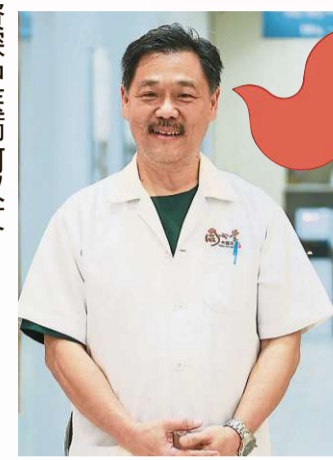
- 01 | 首先，將馬來雞、雞腳和赤肉(瘦肉)的表面用熱水煮熟。
- 02 | 將切半的龍躉魚頭，用鹽水洗淨去腥。接着，用紙巾擦乾水分，避免油炸時水分導致油濺。
- 03 | 將魚頭放入熱油中炸至金黃色，撈起備用。
- 04 | 再燒一鍋熱水，將魚頭焯水，去除多餘的油脂，撈起備用。
- 05 | 天麻、白芷、川芎、茅根草、紅萝卜用熱水川燙後撈起備用。
- 06 | 在3公升容量的燉盅中，按順序放入赤肉、馬來雞、竹蔗、紅萝卜、白芷、茅根草、川芎、干龍眼肉和天麻。
- 07 | 再將炸好的魚頭放入燉盅，最後將雞腳和姜片鋪在湯料的頂部。
- 08 | 燒開一鍋熱水，約3公升，加入適量鹽，倒入燉盅，確保食材被完全覆蓋。蓋好並送入已預熱的蒸箱中，隔水加熱，慢燉3小時或以上。

李健有說，龍躉魚頭的鮮美讓湯更具風味，而鋪在湯料頂部的雞腳，燉煮過程中釋放胶质，將增加湯的濃郁度。因此，在燉湯完成後，雞腳和姜片可一同取出。此外，干龍眼肉的作用是“上色”，使湯水呈現深褐色，既美觀又豐富味道的層次。



御膳龍皇太子湯

資深中醫師何漢文：
適合一般人飲用，
有助調理身體



港城飲食業集團被公認為馬來西亞頂尖的中餐飲食業集團，一直以來秉持嚴謹務實的態度。在調製這道養生湯時，他們特別請教了資深中醫師何漢文。何漢文在中醫領域擁有超過30年的執業經驗，對於李健有在食材搭配和營養上的精心考量給予了高度評價，給予了90分以上的高分。

何漢文解釋，這道養生湯的食材搭配非常講究，如天麻具有廣泛的藥用價值，尤其在治療頭疼、平肝瀉陽方面效果顯著。

“天麻適用於由肝熱或體燥引起的頭痛、發燒或高血壓等症狀，有助於平肝瀉熱，調節體內的熱氣。”

川芎也是一種用途廣泛的草藥。何漢文說，川芎可祛頭風，還有止痛和活血之效。它有通血的作用，對心血管疾病和血栓有一定的輔助治療作用。

何漢文也說，白芷與川芎的結合，能增強治療頭痛和頭風(慢性發作性頭痛)的效果。此外，白芷對緩解鼻敏感症狀也有一定的幫助。

“因此，當這3種藥材(天麻、白芷和川芎)搭配在一起，可有效緩解頭痛、頭暈，調節血壓和改善鼻敏感。”

何漢文接著說，茅根草有清肺和涼血的作用，而龍眼肉則能養血寧神。“整個湯品的配搭，可說是不寒不熱。”

此外，湯中的3種肉類——豬肉、雞肉和魚肉，都各有其營養價值。

何漢文指出，豬肉富含高蛋白和B1維他命，有助於緩解疲勞。雞肉蛋白質含量高，脂肪含量低，尤其適合需要減肥或控制體重的人群。魚肉則富含維他命A、D、B2、E等微量元素，具有抗衰老、抗老化的功效。

“竹蔗在湯中也發揮了重要的作用，它不僅能滋陰潤肺，還具有生津解渴的功能。

“整體而言，這道湯不僅口感豐富、味道鮮美，適合一般人群，每周飲用一至兩次，有助於調理身體。”

湯，是中華飲食中至關重要的瑰寶，尤其在粵菜的餐桌上，它更是不可或缺的靈魂之選。每逢華人新年，家戶戶的年菜中，總少不了這道溫暖滋養的美味佳肴。

傳統上，年菜必定少不了魚肉的丰盛，然而現代人愈發注重養生，希望享受美食的當兒也能兼顧健康。為此，港城飲食業集團特別推出了一道融合“魚肉”精華的藥膳燉湯，以蛇年為主題，命名為“御膳龍皇太子湯”。

值得一提的是，這道養生燉湯是港城飲食業集團為配合《星洲日報》的年菜內容，特別設計和制作，每一味食材都經過精心挑選，蘊含著豐厚的寓意，旨在讓大家在新春佳節既能品味美味，又能滋養身心，汲取營養，度過一個健康、充滿祝福的農歷新年。

“御膳龍皇太子湯”

【食材】

- 龍躉魚頭(切半) - 800克
- 天麻 - 10片
- 白芷 - 20克
- 川芎 - 5片
- 茅根草 - 20克
- 馬來雞 - 半只
- 竹蔗 - 3節(切條)
- 赤肉(瘦肉) - 300克
- 干龍眼肉 - 10克
- 姜片 - 2片
- 紅萝卜(切條) - 120克
- 雞腳 - 8個
- 鹽 - 少許



【烹煮器具】

容量3公升的陶瓷燉盅，或電子燉盅

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



報導: 本刊特約 楊林宜
攝影: 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



港城飲食業集團全體同仁，
恭賀各界

春節納福財源廣
美味佳肴滿堂歡



WhatsApp 012 811 8812

orientalrestaurants.com.my

本集團將於大年初一和年初二休息。

