

傳統醫學科

近冬時節，

團聚盞煮薑母鴨



洪義成 藥師、方柔壹 藥師

寒冬歲末之際，該當好好對自己及家人進補一番，並共同享受「溫暖歡聚、共享美食」的時刻。今天為各位介紹的藥膳鍋，就是台灣特有火鍋－「薑母鴨」。它的藥膳滋而不膩，溫而不燥，適合於秋季和冬季食用，是該時節最熱賣商品之一。主要含有老薑、鴨肉和麻油，是最能抗寒的妙方了，希望民眾喜歡這道老少咸宜、雅俗共享、全家團樂品嘗的饗食火鍋。

「薑母鴨」主要是由三個部位合併，形成一道美味湯餚。因此主材料可分三大部分：

- 一、整隻的鴨子一隻（或半隻），以正番鴨為上品，也可以選用半番鴨或者菜鴨。建議以皮薄肉厚、體型特大之公鴨為主，整體脂肪較低。
- 二、薑母鴨藥膳包。
- 三、老薑（或老薑榨汁）與黑芝麻油等。

薑母鴨是冬令進補的美味佳餚。在寒冷的冬季裡，吃過薑母鴨以後，驅走了一身的寒氣，整個身體也就立刻溫暖起來。其中，最最重要的關鍵點，就是「薑母鴨」藥膳包，本院取用安心藥材，可達到食補的強壯兼具藥補的修繕作用。本院傳統醫學科，特別為需要盡心調理家中小孩或老人，尤其是一到節氣變化時，特別容易感受到寒氣變化而感冒的家庭成員，提供一味「薑母鴨」安心藥膳包，擁有數種以上常用的中藥材，依比例調劑而成，每一味藥材皆通過國家藥食同源的檢測標準，並符合食品安全衛生管理等相關標準及規定，不必擔心吃到農藥、重金屬、黃麴毒素或二氧化硫等危害人體物質。

薑母鴨作法：

1. 先將藥膳包泡水 20 分鐘後，加適量的水

用中火燉煮 45 分鐘，水沸騰後轉小火，續煮 15-20 分鐘後備用。

2. 將鴨肉洗淨後，剝成丁塊狀；老薑洗淨後拍打備用。
3. 取一炒鍋，倒入黑麻油，先用小火爆香老薑，後放入鴨肉塊拌炒，炒至肉質緊縮，有鴨肉的香氣。
4. 將鴨肉一鍋，加入米酒煮滾後，續煮 10-15 分鐘可降低酒精濃度，加鍋蓋悶一下（若有不適合飲酒的家屬，可以省略不加米酒）。加入適量已備好的中藥材藥液，蓋上鍋蓋，水滾後轉小火繼續燉煮 20 分鐘以上。
5. 燉煮過後，起鍋前可再加入薑蓉及薑粉拌勻即可。
6. 並可依個人喜好添加高麗菜、米血糕、豆皮等配菜。

禁忌症：

1. 食用過程中切不可過度，高血壓以及血脂異常的人群尤其需要注意。
2. 吃完藥補若覺得睡不著、便秘或長痘痘、嘴破等症狀，就表示補過頭了，需要忌口不宜過量。
3. 發燒、喉嚨痛、呼吸道急性發炎等症狀，不宜服用薑母鴨藥膳，對上呼吸道會有加重病症疑慮。
4. 體質燥熱兼無濕氣積聚於身體者忌服之。

薑母鴨藥膳味道鮮美，營養豐富，用食膳補而不膩，溫而不燥，適用於氣血兩虛的人群。煮薑母鴨其實很簡單的，還不會煮的話不妨學起來，氣溫下降時也來煮一鍋吧。
高雄榮民總醫院傳統醫學科關心你的健康。