

# 水產養生藥膳好料理— 燒酒蝦和醉蝦

謝明昌、林金榮

水產試驗所水產養殖組

在寒冷的冬天，和家人或好朋友聚會的日子，我們都希望有一道做法簡單，烹調快速又好吃的菜，在此推薦 2 道可以自己做的簡單藥膳料理—燒酒蝦及醉蝦，包括藥膳材料的選擇、禁忌以及蝦子的挑選等。這是得自老師傅的料理妙方，僅供大家參考。

## 食材的選擇

### 一、鮮蝦

燒酒蝦或醉蝦的素材最好選擇新鮮的活蝦，草蝦、斑節蝦、白蝦或俗稱泰國蝦的淡水長臂大蝦均可。

#### (一) 活蝦

選擇活動力強，眼睛有神，沒有凹陷，眼柄有彈性，身體外觀呈現透明感、蝦殼光亮者為佳；若發現蝦子身體部分呈白霧狀，活動力變差，代表蝦即將死亡。

#### (二) 鮮蝦

挑選肉身結實、有彈性的較新鮮。新鮮的蝦外表會反射一定光澤，顏色自然，如草蝦帶些墨綠色，斑節蝦則有紅褐色斑紋。如果存放溫度稍高、時間稍長，蝦頭會開始有紅色血管出現，此時鮮度稍差。發現蝦頭變黑，鮮度就更差了。如果見到蝦頭、腳及尾扇色澤變黑就表示蝦不新鮮；但有些商人為防止這種現象，常添加過量保鮮劑；如果發

川芎

黃耆



當歸

桂枝

現色澤雖然鮮紅，但是蝦頭卻快脫落，應避免購買。以下是蝦子新鮮度的判定標準：

項目	新鮮的蝦	不新鮮的蝦
蝦頭	觸鬚及尾部色澤鮮豔、略帶透明度，複眼無凹陷。	觸鬚變黑，頭身易鬆脫或斷掉，複眼凹陷。
頭尾肢體	頭身緊連完整，無斷落不全現象，蝦頭、腳、尾扇部沒有變黑。	蝦頭和胸腳、尾扇呈現黑色，蝦頭和身體分離，頭尾容易脫落或易分離。
蝦身	較挺，有一定的彎曲度，完整、有彈力，富光澤。	蝦殼已經軟化，不能保持原有的彎曲度。
環節處	透明或稍呈霧狀。	有白色帶狀出現。
蝦殼色澤	發亮且透明，呈青綠色或青白色。	蝦殼變色發暗，體色變為紅色或灰紫色。
肉質	肉具彈性，蝦殼與蝦肉緊貼，頭與身體緊密不分開、尾節彎曲性強，肉質堅實。	肉質鬆軟缺乏應有彈性，蝦殼與蝦肉分離，尾節缺乏彈性。
觸感	有彈性，觸感清爽而不粘滑。	缺乏彈性，觸感粘滑。
味道	帶有一股自然的鮮腥味。	味道聞起來嗆鼻或氨味，令人難耐。

### 二、當歸

選購時注意當歸腿不要分叉到 4 支以上，以中國黃土高原陝西的西歸或甘肅的岷歸品質最佳，其質地柔潤，香氣濃郁、味甘辛微苦；顏色太白之當歸可能薰過硫磺，最好不要，要買用酒製過的當歸片，活血補血

的有效成分才會被析出為人體吸收。太過乾燥的當歸頭或當歸尾都不適合做為藥膳使用，一般用量不超過3錢。

### 三、川芎

川芎在中藥中是一味活血、行氣止痛的好藥材，產地以四川產者香氣較佳，經酒蒸泡製過後，色澤變深，香味變濃，有增進活血行氣的作用。因為川芎氣香濃又帶苦辛味，所以在做本藥膳的時後不用加太多，否則味道偏苦，不適合大眾口味，一般使用量不要超過3錢，過量易造成副作用，引發過於香竄的效果。煮四神湯時加入一片，再滴些米酒，可以增添四神湯的風味。

### 四、黃耆

黃耆的品種很多，藥膳使用以生耆耆風味較佳。耆耆的味道甘平，有補血補氣的效果，與當歸合用可加強補血功效，中藥著名的方劑—當歸補血湯就是由這兩味藥材所組成。冬天服用時，可選用蜜炙黃耆與生耆耆各半，溫補效果佳，對於手腳冰冷、容易抽筋的人效果更好。若在夏天服用，則不建議使用蜜炙黃耆。

### 五、枸杞

以中國寧夏所產的枸杞外觀呈梭形，肉多、籽少、味甘，功效最好，顏色應有紅色落差層次感，帶有些綠色果蒂為真，泡熱水後會暈出淡胡蘿蔔色，口感微甘。不要挑顏色鮮紅一致的枸杞，可能有特殊加工，熱水泡開後會立刻呈現鮮紅染色暈開，泡過後變成白色者則為不良品。

### 六、桂枝或清花肉桂

主要產自廣西、雲南、海南島、越南、柬埔寨等地，以越南北圻清花省產者較佳。

桂枝選材以清花肉桂的桂枝香氣足，芳香精油較高，味甜中帶辛辣，在藥膳使用時可以加強去腥的效果，讓食材的味道更鮮美。

### 七、老薑

祛寒發表，解鬱調中，暢胃口，開痰下食，還有止嘔、發散、和胃，解魚蟹毒。以老薑、糖或黑砂糖煮食，寒流來時食用，可預防感冒，治療頭痛、鼻塞、反胃、咳逆上氣的效果。選用時則以塊大、粗壯、結實、氣味濃者為佳，不宜有爛掉、受損或變色的部分。

## 食譜



### 一、燒酒蝦

#### (一) 材料

鮮蝦 1—2 斤，先洗淨備用（若嫌蝦鬚太長，可以先剪去蝦鬚），當歸、川芎各一錢半，枸杞、黃耆各 3 錢，桂枝 1 錢或清花肉桂 2 分（以布包包裹），生薑 2 片，紅標米酒 600 C.C. 2 瓶，水 400 C.C.。

#### (二) 作法

1. 先將水 1 碗半（約 400 C.C.）倒入炒菜鍋中，放入生薑和當歸、川芎、枸杞、黃耆、桂枝等中藥材一起煮沸後，再轉文火繼續煮沸 5 分鐘，使藥材香味釋出。
2. 將鮮蝦倒入鍋中一起拌勻，等蝦殼顏色變紅，再倒入兩瓶紅標米酒，大火煮沸後，馬上熄火。
3. 在食材上點火，將部分酒精燒去，留下大部分米酒醇香，等食材上的火熄後就可以起鍋上桌，享受美味料理。
4. 料理加減：喜歡甜一點口味的人，可以

加 6 粒雞心棗，不要加太多，否則味道不順口。加肉蓯蓉 2-3 錢可以使精力旺盛，幫助不孕症的男生提高精蟲活力。加杜仲、玉竹有助於補腰膝、壯筋骨。腸胃不好的人可以加茯苓、黨參各 3 錢，可以減輕吃完後下痢的症狀。

## 二、醉蝦

### (一) 材料

鮮蝦 1-2 斤、當歸 1 片、川芎 2 片、枸杞 2 錢、老薑片 8 錢約 20 片、紹興酒和米酒各 150 C.C.、冰開水 300 C.C.、鹽 2 錢 (約 1 茶匙，可視個人需求加減)。

### (二) 作法

1. 將水燒開，水以淹過蝦子為度，將蝦子燙熟至蝦殼紅透 (不要煮太老)，撈起已燙熟的蝦子放入冰開水中 10 分鐘。
2. 放入一碗水入鍋中，加入當歸、川芎、枸杞等中藥，煮開後 5 分鐘，再加入紹興酒、米酒、鹽，煮開後 5 分鐘，關火，將湯汁放涼。
3. 將熟蝦放入湯汁，冷藏 24 小時後入味即可食用。

## 功效

蝦子具有增強免疫力、抗疲勞、抗衰老的功效，還可補腎興陽，對遺精、陽痿、早泄不孕有改善效果。本草備要記載：蝦具有託痘瘡，下乳汁，吐風痰，壯陽道功效。產後服用可以幫助泌乳，平常有助性壯陽效果。當歸有補血、活血，調經止痛，潤澤肌膚，平肝保肝，抗菌消炎，降血脂，抗惡性貧血，滑腸功效，還可治一切風、一切血，

補一切勞，破惡血，養新血及主癥癖。枸杞性平味甘，有涼潤補血、滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止渴、降血壓、降低膽固醇，促進肝細胞再生，增強體力，抗衰老及健腦安神的功效。桂枝性辛溫，有發散風寒、溫經散寒、通陽化氣利水的功效。肉桂有驅風健胃、活血祛瘀、散寒止痛，加強消化機能，解除胃痙攣及促進血液循環。前述之食材用雞肉取代鮮蝦，一樣美味可口。

## 禁忌

有感染症狀，像皮膚長疔瘡膿包，感冒發燒，扁桃腺發炎，鼻炎流鼻涕或咳嗽有痰的人不適合吃蝦。屬燥熱體質、容易上火的人，當歸、枸杞不宜服用過多，易引起口乾舌燥嘴破的反應，且當歸、枸杞有潤腸作用，平常會有軟便或容易腹瀉的人少吃。肉桂或桂枝的性兼通溫、破瘀血的效果，所以孕婦、月經過多的人慎用，否則容易造成不良的後果。若眼睛發炎、扁桃腺炎、發熱、長瘡、腸胃炎、中暑吐瀉，熱哮喘大喘，胎產痧脹，痧痘後要忌服老薑。川芎有辛溫香竄、活血祛瘀的效果，所以孕婦應慎用。

## 注意事項

燒酒蝦和醉蝦料理中有一些酒精成分，吃完後別開車，可能無法通過酒測。燒酒蝦的賞味期限以當餐食用完畢為佳，蝦肉鮮嫩，若隔餐再食用，蝦子的味道變老不夠鮮美。另蝦子通常帶點鹹味，煮的時候不需加鹽巴，過量的鹽會讓食材變得有點苦澀味。