



胡师傅的“红脸老鸭十全大补汤”也是向妈妈学的。十全大补的汤药中包含10种中药材如四物（熟地、白芍、当归、川芎），四君子（人参、白朮、茯苓、甘草），黄芪和肉桂，可到中药店配制。十全汤包先用小火熬煮，加入鸭只和猪手再煲煮，汤香味浓，汤料在汤水中发挥各自不同的功效，体质寒凉的人可以多吃多喝！

目前本地市场比较难找到红脸老鸭（番鸭），胡师傅建议可用普通鲜鸭来取代。



### 红脸老鸭十全大补汤

4-6人份

#### 用料

AOX水6公升、十全大补汤中药材1剂（洗净）、红脸老鸭1.5公斤（斩件焯烫）、猪手½只约500克（斩件焯烫）、罐头蘑菇½罐（切半）、老姜1块、枸杞少许（浸软）

#### 调味

盐适量

#### 做法

1. 准备汤底：把AOX水烧热，放入十全大补汤中药材后，用小火煮20至30分钟。
2. 在汤中加入红脸老鸭、猪手、蘑菇、老姜和枸杞，用大火煲煮至滚后，再转小火煲煮至少3小时。
3. 加入盐调味即可。

### Shi Quan Chinese Herbal Duck Soup

serves 4-6

#### Ingredients

6 litres AOX water, 1 packet shi quan Chinese herbs (rinse), 1.5kg old duck (chunk and blanch), ½ pork trotter about 500g (chunk and blanch), ½ can button mushrooms (halve), 1 piece old ginger, some wolfberries

#### Seasoning

some salt

#### Method

1. Prepare Chinese Herbal Soup: Bring AOX water to a boil. Add shi quan Chinese herbs and cook over low heat for 20-30 mins.
2. Add old duck, pork trotter, button mushrooms, ginger and wolfberries. Bring to a boil. Turn to low heat and simmer for at least 3 hours.
3. Add salt to taste and serve.