

老奶奶的5种炖鸡汤秘方，补气血提高抵抗力，香浓美味而且又有营养，5分钟学会。

1、当归炖鸡：

相关食材：母鸡500克、当归12克、姜1块、枸杞5克、盐5克、小葱适量、水适量、鸡精2克（可以不要）

A、姜先拍碎，当归、枸杞洗干净进行备用。B、鸡去掉内脏，冲洗干净之后，放入砂锅煲症状，放入当归、小葱结、姜块，加入适量的水，大火烧开，小火煲3个小时左右，注意不要揭开盖子。C、煲好之后，夹出葱结，放入枸杞。



小贴士：

A、松茸需要用温水进行泡发，泥沙冲洗干净。B、松茸相对比较的轻，可以用鸡块压住煮。

3、红枣炖鸡：

相关食材：鸡1500克、红枣300克、盐一勺、姜半块。

A、鸡去掉内脏，洗干净，切块之后，大红枣洗净进行备用。B、锅中放入鸡、姜，加入适量的水，盖上盖子之后，中火炖1、2小时左右。C、加入红枣之后再炖十多分钟左右，起锅前加盐即可。

小贴士：红枣可以去核炖，这样不容易上火。



A、鸡洗干净，切块，胡萝卜玉米切段，茶树菇去蒂洗净，鱼丸洗净，红枣洗净，香菇切块，生姜切片进行备用。

B、胡萝卜、玉米、香菇、红枣、姜片加入锅症状，放入鸡块，再加入适量的清水，大火煮开，撇去浮沫。

C、加入鱼丸、茶树菇，大火煮开之后，转小火炖1、2个小时左右。D、起锅之前加入适量的盐即可。

A、菌菇可以根据自己喜欢的种类加入。B、一定要记得的撇去浮沫。

注意的事项：

1、炖鸡汤的时候，特别是买的农村散养老母鸡，千万不要直接的炖，也不要焯水之后炖，这样做其实都是会影响汤汁的味道。

我们只需要将鸡块用姜片、胡椒粉腌制10分钟左右，然后放入到油锅症状炒一下，就可以完全去除鸡的腥膻味，也不会使鸡汤的营养流失。不管是什么鸡，都可以多加这1步，真的是屡试不爽。

2、炖鸡汤，最好是可以选择用砂锅，然后小火慢慢的炖，这样做可以使汤汁更鲜，不会损失任何的营养。



2、乱加“料”：

不少的人都希望可以通过喝汤进补，因而在煲汤的时候或许会加入一些药材。但不同的药材特点也是各不相同，煲汤之前，必须通晓中药的寒、热、温、凉等各性。因此，在煲汤的时候如果需要加中药材，最好是可以根据自己的体质来进行选择。

3、早加盐：

有一些人认为早点加盐可以让盐完全“融入”食材和汤中，提高汤的口感，这其实就是一种误解。

盐如果放的太早会使肉中的蛋白质凝固，不容易溶解，也会使汤色发暗，浓度不够。盐放得晚并不会影响汤的味道，反而还可以使肉质保持鲜嫩。所以最好是在快出锅的时候再加盐。

