

# 炖鸡汤放盐要注意,早了晚了口感都有差别,放对了才能汤鲜肉美

炖鸡汤用凉水还是热水?下厨三十年,我的做法家人都喜欢,喝不腻

气温渐降,各种汤类我们可以经常端上餐桌了。鸡汤,我们中国老百姓一直把它视为物美价廉的滋补良品,一只鸡,煲一锅汤可以喝,鸡肉也可以吃,一举两得,一鸡可以多吃。我经常在周末炖上一只鸡,汤除了直接喝外,还可以做成汤面,炖菜等,鸡肉可以做成凉拌鸡丝,鸡丝面等等。

有的朋友说炖的鸡有啥好吃的,汤也太腻不喜欢,不如炖锅排骨啃着解馋。我想告诉您的是,煲炖一只鸡,做对了,它的美味可是排骨不能比的。

煲汤,我会选择散养的老母鸡,一般生长期在两年左右的,一只在两斤重的。这样一只鸡,一个汤锅正好能装下,炖汤正好。至于超市那些养殖场出来的肥肥的菜鸡,真心不建议大家选来炖汤哦!

炖好鸡汤,我有几个方法要分享给大家,就是大家关心的凉水下锅还是热水下锅,盐啥时放的问题,这些我会做法中向大家逐一解答,您如果喜欢,就跟我一起做吧!

所用食材:  
老母鸡1只 人参1个 虫草菇1把 枸杞1勺 葱姜花椒盐  
具体做法:

1先将准备老母鸡一只。老母鸡民间认为非常滋补,我是用的整只,您也可以将它剁成小块。

2准备人参,虫草菇,枸杞。人参不是特别贵的那种林下参,虫草菇我用的新鲜的,您也可以用的泡发一下再用。

3先将鸡的黄油脂肪剪下,这个不要丢掉,我们一会还要用到。

4剪下鸡屁股,这个丢掉,因为它里面存有毒素。

5接下来,准备一大锅冷水,将鸡放入,然后加入三片姜,一小勺花椒,一勺料酒大火开始煮,这些配料都是为了去腥增香用的。

6待水沸后,会煮出一些脏脏的浮沫,要用勺子仔细地去掉。

7一直到锅中的汤汁全部都变得清澈即可关火。注意,汤不要丢掉,切记!

8在汤锅中把之前剪下的鸡油加入姜片煸炒,不要加其它油脂,这个鸡油会自己炒出油。

9待鸡黄油煸炒好,将之前焯煮过的鸡捞出放在汤锅中,然后加入锅中的热汤和人参大火煮开后转小火。

10一直炖煮约两个小时左右,这时汤汁浓白上面漂浮着黄油,特别的香,可以加入



适量的盐了。这时加盐,既可以使鸡肉入味,也可以使汤的味更足。

11加入虫草菇和枸杞,再炖煮一个小时左右。

12煮至鸡汤浓郁香气扑鼻,鸡肉软烂即可关火。加一点葱花调味,也可不加。

美美的享用吧!秋季的第一碗滋补汤喝起来!

# 吃过牛肉辣椒包子吗?早餐吃一锅,浑身有劲了,没有想的那么辣



天冷了,早餐吃热乎包子还解馋,用我这个方法挺好使,不慌不忙。天气渐冷,又有不少小伙伴儿贪恋热被窝不舍得起床了。但是,早饭还是要吃的。天天吃汤面似乎有点乏味了。今天咱们来个牛肉辣椒大包子,外加一锅西红柿蛋花汤好不好?早餐吃一锅,浑身有劲了,没有想的那么辣。

有人说,包子要发酵,需要的时间太长,根本不适合时间紧迫的早晨。要我说啊,那是方法不对。

用对了方法,照样能在早上轻轻松松吃上自己做的暄软肉包子,又热乎又解馋,而且馅料随时调整,天天吃都不腻,顺带着,连汤都做好了!

长话短说,按我步骤中的提示做,不慌不忙,一准儿早上能吃美。如果时间真的太紧张,可以头天晚上蒸好,第二天早上花5分钟热一热,一样美味。

----【牛肉辣椒包子&西红柿蛋花汤早餐】----

【包子皮料】中筋面粉150克,干酵母2克,白糖6克,室温凉水90克

【包子馅料】牛肉馅适量,大辣椒3根,植物油10克,盐适量,酱油15克

【汤料】西红柿1个,鸡蛋1个,香葱1棵,盐少许,香油数滴,水适量

【制作过程】

1.包子材料准备好:牛肉馅是用酱油、生抽、盐、大葱,少许凉水调过的,可以用猪肉馅、鸡肉馅等代替;辣椒可以用不辣的青椒代替;

2.白糖用室温凉水溶化,再倒入干酵母,用筷子搅拌均匀其溶解;天冷可用40度左右的温水;

3.将中筋面粉倒入酵母水中,用筷子搅拌成絮状;

4.手揉成团,无干粉状即可;蒙保鲜膜发酵至2倍大;如果是第二天早餐用,可在头天晚上揉好后放室温下发酵30分钟,面团略有膨大时放冰箱冷藏发酵,第二天一早取出回温便可使用;

5.辣椒去蒂去籽,切成细丝,再改刀切碎丁;

6.辣椒丁和牛肉馅混合均匀,因为牛肉馅是上次做牛肉酥饼剩下的,已经调理过了,所以可根据口味再适量增加油盐酱油;如果是第二天早上使用,建议将辣椒切好后先不要和肉馅混合,防止被腌过久而失去新鲜的味道和口感;

7.将发酵好的面团重新揉光滑,搓成长条,切成大小均匀的剂子,大小随自己的喜欢;

8.撒适量面粉,将剂子按扁,擀成中间稍厚、四周略薄的圆皮;

9.取适量馅料放在面皮中间,多少就看自己的手艺啦;

10.按自己的手法包成包子;

11.包好的包子码放在蒸屉中,根据蒸屉的材质决定是否铺屉布、油纸或者刷油;

12.蒸屉放在蒸锅上,为防止受热膨胀粘连在一起,可在包子之间放一张油纸;室温发酵10分钟;

13.大火上汽后转中火,蒸12分钟;蒸的时间可根据包子的大小来调整;蒸好后先不要出锅,焖几分钟,正好来做汤;

14.这是蒸好的大包子,白白胖胖挤在一起真热闹;

15.蒸包子时可以将汤料准备

好:西红柿、鸡蛋、香葱;

16.西红柿去蒂切丁,香葱切末;

17.西红柿和热水同入小煮锅中,大火加热;用热水可节约时间,实在没有就用凉水也一样的;

18.水开后煮2分钟,使西红柿尽量多释放酸味并煮软烂,转中火,将打散的鸡蛋液淋入汤中,再转大火,使蛋花全部翻到水面,根据口味撒少许盐,撒香葱末、香油,关火。

【小提示】

1.日常做法可一次发酵,也可二次发酵,只是等待的时间略长些;如果是为第二天早餐准备,面团需要提前揉好并室温发酵半小时,这样可以激发酵母的活力;再放冰箱冷藏过夜发酵,是为了抑制酵母的发酵;第二天一早就取出放室温下,释放冷气恢复到16度左右时,又能唤醒酵母的活力;

2.菜料不要着急混合均匀,可在包包子之前再混合,可保持新鲜的口味并防止出汤;

3.蒸的时间根据包子的大小、蒸汽的强弱等来调整。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

## 稻寿司 Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價  
营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-629-1555

## 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
丰富健康沙拉吧  
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**  
15% off

65岁老人额外10%off

新店隆重开业

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)