

大家好，一到冬季，天气就会变得特别寒冷，这个时候如果能来上一碗热气腾腾的浓汤，既能暖胃又暖心，你喜欢喝汤吗？



今天呢，我要给大家分享的是炖鸡汤的制作方法，在寒冷又干燥的冬天里，炖上一锅鸡汤，也是个非常不错选择。

鸡汤虽好喝，许多朋友却老是做不好，不是汤太油腻，就是鸡肉太柴腥味重，想要炖出营养好喝的鸡汤，是需要一定技巧的，只需牢记“3不放”的小窍门。下面就跟着我一起来学习一下正确做法吧！



4、接着把鸡肉连同汤汁一起转入砂锅当中，砂锅的蓄热能力比较强，用来炖鸡汤是最为合适的。

5、下一步往鸡汤中加入我们三放的食材，也就是少许小茴香、适量去芯的莲子和适量的红枣。

6、搅拌均匀后小火慢炖上一个小时，炖出鸡肉中的香味。

7、炖鸡汤的三不放，主要是料酒，料酒味道很重，只有在高温的情况下才会挥发掉，加入鸡汤中容易使味道发酸发苦。

小贴士：

- 1、炖鸡汤除了用葱姜去腥以外，放小茴香能够很好地为鸡汤去腥增香，莲子富含蛋白质、磷脂等营养成分，搭配鸡汤能够减少油腻的口感。
- 2、红枣则可以让鸡汤口感更佳，有着滋补身体的作用。
- 3、炖鸡应首选老母鸡，母鸡用来炖鸡汤是最为合适的，营养价值高，味道好喝又浓郁。