

caishu11 / August 17, 2012 11:07AM

[養生滋補湯 營養健康好喝的香菇炖雞湯](#)

原料：

料酒1大匙 精鹽1小匙 味精0.5小匙

土雞腿300克[url=http://er86.over-blog.com/categorie-12462228.html][color=white][size=1px]er86[/size][/color][/url]

香菇30克 紅棗10克 生姜1小塊；

做法：

1.土雞腿洗淨剝小塊，汆燙後撈出；[url=http://abbc.blogtur.com/7899750/LED-lights-were-not-considered.html][color=white][size=1px]LED[/size][/color][/url]香菇泡軟、去蒂，紅棗泡軟，生姜洗淨拍松；

2.把所有材料放入砂鍋，[url=http://jobbb.yesblog.ru/note/1129833/clusters-of-led-bulbs.html][color=white][size=1px]LED[/size][/color][/url] 倒入料酒，再加適量清水，燒開後用小火炖1 個小時；

3.最後放精鹽、味精調味，[url=http://set1.e-know.jp/e397825.html][color=white][size=1px]off[/size][/color][/url]拌勻後即可。

注意：

湯鮮味美，營養豐富。湯未煮好前，[url=http://maycao.eklablog.com/led-lighting-technology-a48726018][color=white][size=1px]LED[/size][/color][/url]不要加精鹽，這樣雞肉更嫩、湯汁更鮮美。

---