

相信很多家庭都喜欢吃土豆炖鸡，一道菜有了蔬菜也有了肉类，营养均衡，这道菜做起来也比较方便，深受大家的喜爱。

但是你们有没有发现什么问题？偶尔发挥不好的时候，往往是土豆已经软烂了，但是鸡肉还是比较硬，咬都咬不动，究竟是哪一步出了问题呢？接着看下去吧！

首先大家在买鸡的时候一定要选好，选择比较新鲜的鸡，颜色白里透红最好，可以的话让商贩把鸡肉切成大小合适的块，这样到家以后就不用自己动手，更加方便了。

其次就是我们在炒鸡肉之前，要先焯一遍水，焯水不仅能去除鸡肉本身的血水同样也能去腥，更重要的是能让鸡肉蛋白更紧致，不至于在炒的过程中鸡肉过于发散变得很干很柴，吃起来就很涩。

在开始做这道菜之前，要准备好所需的调料和配菜。菜就不用说了，肯定是土豆，量多少根据自己的需求来定。

这些都准备好以后我们就可以开始啦。

先把土豆洗净去皮，切成大小均匀的滚刀块，放在水里备用。放在水里的作用是防止土豆表面接触空气变黑。

然后烧一锅水，烧水的同时把鸡处理好，等水开后把鸡块放入水里焯一下，这样做可以让鸡块熟的比较快，水里放几片姜片和蒜瓣，这样能够去除鸡肉的腥味。看鸡块颜色变深，没有血色后可以捞出，放入净水里洗净备用。

准备一个炒锅，放油，等油七分热的时候放入姜片，蒜瓣，干辣椒，花椒大料炒香，等香气出来以后倒入刚刚洗净的鸡块，快速翻炒，炒30秒左右后，加入剩下的所有调料适量。

这里要说一下，白糖的量要比其他的调料少一些，因为白糖只是起到一个提鲜调味的的作用。所有调料放入以后继续翻炒一分钟左右，让调料均匀的包裹所有鸡块和土豆。

上面的步骤都做完以后，
准备

一个高压

锅，先把土豆均匀

的铺在锅底。接下来这一步非常关键

，那就是在铺好的土豆上倒上适量的豆瓣酱

，口味可以根据自己的喜好来调整，喜欢豆瓣酱就多放点，这样味道会比较浓郁，不喜欢的话就少放一点，起到调味的作用就好。

然后再把刚刚翻炒好的鸡块倒入高压锅，如果刚才放的盐少可以再放一点点盐，最后加入一点点水就好，用高压锅不需要加入太多的水。

这个时候千万要记得不要搅拌，不要觉得搅拌一下让豆瓣酱更均匀，不需要！这时你只要盖好盖子，设置好高压锅的工作状态就好了，等个十几二十分钟你就有非常好吃的土豆炖鸡出炉了！

最后一步，揭开锅盖，刚才小编让大家在放入鸡块的时候不要搅拌，是因为高压锅的内胆太小了，你搅拌的话也可能不会太均匀，这样做出来的鸡肉味道就会不一样。但是等你揭开盖后，在盛出鸡块的时候搅拌一下那效果就会很不一样了。

小编就是用这个方法做出了美味鲜嫩的土豆炖鸡，土豆入口即化，鸡肉鲜嫩多汁，简直太美味啦！你也来试试吧！

内容来源于网络，版权归原作者所有。我们尊重原创者版权，除我们确实无法确认作者外，我们都会注明作者和来源。在此向原创者表示感谢。若涉及版权问题，烦请原作者联系我们