

导读：

夏天特别易出汗，所以在每年的夏天，为了及时给家人补充营养，我每个月都会炖一次鸡汤给家人喝！而很多人为了使鸡汤喝着鲜香味十足，都会将鸡进行焯水，而将鸡肉，会使鸡肉中的营养物质会流失，所以炖鸡时，万万不能焯水！那有没有好的办法，不焯水也能使鸡汤的鲜味十足呢！相信很多人都思考过这个问题。而胡师傅炖鸡汤时会使用到3个妙招，这3个妙招，不仅能使鸡肉嫩滑不柴，而且还能使鸡汤鲜味十足，很多朋友喝过我做的鸡汤，都说太好喝了。接下来我就把这3个妙招分享给大家。



处理干净的鸡肉，需要将鸡放入到清水中浸泡1小时，这样可以使鸡肉中的血水完全泡出来，从而使鸡肉没有腥味。鸡肉不要浸泡的时间过长，一般浸泡1小时即可。如果您做好的肉类食材有腥味，就是没有将肉里面的血水完全去除，只要去除了血水，保证鸡肉没有腥味。

妙招二：腌制鸡肉



洗净的鸡肉，还需要放入到锅中大火爆炒一会，等锅中水炒干后，此时立即将5ml的白酒放入到锅中，接着继续将鸡肉炒20秒后即可关火。因为炒鸡肉时，能使鸡肉快速的紧缩，从而在炖鸡汤时，使鸡肉吃着更嫩滑不柴。而且在炒鸡肉时，还需要放少许的白酒，从而将鸡肉的腥膻味完全去除。

**【炖鸡汤的方法】：**

将炒好鸡放入到锅中，然后放适量的热水，大火将水煮开后，将食盐、少许胡椒粉放入到锅中，中小火将鸡炖煮45分钟后即可食用。炖鸡汤时建议提前放盐，这样可以使鸡肉中的蛋白质完全溶解在水中，从而使鸡汤喝着更鲜。