

香菇雞湯

材料：

1. 連背雞腿 * 2
2. 香菇 (10 朵)
3. 蒜頭 (20 瓣)
4. 薑片 (5 片)
5. 米酒 (20 ml)
6. 水+ 泡香菇水 (2000ml)
7. 枸杞 (1 小把)
8. 鹽巴 2 小匙 (適量即可)



步驟：

1. 烹煮前的 1~2 個小時，乾香菇泡水，先將雞肉用少許鹽巴醃過
(調製濃度約 5% 的鹽水，例如 500g 水加入 25g 的鹽巴，鹽水的量必須完全蓋過雞肉，
浸泡一小時後即可料理，也可以在前一天放入冰箱冷藏醃漬)
2. 去血水- 起一鍋溫水，丟入雞腿開中小火加熱到微微滾
3. 這時血水渣應該都會浮在水上，倒掉整鍋水，並將肉沖洗乾淨備用。
4. 薑切片，蒜去皮留整顆或對切成半顆
5. 把雞背、雞腿切幾個縫將整顆或半顆蒜塞進去
6. 準備一鍋水 2000cc，放入雞肉，薑片、乾香菇、加入米酒。
7. 蓋鍋蓋，大火滾煮後轉小火燉煮 20 ~ 50 分鐘。
(大火煮滾後切記不要開鍋，讓鍋內充滿熱氣最好)
小火的火越小越好，蒸氣鍋或最小火配鐵網鍋)
8. 加入適當鹽巴和別的調味品，轉大火煮滾後再轉小火燉煮 10 分鐘。



小撇步

1. 由於雞肉不像豬肉等，較沒有肉汁，因此放鹽巴並且冷凍雞肉 3 小時以上甚至一整天，可以讓肉質在烹調過後仍然保持柔嫩多汁不會過於乾柴。(也可以調製濃度約 5% 的鹽水，例如 500g 水加入 25g 的鹽巴，鹽水的量必須完全蓋過雞肉，浸泡一小時)
2. 去腥味、血水的步驟最好是在水微溫時下鍋到水稍微滾取出，不蓋蓋子
3. 香菇先泡水，然後香菇水要留著使用
4. 蒜頭整顆不用切丁切片，然後要塞到雞肉裡
5. 燉雞湯的重點在”燉”，也就是”悶”，用大火煮開始得鍋裡充滿的熱氣之後後再轉文火。保溫性能優越的「砂鍋」，鐵網鍋是最適當的，切忌大火轉文火之後不要開鍋蓋。
6. 放鹽的時間可以兩個擇一，一在起鍋前放了就起鍋。第二個在鹽巴均勻地撒下去之後不要攪拌，然後再大火煮滾轉文火悶 10 分鐘。