

清炖红枣 去皮鲜鸡汤

份量： 4至6人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 2小时



材料

- 1整只 冰冻鸡(约1.3公斤), 放在冰柜冷藏格解冻8小时
- 10朵 香菇, 用两杯水泡软
- 1条 老黄瓜(650克)
- 6至8粒 红枣干, 用水泡软
- 1茶匙 花雕酒
- 3粒 干贝, 用一杯水浸泡2小时
- 20克 人参片 - 供选择

做法

1. 将鸡只洗净, 然后切除所有的鸡皮跟脂肪(如果您将这些鸡皮跟脂肪拿去秤, 您将发现它们至少占了整只鸡的大约20%)。用纸巾彻底地擦干鸡只的内外。
2. 黄瓜洗净然后切成大楔块, 不要去皮。
3. 将全部香菇、红枣、干贝与及浸泡香菇及干贝的水, 连同整只鸡放入双层蒸锅中的上层。亦可使用沙锅或是有盖的大碗。
4. 将双层蒸锅内的汤用中火煮约2个小时, 或至鸡肉熟软。如果您用的是有盖的大碗或沙锅, 将托架放置蒸笼中, 再加入足够的水大概至沙锅的两公分高。
5. 您将会发现鸡肉会排出油脂。把油脂用汤匙从汤的表面舀开, 或是用张纸巾越过汤的表层, 油脂将会被纸巾吸收。

