

好汤48



[好汤48 下载链接1](#)

著者:程安琪

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-8

装帧:平装

isbn:9787501943746

菠萝苦瓜鸡

材料

土鸡半只

苦瓜1条

腌菠萝1杯

干银鱼1小把

小葱1根

姜片3片

调味料

料酒1大匙

胡椒粉少许

做法

1 鸡洗净，剁成块，用滚水氽汤一下，捞出洗净。

2 苦瓜洗净，剖开，去子，切成块，干银鱼用水冲一下即可，葱洗净，切段。

3 汤锅中煮滚6杯水，放下鸡块和葱，姜，料酒，煮滚后改小火，炖煮约30分钟。

4

将腌菠萝连汁和苦瓜，干银鱼一起加入汤中，再以小火煮20—30分钟，至想要的烂度。

5 尝一下，看是否需要加盐调味，撒下胡椒粉即可。

靓汤

炖鸡汤时火要小，汤才会清，但要保持汤的滚开，才能将鸡的鲜味炖出来。

作者介绍:

目录:

[好汤48 下载链接1](#)

标签

评论

[好汤48 下载链接1](#)

书评

[好汤48 下载链接1](#)