

众"智"成城！ 守护知识森林



土鸡汤



土鸡汤是是一款炖汤，制作原料主要有[土鸡](#)、大葱、姜等，味道鲜美，做法简单。土鸡汤加[高丽参](#)，常喝有补元气、调中气，[生津](#)安神的作用。

中文名 土鸡汤
主要食材 土鸡，枸杞，大枣，姜，大葱白
分类 炖汤
口味 鲜香
制作工艺 炖



目录

TA

做法



土鸡一只1750克、大葱白4段、姜4片、大枣和枸杞各十。

制作

- 1、土鸡洗净，控水；
- 2、入开水锅中焯2分钟，捞出；
- 3、另起锅，放入焯好的土鸡，加入葱姜，加没过热水大火烧开；
- 4、转小火炖一小时，捞出葱姜弃之；
- 5、添加冲洗干净的大枣和枸杞，小火继续炖30分钟；
- 6、起锅前调入适量盐即可。



营养价值



炖土鸡汤可加点**当归**，当归能补血活血，改善心脏功能，还有镇静、镇痛、抗炎作用，此外，当归还是极好的抗衰老美容剂，能为人体皮肤、毛发提供营养，以延缓皮肤皱纹出现而不显苍老，使面色红润，皮肤光滑，富有弹性，特别适合白领劳累一族；土鸡汤中加点**北芪**，北芪有补气固表，利尿托毒的功效，对**气虚乏力**、**中气下陷**、**表虚自汗**、气虚水肿、慢性肾炎蛋白尿，糖尿病等都有一定的疗效。土鸡汤加枸杞，枸杞具有补肾益精、**养肝明目**、补血安神、**生津止渴**、**润肺止咳**的功效。土鸡加**高丽参**，常喝有补元气、调中气，**生津**安神的作用。**土鸡**本身具有鲜香怡人，肉细嫩，营养丰富等优点，而且不含激素，不仅使汤味清醇鲜香，同时又更易于吸收消化，非常有利于缓解一定的压力，滋补身体。

目录

TA

(1) 洗净的[土鸡](#)在开水锅中焯一下水。这个过程就叫做“飞水”，不仅可以除去血水，还去除一部分脂肪，避免过于肥腻，使成汤清亮不混浊，鲜香无异味。

(2) [煲汤](#)选择质地细腻的砂锅为宜，鸡肉飞水后放入砂锅，加清水、药材，用旺火烧开，然后用小火炖2个小时。煲汤不是时间越久越好，汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鸡汤2-3小时左右就可以。

(3) 汤好后，盐应当最后加，因为盐能使蛋白质凝固，有碍煲汤的过程中[鲜味](#)成分的扩散。

(4) 使用老母鸡香料跟特[纯鸡粉炖鸡汤](#)，能高效提升[鸡肉](#)制品品质，增强浓厚食欲。一般人饭前喝点汤，可促进胃液分泌，帮助消化吸收，但有[浅表性胃炎](#)的人应饭后喝，以免加重症状^[1]

参考资料

[1] [土鸡汤制作及功效](#). 高分子实验室 [引用日期2012-12-22]

搜索发现

土鸡汤

舜皇山土猪

土窑鸡加盟

吸尘病能活多久

余干乌黑鸡

鸡汤网里

吸尘肺能排出吗

肺吸尘有什么影响

猜你喜欢

广告

OPPO Reno3 元气版 5G视频手机，售价2999元

东莞市永盛通信科技

目录

TA

电煲汤锅价格，智能调火，尽在天猫电器城






3c.tmall.com





「正宗」神厨鸡汤面 特色面条 年盈30万 利润可观



3g.lqsgm.com


百科医典

秒懂本本答

好看视频

怎么鉴别新冠肺炎和感冒？

陈
志
海



吴
谨
言



有奖 百科2月十大热词评选啦！

[百度百科吧](#) | [意见反馈](#) | [权威合作](#) | [百科协议](#)

内容均由网友贡献，编辑、创建、修改和认证均免费 | [详情](#)



目录

TA