# 榴莲（壳）煲鸡

## 材料准备

1. 主料：老母鸡半只
2. 辅料：猪月展肉/瘦肉/排骨肉、榴莲壳、红枣、枸杞、盐

## 制作步骤

1. 榴莲壳去掉刺克，只要白色皮肉，切成大块，红枣去核备用
2. 老母鸡、猪肉用沸水焯一下
3. 老母鸡、猪肉、红枣放入砂锅，倒入清水，大火煮开，小火慢炖1h，最后快出锅时放枸杞、盐。

# 榴莲（肉）煲鸡

## 材料准备

1. 主料：鸡肉
2. 辅料：姜、葱、榴莲、红枣、枸杞、薏米、椰奶、盐

## 制作步骤

①鸡块冷水下锅，加姜片、葱结焯水

②鸡块、榴莲肉、红枣、枸杞、薏米、姜片放入砂锅，倒入开水，大火煮开，中小火慢炖1h，最后快出锅时放椰奶、少许盐，搅拌一下盖盖子再煮5min。

【挑榴莲小技巧】

大小均匀、底部小口微微张开，挑两个小刺摁捏刺可以贴合

【榴莲保存小技巧】

榴莲取出果肉后重新合起来用保鲜膜包裹放冰箱保存