



香菇蘿蔔烏雞湯

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：2小時

🍴 菜式：中式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

310卡路里 | 36克蛋白質 | 19克碳水化合物 | 10克脂肪

🍴 含有：肉類

食材

- 烏雞 2隻(約1.3公斤重，連雞皮和雞骨)
- 清水 1.5公升
- 薑 25克(約1湯匙)，切碎
- 鹽 1茶匙
- 人參 30克(約1湯匙)，洗擦乾淨，直向對切
- 乾冬菇 4隻，放入 400 毫升的清水裡浸泡過夜
- 韭蔥 2條(200克)
- 白蘿蔔 700克，去皮，切成 3 至 4 厘米的塊狀(約 4 杯的量)
- 1/2 茶匙白胡椒粉或黑胡椒粉
- 麻油 1湯匙

烹飪方法

1. 在湯煲中放入烏雞和清水，加鹽後煮滾。去除浮渣後，加入薑、人參和冬菇(包括浸冬菇的水)。
2. 煮至微滾後，蓋上鍋蓋，用細火煮 1½ 至 2 小時或直到雞肉軟嫩。如有需要，可再加入清水，並確保清水要蓋過烏雞。
3. 當雞肉煮至軟嫩後，撈出薑和人參並丟掉。小心取出烏雞，放涼。隔去漂浮在湯表面的油脂。
4. 將韭蔥的白色部分切成 3 公分長的蔥段，加入湯裡。然後將韭蔥的綠色部分切絲，攪置備用。
5. 加入蘿蔔，蓋上鍋蓋，用細火煮 10 至 15 分鐘，直到蔥和蘿蔔都變軟。
6. 將放涼後的烏雞去掉雞皮，以去除多餘的油脂。
7. 再把烏雞放入湯裡，撒上胡椒粉，稍微加熱。伴以綠韭蔥和淋上麻油，趁熱上桌。

小貼士：您亦可用普通雞來取代烏雞。