



南京冬至的那锅鸡汤

2014年12月22日,周一,冬至。宜喝鸡汤。南京人素有“一九一只鸡”的风俗。就是从冬至算起,每进“一九”喝一次鸡汤。说起炖鸡汤,南京的主妇们肯定都有自己的绝招。但由于饮食习惯的不同,各家炖老母鸡汤的做法也不同。南京苏香圆鱼馆的掌门人苏帮大厨丁明仁大厨炖老母鸡汤有四个步骤,下面和盘托出。

宋新晨 钱坤/文 沈明/插图

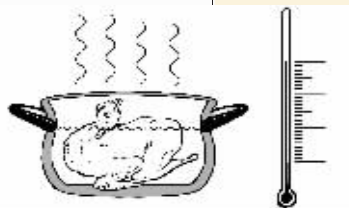
步骤一 选鸡



丁明仁强调,在选料上,几个月的鸡肯定不行,至少要一年以上的母鸡。那么如何挑选母鸡呢?其实很简单。

要点:选鸡时一定要把握好两个标准。首先看肉质,和肉鸡相比,老母鸡肉质相对饱满。其次要看鸡爪,尽量挑选爪子细长粗糙的母鸡。

步骤二 过水



任何肉类在炖汤之前,都应该将主料在开水里面煮一下,这样不仅可以去掉生腥味,也是一次彻底清洁肉类的过程,可以使炖出的汤清新而不浑浊,鲜香而无异味。

要点:丁明仁说,过水也是有技巧的,如果是冷水煮肉,从冷水到煮沸,肉的营养就会严重流失,所以过水最适宜在温水时下锅,然后煮7~8分钟,在煮的过程中,适时地翻动肉块。

步骤三 加水



很多家庭在炖鸡汤时选用开水,并在炖制过程中不停地加水。丁明仁对此表示不妥。他透露了一个“必杀技”:炖鸡汤用水要掌握一定比例。

要点:一般来说,一只3斤左右的鸡,应该放6斤左右的水。鸡肉应该冷水下锅,水一次加足,切忌中途随意添水。应该让食材随水温的慢慢升高而充分释放营养与香味。

步骤四 放盐



放盐的时间在某种意义上能主宰鸡汤的口味。不管是下锅时就放盐,还是半熟时放,都不对。对此丁明仁有他的独特见解。

要点:盐和别的调味品一定要在鸡汤已炖好时放。放盐后转大火10分钟再停火,中途不揭盖,不光味道全进去了,而且鸡汤鲜味更浓。最后丁大厨还提醒,放盐进去后不要搅拌,那会留下一股生盐味。

现代快报为您甄选三款优质老母鸡

目前南京主城区范围禁止活禽交易,如何吃到新鲜的优质老母鸡就成了很多南京人的困惑。为此,现代快报电商平台为您甄选,推荐3款优质的老母鸡,均为当日宰杀、当日配送。

- 1.本地农场2年散养老母鸡:优惠价99元/只,宰杀后净重不少于2斤(不开膛);
- 2.大别山2年跑山母鸡:优惠价128元/只,宰杀后净重不少于2.5斤(真空包装,开膛保留内脏,0度排酸),赠送大别山无公害长粒香米500g;
- 3.溧水2年草乌母鸡:优惠价158元/只,宰杀后净重2.5斤左右(不开膛),赠送养生炖汤料。

21日16点前预订的读者,在22日冬至当天下午即可将老母鸡配送到家。为保证新鲜,老母鸡均为当日凌晨在农场宰杀后速配至南京,源头和新鲜度都有保障!订购热线:96060。

嫌单调?那就加点料!

按照老习俗要“一九一只鸡”,既然十天左右就要吃上一只鸡,那么口味就不能太单调。下面我们就再推荐几种不同口味的鸡汤。



清水鸡汤

想做成清水鸡汤,在炖汤时,一定要加些碎肉进去,一开始就用小火慢慢炖,期间可以翻泡,但是不能炖开。需要注意的是,碎肉可以用纱布包裹后再放在汤中,一旦有白沫应当立即舀掉。这样炖一整天,炖出来的鸡汤清如自来水,鲜香爽口。



板栗鸡汤

中医认为,板栗补脾健胃、补肾强筋,而鸡肉温中益气、强筋健骨,对虚劳、久病体虚、产妇补养等效益显著。板栗炖鸡汤更是一道清香可口、风味独特的绝佳补品。

在制做板栗鸡汤时,一定要待鸡块煮熟后再放入板栗,用小火慢炖,板栗炖鸡汤是一道清香可口、风味独特的绝佳补品



山楂鸡汤

很多人炖鸡汤喜欢些加木耳、山药、枸杞等食材,你考虑过加山楂吗?山楂具有活血化瘀、化痰、抗辐射等功效。到了冬天,人体对脂肪、热量需求大,荤性食物吃得比较多,这时,适量吃点山楂,可以分解油脂在人体内的沉积。炖鸡汤如果丢几颗山楂进去,不仅可以煮出来的鸡肉更酥烂,也能起到消食化积的作用。

不得不说的小诀窍

- 1.我们都习惯去市场买活鸡,现场杀了回家就炖汤。实际上这是不对的,鲜鸡买回来后,应先放冰箱冷冻室冰冻3~4个小时再取出解冻炖汤。
- 2.煮鸡汤前要将鸡的皮下油脂去掉,一般在屁股附近,可以直接去除。
- 3.煮的时候,在小火炖的时候可以用切片面包把浮在水面的油吸掉。
- 4.锅用直筒型的,不能用炒菜的锅炖鸡汤。
- 5.大火烧开后小火炖,加料一次加满,中间不加水。
- 6.炖之前最好去掉鸡皮,这样就不会太腻。

漫画 胡晓晶



快报云媒安卓版



快报云媒ios版

更多内容详见
现代快报网
www.xdcb.net
或扫描二维码
下载快报云媒客户端