

## 香菇莲子炖鸡汤

### 原料：

1 只母鸡（1.5 磅左右，约 630 克）  
6 朵干香菇  
1/4 杯薏米  
1/3 杯莲子  
1/3 杯红枣  
1 小块姜  
1/4 茶勺白糖  
盐和清水适量



### 做法：

干香菇，莲子，红枣和薏米分别洗干净，用水泡开，（大概 2 个小时左右），滤干备用。

把鸡清理干净，去掉肥油，斩成小块，飞水，然后用热水清洗干净。

往炖汤的锅里加足水，有砂锅最好，我用了铸铁锅 Dutch oven，效果也不错。

姜切薄片，跟鸡块一起放入水中，大火烧开后，转小火，慢慢炖两个小时。买的这只鸡的确瓷实，炖了两个小时肉才刚刚开始软，加入干香菇，莲子，红枣和薏米，接着炖了 1 个半小时。

起锅前 20 分钟，加盐调味。

无论什么时候，用心的煲一锅汤，总是值得的吧！