

黄豆炖鸡



准备食材：黄豆、半只鸡、姜片

做法步骤：

- 1、将黄豆提前浸泡12小时，这样可以使黄豆在烹饪过程中更容易熟透，并且有助于释放其营养成分。
- 2、将鸡肉清洗干净，去除多余的脂肪和杂质，然后切成适口的块状。
- 3、在热锅中加入适量的食用油，油热后放入姜片炒香。接着加入切好的鸡块，用中火翻炒至鸡肉变色。
- 4、鸡肉变色后，加入料酒以去除腥味。然后倒入浸泡好的黄豆，与鸡肉一起翻炒。
- 5、接着加入适量的清水，水量要刚好没过鸡肉。大火烧开后转小火，慢慢炖煮40分钟。
- 6、最后，加入适量的盐进行调味，即可关火出锅。

小贴士：黄豆是一种营养丰富的食材，含有丰富的钾元素，有助于调节荷尔蒙，缓解更年期症状。鸡肉是优质蛋白质的来源，有助于增强体力和维持身体健康。这道黄豆炖鸡不仅味道鲜美，而且营养丰富，适合各个年龄段的人群食用，尤其适合需要补充营养和增强体力的人群。