

三七炖鸡汤



食材准备:

鸡肉，三七须根，虫草花，香菇，红枣，草果，枸杞，姜片。

做法流程:

1. 鸡肉剁成小块，清洗干净，然后冷水下锅焯水，加入料酒和姜片去腥，焯水后，捞出控干水分，倒入炖锅中。
2. 虫草花提前5分钟泡软，然后清洗干净，倒入炖锅中，再清洗干净三七须根，香菇，红枣和草果，一起放入。
3. 倒入适量的清水，放入一块姜片，中小火炖煮两个小时，再撒入一把清洗干净的枸杞子。
4. 加入适量的食盐调味，继续炖煮5分钟左右，即可出锅开吃，健康好喝，暖心。