

## 宁夏菜经典菜肴介绍 06：宁夏清炖土鸡

宁夏清炖土鸡是宁夏的十大名菜之一。宁夏清炖土鸡是选用土鸡处理后洗净，剁成小块，锅里倒入食用油，油热，下入葱姜片，干辣椒炒香，下入鸡块翻炒香味，加入蒜瓣，酱油，料酒翻炒至入味，将鸡肉倒入砂锅里，加入适量的清水，大火炖开，加入枸杞转小火慢炖2个小时鸡块。宁夏清炖土鸡的时候汤色香浓，口感：鸡肉香嫩好吃，滋补又美味。

