

# 怎么煎鲜嫩多汁的鸡胸肉

作者: [chinaYoung](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1532684564420>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

# 配料

鸡胸肉一块 柠檬一个 蜂蜜 盐 大蒜

## 解冻 (新鲜鸡胸肉可以跳过这一步)

自然解冻, 暴露在空气中即可

## 放入水中解冻

### 注意事项:

1. 解冻最好不要用热水, 最好用冷水解冻

&nbsp;

2. 解冻时千万不要将鸡胸肉直接接触水, 这样对鸡胸肉的品质又影响。建议的做法是, 用塑料袋包好后放入水中

## 步骤

### 处理配料

&nbsp;

- 首先将鸡胸肉水平切开, 一分为二, 这样的目的是为了更方便煎熟

&nbsp;

- 取两颗大蒜切大蒜粒, 不用太细

&nbsp;

- 切一片柠檬备用, 大小视鸡胸肉大小而定

### 腌制

&nbsp;

- 先将鸡胸肉擦干水分放入碗中

&nbsp;

- 放调料。盐巴适量, 大蒜, 蜂蜜适量, 柠檬片挤汁

&nbsp;

- 封保鲜膜放入冰箱冷藏, 冷藏越久越美味哦, 一般几小时就可以让鸡胸肉变嫩

### 煎制

&nbsp;

- 取平底锅一个，专门的煎锅最好
- &nbsp;
- 放入适量食用油，油的种类最好是植物油
- &nbsp;
- 放入鸡胸肉，一面煎一分钟，用筷子翻面更方便

筷子扎入之后不会流出红色的水就是熟了

一般在翻3~4次之后就熟了

不用担心会煎硬,腌制后的鸡胸肉很嫩

## 出锅

&nbsp;

- 出锅时不要立马切块，应该静置几分钟，这样切出来的鸡胸肉最香
- &nbsp;
- 剩下的就是享受成果的时候了，准备好大‘干’一场吧，大厨！！