

材料

- 黃瓜 1根
- 雞胸肉 250克
- 洋葱 80克
- 芫荽 50克



- 胡蘿蔔 80克
- 蘋果 80克
- 木耳 50克

調味料：

- 檸檬 1/4個



- 花椒 少許
- 蒜頭 2瓣
- 辣椒 1根

- 鹽 1/4茶匙
- 黑醋 1茶匙
- 糖 1茶匙
- 醬油 1茶匙
- 味霖 1大匙
- 香油 少許

七彩雞絲 夏日涼拌

簡單料理 開胃又滋味

小廚佳餚

七彩雞絲，顧名思義是用七種顏色的食材來製作，色彩繽紛賞心悅目，增添食慾，同時富含蛋白質和維生素，只需要簡單蒸或水煮來烹調，是非常簡單清爽的一道家常料理，零油煙之開胃菜首選，當減脂餐也非常棒！一定是你今年夏天的最愛涼拌，趕緊試試看。



步驟

- 1 首先處理雞胸肉，可以利用煮飯時順便蒸熟，或用水煮方式煮熟。然後取出來放涼，切成細絲狀。
- 2 先準備好所需材料。木耳需要提前浸泡並煮熟；黃瓜去囊；蘋果削皮泡鹽水；然後全部盡量切成長度相若絲狀備用；洋葱切絲泡水，減少嗆味。
- 3 準備調味料：把蒜剁成末；辣椒切碎（如果不能吃辣可以不放）；檸檬擠汁備用；皮切絲用來增加風味。



- 4 把食材和檸檬皮混在一起拌勻，然後放調味料。



- 5 在鍋上倒少許橄欖油，放進花椒。等油鍋熱了，聞到花椒香味即可熄火，然後把花椒拿掉。把花椒油倒進食材，均勻沾裹到醬汁即可盛盤。

Tracy



活在當下，穿梭職場和家庭，享受下廚的港媽

