

大廚師:Mary  
日期:July 24 2010

## 雞絲西芹或里脊西芹

材料:

1. 雞肉或里脊半磅
2. 西芹半棵
3. 胡蘿蔔少許
4. 生粉少許

調味料:鹽,糖,,麻油,雞粉,花椒油

做法:

1. 雞肉或里脊肉切絲,用麻油,糖,鹽,生粉醃約 30 分鐘
2. 取一鍋子煮開水川燙雞肉絲或里脊肉絲,燙熟後放入涼開水,撈起瀝乾備用
3. 西芹,胡蘿蔔切絲用開水川燙後放入涼開水,撈起瀝乾備用
4. 所有調味料調勻
5. 在食用前 20 分鐘再把所有的食材放在一起拌勻