

好吃不长肉---凉拌手撕鸡胸肉！又香又嫩、开胃爽口、荤素搭配、营养均衡！

鸡胸肉应该是减脂伙伴们的好朋友了，但是鸡胸肉做的方法不对，会让鸡肉变得太柴，肉质没有那么紧实爽口，如果你也正在减脂期间，那你一定要试试这一道好吃不长肉的低脂手撕鸡胸肉！



4、准备好蔬菜：黄瓜、胡萝卜、小葱、蒜、香菜

（胡萝卜、黄瓜切丝备用，葱蒜香菜切碎备用）



5、将鸡胸肉用手撕成小条



7、接着调制一碗凉拌汁（取一个小碗，放入白糖、盐、蚝油、生抽、米醋，搅拌均匀），将调好的凉拌汁浇至鸡胸肉丝上



8、锅中倒入油，加热至五成热，放入葱蒜爆香后，将葱蒜油倒入鸡丝中。



TIPS:喜欢吃麻辣口味的小伙伴，可以在油锅中放一些花椒粒煸香、再放入葱蒜爆香倒入鸡胸肉中搅拌均匀，再放入一些辣椒油会更香哦！

喜欢的话记得点赞关注评论哦~

1.