

桂竹筍炒雞絲

2-3人份 | 鮮嫩不卡牙 | 優質蛋白質

【山珍與家禽】



桂竹筍：200 克 (只選嫩尾)
雞胸肉：150 克 (逆紋切絲)

讓雞肉變嫩的魔法醃料



蛋白液半顆
(讓肉滑溜)



鹽少許



太白粉 1 小匙
(鎖住肉汁)



清水 1 大匙

【天然爆香好料】



蒜頭 3 瓣
(切片)



蔥 2 根
(切段，分蔥白/蔥綠)



辣椒少許
(切片配色用)

【酸甘調味料】



醬油 1 大匙



白醋 1 小匙
(起鍋前加，軟化提鮮)



糖少許



高湯或清水 3 大匙
(燉煮用，保持濕潤)

滑嫩多汁三步驟

1



熱鍋冷油，將醃好的雞肉下鍋。快速滑炒至變白，撈起備用。不要一直炒，肉會變老！

2



2 分鐘



原鍋爆香蔥白、蒜片，放入筍段。加入醬油、糖、高湯(水)，蓋上鍋蓋燜煮 2 分鐘，筍子才會透。

3



將雞肉倒回鍋中拌勻。起鍋前，沿著鍋邊淋入白醋提味，並撒上蔥綠。記得保留一點湯汁，濕潤才好吞！

口感軟嫩的秘密：一刀斷纖維

桂竹筍關鍵一刀

正確切法：刀子與纖維呈 90 度垂直逆紋切下，長度約 2-3 公分就好。



❌ 錯誤切法：順著纖維切長絲會像繩子咬不斷！

雞胸肉也要「逆紋」

眼睛看仔細：找出雞肉紋路方向。刀子垂直紋路切下去！



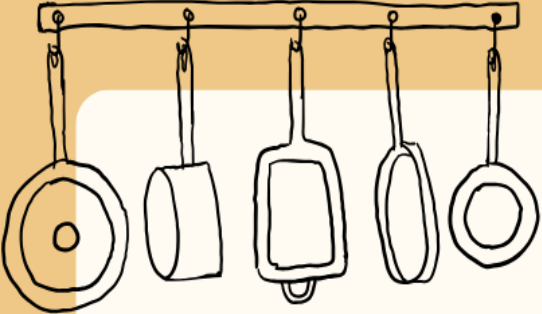
❌ 千萬別順著切，會變橡皮筋喔！



高雄市政府衛生局 社區營養推廣中心

蔬菜類

豆魚蛋肉類



桂竹筍炒雞絲

營養成分-1人份

- ✓ 熱量：166 大卡
- ✓ 碳水化合物：5.5 公克
- ✓ 蛋白質：16.4 公克
- ✓ 脂肪：15.6 公克

食物類別

- ✂ 全穀雜糧類：0.1 份
- ✂ 豆魚蛋肉類：2.2 份
- ✂ 蔬菜類：0.8 份
- ✂ 水果類：0 份
- ✂ 乳品類：0 份
- ✂ 油脂與
堅果種子類：1.8 份