

清炒芦笋胡萝卜鸡片

开春了，市场上卖的芦笋多起来了，价格也便宜了，趁机多吃点这个美味营养的芦笋，o(_)o...

原料：

- 1 块鸡胸肉
- 1 把芦笋（约 1 磅，450 克左右）
- 2 根胡萝卜
- 4 个青椒
- 2 瓣儿蒜，切片
- 盐和油适量
- 1 茶勺料酒
- 2 茶勺料酒
- 1 茶勺玉米淀粉



做法：

鸡胸肉切成细条，加上料酒，酱油，玉米淀粉和盐，抓匀，腌一个小时候左右后，用一点点油，大火炒熟，盛出备用。

胡萝卜切成菱形块，青椒切成粗丝，芦笋去掉老根，切成 3 段。

锅里下油，爆香蒜片后，下青椒条，略炒，然后下胡萝卜，煸炒软了以后，加入芦笋和炒好的鸡柳，加盐调味，炒至芦笋断生即可出锅盛盘。

很简单的做法，吃起来相当清爽。