

麻辣鸡丝

在我们家吃烤鸡的话，顺序一般是这样的：鸡翅- 鸡腿- 鸡背----鸡胸。鸡胸肉一般都留到最后都没人愿意吃，没办法，要么用来做凉拌鸡丝要么煮粥，不然的话，很难消灭掉。

昨天我正对着两大块剩下下来的烤鸡胸肉发愁呢，突然想到了牛肉干的做法，联想到眼前的鸡肉，用鸡肉丝来做，效果应该也不错哦！

想到了就动手开吃做，足足将近两个小时以后，麻辣鸡丝闪亮登场！！！！相当的好吃啊！！！！可是，俺的胳膊。。。也是相当的酸痛啊！！！！（所以涅，想做这道菜的话，一定要做好吃苦的准备哦！）

原料：

2 大块烤鸡胸肉（煮熟的也没问题）
1/2 杯色拉油
1 大勺芝麻油
1/3 杯白芝麻
2 瓣儿蒜，切成片
1 大把干红辣椒，掰成段
1 茶勺姜粉
2 茶勺花椒粉
2 大勺酱油
1 大勺老抽
1 大勺白糖
盐适量



做法：

将鸡胸肉顺着纹理细细的撕成细丝，越细越好。这个过程非常耗费时间和精力，建议一边看电视或者一边煲电话粥一边做，(*^__^*) 嘻嘻.....

锅里倒入色拉油，用中火烧热后，下辣椒段和蒜片，爆香后，下鸡丝，慢慢的翻炒，一边翻炒一边用锅铲轻轻的揉搓鸡丝。

约五六分钟，加入芝麻油，白芝麻，姜粉，花椒粉，酱油，老抽，白糖和盐，接着慢慢的翻炒鸡丝。这个过程比撕鸡丝还要耗费时间和精力，千万别为了赶时间加大火力，不然很容易就糊了。

大约三四十分钟后，鸡丝的水汽基本被煸炒干，鸡丝也变得金黄发亮的时候，就可以出锅啦！