

越南雞肉「河」

🍽 份量：4人

🕒 準備時間：40分鐘

🍴 菜式：越南菜

🥗 每份：1 Leaner | 3 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

280 卡路里 | 36 克蛋白質 | 9 克碳水化合物 | 11 克脂肪

🍖 內含：肉類

材料

- 565 克無骨去皮雞胸
- 1/2 茶匙食鹽
- 1/2 茶匙黑胡椒碎
- 750 毫升無油雞湯
- 750 毫升水
- 3 條去皮萵筍（也稱為萵苣莖）（約 600 克），切片，或者刨成麵條狀（約 5.5 杯萵筍「麵條」份量）
- 1 杯（105 克）豆芽
- 1/2 個中（55 克）洋蔥，切薄片
- 2 湯匙芝麻油
- 1/2 杯（8 克）新鮮芫茜葉
- 1/2 杯（12 克）新鮮羅勒葉
- 2 隻（4 克）紅辣椒，切半，去籽去皮膜
- 1 條中（15 克）香蔥或青蔥，切幼粒

烹調方法

1. 把雞胸肉放在大鍋中，以鹽和胡椒調味。加水蓋過雞肉。把水煮至微微沸騰。水沸騰後，轉慢火煮 10 至 15 分鐘，直至雞肉熟透。從水中取出雞肉，待涼後拆撕。
2. 在大鍋裏，煮沸雞湯和水。加入萵筍「麵條」，再煮水沸。關火。
3. 把萵筍「麵條」放到碗裏，放上手撕雞肉、豆芽和蔥。
4. 加上清湯和芝麻油。放上芫茜、羅勒、辣椒及香蔥或青蔥裝飾。

小提示：可以同等份量的蒟蒻麵代替萵筍「麵條」（萵筍）。如果麵條有不好的氣味，您可以在烹調菜式之前，先過水，再煮麵條 2 至 3 分鐘。