

# 雞絲蔬菜涼麵

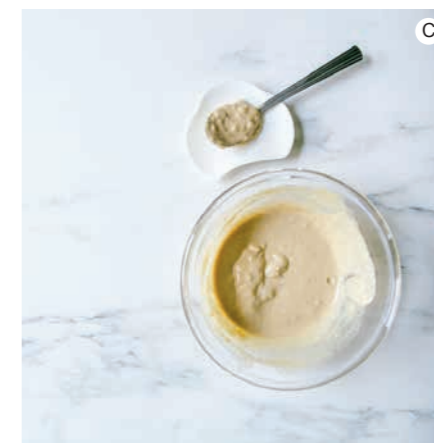
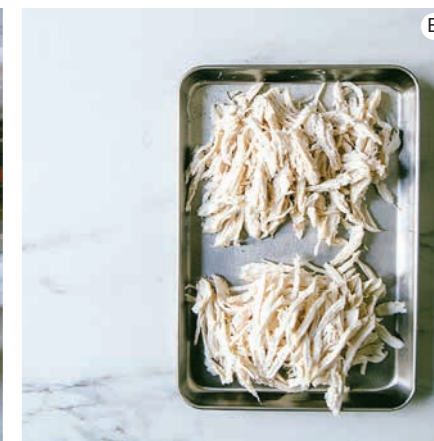
夏日炎炎時胃口不佳、食慾不振是常見的現象，這時候一盤清爽的涼麵常常就是絕佳的解藥。將蔬菜與蒸熟的雞胸肉切絲，搭配油麵與涼麵醬，不僅兼顧營養均衡與美味，更能在炎夏中得到一絲涼意。

少用塑膠袋、少開冷氣、多搭大眾交通工具，偶以為我已經很努力當一個環保寶先鋒，但這個世界沒有要饒過我們，到底為！什！麼！可以熱到讓人融化！一邊當環保戰士，一邊也要讓戰士

能夠好好chill奮鬥下去，為各位附上夏日無敵の菜單 - 雞絲涼麵，任何蔬菜切絲都可以配上鮮嫩的雞絲上桌。

看到這，有下廚的朋友心裡的疑問一定是：材料好準備沒錯，但是根本沒人賣油麵啊。沒錯，油麵真的難買到爆，所以我們附上用超市麵條就可做出的油麵做法。

涼麵避暑的同時，也請大家繼續用自己可以發揮的影響力，繼續讓這個地球更友善、更好！



## 材料：(2人)

雞胸肉	160 克
紹興酒/米酒	1 湯匙 (可略)
鹽	1/4 茶匙
家常麵條	100 克
小黃瓜絲	適量
紅蘿蔔絲	適量
蛋皮絲	適量

## 涼麵醬材料：

芝麻醬	1 1/2 湯匙
白醋	2 湯匙
水	2 湯匙
糖	1 湯匙
醬油	1/2 湯匙
花生油/麻油	1/2 湯匙
鹽	1/4 茶匙
蒜頭	1-2 顆(搗泥)

## 做法：

1. 雞胸肉洗淨抹乾，加入紹興酒與鹽醃漬至少 30 分鐘最多隔夜。
2. 燒滾一鍋水泡入雞胸肉，等水再度滾沸後熄火，蓋上鍋蓋浸泡 30 分鐘後取出。冷卻後用叉子或手剝成雞肉絲備用。(圖B)
3. 調涼麵醬。涼麵醬中的所有食材混合備用。(圖C)
4. 準備油麵。
5. 麵條依照包裝指示煮熟後撈出，迅速鋪平在平盤上，拌入1湯匙麻油(份量外)用筷子攪拌到冷卻。(圖D)
6. 油麵裝盤，鋪上蔬菜絲、蛋皮絲與雞肉絲，淋上涼麵醬後拌勻享用！

## 筆記：

1. 麵條鋪平冷卻比泡冰水還要好一百倍。
2. 圖文由Soac Liu 索艾克提供。