



1、鸡胸肉切丁用白胡椒粉2克，生姜粉1克，盐一哆嗦，料酒少许腌制



3、倒入胡萝卜丁和土豆丁翻炒



5、倒入适量热水，放两块咖喱块煮2分钟左右



7、哇！有菜有肉营养搭配。美味的一餐

小贴士

1.第一次加入清水时加热水哦！冷水会使鸡肉口感变硬。

2.牛奶或者椰浆可以增香，也可以加水看个人喜好和需求

鸡胸肉的饮食禁忌

芹菜、李子、兔肉等

做菜好吃都有技巧，我的每道菜都有小妙招，大家搜索“豆果”可以直接查看我的菜谱！

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。