



[\[返回美食厨房首页\]](#) • [\[所有跟贴\]](#) • [\[加跟贴\]](#) • [\[版主管理\]](#) • [\[刺菟的留园博客\]](#) • * 繁體閱讀 *

小鸟归来了:青椒炒猪肝，海带排骨汤[原创]

送交者: [刺菟](#) [早布政使★★☆早] 于 December 03, 2010 06:45:28 已读 14467 次

亲爱的兄弟姐妹们，好久不见，大家应该还记得小鸟吧，最近有点小忙，所以好久没上来了，俺很惦记你们的。。。。
[www.6park.com](#)

青椒炒猪肝



[www.6park.com](#)

[天天养生堂](#)

数百种美国名厂保健品,
超低价直销全球!

[PANLI 代购](#)

海外华人最新省钱生活从PanLi代购开始!

[免费越洋短信](#)

覆盖国内全部手机小灵通, 即时快捷方便!

[ECward代购](#)

上淘宝网, 买国货! 省60% | 5天送达

[免费精彩游戏](#)

弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



www.6park.com

材料：新鲜猪肝，青椒，洋葱，大蒜，盐，酱油，料酒，鸡精，油。 www.6park.com

做法：切好猪肝，青椒，洋葱，烧热锅，加油，先加入大蒜和洋葱炒香，然后加入猪肝翻炒，加入少许盐，酱油和料酒，继续翻炒，最后加入鸡精翻炒几下就可以出锅了。



www.6park.com

海带排骨汤 www.6park.com



留园社区
6park.com



留园社区
6park.com

www.6park.com

材料: 排骨, 海带, 胡萝卜, 枸杞, 姜片, 盐, 料酒, 清水。 www.6park.com

做法: 海带泡发, 打成海带结, 排骨过热水洗净, 胡萝卜切段, 然后把所有的材料放进高压锅, 注入清水, 加入料酒, 盐和姜片, 先用大火煮沸, 然后用小火炖上30分钟, 就可以吃了 www.6park.com

今年意大利的冬天特别的冷, 早早的就下雪了, 喝一碗热汤真舒服。。。 www.6park.com



www.6park.com



www.6park.com

这个冬天，多亏了这毛茸茸的东东，暖和啊。。。 www.6park.com

www.6park.com

www.6park.com

喜欢刺莺朋友的这个贴子的话，[[请点击这里投票加分支持](#)]

[[刺莺的留园博客](#)] • [[ID前期主贴发言](#)] • [[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[-->>加跟贴](#)] • [[--向朋友推荐--](#)] • [[返回前页](#)]

- 白天上班，晚上交易：24小时网上外汇居家创业；
- 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付；
- EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息；
- Panli代购，海外华人省钱生活从Panli开始；
- 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家；
- 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付；

- 美国阳光电话卡 品质高,费用低,功能多,服务佳,打中国最方便；
- 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价；
- 回国机票，批发价格，最低价格；
- 卡乐透-海外最低价游戏卡,充值卡,Q币,在线支付自动提卡；
- 网上热炒的最新话题：电话连线看什么电视最值？；
- 支付宝海外轻松充值；

所有跟贴：

(欢迎厨艺新人到【[厨艺问答专区](#)】提问求助，美厨高手们会热心的回复，帮助您增进厨艺：)

- 抢占排骨！ - tomotomo (0 bytes) 12/03/10 (0)
- 小鸟mm带着佳肴回归厨房啦！！我们也想念你呢~~~ - 飘逸文文 (372 bytes) 12/03/10 (0)
- complimenti.. - rinascimento (20 bytes) 12/03/10 (1)
 - GRAZIE!MA NN SONO TANTA BRAVA,STO IMPARANDO...XIXI - 刺莺 (0 bytes) 12/03/10 (0)
- 我們也下雪了，要提早出門上班~回來再慢慢品嚐~~ - ycc1122 (0 bytes) 12/03/10 (1)
 - 嘻嘻，上班愉快！ - 刺莺 (0 bytes) 12/03/10 (0)
- sf~~~ - ycc1122 (0 bytes) 12/03/10 (1)
 - 速度真快。。。。。。 - 刺莺 (0 bytes) 12/03/10 (0)

加跟贴（积极回帖支持发贴的朋友，才能欣赏到更多精品好贴！）

笔名: 密码: [注册笔名请按这里](#)
标题:
内容(可选项):

[\[编辑助手\]](#) [\[发贴须知\]](#)

[\[留园条例 \]](#) [\[广告服务 \]](#) [\[联系我们 \]](#) [\[个人帐户 \]](#) [\[版主申请 \]](#)