



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

【佳节】幸福的炖一锅肉[原创]

送交者: [豆芽](#) [♀巡抚★★♀] 于 December 26, 2010 16:26:18 已读 18989 次



www.6park.com

忙过了圣诞节，在婆婆家吃完圣诞大餐，总算给自己一点空闲的日子。 www.6park.com

好久没有进过厨房了，天天一大早就去上班，晚上星星点灯，外出打食，我都忘记自己是否还会做饭了。 www.6park.com

给自己买了一个大铁锅，炖上一锅香香的肉，过日子的兴头就又回来了。 www.6park.com

有人爱，有事做，有所期待，幸福就在不远处，在这大雪的冬日，在飘香温暖的屋里。 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



材料 www.6park.com

五花肉，霉干菜，花椒八角，大蒜，香叶，葱段。 www.6park.com



好漂亮的五花肉 www.6park.com

www.6park.com



肉先用开水焯掉血水，捞出。 www.6park.com



霉干菜用温水浸泡2分钟，洗净。 www.6park.com



油热放入各种调料呛锅 www.6park.com

www.6park.com



放入五花肉炒2分钟，放入霉干菜，加入料酒和水，水量以将没过肉为宜。中火烧开再转小火炖到肉9成烂，加入生抽酱油、盐、糖等调味再炖少许时间，并根据自己的喜好大火把汤汁收得适度就可以了。 www.6park.com



这次的铁锅比以前大一些，24寸，可以炖大肘子，猪蹄子，火红的颜色看着喜庆。 www.6park.com



[放入几个煮熟的鸡蛋，混合着肉香，更加美味了。](#) www.6park.com



幸福的炖一锅肉 www.6park.com

更多美食
豆芽厨房

本贴由[小乱]最后编辑标题于: 26日/12月/10 17时45分23秒

喜欢豆芽朋友的这个贴子的话, [请点这里投票加分支持]

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

- 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;)

- 好幸福好下饭的一锅肉~~~圣诞快乐~~~ - 飘逸文文 (0 bytes) 12/27/10 (0)
- 这个绝对香! - tomotomo (0 bytes) 12/27/10 (0)
- 豆芽的家常总是那么的帅 - 风雪赶路人 (0 bytes) 12/27/10 (0)
- 锅帅肉香 - 胖姐姐 (0 bytes) 12/26/10 (0)
- fuck, 胖死我吧。呵呵 - apple100 (34 bytes) 12/26/10 (0)
- 3碗白饭一定不够... - agui (0 bytes) 12/26/10 (0)
- 豆芽姐节日快乐! 我也有一个同样的玻璃盘, 嘿嘿。 - 魔法钻石 (94 bytes) 12/26/10 (0)
- 请问豆芽用带搪瓷锅做菜最好避免用大火吗? 谢谢 - 比目鱼的眼睛 (4 bytes) 12/26/10 (0)
- 好胖的肉啊 - estelle_ (0 bytes) 12/26/10 (0)
- 那个锅不便宜 - 忍者不忍 (0 bytes) 12/26/10 (1)
 - 我是le creuset的经销商, 自己买锅就便宜些, 铁锅炖肉最好了。 - 豆芽 (0 bytes) 12/26/10 (0)
- 偶像来咯~好久没有见大师来厨房咯~擅自修改标题庆佳节 - 小乱 (0 bytes) 12/26/10 (2)
 - 谢斑竹赏银子, 问候小乱。 - 豆芽 (0 bytes) 12/26/10 (0)
 - 小小红包~~ - 小乱 (193 bytes) 12/26/10 (0)
- 原来是大名鼎鼎的豆芽 哇 我说你简单又不简单 嘎嘎 - FallAtUrFeet (0 bytes) 12/26/10 (2)

- 日子简单纯朴，吃的天然，幸福很简单。 - 豆芽 (0 bytes) 12/26/10 (1)
 - 我意便在此啊—— —— - FallAtUrFeet (0 bytes) 12/26/10 (0)
- 好香的一锅肉！！ - 鸡不可失 (0 bytes) 12/26/10 (1)
 - 做饭是通往幸福的捷径，同乐。 - 豆芽 (0 bytes) 12/26/10 (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):

[\[编辑助手\]](#) [\[发贴须知\]](#)

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