



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

## 宅族的莴笋大蒜炖鸡，甜椒肉丝，孜然鸡翅，还有方@便@饭！[原创]

送交者：舞鹤奶茶 [布衣] 于 October 10, 2010 09:08:37 已读 22258 次

哈哈……人在悉尼，虽说蔬菜种类还算多，但是每每想到家乡的蔬菜……

唉…… [www.6park.com](http://www.6park.com)

正题，昨天偶遇水X坊餐馆后勤部的老朋友，人家二话不说就往我手里塞了一袋菜，实在人啊……上图 [www.6park.com](http://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](http://www.6park.com)

我还以为是什么一般的厚皮菜啊，菠菜什么的，一打开还真着实吓了一跳 [www.6park.com](http://www.6park.com)



[www.6park.com](http://www.6park.com)

这可是大大的莴笋额！从来没在市场里看到过！！当场我就口水下来了！立即冲出家门买菜去了。 [www.6park.com](http://www.6park.com)

不过去了肉店就杯具了，本来想做大蒜烧肚条，没肚子了！！神啊！！

不行！死马当活马医，那就做大蒜烧鸡好了！！买了鸡翅膀，红椒，大蒜就飞一般的奔回家了。 [www.6park.com](http://www.6park.com)

嘻嘻……先给莴笋洗个澡……



[www.6park.com](http://www.6park.com)

脱衣服……这个过程绝对是一个享受的过程……（好腐）





留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

切条……神马大蒜烧鸡啊？大蒜？鸡翅？那些都是浮云，都是配角~唯有咱们这翡翠条才是主角~~嘿嘿



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

顺带着也就把红椒也切了~本人喜欢粗的……谁敢说我的刀工不好？？



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

然后是把切好肉丝儿加姜丝，料酒，芡粉，老抽……没有，对付着用生抽吧，谁叫咱们宅呢。



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

同上~不过斩鸡翅可真是费了老大劲儿了，这里只码了一半，大蒜烧鸡的不能码啊~





留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

然后嘛……剥蒜，切葱，红椒的边角料可别扔啊~那玩意儿就是为了孜然鸡翅准备的



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

再然后嘛~下锅咯~将肉丝翻炒至金黄色……然后加一茶匙白糖，问问各位大大，一茶匙是个什么样的概念啊？如果这时候我要是有一勺甜面酱该多好啊！



www.6park.com

然后放入红椒条~继续抡锅铲……



www.6park.com

铛铛！成品！（不许笑！不许笑！有什么好笑的！！！都说了我喜欢粗的！！！）





第二道菜~孜然鸡翅~先将鸡翅翻炒至金黄色~~.....又来了~嫌分量不够，又加了几个鱼豆腐。



然后放入刚才红椒的边角料~继续翻转



[www.6park.com](http://www.6park.com)

起锅之前放孜然粉，辣椒粉若干，这个要看个人口味了……我是重口味的



[www.6park.com](http://www.6park.com)

然后就是今天的主角了~~~大蒜炖鸡~~~~~哦呵呵呵……

先将之前那个没有码过的鸡翅膀，连同整颗的大蒜，三十几颗花椒一同放进油锅里爆香至金黄色，其实这个时候香味立马就出来了~大蒜厉害啊~膜拜~





留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

之后转移到小锅里，方便炖~



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

加汤~ 框~~框~~~~~加主角~~~  
如果这个时候要是能加一点猪油进去……哦呵呵呵，马上就能吃了~~~



留园社区  
6park.com

www.6park.com

www.6park.com

www.6park.com

但是，今天的宅族做饭马上就要达到一个高潮，也不得不让我承认自己的宅，而且让我严重觉得我是不是宅出病了…… www.6park.com

www.6park.com

www.6park.com

在等待大蒜炖鸡的时候，我不自觉的向左边看一眼，一眼……



留园社区  
6park.com

www.6park.com

再一眼





留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

[www.6park.com](http://www.6park.com)

MB！！我居然忘了饭这个事情！！！！  
中国人怎么能不吃大米饭呢！！！！  
怎么能没有米饭呢！！  
今天的可都是下饭的菜啊！！  
额的个神呐！！！！ [www.6park.com](http://www.6park.com)

[www.6park.com](http://www.6park.com)

T-T 杯具啊！！



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

www.6park.com

不过幸运的是让我翻出来一盒前两天买的还没来得及试的~方@便@饭！死马当活马医了~就拿这个顶一顶把~不然煮好饭就该吃“凉菜”下饭了。



留园社区  
6park.com

www.6park.com

反面……上面说……如果你够懒的话，可以只加开水~8分钟就好~如果还能再懒一点的话，可以用微波炉，5分钟就好。



留园社区  
6park.com

www.6park.com

拆开是3包东西，一包肉~一包汤粉~一包米~这能叫米吗？





www.6park.com



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

唉~事已至此~加水泡吧~不就8分钟嘛



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

Yooooooooooooooooo!!! 完全没想到啊!!! 看起来还行啊!!! 从此我们宅族可以又多增加一个求生法宝了!~





留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

啊，对了，别忘了把菜“挤”上去。哈哈~也好也好，多个回锅肉，多个紫菜汤。



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

同时~莴笋也好了~撒点黑胡椒~~一般四川人看到这里恐怕已经不用喝水了吧？口水都喝饱了~



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

来个全家福……



留园社区  
6park.com

[www.6park.com](http://www.6park.com)

特写^^





留园社区  
6park.com

www.6park.com

哈哈~谢谢大家指导，请踊跃投我的票啊~投了请吃饭啊！！要不是在不行下次再拿到什么好菜大家一起分还不行嘛？

喜欢舞鹤奶茶朋友的这个贴子的话，[请点击这里投票加分支持](#)

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

- 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；)

- 哈哈！看LZ的的帖子，那些文字！好逗，我喜欢，菜也是大爱 - 小乱 (160 bytes) 10/10/10 (0)
- 菜的颜色真好啊哈哈 - 乱世佳人 (0 bytes) 10/10/10 (0)
- 在悉尼啊，求外卖 - waka (0 bytes) 10/10/10 (0)
- 我以为你会炒莴笋..结果...四川人民强大 - 超级无敌大马甲 (0 bytes) 10/10/10 (0)
- 淡定的看完，估计沙发没了，但板凳我还是有信心的 - 超级无敌大马甲 (0 bytes) 10/10/10 (0)
- 早知道你吃莴苣，我就问你把剩下的叶子给讨来了！ - 魔法钻石 (98 bytes) 10/10/10 (0)

加跟贴（积极回帖支持发帖的朋友，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)：

[送交](#) [\[编辑助手\]](#) [\[发帖须知\]](#)

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