[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

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



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

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

1/1/2011 6:04 PM 1 of 18



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

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

嘻嘻……先给莴笋洗个澡……



脱衣服……这个过程绝对是一个享受的过程……(好腐)



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



顺带着也就把红椒也切了~本人喜欢粗的……谁敢说我刀工不好??

1/1/2011 6:04 PM 3 of 18



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。



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~

1/1/2011 6:04 PM



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



再然后嘛<sup>~</sup>下锅咯<sup>~</sup>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!

1/1/2011 6:04 PM 5 of 18



然后放入红椒条~继续抡锅铲……



铛铛!成品! (不许笑! 不许笑! 有什么好笑的!!! 都说了我喜欢粗的!!)

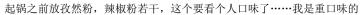
1/1/2011 6:04 PM 6 of 18





然后放入刚才红椒的边角料~继续翻转



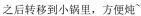




然后就是今天的主角了^^^大蒜炖鸡^^^~~哦呵呵呵······ 先将之前那个没有码过的鸡翅膀,连同整颗的大蒜,三十几颗花椒一同放进油锅里爆香至金黄色,其实这个时候香味立马就出来了<sup>^</sup>大蒜厉害啊<sup>^</sup>膜拜<sup>^</sup>

1/1/2011 6:04 PM







加汤<sup>~</sup> 框<sup>^^^</sup>框<sup>^^^</sup>加主角<sup>^^</sup> 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<sup>^^</sup>

1/1/2011 6:04 PM



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……



再一眼

1/1/2011 6:04 PM 10 of 18



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

www.6park.com

## T-T 杯具啊!!!



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。







拆开是3包东西,一包肉~一包汤粉~一包米~这能叫米吗?



其实我严重怀疑这东西能不能泡出饭来……别泡出来是稀饭啊!



唉~事已至此~加水泡吧~不就8分钟嘛



Yooooooo0000000000!!! 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! $^{\sim}$ 

1/1/2011 6:04 PM 14 of 18



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。



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~

1/1/2011 6:04 PM 15 of 18



来个全家福……



特写^^



## 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?;
- 支付宝海外轻松冲值;

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(积极回贴支持发贴的朋友,才能欣赏到更多精品好贴!)

密码: 笔名: 注册笔名请按这里

标题:

内容(可选项):

送交 [编辑助手] [发贴须知]

1/1/2011 6:04 PM 17 of 18

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

18 of 18