

## The General's super lunch

An Hoang Trung Tuong 2011-01-25 12:00

Page: 1

### LƯU Ý: MỌI SAOCHÉP PHẢI GHI RÕ NGUỒN VÀ TÁC GIẢ

#### Bữa trưa Trung Tướng

Bữa sáng của Trung Tướng đơn giản. Chỉ một vại trà nóng hoặc vại sữa tươi kèm một lát bánh mì phết xiu bơ hoặc mẩu phô mai Ông Bò Cười hoặc thìa mứt. Trĩ giá 5,000 tới 10,000 Ông Cự, bằng 1 hoặc 2 nắm xôi vĩa hè.

Bữa trưa của Trung Tướng là bữa ăn chính trong ngày. Nó đây:

Các cô thấy, nó gồm:

(i) Một khúc xúc xích kiểu Đức không hàn the. Khúc trên hình nặng quăng 120 gam, hơi quá chuẩn. Trung Tướng phải xén bớt 20 gam cho Ông Cún. Một tuần Trung Tướng thay xúc xích thành cá sống (prefer cá hồi philê, quăng 80 gam) một hai lần.

Trung Tướng cũng thi thoảng xài một miếng sườn lợn ướp húngliu hoặc một quả cánh gà tẩm hòitiêu bỏ lò thay khúc xúc xích nếu sẵn thờigian.

Philê cá, sườn lợn, hoặc cánh gà, đều được các em phò chuẩn bị và nhét ở tủ lạnh văn phòng tùy sở thích từng ẻm. Xúc xích thì tự Trung Tướng mua theo khẩu vị.

(ii) Một tô mì tôm ăn liền rẻ tiền. Trung Tướng không ưa mì Hàn, vì nấu rất mất thờigian, và dẻo ngon hehe, và đắt nữa hehe. Mì tôm ngán thì thay thành chén cơm trắng gọi dưới cafeteria, nhưng không thường xuyên. Trung Tướng yêu mì tôm hehe.

(iii) Một đĩa dưa ghém nhỏ, hoặc 2-3 trái dưa chuột baotử muối. Món này tạo sự trơn miệng và không thể thiếu. Axit của dưa muối có tác dụng đốt hết mỡ dư trong máu mỡ các cô đấy.

(iv) Vài trái cây khô hoặc tươi. Trên hình là năm trái mận khô và năm trái cà chua mini tươi. Thithoảng Trung Tướng đổi đồng đó thành một trái táo Mèo bebé, hoặc một trái xoài xanh Thái.

(v) Ly nước chấm pha bứtạt. Giavị của Trung Tướng luôn gồm bứtạt. Mắm hay xì dầu đều phải trộn bứtạt. Trên hình, Trung Tướng đã bày mắm, nhưng Trung Tướng không khuyên các cô húp mắm vào bữa trưa, vì nó khảm lắm.

(vi) Lọ bia Bud. Bia bigiờ chẳng là đồ bú khoáikhẩu của Trung Tướng nữa. Trung Tướng thích một vại trà chanh hơn, hoặc vại sữa tươi, như bữa sáng.

### Vấn đề dinh dưỡng

Số thức ăn bữa trưa Trung Tướng nêu trên sản sinh 1,100 tới 1,200 calo, đủ tuyệt đối cho một thằng liênông cao 160-175cm nặng 55-70kg tuổi 30-50 màn việc xác nửa ngày.

Những hôm chơi thể thao liên 4-5 tiếng, Trung Tướng chỉ bú thêm nước khoáng, bổ xung trái tráng lược, phong bánh quy.

Hôm nầu tuyền ngòi một chỗ, Trung Tướng phải chia đôi khúc xúc xích.

Hôm nầu ăn chay, Trung Tướng thay khúc xúc xích thành bìa đậu hũ.

Nếu Trung Tướng tăng khẩu phần chỉ tí tẹo thôi, bụng Trung Tướng sẽ phồng thêm một nấc dây lưng chỉ sau một ngày.

Và tự thuở sinh viên, bụng Trung Tướng vẫn xinh xinh thôn thôn thế này này:

## Vấn đề vệ sinh

Khỏi cần quảng cáo, các cô cũng thấy bữa của Trung Tướng vệ sinh tối đa, cả về độ an toàn thực phẩm cá nhân, lẫn ảnh hưởng môi trường cộng đồng.

Trung Tướng hầu như không bao giờ đổ sọt rác thức ăn thừa, vì hehe làm đéo có gì thừa?

Bữa của Trung Tướng cũng hầu như không bốc mùi, vì hehe làm đéo có gì mùi?

## Vấn đề tài chính

Bữa trưa Trung Tướng chỉ tương đương một suất cơm hộp bình dân.

(1) Xúc xích: 5,000-6,000 Ông Cạ.

(2) Mì tôm: 2,500-3,000 Ông Cạ.

(3) Dưa ghém: 500-1,000 Ông Cạ.

(4) Giavị: Cực ít xiền hehe.

(5) Trà cây: 3,000 Ông Cạ. Thithoảng 10,000.

(6) Đồ bủ: 3,000 Ông Cạ. Thithoảng 20,000.

Cộng 15,000 Ông Cạ. Thithoảng 50,000 (nếu đóp hải sản thay xúc xích), hoặc 35,000 (nếu bủ bia thay trà), hoặc 25,000 (nếu đóp trà cây xịn).

Bình quân 25,000 Ông Cạ.

Trung Tướng tiết kiệm vải dùn hehe.

Vấn đề thời gian

Trung Tướng chỉ tốn 10-12 phút cho tổng thể bữa trưa, kể cả nấu nướng & dọn dẹp, và không cần nhờ một ông maid hay một em phò hay một con vện nào giúp hehe.

Vấn đề khác

Mời các cô tham luận mời mời.

(@2011)

Phụ lục

Danh sách Từ Dính trong bài:

- Đơn giản: (Đơn giản).
- Phô mai: (Phô-mai).
- Trị giá: (Trị giá).
- Xúc xích: (Xúc-xích).
- Hàn the: (Hàn the).
- Philê: (Phi-lê).
- Thi thoảng: (Thi thoảng).
- Húng lìu: (Húng lìu).
- Hồ tiêu: (Hồ tiêu).
- Thời gian: (Thời gian).
- Chuẩn bị: (Chuẩn bị).
- Tủ lạnh: (Tủ lạnh).
- Văn phòng: (Văn phòng).
- Sở thích: (Sở thích).

- Khẩu vị: (Khẩu vị).
- Thường xuyên: (Thường xuyên).
- Bao tử: (Bao tử).
- Axít: (A-xít).
- Tác dụng: (Tác dụng).
- Máu mủ: (Máu mủ).
- Trái cây: (Trái cây).
- Cà chua: (Cà chua).
- Mini: (Mi-ni).
- Thi thoảng: (Thi thoảng).
- Bébé: (Be bé).
- Bù tạt: (Bù-tạt).
- Gia vị: (Gia vị).
- Xì dầu: (Xì-dầu).
- Bigiờ: (Bi giờ).
- Khoái khẩu: (Khoái khẩu).
- Ván đề: (Ván đề).
- Dinh dưỡng: (Dinh dưỡng).
- Sản sinh: (Sản sinh).
- Calo: (Ca-lo).
- Tuyệt đối: (Tuyệt đối).
- Liên ông: (Liên ông, Đàn ông).
- Thể thao: (Thể thao).
- Bổ xung: (Bổ xung).

- Khẩu phần: (Khẩu phần).
- Tí tèo: (Tí tèo).
- Sinh viên: (Sinh viên).
- Xinh xinh: (Xinh xinh).
- Thuôn thuôn: (Thuôn thuôn).
- Vệ sinh: (Vệ sinh).
- Quảng cáo: (Quảng cáo).
- Tối đa: (Tối đa).
- An toàn: (An toàn).
- Thực phẩm: (Thực phẩm).
- Cán nhân: (Cán nhân).
- Ảnh hưởng: (Ảnh hưởng).
- Môi trường: (Môi trường).
- Cộng đồng: (Cộng đồng).
- Hầu như: (Hầu như).
- Bao giờ: (Bao giờ).
- Tài chính: (Tài chính).
- Tương đương: (Tương đương).
- Bình dân: (Bình dân).
- Hải sản: (Hải sản).
- Bình quân: (Bình quân).
- Tiết kiệm: (Tiết kiệm).
- Thời gian: (Thời gian).
- Tổng thể: (Tổng thể).

- Nấu nướng: (Nấu nướng).
- Dọn dẹp: (Dọn dẹp).
- Tham luận: (Tham luận).

\*\*\*

## COMMENTS

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 15:44\) #23](#)

Trung Tướng kính yêu của các cô đã zì.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 16:47\) #32](#)

Việc Zì cố sù y cho ăn uống đạmbạc ngoài các lý zò Zì đã nói trong bài còn có nhiều vườn đề nữa mà Zì chờ các cô tham luận.

Thứ hai, về vĩ mô, là việc jảm ăn góp fàn thay đỏi cơ cấu kinh tế theo hướng Tinh Hoa.

Khi các cô ăn ít, thì tiền ăn các cô tiết kiệm được sẽ chuyển từ khu vực Nông nghiệp sang các khu vực khác (Zịch vụ, Công nghiệp..) của nền kinh tế. Ví dụ thay vì ăn bú đớp hít các cô sẽ chở vận đi nghe hòan hạc, đưa con đi bíchních, zấn cả nhà đi zulich, hoặc mua sắm thứ jì đó giá trị.

Càng jảm tỷ trọng Nông nghiệp trong cơ cấu kinh tế quốc zân, Lừa càng có cơ hội tiếp cận Tinh Hoa. Và các Bàn Nông, therefore, sẽ ít đi.

Lừa jà hói thường nói "Miệng Ăn Núi Lở", tức là chĩ ăn uống của Lừa thường chiếm fàn rất nhớn trong chitiêu jà đĩnh. Đĩt mẹ đó cũng là một đặc trưng của Bàn Nông nhẽ các cô.

Với Zì hiện nay, xiền ăn chiếm không tới 10% tổng chitiêu cá nhâ n hàng tháng (không kể xiền mua tài sản như nhà, xe, đồ đạc có giá trị sử dụng nhiều năm.. đâu nha các cô, chỉ tính chitiêu thường xuyên thôi). Thậm chí nó đang có xu hướng rút còn 5-6%.

So mới số đông bạn Zì, thì xiên tiếtkiệm ăn của Zì đủ để một tháng chơi từ 8 trận golf (nếu không có thẻ) cho tới 16 trận (nếu có thẻ) hehe.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 17:27\) #45](#)

Zì chạy tí rùi lát zì chỉđạo các cô tiếp về ăn bú và fòfạch nha.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 21:49\) #85](#)

Hehe Zì đây.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 21:57\) #89](#)

(Tiếp về Mai Kiu hehe)

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 22:04\) #90](#)

(Tiếp về Mai Kiu hehe)

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 22:12\) #91](#)

(Tiếp về Mai Kiu hehe)

Hàng Đường đông khách, Mai Kiu cũng đông fan lắm lắm. Và đươngnhiên còn thành Fò Chínhhủy với giá hạng tốp thời 199x, 100 Ông Tôn cho một jờ tâm sự hehe.

(Hết rùi, Zì đéo muốn kể tiếp nữa, mời các cô tự tìmhiểu)

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 22:19\) #92](#)

Hehe Mai Kiu jờ rất khá, các cô chỉ cần biết vậy là đủ. Bijờ Zì bàn sang chiến jadình mà cô Roai khoigợi nếu không quá buồn ngủ địt mẹ các cô.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 22:21\) #93](#)



Jai Lừa hăm lìn vô đố, điều này đéo cần bàn, zưng gái Lừa cũng có zững thói xấu khỏ bỏ trong vòng một vài thế hệ nữa.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-25 22:26\) #96](#)

Thói xấu nhất của gái Lừa Zì muốn jảng cho các cô trong buổi thảo luận hôm nay là thói Gồng Minh Đạo Đức.

Gồng Minh Đạo Đức.

(Còn tiếp)

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-26 17:10\) #192](#)

Zì đây sư bố các cô.

Để Zì zuyệt công các cô nầu.

@Cô Tú Yên

Hehe Zì biết cô là ai rùi nhể cấm cãi Zì và vợ mẹ alo cho tịt hifi đây.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-26 17:12\) #193](#)

Cô Sơn Lê bạn cô Tú Yên có cái bài đéo jì mà Ứ Hự Về Làng đó Zì thích hehe. Zo em đéo jì mà Lam Lam hát ý. Bài ý fối rất ngon hehe. Con nầu fối nhĩ Zì quên mẹ?

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-26 17:20\) #194](#)

@Cô 3Nan Chuối Quảng Nổ

[An Hoang Trung Tuong \(2011-01-26 17:50\) #197](#)

Thôi để Zì thuyết trình tiếp về tật Gồng Minh Đạo Đức của gái Lừa.

Quên, y từng là một hoakhôi xóm hehe.

Nữ bô lão coi việc hủ hóa là vô đạo đức bậc nhất, và ngăn ngừa nguy cơ hủ hóa và bị hủ hóa của bọn cháu chắt trong họ tộc rất là kinh dị. Ba đứa cháu gái sống cùng y (con của cháu ruột y, gọi y bằng bà) đều méo mặt về đường Jai Mú.

Zưng hehe, trước khi chết độ hai năm đột nhiên y kể một câu chuyện mà mọi người bất ngờ vô cùng tận, ngay trong một bữa cỗ.

Rằng y đã từng được một láng giềng tốt bụng (đã có vợ con, tất nhiên) rủ đi hủ hóa, mà y không chịu. Năm ấy y tầm xấp xỉ 40 tuổi.

Kể xong y ôm mặt khóc nức nở.

Ui, địt mẹ, jà mà bô lão Zì từng một lần được hủ hóa. Trung Tướng xin cầu nguyện cho Bà.