

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 mà 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 nàu tuyền ngòi một chỗ, Trung Tướng phải chia đôi khúc xúc xích.

Hôm nàu 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 tốt đả, 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 Cự.

(2) Mì tôm: 2,500-3,000 Ông Cự.

(3) Dưa ghém: 500-1,000 Ông Cự.

(4) Giavị: Cực ít xiền hehe.

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

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

Cộng 15,000 Ông Cự. 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 Cự.

Trung Tướng tiết kiệm vãi đùn 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).
- Xi dầu: (Xi-dầu).
- Bi giờ: (Bi giờ).
- Khoái khẩu: (Khoái khẩu).
- Vấn đề: (Vấn 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 zài.

Mẹ đường Hà Nội tắc quá đéo đi đâu được. Đút buổi vào đi nữa, để đến tối tính sau hehe.

Zì jảnhời công các cô ở fía zười nhể sư bà các cô.

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

Việc Zì cố sủy cho ăn uống đạmbạc ngoài các lýzo Zì đã nói trong bài còn có nhiều vướn đề nữa mà Zì chờ các cô tham luận.

Thứ nhất, về vimô, là việc jảm ăn bảo đảm được sức khỏe về lâu zài. Cái này nói suông thì các cô cũng đéo tin, chỉ khi nàu về jà sau khi đã chịu nhiều đau khổ các cô mới hiểu ra thôi.

Thứ hai, về vīmô, là việc jảm ăn góp fân 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 đóp hít các cô sẽ chở vện đi nghe hòanhạc, đưa con đi bíchních, zấn cả nhà đi zulich, hoặc mua sắm thứ jì đó jà 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 jàhói thường nói "Miệng Ăn Núi Lở", tức là chifỉ ăn uống của Lừa thường chiếm fân rất nhón trong chitiêu jàđinh. Địt mẹ đó cũng là một đặctrưng của Bàn Nông nhể các cô.

Với Zì hiện nay, xiền ăn chiếm không tới 10% tổng chitiêu cánhân hàng tháng (không kể xiền mua tàisản như nhà, xe, đồđặc có jàtrị sửzụng nhiều năm.. đâu nha các cô, chỉ tính chitiêu thườngxuyên thôi). Thậm chí nó đang có xuhướng rút còn 5-6%.

So mới số đông bạn Zì, thì xiền 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 zìà chỉđạo các cô tiếp về ăn bú và fòfạch nha.

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

Hehe Zì đây.

Thôi để Zì kể tiếp chiện fò chínhyầu hầu các cô. Bài đóng rùi mà xem ra các cô còn quuyếnluyến lắm cơ địt mẹ các cô hai fát cho thật là thơm mồm.

Mai Kiu không học thanhnhạc, mà học sânkhấu ở trường Caođẳng Chất Nghệ. Ngĩa là học xong thì vào cái \./ jì như là Nhà Hát Tuổi Trẻ hoặc whatever tương tự. Tìnnhiên jọng của cón rất được.

Zì biết cón hông boccét theo trườngfái cái \./ jì mà "Cave kể chiện thắng ngiên chinhbầy", vì Zì đã kiểmtra cón về kiếnthức sânkhấu và cả về các con thầy con cô ở trống. Có bạn cón còn ziển cho Zì xem cả một trích đoạn Đét Đê Mô Na cái \./ jì mà bị thằng chồng bóp cổ ý hehe vãi đái chưa.

Tinhiên Zì chưa nhìn thấy bằng tốt nghiệp của Mai Kiu. Mà thường thì đám fò chínhhủ nếu có bằng thì rất hay khoe.

(Còn tiếp, chờ các cô có thích nghe hông đã đit mẹ các cô fát nữa cho thật ngọt jọng)

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

(Tiếp về Mai Kiu hehe)

Bọn bạn Zì thì nói Mai Kiu từng là sinhviên xuấtsắc của Trường Chất Nghệ, zưng zo yêu cùng lúc nhiều bạn học và nhiều thầy zậy, trong đó có cả thầy hiệutrưởng (or hiệufó, or trưởnghoa?) zấn tới sự fânhoa sâusắc trong cấpủy Trường nói riêng và nộibộ Trường nói chung, nên cón bị đuổi mẹ học.

Hànhvi sinhviên nửitiếng nhất của Mai Kiu nhẽ là vụ tĩn thânmật cùng một thầy (or bạn?) ngay ở cánh gà sânkhẩu tập kịch hehe trong trường jữa lúc các bạn khác và các thầy khác đang hăngsay laodộng chất nghệ.

Vào thời của cón, vụ đó rất là taitiếng.

(Còn tiếp)

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

(Tiếp về Mai Kiu hehe)

May cho Mai Kiu (hay không may?), các vụ thácloạn của cón xảy vào lúc chưa có cả Youtube lẫn VNExpress Siêu Kền Kền, thậm chí chưa có cả Camcorder Phone lẫn Digital Camera và Recorder USB, nên đảng và chínhfủ đéo biết được nộivụ.

Vì đảng và chínhfủ đéo biết chiện, nên Mai Kiu đéo lừnganh như em Vàng Anh hậubối, đéo được lên tivi fỏngvấn khóc sùisụt, và hiểnnhiên đéo được đạija nầu đểý cả. Tóm lại là Mai Kiu chưa được côngngệ PR

thủi vầu jới Show Biz.

(Còn tiếp)

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

(Tiếp về Mai Kiu hehe)

Không lọt vầu Show Biz là một thiệtthời nhớn cho một jainhân, Mai Kiu fải vậtlộn kiếm ăn trong các sânkhấu tươngtác mini, tức là các quán Karaoke hehe.

Và thằng bạn Zì đã kéo Mai Kiu từ sânkhấu Karaoke về sânkhấu Sầm của nó ở phố Hàng Đường, rất gần nhà con cỏn, hoạtđộng trong một lĩnhvực rất chất nghệ: triềnbá vănhóa cổtriền tôngzật Lừa cho Khoaitây.

Thời sânkhấu Sầm Hàng Đường đông khách, Mai Kiu cũng đông fan lắm lắm. Và đương nhiên cỏn 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 chiệnjadình mà cô Roai khơigợi nếu không quá buồn ngủ địt mẹ các cô.

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

Jai Lừa hấmlìn vôđối, điều này đéo cần bàn, zưng gái Lừa cũng có zững thói xấu khỏ bỏ trong vòng một vài thếhệ 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 Mình Đạo Đức.

Để biết thói xấu đó thể hiện thế nào, mời các cô vào mục Tâm sự Bạn Đọc của các bạn kền kền Lừa như Zân Trĩ, VNEx, VNN..

Lật một bài bất kỳ, các cô đều thấy địt mẹ các mệnh phụ tiết hạnh Lừa chửi rửa kinh tởm các hành vi của gái, như tráo đũa chồng bằng tình zực (ăn chả khi chồng ăn nem), bỏ chồng lúc chồng liệt zương, và nhất là gái ngoạ tình mà chẳng vì lý do nào chính đáng hehe.

Họ nói có thật lòng không? Thật cái cục cứt ý. Họ đang lên gồng đó.

Và đó là bệnh Gồng Mình Đạo Đức.

(Còn tiếp)

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

Zì đây sư bố các cô.

Tết nhất đáo jì tuyên zững việc vợ vắn mà mất nhiều thời gian đáo chịu được. Zì gét Tết vô cùng tận địt mẹ Tết.

Để Zì zuyệt công các cô nầu.

@Cô Tú Yên

Hehe Zì biết cô là ai rồi nhể cấm cái Zì và vợ mẹ alo cho tịt hifi đấy.

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

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

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

@Cô 3Nan Chuối Quảng Nổ

Địt mẹ khi zưỡi 30 thì con đéo nầu cũng nói như cô cả, rằng địt mẹ chỉ cần sống khỏe đến 60 thôi hehe.

Zưng địt mẹ tới tuổi 40 thì đéo fải thế đâu. Suyngĩ của jàhói ra sâu thì mời cô hỏi Zái Gẻ ý.

Các cô biết cách tính chỉ số thể lực (chủ yếu là cân nặng và lượng calo tiêu thụ hàng ngày) theo độ tuổi và chiều cao chưa? Chưa biết thì gúc đi.

Cô đéo nầu ở đây khoe cao 170cm mà nặng 72kgs ý nếu ở tuổi 30 thì chấp nhận được, zưng đến tuổi 36 mà vưỡn jữ số cân ý là địt mẹ cẩn thận. Thừa mẹ một cơ số ký lô rùi đó.

Nếu tuổi 36 (bản lề sức khỏe #1 hehe) mà cao 170cm nặng 80kg thì chắc chắn sẽ có bệnh trong 3 năm tiếp theo, thường là gút, gan nhiễm mỡ, hoặc cao áp hehe. Cho zù có thể thao thể nầu thì cũng đéo tránh được.

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

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

Zì có một nữ bô lão, đã chết lâu rùi. Lúc chết y ỷ tầm gần 90 tuổi, thọ vãi đạn, và cũng không tật bệnh jì, chỉ có đái zàm, tham ăn, và hay quên thôi.

Y không có chồng con (chưa từng có chồng, thậm chí chưa từng có bạn jai, chưa từng dating với anywhom).

Và thời trẻ thì y cũng tham ja cách mạng, vào hội fụ nữ, và (hình như) là đảng viên. Y cũng nhiều lần tham ja đấutố các đồng nghiệp mắc tội hủ hóa (tức là trót màn tình với người không fải là vợ/chồng mình và bị bắt quắtang). 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.