

caishu11 / August 08, 2012 09:34AM

[微波爐菜譜 宮保雞丁 真的很好吃哦~~](#)

- 1.宮保雞丁的做法雞腿提出骨頭，[\[url=http://blog.sina.com.tw/blog\\_my\\_admin/article\\_preview.php?tid=643036\]](http://blog.sina.com.tw/blog_my_admin/article_preview.php?tid=643036)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)心理[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)去掉雞皮和筋，切成丁，用料酒、鹽腌制
  - 2.胡蘿蔔洗淨，[\[url=http://www.alivenotdead.com/safafda/--profile-2474110.html?newpost\\_1\]](http://www.alivenotdead.com/safafda/--profile-2474110.html?newpost_1)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)渴望[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)切成丁。尖椒洗淨，去蒂和籽，切成小塊
  - 3.蔥切成蔥花；蒜切末；姜切末
  - 4.容器裏倒入少許油，[\[url=http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=49077&aid=1967386\]](http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=49077&aid=1967386)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)心理[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)比平時炒菜的油要少，再放入蔥花、姜末和蒜末
  - 5.放入微波爐中高火叮30秒
  - 6.取出容器，[\[url=http://www.wretch.cc/blog/oux3304868mr/143556\]](http://www.wretch.cc/blog/oux3304868mr/143556)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)心理[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)放入胡蘿蔔丁和雞丁
  - 7.倒入半茶匙老抽、[\[url=http://blog.udn.com/khlkhjl/6696694\]](http://blog.udn.com/khlkhjl/6696694)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)情緒[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)半茶匙生抽、白糖、鹽適量，攪拌均勻
  - 8.再放入微波爐高火叮4分鍾
  - 9.取出容器，再放入尖椒塊和黃飛鴻麻辣花生，放入微波爐高火叮一分鍾，即可
-