



1、准备所需食材；普通面粉150克，加一小撮盐，75克水缓慢倒入面粉中搅拌



3、鸡肉切成小块儿，用清水慢慢的清洗干净血水，然后沥干水；



5、起油锅，下蒜头，小火翻炒至表面金黄，捞出待用



7、下鸡块，加一点糖，翻炒至鸡皮表面微微发黄



9、在炖鸡的时候，我们就可以来做贴的面饼子啦，醒好的面团揉搓一下，切分成12等份，把每份面团都搓成圆球，放入清水中泡一会儿（让它们吸收一下水份）

这样等下面饼会更柔软 )



11、将水里的面球拿出来按扁，再用手直接扯成椭圆形的饼，然后贴在锅边，让饼一半贴在锅边一半飘在汤上



13、15分钟后开锅盖，加入炸过的蒜头，撒上青红椒段，关火