

大家好，我是第一美食的阿飞，关注阿飞，有更多的家常美食供大家参考。

鸡翅分鸡膀、膀尖两种。鸡膀，是连接鸡体至鸡翅的第一关节处，肉质较多；鸡翅有温中益气、补精添髓、强腰健胃等功效，鸡中翅相对翅尖和翅根来说，它的胶原蛋白含量丰富，对于保持皮肤光泽、增强皮肤弹性均有好处。



2.把鸡翅放在盆中，加入食盐2克、鸡粉2克、胡椒粉1克、料酒3克、蚝油2克、香辣酱5克、不但能增味，还能为鸡肉上色，胡椒粉的味道能掩盖鸡肉的腥味，料酒也可以在加热的过程挥发减少鸡肉的腥味。



4.大蒜几粒切成蒜片，生姜一小块切成姜片，大葱一段切成斜刀片，与姜、蒜一起放在盆中，红椒、黄椒和青椒各一片，切成彩椒丝用来配色好看。



6.锅内留底油，放入葱、姜、蒜，干辣椒，青花椒几粒，加入甜面酱5克翻炒出香味，放入料酒5克

, 加入适量的清水, 加入老抽3克提一下底色。



8.勾一些水淀粉, 使汤汁更
好的包裹在鸡翅上面, 放入辣椒红油3克
, 不喜欢吃辣的朋友可以淋入一点明油来提亮一下颜色, 出锅前放入彩椒丝, 快速
翻炒几下, 就可以出锅装盘了。