

大廚師: Linda
日期: Aug.27 2005

不放油和鹽的紅燒雞翅膀

材料:

1. 薑數片
2. 蔥數段
3. 大蒜數粒
4. 雞中翼(或全雞翅)

做法:

1. 先將鍋燒,雞翅和薑同時放入,然後噴酒,炒几下放黑醋,黃片糖,放老抽,水用中火燉
2. 在燉的過程中,再生抽調味道
3. 起鍋前放蔥和大蒜,
4. 最後會看見紅燒雞翅的油完全出它本身,這樣就不會吃進過多的油和鹽,對身體較有益