

蒜蓉豆豉鸡翅

原料：

- 7 只鸡翅
- 1/2 头蒜，大概有 8 瓣蒜，细细剁成蒜末
- 2 大勺阳江豆豉，洗净晾干水分
- 1 小块姜，擦成姜蓉
- 3 大勺酱油
- 1 茶勺白糖
- 1 茶勺料酒
- 1/4 茶勺香醋
- 1/2 茶勺老抽
- 盐适量
- 色拉油适量



做法：

鸡翅清理干净，切成翅尖，翅中和翅根三段，在翅中和翅根肉厚实的地方轻轻切几下，以便入味。

中火烧热锅子，下色拉油油，下蒜末和豆豉，爆香后，盛出，放入装着鸡翅的大碗里，然后加入所有的调料，跟鸡翅拌匀，密封好，放冰箱腌渍半天到一天时间，时间越长越入味。

腌好的鸡翅从冰箱拿出来，在室温下放大概 15 到 20 分钟，让鸡肉恢复到室温后，把鸡翅转移到一个可用于微波炉的大碗里，高火 4 分钟，拿出来，翻一翻，再高火 4 分钟，再拿出来，高火 4 分钟，再拿出来，高火 2 分钟，再拿出来，高火 2 分钟。。。。。。一直到自己喜欢的口感和色泽为止。我家的微波炉功率比较高，是 1200 瓦的，用别的微波炉来做的话，时间上一定要做相应的调整才行。

在微波鸡翅的同时，做了个简单的水煮青菜，加上米饭，一顿饭就这样简单搞定啦！（其实不止一顿啦，这个量足够两顿饭的了，O(∩_∩)O~）