

白云鸡翼

材料：

鸡翼 1 磅 调味料：

白醋 1 杯

冻开水 1 杯

白糖 1 杯

盐半茶匙

做法：

1. 用大滚水将鸡翼煮 5 分钟，盛起用冻水冲洗此为出水第 1 次；
2. 再出水第 2 次，今次需要煮至鸡翼全熟，大约 15-20 分钟，盛起用开水清洗，然后再用冰水浸，直至鸡翼冻透，大约 40-50 分钟；
3. 将调味料煮滚，待冻；
4. 最后加入鸡翼浸 8-10 小时，即成。
5. 上碟时可以加上少许白芝麻装饰。

小贴士：调味必须要冻才可以放入鸡翼

豆豉鸡翼煲

材料：

1. 鸡翼 10-12 两

2. 干葱 10 多粒

3. 姜 2 片

4. 葱段 1 条

5. 原粒豆豉 3/4 汤匙

腌料：

1. 姜汁 1/2 茶匙

2. 酒 1/2 茶匙

3. 生抽 1/2 汤匙

4. 生粉、胡椒粉适量 调味料：

1. 水 1/2 杯

2. 盐 1/8 茶匙

3. 糖 1 茶匙

4. 生抽 3/4 汤匙

5. 麻油、胡椒粉适量

做法：

1. 鸡翼洗净后斩件，加入腌料腌匀，泡油待用。
2. 干葱去衣后洗净，泡油待用。
3. 先烧热砂锅，加入油约 1 1/2 汤匙，爆香姜片及豆豉粒，镬鸡翼和干葱回镬，浇酒并注入调味料煮滚，改用中小火稍煮片刻至材料熟透及汁料收浓，洒上葱段，可原锅盛出。

洋葱鸡翼

材料:

鸡翼、洋葱 腌料:

胡椒粉, 生抽, 老抽, 蚝油, 鸡粉, 冰糖

做法:

1. 将鸡翼同胡椒粉, 生抽, 老抽, 蚝油, 鸡粉, 冰糖捞埋一齐
2. 再加水腌 6 小时;
3. 洋葱, 鸡翼一齐落镬煎, 中火, 鸡翼煮至金黄色后加入腌汁同煮, 再加上 o 急汁, 煮熟后即可上碟。

泰国甜酸鸡翼

材料:

鸡翼 1 磅

泰国甜酸酱 3 汤匙

水 2 汤匙 腌料

生抽 1 汤匙

生粉 1 汤匙

糖少许

胡椒粉少许

酒 1 茶匙

做法:

1. 鸡翼洗净, 用腌料腌半小时备用。
2. 甜酸酱用水开好备用。
3. 平底锅内放油, 放鸡翼煎两面至金黄色, 盛起隔去油。
4. 平底锅内留小许煎鸡翼的油, 放入甜酸酱略煮, 淋在鸡翼上即成。

甜蜜蜜鸡翼

材料:

鸡翼约 10 只

砂糖约 2-3 汤匙

生抽约 4-5 汤匙

做法:

1. 在解了冻的鸡翼中加入砂糖再加生抽腌数小时(腌过夜更好);
2. 放鸡翼到焗盘前要多放两张锡纸到焗盘上, 否则焗好后便要清洗很久;
3. 放鸡翼入焗炉中以 400F 的温度焗约 20-30 分钟, 再以 300F-350F 焗到熟透。

瑞士鸡翼

材料：

鸡中翼 12 两

葱段 1 条

花椒少许

姜 2 片

八角 1 粒

腌鸡料：

绍酒 1 汤匙 胡椒粉少许 调味料：

水 3/8 杯

老抽 1 汤匙

o 急汁 1 1/2 汤匙

甜豉油 4 汤匙

片糖 1/2 片

做法：

1. 鸡翼洗净后抹干，放入腌料拌匀，腌 20 分钟；
2. 烧热 2 汤匙油，爆香姜片和葱段，放入鸡翼略为爆炒，浇酒，并加入八角、花椒和调味；
3. 料，一并用慢火炆煮至熟透、上色、入味及汁浓，捞出上碟，并淋上少许麻油，即成。

柠汁酿鸡翼

材料：

鸡翼 20 只

西芹半条

甘荀半条

青瓜半条

柠檬汁 1 汤匙

蜜糖 1 汤匙

做法：

1. 鸡中翼前后两个扣针先以剪刀剪开。
2. 把中间的两条骨拆出，洗净，冲去碎骨，以鸡粉和蒜茸粉略腌。
3. 把切成跟鸡中翼差不多长短的青瓜条、甘条和西芹条酿入鸡翼内。
4. 易洁镬中加油，把鸡翼放入，加盖煎焗至鸡翼熟，加上蒜粉和少许柠汁再煎，熄火，加上蜜糖拌匀即可。

三杯鸡翼

材料：

鸡翼中段 600 克

炒香芝麻少许

姜 2 片 浸汁：

外国醋 1 杯

糖 1 杯

水 1 杯

盐 1 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净，沥干水。
2. 把适量之水煮滚（水要浸过鸡翼面，）放下鸡翼煮 3 分钟，煮时不要加盖。倒入笊箕内，用清水 洗净。
3. 再反适量之水煮滚，水要浸过鸡翼面，放入鸡翼煮滚（不要加盖），慢火煮 15 分钟至鸡翼熟，倒在笊箕内，用清水 洗，洗去肥油，然后反鸡翼放冷开水中浸冷，约 1 小时，取起鸡翼，沥干水。
4. 把鸡翼放入大汤碗内。
5. 把浸汁及姜放入锅内煮滚，待完全冷后，倒入鸡翼内，用保鲜纸盖密，放入冰箱，冷冻 12 小时便入味。
6. 鸡翼盛碟上，洒下少许芝麻。此鸡翼的浸汗需醋、糖、水各 1 杯，故名。

大蒜鸡翅（感冒用食谱）

材料：

三节鸡翅

大蒜

香菇

新鲜百合一朵

红萝卜

调味料：盐

作法：

1. 香菇用水泡软，去蒂备用，香菇水留作炖汤用；
2. 红萝卜去皮，切小块，百合洗净一片一片拨开；
3. 鸡翅先以热水川烫后捞起，锅中加入香菇水及香菇、大蒜、红萝卜等，一起炖煮至鸡翅熟烂；
4. 最后加入百合，以大火煮开即可。

功效：鸡汤、大蒜、红萝卜对感冒症状有缓解作用。

仙草鸡翅膀

材料：

仙草干 1/2 斤

鸡翅膀 4 支

腌料：

盐 1/4 大匙

酒 1/2 杯

糖 1/2 大匙

做法：

1. 将仙草干切段，用清水彻底洗净后捞起，加入 11 杯的水一起放入内锅中，放在炉火上加热煮沸后，改中火再煮 10 分钟，加盖后熄火，放入焖烧锅中焖 24 小时。把内锅取出后，将仙草枝过筛掉，留下仙草汁(约 10 杯即可)备用。

2. 将鸡翅膀洗净后切成三段，用热水氽烫后立即捞起洗净沥干。再将鸡翅膀段放入仙草汁中，并加入调味料，再放在炉火上加热煮沸后，改中火煮 5 分钟，加盖后熄火，放入焖烧锅中再焖 2 小时，即可取出盛起食用。

备注： 作法的仙草汁加糖后就是仙草茶，加了吉利丁(鱼胶片)后就可以做冻仙草。

冬菇鸡翅

主料：

鸡翅 16 只

水发冬菇 15 个

鸡清汤 750 克

辅料：

红葡萄酒 100 克

酱油 15 克

精盐 5 克

味精 1 克

料酒 10 克

白糖 5 克

葱、姜各 10 克

花生油 500 克

做法：

1. 将鸡翅的翅尖一节剁掉，用酱油（4 克）、料酒腌渍片刻。

2. 冬菇去蒂洗净，片成片。

3. 葱切成 7 厘米长的段。

4. 炒锅上火，放入花生油，烧至七成熟，下鸡翅炸至呈金黄色捞出沥油。

5. 炒锅置火上，放入花生油（50 克）烧热，下葱、姜煸香，倒入鸡翅，加红葡萄酒（50 克）、酱油稍煸上色，添鸡汤，放精盐、味精，大火烧开，盛入砂锅内，用小火闷熟。

6. 炒锅置火上，放油少许，下葱段、冬菇煸一下，倒入砂锅中间，把余下的葡萄酒也倒入砂锅内，用小火焖 20 分钟即成。

扒穿鸡翅

材料：

鲜鸡翅 6 对

熟瘦火腿 25 克

鲜笋肉 60 克 调味料：

精盐 3 茶匙

香油 1.5 茶匙

胡椒粉 1 茶匙

味精 1 茶匙

料酒 1/2 汤匙

湿淀粉 1/2 汤匙

清汤 3 汤匙

熟猪油 1 汤匙

做法：

1. 将火腿和鲜笋均切成长 3cm，宽、厚各 1.5cm 的长方条。
2. 炒锅内放入沸水、精盐，下笋条焯约 1 分钟，取出用洁净毛巾吸干水分。
3. 将毛汤烧至微沸，放入鸡翅后，端离火口，约浸泡 15 分钟至熟，取出切支翅尖和叉尖，
4. 将翅膀上节边缘切齐，在翅的两个关节处各横剝一刀，使整个鸡翅分为 3 段。
5. 将上节和下节竖立砧板上，用两手捏住往下压，脱出翅骨，成为翅筒。
6. 用火腿和笋各 1 条穿入翅筒内，排在碗中（先排下节后排上节，最后排翅尖），
7. 加清汤 2 汤匙，入蒸笼用小火蒸熟，滗出原汁（留用），覆扣在盘上。
8. 用中火烧热炒锅，放油、烹料酒，加清汤 1 汤匙、原汁、胡椒粉，
9. 用湿淀粉调稀勾芡加麻油和猪油推匀，淋在鸡翅上。

可乐鸡翼一

材料：（4 人份）

8 只鸡翅

1 杯可乐

1/4 杯酱油

1 大匙糖

葱 2 根切段

柠檬皮丝少许

作法：

1. 除鸡翅外，所有材料混合成腌料；但需多留一些柠檬皮丝做最后的装饰。
2. 鸡翅切成两半，浸入腌料中，腌 40 分钟左右。
3. 腌好的鸡翅入热油锅略炸，至外皮金黄即可起锅。
4. 炸好的鸡翅加腌料，置另一锅用大火煮至滚后，转小火续煮约半小时，盛于碗盘后，洒少许柠檬皮丝。

小贴士：

这道菜只用了半罐的可乐，喜欢喝可乐的人不妨多加一点。另外，你若要使腌料的汁变得较浓，可在煮时不盖锅盖，让汁液蒸发；反之，盖上锅盖可使汁保持较淡。

另外，我们用的是一般的可乐，其它可乐（如：低糖可乐）并不适合，因为其中含人工甘味剂，遇热后会变苦。

蝎：大致根据此食谱，把炸改为煎，并加入姜片数片，惟仍不大入味，也不觉有可乐味…

可乐鸡翼二

材料：

鸡翼 1 斤

可乐汽水 1 罐（可酌加）

柠檬 2 片

姜 1 片

蒜头 1 粒

调味：

盐 1 茶匙

老抽 1 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净，飞水后沥干。
2. 起镬爆香姜、蒜片，下鸡件兜炒，加可乐煮滚，落调味料及柠檬片。
3. 转慢火炆煮约 15 分钟即可。

可乐鸡翼三

材料：

余翼十只

可乐一瓶

生姜一片

葱段少许

做法：

1. 鸡翼洗净，沥干水份，下盐先腌一会。走油先，至三四成熟
2. 将鸡翼浸在可乐中一晚（怕太甜，汽水可减少）
3. 生姜刮皮洗净、葱段洗净后切葱花
4. 起油镬，爆香姜片，将鸡翼连同腌汁放入镬中，煮至滚起，再加入生抽两汤匙，冰糖半汤匙，同煮至汁液浓，洒下葱花，即可。煮时应试味，不足味可加盐。

柠檬鸡翼

材料：（2 人份）

鸡翼 12 磅

片糖 半片

生抽 1 汤匙

老抽 1 汤匙

蚝油 1 汤匙

柠檬 3 片

姜 4 片

做法：

1. 将鸡翼解冻，用豉油、糖、粉略腌。
2. 烧红镬，落油爆香姜片。
3. 将鸡翼煎至微焦及胀起。
4. 加入其它材料，加盖，以大火炆煮至收汁，即成。

竹叶鸡翼

材料:

鸡翼十只

西蒜一棵

竹叶青酒三汤匙

腌料:

盐一茶匙

糖一茶匙

竹叶青酒一汤匙

柠檬汁一汤匙

做法:

1. 鸡翼洗干净后, 拌以腌料和部份西蒜茎, 腌约二十钟。烧水, 水滚后隔水把鸡翼蒸约十五分钟 (只需 5 分钟)
2. 西蒜叶剪成竹叶状, 剩余的西蒜茎部切成小段, (只需 11 钟)
3. 盛起鸡翼并冲冰水, 减低温度, 可使鸡翼皮爽脆, (只需 15 分钟)
4. 把鸡翼放入一深碟内, 倒入三汤匙竹叶青酒, 把鸡翼浸在酒内, 放进雪柜, 吃时从雪柜拿出并用蒜叶、蒜茎伴碟。(只需 1 分钟)

田园鸡翼

材料:

鸡翼 10 只

西红柿 3 个

洋葱 1 个

青椒 1 个

茄子 1 个

青瓜 1 个

调味料:

盐 1 又 1/2 茶匙

糖 1 茶匙

菜油 2 汤匙

白胡椒 10 粒

柠檬汁 适量

做法:

1. 烧热菜油煎香鸡翼, 加洋葱继炒;
2. 加入青瓜、西红柿、青椒、茄子及白胡椒, 再加 3 碗水;
3. 大火煮至滚, 改中火;
4. 炆至材料熟, 加盐、糖及柠檬汁;
5. 埋芡上碟。

白汁烟肉鸡翼

材料：

烟肉 3 片

鸡中翼 14 只

花奶 1/2 汤匙

白菌忌廉汤 1 罐

蒜茸 1 1/2 茶匙

莞茜 少许

酒 少许

腌料：

糖 1/2 茶匙 生抽 1/2 茶匙

黑椒粉 1 茶匙 生抽 1/2 茶匙

胡椒粉 少许 麻油 适量

做法：

1. 鸡翼洗净干，放下腌料拌匀腌 15 分钟。莞茜切细，烟肉煎香切碎备用。
2. 用少许油爆香蒜茸，把鸡翼煎香，煎时两边洒下少许烧酒。
3. 忌廉汤以花奶、2/3 罐水和 1/2 茶匙糖烧开，落鸡翼同烩至熟。洒下莞茜和一半烟肉拌匀盛起，把余下的烟肉洒在上面即成。

小贴士：

1. 很简单的一道菜式，鸡翼本身没什么咸味，味道全在汤汁上散发出来，但要注意的是某些品牌的烟肉可能略为咸一点，若有这样的情况时便要在糖和水的份量上调节。
2. 鸡翼洗时以盐抹擦可去除雪味。

冰梅子姜炆鸡翼

材料：

鸡中翼 12 只（约重 1 斤 600 克）

子姜 2 两（80 克）

蒜头 2 粒

红椒 12 只

腌料：

生抽 1 汤匙

生粉 1 汤匙

麻油 1 茶匙

芡汁：

磨豉酱 1/2 汤匙

梅子酱 4 汤匙

水 1 杯

冰糖、生抽各 2 汤匙

做法：

1. 鸡翼洗净抹干，拌入腌料待 10 分钟。
2. 子姜、蒜头切片；红椒切丝。
3. 烧热 3 汤匙油，将鸡翼爆至金黄色，取出。
4. 将锅内的油倒剩 2 汤匙，爆炒子姜、蒜片及红椒丝，加磨豉酱及梅子酱捞匀，鸡翼回锅同炒。

5. 最后加入芡汁，煮滚后改用中火炆至汁浓及入味即可。

冰糖鸡翅

材料：

鸡翅膀 12 只

姜片数片

调味料：

冰糖

橘皮

酱油水

（水：酱油 = 15:1）

作法：

1. 鸡翅膀洗净后用刀子在厚肉处轻划两刀。
2. 平底锅中放少许油，爆香姜片后，将鸡翅倒入翻炒一下。
3. 加入所有调味料，盖上锅盖用中火煮约 20 分钟至汤汁收干，开启锅盖稍微均匀地摇晃一下锅子，让鸡肉的胶质平均地裹在肉上，起锅前可淋一点醋来提味。

好事成双

材料：（2 人份）

鸡翼 12 只

蚝油 1 汤匙

片糖 半片

柠檬 3 片

生抽 1 汤匙

姜 4 片

老抽 1 汤匙

做法：

1. 将鸡翼解冻，用豉油、糖、粉略腌。
2. 烧红镬，落油爆香姜片。

- 3 将鸡翼煎至微焦及胀起。
- 4 加入其它材料，加盖，以大火炆煮至收汁，即成。

百花凤翼

材料：

鸡翼 4 只（鸡翼中段及翼尖）

虾仁 227 克

冬菇 2 只

马蹄肉 2 只

剝幼挤干水

鸡蛋只打散

调味料：

鸡蛋白 3/2 汤匙

生粉 2 茶匙

盐 1/3 茶匙

麻油少许

胡椒粉少许

生粉半茶匙

腌料：

盐 1/6 茶匙

麻油少许

胡椒粉少许

生粉半茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净，起去鸡翼中段之骨，抹干水，加腌料腌 15 分钟，在鸡翼中段搽上 少许，生粉半茶匙。。
2. 冬菇浸软去梗，挤干水，切幼粒。
3. 虾仁洗净，抹干水剁幼，加入调味搅至起 筋，加入冬菇、马蹄拌匀，酿在鸡翼 中段上，搽上鸡蛋，沾上少许生粉。
4. 烧热平底镬或式镬，放入适量之油烧至将滚，放入鸡翼，用中火炸熟捞起，切件或原只上碟。

沙茶鸡翅

材料：

鸡翅六支

蒜六办

调味料：

沙茶二匙

盐半茶匙

味精少许

胡椒少许

做法：

1. 鸡翅洗净后先用叉子戳出些洞洞 方便入味 蒜切末
2. 处理好只鸡翅加入蒜末及所有调末料伴匀 腌约 1-2 小时
3. 将鸡翅排放在盘中 至于微波炉中强波调理 8 分钟，中间可将鸡翅翻面可烤得较均匀。
4. 烤熟后可撒点炒过的芝麻粒 便可上桌这道菜简单好做 适合冬天喝点烈酒取暖时下酒吃粉棒哦！

竹笋香菇烩鸡翅

材料：

鸡翅 6 只
干香菇 3 朵
竹笋（煮过的）100 克
姜 3 片
青葱 1 根
荷兰豆少许

配料：

酱油、米酒各半大匙，色拉油 1 大匙、味精适量、绍酒半匙，砂糖、水半小碗，湿淀粉少许

做法：

1. 将鸡翅膀洗干净，把尖端切去，用酱油、绍酒各半大匙腌一下入味。
2. 把香菇用水泡软蒂切去，再切成一半。
3. 将煮过的竹笋切成薄片。
4. 把压力锅淋上一些色拉油，热一热之后加入姜片、青葱，炒到有香味出来后，放入鸡翅继续炒，等鸡翅变了颜色，放入香菇和竹笋一起炒。
5. 将煮汁的材料混合均匀，加入作法的锅中，搅拌一下再把锅盖盖上，加热 10 分钟后，把火关上再焖 5 分钟。
6. 把荷兰豆加进去搅拌一下，再将少量的淀粉用水调匀，加入锅中勾芡。

吞拿鱼汁鸡翼

材料：

鸡中翼 8 只
蒜茸辣椒酱 1 汤匙
吞拿鱼（罐头）3 汤匙
清鸡汤 3/4 杯
鸡蛋 1 只
葱花 2 汤匙
白酒 1/4 杯 腌料：
蒜茸粉 1 茶匙
黑椒粉、盐 适量
生粉 1/2 茶匙
生抽 1 1/2 茶匙

做法:

1. 鸡中翼洗净、抹干及去骨，放下腌料约腌 20 分钟。吞拿鱼肉压碎，待用。
2. 将腌好之鸡中翼隔水蒸 15 分钟，至?身，隔取汁液留用。
3. 蒜茸辣椒酱以少许牛油炒香，瀆下白酒，煮滚，加入蒸鸡翼之汤汁、清鸡汤，慢火煮至汁液减半。
4. 拌入压成碎块之吞拿鱼肉，调味及以生粉埋芡，拌入蛋汁成蛋花，浇汁于鸡翼表面，撒上葱花即成。

杏花酥鸡翼

材料:

鸡翼 12 只

太白粉少许

炸杏仁半两

虾仁 9 两

肥肉 1 两

调味料:

盐 1 小匙

味精半小匙

麻油 1 小匙

胡椒少许

蛋白 1 个

太白粉 1 大匙

做法:

1. 将鸡翼去大骨，撒上太白粉
2. 虾仁、肥肉剁烂后加入调味料拌匀，作成虾球状，在鸡翼上抹平再摆上切碎的炸杏仁
3. 将鸡翼放入热油中炸三分钟捞起盛盘即可

沙爹鸡中翼

材料：

鸡中翼 10 只

蒜茸 1 茶匙

姜茸 半茶匙

红椒 1 只

调味料：

糖、生粉 各 1 茶匙

麻油 少许

沙爹酱 2 汤匙 腌料：

生抽 1 汤匙

白酒 半汤匙

胡椒粉 适量

做法：

1. 腌鸡中翼半小时；
2. 炒香蒜茸及姜茸，加入鸡翼、沙爹酱、糖及一碗水兜匀，盖上镬盖中火煮 5 分钟；
3. 盛起鸡中翼，留汁在镬；
4. 生粉加半碗水开匀，烧热镬中汁，下生粉水成芡，淋鸡中翼面上。

沙姜浸鸡翼

材料：

鸡中翼 1 斤

花椒 1/4 茶匙

香叶 2 片

绍兴酒 2 汤匙

沙姜粉 2 汤匙

八角 2 粒

姜 4 片

葱 4 棵

调味料：

盐 1 汤匙

鸡粉 1 茶匙

清水约 6 杯

砂糖 1/4 汤匙

生抽 2 汤匙

做法：

1. 鸡翼洗净，沥干水份，备用；
2. 调味料及花椒、八角、香叶、姜片、葱段以慢火煮约 1 0 分钟；
3. 将沙姜粉、绍酒加入(2)中，转大火，然后加入鸡翼；
4. 待汁液煮滚后转回中火再煮 4 分钟至熟；熄火，加盖浸 1 小时至鸡翼入味，取出，淋上少许?汁和适量麻油即成。

咖喱鸡中翼

材料：(2-3 人份量)

鸡中翼一磅(腌半小时)

薯仔 1 个(切件)

红萝卜半个(切件)

椰汁半罐(细)

咖喱粉 1 茶匙

腌料：

豉油 1 汤匙

糖、豆粉各 1/2 茶匙

酒、生油各 1 茶匙

做法：

1. 首先将鸡翼煎好，兜起；
2. 加入红萝卜、薯仔兜匀；
3. 将鸡翼加入同炒；
4. 加入咖喱粉兜匀；
5. 加入椰汁+大半碗清水 and 半汤匙豉油；
6. 盖回镬盖，水滚后用慢火煮至薯仔稔 and D 汁浓分钟。

小贴士：

煎完鸡翼后，其它步骤可以用个煲整，加 d 花奶更加好味。唔用鸡可以鱼柳都一样咁好味(但要等薯仔稔先至落鱼柳再煮一阵)。

芝麻鸡翼

材料：

鸡翼、姜、葱、绍酒、生粉、鸡蛋、白芝麻

做法：

1. 姜葱绍酒腌过的中段鸡翼，先白笼蒸至七分熟。
2. 掠凉后，滚上生粉，再拖蛋液均匀黏上白芝麻，入旺炉热油香炸直至色泽金黄即告成菜。

花椒醋鸡翼

材料：(1 人分量)

鸡翼 4 只

辣椒仔特辣辣汁 40 毫升

花椒 6 粒

绍兴香糟露酒 100 毫升

姜片 10 克

做法：

1. 先用姜和盐水把鸡翼浸至熟透，沥干水分，备用。
2. 炒香花椒，混合糟酒及辣椒仔特辣辣汁，加入鸡翼拌匀，盖好并置于雪柜内腌 6-8 小时，即可。

花雕醉鸡翼

材料：

鸡全翼 15 只 腌料：

盐 3 茶匙

蒜头（切碎）7 - 8 粒

指天椒（切碎）8 只

花雕酒 1 / 2 杯 - 3 / 4 杯

做法：

1. 将鸡翼与腌料混和后，用保鲜纸封密，放进雪柜腌一晚。
2. 取出鸡全翼，可随喜好而用镬煎、放进焗炉焗或作烧烤。

金菇蟹柳酿鸡翼

材料：

鸡中翼 12 只

金菇 1 小包

水 3 杯

椒盐 适量

蟹柳 4 条

盐 2 茶匙

姜片 1 片

油 1 汤匙

做法：

1. 将鸡中翼、水、姜、盐放进煲内煲熟。隔去煲鸡翼的水，待凉后起骨；
2. 将每条蟹柳分开 3 小条，金菇分成 1 2 小束；
3. 将 1 小条蟹柳和 1 小束金菇酿入鸡中翼内；
4. 用 1 汤匙油起镬，把酿好的鸡中翼放下镬中煎，然后在鸡翼上洒下椒盐，再反转洒另一面；
5. 一直煎至两面呈现金黄色，即可上碟。

炆鸡翼

材料：

鸡翼（全只）3 只

薯仔（中）2 只

葱 1 棵 调味料：

糖 1/2 汤匙

老抽 2 汤匙

生抽 2 汤匙

水 150 毫升

做法：

1. 薯仔洗刷干净，刮去外皮，切成骨排状。
2. 鸡翼洗净，抹干，切件及调味。
3. 用 1 汤匙油起镬，加鸡翼炒 2 至 3 分钟。
4. 加薯仔再炒 2 分钟。
5. 加调味料及水煮沸后，调低火力，慢火炆 20 分钟。
6. 加入葱花，趁热进食。

南乳鸡中翼

材料：

鸡翼 1 斤

醃汁：

南乳 2 茶匙

五香粉适量

麻油少许

糖 2 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净抹干，加入 3 茶匙南乳、五香粉、1 茶匙砂糖、麻油腌 1 小时；
2. 蒸熟。

咸菜鸡翼

材料：

鸡中翼

咸菜

红辣椒

(低咸度和辣度)

蒜茸

做法：

1. 鸡翼一开为二，先行飞水。
2. 咸菜和红辣椒切片，稍浸盐水。
3. 蒜茸旺火起镬，落齐作料，加汤煮沸，改文火烧至收汁。

柱侯鸡翼

材料：

鸡中翼 300 克 [10 安士 8 两]

马铃薯 150 克 [5 安士 4 两] [切块]

甘笋 90 克 [3 安士 2.5 两] [切块]

蒜蓉 1 汤匙

芡汁：

柱侯酱 3 汤匙

糖 1/2 茶匙

水 250 毫升

做法：

1. 用 2 汤匙油爆香蒜蓉，放入鸡翼炒香至金黄，加入马铃薯和甘笋略炒。
2. 拌入芡汁，慢火煮 15-20 分钟。

炸鸡翅

材料：

鸡翅 8 只

太白粉少许

腌料：

洋葱末少许

葱 1 根

姜片 2 片

酒少许

鸡粉 1/4 小匙

黑胡椒粉少许

盐少许

作法：

1. 将鸡翅洗净，以所有腌料腌约 20 分钟至入味备用。
2. 将作法 1 的鸡翅拍上一层薄薄的太白粉后，准备下锅。
3. 取一中华锅，倒入约 1/2 锅的油量，以中火烧热后，放入作法 2 的鸡翅后，随即转小火

炸约 2 分钟，再转回中火炸约 1 分钟，至外表呈金黄色时即可。

红炆鸡翅

材料：

鸡中翼 8 只

姜、葱各适量

腌料：

酒 1/2 汤匙

生抽 1 汤匙

胡椒粉少许

调料：

蚝油 1-2 汤匙

糖 1 茶匙

芝麻油少许

做法：

1. 鸡翅洗净，沥干水分。加入腌料拌匀，约腌 1 小时；
2. 将两汤匙油放入深碟中，放微波电子炉中用高火加热 3 分钟；
3. 加入姜片、葱段及腌匀的鸡翅拌匀，再用高火加热 3 分钟；
4. 将上述原料，再加入调料拌匀，放入微波电子炉中，用高火加热 3 分钟；
5. 取出，即可食用。

香茅蜜糖鸡翼

材料：

鸡中翼 1 磅

腌料：

酱油、蜜糖各 1 汤匙

蒜粉 1 茶匙
香茅粉 1 1/2 茶匙
鱼露 1 茶匙
盐 1/4 茶匙
麻油、胡椒粉各少许

做法：

1. 鸡翼洗净，沥干水分加入腌料拌匀，腌 1 小时后备用。
2. 将鸡翼放入滚油中，炸至金黄色，盛起即成

香菇鸡翼

材料：

鸡翼

冬菇

绍酒

高汤

蒜茸

姜茸

芡汁：

生粉

蚝油

做法：

1. 旺火起镬。
2. 以花生油煸香蒜茸姜末，落鸡翼、冬菇、绍酒和高汤烧沸，转文火炆至收汁。
3. 用生粉水、蚝油勾芡，淋上香油即可上桌。

香煎盐焗鸡翼

材料：

鸡翼一磅

盐焗鸡粉一包

糖小许

豆粉半汤匙

做法：

1. 鸡翼洗净，抹干水，用盐焗鸡粉腌二十分钟
2. 加糖、豆粉，烧红个获，不要落油，一只一只放下，中慢火慢慢煎，煎熟食得。

香辣芋头炆鸡翼

材料：

鸡翼 12 两

芋头半斤

蒜蓉 1 茶匙

辣椒少许

水 1 杯

盐少许

做法：

1. 鸡翼洗净，用生抽，生粉，糖及胡椒粉腌匀，备用。
2. 芋头去皮洗净，用滚水将芋头煮至略软身，盛起。
3. 锅落油二匙，爆香蒜蓉及辣椒。
4. 落鸡翼炒香，放入芋头炒匀，加水一杯及盐调味，煮至芋头淋身即成。

功效：

芋头—益脾胃调中气，因芋汁带黏滞，有胃病者不宜吃。

香辣茄汁焗鸡翼

材料：

急冻鸡翼一斤

蒜茸三粒

茄汁三汤匙

腌料：

辣椒粉半茶匙

盐半茶匙

糖二茶匙

古月粉少许

做法：

1. 鸡翼解冻洗净，抹干水分，下腌料、蒜茸、茄汁全部拌匀，腌一小时。
2. 将焗炉预热十分钟，焗盘抹上少许油，排上鸡翼，用中火焗二十五至三十分钟，鸡翼全热即成。

香辣鸡翼

材料：

鸡翼适量

腌料：

莞茜 3 两

蒜茸 1 两

味精 1 两

糖 1 两

盐 1 两

5 只红椒

花奶 1 罐

美极小许

面粉 1 两

水 1/2 斤

做法：

1. 将所有材料加水用搅拌机搅碎成汁；
2. 用汁加面粉浸鸡翼 3 至 4 小时，用中火炸熟，食时如点鸡酱更美味。

栗子鸡翼

材料：

鸡翼 20 只

栗子 1 罐

葱 4 枝

姜 4 片

桂皮 20 公克

角 4 粒 腌料/调味：

蕃茄酱 5 大匙

酱油 2 杯

糖 1 大匙

米酒 1 大匙

水 10 杯

味精 1 小匙

做法：

1. 鸡翼洗净，拌少许酱油，入油锅炸上色捞起备用。
2. 栗子去掉水份，川烫过，放入油锅中稍炸过捞起备用。
3. 爆香葱、姜、桂皮、八角后，加入蕃茄酱、酱油、糖、米酒、水、味精。
4. 再与鸡翼及栗子一起倒入内锅中，大火煮沸后，改以小火续煮 5 分钟。
5. 并放入焖烧锅内焖煮 20 分钟可取出食用。

泰国甜酸鸡翼

材料

鸡翼 1 磅
泰国甜酸酱 3 汤匙
水 2 汤匙 腌料
生抽 1 汤匙
生粉 1 汤匙
糖少许
胡椒粉少许
酒 1 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净，用腌料腌半小时备用；
2. 甜酸酱用水开好备用；
3. 平底锅内放油，放鸡翼煎两面至金黄色，盛起隔去油；
4. 平底锅内留小许煎鸡翼的油，放入甜酸酱略煮，淋在鸡翼上即成。

海鲜酱焗鸡翼

材料：

鸡翼 300 克 调味料：
海鲜酱 4 汤匙
水 1 汤匙

做法：

1. 将鸡翼用腌料腌数小时。
2. 将鸡翼放入焗炉内，用 180° C 的温度焗 15-20 分钟或至熟。（中途将鸡翼反转）

烤蜜糖鸡翼

材料：（2 人份）

鸡翼 10 只
豆粉适量
糖适量
豉油适量
蜜糖 3 汤匙

做法：

1. 把鸡翼解冻，用豉油、糖和豆粉腌 15 分钟。
2. 焗炉预热 230 度。

3. 将已腌好的鸡翼放入已预热的焗炉内焗 15-20 分钟至金黄色。
4. 鸡翼两面涂上蜜糖再焗 2-3 分钟，即可上桌。

小贴士：

1. 焗盆铺上锡纸可大大减少善后清洁工作；
2. 要时不时反转鸡翼好使两面焗得均匀。

烤鸡翅

材料：

水 2 杯

玉米糖浆 light corn syrup 3/4 杯

蕃茄糊 tomato paste 1/2 杯

醋 1/2 杯

糖蜜 molasses 3 大匙

黑糖 brown sugar 3 大匙

烟熏调味料 liquid smoke 1 小匙

盐 1/2 小匙

洋葱泥 1 大匙(原文是 onion powder 1/4tsp)

黑胡椒 1/4 小匙(原文 pepper)

红椒粉 paprika 1/8 小匙

香蒜粉 garlic powder 1/8 小匙

做法：

1. 混合全部材料，搅拌均匀，大火煮滚，小焗煮至汁浓稠(约 1 杯半)，冷却之后，封存，冷藏隔夜再使用；
2. 将鸡翅洗净，抹上盐。(因为原配方不够咸)。再用烤肉酱腌两天左右(需冷藏，亦可先冷藏腌一天。放冷冻。需要时再取出解冻烘烤)。以烤箱 350~375 度 F 烤 35~45 分钟即可；
3. 烘烤期间刷上两三次烤肉酱颜色比较漂亮，若烤物渐焦可盖上铝纸或关掉上火。

素酿鸡翼

材料：

鸡翼一磅

竹笙三钱

云耳三钱

红萝卜半个

调味料：

蚝油半茶匙

鲜露半茶匙

糖少许

胡椒粉、麻油、烧烤汁各少许

干葱头 3 粒

姜片、酒(少许)

生粉 1 茶匙(后下待用)

做法：

1. 竹笙、云耳、红萝卜切丝代用。
2. 将竹笙、云耳、红萝卜丝加入调味料煮半熟，然后放凉代用。
3. 将鸡翼切开头段起骨，酿入上素(竹笙、云耳、红萝卜丝)，再用牙签封口(代煮)。
4. 将干葱头、姜片用中火起锅爆香后下鸡翼，放入少许酒，即转慢火放入调味料，慢慢煮熟至金黄色即成。

小贴士： 酿鸡翼时要慢慢起骨，不要心急，缝口时亦要够密实

纽约辣鸡翅

材料：

八个全鸡翅（去掉翅尖）

一杯面粉

一茶匙蒜粉

一茶匙黑胡椒粉

半茶匙盐

三汤匙牛油

半杯至一杯的美式辣酱 (Hot Sauce)

做法：

1. 烤箱预热至华氏 375 度(摄氏 190 度)，烤盘上铺一层铝箔纸，为了避免鸡翅的表皮黏在烤盘上，烤盘请再抹上一层油备用。
2. 先将鸡翅从关节处分成二节，洗净并拭干水份。
3. 在一个大的塑料冷冻袋中，混合面粉、大蒜粉、黑胡椒粉和盐，把鸡翅放入袋中，摇晃至每个鸡翅都均匀裹上一层调味面粉，再把沾了面粉的鸡翅排在准备好的烤盘上，烤四十五至五十五分钟，视鸡翅大小控制时间，烤至鸡翅表面呈金黄色。
4. 在平底锅中溶化奶油再加入辣酱，再把烤好的鸡翅放入酱中，以小火上加热拌均匀，让辣调味酱均匀沾在表面。

注： Hot Sauce 是用醋和红辣椒制成，在美式超市可买到的一般 Hot Sauce ，通常辣味都不重，如果可以买到 Tabasco Sauce ，替换部份的一般辣酱，辣鸡翅的味道会更棒！

荔芋焖鸡翼

材料：

- 鸡翼 4 只
- 荔甫芋 250 克
- 葱 1 棵
- 蒜头 1 粒
- 姜 20 克
- 水 500 毫升

调味料：

- 盐 1/2 茶匙
- 姜汁 1/2 茶匙
- 酒 1/2 茶匙
- 胡椒粉少许

做法：

1. 先将姜和蒜头剁成茸，预备姜汁，葱切段。
2. 鸡翼洗净，滴干水份，加入调味，拌匀。
3. 芋头去皮，切厚块（约 1/2 厘米）。
4. 用油 1 汤匙爆香姜茸和蒜茸，加入鸡翼和芋头，约炒 2-3 分钟
5. 加水 500 毫升和 1/2 茶匙盐，煮滚后用慢火焖 15-20 分钟。
6. 上菜前加上葱丝装饰。

茶香蜜糖鸡翼

材料：

鸡中翼 15 只

生姜 4 块

碎冰糖少许

茶包 2 包

蜜糖 2 汤匙

做法：

1. 鸡中翼洗净，抹干水，用糖、盐先腌片刻；
2. 茶包和姜块放在锅中，注入适量清水煮滚至闻到茶香，再加入冰糖及盐；
3. 将鸡翼倒入煮一会，熄火浸至熟透，取出鸡翼，排在碟上用茶汤匀和蜜糖扫在鸡翼上即可食用。

彩虹凤翼

材料：

鸡中翼 1 2 两

冬菇 3 只

红萝卜 1 0 个

西芹 1 枝

金菇 3 两

火腿 1 片

蒜茸 1/2 茶匙

葱 2 条（切段）

腌料：

姜汁、生抽、酒 各一茶匙

盐、糖 各 1/2 茶匙

生粉 3/4 茶匙

芡汁：

生油、蚝油各 1 茶匙

生粉、糖 各 1/2 茶匙

水 3 汤匙

麻油少许

做法：

1. 鸡翼去骨，加入腌料拌匀，腌 20 分钟。
2. 金菇切去筋，西芹、红萝卜、冬菇、火腿切长幼丝，酿入鸡翼内，放入中火镬内煎熟，滴去油，排碟上。
3. 烧镬下油 2 茶匙，爆香蒜茸、葱、倒入芡汁煮滚，淋在鸡翼上面即成。

梅菜炆鸡翼

材料：

鸡中翼 8-10 两

甜梅菜 2 两

葱(切段) 1 条

姜 2 片 腌料：

姜汁、酒 各 1/2 茶匙

生抽 1 汤匙

调味料：

盐 1/4 茶匙

水 3/4 杯

糖 1 1/2 茶匙

生抽 1 汤匙

麻油、胡椒粉 少许

做法：

1. 甜梅菜洗净，切粒，并用少许油略炒；
2. 鸡翼洗净，加入腌料拌匀，腌约片刻，泡油，沥干油份（或用少许油爆炒至微金黄）；
3. 烧热油 2 汤匙，爆香姜片，葱段，把鸡翼回镬，斟酒，注入调味料，煮滚，加入甜梅菜粒，改用细火，炆至材料稔及入味，而汁料略为收干至浓，盛出上碟。

豉油王鸡翼

材料：

鸡中翼 10 只

葱、姜、蒜粒少许

老抽 3 汤匙

豉油 3 汤匙

水 3 - 6 汤匙（锤意食浓淡自行决定）

冰糖一旧

白酒少许

做法：

1. 煲滚水后，放中间翼先飞水（七成熟）后再放在水喉啤水一分钟去油份；
2. 将所有酱汁材料放在煲内煲至滚起，放鸡翼再滚起后熄火浸半个钟；
3. 可放入“去壳鸡蛋，鸡肾，鸭舌，牛腩，牛筋”等材料；
4. 酱汁可煲滚后唔好放任何野后及不要再搅动，待冷后放在冰格，可用好多次。

豉椒炒鸡翼

材料：

鸡翼 12 两

洋葱半只

红辣椒 1 只

青椒 1 只

豆豉少许

蒜蓉少许

腌料：

生抽少许

糖少许

生粉少许

姜汁及酒少许

芡汁
生抽少许
生粉少许
糖少许
水适量

做法:

1. 鸡翼清洗干净，抹去水份，用腌料拌匀，备用。
2. 洋葱洗净切块。青及红辣椒洗净去核切块。豆豉洗净切碎，备用。
3. 锅放少许油，爆香蒜蓉、豆豉、洋葱及青红辣，落鸡翼炒匀，加芡汁拌匀，煮至鸡熟，即可上碟。

蝎：这次没有加洋葱、红辣椒与青椒，其实也不能算是豉椒 :p 可是味道还是不错，芡汁捞饭很可口！

醉鸡翼

材料:

鸡中翼 2 磅
醉鸡汁
姜蓉
冰

做法:

1. 先将鸡翼及姜蓉倒入滚水中煮熟；
2. 将鸡翼放入大汤碗中，再放入冰于鸡翼中，直至所有冰块溶掉；
3. 鸡翼隔水，倒入醉鸡汁，放入雪柜浸一晚即可食用(冷食)。

卤水鸡翼

材料:

鸡翼适量
卤水汁材料:

水、生抽（比例约 5:1）
老抽
花椒
八角
草果
片糖少少

盐(自己较味)

姜

蒜粒

葱头

做法:

1. 将鸡翼飞姜水,
2. 放入卤水汁卤至理想要林度即可

简易卤水鸡翼

材料:

卤水汁 / 豉油鸡汁 4 杯

清水 1-1 1/2 杯

鸡中翼 4 只

姜 2 片

鸭肾随意

做法:

1. 鸡翼解冻, 用滚水煮 5 分钟, 用清水冲洗, 抹干。
2. 鸭肾解冻清洗干净, 抹干。
3. 加入 4 杯卤水汁 / 豉油鸡汁, 1 杯至 1 1/2 杯水于内锅煮热。
4. 放入姜片、鸭肫、鸡翼, 慢火煮 5 至 1 0 分钟。
5. 再用中火煮滚内锅, 即可放回外锅焗 4 5 - 6 0 分钟。

麻油鸡翼

材料:

鸡翼十只

盐份量随意

香麻油份量随意

做法:

1. 用大滚水将鸡翼煮 3 - 4 分钟, 然后熄火上盖焗 10 分钟。
2. 取出鸡翼, 将盐搽混鸡翼, 待冻。
3. 鸡翼冻后, 淋上麻油, 放入雪柜, 即成。

麻碎蒜香鸡翼

材料

鸡翼 1 磅
芝麻碎 2 汤匙
蒜头 1 个
鸡粉 1 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净，沥干水份；
2. 蒜头切成蒜蓉；
3. 镬烧红，下油 2 汤匙，爆香蒜蓉，再加入芝麻碎炒匀，倒入鸡翼不停快手炒匀，至鸡翼表面开始转为金黄色；
4. 加入约 1 杯清水、鸡粉拌匀，待汁液煮滚后转回中火煮至汁液收干。

焗酿鲜果凤翼

材料：

鸡中翼 12 只
厚火腿 40 克
苹果 1 个
啤梨 1 个
柠檬汁 1 个
油 2 汤匙
沙律酱 1 汤匙
蜜糖 2 茶匙

鸡翼调味：

糖 1/2 茶匙

盐 1/4 茶匙

生抽 1 茶匙

油 1 茶匙

粟粉 1 平茶匙

做法：

1. 预热焗炉 180℃。在焗盘上包好锡纸、涂油。把鸡翼清洗，抹干及去骨。如调味料，拌

匀。

2. 将火腿切成 12 条。
3. 将苹果、啤梨去皮，切条，洒上柠檬汁。
4. 将苹果、啤梨及火腿条酿入鸡翼中。放在已焗盘上，涂上油。
5. 将鸡翼焗 15 分钟。
6. 取去鸡翼，在面上涂上蜜糖。
7. 将焗炉加热至 220℃/No. 7，再把鸡翼焗 5-8 分钟。

椒盐鸡翼

材料：

鸡中翼八 调味：

绍兴酒、糖、生抽、麻油

椒盐

炸鸡翼用料：

生粉一碗加胡椒粉一茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净、抹干、调味；
2. 鸡翼抹干调味，腌三十分钟以上；
3. 将生粉与胡椒粉混合，鸡翼在粉上滚使鸡翼都黏上生粉；
4. 烧热油镬，用中火将鸡翼放入炸至金黄色；
5. 最后洒上椒盐即可。

港式咖喱鸡翼

材料：

鸡翼半打

蒜蓉 3 汤匙

薯仔 2 个

洋葱 1 个切片

咖喱酱 1 包/罐

做法：

1. 首先将鸡翼出水备用。
2. 落少许油，爆香蒜茸，再加入切好的洋葱和薯仔炒香。
3. 之后，放入鸡翼一并炒。
4. 加入咖喱酱，再倒少量的水一起拌匀。
5. 待咖喱酱拌匀后，薯仔完全熟透后便盛上碟。

滋味酱焖鸡翼

材料：

急冻鸡中翼一斤
芫茜二棵
姜茸、蒜茸各一茶匙
腐乳半汤匙
磨鼓酱半汤匙
豆瓣酱半茶匙

调味料：

麻油、砂糖、粟粉各一茶匙，
水一杯

作法：

1. 鸡中翼解冻洗干净，瀝干水份。芫茜洗干净后切段。
2. 腐乳，磨鼓酱，豆瓣酱加入水二汤匙调匀。
3. 真空煲内下油二汤匙，放入鸡翼略煎，下姜茸，蒜茸和混合酱炒香，加入调味料煮滚，再煮三分钟，翻动一下鸡翼，续煮一分钟，将内锅移入外锅中，置二十分钟，取出内锅加入芫茜煮滚即成。

贵妃鸡翼

材料：

鸡中翼 1 斤（约 600 克）
笋片 4 两（约 150 克）
姜 2 片（切茸）
片糖 1/2 片（捣碎）
去蒂浸透冬菇 12 只
蒜茸、糖各少许

腌料：

生抽、老抽、姜汁酒各 1 1/4 汤匙
麻油少许 献汁料：

蚝油 2 1/4 汤匙
老抽、鸡粉各 1 茶匙
幼盐 1/3 茶匙
水 1/2 杯 (约 160 毫升)
绍酒 1 汤匙

做法:

1. 将鸡中翼洗净抹干, 用腌料腌 15 分钟。
2. 冬菇用糖腌 10 分钟。
3. 电饭锅接通电源, 下 2 汤匙油, 将电饭锅温度调到高温预热, 放入笋肉爆香, 捞起。
4. 将电饭锅调到中温, 放入鸡翼煎至金黄色, 放下片糖煮溶, 加入姜茸、冬菇、笋件同兜匀, 倒入献汁, 炆约 3 分钟, 拌匀即可上碟。

贵妃鸡翼二

材料:

鸡翼 6 只
冬菇、竹笋、甘笋随意
葱花适量 调味料:
茄汁 2 汤匙
糖 2 汤匙
盐半茶匙
老抽半茶匙
生粉 1 茶匙
清水半碗

做法:

1. 烧滚油将鸡翼炸至金黄色, 捞起备用;
2. 炒香冬菇、竹笋、甘笋后, 加入清水、茄汁、糖、盐、老抽及鸡翼, 一起炆 15 分钟左右;
3. 打个生粉芡, 兜一兜便可上碟;
4. 最后炒香葱花, 洒在面即可。

酥炸虾酱鸡翼

材料 :

鸡中翼 12 件
糖 1 茶匙
面粉 4 两
虾酱 2 汤匙
玫瑰露酒少许

做法：

1. 把虾酱及糖、玫瑰露酒将鸡翼腌廿分钟；
2. 将面粉跟鸡翼拌匀，烧 1/3 镬油将鸡翼炸三至五分钟即可。

黄金虾酱鸡翼

材料：（4 人份）

鸡中翼 450 克 [1 磅/12 两]

粟粉 1/2 杯 上粉用

腌料：

李锦记幼滑虾酱 2 汤匙

糖 1 茶匙

蛋 1/2 只（打匀）

做法：

1. 鸡翼用腌料腌 30 分钟；
2. 鸡翼轻轻拍上粟粉；
3. 将鸡翼放入热油中炸至金黄熟透。

黑椒煎鸡翼

材料：

鸡中翼 420g

烧酒 1/4 茶匙

盐 1/8 茶匙

麻油 少许

糖 1/2 茶匙

蒜茸 1 1/2 汤匙

生粉 1 茶匙

黑椒 1 茶匙

生抽 1/2 茶匙

做法：

1. 先将鸡翼用盐擦净，再用清水洗、沥干。所有材料放于大碗内拌匀，腌半小时备用。
2. 用适量的油以中火把鸡翼两边煎至金黄熟透即成。

小贴士：

1. 不过要留意煎的时候火不可太猛，因加了黑椒容易变焦，否则外表变焦内里却还没有熟透呢！
2. 另外蒜茸剁幼一点，鸡翼吃起来比较金香，也不须用太多的油，因为煎的时候鸡皮已有足够的油份渗出，先落少许，不够的话再加，以免太过肥腻。可能的话用易洁平底镬比较方便。
3. 亦可用焗炉来焗。

惹味鸡中翼

材料：（4 人份）

鸡中翼 500 克

蒜茸 适量

腌料：

生抽 1 茶匙

糖 1 茶匙

姜汁 1 汤匙

酒 1 汤匙

做法：

1. 鸡翼洗净后用腌料腌约 1 小时。
2. 烧热少许油将鸡翼煎熟。
3. 炒香蒜茸，将鸡翼回镬，兜乱后即可上碟。

话梅鸡翼

材料：

鸡翼 2 磅

姜 2 片

话梅 5 - 6 粒

葱（切段）1 条

片糖 1 / 2 块 腌料:

米酒 / 绍兴酒 1 汤匙

盐 1 / 2 茶匙

胡椒粉 少许 调味料:

水 1 / 2 杯

老抽 1 / 2 汤匙

盐 少许

做法:

1. 把鸡翼洗净, 放入腌料、姜, 腌 30 分钟至 1 小时。

2. 将镬烧红, 熄火, 放下鸡翼, 然后再开中慢火, 把鸡翼煎至 7 - 8 成熟。

《注: 不需要下油, 镬的热力自然使鸡翼出油, 食得健康些吧!》

3. 加入调味料、话梅、片糖、葱段, 盖上镬盖煮至片糖溶解, 以及鸡翼全熟 (约 5 分钟), 倒入生粉献埋献, 即成。

辣鸡翅

材料:

鸡的二节翅 300 克

蛋黄 1 个

太白粉 2 大匙

色拉油 2 小匙

腌料:

酒 2 小匙

酱油 2 小匙

盐 1/4 小匙

胡椒少许

花椒粉少许

辣椒粉少许

做法:

1. 二节翅对半纵切。

2. 大碗中调好腌料后放入鸡翅，充分揉捏使其入味。
3. 接着加入蛋黄和太白粉，让鸡翅整个都能沾到。
4. 耐热盘中铺好烤盘纸，中央空出，将(1)的鸡翅排在周围，不可重迭。
5. 从上方淋上少许色拉油，不用保鲜膜，直接放入微波炉中加热 4 分钟。
6. 然后取出，将肉上下翻转，再放入微波炉中加热 4 分钟即可。

葡萄牙烩酿鸡翼

材料：

鸡翼（连翼尖）10 只

白酒 1/4 杯

清鸡汤 2/3 杯

酿馅：

蒜茸 1 汤匙

火腿 2 片

混合香草 2 茶匙

腌料：

生粉

豉油鸡汁

生油各 1 汤匙

食盐 1 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净去中翼骨，抹干身。将腌料充分拌匀成浆状，与鸡翼混合腌 20 分钟。
2. 将火腿片切茸，与蒜茸及混合香草拌匀，分别酿入鸡中翼之中。

3. 将鸡翼下锅中煎至表面金黄，瀝下白酒煮滚，再放下清鸡汤，慢火煮至收汁及鸡肉软滑即成。

碳烤火鸡翅

材料：

火鸡翅

调味料：

tabasco 酱 2 匙

BBQ 酱、蒜泥一大匙

蜂蜜 2 小匙

白醋 1 小匙

辣椒 3 支

香油 2 小匙

做法：

1. 鸡翅用纸巾吸干，用猛火炸至金黄；
2. 炒香蒜泥. 加 BBQ 酱，蜂蜜，白醋. 辣椒以中火煮 20 分钟；
3. TABASCO 及香油调匀倒入上列之 BBQ 调味煮 1 分钟；
4. 把鸡翅加入煮过 BBQ 酱中拌匀即可。

翡翠凤展翅

材料：(4 人份)

鸡中翼 400 克 [14 安士 10.5 两]

煮熟栗子 170 克 [6 安士 4.5 两]

冬菇 3 只 [浸软及切块]

葱 2 棵 [切段]

蒜蓉 12 汤匙

酒 1 汤匙 [随意]

生菜 伴吃用

腌料:

旧庄特级蚝油 1 2 汤匙, 粟粉 1 茶匙 芝麻油 1 茶匙 芡汁:

旧庄特级蚝油 2 汤匙

水 250 毫升 [1 杯]

粟粉 2 茶匙

糖 1 茶匙

做法 :

1. 鸡翼与腌料拌匀。
2. 于煲内烧热 2 汤匙油, 爆香蒜蓉、冬菇及葱段, 加入鸡翼炒熟。
3. 赞酒, 加入栗子及芡汁, 加盖慢火煮至汁浓。
4. 吃时伴以生菜。

腐乳鸡翼

材料:

鸡中翼 2 磅

蒜茸 2 汤匙

烧酒 少许

干葱茸 2 汤匙

辣椒油 12 茶匙

芡汁料:

腐乳 (捣烂) 3 汤匙

水 34 杯

糖 1 汤匙

做法：

1. 鸡翼用盐抹擦后洗净抹干备用。
2. 烧热 1 汤匙油爆香蒜茸、干葱茸和辣椒油，放入鸡翼、灑下烧酒一同爆炒，注入汁料拌匀，滚后煮约 5 分钟以少许生粉水埋芡后熄火，加盖焗 5 分钟即成。

小贴士：

1. 不同品牌的腐乳咸度各有差异，所以最好在调较汁料以后加以试味。
2. 喜欢吃辣的朋友可以用带有辣味的腐乳。

蒜蓉牛油鸡翼

材料：

鸡中翼 10 只
姜汁 1 茶匙
鱼露 3 汤匙
胡椒粉少许
生粉 / 面粉少许
蒜茸 6 瓣
牛油 3 汤匙
糖 1 茶匙
鹰粟粉 2 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净后，吸干水分；
2. 加入姜汁、鱼露、糖、古月粉、鹰粟粉腌约 15 分钟；
3. 鸡翼沾上少许面粉/生粉，下油镬先用猛火炸一阵，然后较慢火炸至金黄色，盛起沥干油份；
4. 烧红镬，下牛油慢火把蒜茸爆香(小心好容易焦)，把鸡翼回镬兜匀，立刻上碟。

蜜汁莲子八宝酿鸡翼

材料：

鸡翼 4 只
糖莲子 半碗
糯米饭 1 碗
腊肠
腊肉

火腿
腊肠
红枣
海参
虾米
生抽 4 汤匙
蜜糖 半碗
清水 半碗

做法：

1. 将鸡翼去骨。
2. 用生抽腌鸡翼至入味。
3. 将腊肠、腊肉、火腿、腊肠、红枣、海参切粒，与虾米混在糯米饭中然后炒熟。
4. 将糯米饭及糖莲子酿在鸡翼中，用牙签拮实封口。
5. 以滚油香炸鸡翼至表皮呈金黄色。
6. 以蜜糖、5 至 6 粒糖莲子及清水调成酱汁。
7. 用酱汁以慢火炆鸡翼 10 分钟即成。

蜜糖煎鸡翼

材料：

鸡翼一斤
蜜糖三汤匙
粗黑胡椒粉两茶匙
蒜头、姜少许

做法：

1. 鸡翼洗净滴干水；
2. 用三汤匙豉油和拍碎的蒜头、姜腌数小时；
3. 烧热镬落油把鸡翼煎至金黄熟透，铲起多余油后落黑椒同炒一会；
4. 最后落蜜糖炒至半干就可。

小贴士：

最好早一天前把鸡翼腌好，这样肉质会滑一些。煎食物时镬一定要烧热才落油，再加热后转细火，要格去鸡翼水份才放落镬。

蚝油炆鸡翼

材料：

鸡中翼 1/2 斤

姜 2 片

蒜(片)2 粒

葱 1 棵 调味料 A：

生抽 1 茶匙

糖 1/2 茶匙

胡椒粉少许

姜汁酒 1 茶匙

调味料 B：

蚝油 2 汤匙

生抽 1 茶匙

老抽 1 茶匙

糖 1/2 茶匙

胡椒粉少许

水 1/2 杯

做法：

1. 鸡翼洗净抹干，用调味料 腌约 20 分钟，走油，取出沥干份。
2. 烧热 2 汤匙油，爆香姜片及葱段，将鸡翼回镬，赞酒，加入调味料 B 拌匀，煮 5 分钟，加入麻油炒匀，即可上碟。

墨西哥烩鸡翼

材料：

鸡中翼 500 克

洋葱 1 个

西红柿 2 个

香叶 2 片

蒜蓉 2 茶匙

红椒粉少许

茄膏 2 汤匙

红腰豆 1 杯

做法：

1. 鸡翼加半茶匙盐及少许面粉拌匀，洋葱切件。
2. 西红柿于顶部界开，用滚水灼片刻，去皮后切件。
3. 烧油一汤匙，将鸡翼略煎。
4. 加入蒜蓉、洋葱、西红柿，茄膏、香叶及半杯水煮约十分钟，最后加入红椒粉及红腰豆

煮片刻即可。

墨西哥双味香辣鸡翼

材料：

- 4 只鸡翅
- 4 只鸡中翼

腌料：

盐、发粉及胡椒粉各少许

汁料(a)：

- 1 汤匙溶牛油
- 1/2 杯墨西哥 Louisiana hot sauce
- 蒜粉少许

汁料(b)：

1/2 杯 BBQ 汁

做法：

1. 鸡中翼及鸡翅洗净，抹干水份，加入腌料腌片刻备用。
2. 烧热油镬将鸡翼及鸡翅炸捞，捞起沥干油份。
3. 拌匀汁料 (a)，将鸡中翼沾满汁液，挟起上碟。
4. 将鸡翅沾上汁料 (b) 挟起上碟，两味鸡翼即成。

备注：(1) Louisiana hot sauce 和 BBQ 汁可在大型超级市场购买。

糖醋鸡翅

材料：

鸡翅

老姜

葱

调味料：

乌醋

糖

做法：

1. 将鸡翅切成二段、老姜切片；
2. 起油锅爆香老姜，爆至金黄色后放入鸡翅；
3. 等鸡翅半熟后加入醋、糖、酱油、酒及水拌匀；
4. 等汤汁收干后即可起锅。

鲍鱼鸡翼球

材料：

鲍鱼 300 克

鸡翼 500 克

火腿 15 克

鸡蛋清 20 克

菜芯 500 克

调味料：

蚝油 30 克

盐 4 克

白糖 15 克

湿淀粉 10 克

料酒 30 克

味精少许

葱末 10 克

姜末 10 克

做法：

1. 将鲍鱼发好，洗干净，切成斜花。
2. 将鸡翼骨头剔去，折上菜芯、火用鸡蛋清淀粉搅拌均匀，而后过嫩油。
3. 用姜水除净鲍鱼腥味。
4. 炒勺上旺火，放入鲍鱼，加入盐、白糖、料酒、味精等调料，用湿淀粉调稀勾成薄芡即成。

龙穿凤翼

材料：

10 只 鸡中翼

50 克 叉烧

50 克 甘笋

100 克 菜心

1 片 姜

1 粒 干葱 70 毫升 鸡汤

1 汤匙 酒

1 粒 蒜头

腌料：

1 茶匙 盐

1 茶匙 糖

2 茶匙 生抽

1/4 茶匙 麻油

少许 胡椒粉

70 毫升 鸡汤

芡汁：

1/2 茶匙 粟粉

2 茶匙 水

做法：

1. 将鸡翼拆骨。
2. 将甘笋、叉烧切条。将蒜头及干葱剁成茸。
3. 把甘笋、叉烧填入鸡翼的空处。排放在碟上。
4. 烧热 1 汤匙油，炒香蒜、干葱茸，加入酒及汁料。煮至沸起，淋上鸡翼面。
5. 煎鸡翼 10 分钟。
6. 洗净蔬菜，在沸水中加少许油及盐，把蔬菜灼熟。
7. 鸡翼蒸熟后，倒起汁液备用，将菜心排放好碟边。
8. 将汁液倒回镬中，煮热后加入芡汁，煮沸后淋在鸡翼面，便成。

姜蜜鸡翼

材料：

鸡翼 16 只

蒜肉 4 粒

干葱 20 粒

姜二两

油三汤羹 调味料：

老抽一汤羹

生抽一汤羹

蜜糖两汤羹

绍酒两汤羹

姜汁两汤羹

水四汤羹

做法：

1. 将鸡翼腿斩开，鸡翼中段与鸡翼尖仍相连；
2. 鸡翼腿与鸡翼洗净后抹干水份；
3. 蒜肉，干葱去衣后稍拍扁，姜切厚片拍松备用；
4. 将三汤羹油倒于瓦甑内烧热，加入葱蒜姜爆香，即将鸡翼腿及鸡翼倒入再爆透。将绍酒两汤羹先灌入，继而加入老抽，生抽及姜汁，炒匀之后，最后用水四汤羹与蜜糖混合，加入鸡翼内，即刻加盖，收慢火（祇用极微弱之火），炆廿五分钟；
5. 开盖后，如觉水份仍多，可用大火，将水份稍抽去，如剩汁约 1/3 杯即合。

姜葱焗鸡翼

材料：

鸡中翼 1 斤
葱（切粒） 4 条
姜 1 块 腌料：
盐 1 / 2 茶匙
老抽 1 茶匙
生粉 1 / 2 汤匙
油 1 汤匙 调味料：
蚝油 1 1 / 2 汤匙
糖 1 / 2 茶匙
麻油、胡椒粉 少许
清水 1 / 2 杯

做法：

1. 鸡翼洗净抹干，加腌料腌半小时
2. 姜刮去皮，洗净磨茸，用 1 汤匙姜茸加入葱及油 1 1 / 2 汤匙捞匀

用镬：

腌好鸡翼放入将滚之油中炸至金黄色捞起。
镬中留下约一汤匙油，放下鸡翼平放镬中，
姜葱茸放在鸡翼面，赞酒半汤匙，加入调味，盖上镬盖煮滚，
慢火焗 5 分钟，汁又将干，兜匀即可

用焗炉：

腌好鸡翼排放好在焗盘上，把姜葱茸平均放在鸡翼面，
放入预先开热到 4 0 0 °F / 2 0 0 C 焗炉焗约 3 0 分钟，
在 1 5 分钟时把鸡翼转面一次

小贴士：

如喜欢浓姜葱味的话，可另外再预备一小碟姜葱油供食时点来食
（做法：镬中烧热约两汤匙油，熄火后下姜茸、葱花各约两汤匙即可）

薯仔炆咖喱鸡翼

材料：

鸡翼十多只

薯仔两个（批皮切片备用）

蒜茸少许

腌料：

糖半茶匙

盐半茶匙

豆粉少许

油 少许

豉油一茶匙

咖喱粉半茶匙

芡汁：

水及豆粉半茶匙

椰浆一茶匙

牛奶一茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净，腌 2 0 分钟。
2. 大火开镬爆香蒜茸，下鸡翼炒香。
3. 下薯仔及咖喱粉(约半茶匙)兜匀，加水至盖过所有材料。
4. 加盖大火炆至将近干水。
5. 豆粉水加椰浆一茶匙及牛奶一茶匙，收干水后起镬即成。

柠檬炆鸡翼

材料：(4 人份)

鸡翼 2 磅

生抽 2 汤匙

蚝油 2 汤匙

姜片 6 片

片糖 2 片

老抽 2 汤匙

柠檬 6 片

做法:

1. 大火烧红煲，落 1 汤匙油，爆香姜片，然后放鸡翼。
2. 鸡翼煎至微焦及胀起，便加入其它材料，加盖，炆煮至收汁，即成。

小贴士:

1. 因片糖好易煮焦，所以放左片糖之后唔好开咁大火。
2. 柠檬好易变酸同老，应该系所有材料煮熟后先放入去。

双冬扒鸡翼

材料:

鸡翼 5 只

冬笋 1 只

小冬菇 1 两

酱油 2 大匙

豆苗半斤

调味料:

水 1 杯

酒 1 大匙

蚝油 2 大匙

冰糖 1/2 两

做法:

1. 鸡翼洗净切去头尾，仅保留中段，以酱油泡腌 10 分钟。冬笋去外壳，于水中煮 5 分钟后，取出切滚刀块，小冬菇于水中泡软，去硬蒂。
2. 锅中放 3 大匙油，放入鸡翼两面煎黄，加入调味料及腌泡鸡翼的酱油、冬菇、冬笋，以小火焖煮至汁少。
3. 另外以 2 大匙油炒豆苗，盛出放盘底，上放鸡翼、冬菇、冬笋。

双味鸡翼

材料:

大鸡翼 8 只

芥兰 160 克

花、甘荀花数片

葱段 1 条

蒜茸 1 茶匙

姜茸 1/4 茶匙

腌料：

生抽 1 茶匙

绍酒各 1/2 茶匙

生粉、胡椒粉各少许 煨芥兰料：

上汤 1/4 杯

姜汁，绍酒各 1/4 茶匙

糖 1/8 茶匙

盐少许 调味料：

水 3 汤匙

盐 1/4 茶匙

蚝油 1 茶匙

糖 1/3 茶匙

生粉 1/4 茶匙

麻油，胡椒粉各少许

做法：

1. 芥兰修剪成菜蕻后，洗净，沥干；
2. 鸡翼洗净，将上段斩下，放入 1 汤匙生抽腌匀。中段及翼尖起骨成鸡球状，加腌料腌匀，泡嫩油至九成熟；
3. 爆香蒜茸，姜茸各少许，将芥兰略为爆炒，注入煨芥兰料，煨煮至熟；
4. 另烧热油 2 汤匙，爆香蒜茸，姜花及葱段，将鸡球回镬，浇酒，注入调味料，炒至熟，加入芥兰蕻和甘笋花炒匀，即可上碟，保暖；
5. 将腌透鸡翼上段扑上干粉，炸至微金黄及熟，吸干油份，即成。

糯米酿鸡翼

材料：

大鸡全翼 10 只(起骨)

糯米 2 杯

全瘦腊肠 1 条(粒)

干虾米半碗(切碎)

调味料：

盐 1/3 茶匙

糖 1/2 茶匙

蚝油 1 1/2 汤匙左右

做法：

1. 先将糯米浸 2 小时左右，然后放入获里蒸半小时，再加入腊肠、干虾米蒸多 15 分钟。最后，立即加入调味料搅匀，待凉。

2. 将凉了的糯米放入鸡翼内。(不要放得太满)
3. 将鸡翼沾上蛋及生粉，放落油获炸至金黄即可。

苹果鸡翅

材料：

鸡翅
苹果

调味料：

食用油

葱

老抽

料酒

干红辣椒

盐

清汤

做法：

1. 将鸡翅洗净，用沸水焯至半成熟；
2. 苹果去皮切成滚刀块，葱切块、干红辣椒切成段；
3. 坐锅 火，待油热时煸炒 块，倒入老抽、鸡翅炒至上色后放入苹果、清汤、料酒、盐、干红辣椒加盖焖 25 分钟，收干汤汁即可。

蚝汁鸡翼煲

材料：

鸡翼 450 克（切段）
葱 1 棵（切段）
蒜蓉 1 汤匙

冬菇 50 克

腌料:

蚝油 3 汤匙

绍兴酒 1 汤匙

生粉 1/2 汤匙

油 1 汤匙

芡汁:

蚝油 2 汤匙

水 2/3 杯

生粉 1 汤匙

做法:

1. 用腌料将鸡翼腌 5 分钟。用水将冬菇浸软，沥干后切件。
2. 用 2 汤匙油爆香段及蒜蓉，加入冬菇及鸡翼，慢火炒至熟。
3. 将瓦煲烧热，加入鸡翼、冬菇及芡汁，煮滚即可。

小贴士：慢火炒至八成熟即可

1. 记住要用慢火烧热只煲先好落煲
2. 落煲之后要不时搞下佢..唔系会痴底
3. 慢火炆佢...d 冬菇先会软。

酸辣鸡翅

材料:

鸡翅 20 只

炸油 一锅

溶化奶油 二大匙

盐 适量

现磨黑胡椒 适量

白醋 一大匙

墨西哥辣酱 二大匙 (Tabasco Sauce)

做法:

1. 将鸡翅洗净后，以纸巾擦干水份。

2. 将油锅加热，放入鸡翅炸至金黄色后捞起，将油沥干。
3. 将奶油、盐、黑胡椒、白醋、辣酱调匀在一个碗中，将炸好的鸡翅浸泡在酱汁中约 10 分钟（浸泡愈久愈辣）。
4. 准备一只烤肉平底锅或不沾平底锅，加热后放入浸泡的鸡翅，一面煎烤约 2~3 分钟，再翻面煎烤至着色即可。

小贴士：

Tabasco Sauce 是由醋与辣酱腌渍而成酸酸辣辣的，且辣酱是没有颗粒的与台湾不太一样。若你喜欢又酸又辣的口味可以加重醋与辣酱的比率。

若你喜欢辣味又没有时间腌渍鸡翅(步骤 3)，可先将平底锅加热后，放入鸡翅，然后将调味料均匀淋在鸡翅上，待煎烤约 2~3 分钟后，翻面再淋上一次次调味料煎烤至着色即可。

将其锅底的酱汁倒到碗里，再加点辣酱调匀，啃鸡翅时可以沾。

煎烤的过程，鸡翅只能翻一次，不然鸡翅会太干。

蚝油洋葱鸡翼

材料：

鸡翼 8 只

洋葱(大) 1 个

青豆 4 汤匙

干葱 2 粒

姜 2 片 调味料：

蚝油 1 汤匙

糖 1/4 茶匙

麻油少许

胡椒粉少许

清水 1/4 杯

腌料：

生抽 1 茶匙

老抽 1 茶匙

麻油少许

胡椒粉少许

清水 1/4 杯

做法：

1. 将鸡翼洗净后放入沸水中拖过，取出冲冻，抹干，斩件及加腌料拌匀，腌约半小时。
2. 将青豆洗净，飞水备用。将洋葱去皮，洗净，切片。干葱切片。
3. 烧油放入洋葱兜炒片刻，跟下适量食盐，清水少许，盖煮五分钟左右，再加入青豆煮二、三分钟，待材料熟透后盛起备用。
4. 烧油将干葱、姜片爆香，然后放入鸡翼爆炒透，赞酒才许及注入调味料，盖五分钟，待鸡翼已稔熟，随即以生粉水果埋献及加入洋葱，青豆，一同拌匀后即可上碟。

蚝油贵妃鸡翼

材料：

鸡中翼 12 只

笋肉 40 克（1 两）

冬菇 3 只

姜 4 片

葱 1 棵

片糖 1/3 片

调味料：

老抽 1 1/2 汤匙

姜汁酒 1 汤匙 献汁：

水 1 1/4 杯

盐 1/2 茶匙

糖 1 茶匙

生粉 1/2 茶匙

蚝油 2 汤匙

老抽 1/2 汤匙

生抽 1 汤匙

做法：

1. 将鸡中翼洗净，调味，腌 10 分钟；
2. 笋肉切片，冬菇开半，姜略拍，葱切度，片糖剁碎；
3. 烧 2 汤匙油，放入姜、葱及与鸡翼爆炒至金黄色，赞酒，慢火下片糖煮溶，加献汁及其余材料，盖好用中慢火煮至汁收干，便可。

蚝油鸡翼

材料：

鸡翼 4 只

干葱 1 粒

姜两片

油 1 1/2 汤匙 献汁：

蚝油 1 1/2 汤匙

酒 1/2 汤匙

水 125ml

老抽 1/2 汤匙

糖 1/4 茶匙

粟粉 1/2 茶匙

盐 1/茶匙

做法:

1. 把鸡翼洗净及抹干，切开三段；
2. 拍碎干葱及姜切片；
3. 预备献汁；
4. 烧热两汤匙油，先加入干葱及姜，用中火煮 1/2 分钟，然后加入鸡翼，拌煮 2 分钟放入献汁后，慢火煮 15 分钟，盛在碟上，并以蕃茄及芫茜点缀。

霸王鸡翼

材料:

鲜鸡翼、水鱼、葱、姜、蜂蜜、精盐、料酒、醋、味精、清汤、湿淀粉、花生油

做法:

1. 先将鸡翼洗净，扎上小孔，加精盐。料酒腌渍，皮面抹上一层蜂蜜。
2. 煎盘内加入花生油，用微波炉高段火力加热 2 分钟，放入鸡翼两面各炸 3 分钟，捞出摆在盘内。
3. 水鱼洗净，水鱼 备用，肉剁成块，盛入碗内，加葱段、姜片、料酒、精盐、醋，加盖，用微波炉高段火力加热 15 分钟，取出，盛在鸡翼中间，加上甲 ，汤汁滤清，调入湿淀粉，加热 1 分钟，浇在上面即成。

盐蒸鸡翼

材料:

鸡翼 9 只 腌料:

盐焗鸡粉 2 茶匙

做法:

1. 鸡翼洗净抹干；
2. 腌半小时，蒸熟即可。

* 蝎评：此乃版友 kocat 的推介，清新美味，简单易做，值得一试。

荷叶冬菇蒸鸡翼

材料：

鸡中翼 6—8 只

冬菇 4 朵

云耳 4 朵

荷叶 1 块

姜 2 片 调味：

生抽 1 茶匙

盐半茶匙

生粉 1 汤匙

麻油半茶匙

蚝油 1 茶匙

姜汁酒 1 汤匙

油 1 汤匙

做法：

1. 鸡翼洗净斩半，拌入调味料腌好；
2. 冬菇浸透去蒂切开一半，云耳浸洗修好；
3. 荷叶剪好，用热水拖一拖后铺在蒸笼上；
4. 将鸡翼、冬菇及云耳拌匀，放在荷叶内再撒上姜丝；
5. 锅内煮滚水后，放上蒸笼用猛火蒸约 15 分钟即可。

功效：

冬菇有益胃气、有助降血压，而鸡中翼含丰富蛋白质，再以荷叶一起蒸，除可去油、增加香味之外，更有清热功效，是日常食用的佳肴。

酸甜鸡翼

材料：（4 人份）

鸡中翼 12 只

泰国鸡酱 4 汤匙

生抽 2 汤匙

糖 1 茶匙

水 3 汤匙

姜茸 1 汤匙

做法：

1. 先用铰剪剪掉鸡翼两端骹骨，慢慢将骨头附近的肉剪开，直至将鸡翼骨拆出，然后以生抽及糖腌 15 分钟；
2. 热镬下 2 汤匙油，将鸡翼放入炒至八成熟，捞起沥干油备用；
3. 烧热镬下 1 汤匙油炒香姜茸，然后加入泰国鸡酱和水煮至滚；
4. 鸡翼回镬，转慢火煮至酱汁变稠并黏在鸡翼上即成。

小贴士：

1. 鸡翼用盐擦干净去除雪味，然后才腌会更美味。
2. 炒好的鸡翼可放在厨房抹布上，将油吸掉。若想鸡翼不致油淋淋，可将鸡翼放入焗炉以 200 度焗 15 分钟，减少油腻感。

薯仔炆鸡翼

材料：

大鸡翼 10 只

红萝卜 1 条

薯仔 1 个

调味料：

鸡粉适量 汁料：

蚝油 4 汤匙

老抽 2 汤匙

糖 2 汤匙

生粉 1 茶匙

做法：

1. 鸡翼洗净以调味料略腌；
2. 红萝卜兴薯仔半煎炸至金黄，捞起；
3. 鸡翼煎至金黄；
4. 注入汁料及(2)同煮，加盖文火炆煮约 8 分钟即可。

非洲鸡翼

材料：

鸡翼约 20-25 只

生菜 1 个

薯仔 2 个

洋葱 2 个

干葱半粒

辣椒 2 条

调味料：

盐、黑胡椒各 4 茶匙

做法：

1. 生菜、洋葱和干葱切丝，薯仔切粒，辣椒切碎备用。

2. 将 2 茶匙油放入煲内，油热后放入鸡翼。
3. 待鸡皮转金黄色，加半杯水，以中火慢煮。
4. 待水滚后放入已切好的生菜、洋葱、干葱和辣椒，并加入调味，煮 10-15 分钟。
5. 最后才放入薯仔，煮至薯仔略脆即成。