

解馋小零食，宅家也能开心过周末

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

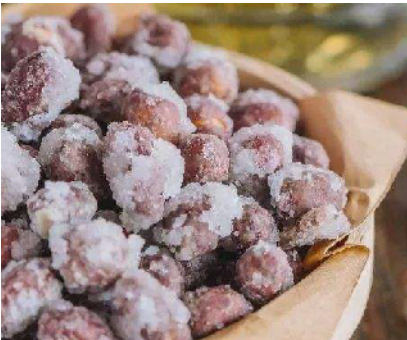
夏天来了，天气变得越来越热，每到这个时候很多人周末放假会选择宅在家，看看书、追追剧、陪陪孩子，日子悠闲又轻松。不过宅家的周末，当然免不了美食相伴，今天小编给大家推荐几款解馋小零食的做法，简单易操作，趁着周末可以试着做给家人吃！

糖衣脆皮花生

材料：花生米 200 克，鸡蛋 1 个，白糖 30 克

- 做法：
- 1.把鸡蛋清和鸡蛋黄分开，取一个碗，只留蛋清；
 - 2.再把白糖放入盛有蛋清的碗里面，一般是一个蛋清，放 4~5 勺白糖，用筷子搅拌均匀直到有点黏稠度为止；
 - 3.花生米放入油锅里，炸熟；
 - 4.炸好后，放入搅拌好的鸡蛋清碗里；
 - 5.用筷子不停搅拌。蛋糖液会渐渐裹在花生红色的外皮上，继续搅拌，直到温度变凉。

注意：炸好的花生米一定要迅速捞出，倒入搅拌好的蛋清中，花生米在高温时放入糖浆中，使糖浆不化，才更易裹住花生米。



糖衣脆皮花生

江米条

材料：糯米粉 300 克，麦芽糖 75 克，水 200 克，白糖、熟白芝麻适量

- 做法：
- 1.将麦芽糖倒入锅内，加入 200 克清水，用大火将水与麦芽糖烧开（麦芽糖可使江米条炸完后，里面的



香酥洋葱圈



猪肉脯

- 组织呈蜂窝状)；
- 2.取三分之二的糯米粉倒入盆内，倒入刚烧开的麦芽糖水，边倒边搅拌；
 - 3.然后将剩下的三分之一糯米粉再放进去，用手揉成光滑的面团。
 - 4.用擀面杖将面团擀成 5mm 厚的面片，切成约 5mm~1cm 左右的条状，分别将每个条搓成圆棍；
 - 5.锅中倒入适量油，凉油下入切好的小圆棍，小火慢慢炸（记住，一定要凉油下锅）。随着油温升高，江米条慢慢浮起，用筷子轻轻翻动，使其不粘连；
 - 6.看到表面微黄，用筷子翻面，使其受热均匀，整个过程都应保持中小火；
 - 7.捞出江米条，趁热的时候，先裹上一层白糖，再裹上白芝麻，均匀铺开，待晾凉后即可食用。

香酥洋葱圈

材料：洋葱 3 个，面包屑 150

克，鸡蛋 2 个，面粉 80~100 克，盐 1 茶匙，白胡椒粉 1/2 茶匙，油适量

- 做法：
- 1.洋葱剥去外皮，切去根部，横切成 1cm 的圆片，将其分成一个一个的洋葱圈。
 - 2.用冰水泡 10 分钟，去掉洋葱辛辣的味道；
 - 3.将洋葱圈捞起晾干后，放入碗中调入盐和白胡椒粉，搅拌均匀后腌制 10 分钟；
 - 4.将鸡蛋打散，加适量的盐；
 - 5.然后依次在洋葱圈上蘸匀面粉、蛋液后，放入面包屑盘中均匀滚上一层面包屑；
 - 6.中火烧热锅中油，将洋葱圈逐个放入小火炸至金黄色即可，最后沥干油分取出装盘；
 - 7.洋葱圈可直接食用，也可蘸番茄酱或撒上盐和黑胡椒粉食用。

脆皮鸡米花

材料：鸡脯肉 250 克，面包糠 1 小碗，鸡蛋 1 个，淀粉 1 小碗，胡椒粉 1 小勺，料酒 2 勺，盐、酱油适量

- 做法：
- 1.将鸡脯肉去掉肉表面上的油网，洗净后，切丁备用；
 - 2.鸡肉丁放入小碗里添加料酒、酱油、胡椒粉、盐抓匀腌制 30 分钟入味；
 - 3.碗中倒入约 30 克的淀粉，将鸡肉丁放入其中均匀裹上一层；
 - 4.鸡蛋打散，再将裹好淀粉的鸡肉丁蘸上蛋液，之后再次裹上一层面包糠；

- 5.剩余的鸡米花都依照这个顺序准备好，静置一会，再将其滚圆定形；
 - 6.热锅倒油，温油下鸡米花，炸至金黄捞出沥油盛盘即可。
- 注意：刚炸好的鸡米花吃起来是香香脆脆的，所以趁热吃口感会更好。

猪肉脯

材料：猪脊肉 1 条，白砂糖 1 勺，料酒、盐适量，生抽 1 勺，蜂蜜 1 勺，水 1 小勺，蚝油 1 勺，黑胡椒粉、熟白芝麻适量，红曲粉 3 克

- 做法：
- 1.一条猪里脊肉洗净剁碎，放入碗中，依次加入 1 勺蚝油、1 勺生抽、1 勺糖、3 克红曲粉，以及适量料酒、黑胡椒粉和盐，搅拌均匀后盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏腌制 1 小时；
 - 2.取一张油纸（烤盘的 2 倍大小），把腌制好的肉平铺在油纸上，多余油纸对折盖上，用擀面杖将肉均匀擀平；
 - 3.除去单面油纸，肉面朝上，放入预热至 180 摄氏度的烤箱，烤 10 分钟后取出；
 - 4.将 1 勺蜂蜜和 1 小勺清水兑开调成蜂蜜水，均匀刷在两面（可用夹子或用手把肉铺翻面）；
 - 5.刷完蜂蜜水后，撒上熟白芝麻，入烤箱继续烤 10 分钟；
 - 6.取出放凉，切小片，猪肉脯便完成了。



江米条



脆皮鸡米花