

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



江米条

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



香酥洋葱圈

5. 剩余的鸡米花生坯都依照这个顺序准备好，静置一会儿，再将其滚圆定形；

6. 热锅倒油，温油下鸡米花生坯，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

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；