

简单易做的美味小吃，全家人都喜欢！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

进入夏季，天气炎热，很多人会出现食欲不振的情况，有时候因为不想吃正餐，拿点水果、零食、小吃随便吃几口就能撑到下一顿饭。所以，学会几道美味小吃还是挺实用的，好吃又省事，即使没胃口也不用发愁。今天小编就为大家分享几种适合在家做的小吃，赶紧来学下吧！

甜薄撑

材料：糯米粉 100 克，粘米粉 40 克，花生、白芝麻、白砂糖、油 适量

做法：

- 1.热锅下花生炒香；
- 2.炒好的花生脱皮去衣；
- 3.将去衣后的花生压碎，加入白砂糖、白芝麻拌匀；
- 4.碗内加入糯米粉、粘米粉，然后再加入温开水，搅拌成絮状；
- 5.待面粉成絮状后，加少许油揉成团后，盖上盖子醒一会；
- 6.将醒好的糯米粉团分成拳头大小；

- 7.平底锅烧热加入少量的油，铲子表面涂抹上热油，避免糯米粉团会粘在勺子上；
- 8.看到平底锅开始冒烟关火，放入糯米粉团，用铲子慢慢地将糯米粉团“撑”大；
- 9.开小火将糯米粉团煎至两边金黄后出锅，平铺在案板上，撒入事先准备好的白糖芝麻花生碎馅料；
- 10.然后从一边开始慢慢卷起，卷好后斜刀切成块状，摆盘后即可。

紫苏桃子姜

材料：桃子 7~8 个，杨梅 500 克，仔姜 150 克，紫苏 80 克，白砂糖、白醋、盐 适量

做法：

- 1.桃子要选择脆而硬的，用盐搓洗表面后，再用清水洗干净桃子表面的毛；
- 2.将洗净的桃子切成小块，加入适当的食盐拌匀，静置半小时后，倒掉腌出来的汁水，然后用矿泉水清洗一遍备用；
- 3.杨梅先用清水洗净，然后用淡



紫苏桃子姜



甜薄撑

盐水浸泡 15 分钟，再加入适当食盐拌匀，半小时后倒掉汁水，用矿泉水再冲洗一遍备用；

- 4.仔姜洗干净后切片，用适量盐腌制后，再冲洗备用；
- 5.把紫苏叶洗干净，切好，加入白砂糖、白醋后用手揉搓（口味可根据个人喜好调整），揉出大量汁水后备用；
- 6.将准备好的桃肉、杨梅、仔姜片、紫苏叶分层放入玻璃罐内，最后倒入紫苏汁水，放入冰箱冷藏一天就可以享用啦。

红油凉粉

材料：豌豆面粉 100 克，香菜、小米椒、大蒜 适量，油辣子、香醋、芝麻酱 各 2 勺，五香粉、盐 少许

做法：

- 1.碗中加 100 克豌豆面粉、120 毫升清水，搅拌均匀；
- 2.锅中倒入 700 毫升清水，煮沸后转小火，然后将搅拌好的豌豆面糊慢慢倒入锅中，边倒边搅拌，直到有气泡翻腾后就可以关火了；

- 3.准备一个长方形的碗，将面糊倒进去，稍微晃一下，然后将表面抹匀，冷却后放冰箱冷藏 3 个小时；
- 4.将冷藏好后的凉粉取出来，先切片，再切条；
- 5.然后再切点香菜、小米椒、大蒜；
- 6.另取一个碗，加 2 勺油辣子、2 勺香醋、2 勺芝麻酱、少许五香粉、半勺盐和 1 勺清水，搅拌均匀后，酸辣酱汁就做好了；
- 7.将凉粉装入盘中，淋上酸辣酱汁，再放点蒜末、小米椒、香菜，好吃的红油凉粉就完成了。

紫薯西米露

材料：紫薯 2 个、小西米 50 克、纯牛奶 1 盒

做法：

- 1.紫薯去皮后切成小块放锅中蒸 15 分钟；
- 2.锅中加水烧开，倒入西米一边煮一边搅拌，防止西米粘锅，煮 10 分钟左右后关火，盖上盖子焖 3 分钟；
- 3.将煮好的西米捞出沥干水分后，将蒸好的紫薯和西米、牛奶倒入碗中，搅拌均匀即可。

蓝莓酸奶冻

材料：芒果 1 个、火龙果半个、蓝莓 1 盒、车厘子 3 个、猕猴桃 1 个、酸奶 200 毫升、淡奶油 100 毫升

做法：

- 1.蓝莓洗净，车厘子、猕猴桃、火龙果和芒果切成丁；
- 2.蓝莓放入果汁杯中，加 200 毫升酸奶打成蓝莓酸奶；
- 3.将蓝莓酸奶和 100 毫升淡奶油放入盆中，用电动打蛋器打至浓稠；

- 4.保鲜盒中铺上一层保鲜膜，将蓝莓酸奶糊倒入保鲜盒中，表面放上车厘子、猕猴桃、火龙果、芒果和蓝莓，放冰箱冷冻 4 小时以上；
- 5.取出保鲜盒，提起保鲜膜脱模，最后将酸奶冻切成小长条即可。

麻酱凉面

材料：面条 500 克，黄瓜 1 根，胡萝卜 1 根，熟白芝麻、熟花生碎、白糖、蚝油、生抽、鸡精、陈醋、芝麻酱、香油、盐、葱姜蒜 适量；

做法：

- 1.取一个空碗，依次放入葱段、姜丝、蒜片，然后再放入半勺盐、2 勺生抽、4 勺醋、1 勺白糖、1 勺蚝油、少许鸡精，搅拌均匀后酱汁就做好了；
- 2.另取一个空碗加入芝麻酱，然后再放入少许香油，搅拌至芝麻酱像酸奶一样浓稠；
- 3.把黄瓜、胡萝卜切丝备用；
- 4.锅中倒入适量的水烧开后，然后把面条放入锅中煮熟；
- 5.把煮熟的面条捞出，放入凉开水中，中途多换几次水，让面条彻底凉下来；
- 6.把面条捞入大碗里，然后放入酱汁、芝麻酱、熟白芝麻、熟花生碎、香葱末即可。



红油凉粉



麻酱凉面



紫薯西米露