

不管男女老少，都有想吃“零嘴儿”的时候。很多中老年人喜欢在家边看电视边嗑瓜子，来消磨时间，但夏季炎热，常吃瓜子容易引发上火。

下面，和大家分享5种自制小零食，营养又解馋，干净卫生，好吃不上火，很适合夏天吃，有喜欢的朋友赶紧学起来吧！

小馒头

1.盆里倒入清水，加入小苏打粉2克，酵母粉2克，搅拌化开，加入小苏打可以使面粉疏松柔软。

2.准备面粉200克，打入2个鸡蛋，倒入准备好小苏打水，用筷子边搅拌边倒入，先搅成面絮再揉成面团，反复揉搓面团，把面团揉光滑以后，用小盆盖上醒发10分钟。

3.10分钟以后在案板上撒上一点面粉，取出面团揉搓成一个大面坯，用擀面杖擀成厚约0.5厘米的片，用刀切成0.5厘米左右的长面剂子，一条一条都搓好以后摆放在一起，撒上一点面粉，防止粘在一起。

4.把电饼铛

打开加热，电饼铛热了以后，把小面剂子放在电饼铛里面加热，不要放油，要经常翻动小面剂子，要勤翻动着，开中火就可以了，翻动几分钟以后，慢慢的面剂子表皮就硬了，变色熟了以后就是非常好吃的小馒头了。

5.好了，一道简单好吃的小馒头就做好了。

鸡蛋卷

1.准备一个小盆，打入4个鸡蛋，加入食盐2克，白糖80克，用筷子快速把鸡蛋打散，一直打到把白糖化开为止，这一步比较累人可以借助工具。

2.白糖化开以后加入黄油

100克，边倒边用筷子搅拌，倒入低筋面粉

90克，低筋面粉

要过一下筛子，筛细一点，搅拌成糊以后加入一把黑芝麻，再次搅拌调匀备用。

3.把电饼铛加热，舀一勺子鸡蛋液倒在电饼铛的中间位置，盖上盖子鸡蛋液自然会压平，电饼铛两面加热，1分钟左右鸡蛋卷就变成金黄色，拿一根筷子把鸡蛋卷卷起来，一定要趁热卷起。

4.照着这个方法把所有的鸡蛋都烙好卷起来，一道简单美味的鸡蛋卷就做好了。

烤薯条

1.准备紫薯一块，削去外皮，先从中横着切开再切成大小均匀的粗条。红薯一块，削去外皮，同样切成大小均匀的粗条，红薯条切得太细烤出来不好吃。

2.在烤盘上面放上一张锡纸，用小刷子刷上一层鸡蛋液，把红薯条整齐地摆放在烤盘上面，中间留少许空隙，摆好以后上面再刷一次鸡蛋液，刷匀以后撒上一层黑芝麻点缀一下，放进烤箱里面180度烤30分钟，红薯条就烤好了。

3.用同样的方法，把紫薯条也烤出来，紫薯条烤10分钟左右取出来，再刷一次鸡蛋

液，撒上白芝麻来点缀，放烤箱里面继续烤。把两种薯条放在一个盘中，色泽搭配更好看。

4.好了，一道营养美味的小零食烤薯条就做好了。

紫薯糕

1.准备几个紫薯，削过皮以后切成均匀的薄片，放入蒸锅里面，上汽以后蒸8分钟就熟了。

2.把蒸熟的紫薯用铲子捣碎，晾凉盛放在碗中，加入两勺白糖，3克酵母，喜欢吃甜一点的朋友糖可以多放一些，搅拌均匀，用勺子压成细腻的紫薯泥。

3.把紫薯泥倒进大盆里面，加入面粉300克，用温水和面，多次少量的添加，先把干面粉搅在一起，这样不容易产生面疙瘩，再调成稠一点的紫薯面糊，面糊搅得越细腻，做出来的紫薯糕口感越好。

4.准备个保鲜盒，在里面垫上吸油纸再刷上植物油，方便蒸熟以后脱模，把紫薯面糊倒在里面，用力震荡几下排出里面的空气，这样蒸出来的紫薯糕气孔更加均匀细腻，再撒上一些葡萄干或者瓜子仁，用棉布盖住发酵30分钟。

5.30分钟以后紫薯糊已经明显膨胀起来，把它放入蒸锅里面，用一张纸或者盘子盖在上面隔离水汽，以免水滴滴进去，造成表面塌陷，盖上锅盖蒸15分钟就可以了。

6.15分钟以后紫薯糕已经蒸熟，用手摁压会快速回弹，把它切成均匀的小块，摆放在盘中就能上桌食用了。

7.好了，一道香甜暄软的紫薯糕就做好了。

椰蓉小方

1.准备南瓜一块，削去外皮，切成薄片放入蒸锅中，蒸制8分钟即可。

2.蒸熟以后取出来放在小盆中，用蒜锤子撵成南瓜泥，加入白糖10克增加南瓜泥的甜度，把南瓜碾压成泥，加入糯米粉50克，倒入纯牛奶80毫升搅拌调开。

3.把南瓜泥放入锅中，开小火把南瓜泥炒熟，要多炒一会儿，翻炒至粘稠再关火。

4.准备一个容器，小盒

子或者方盘都可以，把底部撒上一层椰蓉

，把炒熟的南瓜泥倒在方盒中，用小铲子把南瓜泥压平，再撒上一层椰蓉轻轻按压一下，尽量把面压平，最后盖上保鲜膜，等到温度降下来以后放在冰箱里面冷藏2个小时。

5.把南瓜泥冻成块以后取出，倒在案板上切成小方块，再拿一个小盆倒入一些椰蓉，把南瓜小块放在盆中拌一拌，南瓜小块四周全部粘满椰蓉，取出放在盘子中。

6.好了，一道香甜可口的椰蓉小方就做好了。

(第一美食编辑 : 夏天)