

# 简单易做的家常小零食，孩子的最爱



孩子爱吃零食，可是超市里大部分的零食都含有添加剂，对身体有害，对于这类问题是“堵不如疏，疏不如导”。可是不少妈妈说，我也想“疏”、“导”啊，可讲大道理孩子不听，自己DIY零食吧……或许很多妈妈都会说：“步骤复杂，没有工具，真心不会啊！”

其实，我们都夸大了做零食的难度，不管你有没有经验，做零食真的很容易很简单，这期消费驿站就来和大家一起动手DIY几款既简单又美味的小零食。



自制苹果干

- 材料：苹果，柠檬汁，食盐。
- 步骤：1.将苹果放在清水里，加入少量食盐搓洗干净。然后将苹果放在案板上，用刀切成厚薄均匀的薄片。
- 2.碗里放适量白开水，加入少量食盐与柠檬汁，将切好的苹果片浸入水中约2分钟。
- 3.苹果片泡好后分散排放在微波炉自带的烤架上，将烤架放入微波炉中，盖好微波炉门，然后选择高火力，加热4分钟。4分钟后，打开微波炉将苹果片逐个翻片，然后再用高火力加热2分钟。
- 4.重复第四步骤，等微波炉停止工作后，苹果干就做好了，这时候，将苹果片取出通风晾凉就可以吃啦。



自制爆米花

- 材料：黄油10克，小玉米（干的、一般为爆米花专用）100克，细砂糖适量。（用量依个人口味自定，但给小孩吃最好不要加太多）
- 步骤：1.平底锅小火加热，放入黄油化开。
- 2.小玉米倒入，略拌，使其均匀裹上黄油。
- 3.盖上锅盖，小火焖上一会儿，小玉米开始慢慢爆开，听“嘭”的声音由快变慢时，开盖撒上细糖，再焖一会儿，又甜又香的爆米花就可以出锅啦。

- 材料：牛腱肉1斤（量可根据具体情况自己掌握）、料酒、酱油、精盐、红糖。
- 步骤：1.牛肉余水后，再换清水煮熟（煮过牛肉的水不要倒掉，可作面条的汤底）。
- 2.煮熟的牛肉沥干水分，冷却后将牛肉切成片或条，备用。
- 3.锅里放少许油，加热后放入葱、姜、蒜末爆香，然后放入切好的牛肉翻炒，加入料酒、酱油（稍多加点）、精盐适量，最后加入红糖少量，进行熬制。
- 4.快起锅时，可撒上一些芝麻。
- 5.将收干后的牛肉装盘，放入烤箱中烘烤2分钟，放凉后就成了美味的牛肉干啦。你可以根据自己和孩子的口味更改调料，比如撒上咖喱粉，变成咖喱味的牛肉干。

自制牛肉干



自制鱼松

- 材料：鲮鱼、盐、酱油、料酒、糖、醋、葱、姜（或者橘子皮）。
- 步骤：1.取新鲜的鲮鱼2条（可自行调整鱼量的多少，也可以用其他鱼肉代替，但是要选鱼刺较少的鱼），取出鱼的内脏、去鱼鳞后清洗干净。
- 2.把鱼切成小段，放入上述调料，腌制1个小时左右。
- 3.将腌制好的鲮鱼连同汤水一起倒入锅中水煮，水开后小火慢煮，大约煮半个小时后，可捞出备用。
- 4.将鱼刺剔除，用小勺将鱼肉碾碎。
- 5.在平底锅中放入少许橄榄油（玉米油或花生油也可），将鱼肉放入锅内翻炒、烘培至金黄色为止。在这个过程中，要勤翻动，才能避免鱼松焦糊。

