

麻辣花生

麻辣花生，用烤箱低溫烘焙的好處是油量極低，且能讓香料的味味道緩緩滲透進花生仁裡，口感酥脆不油膩。

【準備食材】

- 主料：生花生仁（約 300g，建議選粒大飽滿的）。
- 調味：鹽、糖、花椒粉、辣椒粉（依喜好調整辣度）。
- 香料：花椒粒、乾辣椒段（剪開去籽更香）、八角 1 顆。
- 關鍵：植物油（僅需 1 大勺）。

【製作步驟】

1. 浸泡與去皮（可自選）：

若喜歡顆粒潔白，可將花生浸泡熱水 10 分鐘後去皮並曬乾。若求方便，直接帶著紅衣烘烤，香氣更濃郁且營養。

2. 拌入調味：

將花生放入盆中，加入 1 大勺油拌勻，讓每顆花生都薄掛一層油。接著撒入鹽、糖、花椒粉、辣椒粉拌勻。

3. 加入香料：

放入花椒粒、乾辣椒段和八角一同抓勻。小撇步：辣椒段沾點油才不容易烤焦。

4. 烤箱低溫烘焙：

- 烤箱預熱 150°C。將花生平鋪在鋪有烘焙紙的烤盤上，不要重疊。
- 烤程：總共約 20-25 分鐘。
- 中途翻動：每 10 分鐘取出翻動一次，確保受熱均勻。
- 冷卻定型：剛出爐時花生中心可能微軟，這很正常。徹底放涼後，花生就會變得酥脆。

【Tips】

- 溫度控制：千萬不要為了求快開大火（如 180°C），否則外面焦了裡面還不脆。150°C 是保證內外酥透的黃金溫度。
- 保存方式：放涼後立即裝入密封罐，可保持酥脆約 1-2 週。

