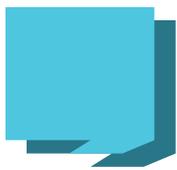


上班族福利,10分钟搞定上班早餐

作为称职的上班族,每天起床时间都不够用,更别说在家弄美味的早餐了,不过,小编为大家吐血整理了七个简单快速的早餐做法,10分钟就能吃到美味早餐,再也不用担心时间不够用了。

很多上班族长期不吃早餐,这样长期下去你的胃就要闹了,快看小编给你们推荐的七个简单快速的早餐做法,只需花上10分钟,不仅吃的开心,还不容易得胃病!简直两全其美。



薄荷鸡蛋饼



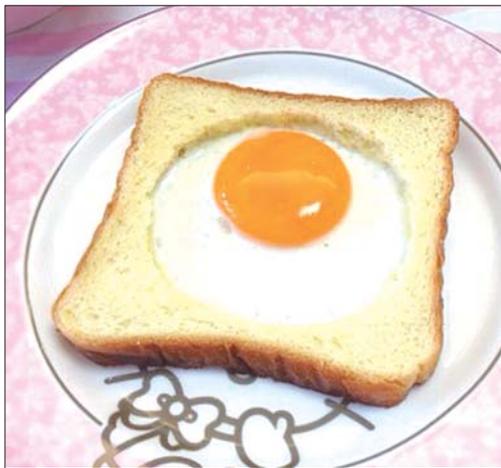
早餐一:法式吐司

食材:5片切片吐司,2个鸡蛋,30ml牛奶,适量橄榄油

做法:1)鸡蛋搅散,搅打均匀成蛋液。2)将面包从袋中取出。3)将牛奶加入蛋液中,搅拌均匀成蛋奶液。4)煎锅中倒入适量橄榄油,小火,晃动锅子使油均匀挂满。5)取一片面包放到蛋奶液中略浸一下,使面包两面挂上蛋奶液,放入煎锅中,小火,略煎10秒左右至蛋奶液凝固。6)再翻面煎,两面煎成黄色虎皮纹即可盛出。



法式吐司



吐司太阳蛋

葱,中间横断剖开,切两个洋葱圈,并切适量洋葱末。2)青甜椒切碎。3)大虾去皮和虾线。4)甜椒,洋葱末,和鸡蛋打散,加盐调味。5)洋葱圈放入锅中,倒少许橄榄油在洋葱圈内。6)倒鸡蛋液入洋葱圈。7)把一只虾放入。8)待到蛋液基本凝固,翻面略煎。9)剥去洋葱圈,吃的时候佐辣椒酱或番茄酱。

早餐五:炒牛河

食材:1000g沙河粉,100g牛肉,适量姜片,适量葱段,适量橄榄油,适量生抽,适量鸡精,适量糖

做法:1)锅里倒入比平常炒菜多的橄榄油,先放入姜片、葱白炒出香味即盛出待用。2)转慢火倒入腌过的牛肉翻炒,炒至变色盛起待用。3)倒入沙河粉转大火翻炒,边炒边撒入用生抽、清水、糖、鸡精调成的汁。4)炒均匀之后把牛肉重新加入一起翻炒。5)放入葱段翻炒熄火。

早餐二:葱香蛋饼

食材:3只鸡蛋,1/2饭勺盐,4汤勺水,适量面粉,适量葱花,适量油

做法:1)鸡蛋加盐打散。2)加2饭勺水,搅拌均匀。3)加面粉,每加一勺就搅拌均匀,加至搅拌到最后无面粉颗粒为止。4)继续加水,调制稀薄,比水样流动稍微缓一些的厚度。5)加入切碎的葱花。6)搅拌均匀。7)锅烧很少很少的油,烧热。8)中小火,加一汤勺蛋糊,迅速转动锅子。9)边边自动掀起时,晃动锅子,蛋饼翻面。10)翻面后大约10秒钟左右,晃动锅子,蛋饼也跟着晃动,就可以出锅了。



蛋煎馒头片

早餐三:蛋煎馒头片

做法:1)馒头准备两个。2)馒头切片。3)鸡蛋打入碗内,加入盐、胡椒粉,搅拌均匀。4)将馒头片放入蛋液中,均匀裹满蛋液。5)平底锅烧热,倒油,将粘满蛋液的馒头片放入,煎至两面金黄,即可出锅。



葱香蛋饼

早餐四:大虾厚蛋烧

食材:2只大虾,1个鸡蛋,适量洋葱,适量青甜椒,1g盐,适量辣椒酱

做法:1)选一个大个洋



大虾厚蛋烧

早餐六:吐司太阳蛋

食材:1片咸吐司,1个鸡蛋,5g洋葱圈,30g红肉火龙果,适量黄油

做法:1)咸吐司,一面抹上黄油;2)中间放一个洋葱圈;3)在洋葱圈中打入一个鸡蛋;4)烤箱上火预热170度,烤5分钟关火,焖1至2分钟;5)烤好的太阳蛋。

早餐七:薄荷鸡蛋饼

食材:10片新鲜薄荷叶,50g面粉,1个鸡蛋,30g胡萝卜,适量油,适量盐,适量胡椒粉

做法:1)鲜薄荷叶用淡水浸泡洗净。2)准备好食材。3)鸡蛋倒入面粉中,再把薄荷叶和胡萝卜切碎。4)全部放入面粉中,加入盐,胡椒粉。5)在加入适量的清水搅拌均匀成为面糊。6)锅中加少许油烧热,倒入面糊摊成薄饼。7)中小火煎至两面金黄饼熟即好。