

上班早,就不吃早餐了?

10款适合上班族的早餐做法

很多上班族晚上睡得晚,早上起得迟,往往会忽略早餐的存在,很多人干脆就不吃早餐,不吃早餐危害多多,对身体有百害而无一利。所以,吃早餐是非常重要的事情,必须严肃对待。

对于忙碌的上班族,其实可以选择一些简单营养又快捷,5到10分钟就可以搞掂的早餐。合理的早餐食品应该是富含水分和营养,牛奶、豆浆、蛋白质、水果、蔬菜都是很好的选择。为了你和家人的健康,从今天起,每天早上为他们精心准备一款营养美味的早餐吧。

【玉米鸡蛋饼】

材料:加州新鲜玉米、面粉、小葱、胡萝卜

做法:

- 1、玉米煮10分钟,割下玉米粒,胡萝卜切丝。
- 2、将所有材料放在一起,少放些盐。
- 3、油热后,倒入面糊,两面煎到金黄。

【鸡蛋薄饼】

薄饼的材料:面粉1.5杯,鸡蛋2只,水1.5杯,橄榄油1汤匙。

薄饼的做法:把上述材料混合搅拌均匀,油热后,倒入一大勺面糊,使其均匀铺满平底锅,摊成一层薄薄的饼皮。上面的材料可以摊成三张薄饼皮。

馅料:我选的食材都是家里现有的,西生菜,小黄瓜,熟虾仁,五香牛腱,酱料用的是沙拉酱。(喜欢放什么可以根据自己的喜好,酱料也如此)

把馅料铺在蛋皮上面卷起来,定型,切成段即可。

【吐司面包】

材料:白吐司、火腿片、黄瓜、色拉酱

做法:

- 1、面包切片挤上色拉酱
- 2、放上黄瓜片。再次挤上色拉酱,放上火腿片。
- 3、依次反复堆起,最后切去四边,中间对切即可。

面包片中夹的材料,可以选你喜爱的腌肉、煎蛋、蔬菜、水果都可。

【三角饭团】

材料:剩米饭、萝卜丁、香菇丁、豆豉、紫菜

做法:

- 1、剩米饭放入微波炉中高火加热1分钟,取出加醋拌匀
- 2、萝卜丁放入米饭中拌匀
- 3、案板上铺保鲜膜,放入米饭,压平,放入香菇丁和豆豉
- 4、拉起保鲜膜四角,将米饭裹成球状,再将饭团整理成三角形,把紫菜条贴一边粘在饭团上即可

备注:

- 1、里面的菜料随意,你有啥放啥,想吃啥放啥。
- 2、三角形可以用三角模具来造型,也可以用乐扣盒子的一个角来整理成型的。

【芝士厚片】

材料:芝士、牛油(抹面包的)、土司、火腿

做法:

- 1、准备芝士、牛油(抹面包的)、土司、火腿;
 - 2、先在面包上抹牛油;
 - 3、把切片的火腿撒在面包上;
 - 4、撒上芝士;
 - 5、放进烤箱,出炉啦!
- ps:至于烤的时间视乎各



家的烤箱功能,配上一杯牛奶,简单又方便的早餐

【燕麦红枣香蕉】

材料:香蕉一条,免煮燕麦半碗,金丝小枣几颗

做法:

- 1、开水入锅,水开后放下香蕉、燕麦、金丝枣,静候片刻即可出锅食用。

【美味土豆饼】

材料:土豆300克、水300克、面粉200克、盐3克

做法:

- 1、土豆去皮,直接擦成丝到水里,这样可防止土豆变色,和面糊时也不需要再加清水了。
- 2、加1茶匙孜然,1茶匙咖喱粉,3克盐到土豆丝里入味。
- 3、再加入面粉,拌成均匀的糊状,加些香葱拌匀。
- 4、热锅加一小勺油,摊入适量的面糊晃匀,中火加热3分钟。
- 5、翻转一面,继续加热3分钟。土豆饼金黄熟透就可以了。

【杏仁豆浆】

材料:杏仁20克、黄豆100克、清水500克、砂糖少许

做法:

- 1、将黄豆洗净浸5小时。杏仁洗净。
- 2、用清水将黄豆煮熟,然后放砂糖煮至砂糖溶。
- 3、趁热将黄豆连水放入搅拌机,再放入杏仁一起搅打成豆浆即可饮用。

【鲜虾三明治】

材料:虾8只,黄瓜,奶酪1片,沙拉酱,切片土司2片

做法:

- 1、把虾皮剥掉,留虾尾巴,然后用小刀在虾身上穿过,(可怜的虾)挑去泥肠,把尾巴从伤口穿出去,成为松鼠状。下锅烫熟,沥干。
- 2、面包片切掉边,一分为四。黄瓜切成图上的样子,奶酪片一分为九。
- 3、然后,在面包片、黄瓜、奶酪、虾上分别沾一点沙拉酱,叠在一起,装盘。

【鸡蛋吐司】

材料:吐司一片、鸡蛋一只

做法:

- 1、拿个浅底小碟,把面包放上去,把蛋打在面包上面。(最好是能让面包中间凹下去那种,这样把鸡蛋打进去后很稳当,蛋液不会流出来)
- 2、拿根牙签,把蛋黄表面戳破
- 3、吐司买干一些的,别太湿润型,或者先进微波炉转半分钟,要是不嫌麻烦最好多土炉蹦一下。然后加个塑料盖子放微波炉(只要蛋黄戳破,不加盖子也问题不大),转上1分钟/700W,我喜欢8成熟略有溏心,要全熟再加10秒。