

几种简单的早餐做法

对于上班族来说,每天的早餐往往都是简单应付,甚至很多人选择多睡一会儿不吃早餐。其实,工作日的早餐并没有那么复杂,今天小编就给大家整理了几种简单早餐的做法,既好吃又方便。



干蒸烧卖



芝士厚片

【芝士厚片】

材料:
芝士,牛油(搽面包的),土司,火腿

做法:
1、准备芝士、牛油(搽面包的)、土司、火腿;

2、先在面包上搽牛油
3、把切片的火腿撒在面包上

4、撒上芝士
5、放进烤箱

6、出炉啦!(至于烤的时间视乎各家的烤箱功能,这个要靠自己掌握了)

7、配上一杯牛奶,正!简单又方便的早餐

【早餐卷饼】

主料:饼皮、鸡腿、圆白菜、洋葱

调料:炸鸡粉(或盐,酒,面粉,蛋液,面包粉)、盐、沙拉酱

做法:
1、鸡腿3隻(一隻鸡腿做一张卷饼,可以切成三小段)鸡腿去皮,去骨,处理成鸡排。

2、两种方法做鸡排:
a、用现成的炸粉腌渍,然后煎熟。

b、加盐、酒简单腌渍,再裹面粉、蛋液、面包粉煎熟。

3、搭配的蔬菜用圆白菜和洋葱。圆白菜洗净切细丝,再拌入沙拉酱和一点点盐,夹在饼里吃可以将味道做的略浓一点。

4、洋葱洗净切丝,泡在清水裡,去除辛辣味。

5、现成的袋装饼皮,放入蒸锅加热几分钟。

6、平底锅加一点油,放入腌渍好的鸡排,耐心一点煎到两面焦脆。煎好香香的鸡排,可以做卷饼,也可以做汉堡。

7、最后把鸡排切成条状,在饼里卷入圆白菜沙拉、洋葱丝、鸡排即可。

【杂蔬墨鱼丝蛋饼】

材料:
鸡蛋,面粉,豌豆,玉米,胡萝卜,墨鱼丝,盐,鸡粉,胡椒粉,葱花

做法:
1、鸡蛋、面粉、豌豆、玉米、胡萝卜、墨鱼丝、盐、鸡粉、胡椒粉、葱花,所有食材搅拌均匀。

2、锅里放油,放入步骤(1)两面都煎至一下即可。食材都焯过水,已经熟了,所以不需要

煎很久。

【火腿西多士】

材料:
全麦面包片6片,火腿片6片,芝士片3片,鸡蛋2个,黄油,牛奶

做法:
1、准备好所有原料
2、将一片面包片垫底,依次摆放火腿片和芝士片

3、再摆放一片火腿,上面盖上面包片

4、整理好后,将四条硬边切去

5、将鸡蛋打散,再加入适量的牛奶搅拌均匀,备用

6、锅烧热,加入适量黄油至融化

7、将组合的面包放入蛋液中,使得表面均匀地裹满蛋液

8、将裹了蛋液的面包放入锅中

9、小火慢煎,待一面金黄后翻面

10、面包煎至两面金黄后,拿出放在纸巾上吸下油,再沿着对角线切开,摆放在盘中,可以配上上一杯牛奶

【干蒸烧卖】

材料:
饺子皮,猪肉,玉米,胡萝卜,葱头,油,盐,老抽,鸡精

做法:
1、洗净所有材料,猪肉剁碎,玉米剥粒,胡萝卜切粒,葱头切碎。

2、把切好的材料全部放入一个盆里,加适量的油、盐、生抽和鸡精盐,用筷子搅匀。

3、拿出一张饺子皮,左手托着面皮,放入足够的馅料,右手将面皮向上方中心合拢,在坯子的颈部捏一下,使其口部张开呈花状就是烧麦,不过我做得比较难看。

4、锅里放水烧开,放入烧麦,大火蒸10分钟就OK了!

【火腿三明治】

材料:
白土司2片,火腿片1片,小黄瓜1/2条,全蛋1颗,美乃滋适量,奶油适量

做法:
1、土司放入烤箱中烤至两面金黄备用

2、取平底锅,放入奶油烧热,打入全蛋煎至两面金黄有香味溢出即可捞起

3、续于作法2锅中,放入火



火腿西多士



芝士鸡蛋卷

腿片煎至边微焦,香味溢出
4、小黄瓜洗净沥干,刨成丝状,泡入盐水中略5分钟后,捞起沥干备用

5、取作法1的一片土司,抹上美乃滋,依序放上作法3的火腿片、作法4的小黄瓜丝和做法2的荷包蛋,再放上另一片抹了美乃兹的土司,对切成二等份摆盘即可

【芝士鸡蛋卷】

材料:
鸡蛋2个、黑芝麻、油、糖、芝士2片、葱花、盐

做法:
1、鸡蛋打散,调入少许盐、糖到自己喜欢的口味,倒入少许葱花

2、平底锅烧热,舀入一小勺鸡蛋液,这一层蛋液可以煎的比较熟,因为要在上面铺一层芝士,撒一些黑芝麻

3、蛋液凝固后转熟时放入芝士片,用铲子卷起来,然后推到锅的一端

4、锅小火,再舀入一勺蛋液,撒入少许芝麻,蛋液凝固,还没完全熟透的时候就可以开始卷,用筷子飞快地从上一次卷好的蛋卷开始卷到另一头

5、继续保持小火,舀入蛋液,重复之前的动作,直到卷到自己喜欢的蛋卷

【糯米鸡腿卷】

材料:
鸡腿2隻,油饭160公克,玉米粉适量,米酒少许,胡椒粉少许,盐少许,糖少许

做法:
1、鸡腿去骨,洗净沥干,依序抹上少许米酒、胡椒粉、盐、糖,腌渍约10分钟,备用

2、将作法1的鸡腿放平,皮朝下,再包入油饭卷起,最后用铝箔纸包裹外层,放入电锅中,外锅加入1杯水,盖上盖子按下开关,煮至开关跳起后取出待凉

3、作法2的鸡腿卷待凉后去除铝箔纸,沾上薄薄一层玉米粉,放入热油锅中,炸至外表上色、金黄酥脆,捞出沥干油分后切片即可(食用时可依个人喜好,另搭配番茄酱沾食增加风味)



火腿三明治