

早餐到底有多简单,3款快手早餐又香又美味,10分钟就能吃上

吐司面包是早餐最常吃的主食,今天苹果姐推荐吐司的三种吃法,一不小心把薄薄的几片吐司做出神仙的美味,做法还超简单,一起动手试试吧!

---【蒜香鸡蛋吐司】---

烤出来的吐司片真是“绝绝子”,蒜香浓郁,吐司表层酥脆,咬一口还“咔嚓”地响,越靠近中间鸡蛋部分,口感越嫩。

早餐到底有多简单,3款快手早餐又香又美味,10分钟就能吃上

【材料】原味吐司2片,鸡蛋1个,大蒜3瓣,干罗勒少许,盐1克,橄榄油6克

【制作】

1. 2片原味吐司、3瓣大蒜、1个鸡蛋准备好;
2. 大蒜切碎末,加少许干罗勒或者其他干的香草,1克盐,少许橄榄油,混合均匀;
3. 一片吐司四周涂抹蒜茸,另一片中间刻掉一块;
4. 两片吐司擦一起,把鸡蛋磕入吐司洞里,剩下的蒜茸抹在上层吐司边缘及刻下来的吐司片上;
5. 送入预热好的烤箱中层;
6. 上下火200度,烤6-8分钟;

7. 烤好的蒜茸吐司片,色泽金黄,外皮酥脆,蒜香浓郁。

---【午餐肉芝士三明治】---

营养和美味并存的早餐,三明治也不用拘泥于传统的形式,夹心食材也可随心所欲,只要吃得开心、舒坦,足矣!

【材料】南瓜吐司1块,午餐肉1盒,芝士2片,黄瓜半根,美式芥末酱适量,番茄沙司适量

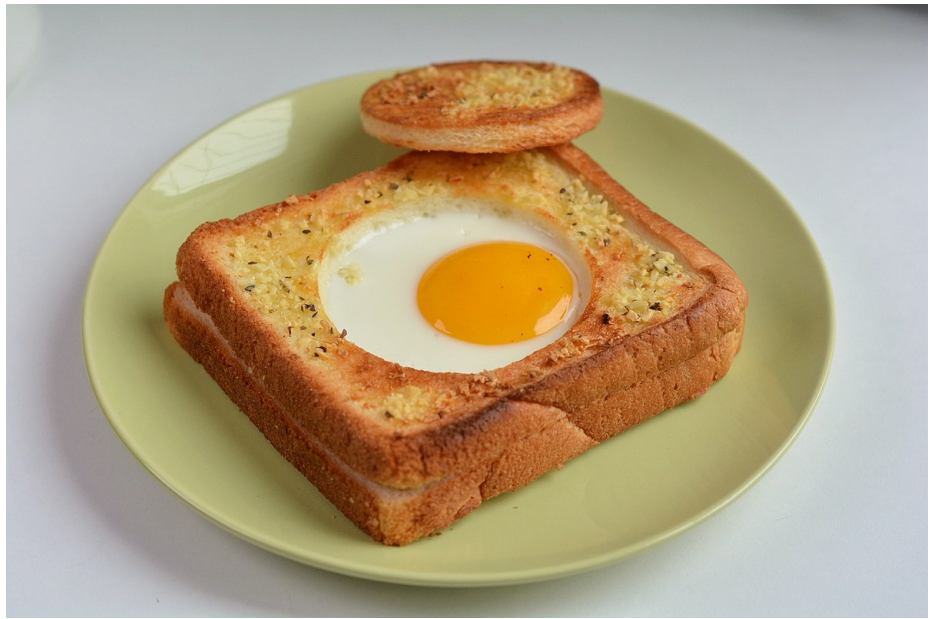
【制作】

1. 材料准备好;
2. 南瓜吐司一切两半,底部不要切断,放在三明治盒中;
3. 午餐肉切厚片;
4. 黄瓜切薄片;
5. 将午餐肉、黄瓜片、芝士片塞入吐司片中间;
6. 挤上美式芥末酱和番茄沙司,开吃吧!

---【蜜豆三明治】---

大人孩子都喜欢的三明治做起来,酥香的吐司片包裹着甜糯的蜜豆,早餐吃带来一天好心情。

【材料】原味吐司2片,蜜豆适量



【制作】

1. 材料大合影:吐司、自制蜜红豆;
2. 将三明治机加热1分钟,依次放上吐

司、自制蜜红豆;

3. 再放一片吐司;
4. 盖上盖子,加热2-3分钟即可;

简单营养美味的素包子,3种做法,早餐吃特香,大人孩子都喜欢

包子,是北方人最爱的面食之一,外卖的包子吃腻了吧,今天给大家推荐3款素包子,营养美味,香而不腻,3口一个,早餐吃特香。

---【香菇鸡蛋青菜包】---

鸡蛋香菇油菜包子,嫩黄的鸡蛋、碧绿的油菜、醇厚的香菇,暄软雪白的包子皮,让这道经典家常的包子永远排在素菜包子之首。

【材料】中筋面粉200克,面粉用白糖10克,活性干酵母2克,面粉用温水110克,鸡蛋4个,鲜香菇8朵,油菜6棵,葱花适量,油30克,盐3克,芝麻香油15克

【制作】

1. 200克面粉倒入盆中,将10克白糖、2克干酵母同入盆中,搅拌均匀后倒入温水,搅拌成絮状;
2. 用手揉成光滑的面团,蒙上保鲜膜放在室温静置30分钟;
3. 洗净的油菜入开水锅中焯10秒,捞出冲凉水;焯菜前锅里滴几滴植物油,这样可保持菜叶碧绿,冲水也能让菜子不变黄;
4. 炒锅中倒油,热锅凉油,将打散的鸡蛋液倒入锅中,并且被打成小块,关火;
5. 将大葱末入锅中,翻拌均匀;鸡蛋碎放凉后使用;
6. 油菜从凉水中捞出,攥干水,切碎;

7. 香菇洗净,香菇切小丁;
8. 油菜末和香菇丁一同入鸡蛋碎中,撒盐,倒入芝麻油;
9. 几种材料混合均匀;
10. 面团是原来的2倍大,不塌陷不回缩;

11. 掀起面团,底部有细长的拉丝和均匀的气孔;

12. 将面团倒在案板上,抓2把面粉撒在案板上,稍用力将面粉揉进面团中,这也是蒸出暄软光滑包子皮的关键;

13. 面团搓揉成长条;

14. 将面条切成大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;

15. 取适量馅料放在圆皮上;

16. 按自己的手法包成包子;

17. 包好的包子放在铺了屉布的蒸锅里,盖上盖子,二次发酵20分钟,包子表面比先前圆润;

18. 大火上汽后蒸8分钟便可出锅,无需焖5分钟,用下面这个方法可让包子快速出锅还依然表皮光滑:把锅盖掀起一条缝2秒钟,让锅内热气释放出来,赶快盖上盖子1秒钟,再掀起盖子放气2秒;这个动作一共持续3次,即3提3放。

---【南瓜虾皮包子】---

南瓜清香、清甜,搭配虾皮做馅料,完全能代替肉和蛋,包子口感暄软,又白

又嫩,暄软清香多汁。

【材料】中筋面粉300克,干酵母3克,手温凉水180克,南瓜1块,虾皮60克,小葱1把,盐3克,油20克

【制作】

1. 中筋面粉、干酵母、凉水同入盆,搅拌成絮状;
2. 揉成光滑的面团,盖上盖子放温暖处发酵;
3. 南瓜、虾皮、小葱准备好;
4. 南瓜去皮去籽,用擦丝器擦细丝,放2克盐拌匀,静置10分钟;
5. 油4、5成热时,将虾皮入锅,小火煸炒至微黄;
6. 关火,将小葱末与虾皮混合;
7. 攥掉南瓜丝多余的汁水,用刀随意斩几下变短;
8. 南瓜丝与虾皮葱末混合,适量加盐;
9. 面团发至2倍左右,轻拍有嘭嘭响,掀起面团有均匀的气孔和拉丝;
10. 面团排气3分钟,搓长条,切均匀的剂子;
11. 按扁,擀成中间稍厚、四周略薄的圆皮;
12. 尽可能多放些馅,因为熟了之后南瓜就变软塌了;
13. 按自己的手法包成包子;
14. 码放在蒸锅里,盖上盖子二次发酵

20分钟左右,根据锅内温度调整时间,包子是原来的1.5-2倍大就能蒸了;

15. 包子大火上汽后蒸15分钟,焖3分钟即可出锅。

---【鸡蛋虾皮胡萝卜包子】---

鸡蛋、虾皮、胡萝卜这三种食材都很常见,用来做馅蒸包子,馅鲜香美味营养高,3口一个简直不要太好吃啊!

【材料】鸡蛋2个,虾皮30克,胡萝卜2根,小葱5棵,油15克,盐2克,饺子皮1摞

【制作】

1. 胡萝卜用擦丝器擦细丝,再切碎;鸡蛋入碗打散,小葱切末,新鲜虾皮备好;
2. 炒锅中倒适量油,油温4、5成热时,鸡蛋液入锅,用筷子不停搅拌,成均匀的鸡蛋碎;
3. 依次加入胡萝卜、虾皮,炒到胡萝卜略微变软,加盐拌匀,关火,撒小葱末;
4. 买来的饺子皮擀得薄一点儿;
5. 适量馅料放在面皮;
6. 包成包子;
7. 码放了铺了蒸布的蒸屉上;
8. 包子分上下两层码放在蒸锅里;
9. 盖上盖子,全程12分钟;
10. 时间到,可立即揭盖,包子晶莹剔透,薄皮大馅,趁热食用喷喷香。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 **特價**
營業時間:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**
欢迎光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO生翅蚌
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球

莲花园 Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陕西刀削面美味正宗