

5道快手早餐面,简单营养,好吃又开胃,10分钟就能吃上



一天之计在于晨,简单营养快手的早餐是每个人都喜欢的,今天给大家推荐5款面条的做法,在较短的时间内做出好吃有滋味的早餐,一起动手试试吧!

---【煎蛋酸汤葱花面】---

这碗酸汤制作超级快,因为它不是咱们传统认知中的山西酸汤,无需漫长的发酵和过硬的技术,只需要一点醋就能秒变酸汤。因为咱这顿早餐就要一个字——“快”,所以在材料上显得有点单一了,但必要的碳水化合物、蛋白质都有了。

【材料】鸡蛋1个,龙须面1撮,香葱2棵,香醋20克,酱油20克,蚝油10克,盐适量,油少许

【制作过程】

1. 全部材料和锅子准备好;
2. 香醋、酱油、蚝油同入大碗中,酱油和蚝油都有咸味,所以盐根据口味加;
3. 香葱切末,因为此面没有额外的蔬菜,所以香葱可以多放些;
4. 挂面煮熟捞出,直接入料汁碗;
5. 小煎锅中倒少许油,将鸡蛋放入锅中;
6. 这边面条和面汤入碗里一拌,酸汤葱花面就做好了,喜欢吃辣的再浇辣椒油;
7. 鸡蛋也煎得倍儿漂亮,开吃!

---【虾仁百合咖喱面】---

阳春三月,胃口大开,今儿给自己煮了一大锅虾仁咖喱面。加了2头鲜百合,润肺又清燥。

【材料】面条100克,大虾4只,鲜百合1碟,黄瓜1/3根,奶香果蔬咖喱50克,油少许,水适量

【制作】

1. 食材准备好;
2. 大虾剥壳去虾线,黄瓜去芯切小丁;

3. 烧一锅水,水开后下入面条;
4. 面条煮3分钟,柔软有弹性,捞出备用;
5. 另起锅,倒少许油,油温4、5成热时倒入虾仁,炒至表面变红;
6. 黄瓜丁入锅,口感或脆或软随喜好调整时间,煸炒1-2分钟;
7. 倒半碗水;
8. 取适量奶香果蔬咖喱入锅中;
9. 用小勺轻轻搅拌,直到咖喱块全部融化;
10. 鲜百合入锅,小勺混合均匀;
11. 鲜百合易熟,加热半分钟就可以了;
12. 将过水的面条倒入咖喱浓汤,混合均匀即可。

- ### ---【西红柿热汤面】---
- 早餐吃一碗西红柿热汤面,酸溜溜的倍儿开胃,出锅前泼上鸡蛋花,撒几根香菜,红绿黄白相间,看着就很诱人!
- 【材料】面条,西红柿3个,鸡蛋3个,香菜,油适量,葱花,盐,酱油

【制作过程】

1. 西红柿、香菜洗干净;
2. 西红柿切成小块;
3. 香菜切段,葱花切碎,鸡蛋打入碗中;
4. 炒锅中倒少许油,油热后放葱花煸炒出香味;
5. 西红柿倒入锅中翻炒;
6. 西红柿变软出汁后,加盐、少许酱油,加足够的水;
7. 水开后下入面条;
8. 面条熟后,将打散的鸡蛋液淋入锅中;
9. 出锅前撒一把香菜。

---【葱油拌面】---

这道葱油拌面,5分钟做出味道鲜美的早餐面,绝对不是空谈!香葱切成末,也不用进油锅炸,直接使用新鲜的小

葱、盐、生抽,另外点了几粒白糖,给这碗葱油面,又增加了不少的鲜味。

【材料】挂面1把,小葱白2棵,小葱叶5棵,酱油40克,盐0.5克,白糖3克

制作过程:

1. 挂面和小葱准备好;
2. 酱油、山茶油、盐、白糖准备好,香油可换成香油;
3. 锅中水开后,下入面条,用筷子拨散开,防止粘锅;
4. 煮面条的时候将葱切末;
5. 葱末和酱油、盐、白糖、山茶油同入大碗中,盐可以少放或者不放,搅拌均匀;
6. 面条煮到8分熟,夹开一根没有白芯就可以捞出,入凉水碗中过凉;
7. 面条捞出沥水,入葱末料汁碗中;
8. 充分搅拌均匀即可。

---【麻辣汤面】---

这小锅面5分钟搞定,一把面条,几棵小油菜,再放一块麻辣牛油火锅底料,虽然是素面,却也非常开胃,多花两分钟在煮面条时卧个荷包蛋,更完美了。

【材料】麻辣牛油火锅底料1块,面条1撮,油菜芯6棵,酱油15克,水适量

【制作】

1. 材料准备好:麻辣牛油火锅底料、面条、油菜芯;
2. 面条入开水锅中,煮到8分熟;
3. 起锅前将油菜芯丢入面汤里,焯烫10秒,连面带菜捞出;
4. 麻辣牛油火锅底料根据口味挖取一块;
5. 另起锅烧水,火锅底料入锅,很快就融化了;
6. 倒点儿酱油增加颜色和咸味;
7. 煮开后将面条和油菜芯入锅,混合均匀即出锅食用。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



南京饭店

NANJING BISTRO

店长首推!



招聘企台 小费丰厚

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON 10%off 仅限堂吃 截止4/30/2022



港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com

10955 Fairfax Blvd, Suite 108

Fairfax VA 22030



发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然带来

电话:301-777-8888/410-299-2137

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐:Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经 试营业啦!

