

# 早餐发愁吃什么？试试3道快手面食，吃着特别香，还好做的早餐面



早餐还在发愁吃什么？做早餐不能太费时间，还要兼顾营养，今天推荐3款快手早餐面，吃着特别香，关键还好做的家常面食，按我这种方法做，10几分钟就做好，喜欢面食的小伙伴跟着一起做！

### ---【鸡蛋酱油拌面】---

鸡蛋酱油拌面是一道非常快手的家常面条，不但营养丰富味道香，而且用时短，拢共用不了10分钟就吃上了。1人或多人适合；面条品种也不挑，手上有面条就放嘛；青菜品种更不用说了，一年四季都可调换。

【材料】竹升面饼1块，鸡蛋2个，青菜1把，油10克，酱油40克，水1锅

### 【制作】

1. 材料准备好：面条不限竹升面饼，用其它面条也可以；青菜品种不限，入水即熟的品种就成；
2. 炒锅中倒少许油，油7、8成熟时，倒入打散的鸡蛋液，轻轻搅拌，蛋液逐渐凝固并成均匀的鸡蛋块；
3. 鸡蛋倒入碗中，迅速倒入酱油，拌匀备用；酱油有咸度，且量大，所以无需放盐；
4. 煮一锅水，水开后将竹升面饼入锅，先不要搅拌，面条很快吸水并自然散开；
5. 用筷子轻轻拨动面条，使其全部浸泡在沸水中，待面条全部变软即可出锅，不要煮得太过；
6. 面条放入碗中，无需过凉水，用筷子抖散即可；
7. 青菜入沸水中，焯变色即捞入面条碗中；
8. 浇上酱油鸡蛋，拌匀即可食用；还可根据口味淋辣椒油。

【小提示】

1. 鸡蛋炒熟即出锅，酱油淋入其中拌匀即可，这样做可以使鸡蛋鲜嫩不硬；加一些葱末拌会更香；

2. 我用的面条属于速食龙须面这类，不要煮到10分钟，变软即捞出，这样可充分吸收酱油鸡蛋的香气，口感筋道而不糟烂。

### ---【肉丝圆白菜炒面】---

这道肉丝圆白菜炒面，有滋有味有营养，也是一道快手主食。不管一人还是二人、三人或者多人，把各个材料的用量调整一下，轻松享美味，快速填饱肚子。在这个基础上，配菜可一年四季随口味调整，老也吃不腻。

【材料】竹升面饼1块，猪肉80克，圆白菜1块，油20克，盐1克，酱油20克，青蒜段1把，水1锅

### 【制作】

1. 材料准备好：瘦肉切细丝，用量可调整，圆白菜清洗干净；
2. 取适量圆白菜，切细丝；
3. 竹升面饼入沸水中，先不要搅动，待大部分面条吸水变软再操作，此时强行扒开会使得面条断裂；
4. 待面饼呈散开状态时，用筷子轻轻拨动，使全部面条都浸在水中，无需煮到全熟，变软即可捞出；
5. 面条不要过凉水，用筷子稍微抖抖即可；竹升面是用鸭蛋和面压成的，所以根根独立，虽有少量粘连，但一着水便分开；如果使用普通的面条，根据情况可过水防坨；
6. 另起锅倒油，油温3、4成熟时，倒入肉丝，快速划散，肉丝根根独立且均匀受热，变色即倒酱油；
7. 倒入圆白菜丝，撒盐，翻炒至大部分菜丝变软；
8. 将面条回锅，利用菜汁将面条划散，如果太干可淋少

许水，起锅前撒一把青蒜段增色添香；青蒜是自家阳台花盆里种的，很香很嫩。

### 【小提示】

1. 肉丝可换成鸡蛋，或者二者都不放做成素的，味道也不差，只是营养略逊一筹；
2. 圆白菜也可换成其它脆嫩的蔬菜，比如胡萝卜丝、青椒、辣椒、芹菜等；
3. 面条不管粗细，都不要煮到10分钟，8、9分熟捞出，能将肉菜汁充分吸收入味，且口感筋道。

### ---【猪油青菜汤面】---

一把面条，几棵青菜，简简单单的一碗汤面，有了猪油和酱油的“加持”，味道提升得不是一星半点。如果再加一两个煮鸡蛋，那营养更全面了。

【材料】竹升面1团，油菜芯1把，煮鸡蛋2个，猪油1小勺，酱油15克

### 【制作】

1. 材料准备好；2. 酱油和猪油入碗；
  3. 用沸水稀释，并将猪油融化；
  4. 面条放入沸水中，先不要搅动，待面块自然散开；
  5. 用筷子轻轻拨动，面条全部变软即捞出入酱油汤中；
  6. 菜芯焯烫变色；
  7. 面条拌匀，加入青菜芯，再放上煮蛋，开吃吧！
- 【小提示】
1. 面条不限品种，不要煮得太过软烂，9成熟即可捞出，入碗后能进一步吸汤、软化、入味，吃到最后一口依然筋道；
  2. 配菜不限这些，一年四季均可调整；煮蛋也可换成卤肉等。

## 熬猪油时加半碗凉水，猪油洁白无异味，出油率倍儿高能达76%

我家冰箱里常年备着一碗猪油，有时用来做中式糕点，有时炒青菜，有时直接来一碗猪油汤面。

猪油一年我得熬个三四回，反正有冰箱存放，一碗猪油能吃上俩月，特别是做点心时，拿出来就用，不用“现上轿现扎耳朵眼儿”。

因为猪油多是做酥皮点心用，所以熬时不要加葱姜八角等调料，那样会使猪油带着浓烈的香料味道，影响糕点的品质。想要猪油熬得又白又香没异味，熬的时候还没有油烟，倒半碗凉水就能解决。

用我刚入手的“铸礼记”珐琅锅熬猪油，正好也润润锅，相当于给它敷面膜了。中小火慢慢熬，不但出油率高，不往外溅油，熬出来的油还洁白有清香味。

### ---【熬猪油】---

【材料】猪板油850克，凉水半碗

### 【制作】

1. 猪板油准备好，重量不限；
2. 切小丁，越小出油越快，出油率也稍高一些；
3. 铁锅里倒半碗凉水，再把板油入锅，一开始板油还是粘连在一起，用铲子轻轻搅拌，很快就分开了；大锅，可一次倒入全部板油，小锅，可待板油分开后分次倒入，以防一次倒入不好翻动；
4. 中小火加热，不时地用铲子搅拌，使板油受热均匀；一开始是乳白色的状态，汤也比较混浊，随着水分的蒸发及部分油脂的渗出，汤越来越清澈；

5. 继续中小火加热，直到水分全部蒸发，板油也由先前的白色变成微黄色，不要熬到焦色，那样就有糊味了；

6. 关火，用漏勺将油渣儿捞出，少量小油渣捞不出也没关系，稍晾一会儿能沉底，不影响油质；

7. 捞出的油渣可炒青菜、做萝卜馅包子等；

8. 油晾到温热时，用勺子舀入干净耐高温的容器里，彻底凉后盖上盖子，放冰箱冷藏保存；850克的板油，熬出的猪油有650克，出油率达到76%，还是非常高的。

### 【小提示】

1. 放半碗凉水会使猪油熬的时候不冒烟，且熬出的油清澈，无异味；2. 猪油彻底凉后再盖盖子并放冰箱冷藏保存，不会产生水蒸汽，且不易变质，用净勺挖取。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚6:30後 **特價**  
营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**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**