

打败早餐店的4种饼！ 简单易做，营养解馋又健康，学会了换着做



早餐特别重要，不管是谁都该好好对待，不要随便吃或者不吃，否则容易伤身。经常吃早餐的人，可能都会去外面买饼吃，解馋又管饱，但做得再香，始终没有在家做得好。给大家分享一下打败早餐店的4种饼！简单易做，营养解馋又健康，比早餐店

买得好，学会了换着做，快来看看吧，不妨照着做。

第一种：香菇胡萝卜豆腐饼
一块老豆腐冲洗干净，擦掉表面的水分，再用手将老豆腐捏碎，越碎越好。香菇、胡萝卜洗净，香菇切薄片，再切成

小丁，胡萝卜擦成细丝，再切成小丁。然后把香菇、胡萝卜剁碎一点，有料理机更方便。

豆腐、香瓜、胡萝卜放在一起，再放入适量葱花、一个鸡蛋、少许盐、五香粉搅拌均匀。

接着倒入一勺面粉混合，拌匀就可以了，面粉不需要太多，不然影响口感。

平底锅加油，烧到温热时调小火，取一些馅料团圆放进锅内，再轻轻按扁整理成圆形。

小火煎成两面金黄，这款好吃的豆腐饼就做好了，营养解馋又健康。学会了这么做后，可以经常换搭配，不怕吃腻，也不怕营养单一。

第二种：菠菜鸡蛋饼
菠菜清洗干净，开水入锅煮半分钟，捞

出过凉，挤掉水分，再将菠菜切碎装进大碗。

打两个鸡蛋，加少许盐充分搅拌，混合均匀后加少许面粉，搅拌成比较浓稠的糊状。

平底锅加少许油，烧到五成热时调小火，将面糊倒进锅里，烙到定型且能翻动的

程度，烙的过程中要时不时转动几下，让饼均匀受热。

翻面后继续烙，烙好后就可以出锅了，切成小块食用。

第三种：饺子皮春饼
先给案板上抹少许油，然后放一张饺子皮，给表面抹一层油，抹好后再叠放一张，继续抹油。

以此类推，到第十张的时候不刷油了，将边缘按一按，用擀面杖将十张叠放的饺子皮擀薄擀大。

蒸锅内加水，煮开后把擀好的饺子皮放进蒸锅，大火蒸十分钟。

蒸的过程中准备配菜，可以炒一份土豆丝、青椒炒肉丝等，也可以用直接生吃的菜，比如生菜、黄瓜、胡萝卜等。

蒸好后，将它们一张张撕开，处理好后就可以卷上刚准备的配菜了，比买的都好吃。

第四种：饺子皮肉饼
饺子皮除了可以包饺子，还可以做各种美食，这款饺子皮肉饼就很不错，不仅好吃还很省力，省掉了揉面醒面的步骤，太省事了，当早餐特别合适，既简单易做，又营养解馋，还很健康。

猪肉剁成肉末，放入姜末、葱花、盐、胡椒粉、生抽、鸡精搅拌均匀，腌制一小会儿。

每张饺子皮擀大擀薄一点，放上适量肉馅，铺满后盖一张饺子皮，然后再放肉馅，铺一张饺子皮。

由于饺子皮太薄容易熟，所以不要叠加太多，避免馅料不熟，两层肉馅就差不多了。

处理好后把边缘捏紧，小火入锅烙成两面金黄，饺子皮肉饼就做好了，外酥里嫩，每一口都香气浓郁，好吃。

以上四种饼好做好吃，你学会了吗？快动手制作吧！

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 VA 22032

COUPON
10% off
只限堂吃
截止 4/30/2022

港式点心
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!**