

一周七天营养早餐：

早餐食谱简单快速做法

（简体中文）

作者：馒头君



Copyright Notice

一周七天营养早餐：早餐食谱简单快速做法（简体中文）

Author: 馒头君

Copyright © 2020 by Blue Earth

All rights reserved.

eBook ISBN: 978-3-969-69394-0

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

For information address: Blue Earth

Email: tinasun2018@gmail.com

馒头君：

一周七天，每天都吃不一样的早餐，你其实只需要学会7种早餐的做法，这样每天都能吃不一样的早餐。然而百分之九十九的人都在吃一样的早餐。

大家好，我是馒头君，我是一个不会做饭的人，我需要的早餐既营养又好吃，关键是要节省时间，因为早上赶着上班，时间是非常宝贵的，所以早餐不能太耗费时间，这个要求实在是太高了，所以我一般不做早餐。

忽然有一天我不想再吃相同的早餐了，也不想在外面快餐店购买早餐了，我需要一份属于自己的早餐，是真正属于自己的，为此我制定了一份早餐计划，我要让自己与众不同，通过我的早餐开始我充满活力的一天。

我的早餐计划按照一周七天来制定，每天不同，当然还要考虑季节变化，最好还要考虑到不同的口味，我思索了很多天，终于有了下面这份早餐制作秘籍，它足够营养，足够好处，足够简单，关键是任何人都能快速掌握。

吃饭这事儿不能将就，现在开始你的早餐计划吧。

活力满满的早餐：

赶时间当然选择这个系列的早餐，营养健康上班三不误！

周一

火腿鸡蛋三明治的做法



第一步：鸡蛋摊成蛋皮 切成1cm的条 黄瓜去皮也切成1cm的条要薄一点



第二步：把蛋皮铺在吐司上 黄瓜如图和蛋皮编织成吐司大小 切掉多余的蛋皮和黄瓜



第三步：在鸡蛋黄瓜上放上火腿片 上面在编织上黄瓜蛋皮 挤上千岛酱 盖上一片吐司



第四步：做好的三明治对半切开

美味又营养，而且足够简单，当然再配上一杯牛奶或者咖啡就更好了。

周二

阳春面



早晨吃盐如参汤，晚上吃盐如砒霜，早晨吃点咸早餐也是不错的选择



第一步：葱切成小段，跟鸡精、盐、生抽、醋、芝麻香油、白胡椒粉混合在一起



第二步：食用油烧热后，浇到调好的酱料上



第三步：再加一碗热水搅拌开



第四步：锅里水烧开后放入面条，煮熟后捞出



第五步：直接放进调好的酱汁里，拌开就能吃啦



第六步：阳春面做好啦，记得放点葱花

这里的面条可以直接使用超市卖的挂面，根据自己的口味选择即可，早晨吃点盐，一天都会有力气哦！

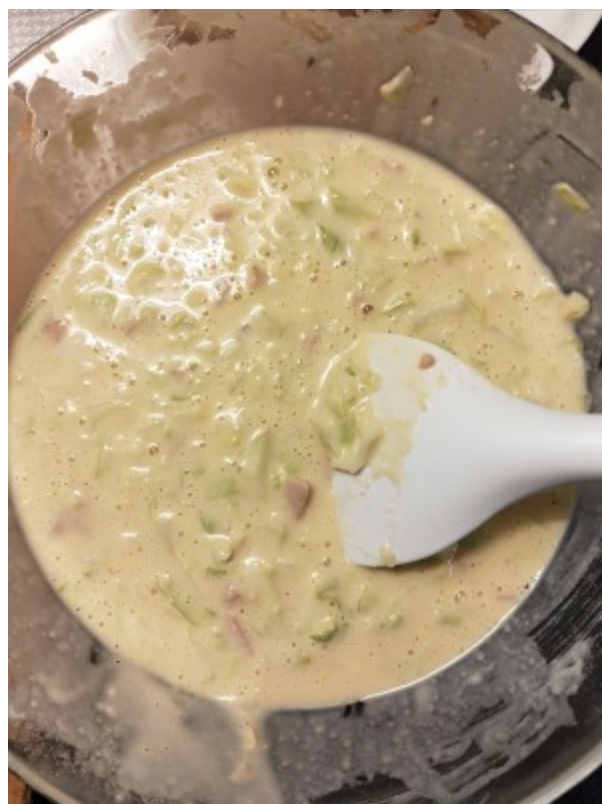
周三

营养早餐饼



用料：

面粉	50克左右
鸡蛋	2个
盐	1克
油	少许
玉米面	少许
青菜	少许颗
午餐肉	一块
牛奶	150克



第一步：鸡蛋打散，青菜切碎，午餐肉切丁和面粉，玉米面，牛奶混合搅拌成糊状



第二步：平底锅放油，将面糊放入锅中摊平



第三步：翻面，成熟



第四步：配上午餐肉，当然再配上一杯牛奶或者咖啡就更棒啦！

周四



煎馒头

用料：

馒头	2个
鸡蛋	2个
盐	适量
油	适量
葱花	2克



第一步：馒头切片



第二步：鸡蛋打散加入葱花和适量的盐拌匀



第三步：馒头片沾上鸡蛋液



第四步：开小火，锅里放入适量油，把馒头片放进去煎至两面金黄



简单又好吃

周五

蛋皮蛋糕卷



用料：

鸡蛋	适量	
牛奶	适量	
黄油	适量	
蛋糕	一小块	
肉松	一点点	
芝士片	2片	
海苔粉 (可不加)	适量	



第一步：两个鸡蛋加一点点牛奶打散，蛋糕切成条形备用



第二步：蛋液入锅摊平，半熟的时候在一侧铺上芝士片，撒肉松，再放上切好的蛋糕



第三步：卷啊卷啊卷啊卷



第四步：接着卷，然后把表面煎成漂亮的虎皮色



第五步：切好摆盘



第六步：撒点海苔粉更好看，又能中和甜味。再配上牛奶，又是一个活力满满的一天！

周六



蒸蛋羹

用料：

新鲜鸡蛋	2个
温水	280克
盐	1小勺
食用油	适量
葱花	适量
海鲜酱油	1勺