

吐司美味变身记, 9种爆款早餐轻松拥有!



经历了漫长的蛰伏期,小伙伴们都已经陆续开始复工了,要从昼夜无序、每日两餐的宅家状态一下子切换到工作模式,多少还是会有些不适应吧,这个时候就要从每天好好吃早餐这件小事开始,逐渐恢复规律的作息才行,那么今就来跟大家分享几款简单又好味的爆款吐司吧。

隔夜法式吐司 厚厚软软超美味
基础法式吐司的升级版,浸泡一整夜的吐司充分吸收蛋奶液,烤出来软fufu、滑嫩嫩,每一口都有浓郁蛋香,怎么可能拒绝得了!

材料:
非常厚的吐司厚片、牛奶、鸡蛋、砂糖、黄油、糖粉、水果

做法:
1. 2枚鸡蛋、150ml牛奶、20g砂糖混匀,搅拌至顺滑;

2. 厚吐司放入可密封的保鲜袋,倒入蛋奶液排除空气密封,入冰箱冷藏过夜;

3. 铸铁锅或其它可入烤箱的锅具内融化一小片黄油,将浸泡好的吐司煎至两面金黄;

4. 连锅入预热过的烤箱180°烤15-20分钟;

5. 出炉撒糖粉、装饰水果即可。

TIPS: 1. 每个烤箱火力不同,烤制的最后几分钟如果上色过重可用锡纸覆盖。

2. 魔鬼蛋三明治 不用再回去日本打卡啦 上过日综的霓虹人气咖啡厅的招牌三明治,一个三明治里就有三枚完美半熟蛋,吃起来柔柔嫩嫩、唇齿留香,只不过一口气三颗蛋胆固醇都要爆表了,怪不得叫做“魔鬼蛋”呢。这里用清爽的马铃薯沙拉代替了原方的奶油奶酪,口感层次更丰富、味道也很不错,最主要的是已经吃三颗蛋了,配料还是选负担小一些的比较好啦。

材料: 吐司、鸡蛋、土豆、腌椰菜、牛奶、第戎芥末酱、蜂蜜、盐、黑胡椒

做法:
1. 鸡蛋冷水入锅,水开后煮8分钟后捞出,迅速用流水充分降温,剥壳切半备用;

2. 土豆蒸熟,加牛奶、盐、黑胡椒捣碎,

混入滤干水分的腌椰菜拌匀;

3. 第戎芥末酱、蜂蜜混匀,涂抹在两片吐司内侧;

4. 在吐司片上以3前1后2上的排列码放鸡蛋,覆盖一大匙马铃薯沙拉,盖上另一片吐司;

5. 用保鲜膜裹紧,从中间切开即可。

TIPS: 1. 鸡蛋一定要选差不多大小的,个头差距比较大的话煮好后会有的是溏心、有的已经过老了;

2. 这里选择的是卷心菜丝和胡萝卜的腌椰菜,也可以用酸黄瓜或其它类型的西式泡菜,不过感觉卷心菜丝和马铃薯沙拉更搭一些;

3. 一定要确认下刀的位置,切歪就会像我这样只有蛋白看不到蛋黄了

4. 香辣虾多士 比茶餐厅的还上瘾 灵感来自于港式虾多士,以及博主主子时当日的焗烤辣味虾多士,应该算是各取所长吧,非油炸的烤箱版但没有加焗烤用的乳酪,用坚果酱和辣酱来提味,吃起来完全没有负担,但又不会寡淡、滋味很足哟。

材料:
吐司、鲜虾、白杏仁酱、老干妈、白芝麻、盐、糖、胡椒、芝麻油、鸡蛋

做法:
1. 虾去头、去壳、除虾线,冲洗后吸干水份斩成虾蓉,加入盐、糖、胡椒、少量蛋白(可省)、芝麻油搅拌均匀;

2. 吐司依次涂抹白杏仁酱、老干妈,将虾蓉铺满吐司,有虾蓉的一面沾白芝麻;

3. 入预热过的烤箱160°烤15分钟;

4. 出炉后沿对角线切为四块即可。

5. 珍珠芋泥口袋三明治 过一把珍珠的瘾

最近各种轻食机开始流行,于是口袋三明治、热压三明治成为出镜率超高的爆款。这两款三明治都非常适合搭配流动性比较高的内馅儿,烤网或轻食机可以有效帮助吐司锁住食材,比如巧克力流芯、奶黄流沙都能完美驾驭,甚至可以夹布丁或冰淇淋来烤。

材料: 吐司、荔浦芋头、牛奶、珍珠粉圆、砂糖、黑糖

做法:
1. 芋头蒸熟,加牛奶、砂糖捣成芋泥备用;

2. 珍珠粉圆煮熟后捞出沥干,加入少量黑糖搅匀;

3. 吐司中夹入芋泥、珍珠,入预热过的烤箱,用烤网160°烤5分钟。

TIPS:
1. 煮珍珠时,中火加盖煮30min后关火,继续关盖焖15min;

2. 使用烤网时内馅儿相对容易溢出,芋泥若较稀可冷藏后再操作。

3. 浓郁芝士火腿三明治 火腿和芝士的美味风暴

这一款真的超级简单,而且也还挺不错吃哒,层层叠叠的浓郁芝士和满满火腿,一本满足哟。

材料: 吐司、火腿片、车打芝士片、马苏里拉芝士片

做法:
1. 吐司中按一层火腿、一层芝士的次序夹入火腿片和两种芝士片;

2. 可用烤网进行烤制,也可用黄油煎至两面金黄。

TIPS:
1. 可以尝试增加芝士片的种类,如艾曼塔或大孔芝士切片等,会有不一样的味道惊喜;

2. 一定要加热到芝士微微融化才好,如希望有拉丝效果马苏里拉是必备的。

吐司披萨 兼容各种食材的小能手 说起披萨,本就可以随心搭配食材、玩出很多花样的料理,和超级便利的吐司碰撞到一起,零难度又非常快手,一顿早餐连做带摆再拍,15分钟之内肯定搞得定,还附加打扫冰箱剩余食材的功能,简直可以在懒人料理界称王了。不是道吃啥的时候,来份吐司披萨就对了!

材料: 吐司、萨拉米、小番茄、口蘑、青椒、洋葱、综合披萨芝士碎、马苏里拉芝士碎、番茄罗勒意面酱

做法:
1. 小番茄、口蘑切片,青椒、洋葱切丝备用;

2. 吐司涂抹意面酱,撒一层综合披萨芝士碎,码放萨拉米、番茄片、口蘑片、青椒丝、洋葱丝,表面再撒一层马苏里拉芝士碎;

3. 入预热过的烤箱180,烤8-10分钟至芝士融化,表皮焦脆;

4. 出炉后切去面包边即可,如有新鲜的芝麻菜可以撒两片,即可装饰又能增味不少。

TIPS:
1. 披萨馅料没有限制,培根、火腿、鸡肉、虾都可以使用,蔬菜方面西兰花、玉米等都是很好的选择,基本上冰箱里有啥就可以放啥;

2. 现成的意面酱非常便利,如没有可以自己熬煮红酱,也可直接用番茄酱代替;

3. 如没有综合披萨芝士碎、马苏里拉芝士碎,也可使用芝士片代替,希望有拉丝效果的话则需选择马苏里拉芝士片。

三酱吐司 只要会抹酱就OK

其实抹酱吐司也可以很有深度哒,博主若谷行深ToastKary首创的三酱吐司,简直是Peanut Butter Jelly的强力升级版,坚果酱、果酱、希腊酸奶的组合,味道层次丰富,非常好吃。

P.S. 好爱这款白杏仁酱,很香很顺滑,做三酱吐司超搭的!

材料:
吐司厚片、白杏仁酱、草莓酱、希腊酸奶

做法:
1. 吐司厚片表面切出格纹(切1/2即可,不要切断),烤至表面金黄;

2. 依次涂抹白杏仁酱、草莓酱、希腊酸奶即可。

TIPS:
1. 吃的时候可直接将三种抹酱混匀再取食,也可撕下吐司块蘸取其它两种抹酱,像调色盘一样慢慢的融合味道、调配比例也非常有趣哟。

美人鱼吐司 调下颜色更缤纷

之前刷爆ins的美人鱼吐司,其实就是奶油奶酪作抹酱的吐司啦,如果不苛求过分花俏的配色其实还是很好做哒,这里用希腊酸奶代替了一部分乳酪,更低脂更健康哦。

材料:
吐司厚片、奶油奶酪、希腊酸奶、蜂蜜、蝶豆花粉

做法:
1. 2匙奶油奶酪中加入少量蜂蜜充分搅拌均匀,加入3匙希腊酸奶混匀;

2. 将混合好的优格乳酪霜分成四份,加入蝶豆花粉调成深浅不同的蓝色;

3. 吐司厚片烤至表面金黄,按颜色变化依次涂抹优格乳酪即可。

TIPS:
1. 希腊酸奶是滤除乳清的脱水酸奶,如买不到可用咖啡滤纸或滤网+厨房用纸自行过滤;

2. 加入的希腊酸奶比较多的话,优格乳酪霜会是上图那样高光的状态,奶油奶酪多的话则会雾面的感觉,可按自己喜好调整比例。

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

每晚6:30後 特價

营业时间: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

请扫码入稻寿司群

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

欢迎旅行团光临

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生蝴蝶
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