

开启能量满满的新一一天,从一份美味满分的日式牛肉堡开始



一直把早餐看做是一天中头一件大事对待,坚持吃早餐,是从小养成的习惯。念书那会儿,妈妈每天变着花样的做早餐,工作以后,独自生活,就自个儿的365天不重样的倒腾早餐。经常会被身边人或是粉丝问:“你到底几点起床做早饭的?感觉你的早餐要花很长时间。”其实并不然,早晨时间有限,主要是以快手为主,面包、饺子、肉肠、高汤都是事先做好分装速冻。

充分利用家里的各式家电,早餐料理时间控制在10-20分钟之内,今天的早餐menu是牛肉贝果汉堡,将牛肉片用日式牛肉并饭的做法料理后,加上煎至断生的芦笋和单面熟的煎蛋,一口下去,外脆内韧的贝果,面包体因牛肉片渗出的少许酱汁显得有一点湿润,洋葱丝、牛肉片用并饭方法料理而成,咸鲜嫩滑带有一丝清甜,糅杂入随着咀嚼而破碎流动的蛋黄,更增加牛肉的顺滑鲜甜,最后淋上的蜂蜜芥末酱,让整个牛肉堡的美味

更具层次,这大概就是类似点睛的作用吧。一个美味而富有能量的牛肉堡,一份手冲咖啡,美味满分,幸福感满分,元气满满的一天开始咯,收拾收拾出门上班,下一份早餐见吧~

准备材料:贝果1个,牛肉片100g,洋葱1/2个,芦笋4根,鸡蛋1个,牛并饭粉35g,清水200g,蜂蜜芥末酱,柠檬胡椒盐,味淋适量

- 做法:
- 1、将所有材料备齐
 - 2、洋葱切丝,牛并饭粉用200g清水搅拌均匀融化
 - 3、将冷冻贝果表面喷水,150度烤10分钟
 - 4、在锅中倒入适量食用油,放入洗净芦笋,无水稍煎至断生,用柠檬胡椒盐调味
 - 5、在锅中倒入步骤2的并饭粉水,烧沸以后加入洋葱丝,煮至洋葱成半透明状,淋入少许味淋,加入牛肉片

6、牛肉煮至变色即可,切不可煮太久,以免破坏牛肉口感

7、将回烤好的贝果从腰部切开,以芦笋打底,放上牛肉,单面荷包蛋

8、盖上贝果的另一半,用竹签固定,最后挤适量蜂蜜芥末酱装饰调味即可

TIPS:

1、贝果的具体方法可以翻本博客中“简单烘焙”分项向下的贝果做法。平时可以多做一些,分装冷冻,吃之前用喷壶喷少量清水,150度回烤10分钟即可,直接吃或者做成汉堡都是不错的选择。经过冷冻之后的面包里容易消化的淀粉会转化成抗性淀粉,再回烤以后热量会降低,而贝果本就是一款超低糖无油的健康主食,低脂低卡,冷冻后再回烤的贝果热量就更低了,更适合崇尚健康,瘦身的人们。

2、汉堡的夹馅可以根据个人喜好变换

立冬了,爱吃这样早餐,连吃三天都不腻,蓬松宣软,好吸收好消化



红薯大量上市已经一个多月了,真是天天吃啊,各种吃法差不多都吃过了。这些天不吃红薯,家人都说吃腻了,我也是,可是每次看到红薯还是想买回家,这就把家里堆了不少红薯,好歹红薯还算耐储存,放了一周多了还没有坏。就想办法把它吃了,不能浪费粮食了,红薯是粗粮,那也是粮食的一种。

秋天,我家爱吃这样早餐,连吃三天都不腻,蓬松宣软,好吸收好消化。我这次就把红薯做成了花卷,其实不太算是花卷,就是随便一拧拧,比软踏踏的块形状好看一些,这样看着有食欲一些,加点白糖一起和面的,带有淡淡的甜味,加上红薯的自然甜味,在用电饼铛煎出来,就更香浓好吃了,外香里软,香喷喷的真好吃。做早餐我可以吃3个,尤其是孩子爱吃。

《煎红薯花卷》,做法很简单,把红薯煮熟透,用红薯泥和面,加点酵母和白糖,做成长形的花卷模样,煎一煎就是早餐了,这样可以把不爱吃红薯的,直接吃红薯胃不舒服了,就可以这样吃了,换种方法吃,就是不一样的味道,不一样的营养,对于爱吃粗粮细吃人来说,这是最好的方法,简单好做好吃,尤其是做早餐更好了,可以提前把面团和好,放在冰箱的保鲜自然发酵,早上起来直接做,煎,20分钟不到就可以吃到嘴了。

主料:红薯500克,面粉500克
辅料:植物油、白糖、酵母5克

做法:1、把红薯去皮洗净煮熟透,取出来凉透

2、用勺子压成泥,也可以用料理机打成泥

3、把面粉加酵母拌匀

4、加清水和红薯泥,我的红薯熟砂糖心红薯,比较干糯,加清水和面一般比其它红薯泥多些,和成光滑的面团,盖上发酵两倍大以后

5、取出来加少许面粉多揉揉,这样可以排掉空气,把面团擀成一个大圆片,稍微薄一点比好一些,因为是发酵面,加热了会膨大加厚。

6、从底部卷起来,切成相同大小的小段,拿一个小剂子,两手提着两头,轻轻拉伸,稍微拧上2圈就做成一个花卷了,依次全部做好。

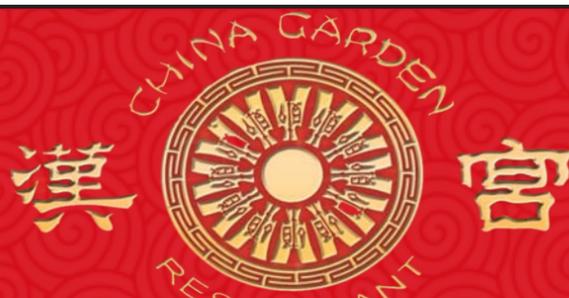
7、电饼铛加入适量的油,将花卷一个个放在上面,煎至底部金黄酥香。

8、加半碗清水少许水焖煎一会,这样更熟透更香浓,表面撒上白芝麻或者黑芝麻(可选),盖锅盖开中火继续焖煎5分钟左右,汤汁干了,再煎3分钟即可。打开盖子,稍微煎一分钟,就更香浓即可出锅吃了。这样做的红薯花卷不仅松软适口,底部更是焦黄脆香,别有一番风味,一口下去,实在太美味了。

可口的小贴士

1、红薯也就可以换成其他食材,可以是甜味或者咸味

2、如果爱吃馅的,可以加豆沙或者果酱都不错



11333 Woodglan 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)

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

- *本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
- *外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda
- *店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100以上
- *定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

*** DC, MD, VA 各地都可送餐! ***

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

