

# 好吃好做的早餐面, 5种做法, 鲜香味美, 家人都喜欢

5种早餐面, 简单营养好吃, 香味十足, 大人孩子都喜欢。冬天的早餐, 我喜欢给家人做点吃着暖乎乎的面食, 吃完浑身暖了也有劲儿了!

明天又是周一了, 今天整理了5道早餐面的做法, 简单快手易做, 边吃面边喝汤, 吃完后全身都热乎乎的。

## 【藤椒酱汁煎蛋面】

早上吃一碗鲜咸香辣的藤椒酱汁汤面, 胃口一下子被打开了, 从里到外释放着活力。简单快手, 却又营养与美味并存, 早上就需要这样一碗香喷喷的汤面。

材料: 干挂面1把, 鸡蛋1个, 油菜2棵, 藤椒酱汁1包, 油少许

1. 材料准备好: 干挂面, 油菜, 鸡蛋, 藤椒酱汁料包;

2. 先烧水, 与此同时, 煎锅中倒少许油, 油温5、6成热时, 将鸡蛋磕入锅中, 转小火, 慢煎至自己喜欢的状态;

3. 水开后下挂面, 煮3分钟, 面条柔软无白芯; 面条捞入大碗中;

4. 将油菜入热汤中焯烫5秒变色;

5. 将藤椒酱汁淋入面条中, 再舀适量热汤;

6. 拌匀, 让面条充分入味; 将青菜和煎蛋摆放在碗中, 喷香的早餐面就做好啦!

## 【葱油汤面】

简单的葱油酱汁, 就足以让一碗清水挂面喷香无比。早上只用5分钟, 诱人的葱油面就做好了。如果时间充裕, 撒一把青菜, 淋一个鸡蛋, 美味和营养并存。

材料: 干挂面1把, 葱油酱汁1袋, 香菜1棵

1. 面条入开水锅中, 煮3分钟, 面条柔软无白芯;

2. 面条和适量热汤入大碗中;

3. 将葱油酱汁淋入面条中; 没有现成的葱油酱汁, 可用生抽、香油代替;

4. 拌一拌, 撒香菜即可, 快手葱油汤面好了。

## 【西红柿热汤面】

早餐吃一碗西红柿热汤面, 酸溜溜的倍儿开胃, 出锅前泼上鸡蛋花, 撒几根香菜, 红绿黄白相间, 看着就诱人!

材料: 面条, 西红柿3个, 鸡蛋3个, 香菜, 油适量, 葱花, 盐, 酱油

1. 西红柿、香菜洗干净;

2. 西红柿切成小块;

3. 香菜切段, 葱花切碎, 鸡蛋打入碗中;

4. 炒锅中倒少许油, 油热后放葱花爆炒出香味;

5. 西红柿倒入锅中翻炒;

6. 西红柿变软出汁后, 加盐、少许酱油, 加足够的水;

7. 水开后下入面条;

8. 面条熟后, 将打散的鸡蛋液淋入锅中;

9. 出锅前撒一把香菜。

## 【午餐肉青菜虾仁面】

营养丰富, 入水即熟的虾仁面特别适合早餐吃, 用时短, 有滋味, 恰好能打开沉睡一夜的胃口。不论素食还是荤食, 老少皆宜。

材料: 虾仁面饼2块, 午餐肉1块, 油菜4棵, 葱少许, 水适量

1. 材料准备好: 虾仁面饼、午餐肉、油菜、葱叶;



2. 油菜根部切一刀, 但不要切断; 葱葱切末; 午餐肉切片;

3. 烧一锅水, 水开后将虾仁面饼入汤中, 头30秒先不要动;

4. 30秒后, 用筷子轻轻搅动面饼, 使面条完全散开, 煮1分钟;

5. 虾仁面自带鲜味和咸味, 无需放盐, 将午餐肉入汤中煮1分钟, 再将油菜入锅中焯烫5秒, 关火, 出锅。

## 【蛋饺汤面】

蛋饺是提前做好的, 和面条一起煮好吃

又营养, 放生菜, 维生素粗纤维一点都不少。

材料: 面条1把, 蛋饺4个, 生菜1把, 鲜味汁适量, 生抽适量, 青蒜末少许, 香油,

1. 面条、蛋饺、生菜、青蒜准备好;

2. 面条入开水锅中, 大火煮开;

3. 中途加入蛋饺同煮;

4. 煮面条时, 准备一个大碗, 倒入少量的美即鲜味汁, 加入生抽、青蒜末、香油;

5. 面条煮熟后, 直接挑入碗中, 添加蛋饺和面汤, 搅拌均匀即可。

# 大雪过后, 记得多吃它, 酥脆丝滑特简单, 自己做价格低廉, 味美!



暮色影子

大雪过后, 天气真的很冷。夜间零下十几度了。专家说, 今年是冷冬, 按照时间感觉和往年差不多了。天气冷了, 太阳就少了, 户外几乎不可能溜达了。除非在户外等车没事不会出去了, 太阳公公露脸的时间也越来越短了。这样人很容易有压抑感了。所以多吃点零食和甜食释放下。暮色今天推荐烤蛋挞。大家都喜欢吃蛋挞, 尤其是孩子们。

在家做蛋挞足不出户, 现做现吃太牛了! 谁会都不如自己会哈。啥时候吃, 啥时候做分钟鲜香出炉。来看看暮色的蛋挞, 太诱人了吧。

每次路过快餐店, 我都会被蛋挞的味道吸引的进店买2个吃。自从学会了自己做蛋挞, 再也不买了, 自己做的蛋挞食材很好, 烤出来个头很大蓬松又酥脆, 内馅丝滑

鲜嫩极了。吃1个就顶快餐店的三个蛋挞的量了。

自己做的和快餐店相比之下, 店铺的蛋挞太小了。女孩估计吃5、6口, 男孩子2口就吃掉一个, 所以自己买食材做。好吃又划得来。

蛋挞, 为英文“tart”之音译, 意指馅料外露的馅饼。蛋挞, 用蛋浆做为馅料的“tart”。做法是把饼皮放进小圆盆状的饼模中, 倒入由砂糖及鸡蛋混合而成之蛋浆, 然后放入烤箱。烤出的蛋挞外层为酥脆蓬松的挞皮, 内馅成为香甜的黄色凝固蛋浆上边偶尔会有深色的焦糖。蛋挞液可以自己用牛奶和鸡蛋糖制作, 我这次也买的, 省事极了。直接就放进挞皮烤箱直接烤了。

食谱: 葡式蛋挞, 食材: 葡式蛋挞6个, 葡式蛋挞液200毫升。

制作步骤: 将冷冻的蛋挞液,

放在室内解冻, 可以倒出来的时候, 就放在能够计量的杯子里边。室内温度25度左右。

蛋挞皮需要几个就取出来, 也放在室内解冻。

挞皮放在烤盘里边, 在室温下很快就解冻了。

大约20分钟左右, 拿起来1个蛋挞皮轻轻的捏一下, 变形了即可。

把蛋挞液倒进来, 记得不要倒太满了, 8分满就可以了。

烤箱需要先预热了。然后设置烤箱的温度210度20分钟即可。烤箱的功率不同, 按需调整了。

时间到了取出烤好的蛋挞, 表面都是焦糖色了, 好成功啊! 蛋挞皮蓬松极了。

贴士: 烤箱的功率不同, 请参考时间和温度。

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

# Great American Buffet

## 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**

**15% off**

65岁老人额外10% off

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791

65岁老人额外10% off