

自制早餐

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678321384192018.html>

范文网，为你加油喝彩！

篮球赛规则常识-探究式教学



2023年3月9日发(作者：香椿怎么腌制好吃)

自助早餐菜谱自助早餐怎么做

自助早餐菜谱自助早餐怎么做

一天之计在于晨，早餐开启人一天的新陈代谢，至关重要。至于

早餐吃什么好呢?下面店铺整理了自助早餐菜谱以供大家阅读。

自助早餐吃什么好

No.1全麦面包+水煮蛋+香蕉+猕猴桃+巴旦木+核桃+红枣干+牛

奶

我知道你会关心热量：450卡路里

【解释一下哈】

将食物切片吃，对健康有好处，切片的食物让你吃得更慢，咀嚼

得更充分。当然，它们也更适合摆成奇葩的造型。

No.2葵花籽面包+奶酪+火腿+生菜+香蕉+橙子+巴旦木+葡萄干

+自制奶茶

我知道你会关心热量：590卡路里

【解释一下哈】

这是一顿周末的早餐，自己用红茶和牛奶冲了一杯奶茶，花三分

钟做了三明治，结果就是，酒店自助早餐即视感。热量偏高，不过早

餐前有15分钟的晨练哦。

No.3荞麦面包+奶酪+香蕉+番茄+核桃+巴旦木+葡萄干+红枣+

苹果酱+脱脂奶咖啡

我知道你会关心热量：510卡路里

【解释一下哈】

苹果酱也可以换成花生酱，这类糖分高热量高的东西最好留在早

餐吃，快速给身体充电，还木有热量的心理负担哈哈哈。

No.4火腿蔬菜Pizza+水煮蛋+木瓜+巴旦木+蔓越莓干+大麦茶

我知道你会关心热量：460卡路里

【解释一下哈】

前一晚勤快地烤了张Pizza，留一块做早餐，虽说隔夜了，不过真

的很省时省事。当你在时间不充裕时还想喂饱喂好自己，可以偶尔不

用那么计较啦。

No.5黑麦面包+水煮蛋+黄瓜+白萝卜+巴旦木+沙拉酱+豆奶

我知道你会关心热量：530卡路里

【解释一下哈】

如果某天犯懒不想摆盘，好吧，把它们搞碎碎的拌成一碗沙拉吧!

不仅做得简单，吃起来也省事儿死了，连汪都看不下去啦!

心水推荐：黑麦面包

第一次吃这货时：啊啊啊怎么是酸的?!第二次涂蜂蜜吃像好些了，

第三次掺进沙拉做主食，OMG，终于找到正确的食用方法了!黑麦面

包的热量只有普通白面包的一半，富含膳食纤维和铁元素，和蔬菜肉

类搭配时毫无又甜又咸的违和感。

No.6白面包+玉米+水煮蛋+香蕉+猕猴桃+巴旦木+牛奶

我知道你会关心热量：690卡路里

【解释一下哈】

又是一顿晨练后的早餐，需要多补充点碳水化合物，热量偏高不

用太担心。不过白面包并不是最好的选择，换成全麦就好了，可惜前

一晚没有备好全麦的，只能晨练时就近在小区买了，老板说“木有全

麦”。这个故事告诉我们：及时采购很重要!

No.7谷物麦片+牛奶+玉米+水蒸蛋+番茄+巴旦木+葡萄干

我知道你会关心热量：530卡路里

【解释一下哈】

燕麦片应该是你早餐餐桌的常客，尤其在冬天。如果你没时间开

火熬成燕麦粥，那就在起床的第一时间把它们泡在牛奶里，然后去穿

衣、洗漱、晨练，开吃前微波炉2分钟，基本是可以泡软的。

No.8荞麦面包+水煮蛋+奶酪+木瓜+桃+柑橘+巴旦木+葡萄干+

红枣+豆浆

我知道你会关心热量：540卡路里

【解释一下哈】

懒人能不能吃好早餐，主要看你有没有好好采购。其实上班族的

我们，每天的饮食都大同小异，这一餐就多加一种水果犒劳自己吧，

木瓜这样吃也是醉了。

No.9黑麦面包+玉米+水煮蛋+葡萄+栗子+蔓越莓干+红枣+牛奶

冲蛋白粉

我知道你会关心热量：540卡路里

【解释一下哈】

为神马你心水的黑麦面包只有那么一小块?是哒，因为我又晨练了!

大半块黑麦面包君已经作为训练前餐先进肚啦!那练完之后?一杯牛奶

冲泡的蛋白粉是晨练一族的大爱，买一只蛋白粉专用摇摇杯，用调酒

师的姿势摇出最夯的早餐饮品。

No.10鸡蛋火腿薄饼+生菜沙拉+番茄+桃+巴旦木+核桃+牛奶+

白葡萄酒

我知道你会关心热量：1180卡路里(两人份)

【解释一下哈】

有朋自远方来，给TA做饭!这是周末的两人份，薄饼是用平底锅

煎的，哎呀失手了，并没有很薄……不过味道真不错，盆友都开了酒来

配呢，不过我严厉地对其进行了批评教育：葡萄酒的最佳饮用时间是

晚7-9点，早上是最不合适的，会造成血液中酒精浓度急速增高。

自助早餐菜谱做法

香肠奶酪烘蛋

材料

鸡蛋2个，早餐肠2小根，番茄沙司适量，奶酪适量(做披萨那种)。

做法

1、早餐肠切厚片铺在碗底(这个碗中等尺寸即可，碗底差不多

10CM左右)。

2、然后打上鸡蛋铺在肠上面。

3、挤上番茄沙司，稍微多一点也没关系。

4、铺满奶酪(或者2~3片早餐芝士片也可以)。

5、放入微波炉中，首先中火3分钟，然后转最小火3~4分钟。

OK后拿软硅胶铲或者勺子沿边缘挖出来放在盘子上。

小诀窍

1、香肠：我选择的是脆皮肠，味道比较淡。如果选择的腊肠是那

种很咸的，就要注意用量了，而且番茄沙司也要相对的减量哦。

2、番茄沙司的量：鸡蛋没有加盐、奶酪的味道本身也很淡，所以

用了比较多的番茄沙司，请自己平衡味道。用纯番茄酱可以吗?太酸了

不建议只用纯番茄酱。但是可以用披萨酱。

3、奶酪是披萨常用的可以拉丝的软质奶酪，味道很淡。这里可以

用早餐芝士片代替，各种口味的都行，我个人比较偏爱的是黄色的奶

酪片。

4、微波的火力：中火是指最中间那档火，先微波一下是为了快一

点。然后转最低火，因为怕鸡蛋会爆炸。理论上来说用高火做也可以，

不过有爆炸的危险，如果用高火简易把鸡蛋打散，而且随时观察。

5、照片上撒了什么：那是玉米片，因为搭配了玉米片牛奶所以顺

手撒了点，为了拍照好看哈哈。

6、炒鸡好吃哦!简直就是纯肉蛋披萨嘛!非常适合在周末的早上吃

早午餐。

7、吃的时候建议再来一片烤的金黄酥脆的吐司或者法棍，或者其

他主食。再搭配咖啡、纯牛奶、红茶都很好哟!

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发