# 西餐简单营养早餐做法

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-01-04

*西餐简单营养早餐做法（精选4篇）西餐简单营养早餐做法 篇1 材料 牛奶1杯(236ml) 中筋面粉1杯(140克) 糖1汤匙(就是量勺里大的) 盐1汤匙(小汤匙) 泡打粉1/4汤匙(勺子大小：中、小) 黄油融合的1大勺(不怕肥的美眉可以加哦...*

西餐简单营养早餐做法（精选4篇）

西餐简单营养早餐做法 篇1

材料

牛奶1杯(236ml)

中筋面粉1杯(140克)

糖1汤匙(就是量勺里大的)

盐1汤匙(小汤匙)

泡打粉1/4汤匙(勺子大小：中、小)

黄油融合的1大勺(不怕肥的美眉可以加哦，减肥的也可以不加)

做法

1、将材料混合起来搅拌(不能搅拌太均匀，留有一小团一小团的。千万不能用自动打蛋器)

2、舀一大汤勺步骤(1)的成品下锅煎(大小就像图上一样差不多，要是大点的话也没问题)

3、直到上面的小泡泡要爆破似的就翻面。

4、成品浇上蜂蜜(用蜂糖口感更好)即可。

小诀窍

1、锅子要用不沾锅的，就算没有不粘锅的也不能抹油!否则成品颜色很难看的。

2、锅子需要预热。就那么多啦!祝你用餐愉快!很简单吧?!

西餐简单营养早餐做法 篇2

材料

培根(切小丁)、洋葱(切小丁)、马铃薯

做法

1、马铃薯蒸熟，压烂+胡椒粉+一点盐。培根会咸，盐可以不放，自己喜欢就可以。

2、马铃薯+培根+洋葱=混合均匀。

3、用不粘锅+牛油+用手捏圆+轻轻压一压就这样煎熟即可。

西餐简单营养早餐做法 篇3

材料

心形模型(网上购买)

鸡蛋 1个(可以多个)

搅蛋器 1个(超市或者网上购买，乐天玛特较全，淘宝网)

其他佐料(想吃上葱花的准备葱花根据个人喜好而定)

做法

1、将鸡蛋敲碎，用搅蛋器搅均匀。

2、将锅刷洗干净，烧热倒油，不需要太多，转下锅把油倒出，接着再倒少许油，放上模型。

3、在里面加入之前搅拌过的鸡蛋。

4、开始煎鸡蛋(模型不要改变位置)，等候几分钟就完成啦!

小诀窍

因为2、3两步有点困难，所以可以先煎一个鸡蛋，在用模型印上去，这种做法简单，但营养不多(有一些就要浪费掉)。如果用了多个的，可以把几个煎蛋摞在一起，一起印下去，这样感觉像在吃三明治。。

西餐简单营养早餐做法 篇4

材料

土司三片，鸡蛋一个，火腿4小片，蒙牛缔芝特早餐奶酪一片

做法

1，鸡蛋倒入锅中煎成蛋饼

2，准备土司三片去掉外皮，以及其他材料

3，取一片土司，上面平铺火腿

4，放入一片奶酪

5，再放一片土司，上面放鸡蛋

6，上面再放一片土司，对半切成三角形即可。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！