

一天的好心情从早餐开始

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/10/16 20:38

早餐虽然简单,但是却不能简陋。因为一天的好胃口和好心情都是从早晨开始的。

周一 传统早餐

周末一定吃了太多油腻,周一的早餐以清淡为佳。

- 1)绿豆大麦粥可以在周日晚上熬好。下午的时候提前浸泡大麦3到4小时。先煮绿豆汤。要煮到豆子开花。然后把豆子捞到笊篱上,用勺子浇一勺汤,按压下豆子,如此反复,把豆蓉尽量挤到汤里。
- 2) 重新煮开只有豆蓉的绿豆汤,放入大麦,同时放入葡萄。这样葡萄干的味道可以融化在粥里, 非常好喝。
 - 3) 茶叶蛋也可以提前做好。

周二创意早餐

- 1)把蔬菜、小烤肠、土司丁面包串一下。
- 2) 热锅热油,放上串串,来回勤翻几次,再撒点盐就可以吃了。
- 3)孩子不喜欢喝原味酸奶,就在酸奶里加一勺蓝莓酱或其他果酱就可以了

周三 快速早餐

炒米饭实在是最好做的早餐,稍微动点心思再做个黑心酸奶,相信孩子一定会喜欢。

- 1) 肉丁最好先用烤肉粉抓一抓。
- 2)爆香葱、蒜末后,煸香肉丁。
- 3)加入青椒、胡萝卜翻炒后,加入米饭。最后放玉米,再加盐调味。
- 4)黑心酸奶其实就是用巧克力粉在酸奶上撒出心的形状。

周四 美味早餐

孩子们最喜欢的酸甜味,如果加点迭香会更加不同凡响。

1)准备材料:鸡蛋两只、番茄一个、洋葱半个、蒜掰一个,迷迭香叶、熟米饭。

- 2)番茄、洋葱切丁,蒜切末,打匀鸡蛋。
- 3)放少许油煸蒜末到金黄后,加入番茄、洋葱丁翻炒。再放入迷迭香叶,加盐调味后,盛出备用
 - 4) 煎锅摊入鸡蛋,在蛋的一半位置上加入做好的酱,再用大煎铲,把另一半蛋盖好就可以了。
 - 5) 如果能自己做杯纯天然的鲜榨果汁就更好了。

周五 简单早餐

周末放松的心态会让人纵容孩子吃太多零食,所以早餐可以简单一点。

- 1) 如果是自己做豆浆,记得前一晚要泡上黄豆哦。
- 2)面圈很容易做。自发粉用温水和面后醒30分钟,然后做出面圈形状放进油锅炸到金黄色出锅,滚下糖就可以了。

周末放松的心态会让人纵容孩子吃太多零食,所以早餐可以简单一点。

- 1) 如果是自己做豆浆,记得前一晚要泡上黄豆哦。
- 2)面圈很容易做。自发粉用温水和面后醒30分钟,然后做出面圈形状放进油锅炸到金黄色出锅,滚下糖就可以了。