



开学啦

6款营养早餐做起来

转眼暑假结束了，孩子们要开学了，家长们又要早起做早餐了。早餐要吃得营养，才能精力充沛。今天给大家推荐6种美味早餐饼做法，每天不重样，营养丰富味道好。

西兰花早餐饼

材料：西兰花、胡萝卜、土豆、鸡蛋、盐、面粉、蚝油、五香粉。

做法：

1、胡萝卜切片，西兰花分朵，放入开水中烫两分钟，将焯水过后的西兰花和胡萝卜捞出来过凉水，然后分别切成碎末；

2、土豆去皮后切薄片，入蒸锅蒸熟，压成细腻的土豆泥；

3、把土豆泥、西兰花和胡萝卜放入大碗里，敲入鸡蛋，再撒少许盐、蚝油和五香粉（作用是去鸡蛋腥），充分搅拌均匀；

4、锅里刷一层薄油，然后放入一勺面糊摊成面饼，将蔬菜饼煎至两面微焦即可。



芝麻紫薯饼

材料：紫薯300克、糯米粉100克、白糖35克、熟白芝麻、牛奶60毫升。

做法：

1、紫薯去皮切片上锅蒸熟，然后捣碎成泥状；

2、根据紫薯甜度放入白糖、糯米粉混合，加入适量的牛奶，揉成紫色的面团；

3、揪一小团紫薯面团，揉成圆球，按压一下，然后均匀地裹满白芝麻；

4、平底锅内放少量油，放入紫薯饼，小火将其煎至两面略黄中间微微鼓起熟透即可。



奶香小米饼

材料：小米50克、面粉50克、白糖20克、鸡蛋1个、牛奶100克。

做法：

1、小米加入适量清水，浸泡约1个小时，至米粒膨大；

2、小米沥干水分，然后倒入搅拌机，加入100克牛奶，搅打2分钟，打成细腻的小米糊；

3、倒入大碗中，加入1个鸡蛋，少量多次加入面粉，可以加入糖或者盐调味均匀；

4、平底锅起小火，刷上一层薄油，舀入适量面糊，尽量摊平，整理成饼状；

5、摊成均匀的小圆饼，小火慢煎，先煎至一面定型，面糊逐渐凝固后就可以翻面了，继续煎至两面微黄，即可出锅。

(综合)

茄子鸡蛋饼

材料：茄子1个、鸡蛋3个、火腿肠适量、面粉150克、五香粉、蚝油、盐。

做法：

1、茄子洗净，去皮切丝，加一些盐，用手抓匀腌制20分钟，茄子出水，把水倒掉；

2、把火腿肠切成肉丁，香葱切葱花；

3、茄子里敲入鸡蛋，放入剁好的火腿肠丁和葱花，再放入面粉；面粉要少量多次加入，不要一次倒太多，边加边搅拌，关注浓稠度；

4、然后放入五香粉和蚝油，无需加盐，把面糊搅拌均匀成用筷子能挑起来的程度；

5、坐锅烧油，用大勺子挖一勺面糊放入，用筷子摊匀，用小火慢慢将面糊煎至定型，翻面后将另一面也煎至金黄色即可出锅。



苹果鸡蛋饼

材料：苹果2个、鸡蛋2个、白糖4茶匙、面粉适量。

做法：

1、苹果洗净削皮，切成小丁（这样吃起来口感好），或者放入料理机里打成苹果泥；

2、一个大碗加入鸡蛋，适量面粉和白糖，一点点水（面粉和水的量自行调整，水要慢慢加，搅拌成糊状）；

3、把苹果丁加到面糊中间搅拌均匀；

4、油抹锅底，热锅，放入一勺面糊，中小火，30秒后看到底部凝结了就翻面；

5、煎至两面金黄，苹果小松饼就做好啦。

