

本文圖片：ADOBE STOCK

牛油果醬雞蛋三明治



1

快速準備早餐不難，前一天事先備料，想好順序，第二天依序分頭製作即可。

2

早餐食用全麥麵包、燕麥片等複合碳水化合物，可延長飽足感，血糖更穩定。

3

塗在麵包上的抹醬以低糖的果醬或蔬果泥為優，建議經常變換塗抹麵包的醬料。

6

三明治外帶食用時，記得用保鮮膜或布巾包裝，以免麵包變得乾燥，風味變差。

5

若三明治無法現做現吃，在麵包上抹上薄奶油形成油膜，即可預防食材出水。

4

三明治夾蔬菜美味又健康。蔬菜前一天先洗淨瀝乾，讓第二天備餐更節省時間。

# 早餐吃甚麼？

文 | 米娜

方便營養的早餐是現代人的需要，若同時是美味開胃的早餐，更是一天愉快的開始。



## 蝦仁玉米餅

想自己做早餐，又沒時間的人，前一天可事先備料的墨西哥風玉米餅料理，是很好的選項。

### 食材 (2人份)

墨西哥玉米餅2片、鮮蝦約10尾。  
莎莎醬材料：番茄(去籽)1個、墨西哥辣椒1條、甜椒、紫洋蔥適量。  
莎莎醬調料：檸檬汁1大匙、蒜粉和黑胡椒粉1/4小匙、食鹽1小匙、香菜適量。

### 作法

①將莎莎醬材料切成丁狀，香菜切碎，加上調料，拌勻後，密封冷藏至少30分鐘。  
②蝦清理後汆燙熟透後，瀝乾。  
③玉米餅烘烤熱透，鋪平，鋪上莎莎醬後均勻放蝦仁。



## 蔬菜高湯粥

用好的湯底煮粥，就算沒有添加其他的食材，也能烹調出單純美味的高湯粥。

### 食材

米飯2人份、香菜。  
蔬菜高湯材料：白花菜300g、紅蘿蔔200g、洋蔥1/2個、土豆1個。  
調料：鹽、黑胡椒。

### 作法

①備料：蔬菜清洗瀝乾後，用刀切成小塊。  
②水煮滾(水量是食材2倍高)，放蔬菜燉煮至軟爛；過濾食材即成蔬菜高湯，可用製冰盒做成冰塊保存備用。  
③取適量高湯煮滾，加米飯，再煮滾後轉小火，燉煮至喜歡的米粒口感。  
④調料及香菜切碎加入粥裡即可。



## 蔬菜豬肉燉飯

早餐吃米飯有多種形式，結合豐富配料做成燉飯，作法方便，吃起來也順口、開胃。

### 食材

米飯1/2碗、豬肉200g、洋蔥1/4個、紅蘿蔔50g、捲心菜100g。  
調料：意式香料、鹽、黑胡椒適量。

### 作法

①豬肉切小塊，加1/4小匙鹽，冷藏保存。  
②紅蘿蔔切片；洋蔥、捲心菜切小塊；蘑菇切片。  
③熱油鍋，下豬肉，煎焦香；下洋蔥煸香，放入其餘食材；加水淹過食材，煮滾。  
④續加入米、加香料，煮20分鐘，加調料即可。



## 夏季早餐 清粥小菜

文 | 山平

夏日來臨，吃些清淡白粥，配上酸爽可口的小菜，再加一個茶葉蛋補充蛋白質，就是夏日的開胃早餐了。



食材：鹹菜、毛豆。  
調料：油、鹽、醋適量。  
作法：食材洗淨切好，熱油鍋，加鹽、醋，翻炒均勻，可起鍋。



食材：大米、糯米。  
調料：水和米的比例7:1。  
作法：米洗淨，浸泡一夜。電子鍋內加米、加水，設煮粥模式。

清爽可口



本文圖片：WINNIE WANG

●白粥用大米和糯米煮，可以增加糯性口感，米先浸泡一夜更易煮軟糯。

●茶葉蛋加入鹽、白糖、醬油和五香粉，鹹香可口，可冷藏儲存一週。

●毛豆是速凍的，清洗乾淨後，先用冷水浸泡，稍微拌炒去生即可。

●鹹菜是冷凍真空包裝的，取出後沖洗乾淨，切成類似毛豆大小的小塊。