

自己煎蛋卷

以下所列是一个成人的食用量。

如果需要，量可以增加，但注意，可能要用更大的平底锅。

所需工具：搅拌碗、叉子、中号平底锅、铲子、不粘锅烹饪喷雾剂



打底原料

+

蔬菜

新鲜/冷冻/罐装
1/2 至 3/4 杯

+

乳品

(可选)
1/8 杯

+

蛋白

1/4 杯

+

调味料

按个人口味添加

2 个鸡蛋
1 汤匙牛奶
(可选)

按口味添加盐
和胡椒

预煮：
西兰花、冷冻蔬菜、大蒜、
蘑菇、洋葱、辣椒

最后添加：
罐装蔬菜、玉米、青葱、剩
菜、豌豆、菠菜、西红柿

...或添加任何你最喜欢的蔬
菜!

切达干酪、飞
达干酪、菠萝
尼干酪、藜
麦干

酪、利可达干
酪、瑞士干酪

豆类、鲑鱼罐
头、火腿、火
鸡培根、火鸡
香肠

香草 (新鲜或干燥)：
罗勒、韭菜、香菜、欧
芹、百里香

香料：
黑胡椒、大蒜粉、辣椒粉

配料：
辣酱、辣番茄酱、塔吉
...或你最喜欢的香草、香
料和配料!

你知道吗?

用鸡蛋烹饪在很多国家都很常见。



你可能熟悉菜肉馅煎蛋饼、沙克苏卡、西班牙玉米饼、奇拉奎勒和欧米拉。这些只是以鸡蛋为主要成分的几个例子。

下一页继续>

说明：

1. 根据你使用的蔬菜，在加入煎蛋卷之前先炒一下。如果你想生吃则不需要炒。放一边备用。
2. 鸡蛋里可以加入一些牛奶。将鸡蛋搅拌得非常彻底，直到蛋液完全光滑（蛋黄和蛋白完全混合不分离）。可选：在蛋液里拌入新鲜的香草和香料。
3. 给平底锅涂油，并倒入蛋液，用大火至中火加热。一旦鸡液开始变熟，用叉子或铲子将熟蛋饼沿锅边提起，从而让生蛋液流入缝隙。重复这一过程，直到所有生蛋液全部变熟。
4. 根据你个人喜欢的鸡蛋烹饪程度，你可以像做煎饼一样将煎蛋卷翻过来，使两面都完全熟透，然后再加入馅料。否则，直接在鸡蛋饼的一侧放上馅料，然后将另一半折叠在馅料上。
5. 将煎蛋卷从锅中滑出，放到盘子里。在上面放上你想要的任何新鲜香草和香料。
6. 呃，哦……还没有完全掌握煎蛋卷的技术？这没关系——只要把鸡蛋和蔬菜在锅里混合到一起，你也可以把煎蛋卷变成炒蛋！



本机构实施无歧视机会均等。

吃东西挑剔？ 设置一个煎蛋卷自选调味台，让每个人都可以选择自己的配料和调味料。

时间很紧？ 用微波炉做煎蛋卷吧。咖啡杯涂油，然后倒入打好的蛋液（建议使用这种方法时在蛋液中加入牛奶）。微波炉加热30秒，然后沿边缘向内搅拌。再次微波炉加热20秒，再次搅拌。继续用微波炉以10-20秒的间隔加热，直到刚刚熟透。加入你喜欢的配料，然后享用！以上方法也适用于微波安全的玻璃容器，做出来的蛋饼会更宽、更平，非常适合早餐三明治。

想省钱吗？ 鸡蛋是一种廉价的蛋白质，一次购买可以在冰箱里用相当长一段时间。为了节省更多的成本，你可以在煎蛋卷中加入任何你能找到的价格低廉的冷冻或罐装食品。煎蛋卷也是消灭剩余蔬菜的好方法，否则会浪费掉！

想把这个当作外出早餐？ 只须用全麦玉米饼包住煎蛋卷，你就有了一份便携的早饭。

想做饭前准备或“做一次吃两顿”吗？ 菜肉馅煎蛋饼可以算得上是一个超大的煎蛋卷，你可以在烤箱里或在炉灶上做。剩菜可以储存在冰箱里或冷冻供以后使用，这就是完美的即食餐。菜肉馅煎蛋饼的准备工作与制作煎蛋卷非常相似，但用料更多。有关完整说明，请参阅我们的“烹饪大事”之菜肉馅煎蛋饼食谱！

