



当前文档由后花园网文自动生成，更多内容请访问 [HTTP://WWW.HHYWW.NET](http://www.hhyww.net)

【视频】蛋饭煎饼，米饭早餐饼特色吃法

来源于：蓝猪坊

妈妈们肯定都有这个问题，晚上家里吃剩下的米饭，就剩了一点点，第二天给孩子做成炒饭吧，不够，如果最后扔了，那就很浪费，有没有什么办法能解决这个问题呢？



今天给大家安利的是剩米饭的特色吃法，用剩米饭和鸡蛋，再加一些火腿丁，这样煎出来的早餐饼又香又脆，一口咬下去，不仅有米香，而且还有蛋香和火腿香。

这样的蛋饭煎饼，步骤简单，两分钟学会，早起五分钟，就能做出来一桌子，一家人的早餐都有了，学会这招，你家的剩米饭摆脱蛋炒饭，华丽转身，就差这一步！

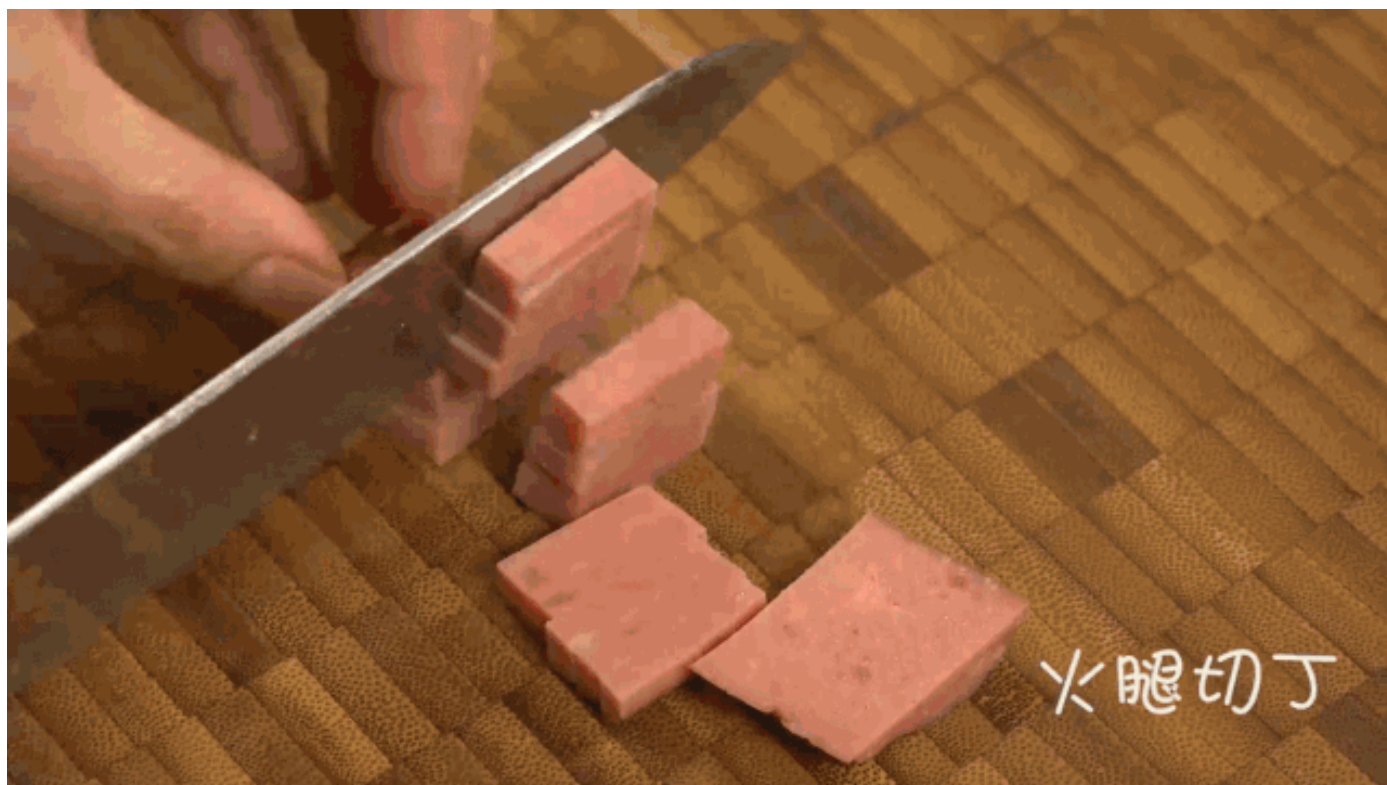


材料

米饭半碗，鸡蛋一个，葱花适量，火腿丁适量，食用油适量，盐适量

步骤

1，火腿切丁，加盐，鸡蛋，葱花，和米饭放入碗中，搅拌均匀



2，锅烧热倒入食用油，倒入搅拌好的蛋液，摊成圆饼



3, 盖盖焖熟后翻面, 两面煎至金黄即可出锅





公众号

蓝猪坊

蓝猪坊，一个集健康美味、有机生活为一体的美食工作室；是抒写美食与爱、诠释生活态度的地方，更是大家相互学习交流，体验分享的平台。

<!--viewpoint-->

本文由程序自动生成，格式和排版可能和原网页有不一样的地方，如需查看原版内容，请点击[此处](#)访问本文的WEB版本，也可以直接用手机扫描下方二维码，会自动跳转到当前网页的手机版本



您可能还会对以下文章感兴趣（随机显示）

- 01、 天天吃盐，这几种盐，你都认识嘛？
- 02、 这些又臭又难吃的菜，其实个个是养生高手！
- 03、 虾仁豆腐饼，荤素搭配好吃不贵，孩子吃了天天吵着还要吃
- 04、 土豆饼的做法大全，大人小孩都爱吃！没有宝贝能拒绝
- 05、 早上起床第一口水怎么喝？这2种水，千万别喝！
- 06、 几款烤箱版华夫饼，做个下午茶最合适不过
- 07、 夏天到了，这种肉千万别放冰箱，90%的人都中招了！
- 08、 六种排骨的家常做法，绝对美味保证好吃！学会赶快去做给家里人吃！
- 09、 超越必胜客，美味披萨轻松在家做
- 10、 板鸭炖萝卜，软化血管，远离三高
- 11、 草莓三明治，草莓最后的疯狂！错过再等一年
- 12、 补铁，补钙，促生长！这个春天孩子长大个的必备菜品

- 13、 一碗面粉，两块南瓜，教你做蓬松的蛋糕，学会早餐就吃它！
- 14、 二月二？带你看完各地民俗
- 15、 四步教你做辅食——土豆泡芙，无添加小零食锻炼小手指
- 16、 N道豆腐的家常做法，看完爱上豆腐了！
- 17、 韩国菜在中国人气那么高的原因究竟是什么？
- 18、 腊香春味焖饭——饭菜肉都全，一锅解决一顿饭
- 19、 这个夏天依旧食欲不振？不妨来试试这些Q弹的小食！
- 20、 **【五块辅食】**南瓜饼干，金黄可爱，无价营养小辅食
- 21、 一生不过76000多顿饭，每一顿都值得被用心对待
- 22、 南瓜小甜品，金灿灿的香甜味道，看着就想流口水
- 23、 夏天的寿司，美味清凉的让你畅爽过炎夏
- 24、 爱吃柚子的注意了，现在知道还不晚！别忘了告诉家人
- 25、 **【五块辅食】**冬瓜丸子汤，清热降火，清甜鲜美宝宝好爱吃
- 26、 秋燥凶猛，几款清火食谱，大家一起调养去火
- 27、 盘点最出名的几大甜品，你吃过几种？
- 28、 轻便包包辅食肠，宝宝出门游玩前做起来！
- 29、 饭团合集，安利给夏天不想做饭的你
- 30、 幸福感满满的——巧克力奶酪蛋糕
- 31、 这是睡不醒国民老公张继科最需要吃的一道菜
- 32、 魔兽世界也吃小龙虾吗？让狂暴龙虾刷爆你的朋友圈
- 33、 橙意十足烧鸡翅，春节露一手，全家都爱！
- 34、 冬季一杯排骨汤，暖心暖胃又健康
- 35、 做面食有妙招！只要一个小工具你也能做出地道陕西面
- 36、 **【视频】**芝士馒头花，好看又好吃，太漂亮了，收藏赶紧做！
- 37、 冬季滋补还是它最补，鸡汤的做法送给你！
- 38、 几道好吃到哭的牛肉菜，征服你的味蕾
- 39、 30分钟搞定聚会美食，周末约起来！

- 40、 这样用锅，你等于在吃毒！快来看看吧！
- 41、 10条实用的生活小妙招、拿走不谢！！
- 42、 牛肉的正确打开方式，别怪我没告诉你
- 43、 六款必备下午茶，闲暇时给自己充充电
- 44、 女性必吃几种食物！彻底告别黄脸婆
- 45、 吃它=喝油！4款主食4道菜，都是“含油大户”，你却天天在吃！
- 46、 【视频】芝士焗饭，西餐店的性价比之王
- 47、 酱豆子羊栖菜，只有大妈才能做出来的美味下酒菜
- 48、 享受美味，又能chi出好身材——4款低油低糖美食
- 49、 谁说有肉才诱惑？这几道素食菜照样满足你
- 50、 养胃健脾栗子鸡，教你一招栗子不松散，鸡肉鲜又嫩！

所属分类:趣味生活

内容来源:蓝猪坊

发布时间:2018年10月14日 00时04分26秒

生成时间:2019年06月26日 14时26分43秒

浏览次数:77

网站地址:HTTP://HHYWW.NET

微信公众号:hhyww_net

<http://www.lovehhy.net/News/View/1328978>

本文来源于后花园网文，图文版本请点击[此处](#)进行访问

重要声明:本站所有的内容均转载自其他网站，涉及的一切版权都归注明的来源媒体所有，本站在进行转载时已注明出处，本站不发布任何带有自主立场的内容，如本文涉及侵权，请通过上方网址进入，在底部的不良信息举报入口告之我们，我们会在24小时内给予回复



用微信扫描上方的二维码即可加入本站的微信公众号 (hhyww_net)