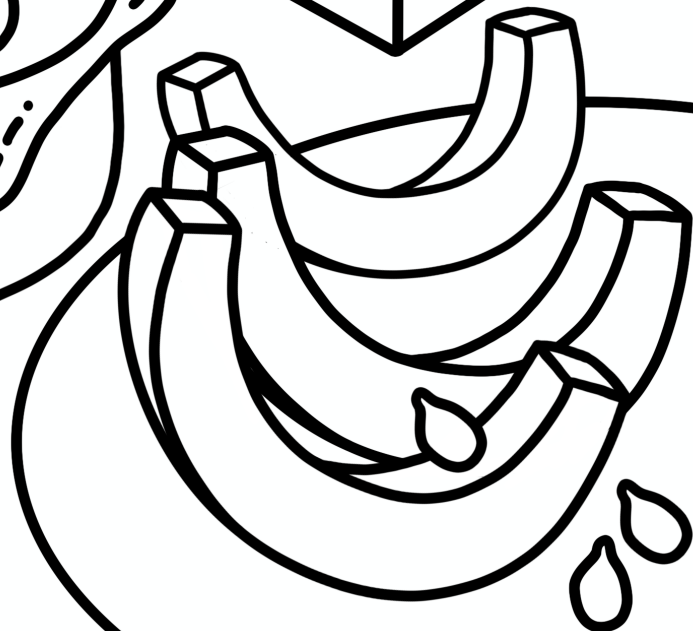
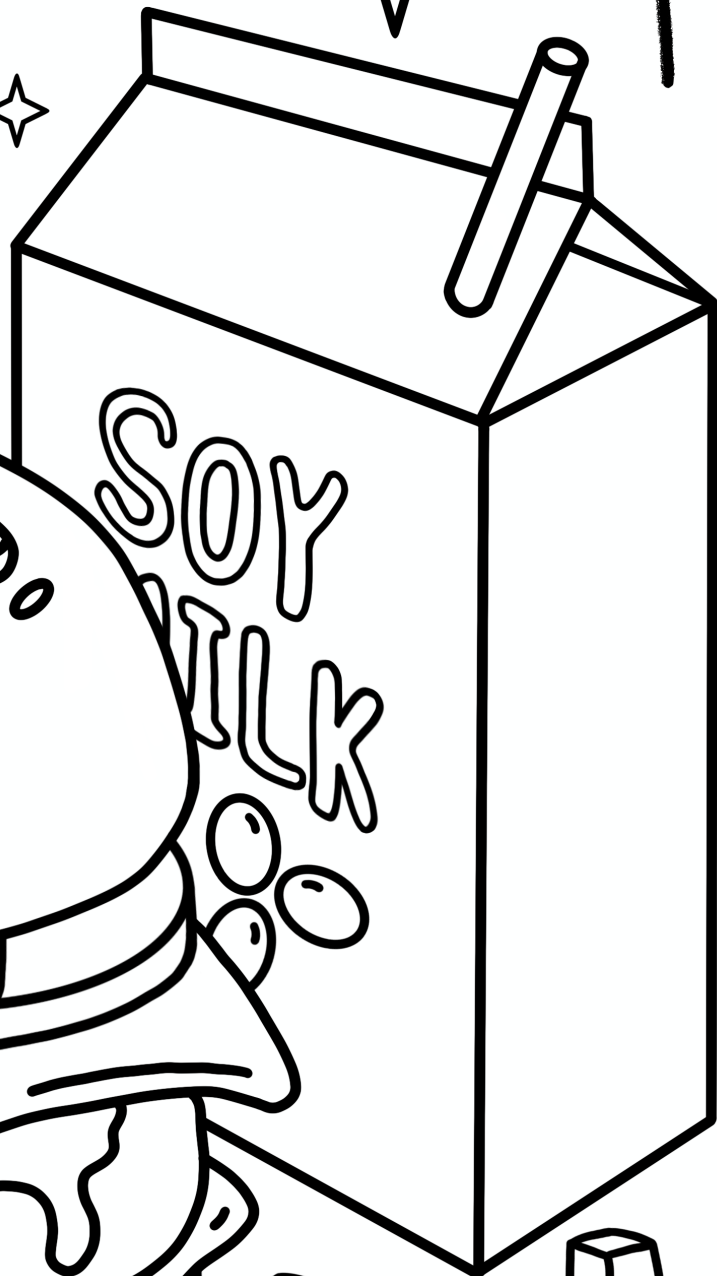


# 阳光田园汉堡

步骤1:准备食材。早餐包横向切开成上下两片；黄瓜切片；准备两片芝士片；贝贝南瓜切成小块。

步骤2:烹饪食材。将切开的早餐包在干净无油灼热的锅内双面煎至焦黄酥脆；将鸡蛋在平底锅里面摊成蛋饼备用，将贝贝南瓜块同蒜块炒熟。



步骤3:制作汉堡。将黄瓜片、芝士片、鸡蛋饼依次堆叠在两片煎烤过的餐包之间，佐香炒的南瓜块和豆奶饮品，一顿能量健康餐就做好了！酥香的汉堡加上南瓜块软糯微甜的口感，真的很棒哦。

# 能量一锅

步骤1：准备食材。将香菇和海鲜菇洗净；土豆洗净切成微厚的片状；豆腐切成立方体；香干切片。荞麦面煮熟后放在冷水中浸泡，防止粘连，利于更好的口感。

步骤2：食材入锅。在锅中加入适量冷水煮沸，加入自己喜爱的咸味调料或酱油，准备好的食材依次放入锅中，在食材的中间砸一个鸡蛋。



步骤3：焖煮至熟。食材都放进去后，盖上锅盖，焖煮至食材熟后，加入备好的荞麦面，让面条完全浸泡在汤汁中，美味的能量一锅就可以开动啦。