



● 英式鬆餅雞蛋三文治

份數：1人份 | 準備時間：5分鐘
製作時間：2分鐘

做法：

將雞蛋打入“蛋宝煲”中。
加上鹽和胡椒。用叉攪拌20秒。放入微波爐中加熱1分鐘或至成型。
將蛋餅溜到下半個烘熱的英式鬆餅上。鋪上番茄片，芝士片。放入微波爐中加熱

材料：

1隻雞蛋撒上少許鹽和胡椒
1片番茄 1個英式鬆餅
1片車打芝士

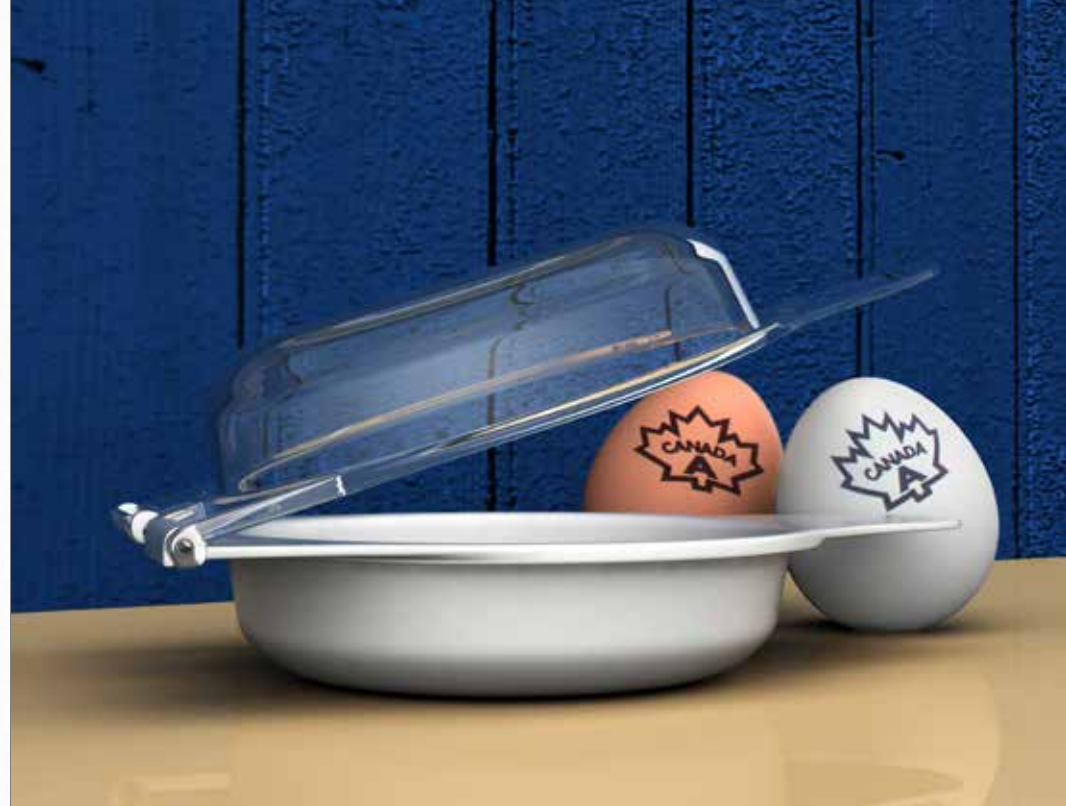
30秒或直至芝士融化。再鋪上剩下的半個英式鬆餅。

小貼士：

● 如需額外營養，可在三文治中再加上一片火腿，熟煙肉或火雞肉。

● 如何使用蛋宝煲呢？

1. 將雞蛋打入蛋宝煲容器中，加入培根或香腸。
2. 放進微波爐裡加熱1分鐘左右。
3. 配合英式鬆餅和一片芝士食用。



“蛋宝煲” 簡單快速雞蛋小食譜

蛋宝煲

方便 + 營養

7195 Millcreek Drive
Mississauga, Ontario, L5N 4H1

電話: 905-858-9790 傳真: 905-858-1589
www.eggfarmersofontario.ca/Chinese



EGG FARMERS
Ontario.ca



● 煙肉生菜番茄雞蛋捲餅

份數：1人份 | 準備時間：5分鐘
製作時間：2分鐘

做法：

將煙雞肉用中火在不黏的煎鍋或用微波爐烤脆；對折備用。

用小碗把雞蛋、洋蔥粉、鹽和胡椒粉倒入打勻。調和後把蛋液倒入“蛋宝煲”。

放入微波爐加熱，每10秒攪拌一次，時間最多2分鐘。把蛋煮稠至看不到蛋漿但仍然濕潤為止。把玉米餅塗上蛋黃醬。加上生菜、煙肉，雞蛋及番茄，捲起便可。

材料：

1片熟的煙雞肉
1隻雞蛋
1/4茶匙（1毫升）洋蔥粉
鹽和胡椒，調味用
1塊小的玉米餅
2茶匙（10毫升）蛋黃醬
2湯匙（30毫升）番茄粒
1葉生菜



● 休閒西式百吉餅 (Bagel)

份數：1人份 | 準備時間：5分鐘 | 製作時間：2分鐘

材料：

2隻雞蛋
1/4杯（60毫升）切碎西式雜菜，例如青椒，番茄及紅洋蔥
撒上少許鹽和胡椒
1個百吉餅，烘熟
1片黑森林火腿
1片車打芝士

做法：

將雞蛋打入“蛋宝煲”。用叉攪拌20秒；拌入蔬菜，鹽和胡椒打勻。放入微波爐加熱1至2分鐘或至成型。

小貼士：

- 想增加滋味可在熟蛋餅上添加莎莎醬。
- 準備一盒已切碎的蔬菜和火腿放在雪櫃裏可使三文治制作更快更方便。



● 雞蛋奧菜

份數：1人份 | 準備時間：10分鐘
製作時間：8分鐘

做法：

用噴霧裝食油在大的不黏煎鍋噴油。用中火加熱。放入洋蔥及紅椒；快炒直到變軟。調校至中低火。

用中碗打入雞蛋及胡椒，再加入已炒熟蔬菜。把混好的蛋漿倒入“蛋宝煲”并用微波爐加熱不

將蛋餅溜到下半個烘熟的百吉餅上。鋪上火腿片，芝士片及剩下的半個百吉餅。

超過2分鐘，每10秒需攪拌一下。把蛋煮稠至看不到蛋漿為止。把熟蛋均攤在小玉米餅上。撒上2湯匙（30毫升）芝士，再淋上1湯匙（15毫升）莎莎醬。如喜歡可加上酸忌廉。

材料：

1/4杯洋蔥，切粒
1/4杯甜紅椒，切粒
2隻雞蛋撒上少許胡椒
1個小玉米餅（7英寸/18厘米）溫熱
1/4杯（125毫升）德州墨西哥混合芝士碎或車打芝士碎
1/4杯（60毫升）莎莎醬
淡酸忌廉（可隨意加添）