

Giabo Egg Daily
捷家伴多功能蛋至尊



Egg Daily Recipe
多功能蛋至尊食譜

蛋卷



材料：鸡蛋 4个，食用油少许



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 把鸡蛋放在内胆里，再插入棒子
3. 大概8~10分钟后蛋卷就完成了。

香肠蛋卷



材料：鸡蛋2个，2个香肠



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 然后往内胆里放入一个鸡蛋和一根香肠，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了。

烟肉蛋卷



材料：鸡蛋2个，烟肉2片



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 然后往内胆里放入一个鸡蛋和一片烟肉，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

谷物蛋卷



材料：鸡蛋2个，麦片40G



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 然后往内胆里放入一个鸡蛋和20g的麦片搅拌均匀，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

鸡蛋面包



材料：鸡蛋2个，热香饼混合80g（面团的）



烹饪方法

- 1.将机子预热后先均匀放油
- 2.将鸡蛋和热香饼混合后倒进内胆，再插入棒子
- 3大概7~8分钟后蛋卷就完成了

蟹肉蛋卷



材料：鸡蛋2个，蟹肉棒2份



烹饪方法

- 1.将机子预热后先均匀放油
- 2.往内胆里各放入一个鸡蛋和一份蟹肉棒，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

蛋卷饭



材料：鸡蛋2个，大米160克，切碎的南瓜和胡萝卜丁



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将鸡蛋、米饭和蔬菜丁混合后放入到内胆里，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

鸡胸肉卷



材料：鸡蛋2个，鸡胸肉80g，胡萝卜及南瓜适量



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 胡萝卜、南瓜等切成丁
3. 两个鸡蛋，切碎的蔬菜和鸡胸肉搅拌均匀后放到内胆里，再插入棒子
4. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

虾卷



材料：鸡蛋2个，虾仁60g，淀粉10g



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将鸡蛋2个，虾仁60g和淀粉10g搅拌均匀后放入内胆里，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

鱼肉卷



材料：鸡蛋2个，鲑鱼酱料50g，淀粉10g



烹饪方法

1. 先将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋，50g鲑鱼酱料和10g淀粉搅拌均匀后放入内胆里，再插上棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了，

吞拿鱼卷



材料：鸡蛋2个，吞拿鱼罐头1（100克）



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和100g吞拿鱼(油除外)搅拌后放入内胆里，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

肉菜卷



材料：鸡蛋2个，肉20g、三色甜椒各5g



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋、20g肉末和甜椒混合后放入内胆里，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

蔬菜蛋卷



材料：鸡蛋2个，三色甜椒，洋葱，胡萝卜，各10g



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和各种蔬菜混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

杏仁蛋卷



材料：鸡蛋2个，40g杏仁片



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和40g杏仁片混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

热狗



材料：鸡蛋2个，热香饼混合180g面团，香肠2份



烹饪方法

- 1.将机子预热后先均匀放油
- 2.将2个鸡蛋和热香饼混合后放入内胆里，再放入香肠，插上棒子.
- 3 大概7~8分钟后热狗就完成了

飞鱼卷



材料：鸡蛋2个，飞鱼30g



烹饪方法

- 1.将机子预热后先均匀放油
- 2.将2个鸡蛋和30g飞鱼混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

薯仔卷



材料：鸡蛋2个，薯仔2个（冷冻马铃薯棒或煮熟的马铃薯条）



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和2个薯仔混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

玉米卷



材料：鸡蛋2个，玉米40g



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和40g玉米混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

韭菜卷



材料：鸡蛋2个，韭菜30g



烹饪方法

- 1.将锅子预热后先均匀放油
- 2.将2个鸡蛋和30g韭菜碎混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3.大概7~8分钟后蛋卷就完成了

紫菜卷



材料：鸡蛋2个，小紫菜卷2个



烹饪方法

- 1.将锅子预热后先均匀放油
- 2..先放入鸡蛋，然后再放入紫菜卷，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

芝士卷



材料：鸡蛋2个，芝士30g，一些辣椒碎



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
- 2 将2个鸡蛋、30g芝士和辣椒碎混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

杂碎卷



材料：鸡蛋2个，杂碎40g（完整杂碎）



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和杂碎混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

蘑菇卷



材料：鸡蛋2个，蘑菇20克



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和20g蘑菇混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

鸡蛋紫菜卷



材料：鸡蛋2个，烤紫菜20g



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋和20g烤紫菜混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

牛排蛋卷



材料：鸡蛋2个，2份牛肉（切成小块）



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 先把鸡蛋放入内胆，然后把小块的牛肉放到鸡蛋中间，再插入棒子
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

咖喱蛋卷



材料：鸡蛋2个，切碎的蔬菜30克（土豆，胡萝卜，洋葱，三色甜椒），咖喱粉20g



烹饪方法

1. 将机子预热后先均匀放油
2. 将2个鸡蛋、30g切碎的蔬菜和20g咖喱粉混合后放入内胆里，再插入棒子。
3. 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

鸡蛋面卷



材料：鸡蛋2个，煮熟的面条 40g



烹饪方法

1. 将锅子预热后先均匀放油
2. 将材料混合后放入内胆里，再插入棒子
- 3 大概7~8分钟后蛋卷就完成了

红薯卷



材料：鸡蛋2个，红薯2个，番薯适量



烹饪方法

1. 将锅子预热后先均匀放油
2. 先把鸡蛋放入内胆里，然后把番薯放入鸡蛋中间
- 3大概7~8分钟后蛋卷就完成了