อาหารเช้า เป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุด แต่ว่าหลาย ๆ คน ไม่มีเวลาทำอาหารเช้า เพราะกลัวจะไปทำงานไม่ทัน วันนี้ผมจะมานำเสนอวิธีการทำอาหารเช้า ในชั่วโมงเร่งด่วนกันนะครับ เมนูแรกที่ผมชอบทานก็คือไข่ลวก ไข่ลวกหมายถึง ไข่ที่ต้มไม่ค่อยสุกเท่าไหร่ ใช้เวลาต้มประมาณสี่นาที วิธีการทำไข่ลวกก็ไม่ยากนะครับ เริ่มจากไปเอาหม้อมาก่อน แล้วก็เอาหม้อไปใส่น้ำนะครับ จากนั้นก็เอาหม้อไปตั้งไฟ เราจะตั้งไฟไปเรื่อย ๆ จนน้ำเดือด หมายถึงน้ำเดือดจัด ๆ เลยนะครับ จากนั้นก็ปิดแก๊ส แล้วก็เอาไข่ใส่ลงไปประมาณสองถึงสามฟอง แล้วแต่ว่าเราชอบกินเยอะขนาดไหนนะครับ จากนั้นก็ปิดฝา จับเวลาสี่นาทีนะครับ พอครบสี่นาทีปุ๊บ เราก็เอาไข่ขึ้นมาใส่น้ำเย็นนะครับ จากนั้นก็แกะไข่ทั้งหมดใส่ในถ้วยเล็ก ๆ นะครับ แล้วเราก็เหยาะซอส เหยาะพริกไทยลงไปนะครับ จากนั้นก็กินเลย แค่นี้แหละ ได้โปรตีนเยอะมาก ๆ นะครับ สาเหตุที่เราต้องปิดแก๊สเพราะว่า ถ้าเกิดเราเอาไข่ใส่ลงไปในขณะที่น้ำเดือดจัดตลอดเวลาเนี่ย ไข่อาจจะแตกได้นะครับ ต่อไปเป็นเมนูที่คนไทยมักจะชอบทานกันเวลาเร่งด่วน นั่นก็คือ ขนมปังนมข้นหวาน ขนมปังนมข้นหวานใช้เวลาในการทำไวมาก ๆ วิธีการทำเริ่มจาก เอาขนมปังมาสองแผ่น แผ่นหนึ่งราดด้วยนมข้นหวาน จากนั้นเอาอีกแผ่นหนึ่งมาประกบ เรียบร้อยแล้วครับ ขนมปังนมข้นหวาน ปกติแล้ว ผมจะทานขนมปังนมข้นหวานคู่กับนม เพราะว่าถ้าเรากินแต่ขนมปังนมข้นหวานเนี่ย มันไม่ค่อยมีประโยชน์มากเท่าไหร่นะครับ ต่อไปเป็นอีกเมนูยอดนิยมของคนไทย ที่ไม่ค่อยมีเวลามากนะครับ เมนูนี้มีชื่อว่ามาม่า มาม่าคือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่คนไทยนิยมทานกันมากที่สุด ราคาเริ่มต้นที่ห้าบาทจนถึงสิบกว่าบาท หาซื้อได้ง่ายตามร้านขายของชำและร้านสะดวกซื้อ วิธีการทำมาม่าเริ่มจากให้เราไปซื้อมาม่ามาก่อนนะครับ อาจจะเป็นที่เซเว่นอีเลฟเว่นก็ได้ พอเราได้มาม่ามาแล้ว ให้เราไปเตรียมหม้อมานะครับ เอาหม้อใส่น้ำแล้วก็เอาไปตั้งไฟ ตั้งไฟจนน้ำเดือดนะครับผม พอน้ำเดือดให้เราใส่หมูลงไปนะครับ แล้วก็คนไปเรื่อย ๆ จนหมูมันสุก และเราก็เอาหมูเนี่ยใส่ลงไปในถ้วย จากนั้นให้เราแกะซองมาม่าออกนะครับ แล้วก็เอาเส้นมาม่าที่อยู่ในซองเนี่ยใส่ลงไปในหม้อ แล้วเราก็เอาทัพพีคนไปเรื่อย ๆ จนเส้นมันแตกออกจากกัน แล้วก็สุก จากนั้นเราก็ตักเส้นที่อยู่ในหม้อเนี่ยใส่ลงไปในถ้วย สุดท้ายให้เราไปเอาผักมานะครับ แล้วก็ทำเหมือนเดิม ใส่ลงไปในหม้อ แล้วก็คน ๆ ๆ ๆ ๆ จนผักสุก จากนั้นเราก็ตักผักใส่ลงไปในถ้วย แล้วเราก็เอาเครื่องปรุงที่อยู่ในซองมาม่านั้นน่ะ ใส่ลงไปในถ้วยตามเลย แล้วก็ตักน้ำซุปที่อยู่ในหม้อใส่ลงไปในถ้วยเช่นกัน แล้วเราก็คนทุกอย่างในถ้วยเข้าด้วยกันนะครับ เท่านี้มาม่าของเรา ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้วนะครับ ปกติแล้วผมชอบเอาไข่ใส่ลงไปในมาม่านะครับผม ชอบกินมาม่าใส่ไข่ แล้วรสชาติของมาม่าเนี่ย ผมชอบทานมาม่ารสต้มยำกุ้ง เพราะว่ามันเผ็ดเปรี้ยวเหมาะสำหรับคนไทยมากที่สุด เมนูเร่งด่วนสุดท้าย ที่ผมจะแนะนำก็คือ ไข่เจียว ไข่เจียวเป็นอาหารที่คนไทยนิยมทานกันมาก โดยเฉพาะเด็กหอ เพราะว่าเด็กหอส่วนใหญ่จำเป็นต้องเก็บเงิน เอาไว้จ่ายค่าห้องค่าหอ ดังนั้นพวกเขาจึงเลือกกินอาหารที่มีราคาถูก แต่ว่าได้สารอาหารครบถ้วน ปกติแล้วข้าวไข่เจียวจะขายในราคาสิบห้าบาทถึงยี่สิบบาท เป็นอาหารที่ถูกแล้วก็อร่อยด้วยนะครับ วิธีการทำไข่เจียวเริ่มจาก เอาไข่มาสองฟองนะครับ จากนั้นหาถ้วยมาสักใบหนึ่ง ให้เราตอกไข่ทั้งสองฟองลงไปในถ้วยนะครับ จากนั้นก็เอาส้อมตีไข่ทั้งสองให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วก็เอาซีอิ๊วเหยาะลงไปพอประมาณนะครับ จากนั้นให้เราเตรียมกระทะนะครับ ใส่น้ำมันลงไปนิดหนึ่งนะครับ แล้วก็ตั้งไฟจนน้ำมันเดือด แล้วเราก็เอาไข่ที่เราทำเสร็จแล้วเนี่ย ใส่ลงไปในกระทะ เอาตะหลิวนะครับคอยเช็คดูว่าไข่เนี่ยสุกหรือยัง แล้วเราก็กลับด้าน พอไข่สุกทั้งสองด้านก็ตักเสิร์ฟได้เลยนะครับ เมนูเร่งด่วนที่ผมพูดมาทั้งหมดเนี่ย จะใช้เวลาทำไม่น่าจะเกินสิบนาที ผมหวังว่าจะมีประโยชน์สำหรับหลาย ๆคนนะครับ