



简单! 胜负饭



(日) 小栗左多里 著

墨丁 译

中国华侨出版社

简单! 胜负饭



(日)小栗左多里 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简单! 胜负饭 / (日) 小栗左多里著; 墨丁译. -

北京: 中国华侨出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5113-2064-3

I. ①简… II. ①小…②墨… III. ①漫画: 连环画
—作品—日本—现代 IV. ①J238. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第034827号

版权合同登记号 图字01-2012-0344号

KANTAN! SYOBU GOHAN ©2006 Saori Oguri ©2006 villagebooks inc.

Cooked by Kazue Oguri & Tony László

Japanese edition originally published in 2006 by villagebooks inc.

Simplified Chinese Character rights arranged with villagebooks inc.,
through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.
Simplified Chinese edition copyright

©2009 by Beijing X-Iron Publishing CO., Ltd. All rights reserved

简单! 胜负饭

著 者: (日) 小栗左多里

译 者: 墨丁

出 版 人: 方鸣

责任编辑: 文轩

装帧设计: 熊猫布克·石博文

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 3.5 字数: 80千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2064-3

定 价: 26.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

胜负饭

我的胜负饭!

今天隆重推出,



使他人佩服??

还可以证明
我的厨艺高
超呢!

哦? 这该是多
么让人有成就
感的事情啊!

比如创
造新的
烹调方
法之类
的, 用美
味使他人
佩服!

嗯……一般说
来, 就是做饭
的人绞尽脑汁做出
的美食吧!

咦?
胜负饭?
这是什
么新菜系
啊?

不是啦!
呵呵, 我觉得
挺有意思的。

可以展现厨艺
呀, 对吧?!

没发烧吧?
什么佩服,
什么证明的。

注1 水菜：日本芜菁，俗称大头菜。属十字花科类蔬菜，性喜凉，冬季是盛产期，外表长得细细长长，茎多叶少，口感清脆，无特殊味道。







CONTENTS

02

01

胜负饭

II

天天美食 决胜负 001

沙丁鱼柳川锅 & 百豆沙拉

002

果味辣肉片

006

伍斯特辣酱鸡翅

010

韩国风味牛排炖土豆 & 青江菜汤

014

三彩豆腐卷

018

柚子虾仁

022

香甜沙拉

026

一江的现在、过去、未来

029

盘盘 决胜负 031

酥脆肉盖饭

032

甜玉米盖饭

034

纳豆盖饭

038



04

03

为爱人决胜负 051

饭香回忆

难忘农家风

五香炒饭 & 莴苣汤

049 046 042

香菇炒水菜 & 魔芋泡菜

日本豆腐

凉拌油豆腐 & 蒜香鸡肝

藕饼

萝卜饭 & 雷汁

酒酱银鳕鱼

凉制海鲜汤

076 072 068 064 060 056 052

托尼决胜负 079

樱桃汤

托尼妈妈的秘制料理

088 082



胜负后的喜悦

093

牛肉蘑菇酸奶风

088

什锦炖菜

089

番茄沙拉

090

黄瓜沙拉

091

果酱豆腐汤圆

094

豆粉春卷棒

096

双色寒天

098

拍摄小记

102

致本书读者：

- 本书菜品大部分以两人份为基准，也可以根据做法不同分为4~5人份，或简单的以个数为单位作为基准。
- 材料中的计量单位：1大勺为15毫升，1小勺为5毫升，1杯为200毫升。
- 微波炉加热时间以微波炉功率500W为标准，功率为600W的微波炉时间缩短1/5，功率为400W的微波炉时间增加1/5，可根据电器不同更改加热时间。

天天美食 决胜负





百豆沙拉



沙丁鱼柳川锅 & 百豆沙拉

沙丁鱼柳川锅

●食材(2人份)

油炸沙丁鱼(或沙丁鱼罐头, 小块)——1罐(105克左右)

牛蒡——10厘米

鸡蛋——2枚

A { 和风汁(注1)——1杯
白酒、料酒、酱油——各1大勺
盐——少许

鸭儿芹(切成大块)——适量

●做法

1. 将牛蒡切成丝, 放入水中浸泡;
2. 把如A所示的料汁与沥干水分的牛蒡放入锅中煮5分钟左右; 沙丁鱼块沥干油, 在锅中摆成花瓣样式, 再煮5分钟左右; 把鸡蛋均匀搅成蛋液, 沿锅边浇入锅中, 盖上锅盖, 关火焖制。待出锅前撒鸭儿芹作点缀。



油炸沙丁鱼的存在, 让这道日式菜风味十足!

百豆沙拉

●食材(2人份)

水煮豆子(蚕豆、菜豆、花生都可以)——1罐(或1小碟, 130克左右)

A { 酱油——2大勺
白酒、料酒——各1大勺
B { 洋葱(切碎)——2大勺
醋——1大勺
盐、胡椒——各少许

●做法

1. 把豆子用开水焯过后沥干水分, 放入如A所示的料汁中腌制(放冰箱中冷藏一二天味道更佳);
2. 沥干腌制好的豆子, 与如B所示的调料搅拌, 装盘即可。



松软饱满的豆子与香脆洋葱的完美组合!

注1 和风汁: 用海带、木鱼等煮的汤。



沙丁鱼柳川锅&百豆沙拉

说起这柳川锅，也就是用泥鳅鱼做的火锅吧……

泥鳅长得像老头儿一样……

会不会太油腻了呢？

这沙丁鱼是用油炸过的吧？

还有一要把鱼块上的油沥干再放入锅中！

记得沙丁鱼一定要切成小块的，把鱼块整个都炸好就不会有鱼腥味了。

没关系的！

最好用小锅炸方便一些

牛蒡放入水中浸泡为的就是除去牛蒡的异味。

做这道菜的关键就是，蛋液打入锅中后马上关火盖盖儿！



但是为了防止颜色会有变化，不放也是可以的。

同时呢，在煮牛蒡的时候，也可以稍微放点浸泡牛蒡的水，这样会使牛蒡更加柔软可口。



当然了，也可以尝试放一点海鳗之类的。

也可以拌点萝卜泥在里面，口感会更加清爽。

一点都吃不出是用油炸过的呢！

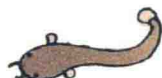
在超市就有卖哦！



遗憾的是，越来越不像柳川风味了！

这次用的是除去异味的牛蒡，要是没有的话，用大葱代替也行。

在江户时代，有一家人气很旺的泥鳅鱼火锅店，生意非常红火。而这家的店名就是“柳川锅”，因为其做法广受好评，久而久之，一说到泥鳅鱼火锅，人们就想到这家店。所以后来，就把泥鳅鱼火锅统称为柳川锅。



小贴士

柳川锅的由来

通常把豆子和洋葱混合，撒上芝麻口味的调味酱，真的是色香味俱全呢！

百豆沙拉的配料中，最重要的，可就是洋葱了！

光是听起来，就不错哦！



果味辣肉片



●食材(2人份)

里脊肉片——150克

苹果——半个

洋葱——1/4个

A

醋	——1大勺
盐	——1小勺
胡椒	——少许

盐、色拉油——各少许

茼蒿叶——适量

●做法

1. 把苹果、洋葱去皮，并磨成泥，倒入如A所示的调味汁和辣酱油，搅拌均匀；
2. 把里脊肉切成大的薄片，撒上盐腌制入味。热锅凉油，先翻炒腌制好的里脊肉片，之后与苹果泥搅拌，盛入摆好茼蒿叶的盘中。



微甜的辣酱油与里脊肉相互映衬，真是绝配！



