

05

杨桃文化·新手食谱系列

和洋中盖饭

和 带领你体验温暖人心的滋味

柯俊年 著 / 汕头大学出版社

传承百年的日式盖饭
充满变化的中西盖饭

超值价
15元



日式盖饭 • 中西盖饭

图书在版编目(CIP)数据

和洋中盖饭 / 柯俊年著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 7

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-550-9

I. 和... II. 柯... III. 盖饭 - 传授 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

和洋中盖饭

作者: 柯俊年

责任编辑: 佟群英 庄少兰

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754 2903126 0754 2904596

印刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2205室

电话: 020 85250482 邮编 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2003年7月第1版

印次: 2003年7月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 15.00元

ISBN 7-81036-550-9/TS·34

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





关于本书及作者

柯俊年，自幼生长于艋舺传统市场内，从小便与传统台湾古早味为伍。当兵时期因担任伙房厨师之故，便与士官长学习祖国大陆各地之地方菜；结婚后因娶日本人为妻，便常前往日本，并在日本居留期间与当地美食研究家学习日本、法国、意大利等国料理。目前在台大医院担任营养部治疗饮食厨师，著作有《健康漂亮坐月子》、《小气家族 25 元省钱料理》、《女性养生新煮张》、《25 元家庭套餐》等，并在《快乐厨房》杂志发表不同主题的食谱单元。也经常受邀参加广播及电视美食节目的表演，如中广晨光序曲、东森食全食美、超级美食王等节目。

这次柯老师发挥烹饪所长，为大家带来了 30 道盖饭料理，有道地的日式丼饭，像是亲子丼、天丼等；有原来也是丼饭的台湾盖饭，比如控肉饭、牛腩饭等；另外还有让人讶异的西式盖饭，象是让你绝对想像不到的红酒鸡肉丼、海鲜饭等。这些丰盛的盖饭，全部都是会让人从心底温暖起来的好吃盖饭，每一道都会让你食欲大开，忍不住要大块朵颐。

汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

吃也能瘦身 7天瘦身饮食计划 15元	40大日本料理排行榜 经典日本料理大集结 15元	干面酱 40道酱汁与面条的完美搭配 15元	炒饭·烩饭 35种色彩缤纷的料理灵感 15元	精美下酒菜 20道风味佳酿的绝佳搭配 15元	30种炸鸡秘方曝光 超详细炸鸡的108种做法 15元
咖啡馆轻食 100道无负担的精致轻食 15元	三人套餐 享受美妙的时光 15元	10分钟轻松做电锅菜 10分钟电锅菜，70道快速菜谱 15元	怎么做排骨最好吃 大厨绝招全公开 15元	腌渍菜泡菜 100种方便易学的腌渍方法 15元	微波炉电磁炉轻松料理 100道微波炉电磁炉料理 15元
夏日清凉饮料 30种夏日清凉解渴饮品 15元	速食饭盒自己做 20种速食饭盒，20道开胃菜 15元	芳香植物料理美容书 100道芳香植物料理美容食谱 15元	最受欢迎的50道台湾小吃 50种台湾小吃，50道经典小吃 15元	饭团·寿司60种 进入和风料理的世界 15元	家传牛肉面配方大公开 100道家传牛肉面配方大公开 15元
和洋中盖饭 100道和洋中盖饭，100道经典盖饭 15元	金黄卤味50种 100道金黄卤味，100道经典卤味 15元	打个蛋做35种料理 100道打个蛋，100道经典料理 15元	菜饭拌饭 100道菜饭拌饭，100道经典菜饭 15元	吃素最美丽 100道吃素，100道经典素食 15元	茶果子 100道茶果子，100道经典茶点 15元
10分钟做广东粥 100道10分钟广东粥，100道经典广东粥 15元	30种美容瘦身汤 100道30种美容瘦身汤，100道经典美容瘦身汤 15元	50种面包抹酱 100道50种面包抹酱，100道经典面包抹酱 15元	30种面包创意变化 100道30种面包创意变化，100道经典面包创意变化 15元	40种手工果酱 100道40种手工果酱，100道经典手工果酱 15元	沙拉酱 100道沙拉酱，100道经典沙拉酱 15元
酸奶DIY 100道酸奶DIY，100道经典酸奶DIY 15元	家常意大利面 100道家常意大利面，100道经典家常意大利面 15元	饺子的40种变化 100道饺子的40种变化，100道经典饺子的40种变化 15元	你最想学的40道南洋料理 100道你最想学的40道南洋料理，100道经典你最想学的40道南洋料理 15元	台湾特产DIY 100道台湾特产DIY，100道经典台湾特产DIY 15元	35种包子馒头 100道35种包子馒头，100道经典35种包子馒头 15元

和洋中盖饭

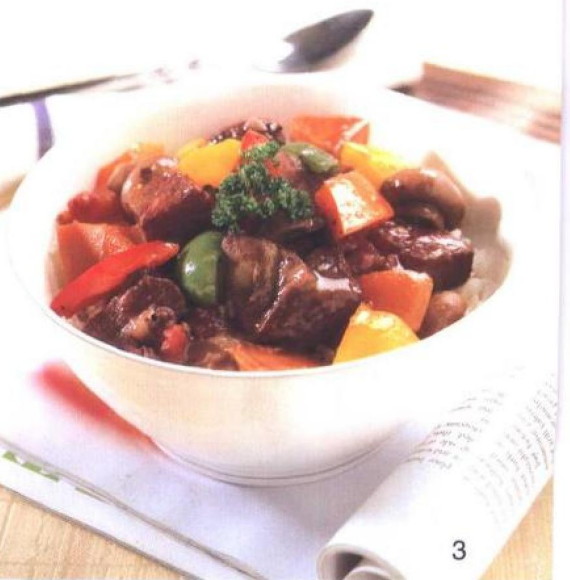


和洋中盖饭



目录

4 导读 充满温暖人心力量的盖饭料理



6 第一篇 式 饭

- 8 亲子丼
- 10 牛丼
- 11 鲑鱼卵丼
- 12 天丼
- 15 鳗鱼丼
- 15 铁火丼
- 16 中华丼
- 17 天津丼
- 18 牛排丼
- 19 柳川风味丼
- 20 胜丼
- 22 照烧鸡肉丼
- 23 麻婆茄子丼
- 24 茄汁虾仁豆腐丼
- 25 什锦海鲜丼
- 27 五目丼
- 27 烧肉丼

28 第二篇 中式盖饭

- 30 三色丼
- 31 醋溜丸子丼
- 32 控肉饭
- 35 中式猪排饭
- 35 富贵牛腩饭
- 36 蚵仔豆腐丼
- 37 红糟排骨饭

式 饭

- 40 海鲜饭
- 41 红酒鸡肉丼
- 42 西式牛肉饭
- 45 意大利蔬菜肉酱饭
- 45 野菜热狗饭
- 46 白酱蛤蜊饭

INTRODUCTION

导读

充满温暖人心力量的 盖饭料理

从盖饭的诞生说起

盖饭最早出现是在明治时期，第一个诞生的盖饭就是亲子丼。在江户时期，荞麦店有販售一种叫做南蛮亲子的食物，是指在煮好的鸭肉上覆盖着半熟蛋汁的料理，后来改用鸡肉、鸡蛋来烹调的料理，也就顺势被叫做“亲子”了。亲子丼的诞生，大约是在明治25年（公元1893年）左右，从一间叫做“玉日出”的餐厅开始的，这间餐厅本来专门販售军鸡锅（类似寿喜锅，是将鸡肉煮熟后，再淋上蛋汁一起食用的料理），后来有人将材料倒在饭上一起食用，亲子丼于焉产生。

当时鸡蛋价格非常高，客人觉得如果因为军鸡锅吃不完而将食物丢掉的话是很浪费的事情，所以就把剩下的材料和饭拌着一起吃，没想到味道相当好，这样子做的客人愈来愈多，到了第五代老板，就正式将鸡肉覆盖蛋汁，再放在饭上来販售，名字就命名为亲子丼（OYAKODON），这就是亲子丼的由来。

之后，丼饭料理愈来愈多，日本人把所有可能的材料都拿来盖在饭上，比如大正10年（公元1922年）有酱汁猪排饭（胜丼 KATSUDON），昭和初期（约公元1926年）有蛋花炸猪排盖饭，江户时期天明年间（约1780~1789年间）有天妇罗盖饭（天丼 TENDON），昭和3年（公元1929年）有天津丼（TENSINDON），然后，还有海鲜丼、鲑鱼卵丼、铁火丼、牛排丼，甚至像照烧鸡肉、麻婆豆腐等类似中华料理的菜肴，也被拿来盖在饭上，变化之多令人咋舌，不过也因为如此，现在我们才能品尝这么丰盛温暖的盖饭料理。



累积百年智慧的日式盖饭

盖饭之所以叫做盖饭，除了是指把烹煮好的菜肴盖在饭上，和饭一起食用外，另一个原因是因为盖饭端出来的时候，上方会有一个盖子盖在碗上，除了保温效果外，客人打开盖子前，会怀有期待感，打开的一刹那，热气飞腾的景象，更能刺激食欲；另外像是天井、五目丼之类的炸物，有时候还会特别制作大分量的，让盖子无法完全盖上，来当做店家的宣传手段。

整体而言，盖饭算是一种速食食品，它的特性有点类似美国的汉堡，是一种立即可食用的大众食物。对日本人来说，它具备了快速、便利、美味、营养满分等优点，也深深影响了日本人的生活，这点从日本人发明盖饭后，盖饭种类累积愈来愈多中可见端倪。到今天，盖饭的历史足足有110年了，可说是累积了百年智慧的料理，它的盛行，也反映了时代潮流中分秒必争的商业特性，未来，它将会继续流传下去。

精神一致的中西式盖饭

在台湾及西方国家其实也有类似盖饭的料理，道理相同，都是将食物摆在饭上一起食用，只不过它们不一定是放在大碗中，名字也大多不以盖饭命名，比如中式的控肉饭、猪排饭，西式的意大利蔬菜肉酱饭、海鲜饭等等，都是将材料铺在饭上，然后一人一份，舍弃繁文缛节、不用杯盘刀叉，让吃饭变成一种单纯的享受，而且一样能够吃得营养又饱足。

翻开下一页，你就能看到丰盛的30道日、中、西盖饭，正准备温暖你的胃、你的心！





第一篇

日式盖饭

让亲子丼的滑嫩、胜丼的酥脆，天井的丰盛、鳗鱼丼的美味，
带领你品尝传承百年的味道，
尽享丰盛美味的日式盖饭。





01 亲子丼

材料

鸡肉.....150克
葱.....1/2根
洋葱.....30克
蛋.....2颗
万能酱汁.....1/4杯

做法

- ①将鸡肉切成一口大小，葱切斜段、洋葱切丝、蛋打散备用。
- ②将鸡肉、葱段、洋葱丝、万能酱汁一起倒入锅中，用小火煮滚，再把蛋汁均匀倒入，盖上锅盖，焖煮约15秒后即可熄火。
- ③准备一人份的白饭，放入大碗中，再把做法2的材料倒在白饭上，即完成亲子丼。

备注

万能酱汁的做法：准备酒1/4杯、酱油1/4杯、味醂1/4杯，将材料全部放入锅中，用小火煮滚后，再继续煮2分钟即可。



盖饭专用锅

亲子丼诞生于明治年间，有100年以上的历史，是盖饭的始祖。亲子丼的主材料为鸡肉（亲）和鸡蛋（子），是先将鸡肉、酱汁煮熟，打入蛋汁，然后盖上锅盖，稍微焖煮一下后起锅，然后移到白饭上，享受蛋汁半熟的滑润口感的料理，为了达到这种效果，有人就发明了这个盖饭专用锅。锅盖的提手把在侧边，能用最快的速度掀起锅盖，以免蛋汁太熟不好吃。锅柄处采垂直设计，大小刚好为一人份，也符合了盖饭快速的原则。





02

牛丼

材料

牛肉	150克
洋葱	50克
葱	1根
豆腐	30克
蒟蒻丝	50克
万能酱汁	1/4杯

做法

- ①牛肉切成薄片，洋葱切细丝，葱切成斜段备用。
- ②将豆腐稍微烤过，再切成小片备用。
- ③将万能酱汁（参考 P9）倒入锅中，煮滚后加入所有材料，等到再次煮开，转小火，续煮约 2 分钟即可熄火。
- ④准备一人份的白饭，放入大碗中，再把做法 3 完成的材料一一排在白饭上，即完成牛丼。



03 鲑鱼卵丼

材料

- 鲑鱼卵120克
- 海苔丝1/2杯
- 万能酱汁1/4杯

做法

- ①将鲑鱼卵浸泡在万能酱汁(参考P9)中约10分钟,入味后即可捞起沥干备用。
- ②准备一人份的白饭,放入大碗中,上面先铺上海苔丝,再把鲑鱼卵放在海苔丝上,即完成鲑鱼卵丼。



04 天丼

材料

大虾……………2尾
茄子……………少许
四季豆……………少许
南瓜……………少许

调味料

万能酱汁……………1/4杯
糖……………1大匙
白萝卜泥……………1大匙

面衣材料

万能酱汁……………1/4杯
糖……………1大匙
白萝卜泥……………1大匙

做法

- ①将调味料中的万能酱汁(参考P9)、糖一起加热,均匀搅拌至糖溶解后熄火,放凉后,再把白萝卜泥加入,混合均匀即完成酱料。
- ②虾子去肠泥,洗净后擦干备用。茄子切成5厘米圆段,切半后,在茄子尾端划4~5刀,头部不要切断,稍微压平成扇子状备用;四季豆洗净,摘除头尾并擦干水分备用;南瓜切小片备用。
- ③将面衣材料全部混合均匀后,用筷子把做法2准备好的材料一一沾裹上面衣,放入油温约180℃的热油中油炸至熟,取出沥干油份备用。
- ④准备一人份的白饭,放入大碗中,再把炸好的材料一一排在白饭上,淋上酱料即完成天丼。



天妇罗

天妇罗源起于江户时期,是由葡萄牙的油炸食品演变而成的,在日本以小摊贩形式来经营,主要的做法是先用竹签将材料串起来,放入油锅中炸熟后,再依客人喜好涂上酱料,当时颇受一般大众欢迎。而天妇罗盖饭(天丼)则出现在明治时期,是从一间叫做“仲野”的店里开始贩售的,里面的材料除了一尾绝对不可少的炸虾外,还会再搭配各种野菜天妇罗,分量非常充足。