

金牌绝品、营养健康、
极速省时、创意奇味！

都市幸福菜·美食家庭味

3步就能完成的 美味盖饭

(日) 杵岛隆太 著
王添翼 译



鸡肉罐头亲子饭



炸肉饼饭



水煮海鲜杂烩饭



番茄沙拉鸡肉饭



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

从经典款到特别款
每一款都如此美味！

都市幸福菜·美食家庭味

3步就能完成的 美味盖饭

(日) 杵岛隆太 著
王添翼 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

TITLE: BM1107[100円でできる3ステップでおいしい丼]

BY: [きじまりゅうた]

Copyright © 2013 BOUTIQUE-SHA, INC.

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA., Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

本书由日本靓丽出版社授权新世界出版有限责任公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：图字 01-2014-2402 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

3步就能完成的美味盖饭 / (日) 杵岛隆太著 ; 王添

翼译. -- 北京 : 新世界出版社, 2015.3

(都市幸福菜·美食家庭味)

ISBN 978-7-5104-5099-0

I. ①3… II. ①杵… ②王… III. ①大米-食谱

IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007553号

策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划：陈 庆

策 划：陈 辉

版式设计：季传亮

作 者：(日) 杵岛隆太

译 者：王添翼

责任编辑：房永明

责任印制：李一鸣 史倩

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京美图印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：40千字 印张：6

版 次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-5099-0

定 价：35.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010)6899 8638

目录



第1章 经典美味盖饭

炸猪排盖饭	2
生姜猪肉饭	3
猪肉盖饭	4
三色盖饭	5
三鲜甜辣饭	6
青椒肉丝盖饭	7
麻婆豆腐盖饭	8
油淋鸡盖饭	8
中式经典盖饭	10
猪肉辣白菜饭	11
葱烧牛肉饭	12
照烧鸡腿饭	13
蔬菜盖饭	14
葱香叉烧饭	15
番茄沙拉鸡肉饭	16
番茄猪肉饭	17
韭菜猪肝饭	18
肉末豆芽饭	19
苦瓜豆腐饭	20
番茄鸡胸饭	20
土豆猪肉饭	22
碎肉蘑菇咖喱饭	23
鸡蛋蟹棒饭	24
味噌肉末饭	25
鲑鱼饭	26
牛肉烩饭	27
番茄鸡蛋饭	28

芝士培根鸡蛋饭	29
章鱼盖饭	30
炸肉饼饭	30
小讲座1 与盖饭搭配的配菜 拌饭篇	32

第2章 健康盖饭

香辣魔芋丝蘑菇饭	34
秋葵纳豆饭	35
海米豆腐凉拌饭	36
油菜鸡蛋饭	37
味噌豆腐茄子饭	38
小辣椒沙丁鱼饭	39
生鸡蛋药膳盖饭	40
葱烧竹轮饭	41
棒棒鸡盖饭	42
炒韭菜盖饭	43
韩式蔬菜沙拉饭	44
豆腐肉饼饭	45
橙醋葱炒鸡胸饭	46
双菇山药饭	47
鲑鱼豆腐饭	48
金枪鱼牛蒡饭	49
芝士山鱼饼饭	50
鸡胸肉治部煮盖饭	51
黄金鱼肉香肠饭	52
番茄黄豆咖喱饭	53
小讲座2 与盖饭搭配的配菜 汤汁篇	54



第3章 超便捷副食盖饭

鸡肉罐头亲子盖饭·····	56
味噌鲑鱼罐头回锅肉饭·····	57
碎秋刀鱼片盖饭·····	58
蒜苗沙丁鱼饭·····	59
鲑鱼柳川盖饭·····	60
辣白菜味噌鲑鱼饭·····	61
金枪鱼罐头鸡蛋韭菜饭·····	62
辣味金枪鱼沙拉饭·····	63
山药末沙丁鱼罐头盖饭·····	64
咖喱肉饼饭·····	65
西式炸肉饼饭·····	66
味噌浇汁肉饼饭·····	67
韩式酱汁肉块饭·····	68
番茄芝士鸡块饭·····	69
白萝卜鸡块饭·····	70
辣白菜鸡块饭·····	70
小讲座3 与盖饭搭配的配菜 腌菜篇·····	72

第4章 创意盖饭

意式盖饭·····	74
培根煎蛋饭·····	74
意式香辣饭·····	76
意式渔夫海鲜饭·····	77
法式炖菜饭·····	78

肉末茄子芝士饭·····	79
烧烤风味番茄翅根饭·····	80
水煮海鲜杂烩饭·····	81
白汁鸡胸饭·····	82
夏令时蔬杂烩饭·····	83
法式菜肉蛋卷饭·····	84
菠菜肉末咖喱饭·····	85
柚子胡椒肉末麻婆豆腐饭·····	86
糖醋翅根饭·····	87
红薯鸡肉饭·····	88
柠檬鸡排饭·····	89
黄油鸡肉咖喱饭·····	90
泰式香叶饭·····	90

- ＞ 一大勺=15mL；一小勺=5mL。
- ＞ 所有材料的使用量在各菜品介绍流程中均有提示。
- ＞ 本书中使用的平底锅直径24cm、小平底锅直径20cm、小锅口径为18cm。
- ＞ 根据锅的大小、材质等因素会影响到导热或水分蒸发的效果。请选用与锅匹配，且密闭性强的锅盖。
- ＞ 火力参考：【大火】为火苗均匀覆盖锅底的火力；【中火】为火苗稍稍接触锅底的火力；【小火】为火苗不直接接触到底部的火力。
- ＞ 每道菜品下特殊颜色的文字部分为该菜品烹饪过程中最主要的步骤。
- ＞ 本书中使用的米、调味料没有计算到菜品成本里。

第1章

经典美味盖饭

这里收集了家常口味的经典盖饭，自己制作好吃又实惠！



炸猪排盖饭



材料

猪碎肉：150g
圆白菜：3片（切丝）

调料

面包粉：适量
煎炸油：适量
A 小麦粉：1大勺
蛋黄酱：1大勺
水：2小勺
胡椒粉：少许
B 调味汁：适量
辣椒粉：适量

1



将猪肉和材料A放入碗中混合搅拌，分四等份捏成肉饼。

2



往小平底锅里倒入约1cm深的油，并用中火加热。同时往1中倒入面包粉，裹面，之后将肉块摆到锅中。

3



煎炸4~5分钟，过程中不要忘记翻面。之后去油，与圆白菜丝一起摆到米饭上，浇上材料B。

生姜猪肉饭



材料

猪碎肉：150g
洋葱：1/4个（约7~8mm宽）

调料

色拉油：1/2大勺
小麦粉：1/2大勺
蛋黄酱：适量
七味粉：适量
A 酱油：2大勺
料酒：1大勺
白糖：1/2大勺
生姜末：1小勺

1



生猪肉与小麦粉混合。

2



将油倒入平底锅，中火加热，然后翻炒猪肉至颜色改变，加入洋葱。

3



在洋葱炒软时，放入材料A，炒至充分入味，盖在米饭上。最后根据个人口味放入蛋黄酱与七味粉。



猪肉盖饭

材料

猪碎肉: 100g
洋葱: 1/4个 (切成1cm宽)
红姜丝: 适量

调料

A 水: 6大勺
酱油: 2.5大勺
白糖: 1.5大勺
料酒: 1.5大勺
蒜末: 1小勺

1



在小平底锅中放入材料A与洋葱，中火加热。

2



调料沸腾后调低火焰，均匀放入猪肉。

3



盖上锅盖焖10分钟左右，盖在米饭上。最后放入红姜丝。

三色盖饭



材料

鸡胸肉馅：100g
鸡蛋：2个
荷兰豆：10片（去丝）

调料

A「酱油：1.5大勺
水：1.5大勺
白糖：1大勺
料酒：1大勺
B「盐：少许
白糖：少许

1



在小平底锅中放入材料A与肉馅，中火烹制。加以搅拌，直至肉馅彻底收汁入味。

2



打好鸡蛋，往鸡蛋液中放入材料B，包上保鲜膜后放入微波炉加热1分钟，取出后迅速搅拌。

3



用保鲜膜包住荷兰豆，放入微波炉加热1分钟后取出切丝。最后把所有食材盖到饭上。

三鲜甜辣饭



1



在虾仁和蟹棒上洒材料A。

2



在平底锅中加入1勺油，用中火加热，将鸡蛋炒至半熟后取出。

3



加入剩下的油，放入步骤1的虾仁和蟹棒，之后放入搅拌均匀的B，煮至汤汁黏稠。最后放入半熟的鸡蛋，稍加翻炒后完成。

- 材料

虾仁：80g
蟹棒：4根（各切一刀成8段）
鸡蛋：2个
- 调料

色拉油：2小勺
A 淀粉：1/2大勺
盐：少许
B 水：6大勺
番茄酱：2大勺
白糖：1/2大勺
鸡汤浓缩粉：1小勺
大葱：10cm（切成葱末）



青椒肉丝盖饭

材料

猪碎肉：100g
青椒：2个（切丝）
竹笋：50g（切丝）

调料

色拉油：1小勺
A 蛋黄酱：1大勺
淀粉：1小勺
B 水：3大勺
酱油：1大勺
蚝油：1大勺
白糖：1大勺
蒜末：1/2小勺

1



混合搅拌猪碎肉与材料A。

2



在平底锅中倒入色拉油，中火炒猪肉至变色后，加入青椒和过水的竹笋直至炒软。

3



倒入已混合均匀的材料B，翻炒至彻底收汁入味，盖到饭上。

麻婆豆腐盖饭

材料

猪肉馅：100g
水豆腐：1/2块（切成1cm小方块）
大葱：10cm（切末）

调料

色拉油：1小勺
A 水：100mL
蚝油：1/2大勺
味噌：1/2大勺
白糖：1小勺
鸡汤浓缩粉：1小勺
豆瓣酱：1/2小勺
B 淀粉：1小勺
水：1小勺

1



在小平底锅中倒入油，加热，放入肉馅炒熟。

2



放入混合好的材料A，放入豆腐煮3分钟。

3



加入材料B与葱末，待汤汁略稠即可出锅浇在饭上。

油淋鸡盖饭

材料

鸡胸肉：200g（切成6等份肉片）
生菜：2片

调料

淀粉：适量
煎炸用油：适量
A 酱油：1大勺
白酒：1大勺
B 酱油：1.5大勺
醋：1.5大勺
白糖：1大勺
番茄酱：1小勺
大葱：2/1根（切末）

1



将鸡肉放入材料A中腌制5分钟。

2



把腌好的鸡肉裹上淀粉。

3



在小平底锅中倒入约1cm深的煎炸用油，中火煎炸3~4分钟后出锅放在米饭上，最后浇上混合好的材料B，点缀好生菜。



猪肉辣白菜饭



材料

猪碎肉：100g
辣白菜：100g（切小块）
韭菜：1/2把（切成约4cm长）

调料

亚麻籽油：1大勺
A 酱油：1勺
白酒：1大勺
蚝油：1/2大勺
白糖：1/2大勺

1



中火热油，放入猪肉炒至变色。

2



加入辣白菜。

3



同时加入混合调料A与韭菜快速翻炒熟后出锅盖在饭上。

葱烧牛肉饭



材料
牛碎肉：100g
小辣椒：10个
大葱：1根（切成碎葱丁）

调料
亚麻籽油：2小勺
盐：少许
胡椒粉：少许
A 白酒：2大勺
鸡汤浓缩粉：1小勺
白糖：1/2小勺
盐：少许

1



热油后，放入浸过盐与胡椒的牛肉，炒熟。

2



在步骤1的熟肉中加入小辣椒，炒熟后连牛肉一并取出。

3



在空锅中加入碎葱丁与混合调料A，炒至收汁后与辣椒牛肉一起盖在饭上。