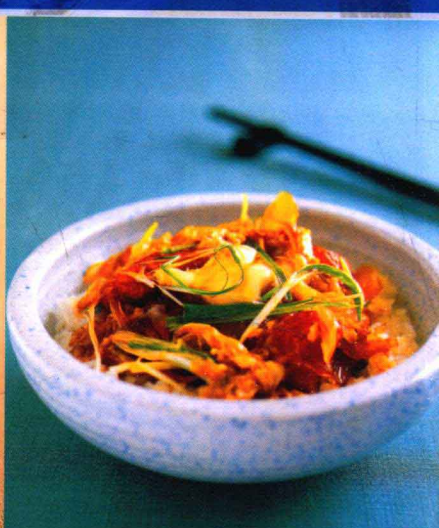
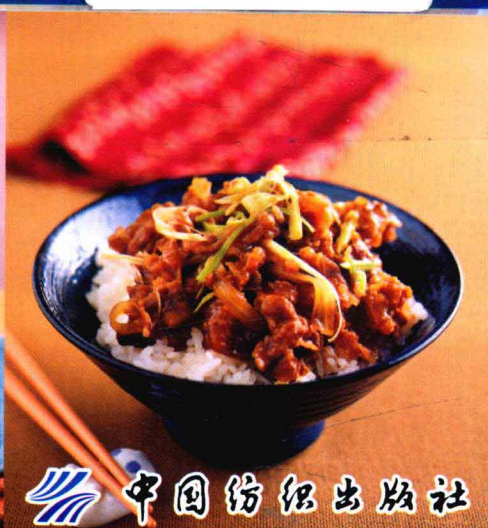




盖饭轻松做



柯俊年 黄景龙 编著



中国纺织出版社

盖饭轻松做

柯俊年 黄景龙◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

盖饭轻松做 / 柯俊年, 黄景龙编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5064-7483-2

I. ①盖… II. ①柯… ②黄… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078846号

原文书名:《盖饭轻松做》

原作者名:柯俊年, 黄景龙

©台湾邦联文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-6951

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 6

字数: 126千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

盖饭轻松做

柯俊年 黄景龙◎编著



 中国纺织出版社

目录 Contents

4 认识盖饭&烩饭

盖饭的盛装容器

烩饭二三事

5 有关米饭

6 必备的万用酱汁

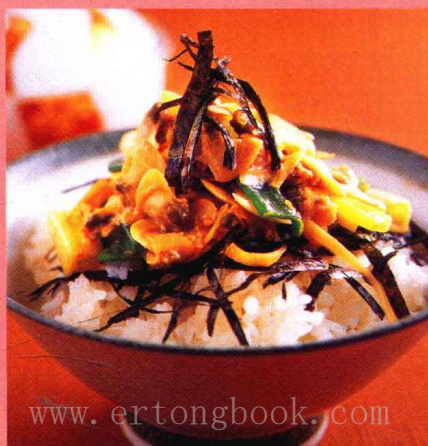
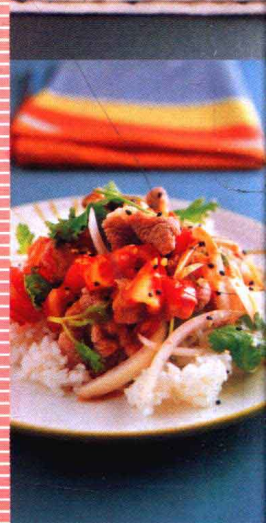
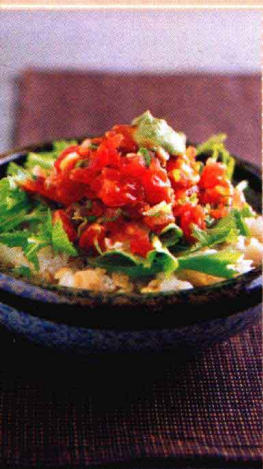
7 本书使用酱料

Chapter 1

盖饭



- | | |
|-------------|--------------|
| * 10 亲子盖饭 | * 31 鳗鱼蛋盖饭 |
| * 11 双色亲子盖饭 | * 32 金枪鱼葱花盖饭 |
| * 12 炸鸡块盖饭 | * 33 刺身盖饭 |
| * 13 糖醋鸡块盖饭 | * 34 明太子盖饭 |
| * 14 鸡块盖饭 | * 35 深川盖饭 |
| * 16 五花肉盖饭 | * 36 牡蛎盖饭 |
| * 18 里脊盖饭 | * 37 广岛盖饭 |
| * 19 猪排盖饭 | * 38 炸虾盖饭 |
| * 20 姜汁烧肉盖饭 | * 39 炸虾茶盖饭 |
| * 21 煎猪肉盖饭 | * 40 五目盖饭 |
| * 22 咖喱盖饭 | * 41 什锦蔬菜盖饭 |
| * 23 咖喱肉末盖饭 | * 42 中华盖饭 |
| * 24 牛肉盖饭 | * 44 天津盖饭 |
| * 25 味噌牛肉盖饭 | * 46 麻婆豆腐盖饭 |
| * 26 牛排盖饭 | * 48 风味沙拉盖饭 |
| * 27 牛排蔬菜盖饭 | * 49 生菜沙拉盖饭 |
| * 28 汉堡盖饭 | |
| * 30 鳗鱼盖饭 | |



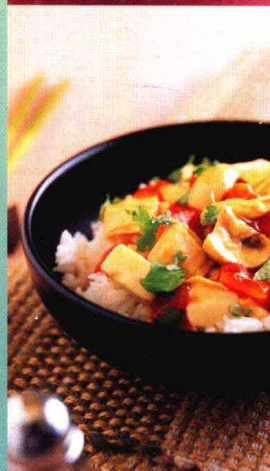
Chapter 2

烩饭、拌饭、炒饭

- 52 咖喱鸡肉烩饭
- 53 沙茶羊肉烩饭
- 54 蚝油牛肉烩饭
- 56 牛腩烩饭
- 58 糖醋里脊烩饭
- 60 猪肝烩饭
- 62 三鲜烩饭
- 64 滑蛋虾仁烩饭
- 66 蚵仔豆腐烩饭
- 68 芙蓉番茄烩饭
- 70 白菜豆干烩饭
- 72 鲜菇烩饭
- 74 香菇滑鸡饭
- 76 福建炒饭
- 78 广州烩饭
- 80 鱼香茄子烩饭
- 82 滑蛋牛肉烩饭
- 84 咖喱牛腩饭
- 86 石锅拌饭
- 88 韩式牛肉饭
- 90 韩式海鲜烩饭
- 92 泰式打抛猪肉饭
- 93 越南风照烧鸡肉饭
- 94 酸辣鸡拌香菜饭

本书使用 注意事项

- 所有生鲜食材请洗净后再烹调。
- 食谱中的材料重量，若以克为单位，代表不含盛装容器（如：量杯、钢盆、锅）的净重，所以必须先将空的容器放于电子秤（或磅秤）上归零后再放入材料称量。
- 米饭分量，一人份为1碗~1又1/2碗，可视个人食用分量调整。
- 常用烹调计量单位换算法：
1大匙=15毫升=3小匙，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。
1小匙（茶匙）=5毫升
1杯=240毫升
少许=略加
适量=依个人喜好酌量使用



认识盖饭&烩饭



现代人生活节奏越来越快，实用方便的用餐方式逐渐被广泛采用，因而发展出了许多简便的饮食方式，如盖饭、烩饭、韩国拌饭等，都是将饭和配菜放在同一个盘子或大碗中，这样可以同时吃到饭和配菜，减少烹调、用餐及清洁的时间，非常适合忙碌或人数较少的家庭。下面将做出好吃盖饭&烩饭的事项介绍给大家。

盖饭的盛装容器

盖饭的盛装容器，最常见的有下列几种：

►大直径盖饭碗

附有碗盖，直径较大，但碗身较矮，适合盛装较大的食材（如炸虾）等，盖上碗盖时，有时还会特意将食材突出碗边，塑造分量非常多的感觉。



▲中型饭碗

中型饭碗适合盛装食材较少的盖饭，符合食量较小的人的需求。

▼盖饭碗

附有碗盖，常见直径约14厘米，侧边接近碗口处，即碗盖盖上的位置有向外扩展的设计，碗身较深，适用于盛装一般常见的盖饭。



◀方形漆器

用方形漆器盛盖饭，有提高卖相的效果，通常用于盛装鳗鱼饭。

►面碗

虽然不是传统盖饭使用的容器，但因容量较大，可装入较多分量的米饭及配菜，因此也有以加量为宣传亮点的店家使用面碗来盛装盖饭。



烩饭二三事

烩是将两种以上的食材和高汤（或水）一起煮滚，加入调味料后，再用水淀粉勾芡的烹调方法。为了节省时间，可以将做好的烩料淋在米饭上一起食用，但要注意汤汁比例。若汤汁太少，无法让米饭均匀地沾裹酱汁；若汤汁太多，饭粒吸收了太多水分，就会使得米饭口感过软，少了咀嚼感。

烩饭使用的食材，必须切成大小一致或相近的形状，并先汆烫或滑油至半熟，再用大火快速地加水煮滚、调味并勾芡，以确保食材不会烹煮过老，这样就能煮出软嫩好吃的烩饭了。常见的烩饭有海鲜烩饭、牛肉烩饭、咖喱烩饭等。



有关米饭

制作盖饭和烩饭时，除了主要食材外，米饭的美味度也很重要，选择时，建议选用陈米（上一季收获的稻米），其含水量较少。若是新米，则要加入比平常煮饭略少些的水，在淋上材料后，才能让饭粒不至于太软烂。有关米饭的相关知识如下。

1.米的保存法：请将买回的散装米及包装米放在保鲜盒中，放在阴凉干燥的地方，或是放入冰箱冷藏保存，并在保质期内吃完，避免滋生米虫。

2.米的洗涤法：洗米时动作要轻且快，先将米放入大盆或大锅内，倒入足够的水，先轻轻翻动白米，让附着在外层的米糠及灰尘顺利掉落，倒去水后，再加水，转动盆子，用手轻轻搅拌，让米粒如同在洗衣机内旋转，倒掉洗米水后，再加最后一次水，轻轻淘洗后，倒去水，并用滤网沥干水分，静置30分钟。

3.饭的煮法：将洗好的米放入电饭锅中，加入等量（陈米）或略少（新米）的水，按下开关，等开关跳起后再焖约10分钟，打开锅盖后，用饭勺稍微拌匀，让水蒸气迅速蒸发，整体的水分含量均匀一致，煮好的饭才会香韧且软硬适中。

4.饭的盛法：制作盖饭时，盛入碗中的饭不要挤压，而是要松松地放入，这样酱汁才能均匀渗透。另外，最上面的米饭要稍微铺平，方便放入或淋入材料。

5.饭的保存法：煮好的饭若吃不完时，请分成小份（1人份），略压平后用保鲜膜包裹，再放入密封袋中，冷藏保存即可。

本书使用了米饭、醋饭、麦饭、蛋丝饭、海苔丝饭，做法如下。



米饭

做法：依照一般米饭煮制即可。

应用：广泛运用于各式盖饭和烩饭中。



醋饭

做法：将煮好的白米饭淋上适量的寿司醋（1碗饭加1大匙寿司醋），再拌匀。

应用：刺身盖饭



麦饭

做法：米洗净，麦片略用清水快速漂洗，再一起放入电饭锅中煮熟即可。比例约为2:1（2/3杯米+1/3杯麦片）。

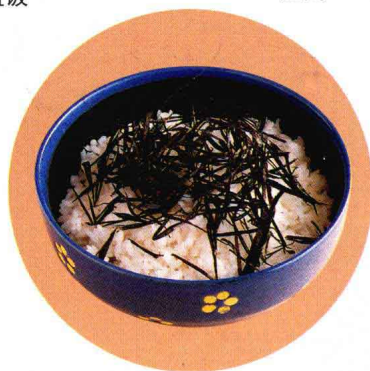
应用：金枪鱼葱花盖饭、牡蛎盖饭



蛋丝饭

做法：1个鸡蛋打散，放入平底锅中煎成蛋皮，取出后切成细丝，均匀铺在米饭上即可。

应用：明太子盖饭



海苔丝饭

做法：米饭盛入碗中，海苔用剪刀剪成丝状，撒在米饭上即可。

应用：深川盖饭、什锦蔬菜盖饭

必备的万用酱汁



本书食谱中，有一种很重要的调味料，就是万用酱汁，只要先准备好万用酱汁，在制作盖饭时，就能方便快速地做出好吃的味道。

万用酱汁的主要材料为味淋、酒、海带高汤、酱油、糖，只要按照一定比例先调配好，放在冰箱冷藏，可保存7天左右，除了可用于制作盖饭外，还可运用于寿喜烧、乌龙面等烹调中。

准备的材料

①味淋：

又叫米霖，是用甜糯米、曲酿制而成的，有日本进口和国产之分，可有效去除食材腥味，还能增加食物的光泽。使用在盖饭上的味淋，以纯酿造的为佳。

②酒：

以日本清酒、日本料理用酒或国产的米酒较为适合，其他酒类不适合用在盖饭上。

③海带高汤：

取5厘米长的海带浸泡在500毫升的清水中，只要3小时，即成简易的海带高汤。夏天室温较高，浸泡时请放在冰箱冷藏。

④酱油：

请尽量选用黄豆或是豆、麦酿造的优质酱油。

⑤糖：

请用细砂糖或冰糖，其香气、甜味较佳。



万用酱汁的制作方法

请将等量的味淋、酒、海带高汤、酱油（各1杯）和适量糖（1~2大匙）放入小锅中，用中火煮至分量变成3杯左右即可。一人份的盖饭，会使用120~150毫升的万用酱汁，可自行依照人数及需求量，制作较大的万用酱汁，放在冰箱冷藏保存，约可保存7天。另外，因为各品牌的酱料味道都不同，请依照自己喜好，做比例上的调整。

简易万用酱汁

若只想制作1人份的万用酱汁，可以用市售调味品取代，将酱油2大匙、味淋2大匙、酒2大匙、高汤3大匙、糖1小匙直接倒在锅中，和食材一起煮至入味即可。

本书使用酱料



味淋

原料：糯米、米、果糖、酿造米醋等



日式香菇柴鱼露

原料：纯酿酱油、味淋、米酢、糖、盐、柴鱼、香菇等



韩式拌饭辣椒酱

原料：辣椒粉、小麦粉、麦芽糖、淀粉、味精等



豆油伯天然 纯酿缸底酱油

原料：小麦、黄豆、黑豆、澳洲海盐、甘蔗提取物等



大猪排香醋 (特浓)

原料：芝麻酱、醋、酱油、味淋、糖、香油、盐、白胡椒等



越南春卷酱 (春卷鱼水)

原料：鱼露、柠檬汁、糖、水、蒜末、辣椒末、姜末等



和风芝麻佐料

原料：芝麻酱、醋、酱油、味淋、糖、香油、盐、白胡椒等



金牌咖喱粉

原料：茴香、丁香、肉桂、胡椒、姜黄、芥末、苜蓿子、番红花等



Chapter 1



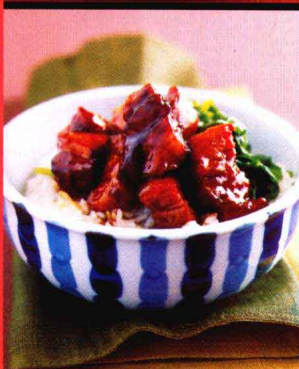
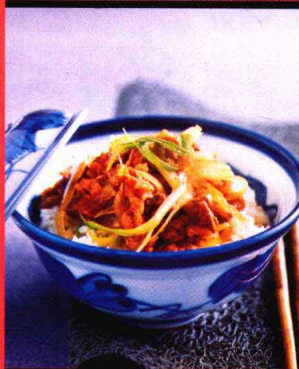
盖饭

经典的大众美食，

收录了亲子盖饭、里脊盖饭、牛肉盖饭、炸虾盖饭等，

将步骤简化处理，即使一个人煮、一个人吃，

也能享受丰盛无负担的一餐。

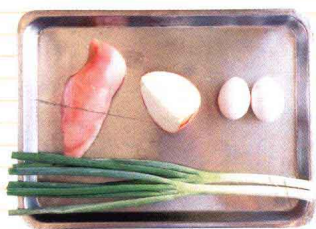


亲子盖饭

★ ★ 分量 ★ 1 人份



打散鸡蛋时，不要过度搅拌，可保留一些蛋黄及蛋清，煮出来的盖饭颜色较好看。用亲子盖饭的做法，只将鸡肉换成牛肉或猪肉，就可做出其他不同口味的盖饭。



主材料

去骨鸡胸肉	150克
洋葱	50克
鸡蛋	2个
葱	2根

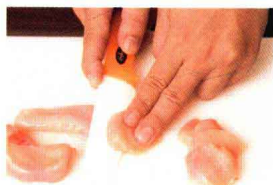
其他材料

米饭	1又1/2碗
----	--------

调味料

万用酱汁	150毫升
------	-------

Preparation



鸡胸肉▶切厚片

鸡胸肉洗净，用厨房纸巾吸去表面水分，再切成厚片。



葱▶切丝

葱洗净，先切成4厘米长的段，再顺切成细丝。



洋葱▶切丝

洋葱洗净，剥除外皮后顺切成丝。



鸡蛋▶打散

鸡蛋打入容器中，用筷子稍微搅散。

Start



1 锅中倒入万用酱汁，再放入洋葱丝。



2 开中火煮滚后，再煮1分钟至洋葱变软。



3 放入鸡胸肉，用筷子搅散，使鸡肉均匀上色，盖上锅盖，煮约3分钟至熟透。

双色亲子盖饭

延伸变化 Variation

★★分量★1人份

材料*

鸡肉末150克，鸡蛋1个，
蛋黄1个，香菜少许，
米饭1又1/2碗

调味料*

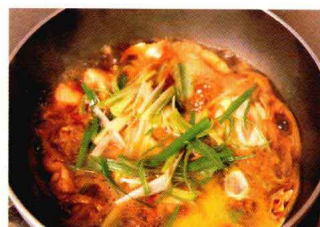
A 盐1/2小匙
B 味噌1/2大匙，酒1大匙，
酱油1/2大匙，味淋1大匙
C 色拉油2大匙

做法*

- 鸡蛋、蛋黄一起搅散，加入盐拌匀成蛋液。锅中加入1大匙色拉油烧热，用中火将蛋液炒熟，再用滤网压成绵密状，即为蛋松。
- 锅中加入1大匙色拉油烧热，先放入鸡肉末，用中火炒熟，再放入调味料B炒至汤汁收干，即为味噌鸡肉。
- 将米饭盛入大碗中，依次铺上蛋松、味噌鸡肉，再撒上香菜即完成。



4 打开锅盖，将蛋液以画圈方式淋入，盖上锅盖焖约15秒后打开锅盖。



5 均匀撒上葱丝，再盖上锅盖焖约5秒，熄火后打开锅盖，略微晃动锅，然后淋在米饭上即完成。

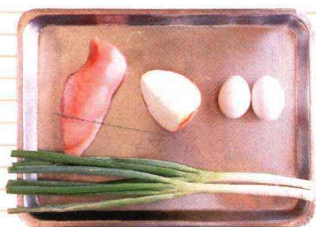


炸鸡块盖饭

★ ★ 分量 ★ 1 人份



炸鸡块时油温不要太低，否则
鸡肉入锅容易变成黏稠状，表
面不酥脆。

**主材料**

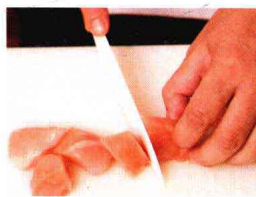
去骨鸡胸肉150克, 洋葱50克
鸡蛋2个, 葱2根

其他材料

米饭1又1/2碗

调味料

A 酱油1大匙, 味淋1大匙
淀粉1大匙
B 万用酱汁150毫升
C 色拉油2杯

Preparation**鸡胸肉▶切大丁**

鸡胸肉洗净, 用厨房纸巾吸去表面水分, 再切成大丁。

**鸡胸肉▶腌渍**

鸡肉加入调味料**A**抓拌均匀, 腌约3分钟。

**洋葱▶切丝**

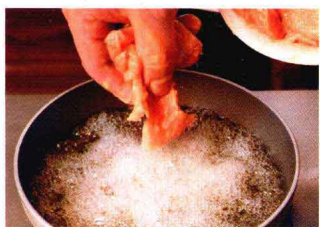
洋葱洗净, 剥除外皮后顺切成丝。

**葱▶切丝**

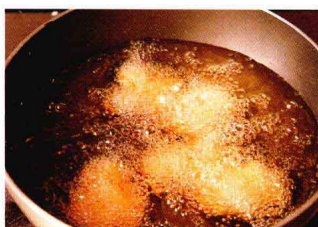
葱洗净, 先切成4厘米长的段, 再顺切成细丝。

**鸡蛋▶打散**

鸡蛋打入容器中, 用筷子稍微搅散。

Start

1 油锅烧热至160℃, 将鸡肉一一放入。



2 炸约3分钟至熟, 捞起沥干油分备用。



3 锅中倒入万用酱汁, 再放入洋葱丝, 用中火煮滚。

糖醋鸡块盖饭**延伸变化 Variation**

***分量* 1人份

材料*

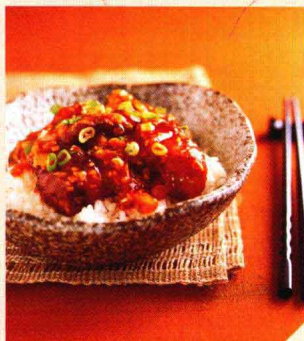
去骨鸡胸肉200克,
洋葱50克, 葱2根,
姜30克, 米饭1又1/2碗

调味料*

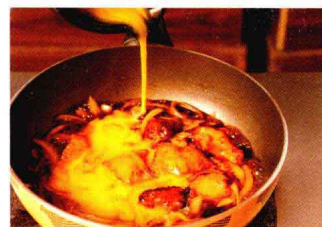
A 酱油1大匙, 味淋1大匙, 淀粉1大匙
B 醋2大匙, 番茄酱1大匙, 万用酱汁1大匙, 糖1小匙, 水100毫升
C 水淀粉1又1/2大匙, 色拉油2杯

做法*

- 鸡胸肉洗净, 用厨房纸巾吸去表面水分, 切成大丁后, 加入调味料**A**抓拌均匀, 腌约3分钟。
- 将鸡肉放入烧至160℃的油锅中, 炸约3分钟至熟, 捞起沥干油分备用。
- 洋葱、姜分别洗净切末, 葱切葱花备用。
- 锅中加入1大匙色拉油烧热, 先爆香做法**3**的材料, 加入调味料**B**煮滚, 再用水淀粉勾芡, 加入炸好的鸡块拌匀, 淋在米饭上即完成。



4 放入鸡肉块, 用筷子翻动, 使鸡肉均匀裹上酱汁, 盖上锅盖, 焖约3分钟。



5 打开锅盖, 将蛋液以画圈方式淋入, 盖上锅盖焖约15秒, 熄火后打开锅盖, 撒上葱丝, 略微晃动锅子, 淋在米饭上即完成。

鸡块盖饭

★★分量★1人份



炒鸡肉时，请用中大火，这样才能锁住鸡肉的肉汁，肉的口感不柴。