

# 《3步就能完成的美味盖饭》

## 图书基本信息

书名：《3步就能完成的美味盖饭》

13位ISBN编号：9787510450993

出版时间：2015-6

作者：杵岛隆太

页数：91

译者：王添翼

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《3步就能完成的美味盖饭》

## 内容概要

本书教您用最简单便捷的料理方式、最常见的食材，挑战最低的成本，做出最美味的盖饭。在吃饱吃好的同时，保证营养的全面摄取和吸收。书中收录了83款美味盖饭的制作方法，所有步骤简单易懂，只需3步即可完成。配合详细的食材用量和实际操作的图片说明，让新手也能瞬间变成料理小超人。

# 《3步就能完成的美味盖饭》

## 作者简介

杵岛隆太，1981年生于东京。家中祖母村上昭子、母亲杵岛直美均为料理研究家，从小便对料理耳濡目染。从立教大学毕业后，在服装制作公司工作过，之后决定成为料理研究家。为母亲杵岛直美做过一段时间助手后独立。以男性对料理的认知角度为出发点，提出许多“适合年轻人简单制作的菜品”方案。喜好冲浪，喜欢黑人音乐。公开有个人原创菜品博客daidokolog。现在围绕电视节目、杂志以及一些活动开展着工作。

# 《3步就能完成的美味盖饭》

## 书籍目录

### 第1章 经典美味盖饭

炸猪排盖饭  
生姜猪肉饭  
猪肉盖饭  
三色盖饭  
三鲜甜辣饭  
青椒肉丝盖饭  
麻婆豆腐盖饭  
油淋鸡盖饭  
中式经典盖饭  
猪肉辣白菜饭  
葱烧牛肉饭  
照烧鸡腿饭  
蔬菜盖饭  
葱香叉烧饭  
番茄沙拉鸡肉饭  
番茄猪肉饭  
韭菜猪肝饭  
肉末豆芽饭  
苦瓜豆腐饭  
番茄鸡胸饭  
土豆猪肉饭  
碎肉蘑菇咖喱饭  
鸡蛋蟹棒饭  
味噌肉末饭  
鲑鱼饭  
牛肉烩饭  
番茄鸡蛋饭  
芝士培根鸡蛋饭  
章鱼盖饭  
炸肉饼饭  
小讲座1 与盖饭搭配的配菜 拌饭篇

### 第2章 健康盖饭

香辣魔芋丝蘑菇饭  
秋葵纳豆饭  
海米豆腐凉拌饭  
油菜鸡蛋饭  
味噌豆腐茄子饭  
小辣椒沙丁鱼饭  
生鸡蛋药膳盖饭  
葱烧竹轮饭  
棒棒鸡盖饭  
炒韭菜盖饭  
韩式蔬菜沙拉饭  
豆腐肉饼饭  
橙醋葱炒鸡胸饭  
双菇山药饭

## 《3步就能完成的美味盖饭》

鲑鱼豆腐饭  
金枪鱼牛蒡饭  
芝士山药鱼饼饭  
鸡胸肉治部煮盖饭  
黄金鱼肉香肠饭  
番茄黄豆咖喱饭  
小讲座2 与盖饭搭配的配菜 汤汁篇  
第3章 超便捷副食盖饭  
鸡肉罐头亲子盖饭  
味噌鲑鱼罐头回锅肉饭  
碎秋刀鱼片盖饭  
蒜苗沙丁鱼饭  
鲑鱼柳川盖饭  
辣白菜味噌鲑鱼饭  
金枪鱼罐头鸡蛋韭菜饭  
辣味金枪鱼沙拉饭  
山药末沙丁鱼罐头盖饭  
咖喱肉饼饭  
西式炸肉饼饭  
味噌浇汁肉饼饭  
韩式酱汁肉块饭  
番茄芝士鸡块饭  
白萝卜鸡块饭  
辣白菜鸡块饭  
小讲座3 与盖饭搭配的配菜 腌菜篇  
第4章 创意盖饭  
意式盖饭  
培根煎蛋饭  
意式香辣饭  
意式渔夫海鲜饭  
法式炖菜饭  
肉末茄子芝士饭  
烧烤风味番茄翅根饭  
水煮海鲜杂烩饭  
白汁鸡胸饭  
夏令时蔬杂烩饭  
法式菜肉蛋卷饭  
菠菜肉末咖喱饭  
柚子胡椒肉末麻婆豆腐饭  
糖醋翅根饭  
红薯鸡肉饭  
柠檬鸡排饭  
黄油鸡肉咖喱饭  
泰式香叶饭

## 《3步就能完成的美味盖饭》

### 精彩短评

1、 enlightened by toppings to make other dishes

## 《3步就能完成的美味盖饭》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)