



统计 | 帮助



最爱购 时尚购物网-瘦身美容,健康咨询 >> 美食美刻 >> 关于吉野家的牛肉饭的做法图

<p>游戏 手写 2980 1680</p>	<p>想让你的名字刻在 奥运福娃的下面吗? 奥运经典藏品 收藏价值300%</p>	<p>冬虫夏草 冬季进补好选择</p>	<p>眼泪的吊坠 奥地利水晶</p>
<p>双卡双待 黑巧克力时尚滑盖 4125元 1980元</p>	<p>智能手机直降 1000元</p>	<p>3天 去掉黑眼圈 10天 去掉大眼袋</p>	<p>美国来托康 番茄+绿茶 灵芝+螺旋藻 营养四合一</p>

<< 上一主题 | 下一主题 >>

新帖 | 回复

标题: 关于吉野家的牛肉饭的做法图

打印 | 推荐 | 订阅 | 收藏

annywei
版主
☺☾☆

发表于 2007-4-24 10:14 资料 文集 短消息

#1

关于吉野家的牛肉饭的做法图



关于吉野家的牛肉饭的做法 今天在网上看到一篇转载是关于吉野家的牛肉饭做法哦~我也很喜欢吃的, 太开心了~现在知道怎么做了

吉野家牛肉饭

吉野家牛肉饭做法起源于日本民间的一种烹制方法,就是将佐料,配料煮入味后,放入主料.

具体将洋葱切丝,胡萝卜切丝后一起放到锅里煮(事先烧开水),加几个姜片,加2小勺五香粉,加大喜大牛肉粉(吉野家店里写的是老汤,我用牛肉粉代替,不过小心过咸!),加点酱油一小勺,注意水稍没过菜就行(不多不少)

煮到胡萝卜变软,就加入超市买的牛肉卷(千万不能太肥!越瘦越好,否则...),过一小会就好了(肉从红色变熟肉色就行),然后将火关掉,放锅里焖15-20分(时间越长越入味),食前加热一下!

洋葱:胡萝卜:牛肉卷=2:1:3-4



方法1

材料:

- 1.超市里机器切好的肥牛片
- 2.洋葱切条

调味料:

- 1.白糖
- 2.酱油
- 3.盐少许
- 4.鸡精或味精

做法:

- 1.热锅把白烫炒化加酱油,盐,和洋葱条一块翻炒.
- 2.加水,直到水滚开
- 3.加入肥牛片,变色后马上加味精.
- 4.将肉和汤浇到米饭上

方法2

到超市买肥牛片(质量好些的如福城肥牛等),洋葱一只,青菜如西兰花,鸡蛋

作法:

- 1.将适量生抽,老抽混合配少量水,加糖,盐,料酒烧开(量不要多,不然汁就不浓了)
- 2.把肥牛片一片片放进煮开的料中,很重要,一定一片片放入.
- 3.将洋葱切丝倒入,盖锅盖煮15分钟
- 4.清炒西兰花,或白水加盐煮.
- 5.煎一只蛋
- 6.大功告成了,找只大碗,先盛热米饭,在用zhaoli把牛肉洋葱放上,淋些汤汁在上面,把青菜摆上,最后盖上一只煎蛋.

方法3

原料分三部分:

- 1、肥牛肉1kg, 需要切片, 大约厚2mm (用手切起来很困难, 建议直接在超级市场购买切好的牛肉片)。
- 2、洋葱500g, 切成条状宽20mm左右 (注意, 要顺着纤维来切, 这样才能不被煮烂)。
- 3、调味汤料, 也是最重要的部分。酱油100cc, 白糖25g, 料酒80cc, 姜末30g, 水50cc。如果有条件的话在准备一点“みりん (日式料理用甜酒)”30cc。把以上调料放在一个小盆里搅匀。

下面我们就开始实际操作。首先拿一支平底锅, 把切好的洋葱先撒一层在锅底, 然后铺上一层牛肉, 再一层洋葱, 再一层牛肉。倒入调好的汤汁, 就可以放在火上了。先用中火, 要经常搅拌一下, 不要让下面的牛肉焦掉。很快你会发现开锅了, 这时要不停的搅拌, 直到牛肉都变了颜色。换小火, 煮10分钟。行了, 完成了。

把煮好的牛肉用漏勺盛起, 铺在饭上, 就是一碗上乘的牛肉盖饭。慢慢享用吧 (以上材料大约为6人份)。

吉野家煎鸡饭~~

本人喜欢吃, 更喜欢亲手制作。喜欢吃吉野家, 于是DIY过数次, 总结每次的经验与教训, 得出吉野家煎鸡饭如下制作过程, 希望有同好且喜欢做饭的朋友不免一试:

原料: 脱骨鸡腿肉三块 (两人份)、西兰花一棵 (不喜欢西兰花的可用菜花替代)、胡萝卜一根

辅料: 生抽、料酒、白酒、糖、盐、鸡精

制作过程:

- 1、把鸡腿肉用生抽、料酒腌一会儿;
- 2、把西兰花分成小朵, 胡萝卜去皮切片, 用开水焯熟后, 过水加盐略备用;
- 3、平锅放油, 油热后加入腌好的鸡腿肉 (注意: 鸡皮面朝下), 把鸡皮煎出漂亮的颜色, 鸡皮煎好以后翻面, 继续油煎 (注意: 此时一直是中火);
- 4、加入大量的白酒, 如果不习惯白酒的味道可以用白水代替一部分白酒, 转小火盖上盖子煎三分钟 (目的是使鸡肉变软);
- 5、打开盖子, 加入酱油、白糖 (要多加)、鸡精, 转成中火收一下汤汁;
- 6、把煎好的鸡肉捞出放在案板上, 调一点水淀粉, 倒入平锅内剩下的汤汁里, 关火;
- 7、下面就是最后一步了, 鸡肉用刀切成条, 盛好1/3碗米饭在一个大海碗内, 一半码好鸡肉 (一个半鸡腿), 另一半像吉野家一样码好西兰花和胡萝卜, 最后浇上鸡肉汁, 哈哈, 大功告成了!

注意: 鸡肉多放点糖, 汤汁一定要足~~~焯青菜时可适当在锅里加点鸡精和盐, 且焯过青菜的水别倒, 可以做汤汁时备用。

其实牛丼(也就是牛肉盖饭)的“盖儿”是煮出来的, 调理的方法也很简单, 只不过由于是快餐店里的需求量比较大, 每次都是一桶(锅)一桶(锅)的做出来--入的味会很完全, 所以和家里制作的的味道会有区别--这也是没办法的啊!!!!

下面“聊”一下制作所需的材料和方法:

主料: 牛肉, 洋葱(大):

辅料: 酱油, 糖(白), 白葡萄酒(非干白,要带甜味的), 甜料酒(一种鬼子称之为"みりん"的淡黄色味甜粘稠状液体);
 关于材料的加工和比例: 牛肉切薄片, 洋葱切丝备用; 辅料(调料)都混在一起备用。
 各材料的比例均按照个人口味搭配,还有就是多实验几次一定会找到自己喜爱的味道!!!
 调理方法: 1.锅中加汤(水也可,多少要看牛肉和洋葱的),倒入混在一起的调料后煮沸;再放入切好的洋葱,待葱香溢出放入切好的牛肉;待牛肉煮烂出锅~铺盖在白米饭上即可!!!
 2.锅中加油少许,放入切好的牛肉+洋葱略煎倒入调料后翻炒(牛肉变色即可); 加汤; 待牛肉煮烂就OK了!!!
 (以上两种方法按个人烹饪习惯选择(自创更好),口味酌情处理,火候自己掌握,总之要发扬随机应变的"战略方针",多多实践!!!)

最后祝各位做得随心,吃得所欲,简简单单中就能填饱肚子!!!!嘿嘿!!!

搜索更多相关主题的帖子: [吉野家 做法 牛肉](#)

TOP

xytcandy (沐春only)
超级版主



UID 22
 精华 46
 积分 570
 帖子 1000
 阅读权限 150
 注册 2007-1-12
 来自 宁夏
 状态 离线

发表于 2007-4-24 13:05 [资料](#) [文集](#) [短消息](#)

#2

找时间试试

TOP

annywei
版主



UID 3
 精华 1
 积分 240
 帖子 882
 阅读权限 100
 注册 2007-1-7
 状态 离线

发表于 2007-4-25 11:14 [资料](#) [文集](#) [短消息](#)

#3

回复 #2 xytcandy 的帖子

你试玩了, 告诉我好不好吃! ~ 我在试

TOP

小咪
版主



UID 23
 精华 1
 积分 275
 帖子 756
 阅读权限 100
 注册 2007-1-13
 状态 离线

发表于 2007-4-26 21:42 [资料](#) [文集](#) [短消息](#)

#4

今天试用了最上面的方法

不知道是不是汤大了感觉不是特别好, 也许是自己多放了生菜和菜花, 反正肉没有经过过水处理以至汤看起来不是特别漂亮。不过吃起来还算不错! ~

TOP

annywei

版主



发表于 2007-5-4 22:37 资料 文集 短消息

#5



UID 3

精华 1

积分 240

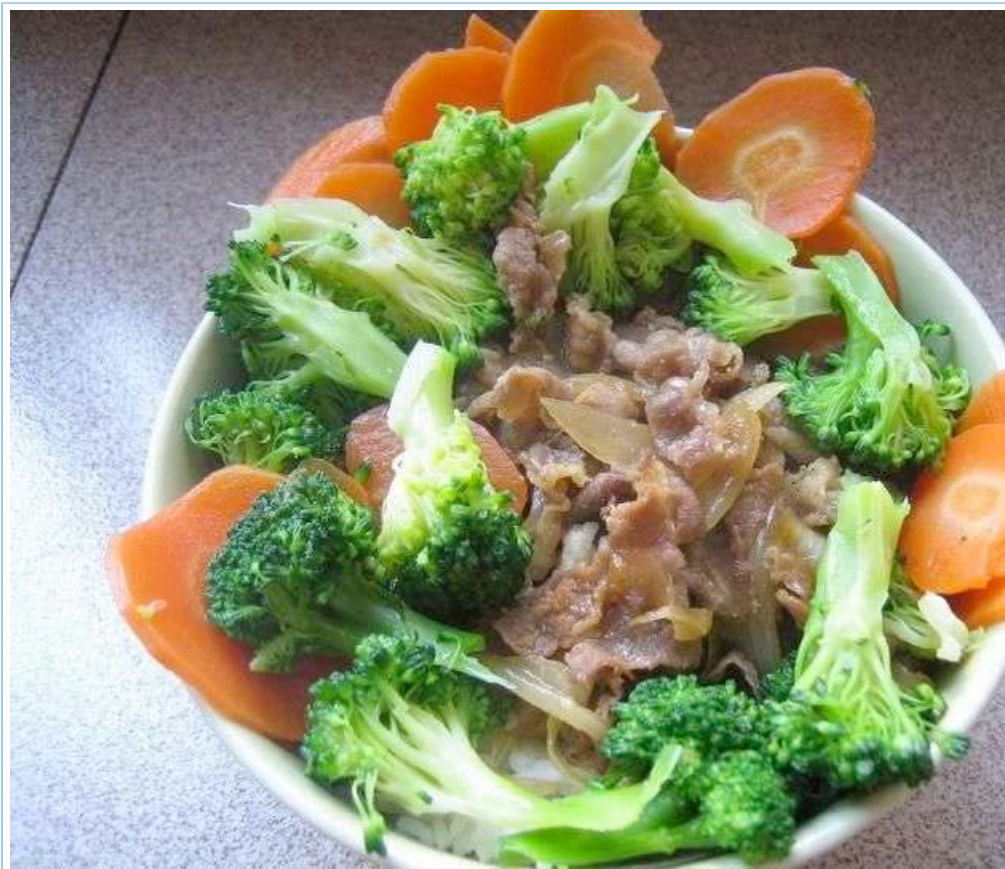
帖子 882

阅读权限 100

注册 2007-1-7

状态 离线

补充: 看着还不错! ~ ~



又蠢蠢欲动了，学着也来做一下吉野家的牛肉蔬菜饭，先来2张成品，卖相很不错哦



从网上找到的如何挑选西兰花：一般选购时应以花蕾青绿、柔软和饱满，中央隆起的为上选。而“吃幼齿，补身体”也可做为评判准则之一：西兰花的幼嫩程度在于花蕾，凡是含苞未放的，就是嫩品，口感越好。...



原料




买的是福成的啤酒肥牛，400g，可以做2次



把西兰花、胡萝卜用沸水焯几分钟，然后用剩下的水把肥牛也煮一下（也算是节约用水、节约能源），肉一变色就可以底油，放一些姜末，然后把洋葱切丝爆炒，放入肥牛，加入适量十三香和大喜大牛肉粉。...



 ----- DISCUZZ
努力不一定成功，不努力一定不成功! ~

 TOP

 新帖  回复

当前时区 GMT+8, 现在时间是 2008-9-20 22:52
京ICP备07040542

Processed in 0.794763 second(s), 7 queries

 TOP
清除 Cookies - 联系我们 - mlgo.com.cn - Archiver - WAP



曦的宝宝 [四年级] 🌟🌟

楼主

相信很多人都知道日本餐馆“吉野家”吧。1899年，第一家吉野家在日本开张，以快餐的形式，经济的价格来销售的美味日式料理。现已发展成国际性特许经营的连锁店，全球超过800家分店。遍及美国、中国、新加坡和台湾香港等地区。吉野家的招牌菜叫“牛丼”，翻译过来就是“牛肉盖饭”。这道菜风行日本近百年，其牛肉选用上等肥牛，肉质特别香嫩多汁，浓郁可口，是不可不尝的地道日食快餐。今天我就把这道日式快餐的做法告诉大家。

这道菜做起来非常简单，只需要最基本的厨房设备就可以了。

原料分三部分：

1、肥牛肉1kg，需要切片，大约厚2mm（用手切起来很困难，建议直接在超级市场购买切好的牛肉片）。

2、洋葱500g，切成条状宽20mm左右（注意，要顺着纤维来切，这样才能不被煮烂）。

3、调味汤料，也是最重要的部分。酱油100cc，白糖25g，料酒80cc，姜末30g，水50cc。如果有条件的话在准备一点“みりん（日式料理用甜酒）”30cc。把以上调料放在一个小盆里搅匀。

下面我们就开始实际操作。首先拿一支平底锅，把切好的洋葱先撒一层在锅底，然后铺上一层牛肉，再一层洋葱，再一层牛肉。倒入调好的汤汁，就可以放在火上了。先用中火，要经常搅拌一下，不要让下面的牛肉焦掉。很快你会发现开锅了，这时要不停的搅拌，直到牛肉都变了颜色。换小火，煮10分钟。行了，完成了。

把煮好的牛肉用漏勺盛起，铺在饭上，就是一碗上乘的牛肉盖饭。慢慢享用吧（以上材料大约为6人份）。

在家里就能自己做好吃的牛肉饭，跟“吉野家”的牛肉饭一样一样的!!!

08-06-19 21:38



蓝电流星 [初一] 🌟🌟🌟

1楼

那个汁能调出那种味道么？

08-06-19 22:02



maggie婷 [六年级] 🌟🌟🌟🌟

2楼

好复杂~！还是直接去店里吃好了
最爱吉野双拼饭~！😋

08-06-20 09:43



曦的宝宝 [四年级] 🌟🌟

3楼

以前好喜欢去的，不知道为社么我去的几家都关门了~~~~
还以为他们倒闭了~~~~不过现在知道还有，开心~~~~~

08-06-20 10:10



涩果的礼篮 [初三] 🌟🌟🌟

4楼

只喜欢牛肉饭

08-06-20 10:49

▲ TOP

小吃零食(公开)

我们不怕胖，我们就是爱零食。走过路过不要错过，吃过喝过不要放过。进来分享一下吧o(∩_∩)o...

[返回帖子列表](#)

前后帖子

- 喜欢上好佳早茶心情的进...
- 馋死你，却舍不得吃的糕点
- 告诉大家“吉野家”牛肉饭的做法!!!
- [转帖]非常诱人的下午茶点（附图.....）
- [讨论]大家一般挑什么颜色的彩虹糖

想要回应此帖，请先[登录](#)或[快速注册](#)。

验证码:



