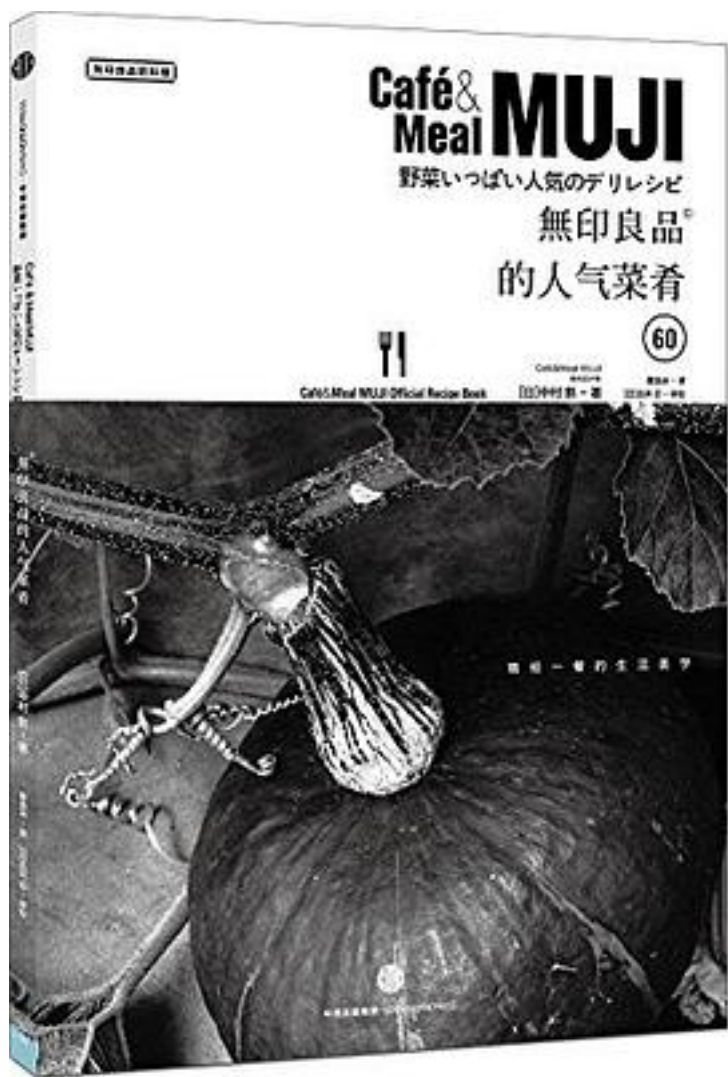


无印良品的人气菜肴



[无印良品的人气菜肴_下载链接1](#)

著者:中村新

出版者:中信出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787508650586

“无印良品”创始于日本，其本意是“没有商标与优质”。虽然极力淡化品牌意识，但它遵循统一设计理念所生产出来的产品无不诠释品牌形象，它所倡导的自然、简约、质朴的生活方式也大受品位人士推崇。

本书聚集了无印良品旗下餐厅Café & Meal MUJI的人气菜谱，包括27道热料理、26道冷料理和7道甜品饮品，西餐、中餐、日料均有涉猎，营养均衡。

所有菜品以保留和充分发挥食材的“原汁原味”为中心，所需材料和制作过程都并不复杂，图示和语言描述也很清晰，相信读者不仅能在书中与美食相遇，还能通过亲手制作享受烹饪的简单快乐。

★“无印良品轻料理”系列食谱书，用自然质朴的生活方式，还原食物本来的意义。

★菜品均由日本一流料理家研发，营养健康，又特别适合中国人口味、操作简单易上手。

★日籍华语作家、《四季便当》等便当系列书籍作者吉井忍担任本书特别审校。

★精细、健康、美感、应季，一餐一饭里，是我们对生活不渝的爱。

作者介绍:

中村新

日本著名料理家。无印良品官方餐厅菜式设计师。参与多档美食节目，美食专栏作者，出版过多部美食书籍。同时为良品计划、JR东海食品服务、UCC集团、MOBILITYLAND（本田技研）等大型企业设计菜品。

目录: Café & Meal MUJI 原汁原味，才是真正美味

“原汁原味”

第1章 热料理

甜辣酱炸鸡

土豆浓汤

外焦里嫩的香渍新洋葱

笋豆双料的春色肉末咖喱

猪肉炖新土豆

不用鸡蛋的土豆乳蛋饼

整个洋葱汤

香脆鸡胸

整个番茄配车麸

茄汁鲑鱼

清清爽爽的茄汁卷心菜炖鸡肉

辣椒肉末汤

用间苗时淘汰的蔬菜制作的乳蛋饼

肉汁饱满的洋葱辣味鸡

坦都里烤鸡

芥末蛋黄酱拌鸡肝

梅子紫苏风味的茄子炒猪肉

根菜黑醋咕咾肉

酱烤圆茄子

普罗旺斯香煎秋刀鱼

奶油蘑菇烩鲑鱼
菠菜鸡肉饼
味噌豆浆炖鸡肉茼蒿
五彩杂粮多利亞饭
高菜猪肉豆腐火锅
柚子胡椒风味的爽口麻婆豆腐
甜辣味噌青花鱼
第2章 冷料理
高菜恺撒沙拉
香渍丁香鱼
羊栖菜绿叶沙拉
小干鱼土豆沙拉
南瓜豌豆多彩沙拉
整根胡萝卜沙拉
绿色蔬菜杂烩
蜂蜜拌根菜
蔬菜冻
油豆腐蔬菜沙拉
羊栖菜酱拌清蒸蔬菜
辣味南瓜拌牛肉
奶香玉米土豆沙拉
橄榄酱清蒸蔬菜
糖渍大长柠檬与胡萝卜
奶豆腐
蓝纹奶酪炖萝卜
花菜白芸豆拌杂粮
八宝蔬菜古斯古斯沙拉
香葱小鱼干沙拉
白酱山珍
日式凉拌蔬菜
芝麻香渍烤南瓜
双豆沙拉
核桃味噌风味的山药拌莲藕
蔬菜香醋冻沙拉
第3章 甜品& 饮品
焙茶布丁
生姜汽水
热蜂蜜柠檬水
南瓜奶酪蛋糕
心意鸡蛋布丁
土佐文旦果冻
柠檬汽水
• • • • • ([收起](#))

[无印良品的人气菜肴_下载链接1_](#)

标签

美食

MUJI

无印良品

料理

日本

食谱

饮食

吃货必备

评论

配合吃货的口水，这本书是最适合的菜单。虽然日本人的饮食习惯有所区别，但对美食的追求吃货们是没有差别的。

真想挨个吃过去～～然而国内的那定价一看就是傻多速的节奏 还是自己做吧（。

慢慢在照着这本食谱做菜。有些菜肴就算了，什么拌鸡肝也能当一道菜喂给顾客，鸡肝是我给流浪猫偶尔换口味吃的好吗XD

翻译太烂 和理想国出的四季食谱不是一个境界！

这是四本里面难度最大的一本啊。

原汁原味(健康环保、不逆食材而行)，才是真正美味

食材食材～没有一个大冰箱大厨房怎么能行～～

P32 <https://book.douban.com/annotation/41419357>

看看拉倒，书是做得好。

很多食谱要用到烤箱，用的调料大部分都是日本特色的调料，比较难买。没有想象中的实用。

食物真的是想象力的创造，我从来都没想过蔬菜居然可以做成果冻那样的。还有蔬菜醋，听着就很邪门又想尝试。

即使书买回来，发现自己并不是就去那样做了。

这一本的菜谱一改其它两本冷淡系的高雅风范，融入了烤箱菜中大量奶油，奶酪，黄油带来的温暖和厚重。冷菜当然以沙拉为主，东南亚风格明显。最后的甜点和冷饮，比较让我羡慕，柠檬、柚子，人家都有那些标明了产地，很清楚知道是有机的，无农药的选择，这样橘子皮、柚子皮、柠檬皮就可以直接入口了。

还行吧，有点不符期待

一套四本都很实用，适合一人食快手菜。尤其是黄芥末鸡肝那道，每次去MUJI cafe吃简餐必选。

编辑肯定有强迫症 有几个菜还不错
还有这本菜谱有种能把简单的料理复杂化的奇妙能力(ㄟ_ㄟ)

感觉都是黑暗料理

新郑机场看的，对于不会做菜的人吸引力不是很大，但好像蛮好吃的

坑爹的菜谱

[无印良品的人气菜肴_下载链接1](#)

书评

我有一段时间特别迷LOFTER上边的烘焙类，每天晚上都要把烘焙标签下的新图片都看完然后流着口水睡觉。记得有一次LOFTER搞了个什么晒早餐的活动，因此见识了一大堆早餐专家，有很多文青妹子把自己每天的健康早餐拍下来上传，每日一更，风雨不动。那些早餐大都搭配合理，营养科学...

半个月前在台北，特地去了趟无印良品的Cafe&Meal。因为正好在无印良品买东西，看到旁边的餐厅人头攒动，于是和朋友提议去尝一下。排队领了个号，约莫过了十五分钟便轮到了我们入场用餐。
跟着服务生循着位置坐定，给我们桌面上摆了一枚“使用中”的桌牌，定睛一看是个大大的“...

饮食男女，历来是人最重要的欲望，而口舌之欲则一直是人类最直接最基础最迫切的欲望，如果没能满足这个欲望，恐怕别的欲望也只能是空中楼阁无所依凭了。而这个最简单的欲望现在想要实现，却也成了最不可能完成的任务了。现在生活水平的提高使任何食物都成了稀松平常，而新式食...

每次都觉得专业摄影师真是厉害，我自己去做出来的东西的成色永远是要逊色一筹=。=为什么人类不能活在照片里的世界呢=。=总之这本书的配图简直美得不敢多看，看多了胃里会有一支军乐队响起“吃饭、吃饭、吃饭”的奏乐……
这一本的菜肴相当全面啊，冷热蒸炸炖早午晚，正餐甜点...

喜欢加百里香和罗勒，典型的法式菜肴做法。不过日本人搞起欧式来也是一把好手。16是他们的主打菜，芥末蛋黄酱拌鸡肝，它的口感是丰富柔和。我没想到里面还加了魔芋，说是要打造口感的节奏，还有日式鲑鱼面汤。其实是因为日本人不爱吃鸡肝，所以做了一道菜，没想到很受欢迎。 32...

低热量、健康、环保……，啧啧，单看看这些标签就知道“无印良品（MUJI）”这个品牌的成功，绝非侥幸。就跟北欧的那个宜家家居似的，两者同样紧扣时代的脉搏，消费者热捧什么，商家就炒作什么，这么干能不赚钱嘛？就像这套书一样，为了给自家卖的东西打广告，干脆找了几位料理...

有那么一阵子，我总是把muji叫做母鸡。它太合适了，我看到很多人也是这样喊它。与其说人们陷入某种风格，不如说是某个时段被某种风格捕获。我喜欢过muji这种风格，就像我曾经喜欢过一阵子包豪斯或北欧风格一样。你喜欢一种风格的时候，也许你是在喜欢一种生活，或者说对某种生...

得知Café & Meal MUJI
在中国新开了旗舰店，而且还在成都的时候，我顿时感觉跟这本书亲近了不少，且不说人家评论他家餐厅如何的性价比不高，光看这菜谱，就让人很满足了。当然，最令我满意的还是“原汁原味”四个字，私底下认为，食物跟人一样，都要单纯和质朴的好。在麻辣...

手头上的这本无印良品的书一眼望去的确有点小资。除去腰封之后，素素的封面，简单的title，一股子淡淡的骚情。或许最能概括他的是豆瓣的上的那三个字“假精装”。本书的内容也如图书本身一样，传递出一种情怀。不过，饕餮起来的时候或许就忘却情怀了吧？对于一份料理来讲， ...

《无印良品的人气菜肴》是Café & Meal MUJI的主厨中村新为我们呈现的美味大集锦。作为一个资深吃货，我一直对烹饪很有兴趣，在外尝到了美食必要在心理揣测它的做法，或是去网上寻找答案，然后亲手重现美味。有些餐厅的菜虽然色香味俱佳，但烹调方式离不开先过油、众多调味料...

最近在谋划开设带有简餐的咖啡馆，所以对《无印良品的人气菜肴》这种高大上的非常规菜谱会格外感兴趣。看着超大的版本、精良的纸质、简约的黑白封面设计，以及分类明了、图文并茂、步骤清晰的精美菜谱内容，我只想说：果然良品。这世间的菜谱多种多样，我也买过...

人气菜肴学着做 读《无印良品的人气菜肴》/by烟波浩渺1980
这本无印良品的品牌菜谱，简单来说还是很易学易操作的。书的主题本就是：用自然质朴的生活方式，还原食物本来的意义。书中的菜品少用重口味的调味料，多数制作方法就颇为简单，几种食材和调味品的结合，目的就是为了让体...

一到夏天，家庭主妇们就为了做什么菜而发愁，到菜场买菜，常常听说主妇们无奈的牢骚，其实，夏季的菜确实少得可怜，前段时间一窝蜂的春笋，吃到没有胃口，然后就是贱的离谱的蚕豆，顿顿都是豆瓣，吃什么好成了最主要的问题。收到这本书的时候，我其实对里面的内容还...

2014年底，无印良品位于位于成都太古里的世界最大旗舰店开业，最引人注目的就是这家店铺进驻了中国大陆区首家Café&Meal MUJI料理餐厅。无印良品跨界开餐厅，并非是真想从餐饮行业分一杯羹，其着眼点主要在于品牌概念的传递。无印良品强调纯朴、简洁、环保、以人为本的品牌内...

一到夏天，家庭主妇们就为了做什么菜而发愁，到菜场买菜，常常听说主妇们无奈的牢骚，其实，夏季的菜确实少得可怜，前段时间一窝蜂的春笋，吃到没有胃口，然后就是贱的离谱的蚕豆，顿顿都是豆瓣，吃什么好成了最主要的问题。收到这本书的时候，我其实对里面的内容还...

[无印良品的人气菜肴_下载链接1](#)