

无印良品的万能酱汁料理



[无印良品的万能酱汁料理 下载链接1](#)

著者:[日] 枝元菜穂美

出版者:中信出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:假精装

isbn:9787508650593

“无印良品(MUJI)” 品牌食谱书。

“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。

本书介绍了方便的万能酱汁及料理制作方法。只要将喜欢的食材与酱汁倒进硅胶烹饪盒，再用微波炉加热，健康美味的菜肴就大功告成了。咸酱汁、西式酱汁、亚洲风味酱汁（麻婆酱、担担面酱、辣酱）、万能甜醋……日常使用各种“明星酱汁”的制作方法在本书中都有介绍，简单百搭。

加入万能酱汁，日子有滋有味。

★ “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：

枝元菜穗美

料理研究家。她以自身的工作经验为基础，设计出了无数杰出的菜品。有使用普通食材制作的家常菜，也有充满异国情调的特色菜。温情满满的菜式深得食客的欢迎。曾参与《今天的料理》（NHK）等电视节目的录制工作。著有《跟枝元菜穗美学做菜》《枝元菜穗美的简单菜品》（德间书店）等。

目录:

咸甜银鳕鱼

炖萝卜

香甜蔬菜

南蛮风香渍茄子

鳗鱼鸡蛋盖饭

牛肉盖饭

山药乌冬面

红烧芋头汤

使用寿喜锅酱汁

微波炉极简寿喜锅

寿喜锅酱汁的制作方法

照烧鸡肉

酸甜清蒸肉丸

南瓜炖猪肉

Chapter 2 万能咸味酱汁

使用万能咸味酱汁

咸味关东煮

万能咸味酱汁的制作方法

小松菜炒鸡肉

咸酱清蒸旗鱼

清蒸鲑鱼豆腐

咸酱卷心菜

4种韩式凉拌小菜

咸味乌冬面+ 韩式泡菜
白菜榨菜汤
番茄蛋汤
chapter 3 西式酱汁
使用西式白酱
奶油炖菜
西式白酱的制作方法
奶油酱鸡肉
蟹肉焗通心粉
使用微波炉番茄酱
弗拉门戈蛋
微波炉番茄酱的制作方法
番茄酱炖猪肉
茄香意式辣番茄酱斜管面
使用香蒜油
蒜香秋刀鱼
香蒜油&香蒜片的制作方法
蒜香蘑菇炖虾
蒜香杂烩饭
海蚬蒜香橄榄油意面
牛油果罗勒意面
蒜香番茄汤
使用普罗旺斯酱汁
清蒸虾仁拌莲藕
普罗旺斯酱汁的制作方法
土豆拌章鱼
味噌蛋黄酱烤百合
鸡胸肉拌芦笋
Chapter4 亚洲风味酱汁
使用麻婆酱
麻婆青菜
麻婆酱的制作方法
麻婆豆腐
蔬菜卷猪肉
使用担担面酱
担担粉丝汤
担担面酱的制作方法
担担面酱芋头
使用辣酱
甜辣虾仁
辣酱的制作方法
甜辣金枪鱼炒蛋
用年糕制作的亚洲风味比萨
使用泰式鱼酱
泰式鱼酱水饺
泰式鱼酱的制作方法
粉丝沙拉
chapter 5 万能甜醋
使用万能甜醋
腌花菜
万能甜醋的制作方法
蟹肉什锦寿司
酸甜香渍四季豆
酸甜芹菜与囊荷

中式甜醋腌黄瓜
· · · · · (收起)

[无印良品的万能酱汁料理](#) [下载链接1](#)

标签

美食

无印良品

MUJI

食谱

料理

日本

生活

吃，是必须好好对待的事情啊！

评论

纷繁过后用美酒美食向生活致意

其实酱汁就蛮麻烦的，还需要保存，我总是对这一步比较存疑，感觉总会坏掉，我是不吃新鲜的会死…

美味しそう～～幸せなあ～

P39 <https://book.douban.com/annotation/41419298>

提前备好，美味佳肴匀速搞定

这系列书里可实用性最高的一本。终于明白了常去的那家店味道是怎么做出来的了……

20160228主要是硅胶碗的软广告吧，看的时候一直在想那个肉菜会不会不卫生呢。。有些酱汁只能做凉菜

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。

吃货必备

过于依赖那个硅胶饭盒还有微波炉了，其实蒸就可以解决这个食谱里面大部分问题。至于那些酱汁儿，可以试一试。总体来说食谱比较清淡，少油。

微波炉菜谱

(190517午休) (2015) 可操作性极强——在不到十种酱汁配方得基础上提供了一些简单的食谱。要配合MUJI自营的硅胶微波炉饭盒使用，菜品的加热时间大多在3-12分钟不等。不喜欢用微波炉也可以换烹饪方式，不喜欢某种肉质也可以换其它肉质。

简单粗暴

这本还不如人气菜肴那本

yumi

不会去做，但看时觉得生活美好，有好多简单而好吃的

快手小菜居多，无印良品下厨房！

便当灵感～

研究了四本食谱书的我 断断续续做了十来顿精致晚餐后最近又开始炒家常菜了
因为懒

期望越大失望是毁灭性的.....

[无印良品的万能酱汁料理_下载链接1](#)

书评

所谓家乡味道，大多都可归功于一地的饮食中酱汁的独特风味所带来的体验。如鲁菜，葱与酱油加上肉汁高汤，便是其鲜明的特征之一。再如四川人的饮食中不可缺乏豆瓣酱，甚至随着老干妈打败阿香婆占领了全国的餐桌，那种辣中带着豆香的味道，也近乎成了国人集体的记忆，万水千山， ...

现代生活中，家居必备之良品应该就是冰箱中的各种老干妈阿香婆咖喱块与各式咸菜了吧。以备平常繁忙之中各种不时之需，只需拌上两下，就是佐餐佳品了。但是看到这本书，突然感觉有些惭愧，原来自己生活的太不精致，太愧对自己了。这本书主要针对对象是城市生活中的繁忙一族，只...

嘛，虽然技术上来说，充分利用食材的原味才是被诸多大厨所提倡的烹饪的上法，但是对新手和普通料理人来说精心调理的百搭酱汁是一种更加便利稳定的方法，而且很多食材本身并没有浓厚味道，放到餐厅的话多半会做成冷盘配菜，但是普通家庭的小规模饮食一般还是当做主菜的时候居多...

无印良品轻料理系列，看到这本我才意识到，原来书里也是在推荐无印良品的厨具，比如这本，书的最后推荐了无印良品的圆形硅胶烹饪盒。如果你要尝试做这本书里的酱汁，烹饪盒是必须具备的原材料。大多数中国人家庭还是比较少用微波炉的，我们中国人好像还是比较习惯明火做饭。...

这本菜谱继承了无印良品一贯风格——简洁，食材易找、酱汁简单、计量方便。关于用量，如果菜谱上出现适量二字，是最让人疯狂的事。什么叫适量，怎么才能适量，在适量的逼迫下，只好放弃了一道道美食的制作。中餐的制作用量可能不会像西餐那样到克这样精准。可如这本书一样，用...

日本人做什么都讲究一板一眼，尤其是对待食物，总有一种仪式感，捏个寿司也能捏出千种风情万般滋味，即使是你自己做给自己吃的便当也要精心料理，认真装盘。在食材的选择上，要讲究合乎时令，尽可能选择当地当季的新鲜食材；在加工方法上，要合乎自然，追求健康……这一套“无...

现在西餐厅早已遍布城市的各个角落，越来越多的中国人也慢慢接纳这一异国美味，但是，你对西餐的烹饪又了解多少呢？在西餐中，酱汁可是必不可少的烹饪元素之一。无论是西餐、中餐这两大类别，还是东南亚各国的本土菜系中都会用到许多风味独特的酱汁。当然，在美食无国界的浪...

我记得人生中的第一道酱汁，就是那黑乎乎的酱油，小时候印象最深刻的饭，就是酱油

拌饭，在那个物质不充裕的年代，似乎酱油的味道胜过了所有的蔬菜和肉食，就算是没有好吃的菜，朝白米饭里倒点酱油和芝麻油，拌一拌，就是有味道的米饭了，咸咸的香香的，那滋味到现在还能回味...

还记得小时候去同学家玩，同学留饭吃，普普通通的家常菜，觉得是惊艳的美味。可是同学来我家吃饭，却说我家饭菜好吃。爸妈说是因为我习惯了家里的味道，偶尔换换口味才会惊喜，并不是谁做得好谁做得坏。

婚后自己也变身小厨娘，下厨虽非难事，但天天下厨也难免有翻不出花样的...

万能酱汁是快手菜的好帮手 读《无印良品的万能酱汁料理》 /by烟波浩渺1980
无印良品的风格就是那么自然，森系风。从这个万能酱汁菜谱中也是如此。无论是餐具、摆盘还是料理制作都是一种给安静的感觉。
本书作为一本以酱汁为主要材料的菜谱，更适用于微波炉的做菜的家庭。书的开...

饮食文化发展到现在，很多的料理都是在不断的翻新，不断的创新，就中华饮食文化而言，很多的菜谱都是挖掘民国时候的畅销菜肴经高手的创意而焕发新的生命力，就苏菜而言，2015年很多的新菜都是在传统“太湖船菜”的基础上进行改革而变化而成的，“镜箱芡实白鱼”就是在传统船菜...

与“无印良品轻料理”系列菜谱中的其他三本强调食材的原汁原味不同，《无印良品的万能酱汁料理》专门介绍了各种酱汁的使用方法。十二种酱汁，分为用酱油制作的酱汁、万能咸味酱汁、西式酱汁、亚洲风味酱汁、万能甜醋五类，每类中再分别介绍适合这类酱汁的菜肴制作方法，分类清...

[无印良品的万能酱汁料理](#) [下载链接1](#)