
無印良品[®]的简单微波炉料理



MUJI Recipe Book

無印良品[®]的简单微波炉料理

[日]小川 圣子 - 著

曹逸冰 - 译 [日]吉井 忍 - 审校



图书在版编目 (CIP) 数据

无印良品简单微波炉料理 / (日)小川圣子著; 曹逸冰译. —北京: 中信出版社, 2015.5

书名原文: 無印良品のシリコン調理ケースでつくるレンジでかんたんごはん

ISBN 978-7-5086-5060-9

I. 无… II. ①小… ②曹… III. 食谱—日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 040962 号

MUJIRUSHI RYŌHIN NO SILICON CHŌRI CASE DE TSUKURU -RENGE DE KANTAN GOHAN

Copyright © 2011 Seiko Ogawa

First published in Japan in 2011 by Tokuma Shoten Publishing Co.,Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Tokuma Shoten Publishing Co.,Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

Photographs by Mika Ishikawa

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

无印良品简单微波炉料理

著 者: [日] 小川圣子

译 者: 曹逸冰

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 5 字 数: 88 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2013-3338

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5060-9/G · 1184

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

4 序言

6 硅胶烹饪盒的使用方法

chapter

1

普通蔬菜

- 8 奶香土豆
- 10 微辣土豆炖肉
- 12 黄油土豆
- 13 简约土豆沙拉
- 14 糖渍胡萝卜
- 15 韩式凉拌胡萝卜
- 16 豆芽韭菜牛肉汤
- 18 韩式凉拌豆芽
- 19 咸味炒豆芽
- 20 回锅肉式卷心菜
- 22 芝麻凉拌卷心菜
- 23 极简凉拌卷心菜丝
- 24 清蒸茄子
- 25 香渍茄子
- 26 金枪鱼蛋黄酱拌南瓜
- 27 奶酪烤南瓜

chapter

2

普通肉类与鱼类

- 28 清蒸白菜猪肉
- 30 肉馅糕
- 32 肉酱
- 34 炸酱面式乌冬面
- 35 肉酱饭团
- 36 清蒸鸡肉
- 38 清蒸鸡肉炒青菜
- 39 低热量鸡肉三明治
- 40 油豆腐袋加关东煮风味茼蒿
- 42 极简照烧鲷鱼
- 43 蛋黄酱烤鲑鱼
- 44 生番茄酸辣虾
- 46 奶香白菜嫩扇贝
- 47 麻婆豆腐
- 48 速蒸豆腐鳕鱼
- 49 微辣芝麻酱配温豆腐

chapter

3

米饭与面条

- 50 肉末卷心菜炒饭
- 52 鱼干大葱炒饭
- 53 韩国泡菜炒饭
- 54 极简蛋包饭
- 56 极简牛肉盖饭
- 57 韩式汤泡饭
- 58 油炸干面
- 60 咸味豆芽炒面
- 61 炒乌冬面
- 62 奶油奶酪意面
- 63 蚵仔意面
- 64 奶香利梭多饭
- 65 极简杂烩粥
- 66 微波炉烤年糕
- 67 米饭的冷冻与解冻

chapter

4

简单甜点

- 68 奶香寒天
- 70 暖心苹果酱
- 72 冻酸奶
- 73 糖渍水果
- 74 巧克力火锅
- 76 橘子蛋糕
- 78 红糖蛋糕
- 79 枫糖蛋糕



無印良品[®]的简单微波炉料理

[日]小川 圣子 - 著

曹逸冰 - 译 [日]吉井 忍 - 审校



MUJI Recipe Book

4 序言

6 硅胶烹饪盒的使用方法

chapter

1

普通蔬菜

- 8 奶香土豆
- 10 微辣土豆炖肉
- 12 黄油土豆
- 13 简约土豆沙拉
- 14 糖渍胡萝卜
- 15 韩式凉拌胡萝卜
- 16 豆芽韭菜牛肉汤
- 18 韩式凉拌豆芽
- 19 咸味炒豆芽
- 20 回锅肉式卷心菜
- 22 芝麻凉拌卷心菜
- 23 极简凉拌卷心菜丝
- 24 清蒸茄子
- 25 香渍茄子
- 26 金枪鱼蛋黄酱拌南瓜
- 27 奶酪烤南瓜

chapter

2

普通肉类与鱼类

- 28 清蒸白菜猪肉
- 30 肉馅糕
- 32 肉酱
- 34 炸酱面式乌冬面
- 35 肉酱饭团
- 36 清蒸鸡肉
- 38 清蒸鸡肉炒青菜
- 39 低热量鸡肉三明治
- 40 油豆腐袋加关东煮风味茼蒿
- 42 极简照烧鲈鱼
- 43 蛋黄酱烤鲑鱼
- 44 生番茄酸辣虾
- 46 奶香白菜嫩扇贝
- 47 麻婆豆腐
- 48 速蒸豆腐鳕鱼
- 49 微辣芝麻酱配温豆腐

chapter

3

米饭与面条

- 50 肉末卷心菜炒饭
- 52 鱼干大葱炒饭
- 53 韩国泡菜炒饭
- 54 极简蛋包饭
- 56 极简牛肉盖饭
- 57 韩式汤泡饭
- 58 油炸干面
- 60 咸味豆芽炒面
- 61 炒乌冬面
- 62 奶油奶酪意面
- 63 蚵仔意面
- 64 奶香利梭多饭
- 65 极简杂烩粥
- 66 微波炉烤年糕
- 67 米饭的冷冻与解冻

chapter

4

简单甜点

- 68 奶香寒天
- 70 暖心苹果酱
- 72 冻酸奶
- 73 糖渍水果
- 74 巧克力火锅
- 76 橘子蛋糕
- 78 红糖蛋糕
- 79 枫糖蛋糕



序言



现代人的生活节奏越来越快，可耗费在家务活上的时间并不会因此缩短。我们能在早起后打开手机，迅速搜罗各类信息与新闻。但做一顿早饭需要的时间，还是那么长。

而微波炉正是一款能帮我们缩短做菜时间的机器。然而，在大多数人心目中，微波炉只能“热菜”，不能“做菜”。有了MUJI开发的这款烹饪盒，微波炉的“加热”功能便能摇身一变，升华为“烹饪”功能。

只要将食材装进烹饪盒，放进微波炉里转一转，美味佳肴就能上桌了。蒸、烤、煮等复杂的烹饪步骤可以全部省略。即便您厨艺不精，亦可大胆尝试。无论是简单的点心，还是正统的菜肴，都能用这款烹饪盒迅速完成。也许，它还能拉近您与“烹饪”二字的距离……

这本菜谱收录的菜品完全不需要使用明火加热，安全系数较高，因此小朋友也可以和爸爸妈妈一起进厨房做饭，尽情体验烹饪的乐趣。

希望这款硅胶烹饪盒能让更多的人对烹饪产生兴趣，能为小朋友们提供亲近烹饪的机会，为所有人提供享受烹饪、享受美食的平台。

享受烹饪，享受美味

小川 圣子

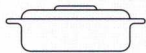
人是铁，饭是钢，一日不吃饿得慌。众所周知，一日三餐的饭菜质量对我们的健康有着举足轻重的影响，但还是有很多人选择下馆子或买现成的熟食。为什么呢？因为他们没有时间，或是没有亲自下厨的耐心。当然，这种现象非常普遍，也无厚非。

问题是，要保证均衡的营养，要吃到新鲜出炉的美味，最好的方法莫过于“自己动手”。本书收录的菜谱都是我们的心血结晶。只要照着菜谱，循序渐进，即便您刀工不好、厨艺不精，做出来的菜品也绝不会难以下咽。

我们的菜谱使用了大量蔬菜，因为现代人的蔬菜摄入量普遍不足。菜式的风格涵盖了日、中、西三种风格，种类丰富。油的用量较少，保证清爽健康。本书的菜式皆用微波炉加热制作，只要您遵照菜谱的加热时间，即便是肉菜，也不必担心会烤焦。而且我们使用的这款烹饪盒非常好洗，收拾起来也毫不费力。

熟练掌握本书的技巧后，您定能体会到烹饪的无穷乐趣。本书也能帮助您加深对食材的了解。若您能随手做出一道下酒菜或是小点心，也许还会迫不及待地邀请亲朋好友来炫耀一番呢。调料的用量也可以根据您的口味自行调节哦！

硅胶烹饪盒的特征



只要将您喜欢的食材与调味料倒进这款硅胶烹饪盒，放进微波炉加热，健康美味的清蒸菜肴就大功告成了。

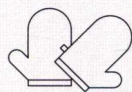
牢牢锁住食材精华

这款烹饪盒的盒盖完美贴合盒体内侧，所以内部的液体不容易在加热时溢出。富含食材精华的蒸汽也不会外泄。加热后的余温能让食材的精华进一步浓缩。盒盖内侧的圆形小凸起能让蒸汽在盒内循环流动，均匀分布。

去除多余的脂肪与水分

只要在盒子里加一层“蒸盘”，就能去除红肉与鱼肉中的多余脂肪与蔬菜的多余水分了。流到下层的肉汁鲜美可口，可以倒出来存着，在做其他菜的时候当调料使用。

基本用法



◎ 使用前，用海绵蘸一点餐具洗涤剂，将烹饪盒清洗干净。

◎ 汤水（液体）倒到7~8分满即可。如果要同时烹饪多种食材，请把比较硬的食材放在下面。

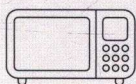
◎ 请不要用微波炉加热蛋黄和完整的鸡蛋，以防食材爆炸。如要加热鸡蛋，请一定要先将鸡蛋打成蛋液。

◎ 加热后请不要立刻揭开盒盖，可以利用余温进一步加热食材，让食材更酥软可口。

◎ 从微波炉里取出烹饪盒或打开盒盖时，请使用隔热手套保护好您的双手。硅胶烹饪盒本身并不会烫手，但滚烫的蒸汽可能会从盒盖的缝隙喷出，汤水也有可能在盒盖打开时溢出，所以戴上手套能有效防止烫伤。

◎ 取出烹饪盒中的食材时，请使用不会划伤烹饪盒的餐具，比如木制餐具、塑料餐具或硅胶餐具。请不要让金属刀具等尖锐的工具接触到烹饪盒。

使用微波炉的 注意事项



◎ 不同微波炉的导热性与加热时间各有不同。使用烹饪盒前，请务必确认微波炉的种类及功率。

◎ 平板式微波炉的导热性较好，转盘式微波炉加热更均匀。

◎ 如果您使用的是转盘式微波炉，请务必保证烹饪盒与转盘一同转动。如果因为尺寸不合，导致烹饪盒卡住无法转动，可能会产生加热不均、微波炉故障等问题。

◎ 菜谱中的“加热时间”以“600w”为准。如果您使用的微波炉的功率为700w以上，请按照下表调整加热时间。功率越大，加热速度就越快，也更容易导致加热不均。

◎ 可以在烹饪过程中暂停加热，把烹饪盒拿出来，稍事搅拌食材后放回微波炉，这样能保证它们受热均匀，提高成功率。

◎ 不同尺寸的烹饪盒的加热时间一览

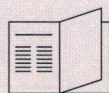
	小号 (约640ml)	以中号为准 (约1000ml)	大号 (约2200ml)
材料的分量	1/2 倍	1 倍	2 倍
加热时间	1/2 倍	1 倍	2 倍

◎ 不同功率的微波炉的加热时间一览

	500W	以 600W 为准	700W	800W	900W
加热时间	1.2倍	1 倍	0.9倍	0.8倍	0.7倍

※加热时间视微波炉的种类、食材的种类与食材切成的大小而定。

本书的使用方法



◎ 菜谱中的食材重量是去皮后的净重。由于本书中的菜肴一律使用微波炉加热，而加热时间会受到食材重量的影响，因此食材的分量越精确越好。带皮的食材的大致重量如下：

1 个土豆（中号）..... 150g 左右

1 根胡萝卜（中号）..... 100g 左右

1 个洋葱（中号）..... 200g 左右

◎ 调味料清单中的“大”代表“大勺”，“小”代表“小勺”。1大勺为15ml，1小勺为5ml。用量勺舀调料时，不要让勺子里的调料堆成“小山”状。调料的高度与勺子的边缘持平即可。

◎ 食材清单中的“日式高汤”可使用市面上销售的浓汤宝，也可以自行熬制。每款浓汤宝的用法都不尽相同，请参考商品包装上的使用说明。

◎ 图例



: 使用的硅胶烹饪盒的尺寸



: 菜谱的分量（人数）



: 微波炉的加热时间

1

普通蔬菜

本章使用的食材是一年四季都能买到的蔬菜。
菜品的制作方法也非常简单。
您可以大胆尝试,把冰箱里的蔬菜消灭干净。

奶香土豆

• size



小 (不使用蒸盘)

• serve



1人份

• time



600w 4分钟~6分钟+2分钟

500w 4分50秒~7分10秒+2分20秒

先用微波炉加热土豆,再加入牛奶与奶酪,
打造圆润香滑的口感。
撒上胡椒之后,菜品的味道会更丰富,
实属红酒的最佳拍档。

材料

土豆	250g
牛奶	100~150ml
盐	少许
黄油	小2
奶酪粉	少许
粗胡椒粉	少许



土豆煮熟后,用
勺子碾碎,但不
用碾得太细。



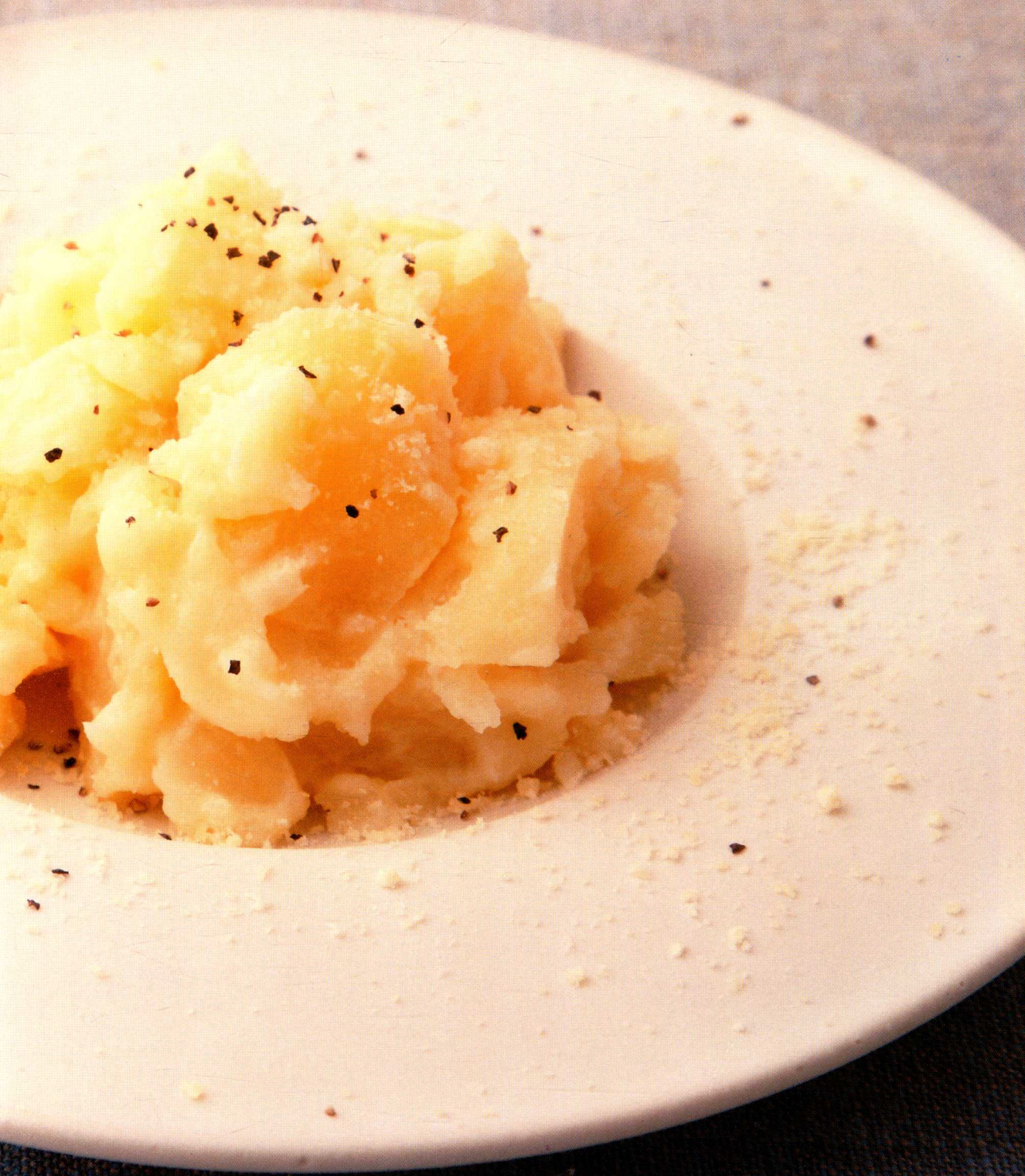
加入牛奶后继续
加热。无须
盖上盒盖。

制作步骤

- ① 土豆去皮,切成容易入口的大小后装入烹饪盒。盖上盒盖,加热4~6分钟。
- ② 取出烹饪盒,用勺子或其他工具将土豆碾碎,再加入牛奶,搅拌均匀。
- ③ 在不盖盒盖的情况下,继续加热2分钟。
- ④ 加入盐与黄油,在表面撒一些奶酪粉与胡椒粉即可。

制作要点

☉ 土豆变软所需的加热时间因品种而异。您可以在加热途中把烹饪盒拿出来看一看,视实际情况调整加热时间。



微辣土豆炖肉

•size



中 (不使用蒸盘)

•serve



2人份

•time



600w 12分钟+余热5分钟

500w 14分20秒+余热5分钟

土豆炖肉是经典中的经典。

本书收录的这款土豆炖肉,只需加热1次即可上桌,非常方便。

豆瓣酱的辣味也让土豆炖肉更加下饭。

材料

猪肉糜	150g
土豆	450g
A 生抽	大2
甜料酒(味酥)	大2
日式高汤	50ml
豆瓣酱	小1/2 或少许
淀粉	小1
水	大2
小葱	3根

制作步骤

- ① 将土豆切成容易入口的大小,浸在水里备用。片刻后,取出土豆,沥干水分,平铺在烹饪盒中。
- ② 将A与日式高汤倒入烹饪盒,再将肉糜塞进土豆块之间的缝隙。最好让肉浸在汤汁里。
- ③ 盖上盒盖,加热12分钟,再用余热焖5分钟。之后加入豆瓣酱,搅拌均匀。某些土豆的含水量较高,加热后会产生很多汤水。遇到这种情况,可以趁热加一些水淀粉勾芡,如此一来,汤水会变得更浓稠,食材也更容易入味。
- ④ 加入切成适当长度的小葱,搅拌均匀即可。



加热前的状态如图所示。将肉糜揉成小块,塞进土豆块之间的缝隙,并保证肉能浸在汤汁里。



加热后的状态如图所示。如果水分较多,就稍微加一些水淀粉勾芡。





黄油土豆

• size



小 (使用蒸盘)

• serve



1人份

• time



600w 5分钟~7分钟

500w 6分钟~8分20秒

将冒着热气的土豆切开，
一股幽香扑鼻而来。

为了充分品味土豆的滋味，
这款“黄油土豆”只用盐、胡椒与黄油调味，绝对简约精致。

材料

土豆 250g
黄油 随意
盐与胡椒 少许

制作步骤

- ① 将土豆洗净。如果土豆的个头比较大，就一切为二或一切为四，装入烹饪盒，盖紧盒盖，加热 5 ~ 7 分钟。可在加热途中取出烹饪盒，给土豆翻翻身，以保证土豆受热均匀。
- ② 拆下蒸盘，倒掉多余的水分。将加热好的土豆掰成容易入口的大小，加入黄油，撒上盐与胡椒即可。



只要将土豆放在蒸盘上，析出的水分就会流到盒底，不会弄湿土豆，让土豆更加爽口。