

Café & Meal MUJI

野菜いっぱい人気のデリレシピ

無印良品[®]

的人气菜肴

60

Café & Meal MUJI

野菜いっぱい人気のデリレシピ

無印良品[®]
的人气菜肴

60

[日]中村 新 - 著

曹逸冰 - 译 [日]吉井 忍 - 审校

图书在版编目 (CIP) 数据

无印良品的人气菜肴 / (日) 中村新著 ; 曹逸冰译. —北京 : 中信出版社, 2015.5
书名原文 : Café & Meal MUJI 野菜いっぱい人気のデリレシピ 60
ISBN 978-7-5086-5058-6
I. 无… II. ①中… ②曹… III. 菜谱 IV. TS972.12
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 040955 号

Café & Meal MUJI-YASAI IPPAI NINKI NO DELI RECIPE 60
Copyright © 2012 Shin Nakamura
First published in Japan in 2012 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 Shigeki Kuribayashi

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

无印良品的人气菜肴

著 者 : [日] 中村新
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 : 01-2013-4061 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号
书 号 : ISBN 978-7-5086-5058-6/G · 1182
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

CONTENTS 目录

| | |
|------------------------------|---|
| Café & Meal MUJI 原汁原味，才是真正美味 | 4 |
| “原汁原味” | 6 |

第1章 热料理

HOT DELI 7

| | | |
|-----------------|---|----|
| 甜辣酱炸鸡 | ★ | 8 |
| 土豆浓汤 | | 10 |
| 外焦里嫩的香渍新洋葱 | | 11 |
| 笋豆双料的春色肉末咖喱 | | 12 |
| 猪肉炖新土豆 | | 13 |
| 不用鸡蛋的土豆乳蛋饼 | | 14 |
| 整个洋葱汤 | | 15 |
| 香脆鸡胸 | ★ | 16 |
| 整个番茄配车麸 | | 18 |
| 茄汁鲛鱼 | | 19 |
| 清清爽爽的茄汁卷心菜炖鸡肉 | | 20 |
| 辣椒肉末汤 | | 21 |
| 用间苗时淘汰的蔬菜制作的乳蛋饼 | ★ | 22 |
| 肉汁饱满的洋葱辣味鸡 | | 24 |
| 坦都里烤鸡 | | 25 |
| 芥末蛋黄酱拌鸡肝 | ★ | 26 |
| 梅子紫苏风味的茄子炒猪肉 | | 28 |
| 根菜黑醋咕啫肉 | | 29 |
| 酱烤圆茄子 | | 30 |
| 普罗旺斯香煎秋刀鱼 | | 31 |
| 奶油蘑菇烩鲑鱼 | | 32 |
| 菠菜鸡肉饼 | | 33 |
| 味噌豆浆炖鸡肉茼蒿 | | 34 |
| 五彩杂粮多利亚饭 | | 35 |
| 高菜猪肉豆腐火锅 | | 36 |
| 柚子胡椒风味的爽口麻婆豆腐 | | 37 |
| 甜辣味噌青花鱼 | | 38 |

★ — CONCEPT RECIPE 概念食谱

使用了Café & Meal MUJI最为讲究的食材，最受顾客欢迎。完美诠释了“原汁原味”的理念，是餐厅的金字招牌。

COLD DELI

39

| | |
|--------------|------|
| 高菜恺撒沙拉 | ★ 40 |
| 香渍丁香鱼 | ★ 42 |
| 羊栖菜绿叶沙拉 | 44 |
| 小干鱼土豆沙拉 | 45 |
| 南瓜豌豆多彩沙拉 | 46 |
| 整根胡萝卜沙拉 | 47 |
| 绿色蔬菜杂烩 | 48 |
| 蜂蜜拌根菜 | 48 |
| 蔬菜冻 | 50 |
| 油豆腐蔬菜沙拉 | 51 |
| 羊栖菜酱拌清蒸蔬菜 | 52 |
| 辣味南瓜拌牛肉 | 52 |
| 奶香玉米土豆沙拉 | 54 |
| 橄榄酱清蒸蔬菜 | 55 |
| 糖渍大长柠檬与胡萝卜 | ★ 56 |
| 奶豆腐 | ★ 58 |
| 蓝纹奶酪炖萝卜 | ★ 60 |
| 花菜白芸豆拌杂粮 | 62 |
| 八宝蔬菜古斯古斯沙拉 | 62 |
| 香葱小鱼干沙拉 | 64 |
| 白酱山珍 | 65 |
| 日式凉拌蔬菜 | 66 |
| 芝麻香渍烤南瓜 | 67 |
| 双豆沙拉 | 68 |
| 核桃味噌风味的山药拌莲藕 | 68 |
| 蔬菜香醋冻沙拉 | 70 |

SWEETS&DRINKS

71

| | |
|--------|------|
| 焙茶布丁 | ★ 72 |
| 生姜汽水 | ★ 74 |
| 热蜂蜜柠檬水 | 75 |
| 南瓜奶酪蛋糕 | 76 |
| 心意鸡蛋布丁 | 77 |
| 土佐文旦果冻 | ★ 78 |
| 柠檬汽水 | 79 |

Café & Meal MUJI

野菜いっぱい人気のデリレシピ

無印良品[®]
的人气菜肴

60

[日]中村 新 - 著

曹逸冰 - 译 [日]吉井 忍 - 审校

CONTENTS 目录

| | |
|------------------------------|---|
| Café & Meal MUJI 原汁原味，才是真正美味 | 4 |
| “原汁原味” | 6 |

第1章 热料理

HOT DELI 7

| | | |
|-----------------|---|----|
| 甜辣酱炸鸡 | ★ | 8 |
| 土豆浓汤 | | 10 |
| 外焦里嫩的香渍新洋葱 | | 11 |
| 笋豆双料的春色肉末咖喱 | | 12 |
| 猪肉炖新土豆 | | 13 |
| 不用鸡蛋的土豆乳蛋饼 | | 14 |
| 整个洋葱汤 | | 15 |
| 香脆鸡胸 | ★ | 16 |
| 整个番茄配车麸 | | 18 |
| 茄汁鲛鱼 | | 19 |
| 清清爽爽的茄汁卷心菜炖鸡肉 | | 20 |
| 辣椒肉末汤 | | 21 |
| 用间苗时淘汰的蔬菜制作的乳蛋饼 | ★ | 22 |
| 肉汁饱满的洋葱辣味鸡 | | 24 |
| 坦都里烤鸡 | | 25 |
| 芥末蛋黄酱拌鸡肝 | ★ | 26 |
| 梅子紫苏风味的茄子炒猪肉 | | 28 |
| 根菜黑醋咕啫肉 | | 29 |
| 酱烤圆茄子 | | 30 |
| 普罗旺斯香煎秋刀鱼 | | 31 |
| 奶油蘑菇烩鲑鱼 | | 32 |
| 菠菜鸡肉饼 | | 33 |
| 味噌豆浆炖鸡肉茼蒿 | | 34 |
| 五彩杂粮多利亚饭 | | 35 |
| 高菜猪肉豆腐火锅 | | 36 |
| 柚子胡椒风味的爽口麻婆豆腐 | | 37 |
| 甜辣味噌青花鱼 | | 38 |

★ — CONCEPT RECIPE 概念食谱

使用了Café & Meal MUJI最为讲究的食材，最受顾客欢迎。完美诠释了“原汁原味”的理念，是餐厅的金字招牌。

COLD DELI

39

| | |
|--------------|------|
| 高菜恺撒沙拉 | ★ 40 |
| 香渍丁香鱼 | ★ 42 |
| 羊栖菜绿叶沙拉 | 44 |
| 小干鱼土豆沙拉 | 45 |
| 南瓜豌豆多彩沙拉 | 46 |
| 整根胡萝卜沙拉 | 47 |
| 绿色蔬菜杂烩 | 48 |
| 蜂蜜拌根菜 | 48 |
| 蔬菜冻 | 50 |
| 油豆腐蔬菜沙拉 | 51 |
| 羊栖菜酱拌清蒸蔬菜 | 52 |
| 辣味南瓜拌牛肉 | 52 |
| 奶香玉米土豆沙拉 | 54 |
| 橄榄酱清蒸蔬菜 | 55 |
| 糖渍大长柠檬与胡萝卜 | ★ 56 |
| 奶豆腐 | ★ 58 |
| 蓝纹奶酪炖萝卜 | ★ 60 |
| 花菜白芸豆拌杂粮 | 62 |
| 八宝蔬菜古斯古斯沙拉 | 62 |
| 香葱小鱼干沙拉 | 64 |
| 白酱山珍 | 65 |
| 日式凉拌蔬菜 | 66 |
| 芝麻香渍烤南瓜 | 67 |
| 双豆沙拉 | 68 |
| 核桃味噌风味的山药拌莲藕 | 68 |
| 蔬菜香醋冻沙拉 | 70 |

SWEETS&DRINKS

71

| | |
|--------|------|
| 焙茶布丁 | ★ 72 |
| 生姜汽水 | ★ 74 |
| 热蜂蜜柠檬水 | 75 |
| 南瓜奶酪蛋糕 | 76 |
| 心意鸡蛋布丁 | 77 |
| 土佐文旦果冻 | ★ 78 |
| 柠檬汽水 | 79 |



Café&Meal MUJI

原汁原味，才是真正美味

透过食材，遥望食材的故乡

漂浮在海面上的小岛。

小岛的斜坡上，是一片片种着柠檬树的梯田。

晴空万里，群山连绵。水田波光粼粼。

那正是“大长柠檬”与“蛇纹岩米”的故乡。

我们的目标是，通过一道道精美的菜肴，

让人们闻到食材故乡的水、土与阳光的香味，

感受制作食材的人为美味付出的辛劳。



将食材发挥到极致

春天的新土豆，夏天的番茄，秋天的茄子，冬天的萝卜。

Café & Meal MUJI 的食谱中使用了大量应季蔬菜与鱼类。

我们力争将食材发挥到极致，尽量不制造厨房垃圾，

充分利用食材的每一个部位。

比如胡萝卜，可以连皮磨泥，做成酱汁。

又比如焙茶的茶叶渣，可以用烤箱加热，做成法式薄脆饼 (Tuile)。

不使用化学调料，尽量少用食盐与白糖，

也是为了充分挖掘食材的潜力。



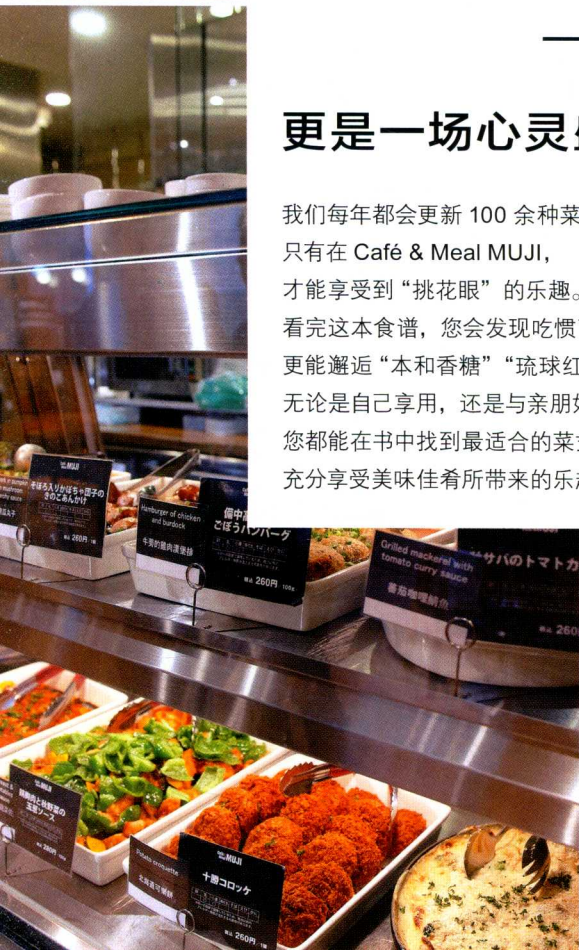


美味更健康

本书的食材清单是蔬菜的天下。
这正是 Café & Meal MUJI 的一大特色。
大家可以自由搭配 3 种菜式，
在一餐中摄入多种蔬菜。
我们使用的都是美味的时令鲜蔬，营养价值不在话下。
美味又健康，安心更安全。
热菜自然是趁热吃最好。若是凉菜，冰镇一下会有另一番风味。
冰火两重天，总有一款适合您。

更是一场心灵盛宴

我们每年都会更新 100 余种菜式。
只有在 Café & Meal MUJI，
才能享受到“挑花眼”的乐趣。
看完这本食谱，您会发现吃惯了的蔬菜也有意想不到的做法。
更能邂逅“本和香糖”“琉球红茶”等不为人知的好食材。
无论是自己享用，还是与亲朋好友共享，
您都能在书中找到最适合的菜式，
充分享受美味佳肴所带来的乐趣。



“原汁原味”

Café & Meal MUJI 耗费数年心血，终于成功将“原汁原味”的菜品呈现在顾客面前。所谓“原汁原味”，就是“不逆食材而行”。原汁原味的菜品，就是健康、环保的菜品。

为了完美诠释“原汁原味”的含义，我们必须尽可能在店里接触食材。清洗、切片、搅拌、加热等工序也需要在店里完成。换言之，Café & Meal MUJI 的全体员工需要不断提升自己的水平，否则就无法将“原汁原味”的理念变为现实。所以我们只能循序渐进，稳扎稳打。

一转眼，开业已有十年。

多亏了顾客们的宝贵意见与建议，Café & Meal MUJI 的经验愈发丰富。今天，我们将多年的成果总结归纳成了这本食谱。希望以这种“全新的形式”，向大家诠释“原汁原味”的内涵。

本书收录的食谱旨在帮助大家在家中也能享用“原汁原味”的菜品。我们尽可能还原平时在店里使用的食谱，并对某些制作环节进行了改进，让菜品的制作过程更简便。希望本书能为大家的饮食生活增光添彩。

请允许我借此机会，向平时专程来到本店用餐的顾客致以最诚挚的谢意。我与我的同事们将再接再厉，竭诚为各位呈上最精致、最美味的菜品。

中村新

Café & Meal MUJI 全体员工

为了方便读者在家中制作本书所收录的菜品，部分食谱使用了万能高汤或白高汤（日本的高汤一般以鲣鱼干及晒干的海带煮制而成，此处的万能高汤类似“浓汤宝”。——译者注）、寿喜锅的佐料汁、面汤等能在商店中买到的产品。编制此类食谱时，我们默认读者使用的是“无添加的原味调料”。请大家根据实际情况选用合适的调料。本书中的“清汤”特指由10g颗粒状固体清汤加热水200ml调制而成的清汤。（法餐中的清汤由牛、鸡的骨肉加蔬菜烹煮而成。——译者注）

第 1 章

HOT DELI

热料理

优质鸡肉、应季鲜鱼、各种豆类等低热量食材
与各类蔬菜的完美结合。

除了下饭的小菜，更有热腾腾的奶汁烤菜，
咖喱、热汤也是种类丰富，任君挑选。





01

甜辣酱炸鸡

Café & Meal MUJI最受欢迎的一道菜品。

咨询做法的顾客络绎不绝。

这道菜使用的是岩手县与冈山县的签约农场提供的精品鸡肉，敬请品尝。

鸡胸肉所含的热量较低，清清爽爽不油腻。

【材料（4人份）】

鸡胸肉…3大块（600g）

淀粉…5大勺

油（用于油炸）…适量

【腌酱】

盐…1/3小勺

生姜（泥）…1/3小勺

豆瓣酱…1/3小勺

鸡蛋…1/2个

生抽…1小勺不到

甜料酒（味醂）…1½小勺

料酒…1½大勺

【甜辣蛋黄酱】

蛋黄酱…1大勺

柠檬果汁…1小勺

甜辣酱…5大勺

【制作步骤】

- ① 将甜辣蛋黄酱的所有材料倒入大碗，搅拌均匀。
- ② 将腌酱的所有材料充分搅拌。
- ③ 斜着运刀，将鸡胸肉切片后放入②中，腌制30分钟左右。
- ④ 沥去腌酱中的水分，将淀粉撒在鸡肉上。
- ⑤ 将油倒入锅中，加热至175℃，再将④放入锅中油炸。炸至7分熟后取出鸡肉，晾2分钟左右，再放进锅中迅速过油。
- ⑥ 趁热将①倒在炸好的鸡肉上，装盘。



沥去腌酱中的水分，将淀粉撒在鸡肉上。



趁热将甜辣蛋黄酱倒在炸好的鸡肉上，轻轻搅拌。

02

HOT DELI

土豆浓汤

将连皮炸过的土豆，直接做成土豆浓汤。土豆皮的精华尽在汤中，绝对“原汁原味”。每一勺热汤，都能让您感受到土豆的朴素甘甜在唇齿间流转。



材料（4人份）

土豆（五月皇后）…1大个
油（用于油炸）…适量

清汤…200ml

牛奶…150ml

A 鲜奶油…80ml

盐…1/3小勺

胡椒…1/4小勺

制作步骤

- ① 将土豆连皮放进微波炉加热，直到土豆变软。
- ② 用 180℃ 的油将①炸成金黄色。
- ③ 将②倒入搅拌机，加入 A 进行充分搅拌。
- ④ 将③加热，装盘。

○冰镇后别有一番风味。

○清汤由 10g 颗粒状固体清汤加热水 200ml 调制而成。



在本店呼风唤雨的土豆。常用的土豆品种是淀粉含量较低的“五月皇后”（左），有些菜品也会用到“男爵”（右）。



将土豆连皮放进搅拌机。香气四溢的土豆皮会为这款土豆浓汤锦上添花。

03

HOT DELI

外焦里嫩的香渍 新洋葱

烤箱的热度，
能充分引出洋葱的甘甜。
我们在店里一般会剥去洋葱的皮，
不过大家在家中尝试时可连皮一并装盘，
将洋葱的精华一网打尽。



材料（4人份）

新洋葱…2个

橄榄油…25ml

白糖…1小勺

A 盐…1/2小勺

白葡萄酒醋…2大勺

芥末粒…2小勺

黑胡椒末…适量

制作步骤

- ① 切去新洋葱的根部，剥去干皮。
- ② 将①放上烤盘，用预热到180℃的烤箱烘烤40分钟。
- ③ 取出洋葱，竖着切成4等份。
- ④ 将A全部倒入大碗，充分搅拌。
- ⑤ 将④均匀倒在尚未冷却的洋葱上，撒上黑胡椒。

●凉了也好吃。炎炎夏日，不妨将刚出炉的洋葱晾一下，用作凉菜。



04

HOT DELI

笋豆双料的 春色肉末咖喱

Café & Meal MUJI的肉末咖喱使用了各种豆类蔬菜。本书收录的是这款咖喱的升级版，加入了富有春日气息的冬笋。

如果您家里有新鲜的青豌豆，不妨加进去一起煮。如此一来，这款菜肴定会让您如沐春风。

材料（4人份）

混合肉糜（牛肉+猪肉）…150g

洋葱…1/2个

色拉油…1大勺

蒜末…1小勺

姜末…1小勺

孜然籽…1/2小勺

红酒…2大勺

咖喱粉…1/2大勺

清汤…50ml

番茄…250g

A 白糖（粗糖）…2小勺

盐…1/2小勺

印度麻辣酱（Garam Masala）…少许

冬笋（水煮）…100g

盐…少许

清汤…100ml

无盐黄油…1大勺

毛豆（速冻也可）…30g

制作步骤

- ① 将色拉油倒入锅中，加入蒜末与姜末，加热爆香。
- ② 将洋葱切成丁，加入孜然籽，炒至洋葱变软。
- ③ 加入肉糜继续翻炒，再加入红酒，让红酒中的酒精完全蒸发。
- ④ 将番茄切成大块，与A的其他材料一起倒入③中，用小火煮10分钟左右。
- ⑤ 将冬笋切成薄片，焯水后倒掉清水，加入清汤与盐，用小火煮5分钟后停火冷却。不要沥去汤水。
- ⑥ 待冬笋冷却入味后沥去汤水，用黄油煎一下。
- ⑦ 将毛豆解冻剥好，放在一旁备用。
- ⑧ 将⑥加入④中煮一小会。
- ⑨ 加入⑦，装盘。