

# 無印良品<sup>®</sup>的万能酱汁料理



MUJI Recipe Book

# 無印良品<sup>®</sup>的万能酱汁料理

[日]枝元 菜穗美 - 著

曹逸冰 - 译 [日]吉井忍 - 审校



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无印良品的万能酱汁料理 / (日)枝元菜穗美著;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丸型でつくる 万能のたれ&ソースでパッとおいしいごはん

ISBN 978-7-5086-5059-3

I. 无… II. ①枝… 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 040966 号

MUJIRUSHI RYÔHIN NO SILICONE CHÔRI CASE MARUGATA DE TSUKURU-  
BANNOU NO TARE & SAUCE DE PATTO OISHII GOHAN

Copyright © 2012 Nahomi Edamoto

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 Akiko Arai

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

## 无印良品的万能酱汁料理

著 者: [日] 枝元菜穗美

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: 01-2013-4060

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-5059-3/G · 1183

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

圆形硅胶烹饪盒的使用方法	4
享受每日佳肴	6



## chapter 1

### 用酱油制作的酱汁 7

#### 使用咸甜酱油汁

姜香猪肉	8
咸甜酱油汁的制作方法	8
咸甜银鳕鱼	10
炖萝卜	11
香甜蔬菜	12
南蛮风香渍茄子	14
鳗鱼鸡蛋盖饭	15
牛肉盖饭	16
山药乌冬面	17
红烧芋头汤	18

#### 使用寿喜锅酱汁

微波炉极简寿喜锅	20
寿喜锅酱汁的制作方法	20
照烧鸡肉	22
酸甜清蒸肉丸	23
南瓜炖猪肉	24

## chapter 2

### 万能咸味酱汁 25

#### 使用万能咸味酱汁

咸味关东煮	26
万能咸味酱汁的制作方法	26
小松菜炒鸡肉	28
咸酱清蒸旗鱼	29
清蒸鲑鱼豆腐	30
咸酱卷心菜	31
4种韩式凉拌小菜	32
咸味乌冬面 + 韩式泡菜	34
白菜榨菜汤	35
番茄蛋汤	36

## chapter 3

### 西式酱汁 37

#### 使用西式白酱

奶油炖菜	38
西式白酱的制作方法	38
奶油酱鸡肉	40
蟹肉焗通心粉	41

#### 使用微波炉番茄酱

弗拉门戈蛋	42
微波炉番茄酱的制作方法	42
番茄酱炖猪肉	44
茄香意式辣番茄酱斜管面	45

#### 使用香蒜油

蒜香秋刀鱼	46
香蒜油 & 香蒜片的制作方法	46
蒜香蘑菇炖虾	48
蒜香杂烩饭	49
海蚬蒜香橄榄油意面	50
牛油果罗勒意面	52
蒜香番茄汤	53

#### 使用普罗旺斯酱汁

清蒸虾仁拌莲藕	54
普罗旺斯酱汁的制作方法	54
土豆拌章鱼	56
味噌蛋黄酱烤百合	57
鸡胸肉拌芦笋	58

## chapter 4

### 亚洲风味酱汁 59

#### 使用麻婆酱

麻婆青菜	60
麻婆酱的制作方法	60
麻婆豆腐	62
蔬菜卷猪肉	63

#### 使用担担面酱

担担粉丝汤	64
担担面酱的制作方法	64
担担面酱芋头	65

#### 使用辣酱

甜辣虾仁	66
辣酱的制作方法	66
甜辣金枪鱼炒蛋	68
用年糕制作的亚洲风味披萨	69

#### 使用泰式鱼酱

泰式鱼酱水饺	70
泰式鱼酱的制作方法	70
粉丝沙拉	72

## chapter 5

### 万能甜醋 73

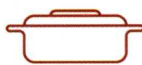
#### 使用万能甜醋

腌花菜	74
万能甜醋的制作方法	74
蟹肉什锦寿司	76
酸甜香渍四季豆	77
酸甜芹菜与蕺苳	78
中式甜醋腌黄瓜	79

# 無印良品<sup>®</sup>的万能酱汁料理

[日]枝元 菜穗美 - 著

曹逸冰 - 译 [日]吉井 忍 - 审校



MUJI Recipe Book



圆形硅胶烹饪盒的使用方法	4
享受每日佳肴	6



## chapter 1

### 用酱油制作的酱汁 7

#### 使用咸甜酱油汁

姜香猪肉	8
咸甜酱油汁的制作方法	8
咸甜银鳕鱼	10
炖萝卜	11
香甜蔬菜	12
南蛮风香渍茄子	14
鳗鱼鸡蛋盖饭	15
牛肉盖饭	16
山药乌冬面	17
红烧芋头汤	18

#### 使用寿喜锅酱汁

微波炉极简寿喜锅	20
寿喜锅酱汁的制作方法	20
照烧鸡肉	22
酸甜清蒸肉丸	23
南瓜炖猪肉	24

## chapter 2

### 万能咸味酱汁 25

#### 使用万能咸味酱汁

咸味关东煮	26
万能咸味酱汁的制作方法	26
小松菜炒鸡肉	28
咸酱清蒸旗鱼	29
清蒸鲑鱼豆腐	30
咸酱卷心菜	31
4种韩式凉拌小菜	32
咸味乌冬面 + 韩式泡菜	34
白菜榨菜汤	35
番茄蛋汤	36

## chapter 3

### 西式酱汁 37

#### 使用西式白酱

奶油炖菜	38
西式白酱的制作方法	38
奶油酱鸡肉	40
蟹肉焗通心粉	41

#### 使用微波炉番茄酱

弗拉门戈蛋	42
微波炉番茄酱的制作方法	42
番茄酱炖猪肉	44
茄香意式辣番茄酱斜管面	45

#### 使用香蒜油

蒜香秋刀鱼	46
香蒜油 & 香蒜片的制作方法	46
蒜香蘑菇炖虾	48
蒜香杂烩饭	49
海蜆蒜香橄榄油意面	50
牛油果罗勒意面	52
蒜香番茄汤	53

#### 使用普罗旺斯酱汁

清蒸虾仁拌莲藕	54
普罗旺斯酱汁的制作方法	54
土豆拌章鱼	56
味噌蛋黄酱烤百合	57
鸡胸肉拌芦笋	58

## chapter 4

### 亚洲风味酱汁 59

#### 使用麻婆酱

麻婆青菜	60
麻婆酱的制作方法	60
麻婆豆腐	62
蔬菜卷猪肉	63

#### 使用担担面酱

担担粉丝汤	64
担担面酱的制作方法	64
担担面酱芋头	65

#### 使用辣酱

甜辣虾仁	66
辣酱的制作方法	66
甜辣金枪鱼炒蛋	68
用年糕制作的亚洲风味披萨	69

#### 使用泰式鱼酱

泰式鱼酱水饺	70
泰式鱼酱的制作方法	70
粉丝沙拉	72

## chapter 5

### 万能甜醋 73

#### 使用万能甜醋

腌花菜	74
万能甜醋的制作方法	74
蟹肉什锦寿司	76
酸甜香渍四季豆	77
酸甜芹菜与蕺苳	78
中式甜醋腌黄瓜	79



## 硅胶烹饪盒的特征

### 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，加热后的余温还能让食材的精华进一步浓缩。盒盖内侧的圆形凸起小点能让蒸汽在盒内循环流动，均匀分布。

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。

### 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，在做其他菜的时候用来调味。

## 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。

◎汤水之类的液体倒到七八分满即可。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，或在蛋壳上开一个小洞。

◎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，汤水也有可能从盒盖打开时溢出，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，请务必确认您使用的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为均匀。

◎如果您使用的是转盘式微波炉，请务必保证烹饪盒能与转盘一同转动。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。

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

◎食谱中的“加热时间”以600w功率为准。请按照下表，对照您选择的微波炉的功率调整加热时间。功率越大，加热速度就越快，也更容易导致受热不均的情况。

◎不同尺寸的烹饪盒的加热时间一览

	小号 (约1000ml)	以中号为准 (约1600ml)	大号 (约2700ml)
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

	以 500W 600W 700W 800W 900W 1000W 为准					
加热时间	1.2倍	1 倍	0.9倍	0.8倍	0.7倍	0.5倍

## 本书的使用方法

◎食谱中的食材重量是去皮后的净重。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“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。

◎图例



: 使用的硅胶烹饪盒的尺寸



: 食谱的分量(适用的人数)



: 微波炉的加热时间



## 享受每日佳肴

“叮”——打开微波炉时，我常会发现烹饪盒的盖子凹下去了一大块。在大多数情况下，盖子往下凹，就意味着烹饪盒里的食材都熟透了。所以这也是烹饪盒给我们的信号：“你的菜做好啦！”久而久之，我便对瘪了的烹饪盒产生了怜爱之情。

再给大家透露几个小诀窍：同时加热多种食材的时候，要把硬的食材垫在下面；如果某种食材比较难煮透，就先单独拿出来加热一次，然后再和其他食材放在一起加热；余热也是我们的好帮手，把烹饪盒从微波炉里拿出来之后，不要立刻取下盒盖，把食材“焖一焖”，如此一来，菜肴一定会更酥软可口。

本书收录的酱汁，都是我平时经常使用的“明星酱汁”。把酱汁和食材搅拌均匀，倒进烹饪盒，放进微波炉加热一下，食材就能充分吸收酱汁的精华了。而且烹饪盒比平底锅和炒锅更省油，更健康。

我觉得这几种酱汁与“微波炉菜肴”是天作之合。把酱汁倒在食材上一起蒸，或是用于最后的点缀，都是不错的选择。我将在本书中介绍酱汁的各种用法，敬请期待。

只要提前备好酱汁，就能迅速搞定一桌美味佳肴。而且这些酱汁的制作方法也非常简便，厨具收拾起来也毫不费力。希望这款硅胶烹饪盒，能帮助大家畅享美食生活。

枝元菜穗美



## chapter 1

---

# 用酱油制作的酱汁

本章将介绍两种百搭酱汁。

一种是用木鱼花制成的咸甜酱油汁。

另一种是只用酱油、酒与甜料酒调配的寿喜锅酱汁。

无论是姜香猪肉还是乌冬面，都能用这两款酱汁轻松搞定。



使用咸甜酱油汁的

# 姜香猪肉

size



中 (不使用蒸盒)

serve



2人份

time

500W 4分10秒 + 余热1~2分

600W 3分30秒 + 余热1~2分

姜香猪肉是日本人最熟悉的家常菜之一。只要把酱汁和肉倒进烹饪盒，搅拌均匀，剩下的事交给微波炉去办就行了。千万别把酱汁做好后剩下的木鱼花扔掉！放进微波炉转一转，浇在米饭上吃也很美味。您可以一次性多做一些酱汁，分批使用，绝对方便省事。

## 材料

猪肩肉（薄片）…200g

A 咸甜酱油汁…4大勺  
姜泥…2小勺

淀粉…1大勺

卷心菜…1大片

青椒…1个

红甜椒…1/4个

姜泥…适量

## 制作步骤

- ① 将猪肉放进烹饪盒，倒入A，轻轻揉捏，然后晾2~3分钟。之后将肉片对折。将淀粉倒入茶叶滤勺后，抖动滤勺，将淀粉撒在肉片上（薄薄一层即可）。正面撒完后，将肉片翻过来，在反面也撒上淀粉。
- ② 将微波炉的功率调至600w。盖上烹饪盒的盒盖，加热3分30秒。加热结束后焖1~2分钟，待盒体不烫手后再取出。
- ③ 将卷心菜切成细丝，青椒与甜椒也竖着切成圈状，放在盘子里搅拌均匀，再将②叠放在上面，最后根据您的口味点缀一些姜泥即可。



在烹饪盒内将肉与酱汁搅拌均匀。

## 咸甜酱油汁的制作方法

### 材料

木鱼花…40g

酱油（本书均指生抽）…1杯

糖（可选用红糖、三温糖等）…3大勺

甜料酒（味醂）…1/2杯

水…1½杯

※ 若放入冰箱的冷藏室，可保存2个月左右。

※ 这款酱汁专为“微波炉菜肴”设计，因此水分较少，口味较浓（约4~5倍浓缩）。稀释后可用作面汤，或在炖菜时用于调味。

※ 您也可以使用市面上销售的面汤调料制作本书介绍的菜肴。但每款调料的浓度各不相同，请务必根据实际情况调整用量。

### 制作步骤

- ① 将酱油与糖倒入锅中，用中火加热，使糖完全溶化。煮开后调至小火，再煮1分钟。
- ② 加入甜料酒，继续用小火加热2~3分钟。
- ③ 将水倒入②，煮开后加入木鱼花，继续用小火加热5分钟。
- ④ 用滤网滤去③中的木鱼花，将剩下的液体倒入不锈钢盆。再用手把木鱼花中的汤汁挤进酱汁。待酱汁冷却后，用调料瓶或其他容器装好存储即可。

※ 将挤干的木鱼花搅开，分成两份，其中一份放在中号烹饪盒中，在不加盖的情况下放入微波炉，调至600W功率加热3分钟至3分20秒，之后再加热剩下的另一半。加热过的木鱼花可以用来拌饭。



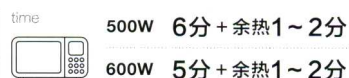
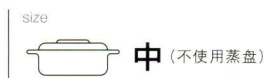






使用咸甜酱油汁的

## 咸甜银鳕鱼



煮鱼肉的时候，也要充分利用余热。

焖出来的鱼肉会更松软。

可以在烹饪盒里加一些容易煮熟的食材（如蘑菇）当配菜。

### 材料

银鳕鱼肉…2块（约150g）

A [ 咸甜酱油汁…4大勺  
姜片…2片

金针菇…1大盒（约150g）

### 制作步骤

- ① 用纸巾按一按银鳕鱼肉，吸去多余的水分。然后将鱼肉放进烹饪盒，加入A，再稍稍按一下鱼肉，让鱼肉充分吸收酱汁的精华。
- ② 金针菇去根，一分为四，塞进①的空隙。
- ③ 加盖后用600W功率加热5分钟。加热结束后再用余热焖1~2分钟。
- ④ 将汤汁浇在鱼肉上。给金针菇翻身，保证金针菇能充分蘸到汤汁（不必翻鱼肉）。最后装盘，将剩余的汤汁浇在鱼肉上即可。



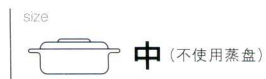
先将鱼肉和酱汁倒入烹饪盒，让鱼肉充分吸收酱汁的精华。加热前再加入金针菇。

※ 可用鳕鱼、鲛鱼、鲑鱼等鱼类代替银鳕鱼。



使用咸甜酱油汁的

## 炖萝卜



这款炖萝卜使用了容易煮熟的金枪鱼做配料。

萝卜会充分吸收酱汁的精华，口感软硬适中。生姜的香味更是点睛之笔。

用作下酒菜也不错哦。

### 材料

萝卜…约5cm长(300g左右)

金枪鱼(罐头)…1小罐

咸甜酱油汁…4大勺

姜片…2片

### 制作步骤

- ① 萝卜去皮，竖着一切二，然后切成8mm厚的薄片。生姜切成细丝备用。
- ② 将萝卜倒入烹饪盒，倒入酱汁，加盖后用600W功率加热5分钟。
- ③ 取出烹饪盒，加入金枪鱼与①中的生姜，搅拌均匀后盖上盒盖，继续用600W功率加热5分钟。加热完成后再焖1~2分钟，保证食材吸收酱汁的精华。



第1次加热时只放萝卜和酱汁。



使用咸甜酱油汁的

# 香甜蔬菜

这款蔬菜丝用油量少，  
口感清爽，百吃不腻。

当您突然发现餐桌上的菜不够吃时，可以立刻用  
这道菜补上。

您也可以一次性多做一些，放在冰箱里，用作便当  
的配菜。

## 香甜莲藕片

size



小 (不使用蒸盘)

serve



2人份

time



500W 3分40秒 + 余热1~2分钟

600W 3分钟 + 余热1~2分钟

### 材料

莲藕 (中号) …1节 (约 150g)

色拉油…1/2 大勺

咸甜酱油汁…2 大勺

白芝麻粉…少许



莲藕不必泡水，可直接  
加热。

### 制作步骤

- ① 莲藕去皮，切成薄片后倒入烹饪盒，加入色拉油  
和酱汁，加盖后用 600W 功率加热 3 分钟。然后  
取出烹饪盒，将莲藕稍稍搅拌一下，再盖上盒盖，  
用余热焖 1~2 分钟。
- ② 装盘，根据您的口味撒上白芝麻粉即可。

## 香甜牛蒡丝

size



小 (不使用蒸盘)

serve



2人份

time



500W 3分40秒 + 余热1分钟

600W 3分钟 + 余热1分钟

### 材料

牛蒡…1/2 根 (约 100g)

胡萝卜…1/3 根 (约 50g)

A 咸甜酱油汁…2 大勺

麻油…1 小勺

七味辣椒粉…适量



牛蒡与胡萝卜要尽可能  
切得细一些，这样  
更容易煮熟。

### 制作步骤

- ① 用刀背刮去牛蒡的外皮，边刮边用水冲洗。去皮  
后，斜着运刀，将牛蒡切成薄片，然后将牛蒡片  
切成细丝。将细丝放进水里浸 2 分钟，去除涩味。  
捞出来之后放在笊篱上沥去多余水分。胡萝卜去  
皮后同样切成细丝。
- ② 将①装入烹饪盒，加入 A，搅拌均匀后加盖，用  
600W 功率加热 3 分钟。然后取出烹饪盒，将蔬  
菜丝稍稍搅拌，再加盖焖 1 分钟左右。在食材充  
分吸收酱汁后，再根据您的口味加入七味辣椒粉  
即可。