

無印良品的四季食谱

Café&Meal MUJI

将無印良品的美味带回家

六十四款四季人气美食全收录, 在家制作放心本色菜肴。



無印良品的四季食谱
Café&Meal MUJI

袁璟 林叶 译

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

無印良品的四季食谱 / (日) 無印良品著 ; 袁璟, 林叶译 .

— 桂林 : 广西师范大学出版社, 2014.12

书名原文 : Café&Meal MUJI

ISBN 978-7-5495-6038-7

I . ① 无… II . ① 日… ② 袁… ③ 林… III . ① 食品营养 - 基本知识

IV . ① R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第273062号

广西师范大学出版社出版发行
桂林市中华路22号 邮政编码: 541001
网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏
出品人: 刘瑞琳
责任编辑: 王罕历 盖新亮
内文制作: 韩 凝
料理制作: Café&Meal MUJI
设计: 伊丹友广、新由纪子 [IT IS DESIGN]
摄影: 广濑贵子、山野浩司、安彦幸枝
造型: 千叶美枝子

*部分文章是收集自双月刊生活类杂志giorni。

活动热线: 010-64288001
官方微博: @广西师大出版社理想国
官方微信: 理想国

全国新华书店经销
发行热线: 010-64284815
北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 5.25 字数: 50千字
2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
定价: 48.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

春

Spring

- 8 **HOT**
土佐文旦沙司烤鸡
- COLD**
香脆胡萝卜沙拉
泰式甜辣酱拌银带鲱
- 12 **HOT**
香炸鲷鱼
- COLD**
油菜花沙拉
欧芹沙司拌新土豆
- 14 **HOT**
时蔬腰果鸡块
- COLD**
日式嫩姜沙拉
土佐文旦鱿鱼塞必切沙拉
- 16 **HOT**
香炸鱼饼
- COLD**
日式豆腐拌时蔬
醋腌洋葱
- 18 **HOT**
香烤马鲛鱼
- COLD**
大长柠檬意粉沙拉
油菜花拌青豆

夏

Summer

- 22 **HOT**
盐曲番茄炖时蔬
- COLD**
香腌沙丁鱼
保加利亚酸奶沙拉
- 26 **HOT**
香烤三文鱼
- COLD**
甘长唐辛子 [万愿寺唐辛子] 沙拉
香炖双蔬 [冬瓜、绢皮茄子]
- 28 **HOT**
嫩煎杏仁酱汁里脊
- COLD**
炸酱粉丝沙拉
香腌绢皮茄子 [花椒风味]
- 30 **HOT**
西式奶酪烧牛肉
- COLD**
大长柠檬虾仁沙拉
酒酿鲜蔬猪肉 [茶美猪]
- 32 **HOT**
绢皮茄子炒肉
- COLD**
柿子椒沙拉
番茄柠檬西式渍菜

秋

Autumn

- 36 **HOT**
清淡日式土豆炖肉
- COLD**
秋茄子拌花椰菜沙拉
日式茶味猪肉沙拉
- 40 **HOT**
盐曲奶油鳕鱼
- COLD**
墨西哥风味根菜 [牛油果酱汁]
粉丝蘑菇沙拉 [玄米黑醋汁]
- 42 **HOT**
田乐土豆泥
- COLD**
芝麻酱凉拌烤南瓜
莲藕青花鱼韩式沙拉
- 44 **HOT**
鸡肉菌菇炖番茄
- COLD**
韩式拌菜沙拉
欧芹酸奶沙司拌山药
- 46 **HOT**
味噌风味烤美国茄子
- COLD**
香菇萝卜干沙拉
奶油明太子土豆沙拉

Café&Meal MUJI 的热汤

- 俄罗斯甜菜汤 61
春季香菜时蔬汤 62
夏季番茄时蔬汤 62
蘑菇鸡汤 63
下仁田葱茼蒿鸡汤 63
基本鸡汁原汤 64
万能海带汤汁 64

冬

Winter

- 50 **HOT**
芥末奶汁烤土豆
- COLD**
萝卜莲藕沙拉
沙丁鱼鸡蛋饼
- 54 **HOT**
鸡翅杂粮炖番茄
- COLD**
戈根索拉乳酪炖萝卜
普罗旺斯根菜杂烩
- 56 **HOT**
菠菜多利亚饭
- COLD**
土豆苹果沙拉
芜菁凯撒沙拉
- 58 **HOT**
羹煮青花鱼
- COLD**
水菜莲藕拌豆腐渣
芝麻醋拌山药

进一步了解

- 关于 Café&Meal MUJI 的点滴
菜肴与甜点的人气排行榜 66
店内消费流程 68
关于食材 70
关于调味料 73
关于签约农家 74
关于食器 75
关于主厨与服务员 76
Café&Meal MUJI 店铺一览表 79

無印良品的四季食谱

Café&Meal MUJI

袁璟 林叶 译

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

Café&Meal MUJI 是無印良品旗下的咖啡馆 & 餐馆。

以“素之食 [自然原味] 最美味”为宗旨，提供各种精致的菜肴、甜点、饮品、面包。将来自日本各地放心食材的美味尽情展现，把化学调味料的使用控制在最低限度，并且绝不使用任何防腐剂，Café&Meal MUJI 就是这样始终如一地坚持这些原则。

这种朴素的烹调理念已经为很多人接受，成为每日居家烹调的参考。大家会根据自己的身体状况来调整菜肴的种类并尝试各种组合，这样一来每日三餐有了更多选择，一点都不会觉得单一。此外，这些菜肴做完后即便放置一段时间，味道也不会发生太大变化，就当作是“预先做好的菜肴”。这样，就算家里人在不同时间回家，也可以吃上可口的饭菜。每日精致三餐也许会超出我们的能力范围，但我们都还是希望能够为自己与家里人的身体状况考虑，做些可口营养的菜式。而这本书所收集的正是适合我们的菜谱。

希望这本书对大家有所帮助。

关于食谱

在店里的话，顾客会因各自喜好品尝 1 ~ 2 款主菜 [热菜] + 2 ~ 3 款副菜 [冷菜]，以及米饭 [十谷米、白米] 或者面包，配味噌汤或其他汤品。

而本书所倡导的基本上是 1 款主菜 [热菜] + 2 款副菜 [冷菜] 的组合方式，并根据不同季节分别加以介绍。材料不齐全也没有关系，只要好好领会各种美味酱汁调料的特点，然后与自己手头的当季食材搭配烹制即可。



春

Spring

- 8 **HOT**
土佐文旦沙司烤鸡
- COLD**
香脆胡萝卜沙拉
泰式甜辣酱拌银带鲱
- 12 **HOT**
香炸鲷鱼
- COLD**
油菜花沙拉
欧芹沙司拌新土豆
- 14 **HOT**
时蔬腰果鸡块
- COLD**
日式嫩姜沙拉
土佐文旦鱿鱼塞必切沙拉
- 16 **HOT**
香炸鱼饼
- COLD**
日式豆腐拌时蔬
醋腌洋葱
- 18 **HOT**
香烤马鲛鱼
- COLD**
大长柠檬意粉沙拉
油菜花拌青豆

夏

Summer

- 22 **HOT**
盐曲番茄炖时蔬
- COLD**
香腌沙丁鱼
保加利亚酸奶沙拉
- 26 **HOT**
香烤三文鱼
- COLD**
甘长唐辛子 [万愿寺唐辛子] 沙拉
香炖双蔬 [冬瓜、绢皮茄子]
- 28 **HOT**
嫩煎杏仁酱汁里脊
- COLD**
炸酱粉丝沙拉
香腌绢皮茄子 [花椒风味]
- 30 **HOT**
西式奶酪烧牛肉
- COLD**
大长柠檬虾仁沙拉
酒酿鲜蔬猪肉 [茶美猪]
- 32 **HOT**
绢皮茄子炒肉
- COLD**
柿子椒沙拉
番茄柠檬西式渍菜

秋

Autumn

- 36 **HOT**
清淡日式土豆炖肉
- COLD**
秋茄子拌花椰菜沙拉
日式茶味猪肉沙拉
- 40 **HOT**
盐曲奶油鳕鱼
- COLD**
墨西哥风味根菜 [牛油果酱汁]
粉丝蘑菇沙拉 [玄米黑醋汁]
- 42 **HOT**
田乐土豆泥
- COLD**
芝麻酱凉拌烤南瓜
莲藕青花鱼韩式沙拉
- 44 **HOT**
鸡肉菌菇炖番茄
- COLD**
韩式拌菜沙拉
欧芹酸奶沙司拌山药
- 46 **HOT**
味噌风味烤美国茄子
- COLD**
香菇萝卜干沙拉
奶油明太子土豆沙拉

Café&Meal MUJI 的热汤

- 俄罗斯甜菜汤 61
- 春季香菜时蔬汤 62
- 夏季番茄时蔬汤 62
- 蘑菇鸡汤 63
- 下仁田葱茼蒿鸡汤 63
- 基本鸡汁原汤 64
- 万能海带汤汁 64

冬

Winter

- 50 **HOT**
芥末奶汁烤土豆
- COLD**
萝卜莲藕沙拉
沙丁鱼鸡蛋饼
- 54 **HOT**
鸡翅杂粮炖番茄
- COLD**
戈根索拉乳酪炖萝卜
普罗旺斯根菜杂烩
- 56 **HOT**
菠菜多利亚饭
- COLD**
土豆苹果沙拉
芜菁凯撒沙拉
- 58 **HOT**
熏煮青花鱼
- COLD**
水菜莲藕拌豆腐渣
芝麻醋拌山药

进一步了解

- 关于 Café&Meal MUJI 的点滴
菜肴与甜点的人气排行榜 66
- 店内消费流程 68
- 关于食材 70
- 关于调味料 73
- 关于签约农家 74
- 关于食器 75
- 关于主厨与服务员 76
- Café&Meal MUJI 店铺一览表 79

烹调前须知

- ◎材料的分量，除有特殊说明外，均为四人份。
- ◎计量单位 1杯=200ml [cc]、1大勺=15ml、1小勺=5ml [cc]。
- ◎请预热之后再烘烤。加热时间因使用器具及机种的不同而异。
- ◎油炸温度基准：高温=约170~180℃、中温=约160~170℃、低温=约150~160℃。
- ◎本书中所使用的“本和香糖”是用冲绳产的粗糖做成的砂糖，可以用等量的上等白糖、三温糖等代替。
- ◎有些菜谱中使用了一些产地特有的食材，可用手头现有的同类食材代替。

春季食谱

Spring



土佐文旦沙司烤鸡
香脆胡萝卜沙拉
泰式辣酱拌银带鲱

文旦沙司有着春天般的爽口酸味，拌上可口烤鸡
再辅以具有异国特色的银带鲱冷菜
配上嚼劲十足的胡萝卜沙拉
构成一桌丰富多彩的美味佳肴

Spring 1

春季食谱



HOT

土佐文旦沙司烤鸡

以土佐文旦的爽口沙司炮制而成的美味烤菜

材料 [4 人份]

鸡腿肉 $1\frac{1}{2}$ 块 [约 300g]

大土豆 1 个 [约 200g]

小番茄 $\frac{1}{2}$ 包

欧芹 [如有可放, 切碎] 少许

盐

黑胡椒

橄榄油

◎ 文旦沙司

文旦 $\frac{1}{2}$ 个 [80g] ; 番茄 [切成 1cm 的块] $\frac{1}{2}$ 个 ; 橄榄油 $2\frac{1}{3}$ 大勺 ; 大蒜 [切碎] 1 瓣 ; 洋葱 [切碎] $\frac{1}{4}$ 个 ; 盐 1 小勺 ; 白葡萄酒醋 $1\frac{2}{3}$ 大勺 ; 罗勒 [切碎] 1 棵

做法

1. 鸡肉切块, 加入 1 小勺盐、胡椒适量、橄榄油 1 小勺, 搅拌均匀。
2. 平底锅烧热, 将 1 的鸡皮一面朝下放入锅中, 煎至两面颜色变深后取出 [没有完全熟透也没关系]。
3. 制作文旦沙司。将文旦剥皮, 取 $\frac{1}{6}$ 皮的黄色部分切丝, 过热水。将 2 的平底锅中的油倒掉, 加橄榄油、大蒜爆香, 加入洋葱, 大火不停煎炒, 加盐。加入白葡萄酒醋, 煮开, 关火, 加入番茄、文旦果肉与皮、罗勒。
4. 将土豆切成半月形, 1cm 厚, 浸水片刻, 把水滤干。放少许盐、橄榄油近 1 小勺, 放入 200℃ 的烤箱烘烤 10 分钟。
5. 将 2 的鸡肉、4 的土豆放入耐热容器, 把小番茄分散放入其中, 浇入沙司, 完全覆盖在表面, 放入 200℃ 烤箱烤 8 分钟。最后撒上欧芹碎末。



COLD

香脆胡萝卜沙拉

稍微过水加热能带出胡萝卜中的甜味

材料 [4人份]

胡萝卜 [不同品种] 1 $\frac{1}{2}$ 根 [约300g]

生菜 [撕碎] 3片

盐

◎ 沙拉调味汁

醋 2小勺；柠檬汁 1小勺；本和香糖 $\frac{2}{3}$ 大勺；盐 $\frac{1}{2}$ 小勺；
黑胡椒少许；橄榄油 2 $\frac{2}{3}$ 大勺

做法

1. 胡萝卜切成半月形，2mm厚，撒上1小勺盐，轻轻拌匀，放置5分钟左右备用。
2. 将锅中水烧开，放入胡萝卜，快速过水，注意控制口感，滤干。等胡萝卜余热散尽，与生菜一起浇上沙拉调味汁拌匀。
3. 装入食器，按自己喜好，加一些炸胡萝卜片。

[炸胡萝卜片的材料与做法]

胡萝卜 $\frac{1}{2}$ 根，切成1mm厚的圆片，薄薄地涂上一层小麦粉，直接放入160℃的油锅中炸。

* 用市面上卖的炸蔬菜片亦可。



COLD

泰式甜辣酱拌银带鲱

按个人喜好也可用竹荚鱼、沙丁鱼、西太公鱼等小鱼做这道菜

材料 [4人份]

银带鲱 300g

香菜 1棵

贝割菜* $\frac{1}{2}$ 包紫洋葱 $\frac{1}{2}$ 个

薄荷 [撕碎] 5片

淀粉

豆油 [炸制食品用的油皆可]

◎ 泰式甜辣酱

橄榄油 2小勺；大蒜 [切碎] 1瓣；洋葱 [切碎] $\frac{1}{6}$ 个；
柠檬草 [将叶片切碎] 1片；甜辣酱 [贩卖品] 4大勺；
鱼露 1大勺；柠檬汁 1大勺

做法

1. 将银带鲱薄薄地滚上一层淀粉下油锅炸，油锅温度控制在170℃。
2. 制作泰式甜辣酱。锅里下橄榄油，放入大蒜，开火炒至金黄色，加入洋葱、柠檬草，炒到洋葱变软，关火。等余热散尽，加入甜辣酱、鱼露、柠檬汁，调匀。
3. 香菜切成3cm长的段、贝割菜沿根部切断，再从中间切成对半，紫洋葱切成薄片。与薄荷叶一起浸泡水中片刻，滤水备用。
4. 在1的银带鲱与3的蔬菜中加入甜辣酱拌匀。

* 双叶的蔬菜刚刚发芽的状态，两片菜叶就像贝壳张开的形状，在日本这样的菜叫作贝割菜。



香炸鲑鱼
油菜花沙拉
欧芹沙司拌新土豆

有新鲜的鲑鱼就一定要做一次试试
香炸鲑鱼配葡萄酒醋做成的甜醋
再加上味道微苦的油菜花沙拉与鲜嫩土豆
春意盎然的美食就摆在眼前了