

《无印良品的简单微波炉料理》

图书基本信息

书名：《无印良品的简单微波炉料理》

13位ISBN编号：9787508650603

出版时间：2015-5-31

作者：[日]小川圣子

页数：80

译者：曹逸冰,吉井忍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《无印良品的简单微波炉料理》

内容概要

“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。

现代人的生活节奏越来越快，然而大多数人认为微波炉只能“热菜”，不能“做菜”。这本书帮助读者将微波炉的“加热”功能升级为“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。即便厨艺不精，也可以大胆尝试。无论是简单的点心，还是正统的菜肴，都能迅速完成。

拉近与烹饪的距离，从简单微波炉料理开始。

“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。

《无印良品的简单微波炉料理》

作者简介

小川圣子

料理家。从小酷爱烹饪。毕业于女子营养大学，潜心研究各类西点与菜肴。擅长以家常菜及日本各地的特产为基础，构思菜肴与商品，在各大领域大显身手。她深谙食材的特征，开发出了许多易于实践的菜肴，备受食客欢迎。

《无印良品的简单微波炉料理》

书籍目录

序言

硅胶烹饪盒的使用方法

Chapter1 普通蔬菜

奶香土豆

微辣土豆炖肉

黄油土豆

简约土豆沙拉

糖渍胡萝卜

韩式凉拌胡萝卜

豆芽韭菜牛肉汤

韩式凉拌豆芽

咸味炒豆芽

回锅肉式卷心菜

芝麻凉拌卷心菜

极简凉拌卷心菜丝

清蒸茄子

香渍茄子

金枪鱼蛋黄酱拌南瓜

奶酪烤南瓜

Chapter2 普通肉类与鱼类

清蒸白菜猪肉

肉馅糕

肉酱

炸酱面式乌冬面

肉酱饭团

清蒸鸡肉

清蒸鸡肉炒青菜

低热量鸡肉三明治

油豆腐袋加关东煮风味茼蒿

极简照烧鱼

蛋黄酱烤鲑鱼

生番茄酸辣虾

奶香白菜嫩扇贝

麻婆豆腐

速蒸豆腐鳕鱼

微辣芝麻酱配温豆腐

Chapter3 米饭与面条

肉末卷心菜炒饭

鱼干大葱炒饭

韩国泡菜炒饭

极简蛋包饭

极简牛肉盖饭

韩式汤泡饭

油炸干面

咸味豆芽炒面

炒乌冬面

奶油奶酪意面

《无印良品的简单微波炉料理》

蚵仔意面
奶香利梭多饭
极简杂烩粥
微波炉烤年糕
米饭的冷冻与解冻
Chapter4 简单甜点
奶香寒天
暖心苹果酱
冻酸奶
糖渍水果
巧克力火锅
橘子蛋糕
红糖蛋糕
枫糖蛋糕

《无印良品的简单微波炉料理》

精彩短评

《无印良品的简单微波炉料理》

精彩书评

1、快节奏的现代生活，日渐污染的生存环境，还有失去原有味道的食物，使得大众的口味变得越来越挑剔，有些人总在寻找新的饕餮之所，有些人却皈依家园，从外面的餐馆重新回到自家的食堂，学着亲手烹制可口的菜肴。“无印良品轻料理”系列菜谱中的《无印良品的简单微波炉料理》和《无印良品的花样土锅料理》两本正是为想要在家自己制作健康美食的爱好者准备的。相对于在外就餐，自己动手制作美食更加健康卫生，同时也能享受到“创作”的乐趣。然而，上班族们时间有限，怎样才能较短的时间内制作出可口的饭菜，这就需要借鉴行家里手的经验。《无印良品的简单微波炉料理》的作者小川圣子将大多人心目中只能“热菜”的微波炉，升华为可以“烹饪”的工具，只需使用无印良品硅胶烹饪盒，按照菜谱中教授的步骤将食材与调味料混合后放进微波炉加热，健康美味的菜肴便大功告成。听起来似乎非常简单，而且还很安全，最重要的是，可以省去不少繁琐步骤，时间通常只需要几分钟到十几分钟。书的序言中分别介绍了硅胶烹饪盒的特征，基本用法，使用微波炉的注意事项，并且对书中涉及的食材重量、调味料、高汤等作以说明，方便读者参考。而正文中则从普通蔬菜、普通肉类与鱼类、米饭与面条、简单甜点四个部分来逐一介绍制作之法。书中的菜式主要由中、日、西三种风格组成，种类丰富。像“肉酱饭团”、“肉末卷心菜炒饭”和“奶油奶酪意面”，由于用油很少，十分清爽健康，而且很适合作为便当或独自食用。而“暖心苹果酱”和“巧克力火锅”等简单甜点则迎合了女性和孩子们的喜好，既可以和小朋友一起动手制作，也可以当做亲朋好友聚会时的餐后甜点。《无印良品的简单微波炉料理》中的图片虽然看起来不如《无印良品的人气菜肴》里那么精致诱人，但是胜在它的健康、快速，而且因为是微波炉加热，根本不用担心烧焦的问题，烹饪盒的清洗也十分简单，真的是更加适合上班族和想要节省烹饪时间的人们的最佳选择。美食快与慢（二）：<http://book.douban.com/review/7500648/>

2、都是很简单易学健康的料理，除了个别调料难凑齐之外……背后推荐的硅胶

《无印良品的简单微波炉料理》

章节试读

1、《无印良品的简单微波炉料理》的笔记-第46页

《无印良品的简单微波炉料理》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com