

# 《无印良品的花样土锅料理》

## 图书基本信息

书名：《无印良品的花样土锅料理》

13位ISBN编号：9787508650611

出版时间：2015-5-31

作者：[日] 渡边有子

页数：80

译者：李彩虹,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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《无印良品的花样土锅料理》

## 内容概要

“无印良品(MUJI)”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。

本书是无印良品品牌食谱书之一。只要将想要蒸煮的食材放入土锅中，便能感受到土锅蕴藏的魅力。不仅是冬天热气腾腾的食物，夏天的凉面或下午茶时光的甜点，其实也可以用土锅轻松做出。初学者也容易上手。

用质朴的土锅制作美味的料理，体味细微的日常生活的珍贵。

“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。

# 《无印良品的花样土锅料理》

## 作者简介

渡边有子

日本著名料理研究家。擅长组合食材并创造料理。所做的料理重视口感，拥有众多粉丝。广泛参与各种活动、杂志、食器设计。此外也热衷于规划精简生活方式。著有《料理akasatana》《美味料理》等。

# 《无印良品的花样土锅料理》

## 书籍目录

## 《无印良品的花样土锅料理》

### 精彩短评

- 1、看饿了。
- 2、给2星，因为这样的排版和说明实在有辱MUJI大名...产品宣传手册什么的也走点心
- 3、伊贺烧 轻型 土锅  
直径31cm，高8.5cm，约1500cc 日元（含税）：3500日元  
我要买锅！！！！
- 4、在阴冷潮湿的冬日，守在热气腾腾的土锅旁，伴着咕嘟咕嘟的美味之音，请上座吧！
- 5、想要实践这本书，首先你要住在沿海城市，其次要买一口用琵琶湖底的泥做的土锅  
。 <https://item.taobao.com/item.htm?spm=a230r.1.14.68.XLg0TU&id=38860331293&ns=1&abbucket=6#detail>
- 6、美食是生活美学的重要一部分
- 7、特意买了muji的土锅，两人份的白土锅正好特价。可以到现在还没实践过一道菜呢。汗！
- 8、咕嘟咕嘟，温暖的、安宁的幸福。
- 9、配合吃货的口水，这本书是最适合的菜单。虽然日本人的饮食习惯有所区别，但对美食的追求吃货们是没有差别的。
- 10、很精美
- 11、看完很想立马用砂锅做料理。这本书的最大作用就是被安利了日本的土锅仅此而已，有机会的话去土锅原产地看看。
- 12、已看哭~感觉好饿~几乎每道菜的食材我都不能凑齐~家里有锅~真的得努力赚钱做好饭~
- 13、不太适合中国人的饮食习惯，可以借鉴
- 14、期望越大失望是毁灭性的.....
- 15、吃，必需认真对待！
- 16、看到饥肠辘辘，更想动手做起来。没有土锅，觉得可以用砂锅试试。
- 17、周末的目标就是，买土锅！
- 18、可惜没有煤气灶。。没办法用土锅
- 19、美味之音，化腐朽为神奇；外侧怕水，内胆怕油。
- 20、土锅，没做过，想看看哈
- 21、各种料理，图片都有muji的风格，但是有些料理有些复杂，感觉其实是个美食图片集。
- 22、有些部分还真不错，尤其是夏天把土锅的保温功能应用在制冷上，晶莹剔透。后面提供的水果，蛋羹，甜点部分非常吸引我。又不似烤箱那样兴师动众，而且感觉更加清爽。土锅做饭的问题，可能有些牵强了，其实日本不是有专门做米饭的那种陶土制的锅吗？应该价格也不算特别便宜。估计一般人不会选择土锅做米饭。
- 23、作为食谱参考吧，毕竟只有一个电饭锅。对于经常自己一个人吃饭的我来说还是很有参考价值的。
- 24、好看的美食照片，排版赏心悦目，看得人身心都暖呼呼的，想吃.....
- 25、照着做吃起来还行
- 26、其实就是砂锅.....拓宽了我的思路，介绍很详细，厨房小白也可以尝试
- 27、感觉还需要买无数口锅
- 28、P53 <https://book.douban.com/annotation/41419323>
- 29、原来muji的土锅（伊贺烧）是用的琵琶湖底的泥烧成的，多孔质坯土让锅更轻，土锅料理没试过吃起来怎么样，但卖相真不错，好饿！
- 30、啊好饿！看完了想吃的好多！好想买锅哈哈哈 已经把想吃的列出来啦，一点点打卡做！「香菇樱花虾蒸豆饭 海鲜饭 各种季节蒸蔬菜 中式蒸排骨 土锅咖喱 参鸡汤 辣味蒸虾 蘑菇热香渍 黄油闷南瓜 葡萄干 海鲜番茄锅 泡菜饺子锅 苹果煮 浆果奶冻 白葡萄酒甜瓜冻」
- 31、找灵感
- 32、实用
- 33、好喜欢无印的东西，所有出品都很好，这本书也很赞
- 34、还是来一锅苹果肉桂靠谱。
- 35、性冷淡料理也不敌装帧不坏

## 《无印良品的花样土锅料理》

- 36、宅男必备啊
- 37、很快翻看了一遍。之前听说很多菜谱的食材中国不好找，但我看还可以啊。
- 38、不适合，水土不服的料理
- 39、刚刚翻完，从表纸到内容都非常简单的一本书，大概土锅就类似于天朝的砂锅，之前只用来炖过汤。从里面找到了海鲜饭以及筑前煮的食谱，有意外的收获，学习学习！

# 《无印良品的花样土锅料理》

## 精彩书评

1、相对于微波炉料理的快速，还有一种稍显悠闲的烹饪方式，那就是使用土锅来制作既简单又节约的土锅料理。《无印良品的花样土锅料理》中使用的土锅，是伊贺烧的土锅（和之前的烹饪盒一样，在无印良品可以买到），不过，作为传统的烹饪器具之一，土锅也是很多中国家庭的必备。做米饭和面条是土锅最擅长的，无论是白米饭还是秋刀鱼饭，什锦饭，蒸豆饭，做出来都米香浓郁，格外可口。而糙米粥、煨煮蛋粥、烩饭、海鲜饭、拌饭、煮面，土锅也毫无问题。蒸蔬菜、蒸排骨、炖鸡汤、炖肉、做火锅、锅料理等等，这应该算作土锅的看家本领。在《无印良品的花样土锅料理》中对这些土锅的传统烹饪菜肴都做了十分详细介绍。这本菜谱的最与众不同之处在于，专门介绍了夏季使用土锅制作冷面、冷汁、冰镇水果和奶冻等的方法，这可是与通常我们见到的土锅使用方式大相径庭。而根据作者的介绍，能够制作冷食和冷饮，这全都依赖于土锅自身卓越的保温能力和冷藏能力。听起来是很有道理，而且很值得尝试呢！相对于简单快速的微波炉料理，土锅料理的制作时间通常要时间久一些，而且土锅本身的使用也需要多加注意，日常保养也有一定要求，制作不同人数食用的菜品时需要使用的土锅大小也各不相同，这些书中都有着详细的介绍。土锅的怀旧与乡土气息令人不禁想起妈妈的味道，而妈妈做出的饭菜总是能让人胃口大开。冬天的土锅料理温暖人心，夏季也可以沁人心脾的凉爽。而土锅擅长的特殊蒸、炖烹饪方式则为人们饮食的健康多加了一重保障。这大概就是土锅料理能够长盛不衰的真义所在吧。据说成都的无印良品餐厅，每个桌上桌牌都是一个大大的“素”字，这不是素食之义，而是日文之“素”，指食物本身自然的烹饪方式，少油、少糖、少盐。这样的理念体现着无印良品“简素”的内涵，也传递着健康、环保的饮食概念。在众多烹饪方式之中，微波炉料理与土锅料理都十分能够体现“简素”的精髓。它们，一快一慢，把烹饪和美食的乐趣融入了日复一日的饮食生活之中，为健康、环保、便捷的生活带来了令人欣喜的新鲜滋味。无怪乎它们率先赢得了无印良品“精细一餐的生活美学”的青睐，登上了第一批“无印良品轻料理”菜谱的榜单，希望餐桌上多些新意的人们都不妨一试哦。美食快与慢（一）：<http://book.douban.com/review/7500647/>

2、近来贪恋美食的同时，也越留恋于器皿，这就如道与术，两者不可分离。一道美食，除了制作者的技艺以外，还有烹饪工具的恰到好处的使用。这一次无印良品的土锅成功俘获了我的芳心，原来一口锅能做出这么多美食，从蒸到煮，再到煎炒，都可用一口土锅完成。在平常，如果要用到这几种烹饪形式，就要不同的锅——蒸锅、汤锅、炒锅，每种锅都发挥不同的功用，但这次，仅一只土锅就可以变幻着花样做出不同的菜式。这本菜谱继承了无印良品的一贯风格——简洁、精致。每种菜肴用料不复杂，工序也不复杂，制作方法也不复杂，几乎零起点都可以操作制作，这无疑会给许多烹饪新手以信心。对烹饪新手来说，一本菜谱最大的成功就是不复杂，敢于下手去做。许多菜谱样式繁多，光是繁复的用料就让人应接不暇，也把那一丁点做饭的信心给消磨殆尽。在学习做饭的路上，许多菜谱也是拦路虎，本是让学做饭，最后却成了阻挡做饭的门槛。在一个周末的晚上，我拿着这本菜谱，从头至尾，每个菜式都细细地看过，如同看一本体裁厚重的书，用眼“品”过这些精美的图片，如同赴了一场饕餮盛宴，那些美味深深弥漫在胸中。那些菜式也让人跃跃欲试，如果不是在晚上，都想立即做一道。用土锅烹饪更能浸出食材的味道，因其特殊的材质，既能与食材完美融合，也可保持食材的原汁原味。在印象中，用土锅煮汤是惯常做的事情，没想到的是，土锅还能用来做饮品，质朴的土锅与时尚的饮品实在是不搭界，但经过作者的精心研究，也为我们呈现了一道道精美的饮品。现在刚好是初夏，各种时令水果新鲜上市，正好可以用土锅制作水果饮品。土锅除烹饪简单方便外，样式也很精美。无印良品的土锅不管是外形还是材质都保持了“土”的质朴，又有器皿的圆润与精致，仅从画册看上就让人爱不释手。据介绍，锅还可以再配一个蒸篾，也分为大中小三个型号。最爱那中号的土锅，想在冬天煮一锅汤，两个人一块食用，应是一件美事吧。“工欲善其事，必先利其器”，等从这美味的食谱中醒悟过来，才发现，我还缺少一个关键的工具——土锅。利用假日，特意到无印良品的实体店去看，遗憾的是，锅还没有上柜。现在看来，也只能望菜谱而兴叹了。

3、无需我赘述，无印良品系列的四本食谱各有特色且都简单易行，经看更经吃。其中我最偏爱的，还是这本《花样土锅料理》，因为它完美解决了我迫不得已需要一人食局面下的尴尬。与心灵手巧热爱食物的人们相反，我在讨厌吃饭并且能忍饥耐饿方面可谓家学渊源，如果一个人呆着的时候我甚至一天都未必记得吃一顿饭，当身边无人可投喂时，投喂自己便成了最不紧要的一件事，我的懒惰小人便会毫无悬念地将饥饿小人轰杀至渣。不过懒人自有懒人的活法，不喜欢投喂自己并不妨碍我乐于尽心尽力投喂他人，于是从家父承袭了微波炉做菜实验学派的精髓是一项我较为擅长的技能（详见《无

## 《无印良品的花样土锅料理》

印良品的简单微波炉料理》书评<http://book.douban.com/review/7493817/>)，另一项便是从家母那里习得的炖锅使用大全。家中一直用砂锅代替土锅，煮过滋阴润肺的梨汤，也做过热气腾腾的菜饭，土锅料理，自有一种混合的趣味。若干新鲜食材加上一勺想象力，只需一番浅浅的等待过后便有菜有饭有汤了。我们化学狗形容材料制备方法时有个极其浅显的术语叫做“one-pot synthesis”，顾名思义，它吸引眼球之处在于用最少的步骤，获得所需要的产物。土锅料理解决懒人烦恼的优势也在于此，一只土锅一次煮沸之后，可以变出很多的花样：最简单直观的有粥类，进阶版有各种拌饭、烩饭，参鸡汤的情趣则全在小火慢炖带来的滋味中。若要消夏解暑，土锅还可以变身冰水浴锅，冰镇水果饮料也同样方便。此外，土锅料理不仅是一人食的懒人福音。请想象一下家人已经围坐好，此时端上一锅还冒着热气的烩菜，或是炖整鸡、炖排骨，这想必是多少人心中幸福的一种面貌。诚然，虽然我在上文中已经将“土锅料理给懒人带来幸福”这一概念吹捧的天花乱坠，需要强调的是，关于土锅的使用，掌握火候很重要，尤其是甜点的制作部分。好在这本书给出了较为详细的操作步骤，给出的参考加热时间也大多可信，的确是一本优秀的食谱。



# 《无印良品的花样土锅料理》

## 章节试读

### 1、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第60页

虽然书上要求的是中号，但是小号锅也不是不能做的，只要减轻分量就可以了。鸡肉末也不知道哪里有，于是只好自己买鸡腿剔骨剁成肉末。作为新手感觉很有难度，因为鸡肉里面的筋很多，相当多……不太好去除，加上时间太晚了，匆匆忙忙剁得比较粗，这样就会有一个结果，就是丸子不够紧。没有擦板，用压蒜器压生姜也是可行的，效果很好。没有烧烤网或者烤面包器，于是用微波炉的烧烤模式打了一分钟，也是OK的。也没有味噌，说实话个人不是很喜欢那个味道，但是如果有一些味噌估计就更加有风味了，毕竟这是日本料理。不是很明白为什么是6勺白芝麻，但是我猜测磨碎白芝麻效果会好一点，因为我今天是直接倒进去的，结果一片白茫茫……失策了，芹菜虽然没有但是我用西芹叶子代替，吃的时候才发现芹菜的重要性——会让里面的食物味道更加清新，所以芹菜是一定要有的，如果没有也需要找类似的食物代替，至少是豆芽吧？至于最后吃完锅料理也不浪费汤的行为，我觉得还是很可取的，但是说实话吃完以后我真的吃不下米饭了……小号也许还是应该两个人分食更合适吧……

### 2、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第80页

香菇樱花虾蒸豆饭浆果奶冻什锦锅海鲜饭辣味蒸虾参鸡汤

### 3、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第53页

奶酪火锅

### 4、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第7页

鲣鱼花是很早就买了的，本来只是为了做三明治吃，后来感觉烟熏味和腥味实在是很难接受。但是在做了两次汤汁之后发现效果很好，果然还是应该拿来做汤汁的。鲣鱼海带高汤里面的海带不需要很多，大概四片就够了，筛网过滤还是很有必要的，但是没有筛网，只好多准备一些材料，然后用筷子把里面的鲣鱼花给捞走……

### 5、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第9页

因为锅很小，所以煮米饭的时候一定要紧张起来，盯着锅，不然真的猝不及防就会扑出来，扑出来也不是不能抢救，问题就是会缺少一部分水，那么煮饭的时间就需要调整，否则会出现锅巴或者说糊锅的现象，所以还是要多加小心才可以。浸泡30分钟是很有必要的，从某种角度来说，土锅煮饭确实比高压锅压的好吃，这是两种不太相同的口感。也有可能跟水分有关系，不是很清楚。

### 6、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第1页

### 7、《无印良品的花样土锅料理》的笔记-第79页

在外面找了很久都没有找到甜瓜，这里的甜瓜指的是白兰瓜，要求太高了，在这个季节只有哈密瓜和网纹瓜大行其道。最后我找了一只甜瓜，然而不尽如人意，不新鲜，也不够甜，水滋滋的，非常糟糕。在白葡萄酒的选用上，似乎只要是白葡萄酒就可以了，虽然我买的是偏甜的半干雷司令——喝的时候确实很甜的，但是在做成酒冻之后只有酸味，所以说这里面的糖最好不要减少，减半大概也不

## 《无印良品的花样土锅料理》

太合适，除非真的买到了很甜的瓜。

# 《无印良品的花样土锅料理》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)