

無印良品的四季食谱



[無印良品的四季食谱_ 下载链接1](#)

著者:[日] 无印良品 著

[無印良品的四季食谱_ 下载链接1](#)

标签

评论

哈哈哈哈哈你也、哈哈哈哈哈你说吧！ 哈

很好，很实用的一本书，"最喜欢win良品人，生活研究院的生活理念，他们已经出过很多书了，都不错，这口才颇很实用，随手拈来就可以治一个好菜

一口气买了很多，这本颜值很好，等读了再评啦

很不错的做菜书，很喜欢这样的内容

书很好，价格优惠，送货很快

居然这书也是理想国的，给跪了，还已经八刷了，可以的

四季便当整本书很不错，喜欢的电子书终于变成了纸书了

东西不错，快递员服务很好。

此用户未填写评价内容

质量非常好，质量非常好。

已经习惯了在京东买书，正版，送货快，会一直支持

物流给力，快递小哥态度好，辛苦了，购买此书作为参考，中午的便当?增加花样，使

生活更有意思，从明天开始，慰劳一下自己，按照书中的做。

比较适合日本人做～

好好好好好好好好好好好好。

不错的，方便，很好很好很好

特别喜欢这本书。。

吉井忍的书可以说是休闲之书，放松之书，没事读读，打发闲暇时间，了解他国文化，很不错。包装也很精美。

销量非常好的书…主妇圈在讨论的书…为了不落伍

东西都很好，是我喜欢的，每天都按照上面的步骤做自己喜爱的便当，非常适合上班族带。

可惜我现在没有自己的家
没有厨房，饮食是我们生活的一部分，让味蕾，视觉，还有自己的胃，感受到你对生活的热爱，是美食赠与我们生活的礼物。即使那么快的节奏，也不想将就。每天至少做一份赏心悦目的便当，是爱自己爱生活，爱家人的表现，也是对自己负责。

好想为你做便当，京东自营商城购买书，实惠多多，正版授权。放心购买！

四季便当，京东自营商城购买书，实惠多多，正版授权。放心购买！

送货快，对于急性子是个不错的选择，质量好，京东值得信赖
简单明了，方便快捷的做饭，不错不错

第一次读到这么细腻的美食散文，从欧阳应霁到日籍作家，有温度的小品，食止大雅。
值得推荐。

收到书很开心，还没开始读，但是这外观……估计是运货时候磕的吧

618的活动价格还是比较实惠的

很不错，快递很快，买了第二天就到了。支持京东图书

这本书很出名，但几乎不怎么打折，放购物车很久了，历经很多次活动都没咋打折，40多就是低价了。

一边写料理一边写故事，挺好的

每一个便当，都是一份幸福的告白。每一次打开，都有一个@的惊喜。为爱的人认真做一份便当，让普通的日子，充满温暖的小确幸。日本花式便当大奖得主教你60道吃了会微笑的幸福便当！

比书店便宜，快递也很快，不错。

东西还可以，还不错，挺好的。东西还可以，还不错，挺好的。

很厚的一本书～看书学料理～希望能学会～

挺好的，喜欢，谢谢京东，以后书还是在京东买买买买买买买买

讲的是怎么做各种各样的日式盖浇饭・值得购买

为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

收到时，包装有些损坏，但是整体不影响的！收到后迫不及待的看了看内容，是我想要的书！以后再也不发愁中午吃什么了

感觉挺不错，纸质也好

质量不错，简单易学。

好书书好书好好书还是需要十个字

这是一本我一直希望得到的书 今天初现在我的面前 喜欢 不二。

书有点黄，可能是因为我这边地区没什么人买或者本来颜色就这样。速度真快

收到，看上去很漂亮，里面的画册很美！送货快、送货上门！下次再买！推荐给大家！

小孩愛美食，挑食的更愛可看見的美食

很文艺的食谱书，夹杂各种温馨小故事，有点舌尖上的中国的调调

一直想买的书618中鱼下单了，值得购买

一起买了好几本，希望学会几样成为拿手菜

京东正品！送货快服务好有保障！

很厚的一本，慢慢看可以看很久

一家子郊游的时候做的菜式，便于携带，吃起来也美味，很好的食谱，收了！

非常喜欢这本书哈 回去琢磨一下实践一下

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

书很好是正版，买来学习一下

东西不错，送货准时快。送货小哥态度挺好的。经常来京东买东西服务确实不错。

很喜欢她的语言风格和生活态度

还不错哦。。。。。。。。。。

送货快，价格便宜，非常满意

书就像水一样，不喝会活不下去。

好好好好好好好好好好好好

不错的，除了教怎么做菜，还有关于食物的温馨故事。

孩子喜欢这种吃食，还好还好

送货快速，服务态度好，包装完好，好评。

书质量挺好的，很喜欢不错。

京东正版送货速度快京东正版送货速度快

书的质量不错哈，一般是食谱，一般是食谱相关的小散文

到货啦，品质特别好，非常喜欢，推荐推荐

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

嗯里面有图案，有文字，不过一直没时间看，买回来囤着。

书不错，介绍的便当图文并茂

东西不错，性价比高，值得推荐

不错的书，周末照着做几次试试看看

不知道怎么样只是需要给孩子带饭，希望饭盒好看又好吃。学习些想法

活动太给力咯，物流也很快

很好的一本书，可以了解一下日本的饮食文化。

东西不错，送货很快。

买来学习 好好做便当

不错 实用，物美价廉

学习怎么摆的更好看，先好看，再好吃

正在研究中，一本很好的书，下次还来

书不错，学习做菜中。

发货速度快，喜欢在京东购物

还不错！！！！ 看看有好处

喜欢，以后需要转呗便当的时候可以尝试

很好很好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈good

能够做出满意的便当啦，好期待

包装完好，很满意，喜欢，好评

很喜欢，非常有趣的一本书

学习国外的经验，不错

学习做饭，只为犒劳犒劳自己

书不错，就是还没细看。看完追评。

简直就是为我量身定制的

一眼看好的，攫夺错不了

好闲书，生活的诗，推荐

为爱的人亲手烹饪是种幸福

看完了东京本屋来一发

, , , , , , , ,

好好好好好好好好好好

书很好。很喜欢。

不错不错错不错

很好的一本书！

好好好好好好

书很好，很喜欢

喜欢喜欢

不错不错不错

很好很好很好

想买便当盒

日系的便当，最近很火

这本还可以

不错，正版

这本书的文笔真的就是朋友圈日常博客，非常平庸，菜还不错，可是都是小字。作为一本烹饪书，实在是主次失衡。远不如饭岛和其它人的，实在不明白，这本书有在红吗？

京东的书 搞活动提高书价 兴奋的屯了一堆后 这原价比活动价还低 黑人问号脸？

书还行，这食谱的材料难买。

东西用着还可以。东西用着还可以。东西用着还可以。

图片挺漂亮的，就是操作较复杂，不太实用，

女友喜欢

很失望，感觉像盗版书，图片发乌不清晰。三本书中质量最差

还可以，也是感觉纸质不够好。

好书唔错

很多凉菜 一般般吧

网评虚高

写得好！

还行 过得去 不过和期待中的有一点落差

赏心悦目

以为是厚厚的一本，结果……

不怎么样的书，不切实际

挺薄的 比想象中差一些

还算使用，就是参杂了很多故事。

不错好看。。。。

小小的一本还不去网上下个app

便当有点太日式了，感觉不太适合中国人口味。

最烂购书体验，尽在京东！为什么在京东买书，就是图快！一次几百册，打给团购的，两天之后（休息日）居然告诉我让我自己在京东选，那要你们干什么？一个订单会分到好几个发货地，被硬分成几个订单，居然还有10几天没发货的，那我在京东买有什么意义！手里还有几百册要买，再也不会再在京东买书了！（其他商品图快，还有可能！）

可以，很有意思

总感觉看了跟没看一样，不晓得问题在哪里，看后还是有点无从下手，不像其他烹饪书，看了就想马上实践

很喜欢

伪小资假文艺都是癌好嘛！第一页就让人反感，明明一个很普通的食材原料非要起个远离民众的各色叫法，必须百度一下才知道原来那个高大上从没听说过的食材原来就是土豆白菜啊……有必要吗？难道菜谱不就是放在厨房随手翻看的吗？写的这么装逼难道是指望读者沐浴熏香之后供在龛里仰望的？作为菜谱爱好者完全可以说这是我看过的最无聊的一本。

内容实用性一般

划不来才60道

[illegible]

这是一本非常垃圾的书，千万千万别买，只是介绍了菜名，做法只是浅谈，连配料表都没有！还这么贵！里面空空的有图有感慨，就是不叫你怎么做！

完全没有用的玩意！浪费时间金钱

太麻烦了 实在不会做

有些人以为是我的朋友可其实没把对方当朋友，当然，也不至于害人家。有些人熟稔过一阵子，毕竟别离有时，也就错身而过了，再见时连相敬如宾的感觉都不存，吉井好像不在其列。

吉井是日本人。认识她是很奇怪的契机，应该是她发了封豆邮，自我介绍一下，问能不能让一个日本摄影师拍摄下我的房间，作为在上海（还是中国都市？）生活的年轻人群像之一，似乎她和她先生住的屋子也被拍了。摄影师都筑响一先生拍过不少主题，吉井在她合作的《城市画报》上介绍过。

那会儿我正住在一个群租房里，一个下有家乐福的新楼盘。有专门的二房东公司把炒房团屯的空房隔成许多小间分租给许多人，八百到两千不等，有的仅仅是北阳台封起来放个上下铺，人出来得横着，有的则是厨房，毕竟群租客用不着厨房，现时的客厅通常通阳台，所以通阳台的部分再一劈二变成两小间。整套房子最大的就是主卧和次卧，我租住了次卧，一千五一月，算是不错，但家贫百事哀，晚上常听见厨房那对情侣打闹的声音，北阳台也有短租者睡上几天之后就不再出现。我住进去后，自带卫生间的主卧一直空着，既然吸引不了愿意群租的人，也被拆成两间，卫生间改为公用，我自然乐得开始用这个更近的。有一阵子，我整天宅着中午才起，过着无业生活，主卧改造出的一间也有个姑娘住着，也是中午才起。常常我在床上躺着听见脑袋后面的卫生间里传来她刷牙时干呕的声音，然后四五点钟浓妆艳抹的出去，日复一日。后来刊出来的杂志吉井还给我，但不知道现在在哪儿塞着。

吉井和她先生住得离我不远，来玩过几次，我也去他们租住的地方吃过几顿饭，那时他们住在上图边上、高安路口一条巷子曲里拐弯进去的地方，地址是吴兴路几几几弄。那是个老洋房别墅的二楼，房间很大，还有阳台，非常幽静。老房子的挑高一直是我喜欢的，一点不压抑。说实话，吉井做的饭菜的味道我是很模糊了，似乎是清淡健康路线，她先生那会儿也在适应中，我去做客则会在复兴路襄阳路口的摊子上买个馒头带去，吉井很中意这种食物，我也是。他们养了一只白猫，名字好像就叫小猫，刚捡回来的时候似乎腿脚不灵便还是怎样，后来是健康了。我有洁癖，不喜欢猫的气味和屋内掉落的猫毛，但却替出外的他们照料过几天小猫。我已经搬到绍兴路了，进入出版业，跟她先生是同行，住得仍不远，骑着小自行车去她家给小猫喂食，铲猫砂。小猫就在我眼皮底下从地板跃上大床，蜻蜓点水旋即到了沙发上，又消失在墙角，这种大不敬的事情居然随随

便便就做出来了，猫这种生物可真是，那可是你的主人的床诶，你还那么喜欢橱柜下面、墙缝钻钻的。

好

一般

一直购买京东的东西也一直没有好好的评论过，今天我要详细仔细的评论这个产品，首先我是一个不怎么会写评论的人每次让我写评论我都是用最简单的方式最少的词来做评论，今天我在人家的评论里看到，原来还可以这样玩我也想试试，重复复制就可以！

不好

.....

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较差的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量

最近在看吉井忍的这本书。每天睡前细品十几页，效果颇似心灵蛋花汤。作者制作的菜品并不复杂，河童卷、章鱼香肠、香菇塞肉之流的简易小菜不消说，刚上道的厨艺爱好者（或是留学生），基本食材准备好，按照步骤做，出不了大差错。玉子烧和天妇罗这一类，略微讲究些，但只要下点功夫多试几次，也不难。所以每晚20分钟的枕边阅读，与其说是看先生做菜，不如说是体会她做料理时温馨朴素的氛围和拥有满足感的心境。我也是有过这种状态的，十分细心地准备一道料理的状态。今年年初，那时跟ex还相处得非常融洽，谈不上如胶似漆，却也习惯了生活里有对方的存在，一起培养了饮食和其它方面的默契，心里坚信着“这就是我要找的人”（这是病，得治）。生日那天，我提议在家自己做菜——毕竟也不贪恋馆子里略嘈杂的环境和服务员不时的介入。

决定试一试瑞士火锅。以前在美国跟朋友吃过几次，蛮喜欢的。而且从小受到TVB剧的茶毒，至今我仍觉得瑞士火锅是浪漫温馨的约会专属食物之一。摇曳着黄色光辉的小蜡烛，精致的小瓷炉子里有淡黄色的芝士，咕嘟咕嘟冒泡，散发出白葡萄酒的香气。旁边围着一圈新鲜的蔬菜、蘑菇和切成小块的法棍。尤其在冬天，是一招虐死单身狗的利器。

作为一个追求完美的摩羯女，我很早就开始准备。在网上挑选了合适的奶酪和合适的器皿，订了夹心年糕条和潮汕的牛丸这种不太容易买的材料。当天去超市和菜场采购了新鲜的食材，还叮咛周末加班的ex回来顺便买合适的法棍和白葡萄酒。我记得那天有西兰花、胡萝卜、土豆、香菇、笋尖等物，很简朴但足够丰盛。而且就这列出来的五种，洗切的方式也不同，要照顾到一些细节。

比如西兰花在水里氽烫的时候，稍微要加点盐，时间不能太久否则会发黄。土豆切成足够小的丁，泡在清水里防止发黑。胡萝卜洗完后先削皮，切掉难看的部位。为了应景，我把胡萝卜切片后，还用小刀雕出了樱花的形状。最后我把这些食材放在一个大盘子里，用对待生け花的心情摆盘，搞出类似小盆景的样子。花时间，但我做得开心。

加班的ex回来时，我已顺便把房间整理干净，桌子上铺了蓝白格子的桌布，盘子也摆好了。我们坐下来一起加热奶酪，往里面加了适量的白葡萄酒。作为酷爱奶酪的我，当然也吃得很陶醉，无论是牛肉丸还是夹心年糕和蔬菜，沾了热乎乎的流质奶酪，就是如此美妙呀！那樱花形状的胡萝卜，裹上奶酪汁，放进口中尤其香软，好一片冬天里的春意。我正经历着舌尖上的高潮。

可是，桌子的另一边，ex的脸色有些难看。他说不太习惯也不太喜欢奶酪的味道，觉得臭臭的，不落胃。ex从不喝酒，于是锅子里的白葡萄酒也让他不太适应，吃了几口，脸上有些勉强的表情。所以后来我们在另一个小锅子里，放了海底捞的火锅料，同时煮起来。那带着辣味的蒸汽升腾到空中，盘踞在我俩之间，仿佛在洋料理的附近，就地匡扶了关于火锅的中华正义！

过了几个月后再回想起来，当时的用心，与其说是在对方身上，不如说就是对做火锅这件事，并自己享受着那种一期一会的心境，而没有顾忌到对方在听到“瑞士火锅”这个点子时，眼神里流露出的不安（如果有的话，我猜）。这些细心的瞬间，那天摆弄了很久的精致的节日特别料理，或许都是一个病入膏肓的文艺女青年在自我陶醉状态下所创造出来的幻象——中二、小资、装逼、自我感动——昙花一现，难以长久。

写到这里我特别佩服本书的作者。她不仅做好了每天的便当，还维护着一段深厚的感情，随着丈夫东奔西走，节俭生活，撑起了两个人的“家”。后者，明显要难的多。一年365天，四季更迭，食材变换，人心波动，口味上翻出了不同的新花样，却取悦着相同的人。先生的便当盒里，都是朴素的智慧。

质量很好 活动的时候买的 留着以后慢慢看

帮女儿买的书，女儿喜欢，以后可以做早餐吃。

书是正品，确实很不错，包装也很好。

我在认真学习中，一定给好评

好用，喜欢这个产品，会再来买的么么哒

纸张一般，不如想象中的精致

趁着618活动凑单买的，大白菜啊，有空慢慢琢磨琢磨

很好的书，最近爱上便当，有空可以做啊。还入了个便当盒

太慢了。过了好几天才收到！

想学学怎么做便当，6.18买的超级划算。

纸质非常好，在书店看到就喜欢，京东有折扣很不错

图片蛮漂亮的，主要冲着图片来得？

质量很好

一下买了好多书，正能量值得购买！

赶上京东特价买了一堆书，慢慢看吧！

鸡血妈妈推荐的 暑假可以刷

慕名已久，学习。

女儿要读初中了，想通过这本书给她做好吃的便当

书还没看，囤货，有时间的时候好好看一下。京东送货真是快，服务也好！

为了孩子 拼了 喜欢料理一类的书

很不错啊 用完券特别特别划算！（???´?`???）。

先存著，之後看——產品我是很滿意的，價格也是相對合適。所以我對自己的選擇很滿意的說，為了方便其它評論我將複製下現在這段評論作為小尾巴而存在著

收到宝贝,不由得精神为之一振,自觉七经八脉为之一畅,我在京东打滚这么多年，所谓阅数，收到宝贝我只想说，老板，你实在是太好了。你的高尚情操太让人感动了。本人对卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝,海枯石烂,天崩地裂,永不变心。

收到货后，我的心情竟是久久不能平静。自古英雄出少年,卖家年纪轻轻,就有经天纬地之才,定国安邦之智,而今,天佑我大中华,沧海桑田5000年,神州平地一声雷,飞沙走石,大雾迷天,朦胧中,只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱,这人英雄手持双斧,二目如电,一斧下去,混沌初开,二斧下去,女娲造人,三斧下去,小生倾倒。得此好宝贝，实乃国之幸也,民之福，人之初也,怎不叫人喜极而泣

.....看着宝贝，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的宝贝，如果将来我再也买不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把手卖家的这个宝贝收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来。可是我立刻想到，这么好的宝贝，倘若别人看不到，那么不是浪费老板的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评、给好评……评到所有人都看到为止!!!

这本书挺不错的，对我们制作便当很有用

还不错，京东快递很快的

很不错，很好

比较好

买来让老婆学着做的，结果呵呵，根本不学

挺好的，包装也不错，好评

很不错。买来送人的。推荐大家购买。

想学一学里面的便当，然后做给某人吃

书是略微有点贵，但是作者用心。另外买书还是应该去当当。

买了没什么用

特别有质感的一本书 满满的干货 特文艺的一本书

[無印良品的四季食谱_下载链接1_](#)

书评

[無印良品的四季食谱_下载链接1_](#)