

JAMIE'S

杰米·奥利弗

15分钟 开饭

15
MINUTE
MEALS

[英] 杰米·奥利弗 著

DELICIOUS, NUTRITIOUS, SUPER-FAST FOOD
美味、健康、营养，快手料理



中信出版社·CHINACITICPRESS

15

MINUTE MEALS

15分钟开饭

图书在版编目 (CIP) 数据

杰米·奥利弗 15 分钟开饭 / (英) 奥利弗著; 万可译. —北京: 中信出版社, 2015.1

书名原文: Jamie's 15-Minute Meals

ISBN 978-7-5086-4870-5

I. 杰…… II. ①奥…… ②万…… III. 食谱—世界 IV. TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 236618 号

Copyright © Jamie Oliver, 2012

Photography copyright © David Loftus, 2012

First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

jamieoliver.com

“企鹅”、及相关标识是企鹅图书有限公司已经注册或尚未注册的商标。

未经允许, 不得擅用。

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

本书由中信出版社和企鹅图书有限公司联合出版。

杰米·奥利弗 15 分钟开饭

著 者: [英] 杰米·奥利弗

译 者: 万 可

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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 18 字 数: 141 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2014-7484

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4870-5/G · 1164

定 价: 128.00 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

15 MINUTE MEALS

15分钟开饭



杰米·奥利弗其他著作

- 《原味主厨》The Naked Chef
- 《原味主厨回归》The Return of the Naked Chef
- 《原味主厨的快乐时光》Happy Days with the Naked Chef
- 《杰米教你做菜》Jamie's Kitchen
- 《杰米的晚餐》Jamie's Dinners
- 《杰米的意大利美食》Jamie's Italy
- 《跟杰米一起做饭》Cook with Jamie
- 《杰米的居家美食》Jamie at Home
- 《一天学会做饭》Jamie's Ministry of Food
- 《杰米的美国餐》Jamies America
- 《杰米做……》Jamie Does...
- 《杰米·奥利弗30分钟上菜》Jamie's 30-Minute Meals
- 《杰米的英国餐》Jamie's Great Britan

摄影：戴维·洛夫特斯（勋爵）

设计：Interstate Associates

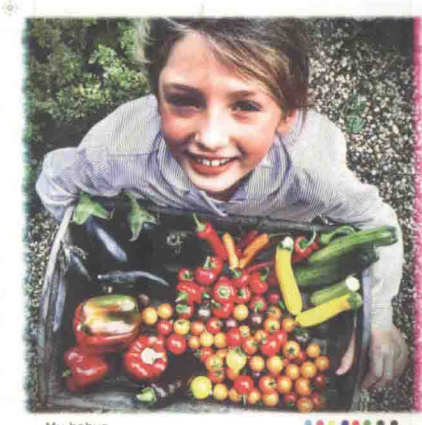
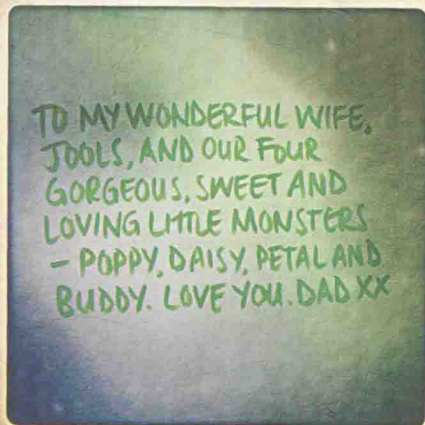
封面设计：Superfantastic

15

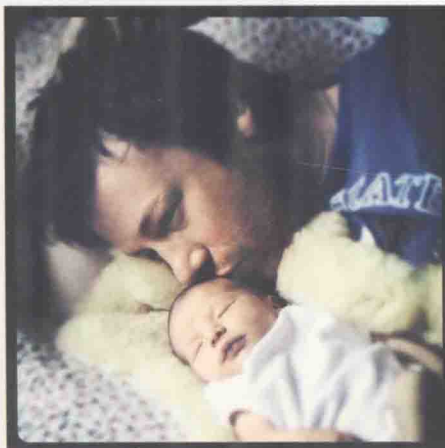
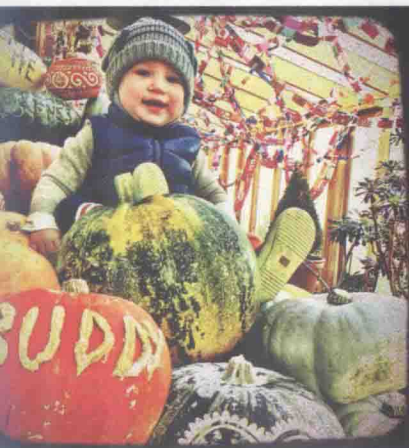
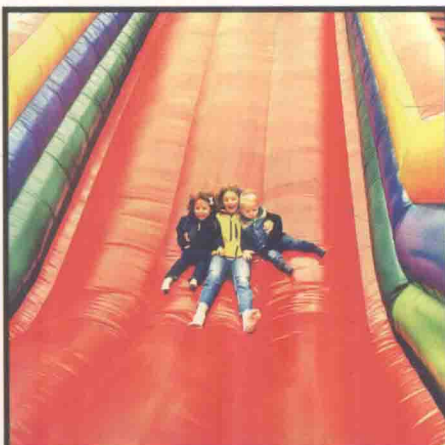
MINUTE MEALS

15分钟开饭





My babys



图书在版编目 (CIP) 数据

杰米·奥利弗 15 分钟开饭 / (英) 奥利弗著; 万可译. —北京: 中信出版社, 2015.1

书名原文: Jamie's 15-Minute Meals

ISBN 978-7-5086-4870-5

I. 杰…… II. ①奥…… ②万…… III. 食谱—世界 IV. TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 236618 号

Copyright © Jamie Oliver, 2012

Photography copyright © David Loftus, 2012

First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

jamieoliver.com

“企鹅”、及相关标识是企鹅图书有限公司已经注册或尚未注册的商标。

未经许可, 不得擅用。

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

本书由中信出版社和企鹅图书有限公司联合出版。

杰米·奥利弗 15 分钟开饭

著 者: [英] 杰米·奥利弗

译 者: 万 可

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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 18 字 数: 141 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2014-7484

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4870-5/G·1164

定 价: 128.00 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

简介

你选择步入《15分钟开饭》的世界，令我非常激动。这本菜谱书对你的承诺很简单：味道鲜美、营养丰富，又能快速烹制食物。这样的食物赏心悦目又美味，食之欢欣，对于像你我一样忙于工作的人，简直是完美无缺。

我和你们，以及我写的这些食谱书的关系非同一般。在过去10年里，超过3 000万的读者购买了我的书。我从来没有觉得大家对我每一本新书的喜爱和支持是理所当然的，我觉得我负有很大的责任，必须再接再厉，以便把我自己真正的信念更加完美地呈献给大家。我想你一定会喜欢，那就是给你们提供各个层面的食谱。这本书也不例外。从酝酿期开始，我们就有一个十分明确的计划。因为我不仅看到你们的真正所需——美味、快捷又实惠的食物——而且，所有的食谱都有均衡的营养。**这本书的创作对我来说，是一种真正的变革。**

营 养 丰 富 食 之 欢 欣

因为我满怀热情地希望你可以每天都用到这本食谱书，而不是只在特殊场合才用，所以健康和营养必须是它的核心主题。我在创造和烹饪每道菜肴的时候，都是和我那位了不起的营养师劳拉·帕尔以及她的团队一起完成的。他们为我出谋划策，他们密切关注每一餐的分量。所以本书的食谱，每人份的平均热量是580千卡，我觉得这很棒，因为这刚好符合我们每天所需的热量。经常换食谱变着口味做菜真的很重要，只有这样，你的身体才能摄入很多不同的营养物质。最重要的是，虽然计算千卡是有用的，但也无须太过精确。你只要记住，这些美味的餐食里满是粗粮、谷物、蔬菜、新鲜香草、柑橘类、优质的蛋白质和其他一些好东西，能够真正让你和你的家人吃得健康无忧。

很多时候速度是关键，所以我们需要

《15分钟开饭》这本书。这本书绝对是你能够在任何一天快速做出营养美味又新鲜的可口食物的撒手锏。传统老派、精心料理的正宗食谱依然是家庭烹饪的精髓与灵魂。这本书继承了老派料理的精髓，为忙碌的人们展现了能够快速烹饪又不失营养与口味的食谱。

开发和编写食谱，设计版面，安排好时间，要顾及每份热量的摄取和营养均衡但又不能影响口感，所有这些工作都要付出很大的努力。每一个字、每一句话，我们不断斟酌讨论。每个食谱的每一个阶段已经被我们尽量精简，以便给你提供这些超级快速美味营养的餐食。这个过程确实太难了。我必须坚决放慢自己的节奏，仔细考虑从原料分量到灶上可以同时放几口锅等每一个细节。这是非常值得的，因为我和我的团队对这本书的最终出炉是如此兴奋。所以，请相信我们付出的全部努力，要知道，只要你跟着我写的去做，并且配备了以下这些为了达到速度而至关重要必不可少的设备，可能就在今晚，你就能在自己家里享受这些美味健康的膳食。

我做这些菜的灵感来自世界各地，它们是无可否认的美味。对我来说，最好的事情就

又快

是为你呈现这些可以每天快速做好的味道鲜美又营养丰富的菜肴。

其实,《15分钟开饭》是一种心情。我想,如果你花点儿心思认真去做,你就会真正体会到这种心情。它是充满乐趣、品种繁多而又不花哨的烹饪形式。或许当你第一次尝试一个食谱的时候,可能需要多花一些时间,不过没关系,反正这又不是一场竞赛。这些食谱有一种节奏,每个食谱都有自己的节拍。一旦你体会了这种心情,接受了我教给你的快捷方式和特殊技巧,你一定会在15分钟内搞定这些美食。当然,并不因为我是厨师才能做到这一点,你也行。这些食谱也已经被各种等级的厨师测试过,有年轻的、年老的、每日繁忙的妈妈和爸爸们。他们的反馈也跟我和我的团队一样——积极和热情。这些食谱从创造到成型,他们每个人都帮我共同尝试和探索过。如果他们能做到,你也可以。

这本书中的食物很美味,而且它们代表一种态度,不论是父母在家里为孩子做饭或者

是学校食堂为大批学生做饭,效果都一样。这些饭菜适合任何人的口味。

我知道大家通常都认为真正健康的食物成本很高,会比吃快餐要贵很多,但这其实是谬论。本书里这些美味又营养均衡的食物,平均成本只是每餐每人大约3.8英镑(约合人民币37元)而已,并且都是用那些新鲜优质的食材,会比那些预先包装好的盒饭、外卖或整桶的垃圾食品要便宜很多。如果你每周整理好一个购物计划,并且愿意从《15分钟开饭》这本书里用心地学习烹饪技能,结果是比你出门去买一份快餐还要节约时间。当然,预先准备好的食物偶尔可以满足一餐两餐的需求,但我坚信这本书可以帮助和鼓励不同年龄的人,让他们爱上自己动手做出真正健康的食物。

各位，这就是《15分钟开饭》的理念——快速、美味、实惠，对你身体有益的食物。我真心希望你可以体会到，因为我一直都很兴奋地到处谈论这本书，现在我尽数为你呈献。带上这个理念，一路前行吧！祝你好运——我知道你可以做到。

15



重 要 提 示 如 何 装 盘 上 菜

花钱买几个大盘子、几块漂亮的砧板和一些碗绝对是《15分钟开饭》必须坚持的理念。这个理念和家庭有关——如何更好地为家人服务、与家人分享，并且乐在其中。其实，不论你把食物装在这样的盘子里，都会一样美味，但如果随便用个普通盘子装，你就完全不得要领。不一定非常昂贵的才是好的——你可以像我一样用安全的可食用涂料自己动手装扮木板，或者可以去跳蚤市场，寻找些漂亮的杯盘碗盏。祝你购物开心！

