

JAMIE'S



杰米·奥利弗

30分钟

上菜

MINUTE MEALS

革命性美味快速烹调法


中信出版社·CHINACITICPRESS

[英] 杰米·奥利弗/著

图书在版编目 (CIP) 数据

杰米·奥利弗 30 分钟上菜 / (英) 奥利弗著; 张巍译. —北京: 中信出版社, 2013.8

书名原文: Jamie's 30-Minute Meals

ISBN 978-7-5086-4054-9

I. 杰… II. ①奥… ②张… III. 西式菜肴—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 117003 号

Jamie's 30-Minute Meals by Jamie Oliver

Copyright © Jamie Oliver, 2010

Photography Copyright © 2012 Jamie Oliver Enterprises Limited

Photography: David Loftus

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

Simplified Chinese translation copyright © 2013 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 30 分钟上菜

著 者: [英] 杰米·奥利弗

译 者: 张 巍

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: 157 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2013-4974

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4054-9/G · 1009

定 价: 98.00 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

菜单

西兰花焗猫耳面 西葫芦干奶酪沙拉 意式熏火腿与蜜瓜沙拉 24

孕期美味之意大利面 香脆菊苣西洋菜沙拉 奶油杏仁塔 30

菜花通心粉 怪味菊苣沙拉 美味炖水果 34

特拉帕尼粗纹通心粉 香煎菊苣沙拉 芝麻菜帕尔玛干酪沙拉 柠檬酒小松糕 40

夏日摇摆千层面 香草沙拉 梨香蛋挞 44

夏日蔬菜千层面 托斯卡纳番茄沙拉 芒果冻酸奶蛋筒 48

蒜香番茄鳀鱼面 脆爽沙拉 蒜香面包 丝滑巧克力甘纳许 54

“骗人”比萨 三珍沙拉 樱桃香草马斯卡彭奶油 58

意式软烂蘑菇烩饭 菠菜沙拉 柠檬覆盆子奶酪蛋糕 64

菠菜山羊奶酪派 黄瓜沙拉 番茄沙拉 糖衣冰激凌 70

番茄浓汤 香烤面包丁 爽脆蔬菜配牛油果酱 李子海绵布丁 76

印度咖喱 松软米饭 胡萝卜沙拉 印度炸面包片 印度薄饼 啤酒 80

绿咖喱 脆皮鸡 泡菜沙拉 米粉 86

鸡肉派 法式豌豆 香甜胡萝卜泥 莓果酥饼配香提丽奶油 90

芥末鸡块 奶油烙土豆 时蔬 黑森林冰激凌咖啡 96

大盘烤鸡 软烂土豆 奶油菠菜 草莓冰沙 102

超级香辣烤鸡 杂豆米饭 爽口沙拉 香烤玉米 106

烤鸡肉串 美味沙爹酱 酷辣意大利面沙拉 水果配薄荷糖 110

塞浦路斯香料酿鸡胸 煎芦笋配带藤番茄 卷心菜沙拉 圣-克莱门斯饮料 香草冰激凌雪顶 116

葡式烤鸡 美味土豆 芝麻菜沙拉 速成葡式蛋挞 120

鸭肉沙拉 超大油炸面包丁 米布丁配烩水果 126

泰式红咖喱虾 茉莉香饭 黄瓜沙拉 木瓜甜品 130

烤沙丁鱼 脆香哈罗米奶酪 西洋菜沙拉配无花果 香浓巧克力慕斯 134

香酥烤鳕鱼 私房豌豆泥 蛋黄酱 温热时蔬沙拉 140

瑞典鱼饼 香烤小土豆 芽菜沙拉 清新美味莎莎酱 146

香煎扇贝柱 甜辣米饭 五味时蔬 速成布朗尼 150

浓香海鲜锅仔 茴香柠檬沙拉 北非古斯小米饭 香橙薄荷茶 154

烟熏三文鱼 土豆沙拉 甜菜配乡村奶酪 黑麦面包配自制黄油 160

烟熏黑线鳕玉米浓汤 香料虎虾 彩虹沙拉 覆盆子接骨木花水冰沙 164

大盘烤鱼 泽西皇家小土豆 莎莎酱 简易菠菜沙拉 私房香蕉太妃派 168

血腥玛丽烧贻贝 香草沙拉 美味大黄千层酥 174

海鲈脆烟肉 红薯泥 亚洲时蔬 一分钟莓果冰激凌 柠檬生姜气泡水 180

亚洲风味三文鱼 汤面 豆芽沙拉 荔枝甜点 186

脆烤三文鱼 增彩添香饭 小西葫芦沙拉 美味牛油果酱 浆果汽水 190

烤牛肉 迷你约克夏布丁 小胡萝卜 香脆土豆 超快肉汁 194

牛排三明治 香酥新土豆 奶酪焗蘑菇 甜菜沙拉 200

煎炒牛里脊 担担面 芙蓉茶 204

超快牛肉碎 带皮烤土豆 女神沙拉 白芸豆烩培根 210

印式牛排 菠菜奶豆腐沙拉 印度烤饼 芒果甜点 216

肉丸三明治 腌制泡菜 蔬菜沙拉 香蕉冰激凌 220

牛肝烩培根 洋葱酱汁 土豆泥 五味时蔬 浆果蛋黄酱 226

意式馅饼 意大利火腿 块根芹蛋黄酱 风味马苏里拉奶酪 鲜柠檬青柠刨冰 230

香煎猪里脊配车轮香肠 肉香蘑菇酱汁 块根芹泥 蒜蓉刀豆 236

香酥脆皮烤大排 土豆碎 薄荷卷心菜 黄桃甜品 240

香肠砂锅 西兰花热沙拉 蛋白糖饼 244

英式野餐 香肠卷 鲑鱼抹酱 美味芦笋 爽脆沙拉 伊顿酒香甜点 250

凯瑟琳车轮香肠 辣根土豆泥 苹果沙拉 鼠尾草韭葱酱汁 酿苹果 256

西班牙小吃大荟萃 西班牙鸡蛋土豆饼 西班牙辣香肠 曼彻格奶酪 蜜汁火腿 酿甜椒 凤尾鱼卷 260

摩洛哥羊排 薄饼 香草北非古斯小米饭 酿甜椒 石榴饮 264

春天羊排 蔬菜拼盘 薄荷酱 基安蒂红酒浓汤 巧克力火锅 268

JAMIE'S 30

杰米·奥利弗
30分钟上菜

MINUTE MEALS

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*)

《杰米的美食大管家》(*Jamie's Ministry of Food*)

《杰米的美国餐》(*Jamie's America*)

《杰米做……》(*Jamie Does...*)

JAMIE'S 30

—— 杰米·奥利弗 ——
30分钟上菜

MINUTE MEALS

杰米·奥利弗 著
戴维·洛夫特斯 摄影
张巍 译

图书在版编目 (CIP) 数据

杰米·奥利弗 30 分钟上菜 / (英) 奥利弗著 ; 张巍译. —北京 : 中信出版社, 2013.8

书名原文 : Jamie's 30-Minute Meals

ISBN 978-7-5086-4054-9

I. 杰… II. ①奥… ②张… III. 西式菜肴—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 117003 号

Jamie's 30-Minute Meals by Jamie Oliver

Copyright © Jamie Oliver, 2010

Photography Copyright © 2012 Jamie Oliver Enterprises Limited

Photography: David Loftus

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

Simplified Chinese translation copyright © 2013 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 30 分钟上菜

著 者 : [英] 杰米·奥利弗

译 者 : 张 巍

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 : 157 千字

版 次 : 2013 年 8 月第 1 版

印 次 : 2013 年 8 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-4974

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4054-9/G · 1009

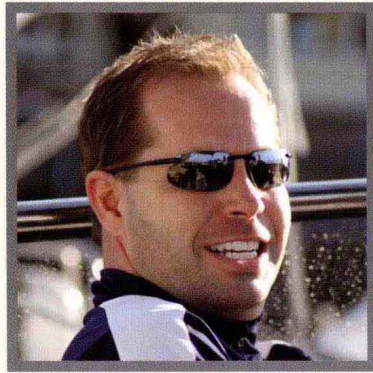
定 价 : 98.00 元

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



西蒙·劳伦斯·金德

1962年4月7日~2010年5月16日

谨以此书献给我亲爱的朋友西蒙·劳伦斯·金德，
他已离我远去，此生再不能相见。金德是Magimix英国
公司执行董事，也是烹饪界极受人爱戴的杰出人士。他
是我最喜欢的伙伴之一，他对美食的热爱和他的友情感
染着身边每一个人。我的团队、Magimix公司的同人和
我将深切怀念他。他的两个出色的孩子：马克斯和卡佳
以及他们的母亲莫妮卡，乃至整个家庭，都会得到我们
深深的祝福。

金德会非常喜欢这本书的，因为我们采用各种方式
巧用料理机和榨汁机，让我们的工作更高效。祝福他。

菜单

西兰花焗猫耳面 西葫芦干奶酪沙拉 意式熏火腿与蜜瓜沙拉 24

孕期美味之意大利面 香脆菊苣西洋菜沙拉 奶油杏仁塔 30

菜花通心粉 怪味菊苣沙拉 美味炖水果 34

特拉帕尼粗纹通心粉 香煎菊苣沙拉 芝麻菜帕尔玛干酪沙拉 柠檬酒小松糕 40

夏日摇摆千层面 香草沙拉 梨香蛋挞 44

夏日蔬菜千层面 托斯卡纳番茄沙拉 芒果冻酸奶蛋筒 48

蒜香番茄鳀鱼面 脆爽沙拉 蒜香面包 丝滑巧克力甘纳许 54

“骗人”比萨 三珍沙拉 樱桃香草马斯卡彭奶油 58

意式软烂蘑菇烩饭 菠菜沙拉 柠檬覆盆子奶酪蛋糕 64

菠菜山羊奶酪派 黄瓜沙拉 番茄沙拉 糖衣冰激凌 70

番茄浓汤 香烤面包丁 爽脆蔬菜配牛油果酱 李子海绵布丁 76

印度咖喱 松软米饭 胡萝卜沙拉 印度炸面包片 印度薄饼 啤酒 80

绿咖喱 脆皮鸡 泡菜沙拉 米粉 86

鸡肉派 法式豌豆 香甜胡萝卜泥 莓果酥饼配香提丽奶油 90

芥末鸡块 奶油烙土豆 时蔬 黑森林冰激凌咖啡 96

大盘烤鸡 软烂土豆 奶油菠菜 草莓冰沙 102

超级香辣烤鸡 杂豆米饭 爽口沙拉 香烤玉米 106

烤鸡肉串 美味沙爹酱 酷辣意大利面沙拉 水果配薄荷糖 110

塞浦路斯香料酿鸡胸 煎芦笋配带藤番茄 卷心菜沙拉 圣-克莱门斯饮料 香草冰激凌雪顶 116

葡式烤鸡 美味土豆 芝麻菜沙拉 速成葡式蛋挞 120

鸭肉沙拉 超大油炸面包丁 米布丁配烩水果 126

泰式红咖喱虾 茉莉香饭 黄瓜沙拉 木瓜甜品 130

烤沙丁鱼 脆香哈罗米奶酪 西洋菜沙拉配无花果 香浓巧克力慕斯 134

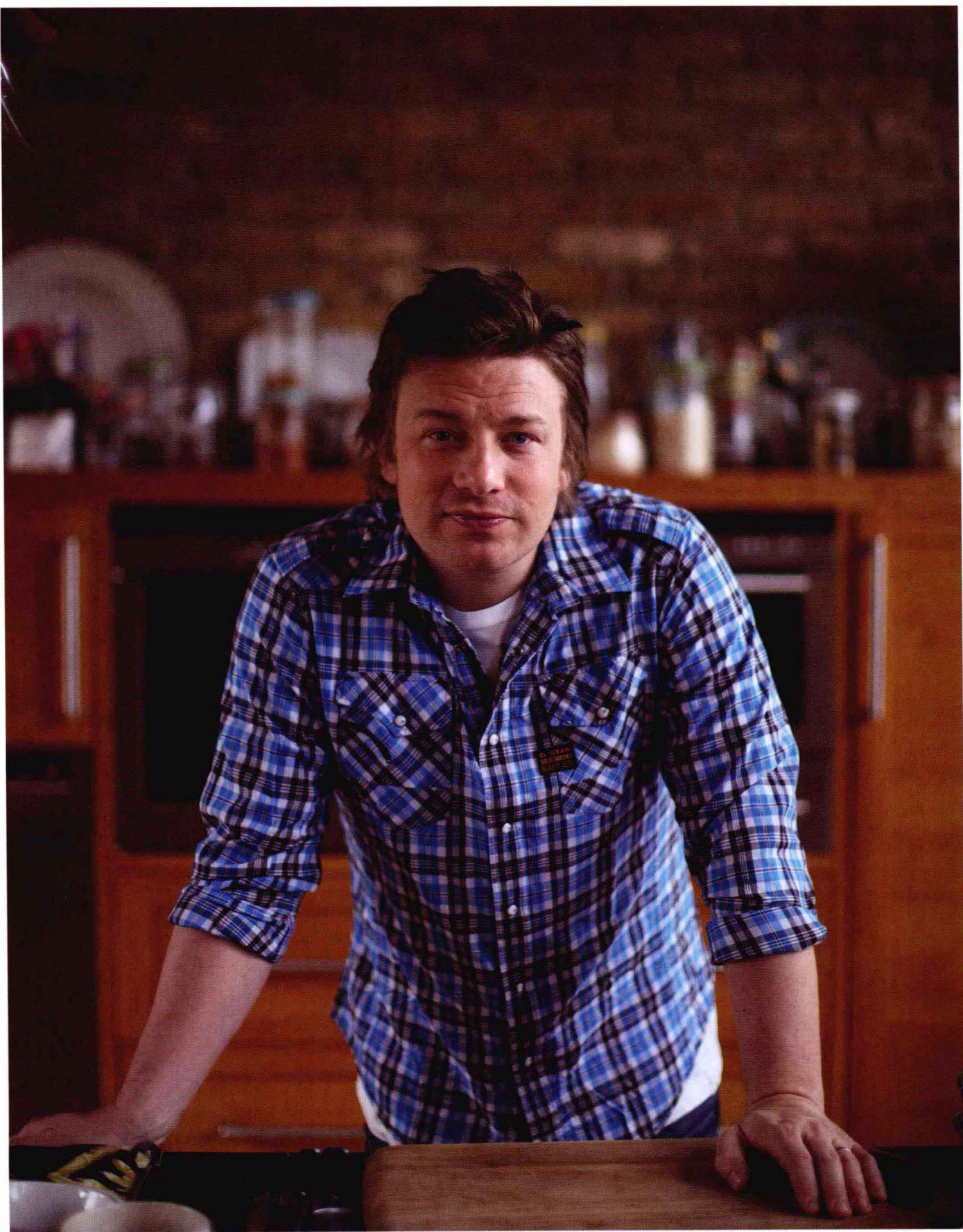
香酥烤鳕鱼 私房豌豆泥 蛋黄酱 温热时蔬沙拉 140

瑞典鱼饼 香烤小土豆 芽菜沙拉 清新美味莎莎酱 146

- 香煎扇贝柱 甜辣米饭 五味时蔬 速成布朗尼 150
- 浓香海鲜锅仔 茴香柠檬沙拉 北非古斯小米饭 香橙薄荷茶 154
- 烟熏三文鱼 土豆沙拉 甜菜配乡村奶酪 黑麦面包配自制黄油 160
- 烟熏黑线鳕玉米浓汤 香料虎虾 彩虹沙拉 覆盆子接骨木花水冰沙 164
- 大盘烤鱼 泽西皇家小土豆 莎莎酱 简易菠菜沙拉 私房香蕉太妃派 168
- 血腥玛丽烧贻贝 香草沙拉 美味大黄千层酥 174
- 海鲈脆烟肉 红薯泥 亚洲时蔬 一分钟莓果冰激凌 柠檬生姜气泡水 180
- 亚洲风味三文鱼 汤面 豆芽沙拉 荔枝甜点 186
- 脆烤三文鱼 增彩添香饭 小西葫芦沙拉 美味牛油果酱 浆果汽水 190
- 烤牛肉 迷你约克夏布丁 小胡萝卜 香脆土豆 超快肉汁 194
- 牛排三明治 香酥新土豆 奶酪焗蘑菇 甜菜沙拉 200
- 煎炒牛里脊 担担面 芙蓉茶 204
- 超快牛肉碎 带皮烤土豆 女神沙拉 白芸豆烩培根 210
- 印式牛排 菠菜奶豆腐沙拉 印度烤饼 芒果甜点 216
- 肉丸三明治 腌制泡菜 蔬菜沙拉 香蕉冰激凌 220
- 牛肝烩培根 洋葱酱汁 土豆泥 五味时蔬 浆果蛋黄酱 226
- 意式馅饼 意大利火腿 块根芹蛋黄酱 风味马苏里拉奶酪 鲜柠檬青柠刨冰 230
- 香煎猪里脊配车轮香肠 肉香蘑菇酱汁 块根芹泥 蒜蓉刀豆 236
- 香酥脆皮烤大排 土豆碎 薄荷卷心菜 黄桃甜品 240
- 香肠砂锅 西兰花热沙拉 蛋白糖饼 244
- 英式野餐 香肠卷 鲑鱼抹酱 美味芦笋 爽脆沙拉 伊顿酒香甜点 250
- 凯瑟琳车轮香肠 辣根土豆泥 苹果沙拉 鼠尾草韭葱酱汁 酿苹果 256
- 西班牙小吃大荟萃 西班牙鸡蛋土豆饼 西班牙辣香肠 曼彻格奶酪 蜜汁火腿 酿甜椒 凤尾鱼卷 260
- 摩洛哥羊排 薄饼 香草北非古斯小米饭 酿甜椒 石榴饮 264
- 春天羊排 蔬菜拼盘 薄荷酱 基安蒂红酒浓汤 巧克力火锅 268







我太忙，做饭太贵，我不知道怎么做

每当我问别人为什么不在家做饭时，他们通常给出的就是上面这三个理由。不过我要说，如果有正确的工具，加上一些合理的安排和容易上手的菜谱，这些理由都站不住脚。无论你是一个才华横溢的大厨还是一个完全摸不着头脑的新手，这本书都能满足你的需求。我相信，如果你敞开心胸接受我的“30分钟快手菜”，它们将会改变你的烹饪方式，永远地改变。

这本书中的菜肴最具颠覆性的特点在于它们能够快速烹饪。这不是指烹饪中要运用各种捷径和诀窍（当然这些都会用到），而是指我把菜谱用一种独特的方式做了处理。我会带领你们一步步完成一整套大餐，30分钟的时间内，你就能做出令人垂涎的主菜，另外还有让人食指大动的配菜、沙拉以及让人胃口大开的饮料和布丁——所有这些都写在一个菜谱中！我给你们整理了50套不可思议的大餐：荤菜、素菜、快速制作的面条和布丁、诱人的咖喱，还有其他各种你从未想过可以在30分钟内做出的美食。

我希望这本书能让你的厨艺飙升，这样，你不但能够给自己和家人快速做出营养大餐，而且能享受真正的生活。我会让你以一种全新的方式使用厨房，这种体验是与众不同的，是充满乐趣的，最终的结果也会让你乐翻天。

你是有时间的

你可能日理万机，但一日三餐总是要吃的。在二三十分钟之内（这个时间也就是在微波炉里加热一道正餐或是看会儿电视、叫个外卖的时间），我要让你看到，餐桌上会变出一套不可思议的自制大餐。

最近，我逐渐认识到我平时做饭效率不高。因为我擅长做饭，所以我通常是自由发挥，有什么就做什么，但这样做的问题是：尽管做出的东西味道很赞，操作方法却有些零乱，最后可能导致在厨房里花的时间更多，收拾厨房的时间更久，而这些浪费的时间本可以用来哄孩子上床睡觉并给他们读个小故事的。所以，我开始制订计划，严格按照计划安排周一到周四的餐食。从此我就一发而不可收。

当然，周末的时候我可以放慢节奏，享受厨房里的时光；而平时时间紧张，在采购和做饭的时候就需要有条理，这样就有更多的时间享受其他乐趣。当今社会，与家人相处似乎越来越被忽略，我希望通过“又快又好做大餐”的学习，让更多的人吃饭时与家人一同围坐在餐桌旁。

