

《奧利佛 30 分鐘上菜》

06-22

在忙碌的社會裡，速食已經變成一種生活方式。而當越來越多人在這些富含脂肪的食物中尋求營養，全球的肥胖症狀也益發惡化。但有一名廚師想讓大家知道快速烹調的食物也可以跟細火慢熬的佳餚一樣營養、健康並給人飽足感。在這名廚師的新節目《奧利佛 30 分鐘上菜》中，這位身懷絕技的原味主廚已經準備了即便是生手也可以在半個小時或以內做好的許多美味菜餚。

在過去的十幾年間，傑米·奧利佛已讓自己躋身於世界頂尖的美食專家之一。這位英國廚師在 24 歲時一舉成名成為當紅電視系列節目《原味主廚》的主持人。Naked 在此指的是他用新鮮的食材準備餐點的愛好，並非指他一絲不掛的做菜。近來，奧利佛給自己一個任務，要教導人們加工食品的危害以及加工食品將會如何損害我們的健康。在《飲食大革命》節目中，他教導身處美國最肥胖城市的人們如何烹調健康的餐點與減重。如今在《奧利佛 30 分鐘上菜》節目中，他將證明每個人都可以快速地烹調出美味的晚餐。

奧利佛在每一集節目中，都讓收看者了解如何準備美味的餐點，包括主菜、幾道配菜與甜點。藉由烹煮這些食物，這位美食天才將傳授他在這幾年學到的秘訣、密技與捷徑。

06-23

在第一集中，奧利佛選擇烹飪一道充滿異國風味的禽菜 *piri piri chicken*，並簡化該道菜的烹煮步驟傳授給大眾。一開始他說明當你要快速地烹調，有正確的心態很重要。所以奧利佛在開始著手烹煮前就在心裡默想好所需用到的烹飪用具與食材。接著，他大略地在雞腿肉上加上調味料並將它們放置烤架上。當它們被烤的滋滋作響時，奧利佛將注意力轉移至甜點——充滿蛋奶餡與淋上焦糖醬的美味葡式蛋塔。他接著開始蒸煮地瓜並將之與一些香菜跟一大塊羊奶乾酪混合。最後，他將帶有強烈辛味的 *piri piri* 醬汁跟雞肉混合。當大功告成後，他已經準備好了一道豐盛佳餚。只要跟著做，你也可以很輕易地有相同的成果。

在另外一集節目中，奧利佛提供了泰式紅咖哩蝦伴隨了香米、小黃瓜沙拉與木瓜拼盤的食譜。他甚至展現了即興創作的技能，將一壺熱呼呼的茉莉茶加到米飯中，讓味覺更添趣味。這次全部的烹煮時間再一次落在 30 分鐘的時限內完成，但當到你家吃晚餐的客人看到成品，他們可能會以為這些菜花了好幾個小時烹煮。

如果你的胃在哀嚎著想要更多的奧利佛的「速食」，你可以選購與他電視節目同名的最新食譜。那麼你也可以享用到傑米·奧利佛式的營養晚餐。