



# 歐洲特級初榨橄欖油 卓越烹飪

在星級主廚 Iside De Cesare 特別設計的  
10 款創新食譜中發現它。

由歐盟資助。但所表達的內容僅代表作者的觀點和意見，並不一定反映歐盟或歐洲研究執行機構 (REA) 的觀點和意見。歐盟和授權機構對此不承擔責任。

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**Unaprol**


**CAP**  
AGRICULTORES DE PORTUGAL



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**





「從古老橄欖樹的純果實中/榨出  
睿智的藝術之油，/唱出和平的歌聲！  
在翁布里亞的山丘上，在孤寂的懸崖峭  
壁上，/清澈得多的液体/水晶，/芬芳  
得像東方的軟膏，/純淨得像金屬中的  
火焰，/在銀色的祭壇上凹形燃燒，/你  
罕見的美德並不陌生，/在賀拉斯和瓦羅  
的桌子上，/他們不屑於在他們的音符  
中歌唱你”。

Gabriele D'Annunzio

## 特級初榨橄欖油： 健康與美味的瑰寶

您即將發現地中海美食最珍貴的寶藏之一：特級初榨橄欖油。這種金黃色的液體不僅是一種調味品，更是健康的來源和歐洲美食文化的支柱。

特級初榨橄欖油以其眾多的健康益處而聞名。特級初榨橄欖油含有豐富的單元不飽和脂肪和抗氧化劑，能降低血液中的壞膽固醇 (LDL)，因此能降低罹患心臟病的風險。此外，它還含有酚類化合物，能對抗發炎，保護細胞免受自由基的傷害。

特級初榨橄欖油在烹飪中的用途非常廣泛。特級初榨橄欖油在烹飪上的用途非常廣泛，可用於沙拉拌料、醃漬肉類和魚類、為湯和燉菜調味，甚至為烤麵包等簡單的菜餚增添奢華氣息。橄欖油能夠改善菜餚的風味和口感，因此是世界各地許多料理中不可或缺的食材。



## Iside de cesare

米其林星級 La Parolina 餐廳的主廚，餐廳位於拉齊奧、翁布里亞和托斯卡納之間的邊界村莊。

Iside De Cesare 是一位多面廚師，她結合了兩個靈魂：一個是甜的，一個是鹹的。她的甜點風格的菜餚，簡單但有效的線條，征服了最挑剔的味蕾。這也要感謝她的良師益友：從她的第一位大師 - Agata Parisella、Heinz Beck、Salvatore Tassa、Gianfranco Bolognesi、Marco Cavallucci - 到國際知名的糕點廚師 Gino Fabbri，他們都賦予了她對美食的真摯熱愛，而 Isis 則以當地頂級產品作為補充，並始終注意季節性的供應。在知名餐廳累積的經驗，讓她在 2020 年獲得第一顆米其林星，在 La Parolina 餐廳（維泰博 Acquapendente）擔任主廚兼店主。



## 油與風味： 食譜的完美搭配

對於此配方，Itrana EVO 油（拉齊奧、拉丁）是褐變和園藝的理想選擇。這種油具有中等強度的果味、草本氣息和番茄味，為菜餚帶來完美的草本餘味，並具有中等強度的苦味和辛辣的平衡。也非常適合新鮮和煮熟的蔬菜、豆類、醃製魚和貝類。

# 鰻魚「carpione」和蔬菜泡菜配 EVO 油

## 成份

鰻魚 1 條  
中筋麵粉  
紅洋蔥 1塊  
蘋果醋（視需要）  
白葡萄酒（視需要而定）  
特級初榨橄欖油 適量

製作醃菜  
紅甜椒 300 克  
黃甜椒 300 克  
胡蘿蔔 300 克  
蔥 200 克  
白酒醋 1 公升  
糖 30 克  
胡椒粉調味  
杜松子調味  
海灣葉（適合調味）  
鹽調味  
特級初榨橄欖油（適合調味）

## 程序

將鰻魚切片，然後在魚片上灑些麵粉。  
在平底鍋中加熱一些特級初榨橄欖油，將鰻魚片煎至金黃色。  
將魚片放在紙巾上瀝乾，以去除多餘的油。  
與此同時，準備紅蔥頭醬汁：在鍋中放入切成片的紅蔥頭，加入蘋果醋、白酒、鹽和糖。將鍋子煮滾，直到液體變成濃稠狀。  
必要時可品嚐並調整調味。  
將紅洋蔥汁倒在金黃色的鰻魚片上，靜置讓味道融合。  
準備醃菜時，將蔬菜切成規則的塊狀，放入加鹽和酸化的水中煮至軟嫩，但仍保持脆度。瀝乾後放在乾淨的布上擦乾。  
在另一個鍋中，將水、醋、糖、鹽和所需的香料溶液煮沸。  
將瀝乾的蔬菜放入玻璃瓶中，蓋上剛調製好的溶液。將瓶子封緊。  
將玻璃瓶放入水中煮沸約 20 分鐘，進行消毒。  
消毒後，讓罐子冷卻，再將其存放在儲藏室。

# 豆鱈魚辣 EVO 油湯

## 成份

煉獄豆 250 克  
浸泡鱈魚 150 克  
Proceno 紅蒜 (適量)  
歐芹 (適量)  
蔬菜湯 (適合調味)  
迷迭香 (適量)  
特級初榨橄欖油 (適量)  
辣椒 (適量)

## 程序

將豆子浸泡 24 小時，然後用大量加入迷迭香的水煮熟。

將大蒜和香菜切碎，放入鍋中翻炒，加入煮熟的豆子，讓豆子入味，再倒入一些蔬菜湯。煮至沸騰。

另外，將鱈魚切成小塊，與蒜蓉和香芹一起放入平底鍋中翻炒。

當豆子煮熟、湯呈乳白色時，用鹽和胡椒調整調味，然後再加入鱈魚。讓它入味。

上菜時，淋上注入辣椒的特級初榨橄欖油。



## 油與風味： 食譜的完美搭配

在這道湯中，需要一種精緻的 EVO 油，例如 Maurino (托斯卡納、格羅塞托)，它與辣椒一起為菜餚增添風味。這種油具有中等草本果味，帶有淡淡的杏仁味和淡淡的漿果味。辛辣和苦澀的味道中等強度，帶有漿果和杏仁的餘味。黃色帶有綠色反光。非常適合製作味道細膩的食品。

## 油與風味： 食譜的完美搭配

製作此菜餚時，您需要一種具有特色的油，例如 EVO Nocellara del Belice (西西里島、巴勒莫)，非常適合製作這道菜。它具有濃鬱、明顯的草本果香，帶有番茄和杏仁的味道，中高強度的苦辣味，帶有草本和番茄的餘韻。黃色帶有綠色反光。也非常適合烤肉、蔬菜湯、豆類和義式烤麵包。

# 大麥燴飯配 意大利火腿 蘆 EVO 油和鹽漬意大利乳清干酪

## 成份

珍珠大麥 200 克  
蔬菜湯 (視需要而定)  
蘆筍 1 束  
Prosciutto Crudo 8 片  
特級初榨橄欖油 (視需要而定)  
Parmigiano 適合調味  
鹽漬乳清干酪 (適量)

## 程序

將大麥放入大量略加鹽的水中煮至 3/4 熟度。瀝乾後放一旁。

在平底鍋中加熱一些特級初榨橄欖油，加入大麥，與蔬菜湯一起煮至熟透。

將蘆筍切塊，放入平底鍋中炒熟，再加入大麥中。

大麥完全煮熟後，加入 Parmigiano 和特級初榨橄欖油攪拌。

將意大利風乾火腿切成片，炒至酥脆，然後用它來裝飾這道菜，淋上酥脆的意大利風乾火腿片和大量的 Parmigiano。

# 藏紅花湖魚湯 田園茴香

## 成份

意大利寬條麵 450 克  
藏紅花絲視需要而定  
蔬菜湯（視需要而定）  
茴香花視需要而定  
混合湖魚 500 克  
馬鈴薯 200 克  
洋蔥 2 個  
大蒜 3 瓣  
辣椒片調味  
番茄醬調味  
特級初榨橄欖油（視需要而定）

## 程序

將湖魚去內臟切片。

炒香蒜頭和洋蔥，再加入湖魚塊，讓它們與茴香花一起入味。

加入馬鈴薯丁，加水後燉一小時。

用篩子過濾混合物，將液體收集在鍋中。

用鹽水煮意大利寬條麵。

在平底鍋中加入特級初榨橄欖油、蔬菜湯和藏紅花製成乳液，然後將意大利寬條麵拌入乳液中，再加入茴香花增添風味。

上菜時可搭配魚湯的湯汁。



### 油與風味： 食譜的完美搭配

像 Bosana（撒丁島、薩薩裡）這樣的 EVO 油因其中等的草本果香以及淡淡的杏仁和朝鮮薊的味道，非常適合與混合湖魚搭配。中等強度的苦辣味，帶有草本和杏仁的餘韻。黃色，綠色反光，流動性中等。增強地中海美食。

# 松露燴飯奶油加 EVO 油

## 成份

Carnaroli 米 320 克  
蔬菜湯 40 克  
意大利臘腸 2 片  
Parmigiano Reggiano  
(陳年 36 個月) 適合調味  
特級初榨橄欖油 60 克  
新鮮松露或  
油浸松露 30 克  
鹽 適量  
胡椒 適量

## 程序

在平底鑊中，加入少量特級初榨橄欖油輕輕加熱，再加入豚骨片。煮至酥脆後瀝乾油分，放置一旁。

在鍋中倒入一些特級初榨橄欖油，加入 Carnaroli 米。將大米烘烤數分鐘至微微金黃色，然後用白葡萄酒脫泡。當酒蒸發後，加入鹽和足夠的熱湯，蓋過米飯。

將米飯煮至沸騰，然後逐漸加入熱湯，間中攪拌，確保液體不要過多。

當飯煮到四分之三熟時，將磨碎的黑松露加入飯中，繼續煮飯，直到飯變硬、液體被吸收為止。

煮熟後，將鍋子離火，蓋上蓋子讓米飯休息幾分鐘。

在米飯中加入 Parmigiano、黃油和酸黃油，輕輕地攪拌，直到獲得奶油和波浪狀的稠度。

將意大利燴飯盛在平盤上，上桌前用松露切片裝飾。

## 油與風味： 食譜的完美搭配

Intosso EVO 油 (阿布魯佐、佩斯卡拉) 非常適合意大利調味飯的初始準備。該油具有濃鬱的草本果香，帶有朝鮮薊、番茄和香草的味道。中等強度的辛辣和苦味，綠色帶有黃色反光，流動性高。也非常適合生魚片和風味細膩的菜餚。



# 馬鈴薯煎粉配 EVO 油和杏仁

## 成份

全麥麵粉 400 克  
雞蛋 3  
蛋黃 4  
煮熟的  
馬鈴薯 300 克  
Parmigiano 適合調味  
肉豆蔻適量  
鹽和胡椒適量  
烤杏仁 (適合調味)  
特級初榨橄欖油 (適合調味)

## 程序

準備雞蛋義大利麵團，將麵粉堆放在工作台上，然後將雞蛋打散在中央。

逐漸攪拌，加入麵粉直到得到均勻的混合物。如有必要，可用水或麵粉調整濃稠度。

將麵團揉至光滑有彈性，然後用保鮮紙包好，放入冰箱靜置至少 30 分鐘後再使用。

同時，用煮熟的馬鈴薯、Parmigiano、肉豆蔻、鹽和胡椒粉準備餡料。

擀開蛋麵團，製作玉米麵條。

用大量鹽水煮熟麵條。

用特級初榨橄欖油和蔬菜湯的乳液拌勻。

裝盤並用烤杏仁和特級初榨橄欖油裝飾玉米麵。

## 油與風味： 食譜的完美搭配

對於這種製劑，需要使用中等強度但具有良好氣味的油，例如 Carolea EVO (卡拉布里亞，卡坦扎羅)。它具有中等濃鬱的果味，明顯是草本的，帶有蘋果、番茄和杏仁的味道，味道和諧，略帶杏仁味，帶有中等強度的辛辣和苦味，顏色綠色，帶有黃色反光。



## 油與風味： 食譜的完美搭配

要烹飪肉醬，您需要中等強度的 EVO 油，例如 Caninese (拉齊奧、維泰博)。這種油具有中等草本果味，帶有杏仁和朝鮮薊的味道。中等強度的辛辣和苦味，綠色帶有黃色反光。非常適合煮熟和生的蔬菜、烤魚、白肉和肉醬。

# 釀洋蔥通心粉 配 肉湯汁

## 成份

麵粉 300 克  
雞蛋 2  
蛋黃 4  
朝鮮薊 4個  
必要時加入 Parmigiano  
白葡萄酒調味  
蒜頭 (依需要  
鹽和胡椒適量

豬肉燉湯  
瘦豬肉 300 克  
香腸肉 150 克  
洋蔥 2 個  
胡蘿蔔 3  
西芹莖 2  
白酒調味  
蔬菜湯 (視需要而定  
特級初榨橄欖油 (視需要而定  
鹽和胡椒調味

## 程序

準備烤肉時，將芹菜、胡蘿蔔和洋蔥切碎，放入鍋中翻炒。

同時將乳豬肉切碎，與香腸肉混合。用特級初榨橄欖油將乳豬肉翻炒後加入蔬菜中。用白酒澆淋，並加入鹽和胡椒調味。葡萄酒蒸發後，加入蔬菜湯烹煮至熟。

準備雞蛋義大利麵麵團，靜置。

清洗洋蔥，在平底鍋中加入特級初榨橄欖油、大蒜和白葡萄酒烹煮。

煮軟後，將它們搗碎，用 Parmigiano、鹽和胡椒調味。

填入 pappardelle 義大利麵，然後用鹽水煮熟。

將它們排列在盤子上，並搭配乳豬布條口和一些炸洋蔥葉。

# 豚魚配 EVO 油和香草， 配照燒汁

## 成份

珍珠雞胸脯肉 2  
鹽調味  
胡椒適量  
迷迭香 1 枝  
特級初榨橄欖油 (Extra Virgin Olive Oil) 適合調味  
照燒醬調味  
混合蔬菜 (視需要而定)

## 程序

首先仔細修剪珍珠雞胸肉，並將其分成兩部分。

接下來，用鹽、胡椒和香草碎混合調味。

用保鮮紙將調味好的鳥胸包好，以保持其在烹飪過程中的嫩度和水分。

繼續以攝氏 70 度蒸約 35 分鐘。

烹煮完成後，小心地從保鮮膜中取出乳房，在平底鍋中淋上特級初榨橄欖油煎至表皮金黃酥脆。

搭配照燒醬上桌，並以雜錦蔬菜沙拉裝飾盤子。



### 油與風味： 食譜的完美搭配

在這道菜中，你需要優質的油來將珍珠雞胸肉煎成棕色。EVO Peranzana (普利亞, 福賈) 因其中等的草本果味，帶有朝鮮薊和杏仁的味道，是理想的選擇。中等強度的苦辣味，洋薊和漿果的草本餘味，黃色帶有綠色反射

## 油與風味： 食譜的完美搭配

對於烹飪，中等強度的 EVO 油就足矣了，例如 Dolce di Rossano (卡拉布里亞、科森扎)。這種油具有中等草本果味，帶有杏仁、朝鮮薊和淡淡番茄的味道。中等強度的辛辣和苦味，黃色帶有綠色反光。適合許多地中海菜餚。

# 羊肉配 Coratella 醬汁、 香草沙拉 和 EVO 油

## 成份

羊腿 1  
鹽調味  
胡椒適量  
迷迭香 (適量)  
百里香 (適量)  
鼠尾草 (適量)  
羊肉醬  
紅酒醬汁 (視需要而定)  
番茄醬 2 湯匙  
月桂葉 適量  
洋蔥適量  
蒜頭調味  
混合蔬菜 (視需要而定)  
香草  
特級初榨橄欖油 (視需要而定)

## 程序

將羊腿去骨，用香草調味。卷起後用廚房麻繩綁好。

接下來，將羊腿放在平底鍋中煎黃，然後在烤箱中以攝氏 180 度烤 45 分鐘。

與此同時，切好 coratella 並放入鹽水中焯一下。將洋蔥與香草一起炒香，再加入 coratella，並以紅酒調味。加入蕃茄醬烹煮。

調好味道後，攪拌至濃稠醬汁。

將煮好的羊腿切片，拌上 coratella 醬汁。

佐以香草，再淋上特級初榨橄欖油調味。

# 意大利乳清酪、櫻桃 和餅乾與 EVO 油 和蜂蜜

## 成份

乳清干酪 200 克  
濃縮奶油 200 克  
糖 50 克  
香草豆 1 莢  
櫻桃醬調味

製作餅乾  
麵粉 280 克  
特級初榨橄欖油 50 克  
糖 100 克  
雞蛋 120 克  
發酵粉 10 克  
精鹽 1 克  
香料調味

## 程序

篩選意大利乳清干酪，加入糖和香草，然後與生奶油混合。

準備曲奇餅時，將烘焙用的麵粉混合。

將雞蛋與砂糖分開打散，再加入特級初榨橄欖油、鹽和麵粉，使其成為光滑的混合物。

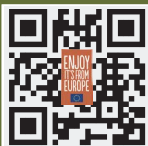
將混合物放入矽膠模具中以 180 度烘烤，然後脫模。

將櫻桃醬放在盤底，然後均勻地塗上乳清酪和鮮奶油混合物，最後將曲奇餅放在上面。



## 油與風味： 食譜的完美搭配

對於甜味劑，建議使用具有淡淡香味的油。Taggiasca EVO 油（利古里亞、因佩里亞）非常完美，帶有淡淡的果味和淡淡的杏仁味。普遍的感覺是甜的，但帶有苦味和辛辣的味道。黃色帶有綠色反光。非常適合搭配甜點和精緻菜餚、煮熟或生的蔬菜、魚和生牛肉片。



[WWW.ENJOYEVOO.EU](http://WWW.ENJOYEVOO.EU)