

歐洲特級初榨橄欖油

烹飪的卓越

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 OLIVICO ITALIANO
unaprol

CAP
AGRICULTORES DE PORTUGAL



Co-funded by
the European Union

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



特級初榨橄欖油：味道、健康與文化的傳承

每一滴特級初榨橄欖油都蘊含著一片土地、一種傳統和一種生活方式的故事，這些元素共同塑造了歐洲烹飪的百年風貌。這不僅僅是一種簡單的食材，更是工藝傳承的結晶，與自然深厚連結的象徵。

特級初榨橄欖油採用冷壓工藝，從精心挑選的橄欖中提取，完整保留了果實的風味與健康益處。富含單不飽和脂肪酸、多酚和抗氧化劑，有助於心臟健康，並保護身體免受炎症和氧化應激的侵害。

在廚房中，它不仅仅是一种调味品，更是一种真正的提升剂。其芳香的层次感和丝滑的质地为任何菜肴带来平衡、深度和优雅。无论是淋在蔬菜上、揉入面团中，还是搅拌入酱汁中，它都能将简单的食材转化为令人惊叹的美味。

让这本书成为您探索特级初榨橄榄油的食谱指南，庆祝欧洲的卓越品质和美食带来的永恒愉悦。

「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



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。





冷汤配罗勒EVO油

成份

西葫芦	克 150
胡萝卜	克 150
新鲜豌豆	克 100
青豆	克 100
洋葱	1
马铃薯	克 150
丛生西红柿	克 100
新鲜罗勒	克 20
特级初榨橄榄油	毫升 50
Parmigiano Reggiano DOP	根據需要
盐	根據需要
胡椒粉	根據需要
水	根據需要

程序

将所有蔬菜切成块状。

将它们分别放入沸水中煮至变软但无损伤。
沥干后完全冷却。

将罗勒与特级初榨橄榄油和少许盐混合，制成调味汁。

将蔬菜与胡椒和罗勒味特级初榨橄榄油混合。

冷汤上桌，浇上冷蔬菜汤和 Parmigiano Reggiano DOP 片调味。

油與風味： 食譜的完美搭配

在此配方中，我們建議使用
EVO DOP Colline Salernitane (Campania) 精油，果香中等，明顯帶有草本味，並有杏仁和芳香草本的味道。中等強度的辛辣和苦味，餘韻為百里香

番茄、意大利干酪和 EVO 油煎饼

成份

面团配料	
00 面粉	克 500
新鲜酿酒酵母	10
温水	毫升 250
特级初榨橄榄油	毫升 30
盐	10

馅料配料	
莫扎里拉芝士	克 300
牛奶乳清干酪	克 100
新鲜番茄酱	克 200
干牛至	根據需要
特级初榨橄榄油	根據需要
盐	根據需要

程序

将酵母溶解在少许水中，加入一小撮糖。

将面粉与水、酵母、特级初榨橄榄油和盐揉成光滑的面团。

发酵至两倍大

将马苏里拉奶酪切成块状，沥干水分。

将面团擀开，切出约 12 厘米的圆片。

将 ricotta、Parmigiano Reggiano DOP、mozzarella、番茄酱和牛至混合。

将圆盘塞入馅料，合拢成月牙形，封好边缘。

用热的特级初榨橄榄油煎至金黄色。用纸巾沥干，趁热食用。

油與風味： 食譜的完美搭配

在此食譜中，我們建議使用 EVO IGP Marche (Marche) 混合油，由當地典型的栽培品種所組成。這種油帶有中輕度的草本果香，並有洋蓲、番茄和芳香草本植物的味道。中等強度的辛辣和苦味。

油與風味： 食譜的完美搭配

本配方建議使用 Bella di Cerignola (Puglia) 有機單株 EVO 油。中度果香、草本類型，帶有蠶豆和新鮮豌豆的味道。中等輕微的辛辣和苦味。

烤耶路撒冷洋蔥配大蒜、 EVO 油和甘草

成份

菊芋	克 500
大蒜	2 瓣
特级初榨橄榄油	根據需要
甘草粉	根據需要
盐	根據需要
胡椒粉	根據需要

程序

彻底清洗耶路撒冷洋蔥，并将其切成块状。

在盐水中焯几分钟。

在平底锅中加热特级初榨橄榄油和蒜瓣，将蒜瓣煎至金黄。

加入耶路撒冷洋蔥，煮至金黄色，外脆里嫩。

撒上甘草粉，配上香草调味即可。

意大利面配鱼汤、EVO 油和藏红花

成份

新鲜意大利面	克 320
贻贝	克 300
蛤蜊	克 300
大虾	克 200
鱼骨	克 200
樱桃番茄	克 200
大蒜	2 瓣
藏红花	1 袋
干白葡萄酒	毫升 100
特级初榨橄榄油	根據需要
新鲜欧芹	根據需要
薄荷	根據需要
盐	根據需要
黑胡椒	根據需要

程序

- 用特级初榨橄榄油将大蒜在平底锅中煎熟。
- 加入鱼骨和虾壳，用白葡萄酒勾芡。
- 加入切半的樱桃番茄，煮 5 分钟。
- 加入已经打开的贻贝和蛤蜊及其过滤后的液体。让它变淡。
- 加入溶于少量热水的藏红花，用文火煮 10 分钟。
- 用盐水煮熟奥利奇特面，沥干后倒入汤中。
- 轻轻搅拌，与欧芹和薄荷一起热食。

油與風味： 食譜的完美搭配

本食谱推荐使用 EVO IGP Olio di Calabria 单品种 Carolea（卡拉布里亚）。中度清淡果香的橄榄油，带有新鲜橄榄的微妙气息。它有明显的鼠尾草和官能香草的味道。味道非常和谐且平衡。苦味和轻微的辛辣味与未成熟杏仁的余韵浑然天成。





油與風味：
食譜的完美搭配

在此配方中，我們推薦單株的 Bosana (薩丁尼亞) EVO PDO 薩丁尼亞橄欖油，其中等的草本果香，帶有杏仁和洋蓐的味道，非常搭配。中等強度的苦味和辛辣味平衡了耶路撒冷洋蓐的甜味。

酿鱿鱼配耶路撒冷洋蓐片和 EVO 油

成份

洗净的整条鱿鱼	公斤 1
过期面包	克 100
牛奶	毫升 100
鸡蛋	1
磨碎的 Parmigiano Reggiano DOP	克 40
橄榄	克 30
脱盐辣椒	克 30
大蒜	1 丁香
新鲜欧芹	根據需要
特级初榨橄榄油	毫升 40
干白葡萄酒	毫升 50
盐	根據需要
黑胡椒	根據需要
菊芋	根據需要

程序

- 将面包浸泡在牛奶中并挤压。
- 将鱿鱼触手切碎，加入少许特级初榨橄榄油和大蒜煎成褐色。在碗中加入面包、触角、鸡蛋、Parmigiano Reggiano DOP、酸豆、橄榄、香菜、盐和胡椒粉。
- 将混合物填入鱿鱼，用牙签封口。
- 将它们放入涂有特级初榨橄榄油的平底锅中，淋上葡萄酒和特级初榨橄榄油。
- 在 180 ° C 下烘烤约 20 分钟。
- 与香草和耶路撒冷洋蓐片一起热食或温食。

塔利亚里尼配松露、EVO 油和 Parmigiano Reggiano DOP 奶油

成份

00 面粉	克 300
蛋黄	克 240
新鲜黑松露或鱼子酱裹粉	克 30
磨碎的 Parmigiano Reggiano DOP	根據需要
新鲜奶油	毫升 100
特级初榨橄榄油	毫升 20
盐	根據需要
白胡椒	根據需要

程序

用面粉和蛋黄揉成面团。将面团擀成薄片并切成小块。

在平底锅中加热奶油，加入 Parmigiano Reggiano DOP，搅拌至顺滑。

调整盐和胡椒。

用盐水煮意大利长面条，沥干后加入 Parmigiano Reggiano DOP 奶油和特级初榨橄榄油搅拌。

上桌时，配上松露片和特级初榨橄榄油。

油與風味： 食譜的完美搭配

對於這道食譜，我們建議使用 EVO PDO 翁布里亞單一栽培品種 Moraiolo 油，其果味適中，帶有杏仁和洋蓍的草本香味；苦味和辛辣味適中，可搭配松露的濃郁香味和帕瑪森起司的美味。





油與風味： 食譜的完美搭配

在此食譜中，我們建議使用 EVO DOP Canino 單一栽培油（拉齊奧）：這是一種古老的原生品種，栽培於 Tuscia viterbese 地區。它非常樸實，適應性很強，是這些地區皇冠上的寶石。它所生產的精油具有果香，其中的苦味和辛辣味達到平衡，並與草本植物的香味融合在一起，令人愉悅。

吉它拉意大利面配紅肉豆蔻、 意大利干酪和 EVO 油

成份

奇塔拉意面（綠色，配歐芹泥或天然意面）	克 320
卡東切利蘑菇	克 300
枕头	1 片
大蒜	1 丁香
特级初榨橄榄油	根據需要
盐	根據需要
黑胡椒	根據需要
新鲜欧芹	根據需要

程序

- 将红豆清洗干净，切成块状。
- 将培根切成条状，在平底锅中煎黄，然后放在一边。
- 在同一锅中，加入大蒜和特级初榨橄榄油，然后加入蘑菇，用大火煮约 10 分钟。
- 加入意大利干酪并搅拌。
- 用大量盐水煮意大利面，沥干水分后将其与酱汁一起倒入锅中。
- 用盐和胡椒调味，装盘，热食。

蒸土豆沙拉配芹菜、 虾和 EVO 油

成份

马铃薯	克 400
红虾或小虾	克 250
西芹	克 100
特级初榨橄榄油	根據需要
柠檬汁	根據需要
盐	根據需要
黑胡椒	根據需要
切碎的欧芹	根據需要

程序

将土豆连皮蒸熟，然后去皮切丁。

将虾蒸熟或焯水约 2 分钟。

将芹菜切成薄片。

在碗中混合所有配料。

用特级初榨橄榄油、柠檬汁、盐、胡椒粉和香菜调味。

轻轻搅拌，冷热皆宜。

油與風味： 食譜的完美搭配

在此食譜中，我們建議使用 EVO DOP Riviera Ligure 單種 Taggiasca 橄欖油，淡淡的果香中帶有一絲杏仁的味道，以甜味為主，但也有一絲苦辣味。黃色中帶有綠色反光。適合搭配甜點及精緻菜色，如魚或 carpaccio，以及所有煮熟或生的蔬菜。





金枪鱼肉片配鲷鱼、 凤尾鱼和 EVO 油

成份

新鲜金枪鱼	克 300
清理过的蓬塔莱	克 200
油浸鲷鱼	克 30
特级初榨橄榄油	根據需要
柠檬汁	根據需要
盐	根據需要
黑胡椒	根據需要

程序

将金枪鱼切成非常薄的片，然后轻轻拍打，制成肉片。

将蓬莱鱼切成薄片，放入冷水中让其卷曲。

在一个碗里，用盐、特级初榨橄榄油和柠檬汁调味。

将金枪鱼放在盘子里，用盐、胡椒和特级初榨橄榄油调味。

在上面撒上调味过的蓬莱和切碎的凤尾鱼。

再淋上特级初榨橄榄油，凉拌食用。

油與風味： 食譜的完美搭配

本配方建議使用 EVO IGP Sicilia 單株 Nocellara del Belice (西西里島) 精油。中度濃郁的果香，帶有番茄和杏仁的草本氣息。淡淡的苦味和中等強度的辛辣味。

Agretti 意大利调味饭配 EVO 油和白鱼鱼子酱

成份

卡纳罗利大米	克 300
清洁 agretti	克 200
白鱼子酱	克 50
葱	1
干白葡萄酒	毫升 100
蔬菜汤	毫升 800
特级初榨橄榄油	根據需要
磨碎的 Parmigiano Reggiano	根據需要
DOP	根據需要
盐	根據需要
辣椒	根據需要

程序

将葱切细，放入特级初榨橄榄油中煎黄。

加入米饭，烤约一分钟。

用白葡萄酒浇开，待其蒸发。

每次加入少许热汤，并经常搅拌。

10 分钟后，加入切碎的杏仁饼，留一些在一旁炖煮。
继续烹煮，直到烩饭变软。

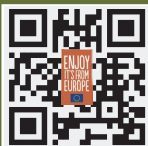
浇上特级初榨橄榄油和 Parmigiano Reggiano DOP，调入盐和胡椒粉。

上桌时，配上炖agretti和白鱼子酱。

油與風味： 食譜的完美搭配

在此配方中，我們建議使用 EVO IGP Toscana 單種 Frantoio 油。這是一款非常優雅、乾淨且平衡的特級初榨油。果香中帶有草本味；特點是帶有麥梗的綠色。口感非常和諧，苦味和辛辣味適中，餘韻帶有野生火箭的味道。平衡的苦味和辛辣味。





WWW.ENJOYEVOO.EU