

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

Co-funded by the European Union

ENJOY IT'S FROM EUROPE

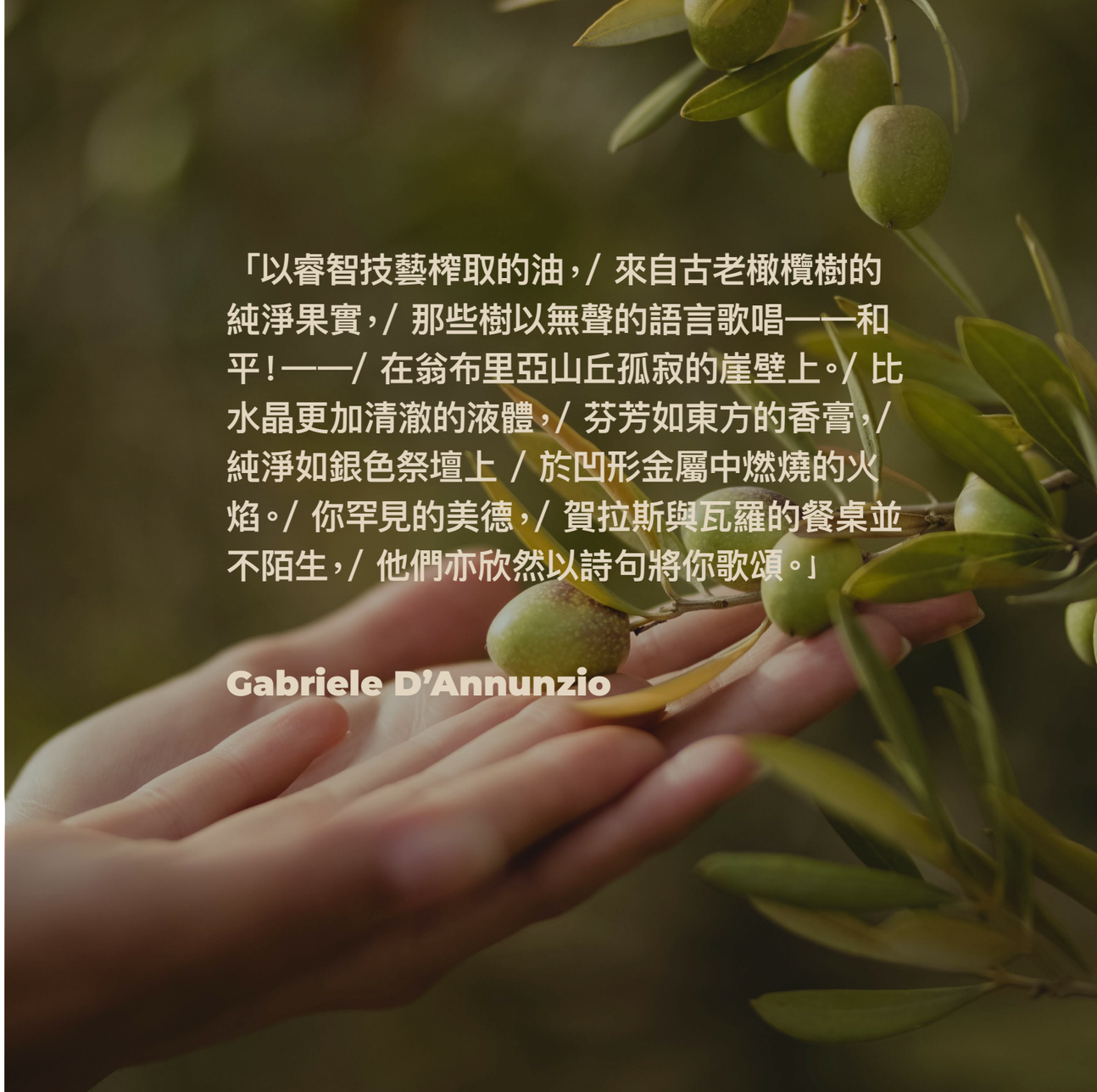
特級初榨橄欖油：味道、健康與文化的傳承

每一滴特級初榨橄欖油，都蘊含著一片土地、一種傳統與一種生活方式的故事，數百年來形塑了歐洲的飲食文化。它不只是一種簡單的食材，這份金黃色的靈藥，更體現了代代相傳的工藝，以及人與自然之間深厚的連結。

特級初榨橄欖油以精心挑選的橄欖冷壓製成，完整保留了果實的風味與健康益處。它富含單元不飽和脂肪酸、多酚與抗氧化物質，有助於維護心臟健康，並保護身體免受發炎與氧化壓力的影響。

在廚房裡，它不只是調味料，更能真正提升料理的風味。豐富的香氣層次與絲滑的質地，為每道菜帶來平衡、深度與優雅。無論是淋在蔬菜上、揉進麵團裡，或拌入醬汁中，都能讓簡單的食材化為令人驚豔的美味。

讓這本書帶領您走進以特級初榨橄欖油為主角的食譜世界，一同讚頌歐洲的卓越品質，以及美食帶來的永恆喜悅。



「以睿智技藝榨取的油，/ 來自古老橄欖樹的純淨果實，/ 那些樹以無聲的語言歌唱——和平！——/ 在翁布里亞山丘孤寂的崖壁上。/ 比水晶更加清澈的液體，/ 芬芳如東方的香膏，/ 純淨如銀色祭壇上 / 於凹形金屬中燃燒的火焰。/ 你罕見的美德，/ 賀拉斯與瓦羅的餐桌並不陌生，/ 他們亦欣然以詩句將你歌頌。」

Gabriele D’Annunzio

特級初榨橄欖油：營養價值與成分

特級初榨橄欖油（EVO 油）是一種主要由脂肪構成的食物，也是高度濃縮的能量來源。其脂質組成以單元不飽和脂肪酸為主，其中包括油酸，另含有少量飽和脂肪酸與多元不飽和脂肪酸。
除了脂肪之外，EVO 油還含有少量其他物質，包括維生素E、其他生育醇、酚類化合物（通稱多酚）、植物固醇與色素。這些成分的存在與濃度，會因橄欖品種、成熟度、栽培條件、榨取技術與保存方式而有所不同。
一大匙 EVO 油含有什麼？
以下為10公克橄欖油（約略少於一大匙）的大約營養價值。

營養成分　　每10公克約含量

以上為一般橄欖油的大約數值，並非特定品種或特定認證 EVO 油的數值。
數值已四捨五入，可能因產品而異。一大匙實際所含的量也取決於湯匙的大小與形狀；如需精確計量，建議使用秤。

脂肪：主要成分

營養成分	10公克約含量
熱量	90 kcal (377 kJ)
脂肪	9.99 g
其中飽和脂肪酸	*1.5 g*
其中單元不飽和脂肪酸	*7.7 g*（其中油酸 *7.6 g*）
其中多元不飽和脂肪酸	*0.79 g*
維生素E	1.85 mg
維生素A	0.3 µg

資料來源：CREA（義大利農業研究與農業經濟分析委員會）食品成分表，以及CREA橄欖油相關資料。

EVO 油的成分幾乎全是脂肪，其中通常以單元不飽和脂肪酸為主，尤其是油酸。
油酸對維持健康尤其重要。事實上，2012年5月16日歐盟執委會第432/2012號規則（關於建立食品允許健康聲明清單）及其後續修正案指出：
「以不飽和脂肪取代飲食中的飽和脂肪，有助於維持正常的血液膽固醇濃度。油酸是一種不飽和脂肪。」
橄欖油中也含有多元不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸，但比例小得多。
從營養學角度來看，脂肪的組成是橄欖油最主要的特徵。



維生素E與其他成分

EVO 油是維生素E的來源。根據2012年5月16日歐盟執委會第432/2012號規則，維生素E是一種脂溶性維生素，在飲食中適量攝取時，「有助於保護細胞免受氧化壓力」。

除了維生素E，橄欖油還含有少量的酚類化合物、植物固醇等物質。多酚包含多種分子，例如羥基酪醇與橄欖苦苷的衍生物，其濃度在不同的油之間差異很大。

這些成分讓橄欖油的組成更加豐富複雜，並與其他因素共同形塑其感官特徵，例如苦味與辛辣感。

同一種食物，不同的組成

並非所有特級初榨橄欖油的組成都完全相同。橄欖的特性、環境條件、榨取過程與保存方式，都會影響各種成分的含量。

因此，本說明所列數值僅供一般參考，不能取代個別產品的營養分析。









Iside De Cesare

米其林一星餐廳 La Parolina 的主廚兼經營者，
餐廳位於拉齊奧、翁布里亞與托斯卡尼
三區交界的小村莊

Iside De Cesare 是一位多才多藝的主廚，兼具甜與鹹兩種靈魂。她的料理風格優雅，線條簡單卻令人印象深刻，征服了最挑剔的味蕾。這也要歸功於她的幾位重要導師：從她最初的師傅 Agata Parisella、Heinz Beck、Salvatore Tassa、Gianfranco Bolognesi、Marco Cavallucci，到國際知名的甜點主廚 Gino Fabbri，他們都傳承給她對美食真摯的熱愛；Iside 則以頂級的在地食材加以詮釋，並始終重視當季的食材。在知名餐廳累積的經驗，讓她於2020年以 La Parolina 餐廳（維泰博省阿夸彭登泰）摘下第一顆米其林星，她在該餐廳擔任主廚兼經營者。





油與風味：
食譜的完美搭配

這道菜建議搭配翁布里亞PDO「Colli del Trasimeno」特級初榨橄欖油，帶有青草香氣，以及杏仁與朝鮮薊的氣息。其蔬菜般的香調能平衡古岡左拉起司的濃郁乳香，並優雅地襯托紅菊苣的風味。

紅菊苣古岡左拉起司燉飯佐 EVO 油

材料

卡納羅利米	320g
紅菊苣	1顆
紅蔥頭	1顆
特級初榨橄欖油	4大匙
紅酒	100ml
蔬菜高湯	1L
古岡左拉起司	120g
Parmigiano Reggiano PDO	30g
紅酒濃縮醬	50ml
黑橄欖乾粉	1小匙
黑胡椒	適量
芽菜或食用花	適量

作法

以2大匙特級初榨橄欖油用小火將切碎的紅蔥頭輕輕炒香。加入切細的紅菊苣，炒數分鐘至軟化。另將米乾炒後加入鍋中，倒入紅酒嗆鍋，讓酒精完全揮發。

分次少量加入熱的蔬菜高湯，不時攪拌，將燉飯煮熟。同時以小火慢慢熬煮紅酒，至呈現絲絨般的濃稠度，製成紅酒濃縮醬。

煮好後離火，拌入2大匙特級初榨橄欖油與磨碎的 Parmigiano Reggiano PDO，攪拌至呈乳霜狀。將燉飯分裝盤中，擺上古岡左拉起司丁，淋上紅酒濃縮醬，撒上黑橄欖乾粉與現磨黑胡椒，再淋上少許特級初榨橄欖油。

以芽菜或食用花裝飾。

朝鮮薊、蛋與臘腸
EVO 油佛卡夏

材料

特級初榨橄欖油佛卡夏	1片
油漬朝鮮薊	3~4個
水煮蛋	1顆
熟成臘腸	60g
美乃滋	2大匙
特級初榨橄欖油	適量
馬爾頓海鹽	適量

佛卡夏麵團：

00號麵粉	1kg
水	550g
鹽	20g
特級初榨橄欖油	100g
新鮮酵母	10g

作法

將所有材料揉合，最後加入鹽與特級初榨橄欖油。麵團發酵後，在烤盤上擀開，再次發酵。以220° C烘烤約10－15分鐘。

將佛卡夏切成大小一致的三角形，底部抹上美乃滋，鋪上充分瀝乾並切碎的油漬朝鮮薊，再放上水煮蛋片與熟成臘腸。

將佛卡夏合起，撒上馬爾頓海鹽片，淋上少許特級初榨橄欖油。上桌時另附特級初榨橄欖油。



油與風味：
食譜的完美搭配

最理想的搭配是拉齊奧產的Caninese 單一品種 Canino PDO特級初榨橄欖油，口感濃郁清新，帶有青番茄與新割青草的香氣，最能襯托臘腸與朝鮮薊的鹹香滋味。



油與風味：
食譜的完美搭配

推薦使用西西里 PGI 特級初榨橄欖油，帶有成熟番茄與芳香香草的香氣。溫和的辛辣感襯托出鱸魚的細緻，並與白酒醋的酸香相互調和。

鱸魚菲力
佐燜菊苣嫩芽、Agretti
與 EVO 油

材料

鱸魚菲力	300g
菊苣嫩芽	150g
Agretti	120g
大蒜	1瓣
特級初榨橄欖油	4大匙
溫和白酒醋	1大匙
清淡蔬菜高湯	100ml
鹽	適量
白胡椒	適量
食用花	適量

作法

修整 Agretti，去除較硬的根部，放入鹽水中快速汆燙，再浸入冰水降溫，以保持鮮亮的色澤。

修整菊苣嫩芽，放入平底鍋，加入2大匙特級初榨橄欖油、大蒜、白酒醋與少許蔬菜高湯，以小火燜煮至軟嫩但仍略帶脆度。

平底鍋中加入1大匙特級初榨橄欖油，將鱸魚菲力魚皮朝下煎至酥脆金黃，再翻面將魚肉煎熟，保持軟嫩多汁。

以剩餘的特級初榨橄欖油拌炒 Agretti，輕撒白胡椒。盤底鋪上燜好的菊苣嫩芽，放上鱸魚菲力，再以 Agretti 堆成鳥巢狀。淋上特級初榨橄欖油，以食用花裝飾。

蔬菜鮮蝦庫斯庫斯
佐 EVO 油

材料

庫斯庫斯	500g
蝦	20隻
櫛瓜	1根
紅蘿蔔	2根
茄子	1根
甜椒	1顆
西洋芹	1根
嫩洋蔥	1根
新鮮羅勒	6片
特級初榨橄欖油	5大匙
蔬菜高湯	600ml
鹽	適量
白胡椒	適量
甜椒粉	適量
脆片	1片

作法

將櫛瓜、紅蘿蔔、茄子、甜椒、西洋芹與嫩洋蔥切成小丁，以特級初榨橄欖油分別入鍋炒製，保持爽脆並炒出焦香。

以熱蔬菜高湯浸潤庫斯庫斯，靜置數分鐘後，加入特級初榨橄欖油拌鬆。加入炒好的蔬菜，再以切碎的新鮮羅勒調味。

蝦子處理乾淨，與特級初榨橄欖油、鹽、白胡椒及少許甜椒粉一同入鍋煎炒。

將庫斯庫斯在盤中堆成緊實的圓頂狀，放上蝦子，以脆片與新鮮羅勒裝飾，最後淋上少許特級初榨橄欖油。



油與風味：
食譜的完美搭配

這道庫斯庫斯建議搭配細緻和諧的馬凱 PGI 特級初榨橄欖油，帶有淡淡的杏仁與新鮮橄欖香氣，能襯托蝦子的鮮甜而不搶味。



油與風味：
食譜的完美搭配

最佳選擇是Itrana 單一品種的拉齊奧羅馬 PGI特級初榨橄欖油：青草香氣與溫和的辛辣感帶來清新口感，化解油炸料理的厚重。

瑞可塔起司生火腿炸披薩佐 EVO 油

材料

炸披薩麵團：

00號麵粉 (W280)	500g
水	300g
新鮮酵母	5g
鹽	10g
特級初榨橄欖油	25g

餡料：

新鮮瑞可塔起司	250g
生火腿	120g
迷迭香	1枝
新鮮茴香	適量
特級初榨橄欖油	適量
鹽	適量
黑胡椒	適量
油炸用特級初榨橄欖油	適量

作法

將麵粉、水與酵母混合，再加入鹽與特級初榨橄欖油。麵團發酵後分成每份約30公克的小塊，再次發酵。

將麵團擀成略厚的圓片，放入熱的特級初榨橄欖油中炸至表面膨起、呈金黃色。撈起瀝油，並以紙巾吸除多餘油分。

趁熱在表面抹上新鮮瑞可塔起司，輕輕放上生火腿片。以迷迭香、新鮮茴香、現磨黑胡椒與一小撮鹽調味，最後淋上未經加熱的特級初榨橄欖油。

EVO 油炸
義式卡士達甜甜圈

材料

香草卡士達醬：

牛奶	400g
鮮奶油	350g
砂糖	100g
蛋黃	200g
玉米澱粉	45g
香草	適量

甜甜圈麵團：

麵粉（W300）	1kg
水煮馬鈴薯泥	400g
新鮮酵母	20g
水	200g
砂糖	55g
雞蛋	250g
蜂蜜	10g
特級初榨橄欖油	150g
香草	適量
鹽	18g

油炸與裝飾：

特級初榨橄欖油	適量
紅醋栗	適量

作法

將牛奶與鮮奶油加入香草加熱。蛋黃與砂糖、玉米澱粉混合後，倒入熱的液體，加熱至濃稠的奶醬狀，放涼備用。

將酵母溶於水中，與麵粉、馬鈴薯泥、砂糖、蜂蜜、香草及雞蛋一起揉合。加入特級初榨橄欖油與鹽，揉至麵團光滑。待其發酵後，分成每份25公克並滾圓。

再次發酵後，放入熱的特級初榨橄欖油中炸至金黃，填入卡士達醬，以紅醋栗裝飾。



油與風味：
食譜的完美搭配

為營造宜人的香氣對比，建議搭配Tuscia PDO 特級初榨橄欖油，優雅且果香豐富，細緻的杏仁氣息與奶醬的甜美相得益彰。



油與風味：
食譜的完美搭配

托斯卡尼 PGI 特級初榨橄欖油是這道菜的完美收尾，果香濃郁，帶有朝鮮薊、新割青草與黑胡椒的香調，最能突顯鯷魚的鹹鮮與花椰菜的蔬菜風味。

羅馬花椰菜 魚沙拉
佐 EVO 油

材料

羅馬花椰菜	500g
坎塔布里亞鯷魚	6片
特級初榨橄欖油	50g
大蒜	1瓣
新鮮辣椒	適量
鹽	適量
黑胡椒	適量
脆麵包或裝飾脆片	適量

作法

將羅馬花椰菜洗淨，分成大小一致的小朵。放入微鹹的滾水中汆燙，再浸入冰水，以保持色澤與口感。

平底鍋中放入鯷魚、特級初榨橄欖油、大蒜與少許辣椒，加熱至鯷魚融化，形成鹹香馥郁的醬底。將仍溫熱的花椰菜與醬汁拌勻，再以黑胡椒調味。

盛盤後放上鯷魚片，淋上少許特級初榨橄欖油，佐以脆麵包或裝飾脆片。

義式蔬菜湯
佐煎米麵疙瘩與 EVO 油

材料

菁蓬菜	100g
西洋芹	1根
紅蘿蔔	1根
櫛瓜	1根
嫩洋蔥	1根
蔬菜湯用綜合蔬菜	300g
蔬菜高湯	1L
米麵疙瘩	250g
特級初榨橄欖油	50g
鹽	適量
黑胡椒	適量
新鮮香草	適量

自製米麵疙瘩：

米穀粉	200g
溫水	適量

作法

製作米麵疙瘩：將米穀粉與溫水揉合，直到麵團柔軟光滑。靜置後，搓成麵疙瘩。

將蔬菜切成細丁，用特級初榨橄欖油炒香嫩洋蔥、西洋芹與紅蘿蔔。加入櫛瓜、菁蓬菜及其他蔬菜，倒入蔬菜高湯，以小火慢燉，煮成清爽而美味的義式蔬菜湯。

將米麵疙瘩汆燙後，放在熱鐵板上淋少許特級初榨橄欖油，煎至金黃微脆。

將蔬菜湯盛入碗中，加入煎好的麵疙瘩，最後撒上新鮮香草與黑胡椒，淋上少許特級初榨橄欖油。



油與風味：
食譜的完美搭配

最適合搭配Coratina 單一品種的 Terre di Bari PDO 特級初榨橄欖油，結構飽滿、餘韻悠長，能為這道菜增添深度與個性。



油與風味：
食譜的完美搭配

這款烤麵包拼盤建議搭配拉齊奧的Sabina PDO 特級初榨橄欖油，細緻芳香，帶有青蘋果與杏仁的氣息，能與各種蔬菜抹醬完美搭配而不搶味。

義式烤麵包拼盤
佐蔬菜抹醬與 EVO 油

材料

自製麵包	8片
去核黑橄欖	150g
油漬朝鮮薊	150g
烤茄子	200g
大蒜	1瓣
特級初榨橄欖油	60g
烤杏仁	適量
鹽	適量
黑胡椒	適量
新鮮香草	適量

作法

將自製麵包烤至金黃香脆，再以大蒜輕輕塗抹。

將黑橄欖與特級初榨橄欖油一起打成滑順的黑橄欖醬。朝鮮薊加入特級初榨橄欖油與少許大蒜打勻，保留柔軟的質地。茄子醬則將烤茄子與特級初榨橄欖油、大蒜及黑胡椒拌勻。

將各種抹醬塗在溫熱的烤麵包上，茄子醬上再撒上切碎的烤杏仁。最後以新鮮香草裝飾，淋上少許特級初榨橄欖油。

火腿歐姆蛋香草肉
佐 EVO 油

材料

綜合絞肉	800g
雞蛋	3顆
熟火腿	150g
Parmigiano Reggiano PDO	80g
浸泡過的麵包	120g
特級初榨橄欖油	50g
大蒜	1瓣
巴西里	適量
鹽	適量
黑胡椒	適量

配菜：

新生馬鈴薯	500g
菩薩菜	300g
特級初榨橄欖油	30g
迷迭香	適量

作法

將絞肉與浸泡過的麵包、Parmigiano Reggiano PDO、2顆雞蛋、大蒜、巴西里、鹽與胡椒混合，攪拌至質地均勻。

用剩下的1顆雞蛋煎成薄蛋皮，放涼。將肉餡在烘焙紙上鋪成長方形，放上熟火腿與蛋皮，捲起肉捲並將邊緣封緊。

表面刷上特級初榨橄欖油，放入180° C烤箱烘烤約45分鐘，至表面金黃。

新生馬鈴薯以特級初榨橄欖油與迷迭香烤至酥脆，菩薩菜則以特級初榨橄欖油在平底鍋中拌炒。

將肉捲切片，搭配新生馬鈴薯與菩薩菜，最後淋上少許特級初榨橄欖油。



油與風味：
食譜的完美搭配

這道菜最能與坎帕尼亞的 Carolea 單一品種 PGI 特級初榨橄欖油取得完美平衡，果香中等，帶有宜人的香草與新鮮橄欖氣息，能襯托肉捲與香草的風味。



WWW.ENJOYEVOO.EU