



欧洲特级初榨橄榄油 厨房里的的美食宝库

在星级厨师 Iside De Cesare
特别制作的 10 款创新食谱中发现它

由欧盟资助。但所表达的观点和意见仅代表作者本人，不代表欧盟或欧洲研究执行机构（REA）的观点和意见。欧盟和拨款机构均不对其负责。

通过品尝和食谱的感官之旅， 发现欧洲特级初榨橄榄油的珍贵特性和纯正风味。



好的食谱需要好的配料和组合，才能让人过目难忘，就像特级初榨橄榄油一样，是丰富感官之旅的宝库。让每道菜的味道和口感都有独特的细微差别，并讲述这道美味佳肴的独特性和品质，以及这块土地的故事。特级初榨橄榄油是欧洲美食和葡萄酒文化的瑰宝，是经过认证的优质珍贵食品，使用特级初榨橄榄油是一种极具价值和益处的体验。特级初榨橄榄油是地中海饮食提倡的日常调味品，是一种有益于全身健康的习惯。特级初榨橄榄油富含维生素、抗氧化剂和单不饱和脂肪酸等有益成分，是名副其实的宝库。特级初榨橄榄油是生食调味品的理想选择，它能完整保留所有有益成分，同时也非常适合长时间高温烹饪。此外，特级初榨橄榄油还是传统油脂的绝佳替代品，能为任何菜肴带来健康和美味。特级初榨橄榄油能





够提升食材的风味，增加食物的价值，提升每道菜的口感，增强您的烹饪体验。事实上，它的感官特性还体现在其浓郁的香气和强烈的口感上，与各种菜谱相得益彰。在厨房里，可以根据烹饪的需要来选择搭配特定的特级初榨橄榄油。如果您想追求平衡，就需要橄榄油和菜肴之间有一种亲和力，因此在制作味道浓郁的菜肴时，您可以选择味道同样复杂的橄榄油，反之，精致的菜肴则需要一种不会掩盖味道的橄榄油。当您想为菜谱中的特定配料增色时，您可以选择香味恰到好处的特级初榨橄榄油。另一方面，如果您想为菜肴增添一种特殊的芳香，那么最好的橄榄油就是能增添一丝辛辣味，而不是苦味或果味的橄榄油。选择特级初榨橄榄油意味着接受传统的纯正口味，尝试各种组合，让每顿饭都成为一次难忘的经历。探索所有口味的可能性，享受橄榄油对身体的多种益处，让每一口都成为真实和健康的体验。沉浸在欧洲特级初榨橄榄油的丰富感官中，这是一座真正的优质宝库。



Iside De Cesare

米其林星级餐厅 La Parolina 的主厨，餐厅位于拉齐奥、翁布里亚和托斯卡纳交界处的一个典型小村庄。

Iside De Cesare 是一位多面手，集甜味和咸味于一身。她烹饪的甜点风格的菜肴，线条简单但效果显著，征服了最挑剔的味蕾。这也要归功于她的良师益友：从她的第一位师傅 Agata Parisella、Heinz Beck、Salvatore Tassa、Gianfranco Bolognesi、Marco Cavallucci，到国际知名的糕点师 Gino Fabbri，他们都将对美食的真挚热爱留给了她，而 Isis 则始终关注季节性供应，用当地的优质产品加以补充。凭借在著名餐厅积累的经验，她于 2020 年在 La Parolina 餐厅（维泰博市 Acquapendente）获得了第一颗米其林星，并担任该餐厅的主厨和所有者。



建议搭配

配方中的味道非常平衡，没有特别的味道。为此我们需要一种 Evo 油，如 Cucco，这是阿布鲁佐地区基耶蒂省沿海山丘的一种典型栽培品种。这是一种不太知名但很有趣的单一品种，果味适中，偏向绿色，带有杏仁和朝鲜蓟的味道。苦味和辛辣味的强度适中。酒体呈黄色，流动性适中。

浸泡鸡蛋配土豆奶油、特级初榨橄榄油和杏仁

食谱配料

鸡蛋	n. 5
刨杏仁	根据需要
马铃薯	500 g
特级初榨橄榄油	根据需要
盐和胡椒粉	根据需要

食谱准备

将杏仁片放入烤箱，以 150 度烤至金黄色。

将土豆蒸熟、捣碎，然后在平底锅中加入特级初榨橄榄油、盐和胡椒粉处理。

将鸡蛋放入 65°C 的蒸烤箱中约 45 分钟，或浸泡在相同温度的水中。如果不立即使用，则将其冷却。

上菜时以土豆为底，然后是剥壳鸡蛋和烤杏仁。如果需要，还可以用紫薯粉做装饰。

白鱼配橘子、埃沃油、烤胡椒和菲尔迪酒

食谱配料

白鱼	n. 1
大厅	700 g
糖	300 g
橙色	n. 1
新鲜罗勒	根据需要
新鲜薄荷	根据需要
新鲜的柠檬香脂	
或麝香草	根据需要
食用花卉	根据需要
新鲜茼蒿	根据需要
特级初榨橄榄油	根据需要
野生茴香	根据需要
盐和胡椒粉	根据需要

食谱准备

将鱼清洗干净并切片，然后去掉鱼骨。

准备腌料，在鱼片上撒上盐、糖和香草。

将鱼片拼在一起，放入真空箱中。以 62 度的温度蒸约 7 分钟。

同时，清洗橙子并切片。用特级初榨橄榄油、盐和茴香调味。

在平底锅中烘烤花椒，然后用刀切成细末。

上菜时，摆上鱼肉、橙片、烤胡椒，最后撒上香草和鲜花。

在菜肴上淋上特级初榨橄榄油作为点缀。



建议搭配

这道菜有自己浓郁的风味，为了进一步描述它的特点，我们可以想到一种 evo 油，如 Nocellara del Belice，这是一种横跨特拉帕尼省、巴勒莫省和阿格里琴托省的 Belice 谷地的典型栽培品种，也广泛分布于其他南部地区。这是一种单一品种的橄榄油，果味中等浓郁，带有明显的草本气息，并带有番茄、朝鲜蓟和杏仁的味道。辣味和苦味中等偏上。黄中带绿。





建议搭配

对于像 "普通" 烩饭这样的精致菜肴，即使是清淡的 evo 油也没问题。但在本食谱中，我们的配料 "湖鱼" 需要一种能够保持其独特性的油。这就是单一品种的 Don Carlo（翁布里亚-佩鲁贾），它具有独特的中度果香和草本味，并带有杏仁、中度苦味和辛辣味。颜色为黄中带绿

藏红花烩饭配湖鱼

食谱配料

卡纳罗利大米	500 g
湖鱼	n. 3
藏红花	根据需要
柠檬	n. 3
特级初榨橄榄油	根据需要
白葡萄酒	根据需要
柠檬汁	根据需要

食谱准备

在平底锅中倒入特级初榨橄榄油加热。
加入洋葱，使其变色，然后加入米饭，稍微烤一下。
用白葡萄酒浇开，然后用盐调味。
逐渐加入蔬菜汤，与藏红花浸泡液交替使用，将米饭煮熟。
在平底锅中加入欧芹味特级初榨橄榄油和柠檬皮碎，用盐和胡椒粉调味，翻炒去骨的湖鱼片。
加入特级初榨橄榄油，搅拌后关火，加入少许柠檬汁。
将意大利烩饭和炒鱼一起上桌。

奶油南瓜脆面包煎面颊

食谱配料

枕头	50 g
面包	50 g
特级初榨橄榄油	根据需要
盐和胡椒粉	根据需要
南瓜奶油	
曼图恩南瓜	n. 1
葱	根据需要
马郁兰	根据需要
特级初榨橄榄油	根据需要
盐和胡椒粉	根据需要

食谱准备

首先清洗南瓜，然后在 180°C 下烘烤至软。然后挖出果肉。

同时，在平底锅中加热特级初榨橄榄油，加入切碎的香葱。然后加入南瓜，用盐和胡椒调味，再用搅拌器搅拌成奶油状。

将面包切成薄片，淋上特级初榨橄榄油，在 140°C 的温度下烘烤至金黄色。

将培根切成薄片，在煎锅中轻轻煎至酥脆。用纸巾擦干。

装盘时，将南瓜奶油放在盘底。

加入香脆的意大利干酪。最后用香脆面包和特级初榨橄榄油点缀。



建议搭配

在这种烹饪方法中，番荔枝和南瓜往往能很好地突出整个菜肴的特点。我们想到了一种特别且鲜为人知的单一品种，如 Marina（拉齐奥弗罗西诺内）。其中等的草本果香散发出洋蓟、杏仁和番茄的愉悦气息。辛辣和苦涩的味道非常浓郁。橄榄油的颜色绿中带黄。





建议搭配

像阿斯科拉纳-特纳拉（马尔凯安科纳）这样知名的单一品种，即使在辣椒粉的作用下也不会失去风味。橄榄油的特点是浓郁的草本果香，并带有番茄和杏仁的味道。辣味和苦味的强度适中。橄榄油呈黄绿色。

意大利面配香草面包、 Olio Evo 和辣椒粉

食谱配料

为 pici	
00 面粉	300 g
温水	约 140 克。
制作面包屑	
刀切陈面包	50 g
特级初榨橄榄油	根据需要
大蒜	根据需要
卷曲欧芹	根据需要
薄荷糖	根据需要
罗勒	根据需要
茴香	根据需要

食谱准备

首先准备面团，将面粉和温水混合，每次搅拌少许。
搅拌面团并静置后，将其捏成面团。
用大量的盐水煮饺子。
同时，在煎锅中加热特级初榨橄榄油，加入大蒜和香草。加入面包并翻炒至酥脆，然后沥干水分备用。
在另一个平底锅中，加热大蒜和特级初榨橄榄油，加入少许煮意大利面的水，形成乳状液。将意大利面倒入锅中，撒上辣椒粉，翻炒至调味均匀。
用特级初榨橄榄油将卷欧芹煎至酥脆。
上菜时，将饺子放在盘子里，撒上拌有特级初榨橄榄油和香草的面包，最后加入炸欧芹。

几内亚鸡肉馄饨配 胡椒和洋葱浓汤

食谱配料

意大利面

00 面粉 700 g
磨碎的麦粉 300 g
蛋黄 870 g

几内亚鸡 n. 1
西芹 第 1 肋
胡萝卜 n. 1
洋葱 n. 1
白葡萄酒 根据需要
迷迭香 根据需要
圣人 根据需要
劳雷尔 根据需要
烤胡椒 500 g
特级初榨橄榄油 根据需要
大蒜 1 瓣
盐和胡椒粉 根据需要

食谱准备

准备好面团，将所有配料揉在一起，用保鲜膜包好静置。

同时，将珍珠鸡放入 130 度的烤箱中，用芹菜、胡萝卜、洋葱和红葡萄酒等蔬菜打底，烹制约 1 小时 45 分钟。然后升温至 200 度，煎 10 分钟。

煮熟后，剥开珍珠鸡，用刀切开。

准备切碎的芹菜、胡萝卜和洋葱。

在平底锅中倒入特级初榨橄榄油，加入芹菜、胡萝卜和洋葱。加入珍珠鸡，用烹饪液脱脂，加入水、月桂叶、迷迭香和鼠尾草。煮沸，加入盐和胡椒调味，然后用切菜刀切碎。

将面团擀开，用准备好的馅料包成馄饨。

与此同时，将辣椒放入煎锅或烤箱中以 200 度高温烧烤，然后去皮去籽清洗干净，切成规则的方块。

在煎锅中煎两瓣大蒜，倒入辣椒，用盐和胡椒调味。

用大量盐水翻炒煮熟的玉米粉，然后装盘。如果需要，可加入炖红洋葱。

根据口味用食用花朵点缀，再淋上特级初榨橄榄油。



建议搭配

这道菜的主角是几内亚鸡和辣椒，缺少的只是一种符合标准的单一品种，这就是单一品种 Picholine evo 油。皮乔林埃沃油在法国广泛种植，现已进入意大利多个地区，在坎帕尼亚的贝内文托省产量极高。虽然产量有限，但也不负众望。中等浓郁的草本果香，主要带有杏仁和番茄的味道。带有辛辣和苦味，浓郁度中等偏上。酒色黄中带绿。





建议搭配

猪肉、茴香花、柑橘类水果和黑胡椒，这就是著名的 Leccio del Corno（托斯卡纳格罗塞托）evo 油。强烈的辛辣味中带有苦味，果香中带有草本植物的芬芳以及杏仁和洋蓐的味道。色泽绿中带黄。

猪里脊肉配菠菜 (Olio Evo)、柑橘酱和黑胡椒

食谱配料

猪里脊肉	200 g
茴香花	根据需要
迷迭香	1 枝
大厅	根据需要
佩佩	根据需要
菠菜	50 g
橙子	n. 2
糖	20 g
大厅	4 g
芳香草药	根据需要
食用花卉	根据需要
特级初榨橄榄油	根据需要

食谱准备

用迷迭香、盐和胡椒粉为里脊肉调味。

将沙朗牛排放入 70°C 的蒸烤箱中烹饪，直至核心探针显示内部温度为 64 度。

同时，将橘子切成小块。

在平底锅中放入糖和橙子，煮沸。然后加入盐、胡椒和特级初榨橄榄油，用搅拌器将混合物搅拌成酱汁。

在平底锅中煎熟牛里脊肉。

上菜时，将酱汁放在盘子底部。将煎好的里脊肉放在上面，配上茴香花和蒸菠菜，用盐和特级初榨橄榄油调味。

串烧熟湖鱼、 橄榄油和香草粉

食谱配料

混合湖鱼	8 片
盐水	
芳香草药	根据需要
糖	根据需要
水	根据需要
大厅	根据需要
柠檬皮	n. 1
橘子皮	n. 1
酱汁	
混合湖鱼	500 g
樱桃番茄	500 g
白葡萄酒	根据需要
油浸鳀鱼	n. 2
大蒜	根据需要
特级初榨橄榄油	根据需要
葱	根据需要
混合香草	根据需要
欧芹	根据需要
生菜	根据需要
制作面糊	
00 面粉	100 g
马铃薯淀粉	100 g
玉米淀粉	100 g
发酵粉	5 g

食谱准备

将湖鱼片成鱼片，旋转后用水、盐、糖、香草、柠檬和橙皮腌制 12 小时。

腌制后，用特级初榨橄榄油在 60 度的高温下煮 15 分钟。

烹饪完成后，继续包装锅具。

准备带骨炖鱼：煎特级初榨橄榄油、大蒜、切碎的凤尾鱼和葱。加入切片、去骨和切块的鱼，然后用白葡萄酒勾芡。加入樱桃番茄和水，煮熟后过滤。

将香草切碎并晾干。

上菜时，在底部放上瓜泽托酱汁，然后放上之前在烤箱中以 180 度烤 4 分钟的烤肉串。

最后撒上香草粉。



建议搭配

我们对这种拉瓦尼纳埃沃（Lavagnina evo）橄榄油很感兴趣，这种品种是利古里亚海湾的特色，尤其是在热那亚省。这种 EVO 油带有香草的余味（与菜肴搭配得很好），果味适中，呈绿色，并带有杏仁和朝鲜蓟的味道。苦味和辛辣味适中，色泽黄中带绿。





建议搭配

在使用 coda alla vaccinara 时，我们使用了单品种的 l'Olivastra Seggianese（托斯卡纳格罗塞托），其果味适中，但带有明显的草本气息，并伴有朝鲜蓟和杏仁的味道。不过，它的味道也很重要：辣味中等偏上，苦味非常强烈。橄榄油呈绿色，略带黄色。



疫苗爆炸的结尾

食谱配料

炸弹	
面粉 w 300	1 公斤
煮土豆和 土豆泥	200 g
啤酒酵母	10 g
水	200 g
糖	40 g
鸡蛋	250 g
特级初榨橄榄油	100 g
大厅	18 g

用于《coda alla vaccinara》：

牛尾巴	n. 2
西芹	没有 20 根肋骨
胡萝卜	n. 6
金葱	n. 2
去皮番茄	500 g
特级初榨橄榄油	根据需要
葡萄酒	根据需要
可可豆	根据需要
松子	根据需要
盐和胡椒粉	根据需要

食谱准备

首先准备好制作面包的面团，将其发酵至两倍大。然后将面团打散，团成每个约 30 克的小球。再次醒发。

将牛尾切成块，用大量冷水冲洗干净。

在平底锅中放入大量特级初榨橄榄油。

将牛尾煎黄，然后取出，将芹菜、胡萝卜和洋葱放入锅中。炖好蔬菜后加入煎好的牛尾。用葡萄酒解酒，让酒精挥发。加入西红柿，然后加盐调味并加水。煮约 3 小时，必要时加入热水。撒上可可并加入松子，然后再煮至少 30 分钟。

将牛尾从锅中取出，切成粗略的片状，用锋利的刀切成块。

同时，将锅中的酱汁收汁。

在牛尾中加入调好的酱汁，搅拌均匀。

煎炸炸弹，然后将其对半打开，塞入牛尾和酱汁。

橄榄油苹果覆盆子蛋糕

食谱配料

蛋糕	
面粉	400 g
马铃薯淀粉	100 g
发酵粉	15 g
水	250 g
特级初榨i	橄榄油 240 g
鸡蛋	300 g
糖	480 g
大厅	4 g
苹果块	650 g
柠檬皮	n. 3
焦糖苹果	
糖	30 g
苹果	n. 1
覆盆子	随意

食谱准备

首先准备蛋糕。

将鸡蛋加糖打至起泡。

加入水、特级初榨橄榄油、柠檬皮和盐。

将面粉、马铃薯淀粉和发酵粉混合在一起，然后过筛，逐渐加入混合物中。

轻轻搅拌，直至混合均匀。

将混合物倒入事先涂好黄油和面粉的烤盘中。

将蛋糕放入预热至 160 度的烤箱中烘烤所需的时间，用牙签插入蛋糕中心检查烘烤时间 (约 30–40 分钟)。

接下来，准备焦糖苹果。在煎锅中制作干焦糖，然后倒入苹果片。煮至苹果变软并呈焦糖状。

将蛋糕切成楔形，表面涂上焦糖。

蛋糕温热后食用，配以新鲜覆盆子和焦糖苹果。



建议搭配

我们首先取消了黄油，取而代之的是像 Cima di Mola (普利亚巴里) 这样的优质单一品种。我们本可以使用 "清淡 " 的橄榄油，但我们更倾向于用这种带有杏仁味的中等果香、草本味的 Evo 来挑战最终的口味。虽然辣味和苦味的强度适中，但我们还是被这种浆果的回味所吸引。绿色中透出黄色。



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



www.enjoyEUevoo.eu

