



歐洲特級初榨橄欖油 傳統與創意，盡在盤中

透過米其林星級主廚伊西德·德·切薩雷 (Iside De Cesare) 特別創作的10道原創食譜，探索其獨特風味。

由歐盟資助。但所表達的觀點和意見僅代表作者本人，不代表歐盟或歐洲研究執行機構 (REA) 的觀點和意見。歐盟和撥款機構均不負責。

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



Co-funded by
the European Union

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



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

为这道风味浓郁而均衡的菜肴，我们精选了翁布里亚产区 Dolce Agogia 有机单一品种初榨橄榄油。其中果香与鲜明的草本气息交织，杏仁与芳香草本的芬芳，搭配适中的苦味与辛辣感，以及令人愉悦的百里香余韵，完美衬托菊苣的苦韵与佩科里诺罗马诺PDO奶酪的醇厚。

菊苣与佩科里诺罗马诺PDO包子佐特级初榨橄榄油

食谱配料

发酵种制作：	
水	250克
面粉	200克
啤酒酵母	20克
面团用料：	
面粉	500克
水	150克
糖	100克
特级初榨橄榄油	30克
盐	15克
菊苣部分：	
野生菊苣或卡塔罗尼亚菊苣	1千克
特级初榨橄榄油	适量
大蒜	2瓣
盐	适量
胡椒	适量
佩科里诺罗马诺PDO奶酪	适量
蔬菜高汤	适量

食谱准备

制作发酵面团并静置发酵。待其发酵完成后，加入面粉、水和糖揉搓至面团光滑。加入盐和特级初榨橄榄油，继续发酵至体积膨胀一倍。分割成25克面团球，再次发酵后置于100°C蒸汽环境中蒸约4分钟。

同时清洗菊苣，用特级初榨橄榄油和蒜末翻炒。加盐调味煮至软嫩，加入热蔬菜高汤和少许特级初榨橄榄油搅打成细腻酱汁。

将热腾腾的包子盛盘，每只舀入一勺菊苣奶油酱，撒上佩科里诺罗马诺PDO干酪碎。

番茄米饭炸丸子佐初榨橄榄油 与罗勒

食谱配料

番茄米饭部分：

米	300克
洋葱	1个
特级初榨橄榄油	适量

圣马扎诺番茄（萨尔内塞-诺切里诺地区原产地保护产品）

罗勒	7/8个
蔬菜高汤	适量
盐	600克

磨碎的帕玛森干酪（PDO认证）

黄油	50克
白葡萄酒	20克
橄榄	适量

面包屑涂层：

00面粉	200克
鸡蛋	3个
面包屑	适量

食谱准备

将洋葱切细丝，用特级初榨橄榄油在炖锅中翻炒。加入洗净切块的番茄，轻撒盐调味，煮至软烂。收尾时加入罗勒叶，搅拌后过筛制成顺滑酱汁。

将米粒轻撒盐后放入干锅翻炒，倒入白葡萄酒待其蒸发。加入番茄酱汁，分次倒入热高汤焖煮至熟。离火后拌入黄油和帕玛森干酪PDO，静置至完全冷却。

捏成球状，依次裹面粉、蛋液、面包屑，重复蛋液与面包屑步骤形成双层外衣。

用热特级初榨橄榄油炸至金黄。将炸好的可乐饼盛于撒有特级初榨橄榄油的切碎橄榄上，趁热享用。



建议搭配

为完美呈现这道地中海风味的菜肴，我们选用贝利切谷DOP特级初榨橄榄油，主要萃取自西西里岛诺切拉拉·德尔·贝利切品种。其中浓郁果香风味蕴含草本、番茄与杏仁气息，与番茄的甘甜及罗勒的芬芳相得益彰。其中高辛辣度与微苦风味平衡了油炸气息，赋予每口咬合更深层次的味觉体验。





建议搭配

为这道清新雅致的料理，我们精选托斯卡纳IGP特级初榨橄榄油，其果香草本风味中透出杏仁与洋蓐的幽香。中等辣度与微苦气息恰到好处地衬托生鱼的鲜美，在不掩盖食材本味的前提下增添层次。

鱼生配特级初榨橄榄油、番茄水、西葫芦珠与西葫芦花

食谱配料

海鲈鱼	1个
特级初榨橄榄油	适量
盐	适量
胡椒	适量
西葫芦	4个
西葫芦花	10个
熟番茄	500克

食谱准备

将海鲈鱼清理干净，去鳞去内脏，切成鱼片并去除鱼皮。用刀将鱼片均匀切成塔塔式薄片，简单调味：淋上特级初榨橄榄油并撒盐。

番茄洗净切块搅打成泥，置于滤网上的干净布料中沥干，获取番茄汁液。

西葫芦彻底洗净，用挖球器挖出西葫芦球。焯水约一分钟后立即放入冰水中冷却以保持色泽。淋上特级初榨橄榄油，撒盐和胡椒调味。

轻柔清理西葫芦花，去除花蕊并仔细洗净，切成细丝。

装盘时，用糕点切割器将塔塔肉置于盘心，铺上调味的西葫芦珠粒与花瓣条。番茄汁另盛，以盐和胡椒调味，上桌前淋于盘中。

柠檬橄榄油西葫芦沙拉

食谱配料

西葫芦	4个
柠檬	1个
盐	适量
特级初榨橄榄油	适量
胡椒	适量
紫薯粉	适量

食谱准备

将西葫芦洗净，用切片器切成薄片。柠檬切成极薄的片。取部分柠檬汁与特级初榨橄榄油及少许盐乳化制成柠檬油醋汁。将西葫芦片拌入柠檬油醋汁，撒上胡椒粉和柠檬皮屑。将调味好的西葫芦摆盘，铺上柠檬薄片，撒紫薯粉点缀。立即上桌。



建议搭配

为搭配这道清新简洁的菜肴，我们选用贝拉迪切里尼奥拉（普利亚）有机单一品种特级初榨橄榄油。其中等草本果香中透出豌豆与蚕豆的怡人气息，微苦辛香的轻盈风味恰好平衡了柠檬的柑橘香气与西葫芦的爽脆口感。





建议搭配

为凸显本菜肴的蔬果与海鲜风味，特选撒丁岛DOP特级初榨橄榄油。其果香中度浓郁，伴有鲜明的草本、杏仁与洋葱气息，并透出番茄余韵。中度苦味与辛辣感恰好平衡甜菜根的清甜与烤鱿鱼的浓烈风味。

瑞士甜菜奶油焗烤鱿鱼佐特级初榨橄榄油

食谱配料

新鲜瑞士甜菜	500克
大蒜	2瓣
马铃薯	1个
蔬菜高汤	适量
辣椒	1个
清洗好的鱿鱼	800克
特级初榨橄榄油	适量
盐	适量
胡椒	适量

食谱准备

将瑞士甜菜洗净切大块。平底锅中倒入少许特级初榨橄榄油加热，放入蒜末爆香。加入瑞士甜菜，盖上锅盖中火焖煮4-5分钟至软嫩。撒盐和胡椒调味，搅拌至顺滑。

清洗鱿鱼：分离触须与躯干，去除口部及内脏。淋少许特级初榨橄榄油，大火煎至金黄酥脆。

将热腾腾的甜菜根奶油酱盛入碗中，铺上煎烤好的鱿鱼即可上桌。

里科塔奶酪菠菜千层面配芹菜胡萝卜洋葱特级初榨橄榄油肉酱

食谱配料

意面部分：	
00面粉	300克
鸡蛋	3个
意式千层面馅料：	
意大利乳清干酪	500克
熟菠菜	200克
磨碎的帕玛森干酪 (PDO认证)	100克
盐	适量
胡椒	适量
肉豆蔻	适量
肉酱所需：	
胡萝卜	2个
西芹	2根
洋葱	1个
圣马扎诺番茄 (萨尔内塞-诺切里诺产区) PDO	1千克
特级初榨橄榄油	适量
盐	适量
胡椒	适量
罗勒	适量
白酱制作：	
黄油	50克
面粉	50克
牛奶	500毫升
盐	适量
肉豆蔻	适量
帕玛干酪 PDO	适量

食谱准备

将面粉与鸡蛋混合制成面团静置。将里科塔奶酪与菠菜、帕玛森干酪PDO、盐、胡椒及肉豆蔻混合。擀开蛋面皮，切成矩形，焯水冷却后填入馅料。

取 特级初榨橄榄油热锅，爆香切碎的芹菜、胡萝卜与洋葱至软化。加入去皮番茄、盐和胡椒，炖煮肉酱至浓稠顺滑。

白酱制作：融化黄油与面粉，加入热牛奶搅拌至浓稠，以盐和肉豆蔻调味。

烤盘底铺一层肉酱，摆放馅料千层面，浇上白酱再覆盖肉酱。撒帕玛干酪PDO，放入预热至180°C的烤箱烘烤25-30分钟至金黄。

趁热享用，淋上罗勒特级初榨橄榄油。



建议搭配

为这道充满家常风味的菜肴，我们精选加尔达湖PDO单一品种卡萨利瓦特级初榨橄榄油——这是加尔达湖畔的典型品种。其青果香中带着橄榄与芳香草本气息，与菜肴完美契合。口感均衡，微带苦味，余韵中透出杏仁与洋葱的优雅气息，既能衬托馅料的甘甜，又可衬托蔬菜肉酱的层次感。





建议搭配

为完美呈现这道质朴丰美的佳肴，我们精选来自马尔凯大区阿斯科拉纳·特内拉产区的有机单一品种特级初榨橄榄油。其中等偏轻的草本果香蕴含番茄、苹果与杏仁气息，搭配适中的苦味与辛香，清新细腻地衬托出卷心菜的甘甜与煎玉米饼的酥脆。



浸泡鸡蛋配土豆奶油、特级初榨橄榄油和杏仁

食谱配料

玉米粥部分：	
玉米粉	300克
水	1升
盐	适量
特级初榨橄榄油	适量
卷心菜部分：	
萨沃伊甘蓝	约1颗
金黄洋葱	2个
特级初榨橄榄油	适量
培根	1厚片
盐	适量
胡椒	适量

食谱准备

在盐水中加入少许特级初榨橄榄油煮沸，撒入玉米粉，用打蛋器快速搅拌。煮约45分钟，期间不时搅拌。煮好后将玉米糊倒入模具塑形，完全冷却备用。

取平底锅将切丝洋葱与培根炒至金黄。加入卷心菜，撒盐调味，频繁翻炒并适量加水防粘。持续烹煮至卷心菜软熟，最后按口味加盐和胡椒调味。

将冷却的玉米粥切成规则圆片或矩形块，放入足量热特级初榨橄榄油中煎至金黄。沥油后撒盐调味，装盘备用。

将煎好的玉米饼趁热盛出，在面包丁上铺满炖煮卷心菜作为装饰。

酱油腌猪颈肉佐土豆、苹果芥末酱与特级初榨橄榄油

食谱配料

猪颈肉腌制：	
猪颈肉	500克
腌料：	
酱油	适量
盐	70克
胡椒	适量
水	升 1
糖	30克
橙子 (仅取皮屑)	1个
丁香	2个
其他配料：	
苹果芥末	适量
苹果	2个
土豆	2个
紫甘蓝	1/2个
醋	适量
特级初榨橄榄油	适量
盐	适量
胡椒	适量

食谱准备

将所有调料混合制成腌料，静置冷却。将猪颈肉浸入腌料中，冷藏腌制过夜。随后放入75°C烤箱进行真空低温烹饪。同时将土豆煮熟捣成奶油状，拌入特级初榨橄榄油、盐和胡椒。苹果切块后在平底锅中煎至金黄。将细碎卷心菜用醋、盐和胡椒腌制。

上菜前将卡波科洛切片，淋少许特级初榨橄榄油煎至焦香。盘中铺上土豆泥，点缀焦糖苹果，最后撒上腌渍卷心菜。热食卡波科洛时佐以苹果芥末酱。



建议搭配

为这道风味浓郁复杂的菜肴，我们选用拉齐奥产区卡尼诺DOP特级初榨橄榄油。该油主要采用维泰博图西亚地区历史悠久的卡尼内塞品种橄榄榨制，其草本果香与苦辣风味完美平衡，既能衬托卡波科洛的烟熏韵味与苹果的清甜，又与芥末酱的辛香形成和谐共鸣。





建议搭配

为提升菜肴的香气层次，特选翁布里亚DOP特级初榨橄榄油。其中果香中透出鲜明的草本气息，伴有杏仁与洋蓍的幽香，中度苦味与辛辣感恰能衬托松露的复杂风味与帕玛干酪PDO的醇厚咸香，同时不掩盖蒜末与辣椒的细腻风味。

蒜香土豆意面佐特级初榨橄榄油、辣椒与松露鱼子酱

食谱配料

马铃薯	5个大土豆
特级初榨橄榄油	适量
大蒜	2瓣
盐	适量
新鲜辣椒	适量
甜椒粉	适量
松露气泡酒	适量

食谱准备

将土豆洗净去皮，用切片器或削皮器削成长条状薄片，类似意大利面。平底锅中倒入少许特级初榨橄榄油加热，放入切碎的大蒜和辣椒，小火翻炒至蒜香释放但不焦糊。加入少量沸水，待水分蒸发。

将土豆意面放入锅中轻炒，使风味均匀融合。趁热装盘，撒上红椒粉，可按喜好添加松露气泡酒。

苹果玫瑰配甜菜根与特级初榨 橄榄油酥皮

食谱配料

酥皮制作：

00面粉	300克
砂糖	100克
特级初榨橄榄油	150克
鸡蛋	2个蛋黄
柠檬（仅取磨碎的皮屑）	1个

蛋奶酱材料：

牛奶	1升
蛋黄	150克
糖	200克
玉米淀粉	60克
香草	1根

甜菜根苹果玫瑰所需材料：

黄苹果	5个
熟甜菜根	2个
糖	100克
肉桂	适量
香草	1根
覆盆子	适量

食谱准备

将面粉、糖和柠檬皮屑混合，加入蛋黄和特级初榨橄榄油，快速搅拌至面团光滑。如需调整质地，可酌情添加面粉或特级初榨橄榄油，用保鲜膜包裹后冷藏静置至少30分钟。

制作蛋奶酱。将面团擀开，用饼干模具切出圆形，放入170℃烤箱烘烤10-15分钟。

苹果去皮切薄片，重叠卷成玫瑰花状，用竹签固定。将玫瑰花与砂糖、肉桂粉、香草精及甜菜根汁放入真空袋，烤箱蒸10分钟后冷却。

将玫瑰花与细砂糖置于烤盘中焦糖化，淋上浓缩甜菜根汁。在酥皮底座上铺奶油与覆盆子，摆放糖霜玫瑰，温热上桌。



建议搭配

为这款优雅精致的甜点，我们精选利古里亚海岸DOP特级初榨橄榄油，源自塔吉亚斯卡品种（利古里亚产区）。其风味轻盈果香，隐约透出杏仁气息，入口以甘甜为主调，尾韵略带微苦辛香。细腻的口感完美呼应菜肴的甜咸交织，既衬托香气又不显厚重。



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
Unaprol



www.enjoyEUevoo.eu

