



欧洲特级初榨橄榄油

从第一眼到第一口

让欧洲特级初榨橄榄油的醇香引领您的味蕾：十道独创食谱，助您尽享其丰富风味。

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。

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol

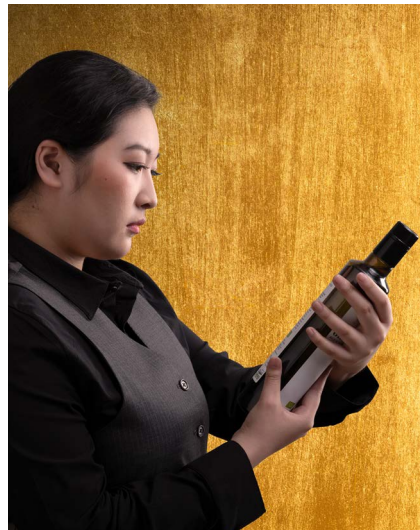


Co-funded by
the European Union

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



通过探索一系列招牌食谱，领略欧洲 特级初榨橄榄油的纯正风味，并学习 如何辨别其品质。



每一道佳肴都始于精心挑选的食材。而在这些食材中，特级初榨橄榄油堪称点睛之笔：它是一座风味的宝库，能够将一道菜肴转化为难忘的回忆。让每一道菜肴都因它独特的风味层次与质地而更加丰富。每一滴橄榄油中，都蕴含着其产地的风土气息、地中海的阳光，以及几代人悉心照料橄榄树所倾注的耐心。特级初榨橄榄油是欧洲美食与葡萄酒文化的瑰宝，是一种经认证的优质珍贵食品，每次使用都是一次极具价值的体验。它也是日常健康生活的一种体现。作为地中海饮食中提倡的日常调味品，特级初榨橄榄油蕴含着丰富的营养成分：维生素、抗氧化

剂和单不饱和脂肪酸。生食时能完整保留其所有营养价值，因此是理想之选；同时，它也适用于慢火烹饪和高温烹饪。这既是一种美味又健康的选择，也是传统油脂的绝佳替代品，能提升每道菜肴的风味，丰富您的烹饪体验。在厨房中，选择合适的橄榄油取决于菜肴的特性。若追求平衡，就需要恰到好处的搭配：风味浓郁的菜肴需要同样层次丰富的橄榄油，而清淡的菜肴则需要一种不会压过其风味的橄榄油。反之，若想突出某种特定





食材，则应选择香气能将其风味凸显出来的橄榄油。若想增添出人意料的风味，带有一丝辛辣、苦味或果香的橄榄油，将为菜肴注入独特个性。选择前的宝贵建议：请仔细查看标签。那里正是欧洲特级初榨橄榄油讲述自身故事的地方。由欧盟颁发的PDO（受保护原产地名称）和PGI（受保护地理标志）标签，保证了每一瓶橄榄油的产地和品质，而采收年份则能让你直观地感受到其香气的鲜度。只需花几秒钟仔细阅读，你就能做出明智的选择，将正宗的产品端上餐桌。选择欧洲特级初榨橄榄油，意味着拥抱纯正的传统，并探索那些让每一餐都令人难忘的搭配。以下由米其林星级主厨伊西德·德·切萨雷（Iside De Cesare）特别创作的十道食谱，正是对此的邀请：一场以特级初榨橄榄油为每道菜肴无声主角的味觉之旅。沉浸于欧洲特级初榨橄榄油丰富的感官体验中，它堪称风味与品质的真正瑰宝。



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。



面包糠和特级初榨橄榄油焗番茄

食谱配料

藤蔓番茄	600 克
面包糠	80 克
特级初榨橄榄油	40 克
大蒜	1 瓣
新鲜牛至	适量
盐	适量
番茄粉	10 克
薄荷叶（用于装饰）	适量

食谱准备

将番茄洗净，横向对半切开，挖出部分果肉，然后撒上少许盐。在一个碗中，将面包糠与特级初榨橄榄油、切碎的大蒜、新鲜牛至和一小撮盐混合，直至充分融合。

将混合物填入番茄中，摆放在铺有烘焙纸的烤盘上。放入预热至190 °C的烤箱中烘烤约25—30分钟，或直至表面呈金黄色且酥脆。

从烤箱中取出后，在其中一半的番茄上撒上番茄粉，并用新鲜薄荷叶点缀。



建议搭配

这道菜鲜明的风味与一款有机托斯卡纳PGI特级初榨橄榄油完美平衡，该油主要由弗兰托伊奥（Frantoio）、莫拉伊奥洛（Moraiolo）和莱奇诺（Leccino）品种榨制而成。其中等的果香，伴随着优雅的草本气息，以及苦味与辛辣感之间的愉悦平衡，既突出了番茄的浓郁风味，又为酥脆的焗烤番茄增添了清新感。

水面团塔利奥利尼配蔬菜和特级初榨橄榄油茄

食谱配料

水面团塔利奥利尼 (或自制配方： 220克重磨硬质小 麦粗粒粉和110克水)	320 克
西葫芦	100 克
胡萝卜	80 克
芦笋	120 克
香菇	80 克
酱油	20 克
特级初榨橄榄油	40 克
盐	适量
可食用花朵	适量

食谱准备

制作塔利奥利尼面条：将杜兰小麦粉与水混合，搅拌至面团光滑均匀。让面团静置约30分钟，然后擀开并切成塔利奥利尼面条。或者，直接使用用水制作的现成塔利奥利尼面条。

将蔬菜洗净，将西葫芦和胡萝卜切成细丝。将芦笋切成细条，香菇切片。

将塔利奥利尼面条放入大量加盐的水中煮至弹牙，沥干水分。与此同时，在大型平底锅中加热特级初榨橄榄油，用大火将蔬菜翻炒几分钟，保持其爽脆口感。加入酱油，放入塔利奥利尼面，快速翻炒使味道融合。

上桌前淋上一丝生特级初榨橄榄油，并用可食用花朵点缀。



建议搭配

一款主要由卡萨利瓦（Casaliva）、弗兰托伊奥（Frantoio）和莱奇诺（Leccino）橄榄制成的有机加尔达PDO布雷西亚诺特级初榨橄榄油，能与这道菜肴产生微妙的搭配。其细腻和谐的风味既能衬托出蔬菜的清甜与塔利奥利尼面条的轻盈口感，又不破坏二者之间的精妙平衡。



建议搭配

这道菜特别适合搭配一款有机里维埃拉·利古里亚PDO“Riviera dei Fiori”特级初榨橄榄油，该油主要由塔吉亚斯卡橄榄压榨而成。其柔和的杏仁香气和细腻的风味与茄子相得益彰，让薄荷的清新与茴香的香气得以充分展现。



薄切意面配薄荷、大蒜、特级初榨橄榄油、茴香蛋黄酱及茄片

食谱配料

茄子	600 克
特级初榨橄榄油	50 克
大蒜	1 瓣
蛋黄酱	100 克
野生茴香	10 克
新鲜薄荷	适量
盐	适量

食谱准备

将茄子洗净。将大部分茄子切成约1厘米厚的片，留出几片切成细条，用于制作茄片。

将茄子片摆放在烤盘上，淋上特级初榨橄榄油，撒上细碎的大蒜末和一小撮盐，然后放入预热至190℃的烤箱中烘烤约25—30分钟，直至茄子变软且呈浅金黄色。

与此同时，将野生茴香切碎，拌入蛋黄酱中，搅拌至酱汁顺滑。将茄条放入滚烫的特级初榨橄榄油中炸至金黄酥脆，然后捞出沥干油分，用厨房纸吸干后轻撒少许盐。

将烤好的茄子摆放在餐盘上，淋上几勺茴香蛋黄酱，再放上茄子脆片和几片新鲜薄荷叶。

配多尔切福尔特酱汁和松子特级初榨橄榄油的猪肉

食谱配料

猪肩肉和颈肉，切成一口大小的块	
800 克	
洋葱	250 克
葡萄干	80 克
松子	60 克
红葡萄酒醋	40 克
番茄膏	20 克
特级初榨橄榄油	50 克
盐	适量
胡椒	适量

食谱准备

在平底锅中加热特级初榨橄榄油，将猪肉块均匀煎至微金黄色。撒上盐和胡椒调味。

加入切成薄片的洋葱，用小火煸炒至软嫩透明。

加入葡萄干、一半的轻微烤过的松子、番茄膏和红葡萄酒醋。充分搅拌，继续用小火炖煮约45—60分钟，必要时可加入少量热水，直至肉质软嫩，酱汁浓稠且有光泽。

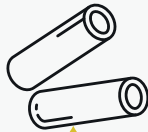
撒上剩余的烤松子作为点缀，趁热上桌。



建议搭配

由“Tonda Iblea”品种榨制的蒙蒂伊布莱（Monti Iblei）PDO “古尔菲”（Gulfi）有机特级初榨橄榄油，能进一步提升这道菜的风味层次。其带有番茄与新割草香气的青涩气息，既平衡了菜肴的酸甜口感，又与肉类的醇厚风味及松子的香气相得益彰。





建议搭配

这道风味浓郁、层次丰富的菜肴，最适合搭配主要由科拉蒂娜橄榄制成的“卡斯特尔德尔蒙特”（Castel del Monte）特级初榨橄榄油（Terra di Bari PDO有机认证）。其浓郁的口感中带有洋蓐和新鲜香草的香气，尾韵略带宜人的苦味和辛辣感，能充分衬托出菜肴的每个元素，完美平衡肉类、帕尔马干酪（Parmigiano Reggiano PDO）、番茄和菠菜的风味。

帕尔马干酪PDO肉馅卡内洛尼 配番茄酱、菠菜奶油和特级初榨橄榄油

食谱配料

坎内洛尼面皮	250 克
混合肉末	400 克
意大利干酪	100 克
帕尔米贾诺·雷吉亚诺 PDO	120 克
番茄酱	250 克
菠菜	250 克
白酱	250 克
特级初榨橄榄油	40 克
盐	适量
黑胡椒	适量

食谱准备

用一半的特级初榨橄榄油将肉末炒至变色，稍凉后，与里科塔奶酪和80克帕尔马干酪（Parmigiano Reggiano PDO）混合。用盐和黑胡椒调味。

将馅料填入坎内洛尼中，然后将它们排列在涂有一层特级初榨橄榄油的烤盘中。

将菠菜加少许水煮熟或蒸熟，挤干多余水分，与剩余的特级初榨橄榄油一起搅打，直至呈现顺滑、奶油般的质地。

在千层面表面均匀涂抹白酱和番茄酱，撒上剩余的帕尔马干酪（Parmigiano Reggiano PDO），放入预热至180 °C的烤箱中烘烤约30—35分钟，直至表面呈金黄色。

将坎内洛尼搭配菠菜泥和一勺番茄酱一同上桌。

香脆豆腐配糖醋红洋葱、酱油和特级初榨橄榄油

食谱配料

豆腐所需食材 (4人份)：	
硬豆腐	400 克
酱油	40 克
特级初榨橄榄油	30 克
玉米淀粉	30 克
制作糖醋洋葱所需材料：	
特罗佩亚红洋葱	300 克
红葡萄酒醋	80 克
水	80 克
红糖	30 克
盐	3 克
装饰用：	
罗勒叶	5 克
特级初榨橄榄油	20 克

食谱准备

将豆腐切成约4×6厘米、厚1.5厘米的均匀长方形块。用厨房纸巾彻底吸干水分，淋上20克酱油，腌制20分钟。

将豆腐沥干，轻轻拍干表面水分，均匀裹上一层玉米淀粉。在不粘锅中倒入30克特级初榨橄榄油，将豆腐煎至两面呈金黄色且外皮酥脆。煎好后保温备用。

与此同时，将洋葱切成薄片。将醋、水、红糖和盐煮沸，然后加入洋葱，用小火煮8—10分钟，直到洋葱变软但仍略带脆感。让洋葱在煮汁中冷却。

将豆腐摆盘，铺上沥干的糖醋洋葱，淋上剩余的酱油。最后淋少许特级初榨橄榄油，并用罗勒叶点缀。



建议搭配

有机翁布里亚PDO“科利阿西西-斯波莱托”特级初榨橄榄油（主要由莫莱奥洛橄榄制成）能进一步提升豆腐的细腻风味。其植物香气以及鲜活的苦味和辛辣感为这道菜增添了层次感，使酱油的鲜味与洋葱的甜味和谐相融。





酱油炖章鱼配土豆，佐以脆芹菜和特级初榨橄榄油

食谱配料

章鱼	800 克
土豆	300 克
芹菜	80 克
酱油	20 克
特级初榨橄榄油	40 克
盐	适量

食谱准备

将章鱼放入水中煮至软嫩，稍凉后切块。放在高温烤架上煎至表面微黄。

与此同时，将土豆去皮切块，放入加了少许盐的水中煮至软嫩但仍保持爽脆。沥干水分后，拌入特级初榨橄榄油和一小撮盐。

将章鱼与酱油及部分特级初榨橄榄油拌匀，然后与土豆块一同摆盘。撒上切得细碎但仍保持爽脆口感的芹菜，最后淋上剩余的特级初榨橄榄油。



建议搭配

一款采用博萨纳（Bosana）品种榨制的撒丁岛有机PDO特级初榨橄榄油，其浓郁而和谐的风味与这道菜相得益彰。其中茴香和洋茴香的植物香气与酱油的鲜味交融，既突出了章鱼的风味，又与土豆的柔嫩及芹菜的清新形成了平衡的搭配。

清蒸意式饺配葱汤和特级初榨橄榄油

食谱配料

意式饺子面团配料：	
00面粉	100 克
水	55 克
馅料：	
猪肉末	150 克
小牛肉末	80 克
新鲜大葱	20 克
新鲜姜末	5 克
酱油	10 克
特级初榨橄榄油	5 克
盐	2 克
黑胡椒	适量
制作葱汤所需：	
大葱	200 克
清淡蔬菜高汤	800 克
特级初榨橄榄油	25 克
盐	适量
最后点缀：	
特级初榨橄榄油	5 克

食谱准备

制作馅料：将猪肉末和牛犊肉末与切碎的葱、姜末、酱油、特级初榨橄榄油、盐和一小撮胡椒混合。将混合物揉至顺滑，放入冰箱静置约30分钟。

将面粉与水揉成光滑有弹性的面团。揉搓约10分钟，用保鲜膜包裹，静置30分钟。然后将面团擀得非常薄，切成圆形或方形，将馅料放在中央，仔细封好意式饺子，排出内部的空气。

制作汤底时，将大葱（包括白色部分和嫩绿部分）切成细丝。用特级初榨橄榄油小火翻炒，注意不要炒至变色，加入蔬菜高汤，煮约20分钟。将三分之二的汤汁打成泥，再倒回剩余的汤中搅拌均匀，制成质地顺滑但略带颗粒感的汤。用盐调味。

将意式饺子放入铺有带孔烘焙纸或卷心菜叶的蒸锅中，蒸约8分钟，直至馅料完全熟透。

将大葱汤舀入深汤碗中，将意式饺子放在中央，最后淋上一丝生特级初榨橄榄油。



建议搭配

这道菜的精致风味与布里西盖拉PDO有机特级初榨橄榄油相得益彰，该油采用诺斯特拉纳·迪·布里西盖拉单一品种橄榄压榨而成。其精致优雅的风味中带有植物气息，既突显了蒸制工艺的轻盈感，又衬托出葱汤的甘甜，同时不会盖过馅料的原味。





建议搭配

为了让这道菜更臻完美，选用一款由马尔凯本土品种混酿而成的有机马尔凯PGI特级初榨橄榄油最为理想。它中等程度的果香和均衡的香气，既能衬托出米饭的焦香、鸡蛋的柔滑以及葱的鲜爽，又不会盖过其他风味。

特级初榨橄榄油炒饭配鸡蛋和葱

食谱配料

煮熟并冷却的米饭	350 克
香葱	80 克
鸡蛋	2 块
特级初榨橄榄油	40 克
番茄粉	8 克
盐	适量

食谱准备

将鸡蛋放入沸水中煮9分钟。迅速放入冰水中冷却，剥壳后切片。

将大葱切细丝，放入平底锅中用特级初榨橄榄油翻炒至变软。加入煮熟并冷却的米饭，轻撒少许盐调味，用大火翻炒几分钟。用锅铲将米饭在锅中压实，继续烹饪直至形成金黄酥脆的底壳。轻轻翻面，将另一面也煎至金黄。

将米饭盛入餐盘，在上面摆上水煮蛋片，最后撒上番茄粉即可上桌。

面包糠和特级初榨橄榄油焗番茄

食谱配料

鸭胸肉	2 块 (每块约350—400克)
特级初榨橄榄油	20 克
干洋葱粉	10 克
盐	适量
黑胡椒粉	适量
新鲜菠菜	80—100 克

食谱准备

用厨房纸巾将鸭胸肉拍干，用锋利的刀在皮上轻轻划出交叉花纹，注意不要切到肉里。两面都撒上盐和胡椒粉调味。

将鸭胸肉皮朝下放入冷平底锅中，无需添加任何油脂。将平底锅置于中火上煎8—10分钟，期间不时撇去多余油脂，直至皮色呈金黄且酥脆。

将鸭胸肉翻面，将肉面煎约2分钟，然后移入预热至180 °C的烤箱中，根据鸭胸肉的厚度及所需的熟度再烤5—8分钟。肉的中心应保持粉红色。

与此同时，在平底锅中淋少许特级初榨橄榄油，将菠菜翻炒1—2分钟，直到菠菜变软，然后撒上盐调味。

让鸡肉静置5分钟，然后切成约1厘米厚的片。将肉片稍有重叠地摆放在盘中，旁边放上翻炒好的菠菜，均匀撒上洋葱粉，最后淋上一小勺特级初榨橄榄油。



建议搭配

为了衬托鸭肉的鲜嫩多汁，我们推荐采用卡尼内塞（Caninese）品种榨制的卡尼诺PDO有机特级初榨橄榄油，其浓郁的果香，辅以口感中令人愉悦的活潑感，既能平衡肉类的脂肪含量，又能提升其风味，并优雅地衬托出洋葱的香气。



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



www.enjoyEUevoo.eu

