

歐洲優質特級初榨橄欖油
有根的滋味
10道歐洲卓越名廚食譜



O.P. ASSOCIAZIONE L'OLIVICOLA COSENTINA



Co-funded by
the European Union

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



貫穿世紀的金色軌跡

歐洲特級初榨橄欖油的古老根源

歐洲特級初榨橄欖油的故事，可追溯至遠古時代。它誕生於地中海沿岸，當最早的文明發現，那顆小巧粗糙的果實蘊藏著能滋養、照亮與療癒的珍寶。自此，橄欖樹便成為和平、智慧與永恆的象徵——一棵歷經數百年依然屹立的樹，承載著每一個逝去季節的記憶。

如今，這份傳承完整保存於每一瓶經DOP與IGP認證的橄欖油之中：保證每一滴油背後，都有明確的產地、原生品種，以及代代相傳的製作方法。這是一份先於美食價值而存在的文化資產，歐洲選擇將其保護並推廣至全世界。



大自然的溫柔力量

品質與健康的日常選擇

歐洲DOP與IGP特級初榨橄欖油，不僅僅是古老傳統的展現，更是選擇用心生活者的珍貴夥伴。它完全透過機械方式製成，不經任何精煉處理，完整保留了所有原始特性——從香氣層次到豐富的單元不飽和脂肪酸，使其在眾多植物油中獨樹一格。

自然融入多樣而均衡的飲食之中，它以細緻的風味與非凡的烹調多功能性脫穎而出：提升簡單料理的層次，豐富繁複菜餚的內涵，為每一道菜增添輕盈與個性。這是一種兼顧真實美味與日常健康的用心選擇。

伊瑟·德·切薩雷 (ISIDE DE CESARE)

米其林一星

廚藝的卓越典範



伊瑟·德·切薩雷 (Iside De Cesare) 是一位擁有細膩感知力的米其林一星主廚，她以對食材的絕對尊重，建立起自己獨特的烹飪風格。身為義大利乃至國際美食界的代表人物之一，她選擇以歐洲DOP與IGP特級初榨橄欖油作為這本食譜的核心主軸——它不僅是一項調味品，更是一種卓越的食材，能在每一道菜中，訴說一段跨越時間的深厚傳統。

魯奧特義大利麵佐番茄、羅勒、薄荷、松子與特級初榨橄欖油

食 材：

Ruote義大利麵	320 克	烤松子	30 克
熟番茄	400 克	特級初榨橄欖油	50 克
新鮮羅勒	15 克	鹽	適量
新鮮薄荷	5 克	黑胡椒	適量

做 法：

將義大利麵放入大量加鹽的水中煮至彈牙，撈起瀝乾。

同時，將番茄切成均勻的方塊，放入碗中。加入切碎的羅勒和薄荷，再以特級初榨橄欖油、鹽和黑胡椒調味。靜置幾分鐘讓風味融合。

趁義大利麵尚溫時加入醬汁中，輕輕拌勻使風味融合。

撒上烤過的松子，上桌前以幾片新鮮羅勒葉裝飾，並淋上少許特級初榨橄欖油



塔利奧利尼麵佐卡多內利蘑菇湯，佐特級初榨橄欖油與茴香花

食 材：

新鮮塔利奧利尼麵	120 克	蔬菜高湯	1 公升
卡多內利蘑菇	300 克	特級初榨橄欖油	60 克
白洋蔥	1 顆	新鮮茴香花	適量
芹菜	2 根	鹽	適量
胡蘿蔔	1 顆	黑胡椒	適量

做 法：

將洋蔥、芹菜和胡蘿蔔切碎，然後在平底鍋中加入 30 克特級初榨橄欖油翻炒。加入約三分之二的卡多內切利蘑菇（切塊），小火慢炒幾分鐘。

倒入熱蔬菜高湯，繼續烹煮至蔬菜變軟。將混合物部分攪打，以呈現絲滑卻仍帶粗獷質感的口感。

將剩餘的卡多內切利蘑菇切成不規則塊狀，放入平底鍋中，加入20克特級初榨橄欖油翻炒至金黃色，最後以鹽和胡椒調味。

將塔利奧利尼麵條放入湯中煮幾分鐘，直到湯汁呈現略微濃稠且乳脂般的質地。

將湯分裝至深湯碗中，頂部鋪上煎至金黃的卡多內利蘑菇、新鮮茴香花，並淋上剩餘的特級初榨橄欖油。



香草與特級初榨橄欖油燉雞

食 材：

放養雞，切塊	800 克	新鮮鼠尾草	15 克
去皮番茄	400 克	特級初榨橄欖油	60 克
白洋蔥	80 克	新鮮辣椒	適量
大蒜	1 瓣	鹽	適量
白葡萄酒	100 毫升	黑胡椒	適量

做 法：

在燉鍋中倒入約40克特級初榨橄欖油，將雞塊煎至表面均勻呈金黃色。加入切片的洋蔥和壓碎的大蒜，讓其慢慢軟化。

倒入白葡萄酒去焦，待酒精揮發。加入去皮切塊的番茄、辣椒及部分切碎的鼠尾草。以鹽和胡椒調味，轉小火燉煮約60分鐘，必要時可添加少許清水或高湯，直至湯汁收濃成濃郁風味的醬汁。

烹煮完成後，將雞肉部分去骨，拌入醬汁中，靜置數分鐘使其吸收風味。

將剩餘的鼠尾草葉放入少許預留的特級初榨橄欖油中煎至酥脆。將雞肉趁熱上桌，撒上酥脆的鼠尾草葉，並淋上一點特級初榨橄欖油。





香腸肉醬寬麵佐紅酒與特級初榨橄欖油

食 材：

新鮮寬麵	320 克	番茄膏	20 克
新鮮香腸	350 克	特級初榨橄欖油	50 克
黃洋蔥	60 克	24個月熟成帕瑪森乾酪（PDO）	60 克
芹菜	40 克	新鮮羅勒	適量
胡蘿蔔	40 克	鹽	適量
紅酒	150 毫升	黑胡椒	適量
番茄泥	250 克		

做 法：

將洋蔥、芹菜和胡蘿蔔切碎，然後用特級初榨橄欖油輕輕翻炒。將香腸的腸衣去除，搗碎後煎至表面呈均勻的金黃色。

倒入紅酒去鍋底焦香，煮至酒液完全收乾。加入番茄泥與番茄膏，以鹽和胡椒調味，轉小火燉煮約 1 小時，期間不時攪拌，直至醬汁濃稠且風味融合。

將寬麵條放入大量鹽水中煮至彈牙，撈起瀝乾。將麵條倒入盛有肉醬的鍋中拌勻，必要時可加入少許煮麵水。

將義大利麵分裝至盤中，撒上現磨的帕瑪森乾酪（Parmigiano Reggiano PDO），並以幾片新鮮羅勒葉點綴。最後淋上一圈特級初榨橄欖油。

特級初榨橄欖油扁豆栗子湯

食 材 （ 4 人 份 ）：

小粒乾扁豆	250 克	特級初榨橄欖油	60 克
煮熟去皮栗子	180 克	迷迭香	1 枝
白洋蔥	60 克	月桂葉	1 片
芹菜	40 克	鹽	適量
胡蘿蔔	40 克	黑胡椒	適量
大蒜	1 瓣	茴香花（可選）	適量
蔬菜高湯	1.2 公升		

做 法：

將洋蔥、芹菜和胡蘿蔔切碎，然後在燉鍋中加入 30 克特級初榨橄欖油翻炒。加入大蒜、迷迭香和月桂葉，讓風味融合幾分鐘。加入扁豆，倒入熱蔬菜高湯淹過食材。以中火烹煮至扁豆變軟。烹煮至中途時，加入一半切碎的栗子，使其部分軟化，讓湯品質地更為濃稠。

將剩餘的栗子放入平底鍋中，加入10克特級初榨橄欖油翻炒，直至表面呈淺褐色。用鹽和胡椒調味，並取出迷迭香和月桂葉。將湯舀入湯碗，頂部鋪上煎至金黃的栗子、茴香花，並淋上剩餘的特級初榨橄欖油。





酥炸包子佐斯特拉恰泰拉乳酪、卡波科洛火腿與特級初榨橄欖油

食 材：

麵糰材料（可製作12個包子）：

00號麵粉	250 克
全脂牛奶	120 毫升
水	30 毫升
新鮮酵母	8 克
糖	10 克
鹽	5 克
特級初榨橄欖油	15 克

內餡：

斯特拉恰泰拉	200 克
陳年卡波科洛	120 克
特級初榨橄欖油	30 克
新鮮茴香	適量
黑胡椒	適量

煎炸用：

特級初榨橄欖油	適量
---------	----

做 法：

將酵母與糖一起溶解於溫牛奶中。加入麵粉、水和特級初榨橄欖油，接著加入鹽，揉捏至麵糰光滑有彈性。

靜置發酵至體積膨脹一倍。將麵糰分成 12 份，每份約 35 克，揉成圓球狀，再靜置發酵約 30 分鐘。

將包子放入170°C的足量特級初榨橄欖油中炸至均勻呈金黃色。撈起瀝乾後置於廚房紙巾上，稍作冷卻。

在每個包子側面劃一道口子，填入斯特拉恰泰拉起司。將略微捲曲的卡波科洛火腿置於起司上方，最後點綴新鮮茴香、現磨黑胡椒，並淋上幾滴特級初榨橄欖油。

趁包子尚溫時上桌。

鷹嘴豆沙拉與蒸鱈魚佐迷迭香、辣椒及紅椒粉風味特級初榨橄欖油

食 材：

去鹽鱈魚	160 克	切碎的細香蔥	2 克
熟鷹嘴豆	120 克	麵包糠	15 克
迷迭香風味特級初榨橄欖油	15 克	鹽	適量
甜或煙燻紅椒粉	2 克	薄荷或鼠尾草（裝飾用）	1 片
新鮮或乾燥辣椒	適量		

做 法：

將鱈魚以 65°C 蒸至肉質軟嫩多汁。

同時，在平底鍋中加入少許迷迭香風味特級初榨橄欖油，將鷹嘴豆加熱。加入辣椒和切碎的細香蔥，必要時以鹽調味。

在平底鍋中淋少許特級初榨橄欖油與紅椒粉，將麵包糠煎至金黃且散發香氣。

將溫熱的鷹嘴豆鋪在盤中央，形成平整的底層。將鱈魚柳置於其上，淋上剩餘的特級初榨橄欖油。

撒上紅椒粉調味的麵包糠，並以薄荷葉或鼠尾草葉點綴。





迷迭香卡拉索麵包千層派佐 馬鈴薯、洋蔥、茄子脆片與 特級初榨橄欖油

食 材：

卡拉索麵包	80 克	切碎的迷迭香	2 克
馬鈴薯	120 克	新鮮羅勒	適量
白洋蔥	40 克	鹽	適量
茄子	60 克	黑胡椒	適量
特級初榨橄欖油	20 克		

做 法：

將馬鈴薯切成小方塊，放入沸騰的鹽水中汆燙，然後在平底鍋中加入特級初榨橄欖油翻炒，直至呈淺金黃色。

將洋蔥切成薄片，淋上少許特級初榨橄欖油，以小火輕炒至軟嫩。加入馬鈴薯，撒上鹽和胡椒調味，並將混合物保持溫暖。

將茄子切成極薄片，放入烤箱烘烤或油炸至酥脆。

在卡拉索麵包上淋少許特級初榨橄欖油並撒上切碎的迷迭香，隨後放入烤箱短暫烘烤，使其散發香氣。

將卡拉索麵包與馬鈴薯洋蔥餡料交替疊放，層層堆疊成千層派。頂部鋪上茄子脆片與幾片新鮮羅勒葉。

特級初榨橄欖油奶油醬

食 材：

奶油醬材料：

全脂牛奶	500 毫升
鮮奶油	300 毫升
特級初榨橄欖油	30 克
蛋黃	180 克
雞蛋	1 顆
糖	120 克
玉米澱粉	120 克
檸檬皮屑	1 顆
香草	1 根

00號麵粉	80 克
雞蛋	2 顆
細麵包屑	150 克

煎炸用：

特級初榨橄欖油	適量
---------	----

最後點綴用：

糖粉	適量
新鮮覆盆子	適量
可食用花朵	適量

麵包粉用：

做 法：

將牛奶、鮮奶油、檸檬皮屑和剖開的香草莢一起加熱。

在另一個碗中，將蛋黃、全蛋和糖混合（無需攪打），然後拌入玉米澱粉。將熱液體倒入混合物中，放回爐上加熱，煮至形成非常濃稠的奶油狀。

關火後，緩緩淋入特級初榨橄欖油，並徹底乳化。將奶油均勻鋪在烤盤中，厚度約 2 公分，靜置冷卻至完全凝固。

切成均勻的份量（圓片或菱形）。先沾上麵粉，再沾上打散的蛋液，最後裹上麵包粉。若想讓外皮更酥脆，可重複一次裹粉步驟。

放入170—175 °C的特級初榨橄欖油中炸至均勻呈金黃色。撈起瀝油，並用廚房紙巾輕輕按壓吸乾油分。

上桌前輕撒糖粉，搭配新鮮覆盆子、可食用花朵，以及一小球奶油。





醬油與野生茴香特級初榨橄欖油拌炒的細絲蔬菜

食 材：

紅甜椒	80 克	南瓜籽	15 克
黃甜椒	80 克	醬油	15 毫升
櫛瓜	80 克	野生茴香特級初榨橄欖油	20 毫升
胡蘿蔔	60 克	可食用花朵	適量
白洋蔥	40 克	黑胡椒	適量

做 法：

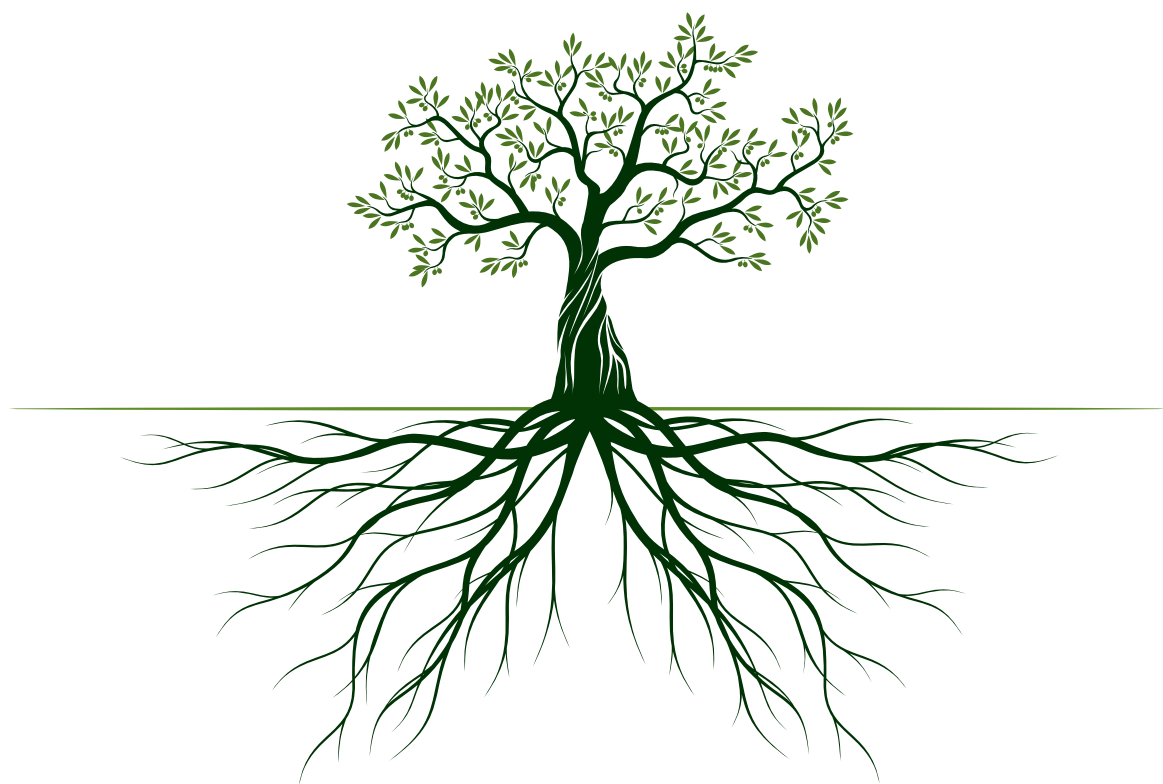
將所有蔬菜切成細而均勻的絲狀。

將平底鍋或炒鍋預熱，先將胡蘿蔔和甜椒翻炒幾分鐘，保持爽脆口感。加入洋蔥和櫛瓜，繼續烹煮 2—3 分鐘。

加入醬油，以大火快速翻炒，使其略微收汁。

離火後淋上野生茴香特級初榨橄欖油，並撒上現磨黑胡椒提味。

將蔬菜擺放在盤子中央，營造立體感。最後撒上烤南瓜籽與可食用花朵。



RootsOfExcellence.eu

由歐盟資助。惟其所表達之觀點僅代表作者本人意見，並不必然反映歐盟或歐洲研究執行署（REA）之立場。歐盟及授權管理機關概不對此負責。