

西班牙橄榄油... ...一千个选择的理由

北京, 2011年8月24日



提纲

1. 橄榄树种植的历史
2. 什么是橄榄油
3. 橄榄油的制作过程
4. 橄榄油的分类
5. 如何品尝橄榄油
6. 橄榄油的营养特质
7. 使用橄榄油烹饪



1. 橄榄树, 历经千年的树种

六千年前种植在美索不达米亚

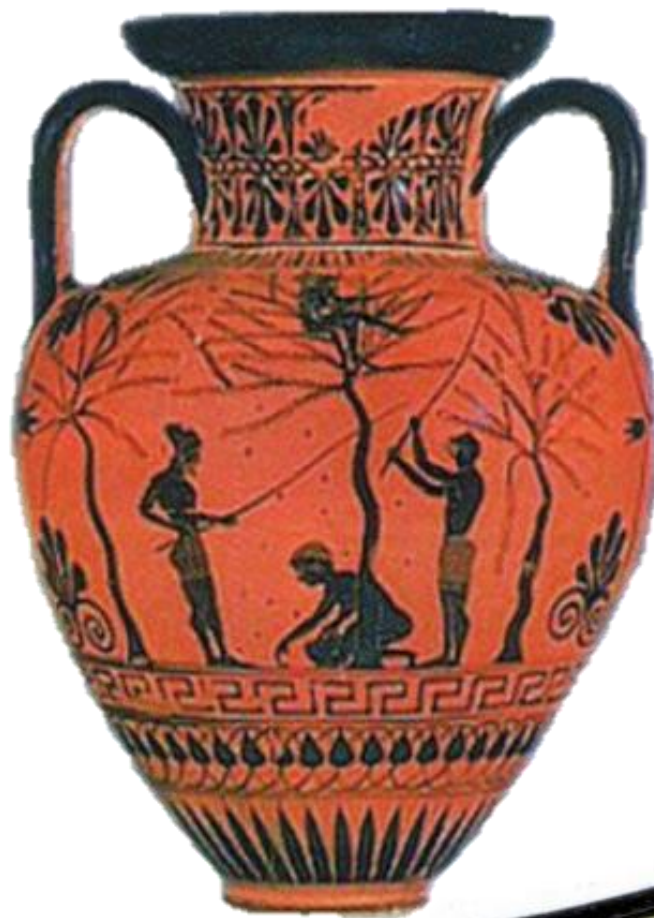
由腓尼基人推广到整个地中海盆地

公元前2000年左右传入西班牙

罗马帝国时期伊比利亚已经成为主要生产国

阿拉伯人发展了生产技术

19世纪开始出口





1. 橄榄树, 历经千年的树种

六千年前种植在美索不达米亚

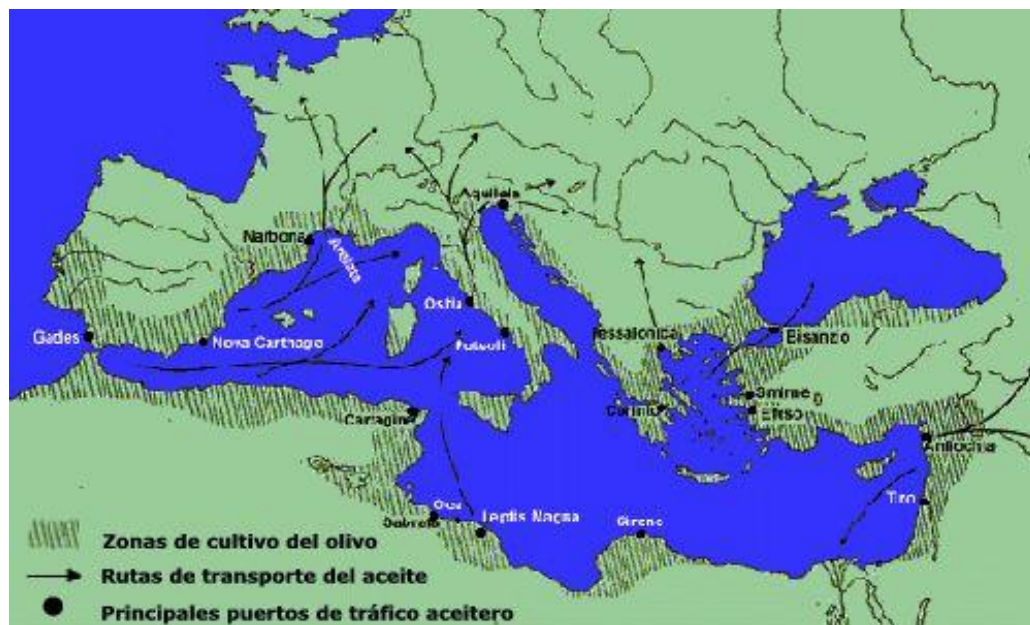
由腓尼基人推广到整个地中海盆地

公元前2000年左右传入西班牙

罗马帝国时期伊比利亚已经成为主要生产国

阿拉伯人发展了生产技术

19世纪开始出口





2. 什么是橄榄油

橄榄果是橄榄树的果实，
橄榄树是一种成熟，长寿的
地中海典型树种

橄榄果的采摘从秋末开始，
延续到十一月和第二年一
月期间

需要5公斤的橄榄果生产1
公斤的橄榄油

在西班牙有260种以上的橄
榄果





3. 纯天然产品

采摘

运输

清洗

碾磨

提取

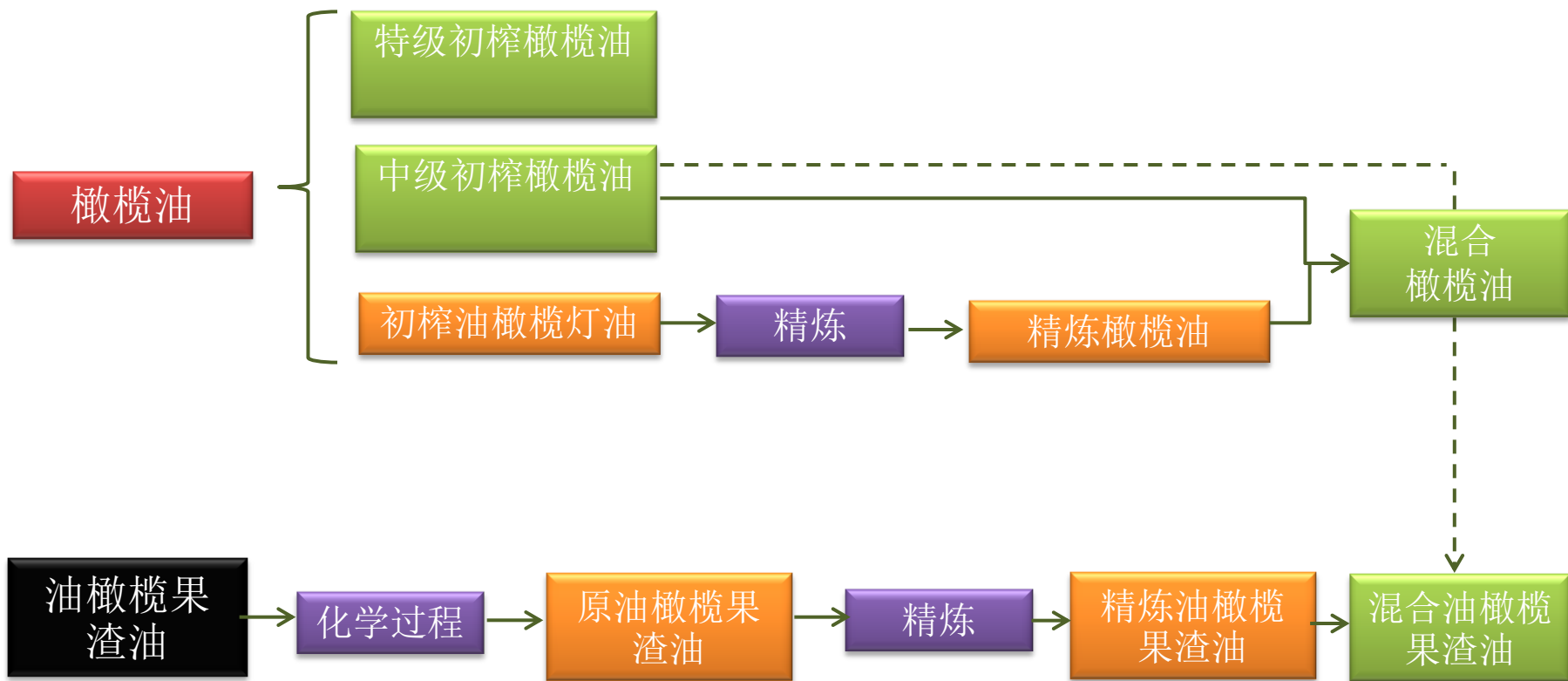
过滤

仓储





4. 橄榄油的分类





5. 如何品尝橄榄油

用手加热

倾斜并转向摇动

闻 (吸气短促)

相反方向旋转

闻 (持久的深呼吸)

品尝少量

让橄榄油遍布舌头直到上腭

通过鼻子(鼻腔后部)短促呼气





5. 如何品尝橄榄油

(+)

绿色果味：使人联想到未成熟的水果

成熟果味：相反的味道

苹果香味

新割青草香味

叶子香味（当橄榄非常青时压榨的）

甜味

苦味

口中“涩”的感觉

辣的感觉

杏仁、无花果等的口味和香气

泥土味

陈味

金属味

潮湿味

由于和空气接触时间过长而产生的“馊”味等等

(-)





5. 如何品尝橄榄油

ARBEQUINA (阿尔贝基那)

阿尔贝基那橄榄油可以定义为：

果味

稍有青味

苦味中等

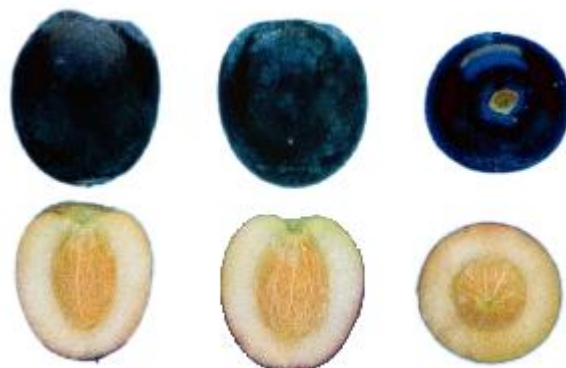
辣

甜

绿杏仁香气和口味

流动感强，没有其他品种浓厚

是一种非常适合色拉，蔬菜和鱼类的橄榄油。





5. 如何品尝橄榄油

HOJIBLANCA (欧西布兰卡)

这种橄榄油可以定义为：

开始口味甜

青草味

稍苦的绿色果味

喉中稍感涩

杏仁回味

是一种适合色拉，鱼类和西班牙冷汤（由蔬菜制成并冷食的一种汤）的橄榄油。





5. 如何品尝橄榄油

PICUAL (皮夸尔)

这种油的特点是：

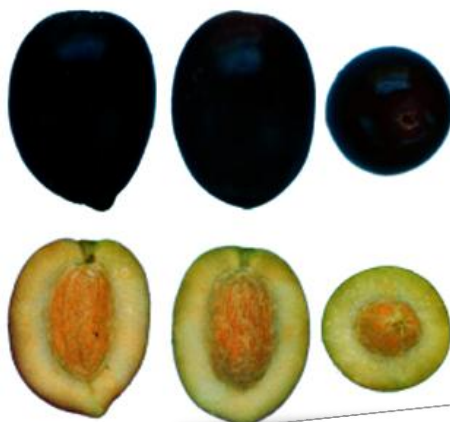
味重

浓厚有强烈特色

苦

稍辣

这种橄榄油特别适合油炸，炖菜，肉类，烧煮，或者简单的配上一些切片面包。





6. 橄榄油和健康

富含单不饱和脂肪 (油酸)

富含维生素A,D,K和E

降低坏胆固醇LDL

保持好胆固醇 HDL

富含抗氧化成分

降低患心脏病的风险(FDA美国食品局)





7. 使用橄榄油烹饪



增强食物的味道

不仅适用于凉拌菜

用作调味酱料

最大的稳定性 (直到190°)

最长使用寿命(多达 3-4 次)

保持食物水分





7. 用橄榄油烹饪

橄榄油的烹调方法及推荐

	特级初榨橄榄油 和初榨橄榄油	纯橄榄油
直接食用	★	
鱼肉	★	
煎肉	★	
炖肉		★
煮菜	★	
炒菜		★
豆类	★	★
烧烤	★	
腌制		★
油炸	★	★
色拉	★	
炖肉和炖菜		★
修饰	★	
婴儿食品	★	★
黄酱和酱料	★	★
饼干和糕点	★	★

推荐

特级初榨橄榄油和初榨橄榄油都富含精致的香气和味道，非常适合直接食用，作为蘸料，以及上菜时（鱼类，肉类和蔬菜）的调味品。也适合用于准备甜品。

烧菜和炖菜时，我们既可以使用初榨橄榄油，也可以使用经常能在销售点找到的纯橄榄油。

油炸食品时，由于橄榄油的特性，无论是哪种橄榄油（特级初榨，初榨，纯橄榄油），都非常适合油炸。不但在菜色方面（香脆，没有油腻感等），而且在效益方面（能反复使用不变质）都胜于其它植物油。





结论

西班牙橄榄油...

天然

高品质

健康

味道多样

口感佳

多种用途

产量大





谢谢

www.oliveoilfromspain.cn

<http://weibo.com/oliveoilspain>

