



从古老的地中海文明到现代社会，欧洲橄榄始终在美食领域占据着举足轻重的地位，以其卓越的烹饪品质，完美诠释了传统、可持续性与营养美味的和谐共存。

关注我们 | FOLLOW US



小红书



抖音



微博



网站

小红书、抖音、微博搜索同名关键词“欧洲幸福橄”即可关注我们

本活动由欧盟资助。所表达的观点和意见仅代表作者个人，不代表欧盟或西班牙农业、渔业和食品部的官方立场。欧盟及资助机构对此不承担任何责任。



本次活动由欧盟赞助



欧洲橄榄

# 欧洲橄榄

## 营养, 让你随时“橄”享!

源自西班牙 

[www.euolives.cn](http://www.euolives.cn)

本活动由欧盟资助。所表达的观点和意见仅代表作者个人，不代表欧盟或西班牙农业、渔业和食品部的官方立场。欧盟及资助机构对此不承担任何责任。



本次活动由欧盟赞助



## 推广活动简介

本推广项目由西班牙食用橄榄行业协会（INTERACEITUNA）主办，并在欧盟资助下开展，旨在推广欧洲橄榄的优质、营养、可持续性 & 多样化应用。项目不仅倡导将橄榄融入日常饮食，还致力于提升欧洲橄榄在中国市场的影响力。为期三年的推广，将以线上与线下相结合的形式进行，同时辅以媒体与社交媒体宣传。为专业人士、美食爱好者及大众消费者提供探索欧洲橄榄独特风味与文化遗产的绝佳契机。



## 橄榄的品种

### 青橄榄

在最佳成熟阶段采摘的青橄榄，颜色从浓绿到浅黄不等，是消费量最大的橄榄品类。青橄榄的形态多样 - 整颗、去核、填馅、切片，既可以单独作为零食，也可以用来为任何菜肴增添亮点。青橄榄有很多品种，比如曼萨尼亚（Manzanilla），因其高品质和易于去核备受青睐。

### 黑橄榄

黑橄榄在完全成熟或接近成熟时采摘，不同品种和采摘时间使其颜色从深紫到黑色略有变化。经过腌制工艺后，光泽更加乌黑亮丽。与青橄榄相比，黑橄榄的味道更加温和细腻，适应性更强。无论是作为日间零食还是搭配正餐，都能轻松驾驭，成为“点睛之笔”！黑橄榄也有多样的品种，例如，欧西布兰卡（Hojiblanca）品种果肉坚实，在制作调味黑橄榄时非常受欢迎。

### 大青橄榄

以其大个头而闻名于世，每颗橄榄平均重量为 0.44 盎司（约 12.47 克）。在西班牙语中，它们被称为“Gordal”，意为“小胖子”。这些橄榄主要种植于安达卢西亚的低矮丘陵地区。戈代尔大青橄榄还享有“女王橄榄”的美誉。



## 为何选择欧洲橄榄

欧洲橄榄承载着深厚的历史传承，因其卓越的品质与独特的风味享誉全球。无论是作为零食享用，还是用于精致菜肴，都能为餐桌增添独特魅力。

- 营养丰富：橄榄天然富含不饱和脂肪、膳食纤维、铁（仅限黑橄榄）和维生素 E，是天然饮食的均衡之选。
- 可持续性：橄榄的生产遵循环保实践原则，促进生态环境的长期平衡。
- 流行趋势：尽管对许多人来说，橄榄仍然是一种较为新颖的食材，但它在中西方餐饮文化中日益受到青睐，不仅作为美味零食，更是烹饪时的百搭之选。
- 欧洲美食与文化的核心元素：橄榄，尤其在地中海地区，被视为欧洲丰富饮食传统的象征，既承载着深厚的文化底蕴，又是其烹饪习俗中不可或缺的重要组成部分。

### “橄”受不到，吃口为妙！

橄榄本身就是一种营养丰富、风味独特的美味零食。开罐即食，方便快捷；搭配坚果、奶酪、熟食或各类饮品，更能提升口感层次，带来满满的幸福感。下次看电影或与朋友聚会时，不妨用橄榄代替传统的瓜子或花生，开启一次别具一格的味蕾新体验！

### 百菜百味，有它更美味！

橄榄用途广泛，适用于各种菜肴。无论是沙拉、披萨、塔帕斯，还是橄榄酱，橄榄都能为美食增添一抹独特风味。它同样适合用于炖菜、酱料中，为菜品带来更深层次的味觉享受。不妨尝试将欧洲橄榄融入中式菜肴，让东西方风味在舌尖交织，开启一场跨越地域的味觉盛宴。这不仅能够激发您烹饪的无限创意，更能引领您踏上一场别开生面的美食之旅。快来一起创造无限的烹饪可能吧！

## 橄榄怎么吃