



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。

营养，让你随时“橄”享！
“橄”受不到，吃口为妙！
“橄”知自然的用心
百菜百味，有它更美味！

关注我们 | FOLLOW US



小程序



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

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



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。

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。此外, 欧洲橄榄倡导可持续发展的农业模式与环保理念, 是追求高品质与和谐生活的理想之选。

www.euolives.cn



源自西班牙 



欧洲橄榄



一、营养丰富

橄榄富含保持能量水平、支持细胞健康的营养物质，同时其热量也较低，尤其适合追求膳食均衡需求的群体。

1. 橄榄的营养成分

欧洲橄榄因其卓越的营养特性被誉为超级食物。橄榄富含多种重要营养成分，包括维生素E、铁（仅黑橄榄含有），膳食纤维和油酸。维生素E具有强大的抗氧化作用，有助于提升多种身体功能和整体健康。铁是生成血红蛋白的重要元素，对红细胞的形成至关重要。而膳食纤维则有助于消化和维持肠道正常功能。橄榄含有高达77%的油酸，是一种有助于维持正常血液胆固醇水平的单一不饱和脂肪。食用像橄榄一样富含不饱和脂肪的食物代替饱和脂肪，有助于心脏健康和改善血脂情况。

2. 橄榄的卡路里含量

橄榄的卡路里主要来源于优质脂肪，这种脂肪适合多种饮食方式：每100克橄榄约含150千卡热量，每7颗橄榄约含37千卡。橄榄一直是地中海饮食文化的重要组成部分，而地中海饮食文化因其丰富多样和有益身心而享誉全球。

3. 天然因素

橄榄树沐浴在西班牙及整个地中海地区的阳光气候中。橄榄是橄榄树的果实，在收获季节手工采摘并经过精心挑选。只有品质最佳的果实才能被制作成食用橄榄，选品取决于果实的综合品质和完整状态。得益于独特的生长环境、严格的筛选流程以及久经验证的生产技术，橄榄不仅美味可口，更是一种适合任何菜肴或饮食的天然搭配。

二、可持续性

欧洲橄榄的种植融合了悠久的传统与现代创新，积极推动可持续发展。橄榄主要生长在地中海国家，适应干旱气候，水资源需求极少，同时还能促进生物多样性。通过先进的灌溉技术、有机种植方式和可持续农业方法，种植过程不仅有助于降低碳排放，还能改善土壤健康，带来长期的环境效益。

欧洲食用橄榄符合《2030年可持续发展议程》中的17项可持续发展目标（SDGs），将经济、社会和环境的可持续性融为一体。相关项目积极推动可持续橄榄种植，既惠及生态系统又促进当地经济发展，同时助力粮食安全与生物多样性保护，这与共同农业政策（CAP）和欧洲绿色协议（European Green Deal）的目标高度一致。



源自西班牙 



欧洲橄榄



三、流行趋势

1. 潮流食品

橄榄，这一在中国地区仍属新兴的潮流食材，正以多功能性与营养价值俘获食客青睐。欧洲橄榄凭借天然健康属性与独特风味，既可作为轻盈零食，更成为贯通中西味觉的创新纽带。

2. 西式经典·中式焕新

在西餐中，它化身沙拉的点睛之笔、意面的灵魂搭档、塔帕斯的活力担当；融入中餐，则幻化为炒饭的鲜香底色、狮子头的醇厚层次，甚至藏进蒸饺褶间的惊喜彩蛋。

3. 潜力无限·未来可期

伴随国际美食风潮与地中海饮食热度，橄榄正从家庭厨房到高端餐桌悄然走红。欧洲橄榄以卓越品质为舟，载着营养基因与风味创造力，在中国市场开启下一程“味觉蓝海”。

四、欧洲美食与文化的核心元素

橄榄是地中海饮食的核心组成部分，也是欧洲农业、经济和文化的重要支柱。西班牙在全球橄榄生产中处于领先地位，占欧盟食用橄榄总产量的60%以上和全球供应量的20%，每年为国家GDP贡献超过10亿欧元，同时创造了数以万计的就业机会，尤其是在安达卢西亚和埃斯特雷马杜拉地区。

橄榄拥有悠久的历史，在地中海人民的日常生活中扮演了重要角色，可以搭配多种菜肴食用。它不仅仅是一种食材，更是地中海的传统与文化的象征。



1. 悠久的历史与传统

橄榄在地中海文化和美食中扮演着核心角色，其历史可追溯至两千多年前。南欧的阳光充足、冬季温和的气候以及肥沃的土壤，为培育优质橄榄创造了理想条件。

全球首个关于橄榄消费的记录可以追溯到2000多年前，当时来自古罗马帝国西班牙南部行省的著名作家科卢梅拉（Columella）记录了如何腌制和制做橄榄的方法。

从那时起，这种独特的果实就开始成为地中海传统与文化的标志性象征之一。实际上，橄榄是地中海饮食的核心，而这种饮食方式已被全球广泛认可和效仿。

如今，食用橄榄已成为欧洲农业的重要产业之一，欧盟的食用橄榄产量约占全球总产量的30%。西班牙在食用橄榄生产中位居世界前列，年均产量占欧盟总量的60%以上，占全球总量的约20%。

2. 橄榄与地中海生活方式

几乎每个家庭都离不开它们。只需漫步在地中海南部那如画般的乡村，目睹一望无际的橄榄树田，便能深刻感受到橄榄对欧洲人民生活的重要意义。

橄榄象征着生活的真谛：幸福与分享难忘的瞬间，而这些瞬间通常伴随着一道道美味佳肴。让地中海的风吹进您的家吧！



源自西班牙



欧洲橄榄



橄榄的品种

您知道吗，食用橄榄是为数不多的同时具有四种基本味道（甜、咸、苦和酸）的食物之一？这也是它们能在众多菜肴中大放异彩的原因。欧洲橄榄是厨房中的秘密调味武器，为各种菜肴增添惊喜。

欧洲橄榄种类繁多，常见的有青橄榄、黑橄榄和大青橄榄。得益于多种加工方式和丰富多样的表现手法，欧盟橄榄口味丰富、形态多样、用途广泛。

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，每颗橄榄平均重量约 12.47 克。在西班牙语中，它们被称为“Gordal（戈代尔）”，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。



源自西班牙 



欧洲橄榄

橄榄的制法

橄榄本身带有天然的苦味，必须经过腌制和发酵才能成为您在货架上购买的美味商品。大多数橄榄都用于榨油，只有一小部分能够达到作为食用橄榄进行加工的高标准。优质食用橄榄通常具有小而光滑的果核、适中的脂肪含量、紧实且风味丰富的果肉，以及细腻的果皮——这些特质共同造就了卓越的品味体验。

1. 采摘

欧洲橄榄的采摘，特别是在传统地区，是一个精细且注重品质的过程。橄榄在9月至11月初的最佳成熟期被采摘，以确保风味、油脂和质地的完美平衡。采摘时采用“macaco”手法，工人手工轻轻扭下每颗橄榄，避免果实受损，同时使用梯子和网兜采摘高处果实，确保安全。

这种采摘方式不仅重视品质和传统，还体现了对可持续发展的承诺，减少对环境的影响，传承着橄榄种植的文化传统。



2. 分拣与清洗

采摘后的橄榄会立即进行分拣，去除杂质，确保只有最优质的果实被送往加工厂快速处理，以保持其新鲜度和风味。

3. 腌制

腌制是减少橄榄天然苦味的重要步骤，这种苦味来源于橄榄中的橄榄苦苷（Oleuropein）。不同的腌制方法可以赋予橄榄不同的口感和风味。通过将现代技术融入传统工艺，生产过程变得更加高效、稳定，并且质量能够得到充分保障。



4. 冲洗与储存

腌制完成后，橄榄会被彻底冲洗，并浸泡在新鲜的盐水中，以增强风味并延长保存时间。

5. 个性化风味

部分橄榄会被填入大蒜、杏仁或凤尾鱼等配料，另一些则会搭配香草、柑橘或香料进行腌制，从而打造出独特的风味体验。

6. 包装

最终，橄榄会被装入玻璃瓶、金属罐或真空密封袋中进行包装，准备上市销售。大部分产品会添加卤水，以保持新鲜和风味。

这种传统的手工采摘和严格筛选的工艺，凸显了橄榄作为天然、纯素食品的独特价值。每一个环节都为这种地中海超级食物的极致风味添砖加瓦。



源自西班牙 



欧洲橄榄

橄榄怎么吃



用作零食直接吃——“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！

- 橄榄拼盘

不同口味橄榄组成的拼盘，满足每个人的味蕾！

将杏仁、大蒜、奶酪或辣椒等夹心橄榄，与用香草、柑橘以及香料等个性化配方腌制的调味橄榄组成拼盘，制成精致的开胃菜，非常适合聚会和庆祝活动。

- 冷食拼盘

橄榄是肉类芝士拼盘的绝佳补充，可搭配奶酪、坚果、水果和腌肉一同享用。

- 橄榄 + 饮品

橄榄搭配饮品，简单却美味。如果有一种食物能完美适配各种饮品，那一定是橄榄。无论是搭配美酒还是软饮，任何组合都不会让您失望。橄榄作为一种可以与任意饮品完美融合的食材，在欧洲备受推崇，实至名归。

香草调味橄榄

腌制橄榄的历史可以追溯至 6000 年前的地中海，那时候人们用盐和香料保存橄榄，不但延长了保质期又能增添风味，今天的橄榄还加入了孜然，据说是阿拉伯商队经香料之路将其从中东带入伊比利亚半岛，现在也成了地中海香料中不可或缺的组成。

主要产品：无核青橄榄、无核黑橄榄、原罐卤水

用料

饮用水、橄榄、大蒜、红甜椒、牛至、罗勒、迷迭香、月桂叶、孜然、柠檬片

制法

- 1 倒入适量的橄榄油，将红甜椒、大蒜依次煎至金黄。加入所有香料，翻炒出香味，马上倒入原罐盐水和适量饮用水，煮沸后，关火，放入柠檬片。自然冷却。
- 2 将玻璃罐煮沸消毒、沥干。将罐装橄榄装满。将冷却的腌橄榄水倒入，没过橄榄，密封。冷藏三天即可食用。



源自西班牙



欧洲橄榄

用作食材——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，探索东西方风味碰撞的独特魅力。这不仅能为您的菜肴增添创意，还能带来别具一格的味蕾新体验。快来一起创造无限的烹饪可能吧！



大青橄榄牛肉沙拉

大青橄榄牛肉沙拉是一道高能量低负担的美食。嫩煎或低温慢煮的牛肉，保留肉质的多汁与细腻，提供丰富的优质蛋白质。大青橄榄肉质厚实，口感脆嫩，带有独特的咸鲜与回甘，为沙拉增添层次感。浓郁地中海风味，是营养沙拉的不二之选。

主要产品：大青橄榄

用料

- 2 杯混合沙拉绿叶
(如芝麻菜、长叶莴苣、紫甘蓝和菊苣)
- 1/2 磅牛排 (如西冷或肋眼牛排)
- 1/4 杯大青橄榄片
- 1/4 杯多种彩椒片 (增添色彩和爽脆感)
- 1/4 杯对半切的樱桃番茄
- 1/4 杯帕尔马干酪碎 (可选, 增加风味)
- 2 汤匙特级初榨橄榄油 (分两次使用)
- 1 汤匙香醋 (作为调味料)
- 适量盐和黑胡椒
- 新鲜香草如欧芹或罗勒 (可选, 用于装饰)

制法

- 1 准备牛排：将牛排两面撒上盐和黑胡椒。用 1 汤匙橄榄油在中高温的平底锅中加热，煎牛排每面 3-4 分钟 (或根据个人喜好煎至所需熟度)。将牛排取出，稍微静置几分钟，然后切成薄片。
- 2 调制酱汁：在一个小碗中，混合剩余的 1 汤匙橄榄油、香醋以及少许盐和胡椒，搅拌均匀。
- 3 准备沙拉：在一个大碗或沙拉盘中，摆放混合沙拉绿叶、彩椒片、樱桃番茄和青橄榄。
- 4 加入牛肉：将切好的牛肉片放在沙拉上。
- 5 加入配料并调味：将香醋酱汁淋在沙拉上，如果喜欢，可以撒上帕尔马干酪碎。
- 6 装饰并享用：如需，可以用新鲜香草如欧芹或罗勒装饰，立即享用。

源自西班牙



欧洲橄榄



披萨食谱：混合橄榄披萨

混合橄榄披萨是一款融合了地中海风情与创新食材的融合披萨。通过将欧洲橄榄的咸鲜、三文鱼与牛油果的脂香以及干酪和番茄酱的浓烈有机结合，打造层次丰富的味觉体验。

主要产品：

无核青橄榄、无核黑橄榄

配料

无核青橄榄 60 克
无核黑橄榄 60 克
比萨面团
番茄酱
干酪碎
香肠
三文鱼
牛油果
配菜

制法

- 1 预热烤箱至 200°C。
- 2 使用烘焙模具将面团切成小圆形。将番茄酱涂抹在比萨面团上，加入干酪碎、香肠和橄榄，可以根据口味加入三文鱼、牛油果和其他配菜。
- 3 将比萨放入已预热至 200°C 的烤箱中，烤 10 分钟。
- 4 切片后即可享用。



欧洲橄榄



大青橄榄塞拉诺火腿蜜瓜拼盘

大青橄榄塞拉诺火腿蜜瓜拼盘是一道经典地中海风味组合，咸香细腻的西班牙塞拉诺火腿与清甜多汁的蜜瓜相互映衬，点缀脆嫩大青橄榄增添清新口感，层次丰富，适合作为开胃前菜或聚会小食

主要产品：大青橄榄

用料

大青橄榄 10-12 颗
塞拉诺火腿
哈密瓜
芝麻菜

Tips:

火腿避免长时间接触空气，建议现吃现摆。
喜欢酸甜可加几滴巴萨米克醋。

制法

- 1 准备食材：**
将塞拉诺火腿（约 80-100g）撕成宽片或自然卷曲摆放。
哈密瓜去皮去籽，切成长条或楔形块（约 2cm 宽）。
大青橄榄（10-12 颗）洗净沥干，可对半去核（可选）。
芝麻菜（1 小把）洗净甩干水分，摘去老茎。
- 2 组装拼盘：**
在盘子中央铺一层芝麻菜打底。
将火腿切片包裹卷上哈密瓜条摆放。
随意撒上大青橄榄，点缀空隙处。
- 3 调味与装饰：**
淋少许特级初榨橄榄油（可选）。
现磨黑胡椒碎提味（火腿本身有咸味，可不加盐）。



源自西班牙 



欧洲橄榄

欧洲橄榄碎金针菇脆片

金针菇和橄榄碎一起被煎得金黄酥脆，蘸椒盐或蛋黄酱都很美味，菌鲜与果香交织的低脂小食，让菌菇的木质气息与橄榄的矿物感放肆纠缠，是追剧下酒的良伴。

主要产品：
无核黑橄榄、酸黄瓜夹心橄榄

用料

无核黑橄榄 4 枚
酸黄瓜夹心橄榄 6 枚
金针菇 100 克
盐和黑胡椒少许
淀粉 2 汤匙
芝士粉 3 汤匙
花椒盐适量
蛋黄酱适量
橄榄油 2 汤匙

制法

- 1 金针菇去根掰成小份，无核黑橄榄切碎，放入保鲜袋。
- 2 加入淀粉、盐、黑胡椒和芝士粉，抓紧袋口用力摇晃均匀。
- 3 在平底锅里逐个放入金针菇，淋上橄榄油，中火煎炸，同时用铲子把金针菇压扁。
- 4 翻面后把两面都煎得金黄酥脆。取出装盘，撒上酸黄瓜夹心橄榄，蘸花椒盐或蛋黄酱品尝。



源自西班牙 



欧洲橄榄



欧洲橄榄姜汁炖鸡腿

鸡皮焦脆锁住肉汁，姜蒜与肉桂在蜂蜜调和下渗入纤维，地中海橄榄随炖煮释放大果香与咸鲜。辣椒碎点燃味觉末梢，浓稠酱汁裹挟着咸甜辛香。

主要产品：

无核黑橄榄、无核绿橄榄、辣味夹心橄榄

用料

无核黑橄榄 15 枚
无核绿橄榄 15 枚
辣味夹心橄榄 10 枚
鸡腿排（或手枪腿两只）4 块
朝天椒 3 枚
红糖 2 汤匙
肉桂粉 3 克
姜末 10 克
鸡汤（或清水）250 克
盐少许
橄榄油 20 克

制法

- 1 无核黑橄榄、无核绿橄榄和辣味夹心橄榄分别沥干水分备用。
- 2 平底锅中加热橄榄油，把鸡腿排鸡皮向下放入锅中中火煎至焦香，翻面继续煎出焦壳，取出备用。
- 3 在原锅中加入红糖、肉桂粉和姜末翻炒片刻，把鸡腿肉放回锅中裹满糖汁。
- 4 加入 250 克鸡汤或清水，加入朝天椒，三种橄榄，煮开后小火焖煮 20 分钟，最后按需调入盐，并大火收浓汤汁即可。



源自西班牙



欧洲橄榄



野山菌橄榄炒饭佐牛油果橄榄

野山菌橄榄炒饭佐牛油果橄榄是一道融合了山野风味与地中海元素的创意炒饭，野山菌代表中国云南山地风味，欧洲橄榄油和牛油果则体现地中海饮食的精髓。通过菌菇的鲜美、欧洲橄榄的咸香与牛油果的醇厚形成层次丰富的口感。

主要产品：
无核青橄榄、无核黑橄榄

配料

无核青橄榄 100 克
无核黑橄榄 20 克
牛油果 100 克
糖 20 克，葱 20 克，洋葱 20 克
盐之花 4 克
可生食鸡蛋 4 个
各类野山菌 200 克
干罗勒碎 2 克
黑胡椒 2 克
胡萝卜 50 克
帕玛森干酪 20 克
罗勒叶碎 20 克

制法

- 1 用中式烹饪手法使用隔夜饭拌入打允的无菌蛋大火热锅让每一颗米饭被鸡蛋包裹定型呈现金黄色。
- 2 煸炒各种野山菌碎让油充满菌菇的香味使用这个油炒制各种配菜，与炒饭，切碎的橄榄融合，用炒饭摆出橄榄的形状顶端挖一个窝放入无菌蛋黄喷枪上色定型
- 3 牛油果与橄榄装盘



欧洲橄榄

橄榄四喜蒸饺

四喜蒸饺是中国传统宴席中的经典点心，造型精美、寓意吉祥。饺子顶部四角填入四种不同颜色的馅料，象征“福、禄、寿、喜”。把富含膳食纤维、多种维生素和矿物质的欧洲橄榄融入馅料，将地中海阳光包进饺子里！

主要产品：
无核黑橄榄、甜红椒夹心青橄榄

配料

甜红椒夹心青橄榄 50 克
无核黑橄榄 50 克
猪肉末 50 克
胡萝卜 20 克
玉米 20 克
芹菜 20 克
紫甘蓝 100 克
面粉 200 克

制法

- 1 饺子皮：紫甘蓝煮水和面制作紫色饺子皮，也可以用红萝卜或者其他蔬菜汁制作其他颜色饺子皮
- 2 饺子馅心：以甜红椒夹心青橄榄，黑橄榄、猪肉末为主材料，通过冰水搅打使橄榄的清香和其他馅料的鲜美得到恰到好处的融合，最后 100℃ 蒸制成熟。
- 3 配菜：胡萝卜、玉米、芹菜。

