

橄欖油 · 飲食故事

橄欖油總產量目前約佔全球植物油量的7%左右，歐洲濱地中海國家的橄欖油產量更佔全球總量75%，而西班牙則為最大生產國。

在所有食用油中，橄欖油是唯一直接從果實萃取出來的食用油，因此橄欖油嚐起來有種特殊的、濃濃的果香味道。

● 種植

橄欖樹的種植，在客觀環境上有許多必要的條件，在氣候上需有較長且乾燥溫暖的夏天、短冷的冬天以消除害蟲，再加上少量的春雨，便是最適合橄欖樹種植的氣候。此外，含有石灰質的土壤能提供橄欖樹生長時需最豐沃的養份，讓每棵橄欖樹長出最優質的果實。也正因為如此，地中海地區才會成為全世界橄欖油

的主要生產地區。緯度的高低、氣候、地形和土壤都會影響橄欖樹的生長，而樹幹與樹的大小也都因為成長環境的不同，而有差異。一般而言從高山上種植的橄欖樹所萃取的橄欖油比較甜。

● 採收

橄欖的採收工作一定要在油脂最飽和的時候進行，但因每顆果實完全成熟的時間並不相同，所以採收者必需在每棵樹來來回回採收2~3次。採收的時間則是配合環境氣候、不同產區以及橄欖的種類分別採收完成，通常每年10月份左右，先從北部開始採收，慢慢往南移，到11月時，則是西班牙南部橄欖的盛產期，整個橄欖的採收工作一直要持續到隔年的2月初才會全部完成。

雖然橄欖看起來並不特別嬌

嫩細緻，但任何的割傷、擠壓、碰撞都會導致橄欖發酵，而影響到最後製油時的品質。因此，採收是一項需要高度的技術及靈巧度的工作，是無法用機器來替代的。

● 品嚐

現今的餐廳，通常都會提供2~3種不同的橄欖油，讓消費者依自己偏好選擇食用。不同種類的橄欖油，適合不同的烹調方式。譬如：青綠色的橄欖油適合用在涼拌沙拉；帶點甜味的金黃色橄欖油可使烤魚看起來更加多汁。

消費者瞭解如何品嚐不同的橄欖油後，日後在不同烹調方式時，可以選擇自己最喜愛的種類。而橄欖油具有混合的特色，只要保持在28度，將可調拌出自

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

各位老闆、頭家們！

您煩惱新產品沒人知道嗎？
您煩惱沒業務員幫您找客戶嗎？

：鄉間小路

讓您免操心，
廣告刊登效果好、
經濟實惠、
財源滾滾來！



廣告服務專線：(02)23628148 豐年社業務部

● 品種 紅龍果 (又稱仙蜜果)

◎栽種方法請參閱：
● 豐年半月刊86年5月1日 大型品種·高甜度
● 及5月16日 專文介紹 抗菌力強·無農藥
● 大茂種苗園 台南縣善化鎮陽明新村105號
(06)5851999 或 090742119

品種：木芙蓉、黃蝴蝶、雞母珠、
棉花、決明子，各五種種子。

數量不多，五種合購100元。請
用紙幣，裝入信封，並附上姓名、地
址，以限時或平信寄來：

台南縣善化鎮溪美里溪尾982號
林健龍收

塑膠黑軟盆·穴植管

專業 適合山地造林及所有苗木之育苗
量產 和大量栽培使用。從4cm到43cm
口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

宗慶塑膠股份有限公司 新營市開元路185號
TEL: (06) 636-2530 / 632-8339 (03) 337-5881 郵撥 03590449
FAX: (06) 636-2139 行動: 0932835646

助聽器 45年老店 值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 □ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 25413525

台企行 25512525

25637392

集世界所有名品 原台灣電氣企業行
台北市中山北路2段25號二樓(中山分局附近)

己最喜愛的口味。品嚐橄欖油就如同品油一樣，好的酒在口中散發出清香，溫潤而不油膩。

●烹調

橄欖油是直接由果實壓榨而得的油，所以最好在購買後1年內食用完，才能享受到它最新鮮的風味。此外，用過的橄欖油可以重複使用，首先要將橄欖油存放於密閉容器內，其次是避免受到光、熱與空氣的影響，才能保持其原有風味。

藉由獨具風味，香郁清純的橄欖油烹調食物可以帶來意想不到的畫龍點睛之妙！

●營養

單元不飽和脂肪酸含量愈高，代表其油脂穩定情況愈好，降低膽固醇的能力愈高。

烹調方式	特殊調理
B.B.Q	任何魚、肉、蔬菜都可使用橄欖油，以保持食物的鮮美與水份。
醃	在烹食前先用橄欖油醃過，可增添食物的細緻感，還可烘托其他香料，豐富口感。
煎	使用橄欖油煎炸食物，能避免油滲入食物而較油，可使食物呈金黃色澤。
炒	可減少洋蔥的辛辣刺鼻氣味，也可減低蕃茄的酸度。
涼拌	先用橄欖油及調味品攪拌涼拌用蔬菜，再加些檸檬汁或醋即可保持蔬菜的青翠。
煮麵	在烹煮義大利麵時加入橄欖油，可防止麵條結塊。
煮飯	炊飯時倒入一匙的橄欖油，可使米飯更香Q，粒粒飽滿。

多元不飽和脂肪酸含量愈低，代表其在高溫使用下亦不容易產生聚合作用，大大降低致癌性。

飽和脂肪酸的含量愈低，可減少罹患動脈硬化與心臟病的危險性。 [圖]

■食用油種與其所含脂肪比例表

食用油種類	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸
橄欖油	77%	9%	14%
菜仔油	48%	34%	18%
花生油	13%	78%	9%
玉米油	58%	36%	6%
大豆油	25%	62%	13%
紅花仔油	24%	61%	15%
奶油	30%	4%	66%
清香油	54%	18%	28%
豬油	47%	12%	41%
葵花油	20%	69%	11%

圖表摘 1991年10月份美國消費者報導雜誌

示範食譜

秋之沙拉 Autumn Salad

材料：

- 蘆筍1把●豌豆仁254公克
- 胡瓜2條●萵苣1棵●水田芥(watercress)2把●荷蘭芹1把
- 茴香1顆●Dijon式芥菜2茶匙●橄欖油1/2杯●鹽、胡椒

作法：

1. 先作沙拉醬以使橄欖油有足夠的時間和其它料混合入味。荷蘭芹草料洗淨後，將其切細，放入鹽和胡椒。

2. 把蘆筍和豌豆仁洗淨後分別於滾水中燙過，在冷水中瀝過放置一旁，胡瓜洗淨後去皮，切成小條狀。

3. 將萵苣切成小條狀，洗淨水田芥和茴香。



4. 將葉子分開，並把豌豆仁、胡瓜、萵苣及水田芥置於沙拉盤中，蘆筍最後放，以免折斷，放盤中放置其它蔬菜以為裝

飾，如果需要，可以於沙拉醬中加入鹽和胡椒。

5. 最後，於食用前加入沙拉醬。

桂冠鮭魚 Fresh Salmon with Bay Leaves



材料：

- 鮭魚4片 ● 乳酪1/2杯 ● 洋蔥113公克 ● 新鮮桂冠葉6葉
- 橄欖油6茶匙 ● 鹽、胡椒 ● Worcestershire 醬

作法：

1. 將鹽和胡椒抹於鮭魚片上，再以橄欖油煎正反面。移開魚片，置於盤中保溫。
2. 洋蔥及桂冠切細，置於相同之炒鍋中，以小火炒至透明，再加入乳酪數滴、Worcestershire 醬、鹽及胡椒。
3. 待其轉濃稠狀後，將鮭魚放回炒鍋中，等完全吸收醬汁後，即可食用。

開業不用怕

您需要中小企業低利貸款嗎？

歡迎駕臨或電洽本行

我們願竭誠為您服務……



臺灣銀行
BANK OF TAIWAN



總行地址：台北市重慶南路一段120號 總機：(02)23493399 • 23493456