



宝贵的液体黄金 | 西班牙特级初榨橄榄油

橄榄油在你的日常食谱中扮演了什么角色？橄榄油拌色拉、橄榄油蘸餐前面包、用橄榄油烹饪简单的西餐……优质橄榄油是地中海美食的重要成份，更是传统西班牙美食的灵魂。

上面提到的都没错，橄榄油适合制作各式沙拉、海鲜和肉类菜肴、意大利面等，哪怕是非常普通的食材，在橄榄油的魔力下也能变成美味。橄榄油当然也适合中式菜肴，数十年来因其独特的风味，受到中国消费者的喜爱，早已进入普罗大众的日常食谱中了。

西班牙堪称橄榄油之国，其地理和气候非常适合橄榄的种植，它拥有广阔的山坡、或温和或寒冷的冬季以及漫长而炎热的夏季。西班牙是世界领先的橄榄油生产国和出口国，所生产的橄榄油约占世界总橄榄油的一半，其中约46%用于出口。

西班牙也是全球领先的特级初榨橄榄油生产国，橄榄油的黄金标准正是特级初榨橄榄油 (EVOO)，是优质橄榄油的保证。而在全球重要的特级初榨橄榄油排名之一即“全球特级初榨橄榄油排名 (the World Ranking of Extra Virgin Olive Oil)”中，2021年西班牙独占了前10名中的8席，这一成就是对西班牙作为全球特级初榨橄榄油出产地当中的领头羊的有力证明。

什么是西班牙特级初榨橄榄油？



这是一种未经精制的油，是市场上高品质的橄榄油。由于特级初榨橄榄油的制作方式，不但能保留橄榄的原味，并且油酸含量低于其他类型橄榄油，同时也保留了更多橄榄中天然的维生素、矿物质等营养成分。

能被标志为“特级初榨”必须满足非常详细的标准，西班牙橄榄油产品的高品质得益于严格的生产标准和质量控制，西班牙橄榄油在橄榄种植和油品生产的每一步都有全面的安全和质量标准，让消费者可以安心享用。

西班牙橄榄品种是风味的关键

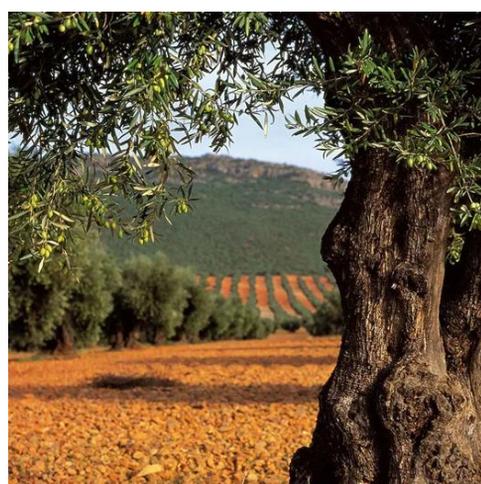


© ICEX/ICEX

西班牙有268个橄榄品种用于制作橄榄油，每一种都具有独特的风味。混合制作橄榄油的主要品种有皮夸尔（Picual）、阿尔贝吉纳（Arbequina）、欧西布兰卡（Hojiblanca）和柯尼卡布拉（Cornicabra）。

皮夸尔品种以其强烈的个性而闻名，采用早收方式时带有涩味和苦味，并具有绿番茄和青杏仁的风味。而阿尔贝吉纳品种风味温和、果味浓郁，非常适合不喜欢带苦味特级初榨橄榄油的人们，它的味道让人想起香蕉、苹果和其他成熟水果。欧西布兰卡品种的橄榄油具有独特的绿色风味，单独榨油或混合榨油都具有独特风味；当它被碾成绿浆时，会散发树叶和新割青草的味道，还有青椒的甜味和香辛气息。而柯尼卡布拉品种有一种令人愉悦的口感，具有澳洲青苹果的香气，是一种有强劲口感的品种，带有明显的苦味且口感持久。

西班牙特级初榨橄榄油产品



© ICEX/ICEX

西班牙橄榄油行业拥有超过25种被欧盟认可为地理标志（GI）产品的橄榄油产品，欧盟地理标志体系是对某些产品名称的保护，这些产品名称源自特定地区、具有特定品质或享有与生产地域相关的声誉。

在市场上消费者可以看到一些具有地理标志的西班牙特级初榨橄榄油，包括红和黄色的原产地名称保护(PDO)标签，以及蓝和黄色的地理标志保护(PGI)标签。如果您想了解一些特别受消费者欢迎的西班牙地理标志橄榄油产品，以下这个清单请保存好：

原产地名称保护布列高科尔多瓦橄榄油 (Priego de Córdoba PDO)

原产地名称保护下阿拉贡橄榄油 (Aceite del Bajo Aragón PDO)

原产地名称保护安特戈拉橄榄油 (Antequera PDO)

原产地名称保护巴埃纳橄榄油 (Baena PDO)

原产地名称保护马吉那山脉橄榄油 (Sierra Mágina PDO)

原产地名称保护卡索尔拉山区橄榄油 (Sierra de Cazorla PDO)

原产地名称保护塞古拉山区橄榄油 (Sierra de Segura PDO)

原产地名称保护西乌拉纳橄榄油 (Siurana PDO)

原产地名称保护蒙蒂尔地区橄榄油 (Aceite Campo de Montiel PDO)

原产地名称保护托雷多山区橄榄油 (Montes de Toledo PDO)

原产地名称保护埃斯特巴橄榄油 (Estepa PDO)



© ICEX/ICEX

我们特别为您大致勾画了一个西班牙特级初榨橄榄油的地图，您可以按图索骥一探究竟。集营养和美味于一身的西班牙特级初榨橄榄油值得融入到您的日常饮食之中，除了地中海食谱，您一定能想到更多结合中餐的方式。西班牙餐同中餐有许多异曲同工之处，灵活地使用食材也是西班牙人特有的对美食的开放态度。期待您发现更多西班牙美食的神奇之处！