

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



體驗非凡的 味覺饗宴

歐洲特級初榨橄欖油，
一項驚為天人的發現



特別內容：由明
星主廚SIDE DE
CESARE 打造
的10
道獨家食譜



CAP
AGRICULTORES DE PORTUGAL



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION



調味方法千變萬化

使用上等食材，就能看出廚房裡廚師的好手藝，看看會在餐桌前端出哪幾道令人驚喜的料理。純粹的食材美味、豐富的營養價值，還有品嚐美食所帶來的快樂，肯定是無與倫比。不論在廚房裡，還是餐桌上，彷彿就像奇蹟一般，令人嘖嘖稱奇。生活和食物一樣，都要加油添醋一番，才會更加豐富。

歐式特級初榨橄欖油用冷萃法壓榨出橄欖油，做法簡單，原汁原味。營業秘密同業難以模仿。

幸虧有加入這一味：特級初榨橄欖油，就拿這本食譜來說，你會發現有將近 10 種創意美食，滋味無可媲美。食譜至今仍未對外出版，書中分享獲頒米其林一顆星的國際主廚 Iside De Cesare 的廚藝相關知識與技法，主廚用簡單的方式，加入提煉出的歐式橄欖油，融入台菜料理當中，成功結合兩種截然不同的美食文化，透過料理體現出當地的文化大熔爐。每回說到特級初榨橄欖油的好滋味，大家都一致點頭稱讚，不僅能讓食材的風味更加溫和，還能帶出食物原味，讓所有食材：有蔬菜的鮮甜、魚肉類的鮮美，還有搭配其他佐料，全都能相互搭配的恰到好處。讓特級初榨橄欖油替菜色畫龍點睛！給親朋好友、心愛的人帶來驚喜。

使用歐式特級初榨橄欖油，為生活增添好滋味！

味道更溫和，也更健康

歐式特級初榨橄欖油有種魔力，能讓所有食材的好味道全都合而為一，單一食材的味道卻不會過於強烈。這種橄欖油還能調節血脂濃度，同時促進消化。不僅富含維他命，還有助於兒童發育。橄欖油的油酸濃度高，在預防心血管疾病方面，扮演著關鍵角色。除了特級初榨橄欖油以外，幾乎找不到其他對健康更好的油品。

特級初榨橄欖油成生活要角

歐式特級初榨橄欖油不只滿足味蕾、香氣獨特，也傳達出一種自然健康的生活方式。這種做菜方式非常適合簡單烹調，地中海式飲食通常會加入大量的歐式特級初榨橄欖油，不僅可以保健身體，對各年齡層的人來說，都很適合食用。已經慢慢習慣在各種時場合使用這款橄欖油，尤其適合在客人多的時候使用。



ISIDE DE CESARE

Iside De Cesare 是位全方位主廚，融合兩種截然不同的靈魂料理：甜美與風味兼具。她以上流社會料理聞名，刀功簡單俐落，征服無數人的味蕾。這都得感謝曾教導過她的偉大導師群：有主廚的啟蒙老師：Agata Parisella、Heinz Beck、Salvatore Tassa、Gianfranco Bolognesi、Marco Cavallucci，還有國際知名糕點主廚 Gino Fabbri，老師們都認為她是傳說中的美食家，Iside 更稱讚她能做出道地的美味料理，還會隨著季節善用當季食材做料理。之前在餐廳累積的工作經驗，幫她贏得 2020 年頒發的米其林一顆星，她在維泰博阿夸彭登泰鎮的 La Parolina 餐廳擔任主廚，同時也是餐廳老闆。





鳳尾魚菊苣布拉塔奶酪沙拉搭配淋上特級初榨橄欖油和芝麻的薄片麵包

食材：

冬季菊苣	50 克
布拉塔起司	300 克
鯷魚	4 條
薄片麵包	2 片
檸檬	適量就好
特級初榨橄欖油	適量就好
鹽和胡椒	適量就好
芝麻	適量就好

準備過程：

1. 在冬季菊苣上淋一點特級初榨橄欖油和檸檬調味。
2. 在薄片麵包上淋點特級初榨橄欖油，放入烤箱後以 150 度烤幾分鐘，直到表面變成金黃色。
3. 在平底鍋裡翻炒芝麻。
4. 將布拉塔起司撕開撕塊。
5. 擺盤時，先放上布拉塔起司當做基底，接著依序是薄片麵包、油漬鯷魚和冬季菊苣

麵條搭配雞肉醬 和迷迭香油

食材：

雞蛋麵條 250 克

雞肉醬的成分：

公雞 1 隻

芹菜 2 根

胡蘿蔔 2 根

洋蔥 2 顆

白葡萄酒 ½ 杯

迷迭香 3 小根

鼠尾草 1 小根

月桂 2 片葉子

茴香花 適量就好

特級初榨橄欖油 適量就好

鹽和胡椒 適量就好

調味料的成分：

迷迭香油 適量就好

鹽和胡椒 適量就好

磨碎的帕馬森乾酪 適量就好

準備過程：

1. 以芹菜、胡蘿蔔、洋蔥為基底，淋上白葡萄酒並將雞肉放上去，放入烤箱後以 130 度烤約 1 小時 45 分鐘。
2. 將烤箱溫度提升到 200 度，並烤 10 分鐘，直到表面變金黃色。
3. 將雞肉去骨，用刀子切開。
4. 將芹菜、胡蘿蔔和洋蔥切碎。
5. 在平底鍋中淋上特級初榨橄欖油，放入芹菜、胡蘿蔔和洋蔥和雞肉，慢慢熬煮入味。
6. 加入水、月桂葉、迷迭香、鼠尾草和茴香花後煮熟，將 100 克特級初榨橄欖油與 2 小根迷迭香一起加熱至 60 度，並撒上鹽和胡椒調味。
7. 在足夠量的沸水中加入鹽巴、放入義大利麵，煮熟後撈起，放入肉醬中攪拌，最後加入迷迭香油和磨碎的帕馬森乾酪。



鷹嘴豆小扁豆湯 佐橄欖油和膨脹義 大利麵

膨脹義大利麵的材料：

短管義大利麵（如 Ave Maria）	500 克
水	適量就好
鹽	適量就好

準備過程：

1. 在足夠量沸騰的鹽水裡，將義大利麵煮約 35 分鐘。
2. 放入烤箱後，以 70°C 烘烤約 3 小時。

湯頭成分：

浸泡過的鷹嘴豆	200 克
洋蔥	½ 顆
芹菜	1 根
胡蘿蔔	½ 條
豬頰肉	1 片
月桂	2 片葉子
蔬菜湯塊	適量就好
油炸麵團	適量就好
特級初榨橄欖油	適量就好
鹽	適量就好
辣椒	適量就好

準備過程：

1. 以芹菜、胡蘿蔔、洋蔥和豬頰肉當做基底。倒入鷹嘴豆，加入月桂葉和蔬菜湯塊，然後熬煮。
2. 取出部分鷹嘴豆，用機器攪拌剩下的食材。
3. 炒義大利麵。
4. 擺盤時，加入鷹嘴豆泥（已長時間與蔬菜湯塊熬煮過）、一些完整的鷹嘴豆顆粒、少許辣椒特級初榨橄欖油和酥皮點心。



耳朵形狀的義大利麵 搭配綠花椰菜， 特級初榨橄欖油和海苔

義大利麵成分：

二次研磨粗麵粉 500 克
水 240 克溫水

調味料成分：

海苔粉 適量就好

醬料食材：

綠花椰菜 2 公斤
大蒜 適量就好
油漬鯷魚 適量就好

辣椒 適量就好
特級初榨橄欖油 適量就好
鹽 適量就好

準備過程：

1. 搓揉麵團，靜置發酵一段時間，然後捏成耳朵狀。
2. 用特級初榨橄欖油、大蒜、辣椒和提魚準備醬汁，加入洗過並燙過的青花菜。
3. 用機器攪拌所有食材，一邊加入特級初榨橄欖油。
4. 將義大利麵煮熟後，加入機器處理過後的醬泥調味攪拌，最後撒上一點海苔粉。





朝鮮薊燉飯搭配橄欖油與酸甜濃醬

食材：

超細米	300 克
蔬菜湯塊	適量就好
朝鮮薊	2 個
白葡萄酒	½ 杯
酸甜濃醬	適量就好
特級初榨橄欖油	適量就好
帕馬森乾酪	50 克
鹽	適量就好

準備過程：

1. 在平底鍋中淋上特級初榨橄欖油，放入切好的朝鮮薊。
2. 倒入米飯，翻炒幾分鐘，然後加入白葡萄酒。
3. 葡萄酒蒸發後，加入酸甜濃醬和熱湯，直到蓋住米飯。煨米飯一下，接著慢慢加入湯汁，不要過量。
4. 繼續攪動直到烹煮完成，蓋上蓋子並靜置幾分鐘。
5. 加入特級初榨橄欖油和磨碎的帕馬森乾酪，以「波浪形式」攪拌米飯直到入味。
6. 在平底盤上盛入做好的燉飯，最後撒上喜愛的香草和甘草粉。

義式南瓜餃子 栗子和鹽味瑞可塔 起司

義式餃子成分：

00 號麵粉	400 克
粗麵粉	100 克
雞蛋	3 顆
蛋黃	160 克

南瓜餡成分：

南瓜肉	500 克
馬郁蘭	1 小根
鹽和胡椒	適量就好
特級初榨橄欖油	適量就好
蒸熟的栗子	適量就好
鹽味瑞可塔起司	150 克

準備過程：

1. 混合麵粉，打蛋並放入蛋黃，揉勻麵團後靜置發酵。
2. 同時，將南瓜放入烤箱，以 180°C 烤約 40 分鐘到 1 小時（記得不時檢查一下，直到烤熟、內部變軟為止）。放入機器裡，加入馬郁蘭和特級初榨橄欖油並攪拌，慢慢加入鹽和胡椒調味。
3. 做出義式餃子的形狀（在這道菜裡為小顆粒狀的義大利餃子後，在足夠量沸騰的鹽水裡，放入餃子煮熟。
4. 煮熟後放入鍋子裡，加入特級初榨橄欖油、栗子、鹽和胡椒翻炒。
5. 擺盤時，放上餃子，依序倒入些許南瓜泥，並放上栗子和鹽味瑞可塔起司。





照燒豬佐橄欖油和蘋果

食材：

豬里肌肉	800 克
綜合香草	適量就好
蘋果	2 顆
球芽甘藍	150 克
特級初榨橄欖油	適量就好
照燒醬	適量就好
紫薯粉	適量就好
鹽和胡椒	適量就好

準備過程：

1. 將里脊豬肉清洗乾淨，去掉神經部分，加入鹽和胡椒粉，用香草（迷迭香、百里香、香桃木）調味。
2. 放在鍋子裡，用特級初榨橄欖油覆蓋住，以 80 度烹煮 45 分鐘。
3. 從橄欖油裡拿出來瀝乾，靜置一下。
4. 切成厚片，放在不沾鍋中，加入茴香花，每一面都煎烤至金黃色。
5. 將蘋果切成小方塊，用檸檬、特級初榨橄欖油和鹽調味。
6. 剝下球芽甘藍的葉片，在有加入些許鹽的沸水裡燙一下。
7. 擺盤時將刷過照燒醬的豬肉片放在底部，擺上蘋果丁，用燙過的球芽甘藍葉片裝飾，最後淋上橄欖油和紫薯粉。



野甘藍千層薄餅佐 帕瑪森乾酪

食材：

野甘藍	1 顆
曼托瓦南瓜	½ 份
紅蔥頭	1 顆
帕瑪森乾酪	100 克
葡萄酒醋	適量就好
美乃滋	適量就好
特級初榨橄欖油	適量就好
鹽和胡椒	適量就好

準備過程：

1. 將野甘藍一片片洗淨。
2. 在烤盤上淋上特級初榨橄欖油，將野甘藍葉片重疊擺放，再撒上橄欖油、少許鹽和胡椒粉。
3. 將野甘藍放入烤箱，在上面放上重量，以 130 度烤 1 小時，變軟後從烤箱中取出，並放到冷卻。
4. 與此同時，將紅洋蔥去皮切絲，在加了醋和鹽的沸水中燙一下。
5. 將南瓜去皮、切成薄片，用鹽、醋、胡椒和特級初榨橄欖油調味。
6. 準備美乃滋：把蛋黃、鹽、醋和檸檬用打蛋器攪拌，加入少許橄欖油，若有需要可加鹽調味。
7. 拿一些磨碎的帕瑪森乾酪備用，將薄餅放在微波爐中以中火微波，或在不沾鍋裡用中火煎烤，直到變脆。
8. 將多個南瓜片放入不沾平底鍋加熱，擺盤時先放上烤好的南瓜片，鋪上帕瑪森乾酪，再以紅蔥頭、南瓜、美乃滋和特級初榨橄欖油裝飾。

小羊肉馬鈴薯菊芋和醬油

義式餃子成分：

小羊肩肉	1 個
芹菜	2 根
胡蘿蔔	1 根
洋蔥	1 顆
紅葡萄酒	½ 杯
馬鈴薯	2 顆
菊芋	4 個
苦菊苣	適量就好
茴香花	適量就好
特級初榨橄欖油	適量就好
醬油	適量就好
月桂	1 片葉子
檸檬	適量就好
鹽和胡椒	適量就好

準備過程：

1. 把小羊肩肉去骨，用鹽、胡椒、蒜末、檸檬皮調味後捲起來，用豬網油完全包裹著，放入鍋中，把每一面煎到焦黃。
2. 撒上少許鹽，加入芹菜、胡蘿蔔、洋蔥和一片月桂葉，煎至焦黃。加入紅葡萄酒，在酒蒸發後再烹煮 35 分鐘。
3. 把馬鈴薯去皮後切成小方塊，加入特級初榨橄欖油和茴香花調味並翻炒直到金黃棕色的。炒到金黃後，瀝乾並加鹽調味。
4. 將菊芋洗淨切塊後燙一下，之後再翻炒。
5. 把小羊肩肉切厚片，放入平底鍋後用特級初榨橄欖油煎至焦黃。擺盤時將羊肉放在底部，把馬鈴薯放在肉旁邊，配上一些橄欖油、醬油、鹽和胡椒調味過的苦菊苣。



橄欖油餅乾，巧克力餅乾香草奶油餅乾

餅乾成分：

麵粉	300 克
澱粉	30 克
可可	30 克
糖	135 克
甜點酵母	10 克
白葡萄酒	120 克
特級初榨橄欖油	110 克

準備過程：

1. 篩分粉末（粗麵粉、可可粉、麵粉和甜點酵母）。
2. 把糖溶解在葡萄酒中，加入特級初榨橄欖油並撒在所有粉末上。
3. 靜置一下，弄成餅乾形狀後讓入烤箱，以170 度烘烤，直到烤熟且口感脆。

奶油成分：

牛奶	400 克
鮮奶油	350 克
糖	100 克
蛋黃	200 克
玉米澱粉	45 克
香草棒	適量就好

準備過程：

1. 將牛奶和鮮奶油加熱，之後拿離火源。
2. 將糖和澱粉另外混合，加入蛋黃和香草，然後慢慢倒入上述液體並加熱。
3. 煮熟後冷卻。





www.enjoyevoo.eu

此宣傳活動的內容僅代表作者的觀點，並由其全權負責。歐盟委員會和歐洲研究執行署 (REA) 對可能對其包含的資訊之任何使用不承擔任何責任。