



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



極棒的味道

歐洲特級初榨橄欖油
探索精彩絕對的驚艷



內附有6則原創和
精緻的食譜
由主廚William Lo編寫



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION





增添風味千種方式

有了這個絕佳的食物，您可以在廚房和餐桌上做到的事情，真是太神奇了。純淨，卓越的營養特性，當您品嚐它的喜悅感受是無與倫比的。在廚房和餐桌上真的是非常令人驚艷：一切都變得更加美味，而您的生活也變得更加豐富幸福。歐洲特級初榨橄欖油為您提供極致的精緻，極致的簡單。這是其獨特的秘密。舉個例子，在這本食譜書中，您可以找到6道，口味無與倫比的美食。感謝特級初榨橄欖油的特別貢獻，創造出這些獨一無二的食譜。感謝主廚WILLIAM LO的技巧和智慧，能夠巧妙的結合兩種深遠的文化在一起。美食方面，多虧像特級初榨橄欖油等食材。特級初榨橄欖油結合各種食材帶出其味道，和諧的風味，食材本身的特質，與任何食材、蔬菜、魚類和肉類都能搭配得非常好。現在就開始動起來，讓您的朋友，家人和您所愛的人驚豔。使用歐洲特級初榨橄欖油為生活增添更多風味！



更加和諧， 更加幸福

歐洲特級初榨橄欖油將許多優點和諧的融合在一起，在其他食物中是很難找到的。它調節血液中的膽固醇水平；促進消化；富含維生素；有助於兒童時期的發展；富含高油酸，在預防心血管疾病中扮演重要角色。沒有人比特級初榨橄欖油更照顧您的健康。

最棒的主角， 獨特的生活方式

歐洲特級初榨橄欖油不僅僅只是享受其無與倫比的味道和香氣，同時也傳遞著，對生活方式的專注、幸福感和大自然的偉大。完美的以其絕對的單純性，呈現於地中海飲食中，歐洲特級初榨橄欖油滋養和保護您的健康，而且它適合所有年齡層。養成一直使用它的習慣，即使在最獨特的時刻，還是當你邀請很多客人時。



羅偉洲傳

行政主廚，寶艾西餐廳 台北君悅飯店

1983年出生於台灣。從2010年至今羅主廚服務於君悅飯店，台北寶艾西餐廳。成功地擔任10年來最年輕的行政主廚。在台北君悅飯店期間，羅主廚卓越的烹飪藝術經常吸引新聞報紙、電視節目、雜誌採訪。同時也吸引了許多名人和政治人物前往。例如著名的香港演員 成龍先生，台積電創始人 張忠謀博士 羅主廚曾經榮獲 全國餐飲廚藝菁英競賽。台灣美食節邀請主廚。台灣大學講師。



甘蔗煙燻茶鵝

食材

鵝胸1片200g、甘蔗1支、台灣茶葉7g、白蘿蔔1/3
特級初榨橄欖油50cc、水/高湯300cc、糖120g、烏醋120cc、鹽、
胡椒一小匙、蝦夷蔥少許

1. 在碗裡放入鵝胸，撒上茶葉，加入特級初榨橄欖油15cc、少許鹽、胡椒，醃製一晚約12小時。
2. 取出湯鍋，放入切塊白蘿蔔、茶葉，加入水/高湯，熬煮40分鐘，最後添加少許鹽調味。
3. 在平底鍋裡倒入少量特級初榨橄欖油，放入醃製過的鵝胸，先煎帶皮面5分鐘，待呈現金黃色後翻面煎30秒。
4. 甘蔗對半，放上料理過的鵝胸。將烤箱預熱210度，放入烤箱烤5分鐘，取出靜置3分鐘，再放入烤箱烤2分鐘，取出備用。
5. 另取一個平底鍋，加入烏醋、糖，小火加熱約2分鐘至濃稠狀。
6. 取一個大碗，在碗裡加入步驟2的高湯2湯匙，步驟5的醬汁3湯匙，再加入特級初榨橄欖油20cc混和，製作油醋醬汁。
7. 擺盤：鵝胸切片放入盤裡，淋上步驟6的特製醬汁，擺上烤過的甘蔗，白蘿蔔丁，最後撒上蝦夷蔥即完成料理。

花枝芹菜

食材

花枝1條、芹菜60g、菠菜20g、紅椒；黃椒1/4、櫻桃蘿蔔1小顆
特級初榨橄欖油80cc、蒜頭2顆、嫩薑10g、九層塔3片、水/高湯
40cc、
鹽一小匙、米酒/白酒少許

1. 清洗食材備料：花枝洗淨去頭，芹菜、黃椒、紅椒洗淨切丁、櫻桃蘿蔔切絲、蒜頭1顆切片，1顆磨成蒜末、嫩薑一半切絲，一半磨成薑末。
2. 醃製花枝：在碗裡依序放入花枝、九層塔、蒜頭片、嫩薑絲，再倒入特級初榨橄欖油20cc及少許鹽，醃製20分鐘。
3. 在平底鍋裡倒入適量特級初榨橄欖油，放入芹菜、紅椒、黃椒，低溫小火炒3-5分鐘，加入薑末、蒜末、鹽調味。
4. 製作芹菜醬汁：在平底鍋裡倒入適量特級初榨橄欖油，放入芹菜、菠菜、薑末拌炒3-5分鐘。加入米酒/白酒，再加入水/高湯煮2分鐘，放入果汁機內，分次加入橄欖油60cc打成泥狀。
5. 將步驟3的食材填入花枝裡，在平底鍋裡倒入適量特級初榨橄欖油，低溫小火煎花枝5分鐘。
6. 擺盤：在深盤裡倒入芹菜醬汁，再放上煎過的花枝。以薑絲、櫻桃蘿蔔絲點綴，最後在滴上幾滴特級初榨橄欖油，美味的料理完成。



香料油封蝦

食材

大虎蝦1隻、小番茄2顆、萊姆半顆、蒜香粉；黑胡椒粉；白胡椒粉；辣椒粉；鹽各一小匙、馬告10g、番茄糊20g、時蘿8g、特級初榨橄欖油400cc

1. 清洗蝦子，剪背去除沙筋，去殼去蝦頭。
2. 小番茄切對半，淋上特級初榨橄欖油，撒上少許鹽。放入烤箱，烤箱預熱170度烤8分鐘。
3. 製作3種風味橄欖油：
 - 在平底鍋裡倒入少量特級初榨橄欖油。依序放入蝦頭、蝦殼、番茄糊、辣椒粉、少許鹽，小火炒5分鐘。再加入特級初榨橄欖油50cc調和，製作出橘紅色的風味橄欖油。
 - 將時蘿稍微燙過後取出，再加入白胡椒粉及特級初榨橄欖油50cc，撒上少許鹽調和，即可製作出草綠色的風味橄欖油。
 - 在小碗裡放入馬告20顆、蒜香粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、少許鹽，再加入特級初榨橄欖油50cc調和，製作出香料風味橄欖油。
4. 在平底鍋裡放入大虎蝦、萊姆片、馬告少許，倒入特級初榨橄欖油蓋過蝦身，開小火利用油溫煮蝦子約7分鐘。
5. 擺盤：在方盤裡放上料理後的大虎蝦，依序淋上3種不同顏色的風味橄欖油。最後擺上烤過的小番茄及一小撮時蘿和馬告，色、香、味俱全的料理即完成。

金黃海鮮豆腐煲

食材

紅蘿蔔60g、雞蛋豆腐40g、蟹肉20g、淡菜3個、蘆筍20g、舞菇20g
特級初榨橄欖油55cc、水/高湯200cc、雞蛋1顆、鹽；胡椒一小匙、米酒/白酒少許

1. 清洗食材，豆腐切塊、蘆筍切段、舞菇撕成條狀。
2. 在碗裡放入蟹肉，倒入特級初榨橄欖油15cc，加入少許鹽，均勻攪拌去除腥味。
3. 滾水煮開，川燙淡菜、蟹肉約2分鐘，取出備用。
4. 製作金黃紅蘿蔔湯汁：先將紅蘿蔔刨成泥狀，在平底鍋裡放入紅蘿蔔泥並加入特級初榨橄欖油40cc。拌炒3分鐘後，加入少許米酒/白酒，再加入水/高湯，拌煮8分鐘，直至呈現紅色濃稠湯汁。打入一顆蛋攪拌成蛋花，撒上鹽、胡椒調味。
5. 在平底鍋裡倒入適量特級初榨橄欖油，先放入豆腐煎至金黃色，再放入蘆筍、舞菇，小火低溫炒3分鐘，加入少許鹽調味。
6. 擺盤：在湯盤裡擺上所有料理過的食材，再慢慢將金黃紅蘿蔔湯汁倒入湯盤裡，最後滴上幾滴橄欖油增添風味，料理即完成。





絲瓜封肉

食材

絲瓜1條、豬絞肉180g、涼筍40g、青江菜20g、鹹蛋黃2顆、青蔥15g、太白粉10g、鹽一小匙、水/高湯180cc、特級初榨橄欖油50cc

1. 清洗所有食材，涼筍、青蔥切丁。
2. 在碗裡放入豬絞肉、涼筍丁。加入少許蔥末、太白粉、鹽及特級初榨橄欖油10cc，均勻攪拌混和。
3. 絲瓜削皮切段約3CM，使用小刀取出中間果肉。先灑上少許太白粉再塞入調味過的豬絞肉。
4. 在瓷盤上淋上特級初榨橄欖油15cc，放入絲瓜封肉。平底鍋加水蒸煮8-10分鐘。
5. 取出另一個湯鍋，加入高湯、青江菜、蔥，小火煮1分鐘。撒上少許鹽調味，並淋上太白粉勾芡，最後再滴上少許特級初榨橄欖油，完成美味湯汁。
6. 擺盤：取出蒸熟的絲瓜封肉放入盤裡，再放上鹹蛋黃點綴，最後慢慢地倒入高湯即完成。

鳳梨糖醋魚

食材

鱸魚菲力1片、鳳梨15g、紅椒15g、黃椒15g、甜豆筴15g
特級初榨橄欖油70cc、白醋40cc、番茄醬50g、話梅1顆、糖25g、
太白粉；檸檬汁；鹽；胡椒少許

1. 鱸魚菲力去皮，放入碗裡，加入特級初榨橄欖油15cc、太白粉、鹽、胡椒少許，均勻混和。
2. 在平底鍋裡倒入適量特級初榨橄欖油，放入調味過的鱸魚菲力，低溫小火煎煮3分鐘。
3. 在同一平底鍋裡，放入鳳梨、紅椒、黃椒、甜豆筴翻炒1分鐘。再放入耐熱袋裡，加入特級初榨橄欖油50cc，少量的鹽，真空放入鍋裡低溫烹調10分鐘。
4. 製作糖醋醬汁：在平底鍋裡加入番茄醬、白醋、話梅、糖、檸檬汁、少量特級初榨橄欖油，均勻混和煮3分鐘。
5. 擺盤：在盤裡先畫上步驟4的糖醋醬汁，擺上煎煮過的鱸魚菲力。放上真空低溫烹調後的鳳梨、紅椒、黃椒、甜豆筴作點綴，美味的鳳梨糖醋魚即完成。





www.enjoyevoo.eu

此宣傳活動的內容僅代表作者本身的觀點並由作者全權負責。歐盟委員會與消費者、衛生、農業和食品執行機構 (CHAFEA) 對其中包含的信息的任何使用不承擔任何責任。