



液体黄金

橄榄油的101种用法

[美国] 卡罗尔·费瑞兹 著 徐海帆 译

- ★ 最详尽实用的橄榄油使用指南
- ★ 生活必备的橄榄油使用常识
- ★ 橄榄油资深爱好者与你共享



 译林出版社



液体黄金

橄榄油的101种用法

[美国]卡罗尔·费瑞兹 著 徐海桐 译

 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

液体黄金: 橄榄油的101种用法 / (美) 费瑞兹 (Firenze, C.) 著;
徐海幬译. —南京: 译林出版社, 2015.8

书名原文: THE PASSIONATE OLIVE: 101 THINGS TO DO
WITH OLIVE OIL

ISBN 978-7-5447-5651-8

I. ①液… II. ①费… ②徐… III. ①橄榄油—基本知识
IV. ①TS225.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第172035号

THE PASSIONATE OLIVE: 101 THINGS TO DO WITH OLIVE OIL
by CAROL FIRENZE

Copyright © 2005 by CAROL FIRENZE ANGLIN

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of
RANDOM HOUSE through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia,
Simplified Chinese edition copyright:

2015, Beijing Niannian Culture Communication Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2012-372 号

- 书 名 液体黄金: 橄榄油的101种用法
作 者 〔美国〕卡罗尔·费瑞兹
译 者 徐海幬
责任编辑 陆元昶
特约编辑 王雪婷
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京京都六环印刷厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 11.5
字 数 192千字
版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5651-8
定 价 39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

摘自玛列娜·德·布莱斯的《托斯卡纳千日记》：

在其回忆录《威尼斯千日记》中，玛列娜·德·布莱斯以美国游客的身份到了意大利，在那里她嫁给一个梦想中的男人，从此定居威尼斯。在续集《托斯卡纳千日记》中，布莱斯讲述了自己与丈夫在托斯卡纳一个小村庄里的田园生活。在那里她和丈夫一起亲身经历了意大利一年一度最为优美神圣的传统——橄榄大丰收，并激情四溢地与当地人讨论这神赐的万灵丹。

此刻，坐在一株百年老树距离地面三米高的枝杈上，我那被束缚的身体沉浸在十一月初充满渴望的呼吸中。真的心想事成！——我正在采摘橄榄。

藏在毛毡帽里的耳朵激动得直发痒，冻得发白的指尖好像在巴洛佐的手套里滑进滑出……鼻涕都快流出来了，我能做的只有咒骂雅典娜。正是她，在与海神波塞冬进行的对雅典城保护权的争夺战中，在雅典卫城的石缝里种出了人间第一株橄榄树，并宣布它为“文明的果实”——无与伦比的果实。雅典娜认为橄榄果肉如仇恨一样苦涩，又如真爱一般芬芳，只有辛苦的劳作才能软化它，榨取出它那金绿色的血液。历史上为争夺如生命一样宝贵的橄榄树而发动的战争令橄榄油无比神圣，这种神圣的油脂为人类提供了从生到死的抚慰。也正因此，雅典娜的恩赐成了人们口耳相传的万灵丹。过去，几滴绵软的橄榄油能令羊奶酪更加富于营养；一勺橄榄油能让篝火炖煮的野洋葱香气四溢；在陶土油灯里点燃橄榄油，它的光芒能驱散夜



晚的黑暗，它的热量能驱散治疗者双手的寒冷，它还能给予疲倦者与产妇温柔的爱抚。即使今天，在托斯卡纳山区，人们仍然用橄榄油洗浴新生儿，只需极少量的橄榄油就能擦亮婴儿皮肤上每一寸褶皱与缝隙。弥留之际，死者同样被涂以橄榄油。人们以完全不同于给新生儿涂油的方式用橄榄油为临死之人擦洗全身。死者逝去后，人们用经过烛火加热的橄榄油再次为死者按摩全身——这是永别时的沐浴礼——橄榄油将陪伴逝者继续未来的旅程，如同雅典娜曾对人类许下的诺言。

橄榄油榨油坊规模不是很大，通常只为当地拥有三四百株橄榄树的农夫或雇主提供服务，如当地的巴洛佐家族。农夫们通常在采摘橄榄时会互相帮忙，但仅限于此。每一位农夫都要确保自己的橄榄树——在得到比其他所有人的橄榄树都更加精心的照料，于最完美的时刻被采摘之后——能够回报给自己比其他人更多的好运。即使是磨坊主自己也要排队等着磨坊里的压碎机来处理自己的橄榄。在等待的几个小时里，磨坊主同时还要照看着客户们的橄榄。这种商业磨坊由水泥墙体与瓦楞屋顶建筑而成，除了设备区的地面用砖头铺就，其余地面都保持土地原状。壁炉通常位于距离频繁使用的区域最远的角落里。排队等候的农夫们专注地盯着自家的橄榄，不时用仪式性的茶点来调节一下情绪。等待中，有人在壁炉的余烬上双面翻转烘烤着大块面包，在拿涂抹了大蒜与迷迭香的面包对着咕噜作响的压榨机进行某种仪式后，继续拿着面包在压榨机的塞子下停留几秒钟，好等着浓稠的精华从压榨机中滴下。滴出的橄榄精华还夹杂着已经粉碎但汁液尚存的果肉。有人拿着自己的珍宝回到壁炉前，将壁炉边的细颈瓶里的葡萄酒——一种浓稠的乡下自酿葡萄酒，斟满自己的酒杯……

终于，我们都坐了下来——农夫和他们的家人，还有我，好像在大巫师的候客室里，我们谈论的除了橄榄油没有别的事情。

有那么一刹那，似乎是指望着在旧大陆与新大陆之间建立起一座桥梁，我提起了美洲的话题。我告诉大家，在美国，医学界的专家们建议人们日常食用特级初榨橄榄油，以降低血液中的胆固醇水平。说完这个，周围的人都用近乎同情的眼光看着我，于是我匆忙转到下一个话题——美国人是如何吹捧地中海饮食的，“由新鲜水果与蔬菜、复合糖、淡水鱼、海鱼、少许禽畜生肉组成——这一切都由最新鲜的橄榄油与蜜甜的红酒贯穿起来——很多美国医生都将地中海食谱推崇为世界最健康的饮食方案”。

在躁动不安的人群向我投来的目光中，我继续说着：“当然，所有人都知道这种饮食能有效防止心脏病和肥胖症，消除自由基，延长寿命……”但是，周围没有人愿意听我继续唠叨下去，甚至没有人勉强客套一下。磨坊主终于游荡到壁炉边，听到了我最后一句微弱的独白：“啊！先生，要是所有人都和我们想的一样该多好！”在托斯卡纳，也还是会有人死于心脏病，但即便如此，其中大多数人也会活到九十多岁高寿之年才安详地离开人世。

这时，人群中发出了嗤笑声。“能看出来，你吃过些橄榄油。”磨坊主说。

听磨坊主这么说，我条件反射般地摸了摸自己的脸——莫不是脸上还挂着昨天晚饭的饭渣？

“不！不是的，夫人。”可能是人群里最年长的一个男人对我说，“你脸上没有什么污点。他是指你的气色，正是我们这里说的‘月光般的皮肤’。你的皮肤熠熠生辉，这在我们托斯卡纳很常见，乡下女人都有这样的肤色，吃一辈子橄榄油才有的气色。”随后他问我：“你们美国有橄榄油吗？”



橄榄油编年史

公元前 6000 年	叙利亚人开始种植橄榄
公元前 3000 年	橄榄种植业与橄榄相关知识在地中海地区自东向西传播
公元前 2500 年	希腊克里特岛陶板上出现橄榄油及其使用状况的记录
公元前 2000 年	古代以色列人开始用橄榄油为祭司与国王施涂油礼，并在庙宇中燃烧橄榄油照明
公元前 1780 年	《汉谟拉比法典》规定任何人在一年中修剪橄榄树不得超过两英尺，否则将被处以死刑
公元前 1500 年	在克里特岛，橄榄油成为主要商品，作为化妆品远销埃及
公元前 1000 年	希腊文献中出现关于橄榄油烹饪特性的说明
公元前 776 年	第一届奥林匹克运动会上，橄榄枝与橄榄油作为奖品被授予优胜者
公元前 620 年	梭伦所制定的《橄榄保护法典》规定，任何人如果被判定有根除或毁坏橄榄树的行为，将被处以死刑
公元前 100 年	希腊与罗马文献中出现关于橄榄树、橄榄与橄榄油的记载
公元 100 年	罗马人建立了橄榄油分级体系
公元 325 年	罗马皇帝君士坦丁大帝治下，有 2300 名橄榄油分销商为首都市民供应橄榄油，供烹饪、化妆、按摩、身

	体护理、照明及其他用途
公元 1000 年	橄榄油成为稀缺商品，有时被充当货币使用，但大部分被用于宗教仪式中
公元 1500—1600 年	西班牙探险者与传教士将橄榄带到美洲
公元 1524 年	新西班牙（墨西哥）出现橄榄种植
公元 1700—1800 年	天主教方济各会传教团沿着今天的加利福尼亚海岸线，在 21 个教区中的 19 个开始种植橄榄树
公元 1870 年	加利福尼亚出现橄榄油产业
公元 1900 年	意大利国王翁贝托一世禁止任何人在意大利领土上砍伐橄榄树。直到今天，这条法规依然在意大利局部地区有效
公元 1920 年	欧洲移民在美国推广橄榄油饮食
公元 1980 年	大量涉及橄榄油与橄榄油保健及烹饪的书籍获得出版，向全世界普及关于橄榄油的知识
公元 2012 年	《液体黄金：橄榄油的 101 种用法》出版，大力推广液体黄金——橄榄油所具有的神奇、神秘并且宝贵、丰富的用途

- 前 言 / 1
- 橄榄油编年史 / 5

第一章 液体黄金 / 1

- 橄榄油——我就是爱它！ / 2
- 神化、神秘、传奇：橄榄油的神话传说 / 7
- 摩西、基督与穆罕默德：橄榄油的宗教源流 / 9
- 美貌、抵抗、宁静：橄榄树的文化传统 / 10
- 健康、青春、享受：橄榄油的保健与美容价值 / 11

第二章 初榨橄榄油与精炼橄榄油 / 13

- 定义 / 15
- 橄榄油 / 17
- 果渣油 / 18
- 头道冷压工艺与冷萃工艺 / 18
- 过滤油与非过滤油 / 20
- 庄园产橄榄油、调和橄榄油、轻橄榄油 / 20
- 橄榄油分类存在的问题及解决方案 / 20
- 关于橄榄油的其他困惑：油橄榄品种 / 22
- 橄榄油选购原则 / 23
- 橄榄油具体选用原则 / 24

第三章 橄榄油与家居养护 / 25

● 清洁 / 27

- 1) 石板、砖石及实木地板的清洁与上光 / 27
- 2) 白蜡制品的清洁 / 28
- 3) 预防蜡垢凝结 / 29
- 4) 清除手上及家具上的修改液 / 30
- 5) 清除皮肤上的油漆 / 30
- 6) 家具除尘 / 31
- 7) 清新空气与室内照明 / 33
- 8) 去除沥青斑块 / 34
- 9) 润泽珍珠与钻石 / 35

● 保养与预防 / 35

- 10) 保养木质炊具与切菜板 / 35
- 11) 古董家具的保养 / 39
- 12) 煎锅的保养 / 39
- 13) 刀具保养 / 41
- 14) 手工工具的保养 / 42
- 15) 零件润滑 / 42
- 16) 枪支保养 / 44
- 17) 恢复棒球手套与球棒的弹性 / 46
- 18) 滑雪板、雪橇、滑板与轮滑鞋的保养与上光 / 47
- 19) 恢复棕榈与蕨类植物的活力与光泽 / 47

Contents

- 维修与保养 / 48

- 20) 润滑生涩的合页 / 48
- 21) 家具上光 / 49
- 22) 黄铜制品上光 / 50
- 23) 松滑拉链 / 50
- 24) 皮鞋上光 / 50
- 25) 替代亚麻油保养马鞍等辔具 / 51
- 26) 机动车传输油——仅限紧急状况下使用 / 51

第四章 橄榄油与保健 / 53

- 内服用法 / 56

- 27) 升高有益胆固醇，降低心脏疾病发病率 / 56
- 28) 抗氧化剂 / 57
- 29) 缓和胃部不适，改善消化道功能 / 57
- 30) 天然通便剂 / 57
- 31) 预防胆结石 / 58
- 32) 缓解关节炎与黏液囊炎 / 58
- 33) 预防结肠癌 / 59
- 34) 缓解感冒、咽喉肿痛与咳嗽 / 59
- 35) 解酒 / 59

- 外敷用法 / 60

- 36) 治疗耳疾 / 60
- 37) 无刺激性灌肠剂 / 61
- 38) 消除头虱 / 61

Contents

- 39) 缓解冻伤 / 61
- 40) 治疗割伤、水泡与日晒伤 / 62
- 41) 缓解皮肤干燥与皴裂 / 63
- 42) 肌肉痉挛缓解剂 / 63
- 43) 驱除蚊虫 / 64
- 44) 消除扁虱 / 64
- 45) 缓解水母与僧帽水母蜇伤 / 64

第五章 橄榄油与深度美容 / 65

• 肌肤保养 / 68

- 46) 发掘终极美容秘诀 / 68
- 47) 润泽干燥肌肤 / 69
- 48) 平滑皱纹 / 70
- 49) 橄榄油海盐去角质油 / 70
- 50) 足部按摩 / 71
- 51) 全身按摩 / 72
- 52) 清洁全身 / 72
- 53) 卸除眼部彩妆 / 73
- 54) 面膜 / 73
- 55) 舒缓蜜蜡除毛对敏感肤质的刺激 / 74
- 56) 剃须刮毛 / 74
- 57) 唇部修复 / 76

• 头发养护 / 76

- 58) 干性发质的保养 / 76

Contents

- 59) 热油养发法 / 77
- 60) 去除头屑与治疗脱发 (程度有限) / 77
- 61) 抚平毛糙发卷, 并为头发上光 / 78

- 手部护理 / 79

- 62) 美化指甲与手指上的角质层 / 79
- 63) 强化指甲 / 79
- 64) 软化手部肌肤 / 79

第六章 橄榄油与性爱生活 / 81

- 65) 橄榄油浴 / 85
- 66) 橄榄油喷雾法 / 87
- 67) 增进性快感 / 89

第七章 橄榄油与孕妇及婴儿护理 / 91

- 新生儿母亲 / 94

- 68) 缓解或减轻妊娠纹 / 94
- 69) 缓解哺乳造成的乳头酸痛 / 95

- 婴儿 / 95

- 70) 婴儿尿疹缓解剂 / 95
- 71) 缓解婴儿头痂 / 96
- 72) 家庭自制婴儿湿巾 / 97

Contents

73) 婴儿保健滋补按摩 / 97

74) 婴儿鼻孔保湿 / 98

第八章 橄榄油与宠物喂养及护理 / 99

● 内服用法 / 101

75) 宠物皮毛上光与宠物保健 / 101

76) 延缓脱毛 / 104

77) 预防爱猫出现毛球病 / 104

● 外敷用法 / 104

78) 宠物按摩 / 104

79) 祛除扁虱 / 105

80) 缓解耳疾 / 106

81) 润滑鼻部皮肤 / 107

82) 润泽爱犬脚爪 / 107

83) 宠物足部美容 / 108

84) 去除宠物毛发上的冰粒 / 108

第九章 橄榄油与庆典、宗教及民间巫术 / 109

85) 洗礼与坚信礼中的涂油礼 / 113

86) 病患及临死之人的涂油礼 / 115

87) 神职人员任命的涂油礼 / 116

88) 供奉祭坛、教堂、圣餐杯与圣钟 / 116

Contents

- 89) 祭坛油灯 / 116
- 90) 关于橄榄油的迷信 / 117
- 91) 配制神药 / 118

第十章 橄榄油派对与特殊场合中橄榄油的使用 / 119

• 派对 / 123

- 92) 举办橄榄油鉴赏派对 / 123
- 93) 举办面包法检验派对 / 127

• 橄榄油在特殊场合的用途 / 129

- 94) 婚典礼品 / 129
- 95) 土耳其油脂摔跤比赛 / 130
- 96) 橄榄油礼品篮 / 130
- 97) 购买及制作风味橄榄油 / 131
- 98) 加入橄榄油俱乐部 / 132
- 99) 进一步了解橄榄油，让亲朋好友对你刮目相看 / 132
- 100) BYOOO：请自备橄榄油，为这特殊的时刻 / 132

第十一章 橄榄油与烹饪创意 / 133

• 淋油法 / 135

- 生橄榄油使用指南：淋油法 / 135
- 风味橄榄油或调味橄榄油使用指南：蘸食或淋油 / 137
- 烘烤中橄榄油使用指南：变种淋油法 / 139

Contents

- 橄榄油在烹饪中的使用 / 140
 - 橄榄油调味酱 / 140
 - 橄榄油腌渍指南 / 142
 - 橄榄油煸炒及煎炸指南 / 144
 - 橄榄油烘焙指南 / 145
 - 橄榄油替代黄油 / 148
- 橄榄油食物保存法、喷雾法、冷冻及贮存橄榄油 / 149
 - 橄榄油食物保存法 / 149
 - 橄榄油喷雾法 / 152
 - 冷冻橄榄油：黄油替代物 / 152
 - 贮存橄榄油：记住“陈酒新油” / 153

第十二章 读者反馈 / 155

附录 橄榄油使用指南 / 159

- 发现属于自己的橄榄油 / 160
- 特级初榨橄榄油选购指南 / 160
- 我的黄金法则 / 161
- 橄榄油100种用法的建议用油 / 161
- 橄榄油在烹饪中的建议用油 / 162

- 文献及引用 / 163
- 致 谢 / 165