



时尚物语

亲亲Olive 橄榄油

——橄榄油健康美丽宝典

刘杰克 李翔 / 著



中国宇航出版社

时尚物语

亲亲Olive 橄榄油

—— 橄榄油健康美丽宝典

刘杰克 李翔 / 著

中国宇航出版社

· 北京 ·



版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

亲亲橄榄油: 橄榄油健康美丽宝典 / 刘杰克 李翔 著.

—北京: 中国宇航出版社, 2005.9

(时尚物语)

ISBN 7-80144-998-3

I. 亲… II. ①刘…②李… III. 橄榄油—普及读物

IV. TS225.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097788 号

责任编辑 汪立波 设计制作 谭卫华

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承印 北京中科印刷有限公司

版次 2005年9月第1版
2005年9月第1次印刷

规格 889 × 1194

开本 1/24

印张 5

字数 100千字

书号 ISBN 7-80144-998-3

定价 25.00元

本书如有印装质量问题, 可与发行部调换





前言

对于橄榄我们并不陌生，儿时懵懂视线中口衔橄榄枝的和平鸽，萦绕着成长记忆的那首空灵美妙的《橄榄树》……然而大多数国人，直到近些年才与橄榄有了亲密接触，这得归功于橄榄油。

我对橄榄油最初的印象来自国外健美比赛和拳击比赛，除了惊异于参赛者的体形、力量，更对那古铜色的、会发光的肌肤充满了好奇，原来，那是涂抹了橄榄油的缘故。用“百度”搜索一下“橄榄油”，有相关文章约240,000篇（也算是一个当红明星了），不过大多是广告。那什么是橄榄油？它有怎样的成分、性质、来源？有哪些产地？它在人类生活中扮演怎样的角色？言归正传。

翻开《牛津大词典》，橄榄油是一种多年生乔木——橄榄树的果实榨出的油。这种树有芳香的胶黏性的树脂，树叶的分布在单枝上呈奇数的羽状，性喜暖，春夏开花。橄榄油是一种纯天然产品，是真正的新鲜果汁中的油，因此被当今医学界公认为最益于健康的食用油之一。

在地中海地区的饮食中，橄榄油是最主要的元素，它的生产和食用已有漫漫几千年的历史。但是不同地区食用橄榄油的方法不尽相同，有的用它来煎鱼，有的将其当作制作糕点、沙拉的调味剂，有的用来炒菜、做汤、炖肉或烤肉等。之所以把橄榄油称为果汁，就是因为橄榄油的加工非常简单，像我们榨西瓜汁一样，不需经由任何化学反应，只要把成熟的橄榄扔进设备中，机器就会进行清洗、榨汁、装瓶等程序，只不过由于榨出来的橄榄汁比较黏稠，我们就叫它橄榄油。这一过程与我们常用的花生油、菜籽油的加工工序有着相当大的区别。正是因为橄榄油的纯天然性，它才被人们归入最健康的食品之列。

由于橄榄油的品质，居住在地中海地区的人用它做季节沙拉。季节沙拉与我们原来所知的沙拉完全不同，它完完全全是生的食品，只是将各种果蔬、香草用沙拉油和橄榄油拌制，清澈得闻不到一丝油腥味儿，但品尝时却觉得是滋润的。还可用橄榄油蘸面包，或做

其他各种热菜，可以说无处不用。它有个特别的地方，就是经过多次煎食物，油仍旧能保持良好品质，不会粘有被煎食物的杂质，而且用极少量的油就可以达到相应效果。当然，用橄榄油做烧烤的引子也可以，只是比较昂贵。不过，地中海沿岸国家的人很会享受生活，像意大利等国国民几乎不食用其他植物油。这种饮食方法在西方是很受推崇的，现在甚至在日本也被广泛应用。

为什么橄榄油如此受欢迎呢？首先因为它的品质和文化含义，其次在于用它烹调的食物不觉油气很重，它的香味不会影响到菜肴自身的精髓。作为调味品，它有一种极为“鲜美”的味道，完全天然，不含任何化学成分。西方传统烹饪不放味精，主要依靠食物本身具有的气味。橄榄油调出的“鲜”有时是不可名状的，不仅仅是味觉的感官享受，更是一种精神享受。另外，在食用橄榄油比例很高的地中海沿岸国家，心血管疾病、癌症和高血压的发病率均远远低于欧洲其他国家。世界卫生组织的一项调查结果表明，在以橄榄油为食用油的西班牙，心血管系统疾病和癌症发病率极低。究其原因，这与当地居民长期食用橄榄油有密切关系。同时，橄榄油可不需加热直接食用，也大大减少了油烟污染。

橄榄油进入中国的时间并不长，但是却很快占据了国人厨房的重要位置。聪明的主妇们用橄榄油烹制出了独具东方特色的美味佳肴：腰果鸡丁、虾米豆腐沙拉、清蒸新鲜生蚝、香脆鸡蛋面、海鲜饭等等。普通食物经过橄榄油烹饪后，味道鲜美无比，色泽更是诱人，同时卡路里的含量极低。如果您在京城超市走一走，就会发现标签上印有着各种外国文字的橄榄油品种还真不少，每瓶油的价格也从几十元到上百元不等。

追求美味和健康是我们生活的目标。然而橄榄油要像咖啡或葡萄酒一样，被国人完全接受尚需一定的时间。本书旨在向您展示橄榄油的方方面面。正像人与人之间要基于了解才会喜欢，对于橄榄油的喜爱也是一样。相信您在了解其丰富内涵之后，一定会从此对它刮目相看，情不自禁地成为橄榄油忠实的追随者。



FIG. 197.—*Olea europaea*—Branch.

刘杰克

2005年4月







目录

前言

第一章 追根溯源,

数千年前开始的亲密接触 1

1. 走下神坛的橄榄树
2. 橄榄油的美丽传说
3. 橄榄油的传播历程大事记

附录: 世界橄榄油协会

第二章 从橄榄树到橄榄油 7

1. 认识橄榄树
2. 橄榄油是这样炼成的
3. 橄榄油的分类与评级
4. 西班牙橄榄油
5. 意大利橄榄油
6. 希腊橄榄油
7. 七分天下: 看世界橄榄油产地
8. 橄榄油王国花落谁家: 西班牙VS. 意大利



第三章 橄榄油之健康宝典篇 21

1. 橄榄油——营养学界的宠儿
2. 认识橄榄油
3. 看我妙手回春: 胃炎、胆囊炎、动脉硬化
4. 对癌症说“不”

5. 看谁更健康, 食用油大比拼

6. 血太“油”怎么办

7. 吃出来的长命百岁

8. 营养学家如是说

第四章 橄榄油之美丽宝典篇 33

1. 美人“油”做成
2. 如何“油”走在美丽边缘
3. 橄榄油与世界著名化妆品: 没我不行
4. 西班牙橄榄与DHC之约
5. 欧舒丹与法国橄榄
6. 美体小铺与意大利橄榄

第五章 橄榄油之美食宝典篇 45

1. 健康+美味——谁说鱼与熊掌不可得兼
2. 橄榄油料理
3. 香料大观

第六章 中餐现代化进程 51

1. 中华饕餮文明
2. 从“油”开始改进饮食传统

第七章 雾里看花小贴士 61

1. 一品定优劣
2. 关于“品质保证”
3. 橄榄油的挑选
4. 橄榄油的定价
5. 橄榄油的贮藏



第八章 开一家橄榄油专卖店 69

1. 行业背景分析
2. 项目综述
3. 开设条件及程序
4. 专卖店形式及产品
5. 投资回报分析
6. 风险规避分析
7. 保障支持体系
8. 橄榄油营销秘笈



第九章 中西橄榄油食谱大全 83

1. 地中海风情菜

(1) 清爽沙拉

乳酪健康沙拉
小 瓜橄榄油沙拉
香料橄榄油彩蔬沙拉
甘薯沙拉

(2) 意大利面

意大利肉酱面
香蒜火腿意大利面
芦笋意大利细面

(3) 汤羹类

奶味橄榄油青豆浓汤
甘薯萝卜汤
鱼骨浓汤



2. 中式菜谱

(1) 清淡类

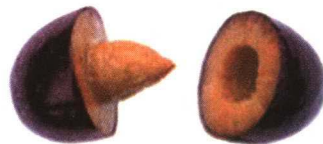
百合花枝片
翡翠白玉
百花酿竹笋
思乡橄榄
青瓜蜇花
金针拌百合

(2) 家常菜

香煎毛豆腐
什锦红薯饭
鱼香茄子
香椿炒鸡蛋
干烧凤翅
菠菜虾仁粥
羊肉蛋饺
橄榄油汁口水鸡

(3) 特色风味类

珍珠银鳕鱼
罗汉鲍料
七彩蛇丝
玉环虾仁
橄榄油碎仔排
锦果炒双鲜
鲜墨鱼油条
堆金砌玉



后记 109



第一章

追根溯源， 数千年前开始的亲密接触

1. 走下神坛的橄榄树

早在公元前 400 年，苏格拉底就发现了橄榄这种形状椭圆、两端尖尖的小果子拥有强大的抗衰老功能。他以橄榄为药方，治疗溃疡、胆囊、肌肉酸痛等病症。随后橄榄油成为当地人们不可或缺的神奇宝贝，毫不夸张地说，整个地中海文明都浸润在神奇的橄榄文化中。

从人文的角度来看，人们对橄榄油有一种崇敬甚至神圣的感觉。橄榄树也许是世界上最为古老的树种，没有人知道第一棵橄榄树的来历及其种植地。不过，有史可循的橄榄发源地就是地中海沿岸。在克里特文明的时代，即早在公元前 3500 年，那个时代就用橄榄树枝编成花环，放置在古埃及木乃伊的墓葬中。

埃及和意大利考古中都发现过橄榄树的化石，以及用来盛橄榄树果实或橄榄油的容器，它们出现的时间可以追溯到旧石器时代。在撒哈拉地带的岩洞中发现的壁画和浮雕，也表明当时已有橄榄树的存在。



亲 亲 橄 榄 油

在更为遥远的时代，腓尼基人、古希腊人、古罗马人、迦太基人、古阿拉伯人就在地中海的沿岸种植了大量的橄榄树，以至古雅典、古罗马的神话中，英雄众神和美丽的女神在创造历史时，第一眼看到的的就是橄榄树。其装饰、被崇拜和使用的历史，直到现代，都是一部地中海文明的历史，从来没有间断过。

橄榄树与神的信仰有密切的关系。在奥林匹亚，菲迪亚斯（Phidias）雕刻的宙斯神像，就被装饰以橄榄花环。另外，传说智慧女神雅典娜与海神波塞冬在争夺雅典守护神的位置时，雅典娜用长矛在地上画了几下，便长出了一棵结满果实的橄榄树；波塞冬则在雅典的城堡用他的神叉打出一眼山泉，结果雅典娜获得胜利，众神决定把雅典归属给雅典人最敬仰的神。从此，橄榄树枝和猫头鹰就成为雅典娜的象征，也成为胜利者以及和平的象征。

在古希腊的奥林匹克运动会中，优胜者也被授予橄榄叶编制的桂冠，这使得橄榄树在希腊神话和艺术中都留下了不可磨灭的印记。橄榄叶甚至还成为





TM ©

AΘΗΝΑ 2004



2004年雅典奥运会火炬设计的灵感来源。著名设计师安德雷亚斯·瓦罗佐斯（Andreas Varotsos）把火炬外壳设计成了一个卷起的橄榄叶，里面包着火炬盘和燃料盒，火炬盘和燃料盒的下面则是橄榄原木制作的手柄。火炬整体有金银两色组成，外壳的“橄榄叶”由镁金属制成，呈镁金属的原色——银白色，同时也有象征神圣纯洁之意。手柄则是橄榄树的原木色——金色。在火炬的正面印有2004年雅典奥运会的会徽——一圈蓝色的橄榄树叶。设计表达了奥林匹克精神及奥运会与希腊间的长久关系。

2. 橄榄油的美丽传说

在古希腊神话里，女神们用橄榄果提炼出来的膏状物具有一种惊人的功效。当赫拉想要引诱宙斯时，她就在自己身上涂上这种神奇的膏状物——橄榄油。一直到荷马时代结束，橄榄油才获得经济价值，然而也只有贵族和富人



亲亲橄榄油

才能使用橄榄油，在某些特洛伊英雄的家中，它被视为一种珍贵的软膏。

罗马人的沐浴文化中，橄榄油是健康和美容仪式的一部分，他们先用橄榄油按摩，再用一种弯曲的骨制刮刀刮掉。罗马人对于橄榄油中抗氧化、抗发炎的神奇功效，格外感同身受。

古希伯来人认为国王必须涂上闪亮的橄榄油，才是名副其实的真命天子；新约《圣经》中，亚当乘着诺亚方舟归来时，就是以绿色的橄榄枝作为标志来减轻洪水的骚扰，所以从那时起橄榄树被赋予了象征生命的复苏与和平的涵义。

更主要的是，橄榄树的文化影响了西方文明的发展。大约在15世纪的大航海时代，当时的海上强国西班牙，用轻快的帆船，把橄榄树的文明载到了南非、澳洲、美洲以及东方的中国和日本等地。对西方人而言，橄榄树就是生命之树的最佳代名词，因为它不仅点燃了地中海文明，也为味觉、健康和青春带来了幸福的感觉！

3. 橄榄油的传播历程大事记

- 6000 B.C. 最早在叙利亚出现了橄榄树。
- 3000 B.C. 中东的商人把橄榄树树种和种植技术传到了亚洲大陆、塞浦路斯、希腊和北非。
- 2000 B.C. 古以色列人征橄榄油为什一税，并把橄榄油用作圣庙中灯的燃料。
- 1700 B.C. 中东的商人把橄榄油传到了埃及，橄榄枝编成的花环被视为神圣的象征。
- 1500 B.C. 橄榄油成为克里特岛上的主要贸易物。
- 1000 B.C. 对希腊人而言，橄榄油不仅是主要的食物，更是神圣、勇气和生命的象征。
- 400 B.C. 希腊成为橄榄油的主要出口国，其出口对象为地中海西岸国家，包括法国、意大利、西班牙。
- 100 A.D. 罗马人研制出腌制风味橄榄和橄榄油的加工方法，使橄榄油成为主要的食用油。
- 325 A.D. 康士坦丁大帝建立拜占庭帝国后，大力推广橄榄油的宗教、烹饪和经济用途。
- 1300 A.D. 橄榄油已经成为地中海国家人民的日常食用油。
- 1503 A.D. 西班牙的探险者把橄榄树的种子带到了美洲大陆。
- 1600 A.D. 橄榄树在秘鲁、智利、西印度群岛、阿根廷和墨西哥开始种植。
- 1785 A.D. 圣方济会的修士把橄榄树带到了现在的美国加利福尼亚地区。
- 1920 A.D. 欧洲移民把橄榄油烹饪带到了美国人的餐桌上。



附录：世界橄榄油协会

世界橄榄油协会是一个国际组织，是《国际橄榄油协定》的监督执行机构，1959年6月依据新的《国际橄榄油协定》成立，总部设在西班牙首都马德里。

宗旨和任务：负责实施《国际橄榄油协定》，促进有关世界橄榄油问题的国际合作，保证橄榄出口国的公平竞争，维持生产与消费的平衡，减少市场供应波动的损失，达到协定所规定的目标。

具体活动：包括召开各类会议，磋商有关问题，交流专业经验；收集和发布情报资料等。每年要组织世界各地的营养学家、科学家、美食家、生产商、消费者、厨师等进行各种交流活动，旨在促进人类健康水平的提高。2004年6月26日至27日，在中国上海浦东香格里拉酒店举行过一次这样的会议。

成员国：西班牙、意大利、希腊、包括阿尔及利亚、以色列等12个主要橄榄油出口国和埃及、利比亚、英国、法国、德国等12个进口国。欧洲经济共同体也是其成员。奥地利、巴基斯坦、罗马尼亚、美国等24个国家以观察员身份参加会议。

组织结构：理事会为最高权力机构，由各成员国派1名代表组成；下设执行委员会、专门委员会、技术委员会、国际仲裁委员会和执行秘书处等机构。

主要出版物：《国际橄榄油理事会评论》(双月刊)(IOOC Survey)；《国际橄榄油政策》(年刊)(National Olive Oil)。



