



“太極計畫”破除中國消費者五大橄欖油誤解

部分兩岸消費者還是不認為橄欖油適合高溫烹飪，或者認為蔬菜裏加一點點油就能健康到哪里去。不要相信那些不了解橄欖油的人在網上的隻言片語，要相信真正瞭解橄欖油的專家。借助義大利三大橄欖油生產協會（CNO, UNAPOL和 UNASCO）的支持“太極計畫”破除兩岸消費者對橄欖油的五大誤解。

1. 橄欖油不能再高溫下烹飪？

實際上，用橄欖油來爆炒，燒烤甚至油炸都是非常合適的。因為，橄欖油的著煙點高達210攝氏度。這些中式烹飪方式所需的溫度都低於這個溫度，比如煎（100- 150度），油炸（177-191度）。更重要的事，橄欖油含有高抗氧化成分，在高溫環境下不會像大豆油和花生油那樣易於損失營養成分。因此，橄欖油非常適合家庭做菜來用。

2. 橄欖油不適合做中餐

還在懷疑怎麼用橄欖油做中餐？很多中餐大廚，比如劉鑫先，都認為橄欖油其實和中餐很配。不論是煎炸烹炒都可以用橄欖油來給您最愛的中餐增加美味營養，更別提橄欖油涼拌和製作各種調味醬料有多麼美味啦。我們的[官方網站](#)專門給各位美食愛好者開闢了一塊橄欖油中餐菜譜專區，前去看看吧！

3. 普通食用油加點橄欖油就變營養健康了？

很多國內的食用油生產商打擦邊球，聲稱普通食用油兌入橄欖油就變身健康產品。別聽信他們的話！即使這些調和油商標上標示含有4%到6%的橄欖油，那也不代表食用這樣的油會有多少健康益處。想要權威的健康食用油，歐洲特級初榨橄欖油是最佳的選擇。任何廉價聲稱含有橄欖油的調和油都不值得購買。

4. 特級初榨橄欖油味道太濃了

有些人會覺得特級初榨橄欖油嘗起來有些苦。很少有人瞭解其實這辛辣刺激的苦味來自一種非常健康的物質，多酚。除此之外，真正的特級初榨橄欖油味道極其豐富細緻，從水果味到香草再到辛辣甘苦都有可能。在挑選的時候，盡可以選擇最喜愛的那種味覺體驗。

5. 在中國很難買到高品質特級初榨橄欖油

中國橄欖油市場魚龍混雜，普通消費者因為缺少深一點的橄欖油知識，所以很難買到高品質橄欖油。不要擔心，太極計畫存在的目的就是向廣大消費者普及高品質橄欖油辨識知識。訪問我們[官方網站](#)學習從如何購買到儲存再到怎樣做出美味營養的橄欖油中式大餐吧



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ourliveoil.com





OUR
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

