



## 特級初榨橄欖油也可以油炸!看大廚巧做臺灣菜肴！

臺灣地區常見的烹飪方法大多是平底鍋煎、水煮、炒、炸、烤或是拌。根據FoodNEXT的調查顯示，65%的受訪者表示在炒菜時會使用油作為加熱介質。大多數的臺灣消費者一直以來都認為特級初榨橄欖油只適用在沙拉中，不知道西方人也用它來烹飪義大利面、披薩和義大利燴飯等西式菜肴。事實上，特級初榨橄欖油可以用於任何一種烹飪方式中，無論是煎、炒，還是水煮和油炸，皆可。

根據一項2017年發佈於《食品科學和食品安全綜合評價》的科學研究表明，特級初榨油類的煙點為210攝氏度，普遍高於幾種常見的烹飪方法，例如煎(100 - 150攝氏度)、炸(177 - 200攝氏度)，或烘烤(180 - 215攝氏度)。也因此，特級初榨橄欖油所具有的高煙點使其能夠承受高溫加熱，從而適用於烹飪中國菜肴。更為重要的是，橄欖油具有很高的抗氧化含量，即便處於高溫條件下也不會失去營養，不像豆油或花生油。總而言之，橄欖油非常適合家庭烹飪。

為了證明橄欖油也能用於炒菜,我們特別邀請了榮獲多項美食大獎、目前擔任躲迷藏Tiki主題廚房&花式調酒酒吧主廚張克勤先生以臺灣的角度設計一道特別的中國菜肴，同時我們還邀請了 UNAPOL主席 Tommaso Loiodice和張先生學習如何用特級初榨橄欖油炒出美味的菜肴。張先生說，“特級初榨橄欖油和中國菜很搭配。無論是平底鍋煎、油炸、烹飪還是爆炒，橄欖油都可以令這些菜肴更加美味、更有營養。當然，用橄欖油涼拌菜肴或製作不同的調味品也是一個不錯的選擇!”

如果想瞭解我們最新的活動，您可以在APP Store或Google Play下載OurOliveOil應用程式。

想瞭解更多關於“太極計畫”的資訊，請訪問[OurOliveOil.com](http://OurOliveOil.com)



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

[www.ouroliveoil.com](http://www.ouroliveoil.com)

