

健康「油」此開始 橄欖油全攻略



橄欖油的起源與歷史

橄欖油的歷史可以追溯到數千年前，與地中海地區的文明發展密不可分。



早在公元前5千年，人們就開始種植橄欖樹，大約在現今的黎巴嫩、敘利亞或巴勒斯坦一帶，之後逐漸傳播到整個地中海地區，現今包括希臘、義大利、西班牙和北非等地，都是主要的橄欖油產區。

橄欖油的製造方式

新鮮
採摘

精心
嚴選

壓榨
(冷壓)
離心

分離
過濾

裝瓶
儲存

橄欖油如何分級？

特級初榨橄欖油
Extra Virgin Olive Oil

以物理原理壓榨出來的第一道橄欖油，酸價必須低於0.8%，不但保留完整的風味與營養，也是對健康有益的好油。

初榨橄欖油
Virgin Olive Oil

也是以物理原理壓榨出來的第一道橄欖油，酸價低於2.0%，風味上或有些瑕疵，仍處在可接受範圍。

橄欖油
Olive Oil

將品質較差的橄欖油經過精煉，去除雜質和異味，再添加初榨橄欖油混合而成，營養價值不高。

橄欖果渣油
Pomace Oil

用橄欖渣滓（果核、果皮等）經化學溶劑萃取的油品，品質較差，風味平淡，營養價值較低。



橄欖油的豐富營養價值

攝取優質油脂對健康非常重要，而橄欖油因其豐富的營養價值，更是維持健康的理想選擇。現代人經常外食，容易攝取過多Omega-6（如大豆油、葵花籽油），導致Omega-3、6、9失衡，進而引發發炎反應，增加心血管與代謝疾病的風險。一日三餐經常都會吃到油脂，就讓健康從用好油開始。



脂肪酸

單元不飽和脂肪酸

橄欖油中含量最豐富的脂肪酸為油酸，約含70%，屬於單元不飽和脂肪酸Omega-9，是較為穩定的油脂，也可調節發炎反應。

多元不飽和脂肪酸

橄欖油中也含有少量多元不飽和脂肪酸，如Omega-3和Omega-6脂肪酸，這些都是人體必需的脂肪酸。

抗氧化營養素

多酚類化合物

橄欖油含有多種多酚類化合物，如橄欖苦苷（Oleuropein）、羥基酪醇（Hydroxytyrosol）等植物營養素。

維生素E

橄欖油是維生素E的良好來源，維生素E是一種脂溶性維生素，可減少不飽和脂肪酸的氧化。有助於維持細胞膜的完整性。具抗氧化作用，有助於減少自由基的產生，增進皮膚與血球的健康。

類胡蘿蔔素

橄欖油中含有類胡蘿蔔素，如β-胡蘿蔔素，有助於維持在暗處的視覺，增進皮膚與黏膜的健康。

聰明品味 懂選才是關鍵

特級冷壓初榨橄欖油



1 地中海地區原瓶進口較佳，
如世界橄欖油生產大國西班牙。

2 100%純橄欖初榨而成之
特級冷壓橄欖油。

3 採收24小時內從鮮果到成品，
保留多種營養和風味。



4 挑選不飽和脂肪酸含量高的特級冷壓
橄欖油，如78%是相對高標準。

聰明品味 懂選才是關鍵

特級冷壓初榨橄欖油

5 酸價低於0.8才是符合歐盟規範的高品質橄欖油。

高於0.8%代表氧化程度較高，品質較不好。酸價是衡量橄欖油品質的一項指標，但它主要反映的是游離脂肪酸的含量，仍需綜合考量風味、營養或健康價值。



6 具有豐富果香口感的橄欖油。

優質橄欖油具有橄欖果香，聞起來有淡淡的青草香、果香、堅果香，且口感豐富，帶有淡淡的辛辣與苦味，其辛辣味來自橄欖多酚，代表抗氧化成分豐富。

7 有單一莊園或單一品種的橄欖油。

品質與風味較佳也較為穩定，通常具有獨特風味。



百變料理輕鬆做

照顧全家人的健康，選用高品質橄欖油，
適合直接食用、煎、炒及涼拌等烹調
方式，讓餐桌上的佳餚豐富多變化，
滿足每個人的味蕾。

連結 Amcook
美味食譜看更多



煎

西班牙烘蛋

煮

番茄義大利麵

拌

雞肉捲

炒

滑牛炒時蔬