

餐桌上的 LOOKBOOK

— 打造你的时尚菜谱

西班牙橄榄油，你的新时尚。

2022-2023



目录

西班牙橄榄油

关于西班牙橄榄油的一切（为什么应该将橄榄油添加到日常饮食中）。

经久不衰

蒜香，引领潮流的烹饪方法。
经典回归，但带来惊喜的风味组合。

海之灵感

鱼肉和海鲜给餐桌带来无穷魅力。

绿色之年

2022-2023年，素食之年。

秋冬必备

如何烹饪2022-2023年的明星食材——蘑菇。

多彩餐桌

让沙拉更可口的终极指南。

匠心烘培

不同口感，茶点美味又健康。



西班牙橄榄油

西班牙橄榄油。

关于西班牙橄榄油的一切
(为什么应该将橄榄油添加到日常饮食中)。

“趋势”指的是已经流行起来的饮食偏好。因此，我们可以说西班牙橄榄油在美食领域的兴起是大势所趋。因为橄榄油作为地中海饮食的基础食材，不仅健康，还适合和所有菜肴搭配。这让它成为了一种无可替代的独特食材，是四季常备的必需品。

除了用于制作热菜外，它也非常适合用于给沙拉、酱料、汤羹，甚至罐头食品调味，为各种烹饪方法增添风味！简而言之，西班牙橄榄油不仅有益健康，还能丰富菜肴滋味。

你知道吗？橄榄油除了烹饪用途外，还很适合日常美容。橄榄油具有保湿功效，可以让秀发健康而有光泽，滋养睫毛，缓解皮肤干燥等等。

用西班牙橄榄油从内到外地呵护自己，它不仅是一时兴起，还将不断传承！



经久不衰。

蒜香:引领潮流的烹饪方法。

西班牙美食的特点是烹饪方法简单快速，但同时丰富多样、独特、难以比拟。一些简单的组合给西班牙菜肴带来了别样的风味。蒜香（ajillo）即是如此。

这个词在西班牙语中的含义是“含有大蒜的”，指仅用西班牙橄榄油和大蒜烹饪其他食材。西班牙人一般以蒜香方式烹饪海鲜与如土豆、洋葱、西葫芦、番茄等蔬菜。

蒜香是一种永不过时的烹饪方式。它的香气让我们仿佛瞬间来到西班牙，置身于她迷人的传统氛围当中。用西班牙橄榄油，试试下面这些西班牙风味的蒜香菜肴吧！



蒜蓉秋葵



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg4OTYzMjAzNg==.html

蒜蓉空心菜



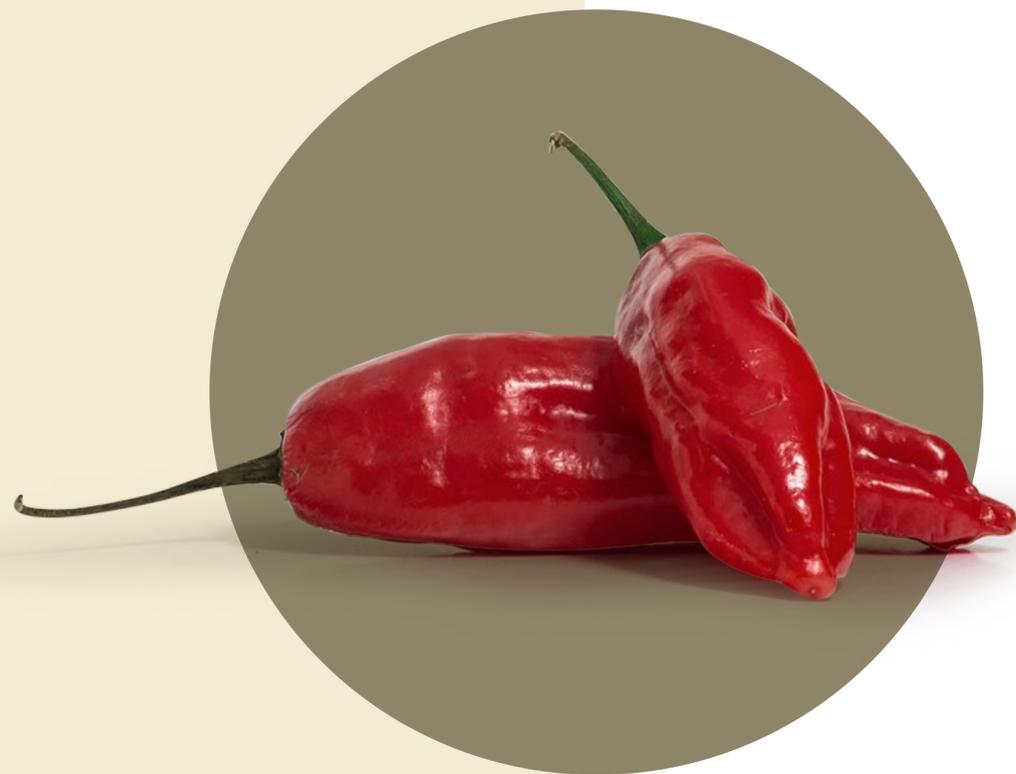
点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg4OTk4OTI5Ng==.html

经久不衰。

经典回归，但带来惊喜的风味组合。

复古始终是一种时尚，在美食领域更是如此。像一件好衣服一样，菜谱总是代代流传，每日陪伴着我们，我们却从未感到厌倦。然而，有时候我们需要用新的感官体验给自己带来惊喜。如果能做到这一点不费吹灰之力，何乐而不为呢？

接下来我们将介绍一些风味特别的经典菜肴，它们用一种美味的天然产品——西班牙橄榄油烹调而成。保持传统虽然重要，但尝试与享受能给菜肴注入新惊喜的食材同样必不可少。



川香辣子鸡



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTkzMjE5Ng==.html

芹菜猪肉水饺



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTkzMjI5Mg==.html

梅干菜炒饭



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MDQ1NTAwOA==.html

鸡丝凉面



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTkyNjl1Ng==.html

海之灵感

鱼肉和海鲜给餐桌带来无穷魅力。

鱼肉和海鲜为餐桌带来一丝不凡。长期以来，在阖家团圆、举杯欢庆的节庆和重要日子里，餐桌上都少不了它们的身影。

鱼类海鲜菜肴值得精心烹饪，它们不仅健康美味，是地中海饮食的重要组成部分，还象征着优雅与华丽。但优雅与否，仍要靠烹饪方式加持。一些用西班牙橄榄油烹饪的鱼肉和海鲜食谱可以把平平无奇的菜肴升华为“高端美食”。

以下是我们的推荐菜谱！



芥末虾球



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTY1NzE2OA==.html

辣炒花甲



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTY1ODQxNg==.html

清蒸多宝鱼



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MjQ4MTlwMA==.html

鲜虾粉丝面



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MDQ1NzgwMA==.html

爆炒鱿鱼



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg4OTMwNTk0MA==.html

绿色之年

2022-2023年是素食之年。

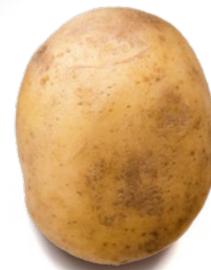
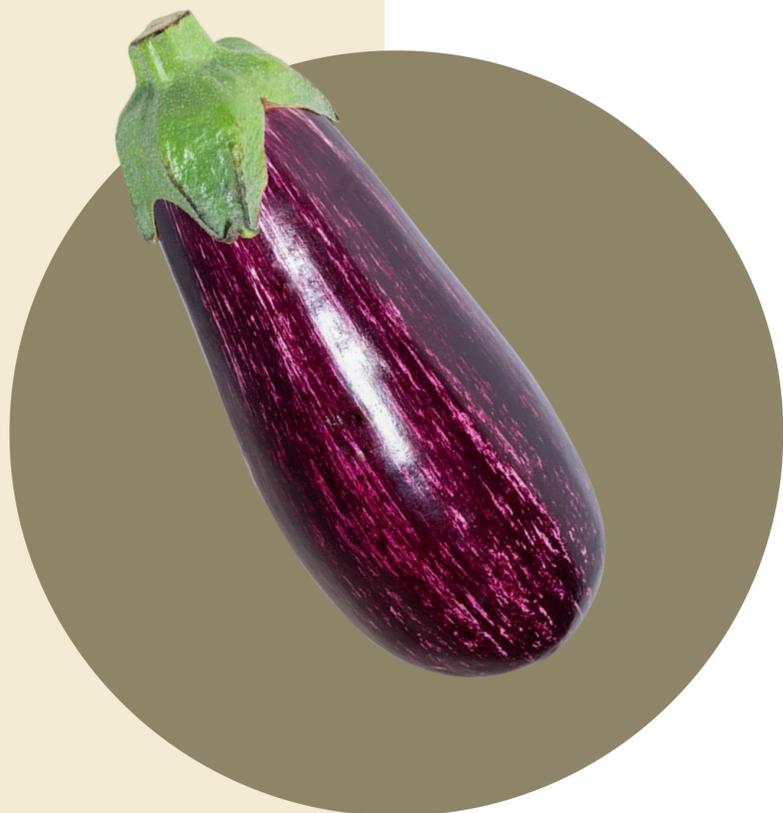
素食风潮已经沉淀成一种习惯，因为蔬菜不仅有益健康，还保护地球环境。

素食行为是一种双赢：本地生产的季节性农产品不仅保卫你的健康，还有利于生态系统。

如果你也想为应对气候变化出一份力，西班牙橄榄油将是上佳选择。它有助于提高全球环境的可持续性。不仅如此，西班牙的橄榄种植园是全球最大的人工林，这些橄榄树结出果实，经过低温冷榨加工，成了我们餐桌上的100%天然产品，其中就有香气独特的西班牙特级初榨橄榄油。

但是请注意，如果你想真正投入到素食运动中，也应多吃生菜和西蓝花。许多菜谱都搭配有这两样蔬菜，西班牙橄榄油可以将这些平平无奇的食材升华为美味佳肴。

接下来就来看菜谱吧！



西班牙橄榄油

鹰嘴豆黑芝麻豆腐



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MDk2ODlwMA==.html

蒜香烤茄子



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MDc5MjgwNA==.html

烤南瓜



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MjJwOTU5Ng==.html

酸辣土豆丝



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTkyOTUwOA==.html

干锅花菜



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg4OTk3NjE5Ng==.html

秋冬必备。

如何烹饪2022-2023年的明星食材——菌菇。

今年的时装秀中，菌菇成为了明星印花款式之一。在美食的世界，各类菌菇也是魅力不减。

当我们在菜肴中加入菌菇时，需要了解如何搭配口感。每种蘑菇都有其独特的风味，你可以选择自己更偏爱的蘑菇种类，在烹饪时用西班牙橄榄油衬托蘑菇的香味。和菌菇一样，橄榄果也有200多个不同的品种，每一种都给我们的特级初榨橄榄油带来独特的风味和香气。了解这些信息，您就可以赋予菜肴理想中的独特滋味。

看看我们的西班牙橄榄油菌菇菜谱，汲取一些灵感吧！



蚝油香菇油菜



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg4OTY1NjI3Mg==.html

凉拌杏鲍菇



点击观看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MDcxMjc4NA==.html

用色彩点缀餐桌。

让沙拉更可口的终极指南。

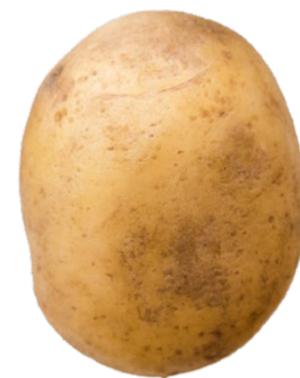
沙拉给我们的餐桌带来了绚丽的色彩。绿色的生菜，红色的番茄，黄色的玉米，紫色的洋葱.....尽在一盘新鲜简单而百搭的沙拉中。它可以作为前菜，也可以作为主菜，美味均衡，还可在天气炎热时作为清爽的冷盘。

然而，沙拉也需要通过一些画龙点睛的佐料才能更美味、更独特。佐料的购买与选择，口感与颜色的搭配，都考验着我们的创意。

冷盘必备的配料是什么？当然是西班牙特级初榨橄榄油了。

在这个过程中，你尽情发挥想象力，搭配各种颜色，混合食材，进行搅拌.....再用西班牙特级橄榄油为沙拉添加魔力，丰富其口感与风味。

接下来就是我们推荐的菜谱！



凉拌海带丝



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTEyNTYzMg==.html

酸辣凉拌黄瓜



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTEyNTY0OA==.html

凉拌皮蛋



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MTQ5NzM4OA==.html

香辣土豆片



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MjlxNTI2MA==.html

匠心烘焙。

不同口感，茶点美味又健康。

在时尚界，一件手工品会因为它的制作工艺和蕴含的情感价值变得与众不同。有些精心制作、饱含爱意的家常菜也是如此。西班牙点心就是其中的典型例子，作为午餐和晚餐之间的开胃小吃，它可咸可甜，伴茶或咖啡享用。

美味的茶点是和亲近的人共度时光的绝佳理由。精心制作，一起品尝。你可以在家制作点心，期待周末同聚的特殊时刻。进入房间，用上等食材刚做好的甜品香气扑面而来，还有什么比这更美妙的？为了让这一特殊时刻更完美，不妨让甜点更加健康。

我们在此向您推荐用一种健康甜点的潮流食材，那就是西班牙美食明珠——西班牙橄榄油。

这些点心可以在一天之中的不同时段享用：早餐、早午餐、午餐和晚餐甜点，和我们一起尝试充满西班牙风情的茶点吧。



香脆核桃酥



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MjlxNTM4NA==.html

南瓜饼



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MjlxNTMxNg==.html

抹茶戚风蛋糕



点击查看菜谱视频: https://v.youku.com/v_show/id_XNTg5MjQ3OTkzNg==.html



西班牙橄榄油

#西班牙橄榄油你的新时尚

<https://www.xbyolive.com/>



微信：西班牙橄榄油CN



微博：西班牙橄榄油



抖音：西班牙橄榄油