

# “五看”选好橄榄油

□ 刘昌树 王宇 王赛/文

日常所见的食用油，大多是从种子中压榨出来的，如葵花籽油、玉米油、菜籽油等。而橄榄油是直接由油橄榄果实中榨取出来的，仅经过低温的物理压榨和油水分离后成为可直接食用的橄榄油。

因为在制取过程中不经高温及任何化学操作，也不添加加工助剂破坏风味和口感，橄榄油能够更大程度地保留其营养价值和独特的风味口感。橄榄油具有丰富的油酸、多酚、角鲨烯等物质，营养价值高，有“液体黄金”、“植物油皇后”的美称，这也使得橄榄油的价格远高于其他食用植物油。

市场上，橄榄油掺假与一些橄榄油产品虚假宣传的现象时有发生。面对琳琅满目的产品，该如何挑选出货真价实的橄榄油呢？

## 看包装容器

橄榄油含有多种营养元素，光照、高温和与氧气接触都会极大程度上破坏其中的营养。所以，橄榄油的包装一定会选用深棕色玻璃瓶、金属瓶或其他避光容器。同时，容量也会设计得相对较小。

如果看到橄榄油装在透光容器中，那么可以直接断定，这样的橄榄油不值得购买。

## 看产品类别

与其他各种商品一样，橄榄油也分等级。欧盟及国际橄榄油理事会（IOOC）根据油橄榄的压榨方式和专业品评师的品评结果，将其分为8类，包括——

特级初榨橄榄油（Extra Virgin Olive Oil）、优级初榨橄榄油（Virgin Olive Oil）、低级初榨橄榄油（Lampante Olive Oil）、精炼橄

榄油（Refined Olive Oil）、调和橄榄油（Blended Olive Oil composed of refined and virgin olive oil）、橄榄果渣油原油（Crude Olive-Pomace Oil）、精炼橄榄果渣油（Refined Olive-Pomace Oil）、橄榄果渣油（Olive Pomace Oil）。

只有通过纯物理压榨和机械分离，并经专业的鉴定师感官品评确认风味无任何缺陷，并且酸度在0.8%以下的，才能够称为特级初榨橄榄油，这也是品质最好、风味最优的橄榄油。这当中还包括了欧盟原产地保护认证（PDO）及有机特级初榨橄榄油。

购买时注意看产地和中文名称外，也需要学会查看标签上的外文名称，带有“Extra Virgin”（英语）、“Extra Vergine”（意大利语）、或者“Extra Virgen”（西班牙语）中的任意一种字样的，才是特级初榨橄榄油。

## 看酸度和反式脂肪酸

橄榄油必须标注其酸度和反式脂肪酸含量，而特级初榨橄榄油的酸度需低于0.8%。酸度越低，橄榄油的品质越好。但只看酸度这一个指标是不够的，因为当在特级初榨橄榄油中混入精炼橄榄油，精炼的油经过脱酸处理，会使成品也达到很低的酸度。然而，只要加入了精炼处理的油，反式脂肪酸的含量就会上升。

所以，要将酸度和反式脂肪酸两个指标综合评价，才能更准确地判定橄榄油的品质。

## 看标注日期

与日常所见的食用油包装不同的是，橄榄油往往会有多个日期，不同的

日期都代表着什么呢？

原装进口的橄榄油通常会有两个日期，一个是油橄榄果的采摘日期，另一个是包装日期，而国内分装的橄榄油会有3个日期，除了采摘和包装日期，另一个日期是运输到国内后分装的日期。橄榄油的保质期就是从包装日期（原装进口）或分装日期开始算起的。

油橄榄的果实一般在每年10~11月开始成熟，从采摘到榨油罐装的时间越短，说明橄榄果的新鲜程度越高，榨出的橄榄油品质也越好，营养成分的保留也会更充分。

## 看产品风味

特级初榨橄榄油有3个独特的风味：明显的果香气味、微苦的口味及入喉辛辣的口感。果香味越浓郁，意味着橄榄果的新鲜度越高，某些产地的橄榄油也会带有其特殊的风味，如番茄味、杏仁味等，而橄榄果中多酚类的抗氧化物质会给橄榄油带来微苦的口味和辛辣的入喉感。

如果购买的橄榄油没有这些特有的风味，也就可以判断出这个橄榄油本身品质不高或已经不新鲜。●

