

橄榄油的质量取决于橄榄树的品种、生长条件、病虫害及防治、采摘时果实的成熟状况、采摘后的处理方式、加工方式、储存等。为了得到高质量的橄榄油，不仅在采收时不能损伤果实，而且需将收获的果实及时加工取油。根据质量差异，国际橄榄油协会将（可食用）橄榄油分为初榨橄榄油（Virgin Olive Oil）和精炼橄榄油（Lampante Olive Oil或Refined Olive Oil）两大类、5个级别。

初榨橄榄油

初榨橄榄油（或称天然橄榄油,原生橄榄油）是直接从新鲜的橄榄果实中采取机械冷榨的方法榨取、经过过滤等处理除去异物后得到的油汁，加工过程中完全不经化学处理。此类橄榄油具有独特香味，金黄色中带有绿色，口感丰富，相当于一种果汁，适用于直接食用或做凉拌菜用。根据液体中的酸性值的不同初榨橄榄油又分为3个级别：

1. 特级初榨橄榄油(EXTRA VIRGIN OLIVE OIL)：质量最高的一种橄榄油，是橄榄油中品质最好的，采用纯物理方式纯压榨(冷压榨)而成，鲜果采摘后，24小时内加工出油，除洗净、分捡、过滤等物理过程外，无任何化学处理过程，不加热，唯一可直接食用，是纯天然产品。口味绝佳，有淡雅怡人的植物芬芳，果汁淡黄绿色至金黄色，酸度不超过1%。更因其无任何添加剂，可直接作用于皮肤上，具有非常好的美容作用。

2. 优级初榨橄榄油(FINE VIRGIN OLIVE OIL)：酸性值比特级油稍高，但不超过2%，味道纯正、芳香，呈水果味。

3. 普通初榨橄榄油 (SEMI-FINE VIRGIN OLIVE OIL或ORDINARY VIRGIN OLIVE OIL)：味道纯正、芳香，酸性值不超过3.3%（酸性值超过3.3%的初榨橄榄油一般不适合于直接食用，需精炼）。

精炼橄榄油

或称为“二次油”。多年来，人们一直采用机械方法用油橄榄果直接榨油，采用这种方法榨出的橄榄油，质量最佳，但产量较低，一般每4.5公斤橄榄才能榨出1公斤油，因此价格比较贵。在榨过第一遍油的油橄榄渣里仍含有大量未被榨净的橄榄油。为了充分利用这些资源，从1993年开始，西班牙便通过采用溶解的方法从油渣中提取橄榄油。这种“二次油”酸性值一般在4%以上，颜色也较为混浊，一般不可直接食用。在通过脱色、除味等一般食用油提炼过程后，其酸性值一般可降低到0.3%以下，虽然质量不及初榨油，但味道也不错，价格较为便宜，可用作烹饪“二次油”分为两个级别：

1. 普通橄榄油或纯橄榄油 (OLIVE OIL 或PURE OLIVE OIL)：精炼油与一定比例（通常为10%至30%）的初榨油混合，以调和味道和颜色，其酸性值一般在1.5%以下，呈透明的淡金黄色，其质量特性必须符合规定标准。非产油国超市的货架上摆放的大部分为此类橄榄油。

2. 精炼橄榄油 (REFINED OLIVE-POMACE OIL或 REFINED OLIVE OIL)：是通过溶解法从油渣中提

取并经过精炼而得到的橄榄油，这种油保持了最初的原天然油的甘油酯结构。可与一定比例的初榨橄榄油混合，其酸性值一般在1.5%以下。

■ 提示：

有些商家利用中文翻译的不同进行文字误导，购买时一定要注意看一看英文的标注：EXTRA的中文是特级，VIRGIN或VIRGEN的中文是初榨。无此两个外文单词的不是特级初榨橄榄油。

特级初榨橄榄油因品种和每次收获气候等条件不同，色泽从淡黄到墨绿都有，无法从外观颜色区分好坏，只有品尝才能揭示油在芳香和味道方面的品质，独特的果香味如苹果香味或草香味是好的橄榄油的表现；品尝时，您将在舌尖感受到“甜味”，随后整个舌部充满“苦味”，特别是舌根，最后在喉头出现辛辣的感觉。

当温度低于7摄氏度，特级初榨橄榄油会浑浊凝固。这是非常正常的自然现象。当温度回升后，它会恢复液态变得清澈透明，并不丢失其任何特质，它的香味，口感和颜色也随之恢复。