

## 西班牙美食新知 | 罐装蔬菜也美味



©ICEX/ICEX

谈到西班牙美食，首先想到的是品种丰富的西班牙火腿、香肠，或是以植物性食物、橄榄油为基础的地中海式饮食方式.....

其实，除了各种豆类、谷物和坚果，西班牙还是各种**优质蔬菜**的菜园。在西班牙，手工生产、受产地保护的农产品十分受欢迎，许多品种蔬菜都有质量认证，受**原产地名称保护（PDO）**或**地理标志保护（PGI）**。

罐装蔬菜是西班牙菜肴中的重要食材，在塔帕斯中尤为常见。西班牙美食总让人感到意外，罐装蔬菜也能被称作美食。这不仅归功于西班牙鲜蔬独特的品种和优越的质量，还得益于西班牙的**罐装食品传统**。



©ICEX/ICEX

西班牙罐装食品的历史可以追溯到**19世纪**，从那时起，西班牙美食的传统工艺同现代技术相结合，将西班牙美食传递到全球各地。

罐装蔬菜也因此跻身西班牙**标志性美食产品**之列。罐装蔬菜保存了蔬菜的风味和美妙的口感，让世界各地的消费者都能随时尝到来自西班牙的优质蔬菜。

## 红椒

数世纪前哥伦布将辣椒种子从南美带到欧洲，从此，辣椒在西班牙落地生根。西班牙出产多种辣椒、甜椒，是世界**主要辣椒生产国**之一。

**皮奎洛-德洛多萨甜红椒 (Piquillo de Lodosa)** 是西班牙蔬菜产品中的明星，主要出产于西班牙北部的纳瓦拉 (Navarra)。具体而言，是小镇洛多萨 (Lodosa) 和周边地区。





©ICEX/ICEX

皮奎洛-德洛多萨甜红椒也被称为洛多萨镇“红色的金子”。这种甜椒红色浓烈，呈三角形，形状略弯，类似鸟喙状。其名字“Piquillo”在西语中就有小鸟嘴之意。



©ICEX/ICEX

每年9-12月是这种甜红椒的收获季。罐装皮奎洛甜红椒所有的工序都以手工完成。手工采收之后，经过挑选分级、烘烤、去皮、去籽，再放入玻璃罐或罐头中封存。严格的过程旨在保留其独特风味和保障产品的优质，是对世代相传的传统手艺的完整重现和尊重。

罐装皮奎洛-德洛多萨甜红椒微甜微辣，肉质丰美，并带有烟熏香气。这种甜红椒在西班牙前餐中很常见，最直接的吃法是从罐中取出后滴上一些橄榄油即可。或者填上奶油奶酪，也是非常传统的西班牙塔帕斯。

**比埃尔索烤红椒（Pimiento Asado del Bierzo）**以加利西亚出产的甜红椒为原料，并在当地加工而成。比埃尔索红椒有三、四个分瓣，呈三角状，颜色则从浅红色到深红色，从8月底到11月初是它的采收季节。

只有经过挑选的优质红椒才会被用于罐装生产。罐装过程遵循加利西亚的**传统工艺**：经过明火或烤箱的烤制，明火烤制使用的木柴来自圣栎、橡树或栗树。之后也会经过手工的去皮去籽工序。

生的比埃尔索辣椒较辣，经过罐装加工后，味道微苦微辣，并散发出淡淡的烟熏味和香气。红椒通常装在金属或玻璃罐里，浸在烘烤时溢出的辣椒汁中。有时还会加入西班牙橄榄油、盐和柠檬汁增添风味，但**烟熏风味**不会受到影响。

## 洋蓍





班牙出产的洋蓟主要有两个品种：产自瓦伦西亚的贝尼卡洛洋蓟（Alcachofa de Benicarló），以及产自纳瓦拉的图德拉洋蓟（Alcachofa de Tudela）。

洋蓟从种植采收都是手工作业，采收时要用刀进行切削，之后通常用西班牙橄榄油或醋腌制并保存。



©ICEX/ICEX

洋蓟外形像荷花，口感类似于笋，质地多汁、酥脆，略带苦味。罐装洋蓟可用于多种菜肴，比如同西班牙火腿或香肠一起做成塔帕斯、放在比萨饼上，也会和番茄干一起做成沙拉。它还会出现在西班牙经典菜肴杂烩饭中。

虽然洋蓟在中国的日常饮食中不太常见，但它作为食材，能够丰富蔬菜和肉类菜肴，提升菜品风味，非常值得一试。

## 芦笋



©ICEX/ICEX

芦笋在西班牙有着悠久的历史，早在18世纪就在西班牙成为美食。它质地松脆而丝滑，能为菜肴增添温和的微妙苦味。

**纳瓦拉芦笋（Espárrago de Navarra）**是以制成罐头而著名的芦笋，大部分这种鲜芦笋都用于生产罐装产品。纳瓦拉芦笋产于埃布罗盆地，产区横跨拉里奥哈、阿拉贡和纳瓦拉的不同地区。

罐装纳瓦拉芦笋种类很多，根据茎的大小、颜色、是否完整等指标，每根新鲜芦笋都经过精心挑选和分级，然后才被分类进行罐装。不同级别的价格也有较大差距。

另一种名为**韦托-泰加芦笋（Espárrago de Huétor-Tajar）**的产品，是西班牙罐装芦笋的另一源头，来自安达卢西亚的格拉纳达省，当然也用于鲜食。这个紫中有绿的品种与野生芦笋非常相似，是从当地的原产品种中培育出来的。

风格独特的西班牙美食中，既有罐装海鲜和风干加工的香肠、火腿、奶酪等“高级”美食，也包括甜红椒等罐装蔬菜。罐装腌制和风干腌制是全球一致的传统食物加工方式，也造就了相似又各异的世界美食。

各国的传统美食之间，迷人之处在于异国情调，还是似曾相识？留言和我们分享你的看法吧！



#alimentosdespaña