



西班牙甜椒指南 | 艳美活力的风味

想到西班牙，便会想到它的火腿、葡萄酒与橄榄油……其实，甜椒也是西班牙饮食中不可或缺的一员。

自从16世纪哥伦布将第一批辣椒种子从南美洲带回了欧洲大陆，西班牙就开始了辣椒的种植，并在长久的培育过程中发展出了多种具有西班牙特色的本土品种，成为了欧洲乃至全球重要的椒类产地。

在西班牙，甜椒多以罐装的方式呈现，主要用来制作塔帕斯。阅读过我们之前文章的朋友都知道，罐装是西班牙饮食中一种非常传统的食品保存方式（点击回顾）。得益于西班牙现代先进的罐装食品技术，使得不同品种的西班牙甜椒经腌制罐装后，仍然能够保持多样的质地、独特的风味。

罐装甜椒不仅能在烹调中与其他食材和谐搭配，和西班牙出产的葡萄酒等酒饮一同品尝，更是相得益彰，能够轻松带给人们浓郁的西班牙美食风味，仿佛瞬时置身热情洋溢的西班牙街头。



今天就给大家介绍几种知名的西班牙甜椒产品和品种，以及一些传统甜椒菜肴的制作方法。

皮奎洛甜红椒及比埃尔索烤红椒

西班牙出产的许多知名甜椒是受原产地名称保护 (PDO) 或地理标志保护 (PGI) 的优质产品，皮奎洛甜红椒及比埃尔索烤红椒就是其中的代表性产品。

原产地名称保护皮奎洛-德洛多萨甜红椒 (Pimiento de Piquillo de Lodosa PDO) 出产于西班牙北部的纳瓦拉自治区，具体而言，也就是洛多萨镇及周边一些地区。它被誉为洛多萨“红色的金子”，是一种颇具历史的传统产品。

这种罐装产品所使用的皮奎洛甜红椒，出产于埃布罗河岸地区。其颜色鲜艳红亮、呈三角形，形状略弯，类似鸟喙状。它的名字“Piquillo”在西语中就有“小鸟嘴”之意。



©ICEX/ICEX

皮奎洛甜红椒甚至还有专属节日——洛多萨-皮奎洛甜红椒节 (the Lodosa Piquillo Pepper Festival)，每年10月，这里的广场上到处都摆满了摊位，售卖新鲜或烤制的红椒，以及甜红椒串儿。此时若是再买上一杯葡萄酒相配，那可真是不可多得的美妙体验。

每年9-12月是皮奎洛甜红椒的采摘季。从采摘到成为最终产品，其中的所有工序均为手工作业：新鲜红椒经过明火烘烤、再手工去皮、去籽，与烘烤时渗出的丰盈汁水一同装罐，整个过程中不添加任何化学成分。

另一种西班牙甜椒美味是地理标志保护比埃尔索烤红椒（Pimiento Asado del Bierzo PGI），产自卡斯蒂利亚-莱昂的比埃尔索（Bierzo）地区。经过严格的层层挑选，只有质量、颜色和外观都达标的红椒才会被用于罐装生产。

烤红椒浸在烘烤时溢出来的汁水中，入口味道微苦微辣，并带有典型的烟熏风味。有时罐中还会加入西班牙橄榄油，这样不仅增添了更为丰富的滋味，同时也使得烤红椒更易保存。

西班牙甜椒产品最简单的吃法，就是从罐中取出后淋上些许西班牙特级初榨橄榄油和海盐直接吃。罐装的方式很大程度上保留了甜椒的原始味道，这样能够品尝到纯粹自然的甜椒风味，因此这也是上佳的享用方式。



©ICEX/ICEX

其他西班牙甜椒

还有一些甜椒品种同样值得介绍，比如产自西班牙美食明星地带的巴斯克地区的两个品种。

一是原产地名称保护格尔尼卡绿椒（Pimiento de Gernika/Gernikako Piperra PDO），生长在巴斯克的大西洋区域。这个品种要趁果实尚绿时采摘，其外形细长，呈圆锥形，略弯，皮薄而带光泽，质地紧实而甜美。

另一品种是吉普斯夸（Guipúzcoa）出产的一种绿或黄绿色甜椒，名为伊瓦拉绿椒（Guindilla de Ibarra / Ibarako Piparrak），源于该地区的伊瓦拉（Ibarra）小镇的名字。这种甜椒通常用这个地区出产的葡萄酒醋及盐腌制并装罐。

除此以外，还有产自加利西亚的帕德龙（Padrón）的原产地名称保护赫本绿椒（Pemento de Herbón DOP）。赫本绿椒外观为圆柱状，呈淡绿色，表皮光滑、带有光泽。它的味道甜而微辣，带有温和而浓郁的香气。在传统的塔帕斯中，常常以新鲜的赫本绿椒和蔬菜一起炭烤，撒上海盐片便可食用。



甜椒食谱小贴士

西班牙甜椒煎蛋卷

- 1、选一种您喜爱的西班牙甜椒，冲洗干净并擦干外皮。
- 2、用西班牙特级初榨橄榄油，比如具有原产地名称保护的马吉那山脉（Sierra Mágina PDO）或卡索尔拉山区（Sierra de Cazorla PDO）橄榄油，翻炒至甜椒皮变为金黄色。
- 3、鸡蛋打散，加入盐和胡椒调味，倒入锅中炒熟后离火。

可以在做完的煎蛋卷上撒上一些切碎的原产地名称保护蒙切哥奶酪（Queso Manchego PDO），这种质地较硬、风味温和的绵羊奶酪可以增添多重风味与口感。



甜椒小吃串

需要准备：木签子、罐装甜椒、去核曼萨尼亚（Manzanilla）或戈代尔品种（Gordal）青橄榄、伊比利亚火腿，比如原产地名称保护哈布戈火腿（Jabugo PDO）、原产地名称保护卡伯瑞勒斯奶酪（Cabrales PDO）。将甜椒、橄榄、火腿片、小方块奶酪串在签子上，淋上一些西班牙特级初榨橄榄油，就可以上桌了！

这道小吃串还可以添上更多西班牙食材，比如产自莱斯卡拉（l'Escala）的凤尾鱼。每个人都可以按照自己喜欢的口味，灵活混搭各种西班牙食材来做成小吃串！这道塔帕斯与口感清爽、香气浓郁的干型葡萄酒搭配，比如纳瓦拉产区（Navarra DO）的白葡萄酒，可谓是相得益彰。



用西班牙甜椒做成的菜肴相当丰富，可以是作为前菜的塔帕斯、也可以做成主菜或各种融合菜，无论是前餐、正餐或派对，各种场合都能轻松适配。

现在，国内也很容易找到各种保持原有新鲜度、且风味正宗的罐装西班牙甜椒，在即将到来的假期时光里，您可以大胆尝试在家烹制，只需简单的食材与操作，便能立即感受到来自西班牙的浓郁风味。



#alimentosdespaña