



不知道大家的情人节怎么过的呢？天气尚冷，我在家里试着做了几样非常适合这种天气的西班牙风味暖胃美食，再搭配上美酒就是我的情人节晚餐了，其实首先该爱自己，而且是每天。这几道菜也非常易于家厨烹饪，一人食或与亲友分享都可以，简单又美味，今天分享出来。

第一道：阿斯图里亚斯炖豆Fabada Asturiana，可搭配切片烤法棍一起吃。这道菜的基本食材都极富西班牙特色，如白豆Faba、西班牙辣香肠Chorizo。除此之外，还可添加洋葱、土豆、番茄等多种蔬菜。如想增添中式风味，也可在炖豆里加入咸肉。如想更具西班牙风味，则可加入原产地保护名称拉曼查番红花PDO Azafrán de la Mancha，西班牙猪血肠Morcilla，汤底可加猪骨及猪肉一起炖制等。

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

阿斯图里亚斯炖豆真的是冷天一道很温暖人的菜肴，更不用说还可以满足渴望风味和肉食的胃口。

第二道：西班牙辣香肠炒饭，在传统中式炒饭中加入的辣香肠，再加入青豆，番茄等配菜，就是一道很适合一起分享的美味炒饭了。制作炒饭时如果使用西班牙特级初榨橄榄油EVOO口味会更佳。西班牙辣香肠能给平常的炒饭带来特别风味，得益于香肠中著名的西班牙调料红椒粉Pimentón，带来烟熏香气，并不太辣。

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

第三道：西班牙番茄甜椒炒蛋Piperada，食材丰富多样，美味健康。把洋葱碎、蒜末、番茄碎、切块鲜彩椒和皮奎洛甜红椒Pimientos del Piquillo，与打散的鸡蛋混合，经西班牙橄榄油炒制，便成为了西班牙巴斯克地区的特色菜。而让这道菜的西班牙风味凸显的食材就是罐装甜红椒，颜色艳丽、椒味浓并不辣；如果上面再放上几片伊比利亚火腿Jamón Ibérico，就更有西班牙味道了。

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

第四道：西班牙辣炸土豆Patatas Bravas。这是一道在西班牙很常见的塔帕斯Tapas，西班牙的塔帕斯品种数不胜数，它也是比较有代表性的菜式之一。非常适合作为开胃菜或者在两餐之间补充能量。做法很简单，土豆切块炸至金黄，用小盘子盛出，再配上辣味酱汁。可以用红椒杏仁酱Romesco做调味酱，也可像我一样用洋葱、番茄、大蒜及红椒粉炒制酱汁。而这个独具西班牙特色的调味酱就是这道菜的精髓。另外就是西班牙橄榄油了，西班牙的橄榄油因不同橄榄品种而风味大有区别，有可能的话，尽量选择品种最高的特级初榨橄榄油EVOO。

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

有美食自然是少不了美酒。

这几道菜肴中有油炸和辣味，因此配合圆润、酒体丰满、富于果香的加尔纳恰 Garnacha 红葡萄酒佐餐最为合适。这是独特的西班牙本土品种葡萄酒，可选产自卡斯蒂利亚-拉曼恰产区 Castilla La Mancha DO 的。

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

最后则以西班牙烈酒结束完美丰盛的一餐，比如地理标志保护纳瓦拉李子酒 Pacharán Navarro PGI。李子酒产于巴斯克地区的纳瓦拉，是典型的利口酒，香气强烈而持久，适合消化丰盛、味厚食物，配甜品也很好。

#SpainFoodNation



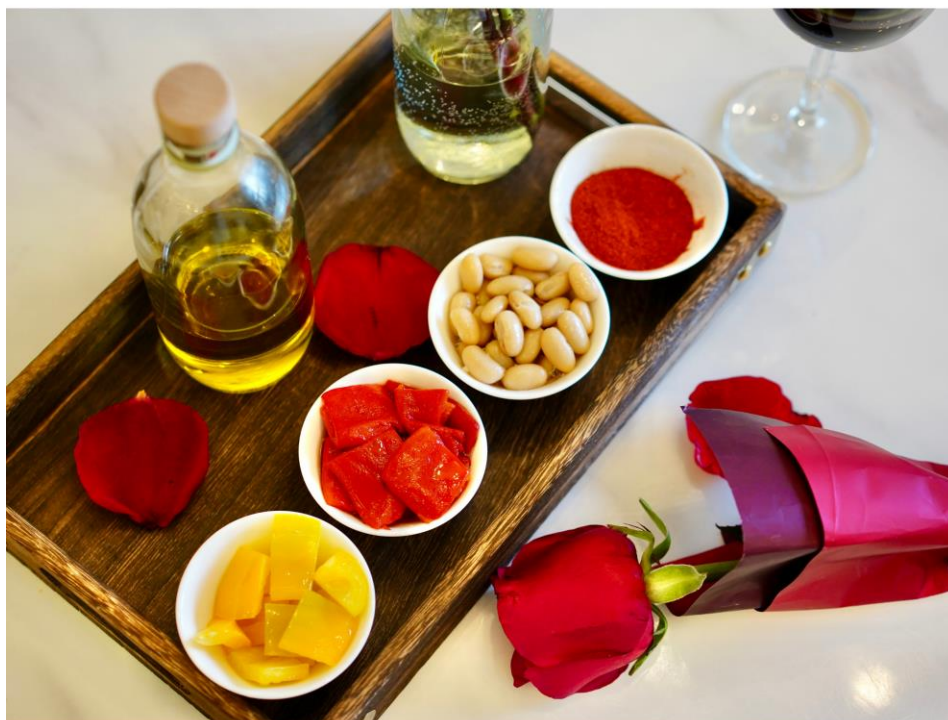
FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

西班牙美食产品，经过简单的搭配组合就可以烹制出及营养又健康的美味，源于优质的食材。而上文所呈现的西班牙食材，现在国内的商超、电商都能很方便地买到。[#西班牙美食界:见食专栏#](#)

#SpainFoodNation



FWS Foods and Wines
from Spain



#alimentosdespaña

FWS Foods and Wines
from Spain

#alimentosdespaña