



#SpainFoodNation

## 西班牙奶酪盘的艺术

美食国度西班牙拥有丰富、独特的历史和饮食文化背景，造就了种类繁多的美味。西班牙食材不仅创造出了经典西班牙菜肴、与地中海菜肴相配，还可以搭配传统中餐，创造融合菜肴。



奶酪风味独特、营养丰富，近年来得到越来越多中国消费者的赏识，大家也渐渐熟悉了奶酪的一般吃法。这里要谈的是享用西班牙奶酪的一个传统方式，奶酪盘。无论准备还是和朋友一起享用美味奶酪盘，都能对异彩纷呈的西班牙生活方式领略一番。正宗的西班牙奶酪盘，其实还包括腌制肉类、橄榄、水果、坚果和蜂蜜，另有饼干、面包乃至葡萄酒相配。这些美食同西班牙奶酪相得益彰，将奶酪的美味推至新的味觉层次。

西班牙有着悠久的历史，因而产生了丰厚底蕴的饮食文化，奶酪就是其中显著的一个例子，西班牙诞生了约200种奶酪。品类可谓数不胜数，从奶源方面讲就分牛奶、羊奶、山羊奶以及不同组合的混合奶源。

## 精选西班牙奶酪



©ICEX/ICEX

奶酪盘的制胜关键是品类丰富，软质、半软、半硬质；风味清淡柔和的、浓郁强烈的；牛奶的、羊奶的、山羊奶的，都来上一些。可以依照每人平均30-50克的量来准备。

首先介绍一种有“西班牙奶酪之王”之称的奶酪，原产地名称保护蒙切哥奶酪（Queso Manchego PDO）。这是一种压制奶酪，用蒙切哥品种羊的全脂奶制成；重约1.5公斤的奶酪至少需要30天熟化，更重的需要60天。其特有的香气和略带辛辣的浓郁风味，在成熟的奶酪中变得略带刺激口感。蒙切哥羊奶使奶酪具有令人愉悦、不寻常的回味。这种奶酪质地较为紧实。再来看原产地名称保护马宏-梅诺卡奶酪（Mahon Menorca PDO）。这是一种全脂压制的膏状奶酪，是由全脂生牛奶制成的。这种奶酪传统上是在梅诺卡岛上生产的。是以手工成型，包裹在棉布中至少要经21天熟化，可风干达150天。这种奶酪的味道浓郁而复杂，稍带有黄油及榛子气息。马宏-梅诺卡奶酪需要定期刷上橄榄油和熏红椒粉，这个工序赋予奶酪富于个性的颜色和香气。

再有凯撒蛋糕奶酪（Torta del Casar），奶源是生羊奶。使用自然植物凝乳酶进行凝乳再经至少60天的熟化。浓郁的香气和充分成熟的风味并有凝乳酶带来的些许苦味。入口即化，几乎没有咸味。这种奶酪有从软质到可以涂抹的不同质地。

还有小乳头奶酪（Queso Tetilla）。这是一种用加利西亚地区的牛奶制成的成熟半软质奶酪。至少需经7天熟化，呈标志性的梨状，顶部带尖，这就是它被称为“tetilla“的原因，在西班牙语中意为“乳头”。这种奶酪的味道特别温和并带有黄油味，具有类似香草和核桃的气息。

### 花样配搭



©ICEX/ICEX

高质量的西班牙火腿是奶酪盘很好的补充，比如原产地名称保护基胡埃罗（Guijuelo PDO）火腿或者原产地名称保护哈布戈（Jabugo PDO）火腿。基胡埃罗是来自纯种伊比利亚猪的火腿或肩肉，甜味和咸味的比例非常出色，并辅以坚果和木香。哈布戈火腿是伊比利亚火腿的一种（Ibérico ham），是用纯种伊比利亚猪或曼查多-德哈布戈杂种猪的肉制成。



还要配上切得美观、精心摆盘的西班牙水果，比如葡萄、无花果、西班牙马尔科纳（Marcona）杏仁，以及西班牙果酱和蜂蜜；还要配上一样搭配奶酪的必尝款，西班牙传统的榲桲膏（quince paste）。另外一样非常西班牙的小吃就是橄榄，青橄榄、黑橄榄，去核的或填馅的，悉听尊便；再配以凤尾鱼及熏红椒粉，锦上添花。



©ICEX/ICEX

奶酪盘里还不能缺各式饼干、面包棒或面包片，不同形状、不同风味和质地，可以配搭奶酪盘的各种食物，就看您的口味和创意了。

### 精选葡萄酒



©ICEX/ICEX

葡萄酒方面可以选新鲜的中等酒体到丰满酒体的白葡萄酒来搭配风味柔和的奶酪，有几种典型的选择：轻酒体的阿尔巴利诺（Albariño）白葡萄酒，带有酸甜柑橘及未熟核果的香气，产自下海湾产区（DO Rías Baixas）；中等酒体的格德约（Godello）白葡萄酒，是富于风格、酒体结构明显的白葡萄酒，有成熟黄色水果香气，产自比埃尔索产区（DO Bierzo）；如果配风味浓郁型的奶酪，比如蒙切哥奶酪，可以选健朗、高丹宁的丹魄（Tempranillo）葡萄酒，产自里奥哈产区（DO Rioja），或者杜埃罗河岸产区（DO Ribera del Duero）。各种风味奶酪搭配不同风格美酒，需要您亲自尝试，肯定会发现自己喜好的口味，也会得出别出心裁的组合。

和亲人、朋友一起享用西班牙奶酪盘会更美味，大家一起发现西班牙奶酪、各种美食的别样风味。同中餐有异曲同工之妙，团聚和共同分享也是西班牙饮食文化的基石。领略西班牙风味又是一件同家人亲朋的共度美好时光的乐事，更何况这绝非难事，现在国内可以很容易地买到各种西班牙美食产品。



#alimentosdespaña