

西班牙塔帕斯的精选食材

西班牙塔帕斯种类繁多，几乎是一种现象级的美食，风行全球，同样在中国也很受欢迎。塔帕斯采用多种不同烹饪方式来制作，也有多种吃法，为专业人士和美食爱好者提供了创新潜力；还巧妙地结合各种高端食材，适用不同场合。塔帕斯既可以作为菜肴的小样进行品尝，也可以大份组成丰盛一餐。

#SpainFoodNation



©ICEX/ICEX

FWS Foods and Wines
from Spain



#alimentosdespaña

塔帕斯创造出属于西班牙的美食风味，并将分享的精神和对食物的热情带到餐桌上。因制作和吃法，使得帕塔斯可以囊括众多优质食材，有几类食材最为常见，是塔帕斯的基调。

原创文章链接：

http://m.cntraveler.com.cn/news/news_16349265a2f9ccbf.html#page=2

西班牙火腿

几个步骤就能用火腿制成简单的塔帕斯，可谓是塔帕斯的中流砥柱，比如火腿配烤面包片，或加上芝麻菜和切碎的硬质奶酪。从享用火腿的角度，在西班牙更为常见的吃法是配上一杯西班牙葡萄酒；火腿在室温下切成薄片，可以让脂肪达到最佳状态，有“在口中融化”之感。

#SpainFoodNation



©ICEX/ICEX

FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

西班牙举国在火腿生产、市场方面都有着悠久的历史 and 传统，主要的标志性火腿类型是伊比利亚（Ibérico）火腿和塞拉诺（Serrano）火腿。原产地名称保护哈布戈(PDOs Jubugo)和原产地名称保护基胡埃罗(PDO Guijuelo)是最知名的伊比利亚火腿代表产品。这些火腿产品具有浓郁的橡果（bellota）香气，来自伊比利亚猪在西班牙林地牧场中游荡时大量食用的橡果。

西班牙奶酪

用奶酪结合其他西班牙标志性食材，如火腿和橄榄制成塔帕斯很是流行。西班牙各地生产的奶酪有200多种，可以用奶牛、绵羊、山羊及不同比例的混合奶制成。奶酪深深植根于西班牙美食，每个西班牙地区都有自己独特的奶酪，比如拉曼恰出产的浓郁风味的绵羊奶酪，原产地名称保护蒙切哥奶酪（Queso Manchego PDO）；再到埃斯特雷马杜拉出产的软质的羊奶酪，原产地名称保护凯撒蛋糕奶酪（Torta del Casar PDO）；以及阿斯图里亚斯出产的蓝纹奶酪，原产地名称保护卡瑞伯勒斯奶酪（Cabrales PDO）。

#SpainFoodNation



©ICEX/ICEX

FWS Foods and Wines from Spain



alimentosdespaña

另外，西班牙人经常喜欢将奶酪做成供2-5人分享的奶酪盘。奶酪盘不仅可以包括不同类型的奶酪，还可以包括火腿、水果、咸饼干、椴树酱和橄榄。针对不同场合，奶酪盘可以作为开胃菜，或作为野餐、聚会的主菜。西班牙味美思酒、清爽葡萄酒和啤酒是奶酪的完美搭配。

罐装蔬菜

塔帕斯中还常常出现腌制蔬菜。西班牙一年四季出产大量优质的蔬菜，并以其悠久的罐装食品保存传统而自豪。名气比较大的罐装蔬菜包括辣椒、芦笋、洋葱和番茄，尤其以产自纳瓦拉的皮奎洛（Piquillo）甜红椒名头最响，原产地名称保护皮奎洛-德洛萨甜红椒（Pimiento del Piquillo de Lodosa PDO）。新鲜的皮奎洛甜红椒经过采摘、烘烤、去皮去籽后罐装，整个工序全部手工作业。有整个红椒罐装的，也有条状或块状的，质地柔滑，味道甜美。腌制的皮奎洛甜红椒可以做成美味的塔帕斯，在两片饼干之间，铺上一些金枪鱼，上面放上甜红椒。另一种流行的塔帕斯是填馅酿皮奎洛甜红椒，红椒里塞满丰盛的奶油奶酪。

#SpainFoodNation



©ICEX/ICEX

FWS Foods and Wines
from Spain



 alimentosdespaña

各种罐装蔬菜还可以作为塔帕斯的一部分，单装在小盘子里，淋上一些橄榄油，在西班牙户外的酒吧，一边享用一边欣赏海边或街道的风景，好不悠哉。

罐装海鲜

在西班牙有种以签子串起来的塔帕斯，同中餐“串儿”的形式很类似；其中有一样名为“吉尔达（Gilda）”的鼎鼎有名，是以凤尾鱼为主料最知名的塔帕斯，配方仅是腌制凤尾鱼、西班牙青橄榄和腌青辣椒，用签子串起来上桌。在过去的十年里，西班牙凤尾鱼已经从一种不起眼的小吃变成了真正的佳肴。优质凤尾鱼主要产于加泰罗尼亚的地中海沿岸及坎塔布连（Cantabrian）海。通常是保存在盐水或橄榄油中，以保持肉质的细嫩和紧实度，并锁住凤尾鱼的鲜味。在西班牙，凤尾鱼还可以简单地放在一片烤面包上，或搭配各种食材组合，如番茄碎、蔬菜和橄榄片来享用。

#SpainFoodNation



©ICEX/ICEX

FWS Foods and Wines
from Spain



alimentosdespaña

西班牙的海产除了凤尾鱼还有金枪鱼、贝类和鱿鱼章鱼等，各季出产不一而足。除了宜人气候，西班牙也为海岸周围丰富的海产资源而自豪。罐装食品传统和现代技术，让全球消费者全年都能尝到原本季节性的优质西班牙海产。

西班牙食用橄榄

橄榄是西班牙美食的核心，在整个地中海饮食方式中扮演着重要角色。西班牙种植超过3亿棵橄榄树，是全球橄榄种植面积最大的国家，能出产大量美味食用橄榄和优质橄榄油。西班牙食用橄榄品种丰富，整颗的、去核的、切片的；填满奶酪或填凤尾鱼、金枪鱼、杏仁、甜椒的；切片的调味橄榄还可以与其他食材一起腌制，如辣椒、水瓜榴、小腌黄瓜、泡菜、香草和香料等。

#SpainFoodNation



©ICEX/ICEX



食用橄榄在西班牙称为“西班牙塔帕斯女王”，原因在于它可以搭配各种食材，而且同西班牙标志性的各种酒饮也很搭，比如葡萄酒、味美思酒、啤酒和烈酒。享用塔帕斯时，橄榄可以单独盛在小碗中与酒饮一起供应，作为派对或晚餐的开胃菜。或作为塔帕斯的一种食材，从著名的西班牙冷菜汤，到上文提到的优雅的吉尔达，再到色彩缤纷的泡菜串（Banderillas）。

西班牙美食传统、饮食方式独特又如万花筒般丰富，塔帕斯就是典型的呈现方式。塔帕斯的混搭方式让各种美食产品相互碰撞又和谐，给大厨们广阔创意空间来惊喜食客；而烹饪方式简便，家厨也能应对，只等您来试。



#alimentosdespaña