



西班牙食材×中国美食，家常菜也有融合玩法！

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。

今天，一起试试用几样西班牙招牌美食产品，混搭中餐菜肴、烹饪方法吧！相信一定能创造出新的融合美味~

#西班牙番红花与熏红椒粉

火锅&炖菜



汤底可是火锅的灵魂之一。涮羊肉锅底里的生姜、大葱、枸杞调出了养生的味道，云南菌子火锅更是将鲜美的汤作为一餐的终极目标。

如果将西班牙招牌美食瓦伦西亚杂烩饭（Paella Valenciana）里不可或缺的秘料番红花加入火锅汤底，一定能给各种中式火锅带来新奇的西班牙风味。



从古至今，番红花在西班牙一直是一种珍贵香料。尤其是著名的西班牙的原产地名称保护拉曼恰番红花（Azafrán de la Mancha PDO），它香气圆润，并有麝香、花香，以及带有蜂蜜气息的强烈香气和泥土味。



熏红椒粉（Pimentón）是另一种西班牙标志性的香料，许多西班牙招牌菜肴里都能见到，比如西班牙辣香肠等。熏红椒粉能为菜肴带来明显的烟熏风味，增加风味的复杂性，还能为菜肴添加一抹红色，让人看着就食欲大增。在烹制需要炖煮的肉菜时添加熏红椒粉，能够简便地获得多种复杂风味；哪怕是以蔬菜食材为主的炖菜，也能带来类似肉食的香气。

#西班牙橄榄油

家常油炸&煎炒

中餐爱用花生油和菜籽油，而西班牙人不论是在家还是在餐厅，大多都用橄榄油来油炸。橄榄油能增加菜肴的风味，保证营养特性，还能让炸制的食物外焦里嫩。西班牙产特级初榨橄榄油（EVOO）就是优质橄榄油的保证。



©ICEX/ICEX

科尼卡布拉品种橄榄的橄榄油能为菜肴提供浓郁的青苹果香气，也有受原产地名称保护的产品，如来自托雷多山区（Montes de Toledo）的橄榄油。



如果想尝试用橄榄油爆炒或油炸的话，一定要挑选适合高温烹饪的优质橄榄油。

橄榄油要选择烟点高的品种，比如皮夸尔（Picual）或科尼卡布拉（Cornicabra）。这两个品种制成的橄榄油都非常适合在高温下烹饪，还具有复杂的风味个性。

皮夸尔品种的橄榄油具有番茄和青杏仁的绿色气息。原产地名称保护布列高科尔多瓦（Priego de Cordoba PDO）、原产地名称保护马吉那山脉（Sierra Mágina PDO）都是优质皮夸尔品种橄榄油的好选择。

#西班牙辣香肠

中式炒饭



©ICEX/ICEX

熟肉制品和西班牙香肠可以说是西班牙美食的核心。炒饭也是可繁可简的基本中餐。不论是香肠还是炒饭都有着数不胜数的种类，二者的融合想必能拥有万千姿态，创造美食融合的新领域。



西班牙香肠类型众多，有风干、半风干、熏制的，有用熏红椒粉、牛至或其他调料调味的，甚至用干型葡萄酒调味的。

其中的精品要数伊比利亚辣香肠（Chorizo Ibérico），比如原产地名称保护埃斯特雷马图拉（PDO Dehesa de Extremadura)的产品，由伊比利亚猪肉制成，能给美食带来独特风味。

#雪利醋 中式大拌菜



大拌菜从北方火遍全国，便捷、新鲜，可以平衡各种丰盛菜肴的口味。而重要的除了应季的蔬菜，就是醋、糖、盐和油的调味了。

有一味西班牙调料可以将大拌菜提升到一个新境界，也是西班牙的标志性美食产品——原产地名称保护雪利醋（Vinagre de Jerez PDO）。



©ICEX/ICEX

雪利醋是用强化雪莉酒制成的美食，原材料是种植于西班牙安达卢西亚地区的葡萄。

用于制作雪利醋的三种主要葡萄品种是帕洛米诺（Palomino）、麝香（Moscatel）和佩德罗-希梅内斯（Pedro Ximénez）。

帕洛米诺赋予雪利醋清淡而强烈的味道。相比之下麝香和佩德罗-希梅内斯更甜，带来更丰富的风味，使得雪利醋的甜和酸味更平衡。这些葡萄各具特色，使得雪利醋具有独特的风味和香气。

#马尔科纳杏仁

杏仁冻奶

杏仁冻奶是传统又美味的中式甜点，和西式布丁在外观和口感上有着异曲同工之妙。冻奶的主料只有杏仁、牛奶和糯米，很适合在家制作，是很难出错的一道甜品~



升级秘诀在于西班牙的奢品杏仁，马尔科纳（Marcona）杏仁。这个主要产自西班牙的杏仁品种，有“杏仁皇后”之称，在地中海国家广受欢迎。马尔科纳杏仁比其他常见品种外形更圆肥，口味更甜，让甜品的口感更丰富、浓郁。

对传统的传承一直塑造着西班牙美食产品的质量，更源自几个世纪以来的经验、技术，和对品质的追求。这些西班牙美食产品已经很容易在国内买到，如果感兴趣的话，网购一些试试吧！