



#SpainFoodNation

西班牙罐装海鲜 | 近在咫尺的西班牙海产珍馐

西班牙被大西洋、地中海所拥抱，漫长的海岸线带来了丰富的海产。也难怪西班牙是个热爱海鲜的国家。

作为在全世界都名列前茅的鱼类消费大国，**海鲜**在西班牙美食传统中占有重要地位。它们被烹制成海鲜杂烩饭、炖菜、烧烤和烘焙菜肴以及塔帕斯。



©ICEX/ICEX

海鲜生产历史

西班牙人不但爱吃海鲜，更有古埃及人和希腊人带来的悠久的**海水养殖**历史。

西班牙海岸有着被精心呵护的自然环境，是优质海产的基本质量保证。同时，这里还有食品保存的传统，很早就开发出了盐腌和烟熏的保存技术。

20世纪上半叶，西班牙建立了**罐装鱼工厂**，率先在欧洲生产出一批罐装食品。传统方法结合现代技术的食品罐装生产，保证了腌制海产的质量和新鲜度，将季节性、地域性的西班牙海洋珍馐送达全球，让人们可以全年享用，使西班牙美食成为国际高端餐饮业的风味之选。

西班牙出产的海鲜，**牡蛎、贻贝和蛤蜊、鱿鱼、墨鱼乃至章鱼**都可以进行罐装保存，这些罐装海鲜常年都能吃到，是西班牙人厨房的常备选项，也位居全西班牙酒吧菜单中的榜首。



©ICEX/ICEX

罐装贻贝

加利西亚地区出产贻贝、牡蛎和蛤蜊，其中加利西亚贻贝（Mejillón de Galicia）是该地区标志性的海鲜产品之一。这里理想的自然环境赋予了贻贝特有的微甜味道，贝肉呈微橙色，**丰腴圆润，鲜嫩多汁**。

贻贝的味道细腻而微妙，不仅本身是十足的佳肴，还与许多食材相契合。在西班牙街头的酒吧里，罐装腌制的贻贝通常装在小盘子里，配上橄榄和皮奎洛红椒（piquillo）作为开胃菜。带壳的贻贝通常用大蒜黄油和一小撮新鲜欧芹一起蒸，如果再配上烤面包，就成了一道主菜。

贻贝的好搭档是桃红类型（rosado）的著名西班牙起泡酒——**卡瓦酒**。卡瓦酒产自卡瓦产区（DO Cava），有着平衡的酸度、富于莓果风味和花香气息，不会因甜味而压倒贻贝的独特风味。



©ICEX/ICEX

罐装鱼类

提起受欢迎的西班牙罐装鱼，就要数金枪鱼和凤尾鱼了。

网捕（almadraba）金枪鱼产自安达卢西亚的阿尔沃兰（Alborán）海，这里是蓝鳍金枪鱼洄游到地中海进行繁殖之处。这里的金枪鱼肉质细腻丰腴、颜色略深，味道更为浓郁。



©ICEX/ICEX

网捕金枪鱼名字中的“almadraba”是金枪鱼渔网的意思，表示捕捞时用了一种用渔网形成渔场来捕获金枪鱼的传统技术。

这种技术捕捞量有限，有针对性，被广泛认为具有可持续性，几个世纪以来一直保持不变。



©ICEX/ICEX

罐装金枪鱼在西班牙一直深受欢迎，尤其是品质上佳的腹肉，经过精心切片、调味并手工放置进罐头或广口瓶中，用盐水或橄榄油浸渍，再由加工厂送往世界各地。

在西班牙罐装海鲜面前，一定要摒弃以前一切对罐头食品的成见——在西班牙，只有好食材才被装入罐头。当你打开一盒西班牙蓝鳍金枪鱼罐头时，品尝到的是被保存的传统美味。



©ICEX/ICEX

这种产品在西班牙是高端食品，在加的斯海边沿岸的潮流酒吧里，会连同一杯冰的菲诺雪莉酒一同端上桌。或者用简单几个步骤制成塔帕斯——比如地中海金枪鱼沙拉，用罐装金枪鱼、萝卜片、牛油果丁、橄榄和腌洋葱、生菜和水瓜榴。

再浇上一些西班牙特级初榨橄榄油，可以选择富于果香的原产地名称保护马吉那山脉（DOP Sierra Mágina），挤上几滴柠檬、西班牙葡萄酒醋，切几片硬质奶酪（比如绵羊奶的原产地名称保护蒙切哥奶酪Queso Manchego PDO）就成了一道美味佳肴。

西班牙凤尾鱼主要产自两个地区：加泰罗尼亚地中海沿岸的埃斯卡拉（L'Escala），以及西班牙北部坎塔布里亚海岸的桑托尼亚（Santoña）。埃斯卡拉（L'Escala）位于布拉瓦海岸的中心地带，当地还会举办凤尾鱼节。坎塔布里亚每年捕获凤尾鱼只在春节进行，这时的凤尾鱼肉质鲜嫩。罐装凤尾鱼应该算是半预制产品，因为它们虽然经过手工挑拣、腌制、清洗等工序，但没有经过热加工。经过一段时间的腌制成熟，凤尾鱼最终被浸在橄榄油或葵花籽油里、封存在罐头中。

这种不到10厘米长，不起眼的小鱼，从19世纪开始生产，现在则是海产珍馐，精致前餐的必备项。当然可以直接取出享用凤尾鱼，也可以搭配一些食材做成塔帕斯。

将西班牙凤尾鱼、小腌黄瓜和腌洋葱丁放在一片面包上，就成了美味的西班牙海鲜塔帕斯。或者将简便的番茄碎烤面包（Pan con tomate）配上一片凤尾鱼及西班牙火腿，立刻有了丰盛感，咬上一口就好满足。

无论是罐装金枪鱼还是凤尾鱼，同西班牙白葡萄酒都十分契合。下海湾产区（DO Rías Baixas）的阿尔巴利诺（Albariño）品种葡萄酒就十分合适。这个品种的白葡萄酒风味丰富，并且能平衡鱼类的风味，同时还增添了爽脆、利落的口感。

经典西班牙海鲜菜肴

新鲜或者罐装的海鲜是西班牙美食的核心，有无数经典菜肴将各种食材风味与西班牙海岸的海洋宝藏相结合。一起来看几样吧！



海鲜杂烩饭（Paella de mariscos） 是用经过番红花调味的米饭、辣椒和番茄为基础食材，再加上各种鱼、虾、贻贝和蛤蜊等海鲜烹制而成。海鲜杂烩饭是起源于瓦伦西亚的杂烩饭的另一版本，两者重要的共同点是调味增色的番红花，以及锅底香脆的锅巴。



炸鱿鱼圈（Rabas） 是一道出自坎塔布里亚海沿岸经典的海鲜塔帕斯，用切成条或圈状的鱿鱼蘸上些许面糊，再炸得脆脆的。炸好后用盐调味，再挤上些新鲜柠檬汁。



白葡萄酒番红花蒸鱼，将鳕鱼或鳟鱼鱼片淋上白葡萄酒和橄榄油，然后撒上番红花、瓦伦西亚橙的橙皮和盐调味。菜肴上还会放上番茄、水瓜榴和新鲜百里香以增添风味。



烤沙丁鱼（Espetos） 是一道传统的沙丁鱼菜肴。通常会将6条沙丁鱼为一串，用海盐调味，然后在橄榄木烧的明火上烤。等到完全煮熟，再淋上橄榄油和柠檬汁。



鳕鱼炸丸子（Croquetas de bacalao） 是西班牙炸丸子的一种，由盐渍鳕鱼片和土豆泥制成丸子，再经过油炸而成。

看了这么多西班牙美食，有没有垂涎欲滴呢？如果身边有西班牙餐厅的话，就动身前往大朵颐吧！或者，用更容易买到的西班牙罐装海鲜，在家自制各种西班牙海鲜塔帕斯，即刻享受西班牙海岸风味~