

## 舌尖上的西班牙

西班牙是一个位于欧洲西南部的君主立宪制国家，西邻同处于伊比利亚半岛的葡萄牙，北濒比斯开湾，东北部与法国及安道尔接壤，南隔直布罗陀海峡与非洲的摩洛哥相望。它领土还包括地中海中的巴利阿里群岛，大西洋的加那利群岛，及在非洲的休达和梅利利亚。海岸线长约 7800 公里，境内多山，欧洲高山国家之一。欧盟成员国之一。



西班牙菜包含了贵族与民间、传统与现代的烹饪艺术加上特产的优质食材，使得西班牙菜在欧洲和世界各地占有重要的位置。

西班牙三面临海，内陆山峦起伏，气候多样。历史上屡受外族侵略，以及不同教义的影响，所以各地都有着独特的文化传统和特色。形成了菜品丰富、口味浓郁的特点。



西班牙菜品种繁多大致分为下列地区的地方菜：

安达卢西亚和埃斯特雷马杜拉：菜肴以清新和色彩丰富为主，多采用橄榄油、蒜头。秉承了阿拉伯人的烹饪技巧，以油炸形式烹调，特点是清鲜食味、口感香脆酥松。特产有风干火腿、沙丁鱼、三角豆等等。代表菜为西班牙冻汤。



加泰罗尼亚：位于比利牛斯山地区，接壤法国，烹饪方法与地中海地区接近。多以炖、烩菜肴出名。盛产香肠、奶酪、蒜油和著名的卡瓦气泡酒。代表菜：墨鱼汁饭、蒜蓉蛋黄酱、海鲜烩。



加利西亚和莱昂：位于西班牙西北部，盛产海鲜和三文鱼、藤壶。有别于其他地方菜的是，此地菜肴很少用蒜和橄榄油，多用猪油。代表菜：醋酿沙丁鱼。



拉曼查：位于西班牙中部，畜牧业发达。以烤肉为主菜，盛产奶酪、高维苏猪肉肠和被称为“红金”的西班牙藏红花。代表菜：红粉汤、西班牙红肠、藏红花饭。



巴伦西亚：比邻地中海，稻米之乡。盛产蔬菜和水果、海鲜。著名的西班牙海鲜饭（Paella）出自这里，被称为“西班牙国菜”。



里奥哈和阿拉贡：位于比利牛斯山东部，烹饪简单，但特色酱汁和红酒世界驰名。

