



如何不出家门就可以获得“西班牙式”美食快乐？

“不懂得吃就不懂得生活”，西班牙言语如是说。西班牙人爱吃，天下皆知。海鲜饭、伊比利亚火腿、炖牛尾、冷菜汤……还有堪称国粹的Tapas!

我觉得tapas最可以代表西班牙文化精髓，几乎随便什么食物搭配都可以用来做tapas!



天气越来越热，实在不想开火做饭大汗淋漓，看着冰箱里呈现出漂亮大理石花纹的火腿片。想着不如借着西班牙tapas的精神，中西结合，花样搭配，今天我们也来享受一次“西班牙式”的美食体验？

我还记得第一次吃到伊比利亚火腿的时候，真的惊为天人。绯红透亮的薄片可以看到漂亮的肌理纹路。入口后，浓郁的咸鲜肉香之味交错，温和且绵长，搭配一口雪莉酒，更是妙不可言。



伊比利亚火腿还非常健康，富含铁、钙、镁、叶酸和维生素E等等，美味又没有负罪感。西班牙不管是奶酪，酒，橄榄油什么，都有一套原产地命名和保护制度，统称D.O.(Denominación de Origen)。就像我们说的茅台酒，金华火腿，新疆葡萄干，不同的是在西班牙每一种用产地命名的食品，都有严格的标准。



许多火腿，比如伊比利亚火腿，都有以产地为名的地理标志保护，像是原产地名称保护哈布戈（Jabugo PDO）火腿、原产地名称保护基胡埃罗（Guijuelo PDO）火腿。



伊比利亚火腿光是切下来薄薄一片仪式感十足，但为了增加氛围感，我打算把它和水果一起搭配，做一个水晶糕~晶晶亮，夏天吃起来也清爽可爱!

伊比利亚火腿最棒之处就是随便搭配都是零失败食谱，还有什么比这更棒的事儿吗?



有了伊比利亚火腿，自然也少不了蒙切哥奶酪。来自堂吉柯德的故乡，拉曼恰，也有原产地名称保护，被称为原产地名称保护蒙切哥奶酪（Queso Manchego DOP）。蒙切哥属于羊奶酪，有一种巴西果和焦糖的味道，还有人说像烤羊肉的独特香气。它的质地干燥，但不影响口感细腻，奶酪外头有漂亮的用干草压制留下的花纹。微咸，有丰厚纯正的奶香味。

对我来讲这种口感是最棒的，它的吃法，可以做零食，可以做沙拉配菜，可以配面包。如果是直接吃，就切成厚度适中的三角片，如果做配菜，可以切成块或者轻薄的碎片。



我最喜欢的吃法是泡在橄榄油中，橄榄油的发苦的香气和奶酪简直是绝配，并且弥补了它较干的口感，非常推荐！

当然，如果想要拥有一个地地道道的西班牙美食体验，必须要有cava气泡酒啊！水晶糕晶莹剔透，火腿的颜色从里面透出来像是一块红宝石。咬开软糯的表皮，油滑圆肥的火腿香味柔嫩无比，和清新爽口的水果滋味交错在一起。

来一口起泡酒，味道变得更丰富起来，轻巧柔和，仿佛是指挥家在嘴里带着火腿、水果、奶酪、橄榄举办了一场交响乐，回味悠长。



各种各样随便搭配起来，每个组合起来一小盘，热热闹闹、欢欢喜喜。这是生活，大家坐在一起，就着tapas喝一杯小酒，在微醺中聊天，享受音乐和舞蹈，一切都刚刚好。





西班牙香肠火腿水晶糕

做法材料

主料：

水晶粉 100 克

纯净水 200 毫升

辅料：

伊比利亚火腿 50g

西班牙辣香肠 50g

西班牙蒙切哥奶酪 50g

蓝莓 100g

芒果 100g

樱桃 100g

调料：

糖浆 100 毫升

制作方法

1. 芒果、西班牙蒙切哥奶酪分别切成小丁。樱桃去核。



2. 水晶粉中加入 100 毫升水、50 毫升糖浆，用筷子搅拌成水晶粉浆。



3. 水晶粉浆放到碗里盖上一个盘子，大火隔水蒸 15 分钟，至凝固晶莹剔透。



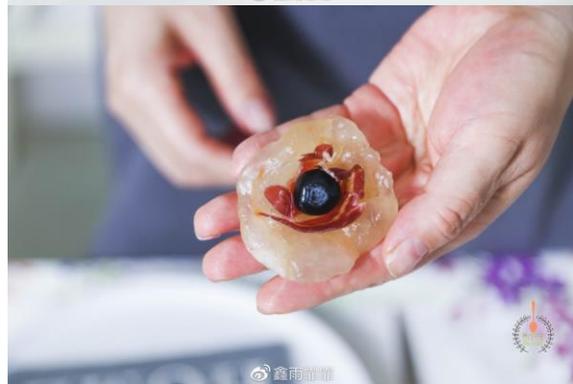
4. 将蒸好的水晶团分成多个 30 克的小剂子，滚圆、压扁。



5. 将水果和西班牙蒙切哥奶酪分别用伊比利亚火腿、西班牙辣香肠裹起来。



6. 水晶皮分别包入一颗馅料。



7. 用模子压成花状。按上述方法将所有的馅料包完。

