第一次尝试这种火腿，脑子里“喀哒”一下，是味蕾发出向大脑的警告：那是一种强烈的、愉悦的饱满的味道，侵袭了口腔内的每一寸。你于是再也忘不掉这种味道了。

您刚才品尝到的是来自西班牙的伊比利亚火腿。

要不然呢？那个“警告”的过程是合乎逻辑的，毕竟它是西班牙美食的一大宝藏。

猪猪是人类的老朋友

西班牙和伊比利亚火腿的不解之缘可以追溯到很多很多年前。为了找到其起源，人们必须穿越回伊比利亚土地上生活的年代：是凯尔特人第一个将猪变成其饮食中的基本原料，且那时起他们就已经在寻找用盐腌肉的方法。

在猪的全身上下，由于其多汁的口味，腿是最有价值的部分。2000年间，地球上有各种各样的发现、故事、冲突和进步，人们才有了今时今日。有一件事却未改变：西班牙依旧是最出色的火腿之乡。

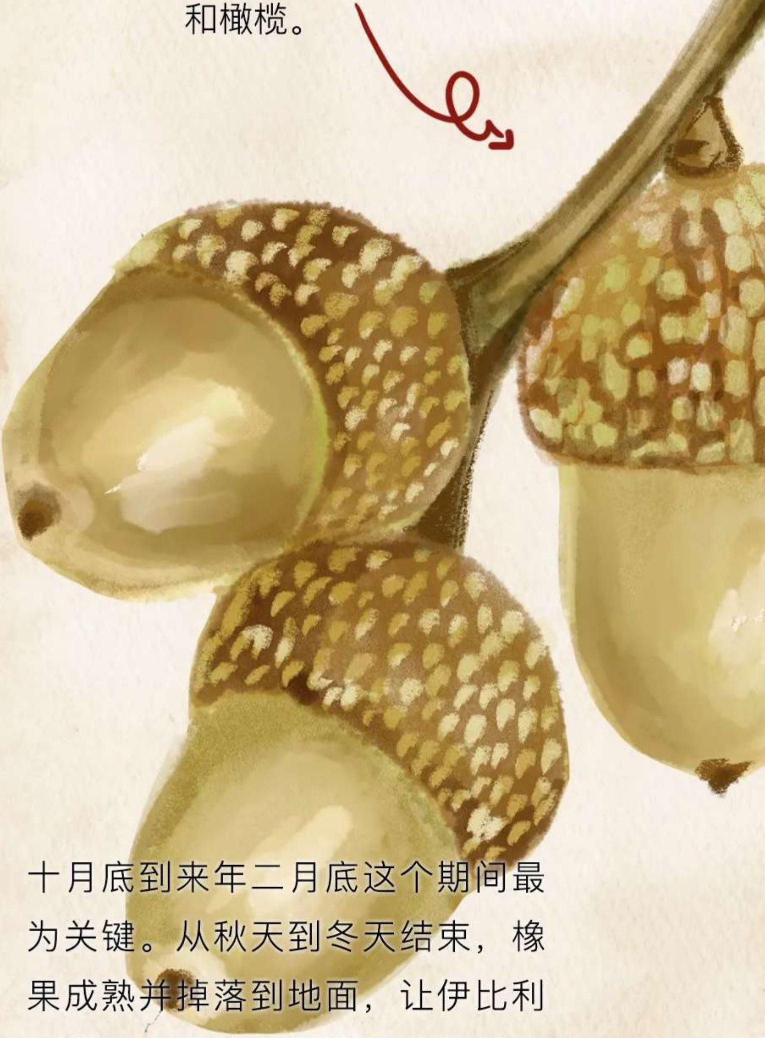
被宰前
它们也曾以为
会一直这么快活下去

伊比利亚猪来自几个世纪前在地中海盆地自由长大的野猪。它们除了有修长的腿，结实且尖锐的鼻子以及深色皮肤和蹄子，

还有一个根本原因使它们的品质非同寻常：成长环境。这里特指西班牙中部或西班牙中南部特有的牧场，该地区为典型的地中海自然环境。

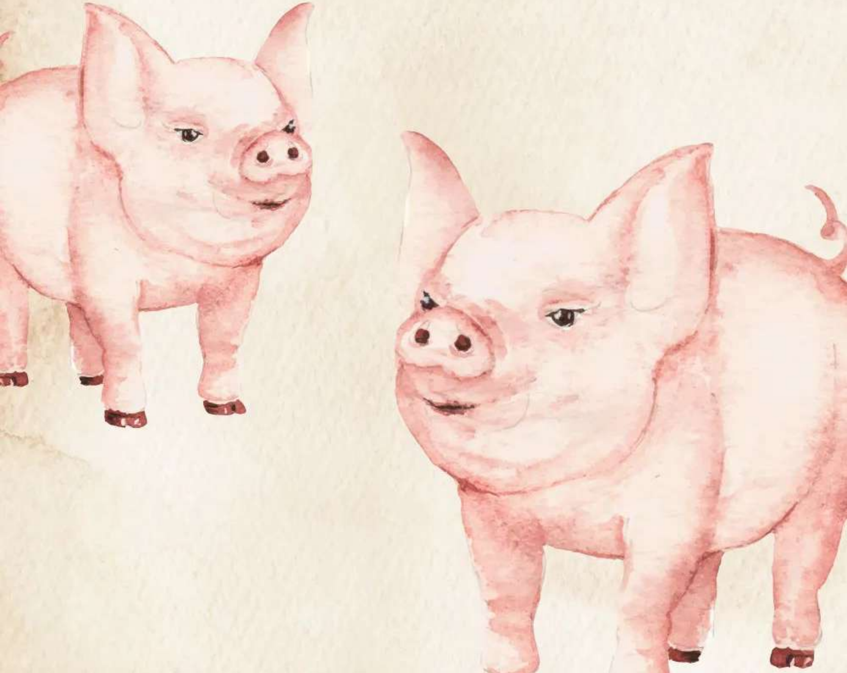
这些牧场是由人类耕种的大面积生态系统，作为一种具有巨大经济和社会价值的可持续发展整体模式，它们具有非常丰富的生物多元性——在这片面积超过数千公顷的土地上盛产圣栎树（橡树科，亦叫冬青槲）和栓皮栎（一种软木橡树，红酒的酒塞通常就是它），在这里伊比利亚猪自由自在地生长着，以橡果为主食，也吃栗子

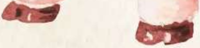
和橄榄。



十月底到来年二月底这个期间最为关键。从秋天到冬天结束，橡果成熟并掉落到地面，让伊比利亚猪敞开了吃个痛快。有这样的流水席，它们在短短三个月内就

可以增重至70公斤。这样喂食有什么好处？多亏这些伊比利亚猪们在牧场徘徊时的运动量（每天可多达10千米），让橡果提供的不饱和脂肪最终转化为肌肉，使其成为绝对的美味佳肴。





加工成火腿后，保存在通风阴凉处。当人们用特殊的刀具将它切成薄片，可以完美地分析每个细微差别和每种质地，有着大理石一般的肌理纹路。 酸甜之味交错，温和且绵长，你不由感慨：此腿只应天上有，不过这个腿是指西班牙火腿。

与此同时伊比利亚火腿还非常健康——其高的油酸含量意味着它提高了良好胆固醇（HDL）的水平，从而对血液有益。同时，其低含量的饱和脂肪酸又有利于降低坏胆固醇（LDL）。这还没完，伊比利亚火腿还富含铁、钙、铁、镁、叶酸和维生素E等等，美味又没有负罪感，夫复何求?

伊比利亚火腿的种类这么多，区分它们其实很简单——看伊比利亚火腿上封条的颜色。

黑色和红色标签统称橡果伊比利亚火腿，均适用于仅用橡果喂食的伊比利亚猪，除了牧场伙食一样，只有100%纯种血统伊比利亚猪才能被打上黑色标签。

绿色标签是复合填喂放牧伊比利亚火腿，仅针对伊比利亚田间肥育的猪，它们吃草药和自

然资源，但没有橡果。

最后一个白色标签是复合放牧填喂伊比利亚火腿，用天然饲料在饲养场养大。此外还有没有颜色标签的，如填喂型伊比利亚火腿，这样的伊比利亚猪是吃蔬菜和谷物长大。

最著名的火腿都有自己的地区保护商标，认准**Jabugo**、**Dehesa de Extremadura**、**Guijuelo**或**Los Pedroches**就错不了。

光是切下来薄薄一片仪式感十足，吃起来也有妙不可言的风味；还可作为佐料，随着主菜让味蕾有如上天堂一般。这也是为什么要搭配蔬菜一起食用，拌入沙拉或放入炒时蔬，最后与红肉或白肉一起搭配，都是零失败的食谱。伊比利亚火腿有这么多的食用场景，且它一年四季都可以获得，还有什么比这更棒的事儿吗？

最后，一整道西班牙盛宴自然少不了Tapas！无论是芝士、可乐饼（炸丸子），还是干脆加些番茄的烤面包……再配上西班牙特有的气泡酒Cava，舌尖上的西班牙，让你再也不想离开它。

VOGUE

监制：Austin.Z
编辑：ai
撰稿：冷大侠
插画：zizi
视觉：80jiang