

Spanish Summer Gastronomy Without Limit

西班牙餐桌的 夏日之选

西班牙独特的历史和文化、多样的地理环境造就了丰富、多样的美食；对质量、安全的高标准又让人多了一份保障和安心，可以尽情享受。正宗的西班牙美食能为炎夏带来清爽的特色风味；再搭配产自西班牙的美酒，会带来全新的味觉体验和餐桌风尚。



为西班牙海岸珍馐配上一杯西班牙卡瓦酒，欢腾的气泡带走暑热；你还可以选自卢埃达产区（DO Rueda）的弗德乔（Verdejo）品种白葡萄酒、下海湾产区（DO Rías Baixas）的阿尔巴利诺（Albariño）品种白葡萄酒。

利亚（原产地名称保护埃斯特帕Estepa DOP）、阿拉贡（原产地名称保护下阿拉贡橄榄油Aceite del Bajo Aragón DOP）或科尔多瓦（原产地名称保护巴埃纳Baena DOP）的西班牙橄榄油，能为沙拉、菜肴或调味酱带来微妙风味。

一颗橙子开启清爽夏日

西班牙是欧洲极大的橙子生产国，其因优质、甜美多汁而受到人们的喜爱。安达卢西亚及附近一些地区有“西班牙果园”之称。安达卢西亚的瓦伦西亚是主要的橙子产区，这里的出产受地理标志瓦伦西亚柑橘（Cítricos Valencianos PGI）的保护。西班牙橙子能开启夏日清爽的早晨，也为你补充维生素。瓦伦西亚橙汁还构成经典西班牙鸡尾酒“瓦伦西亚之水”（Agua de Valencia，还要加上西班牙金酒、卡瓦酒、糖和冰块）的基调。

沙拉和奶酪盘中少不了来自拉曼恰的原产地名称保护蒙切哥奶酪（Queso Manchego DOP），其质地坚实，散发出青草香气和坚果风味。伊比利亚火腿也常用在沙拉中。如原产地名称保护哈布戈（Jabugo PDO）火腿和原产地名称保护基胡埃罗（Guijuelo PDO）火腿是西班牙美食的标志性产品，是由放养在西班牙林地的伊比利亚猪肉制成的。原产地名称保护雪利醋（Vinagre de Jerez PDO）是夏季沙拉的终极调味品。源于佩德罗·希梅内斯品种葡萄（Pedro Ximenez）的雪利醋更甜，适合用于清淡菜肴、沙拉、奶酪和泡菜，而其他类型的雪利醋具有更深、更微妙的香气，适合烹饪炖菜和主菜。

来自西班牙海岸的馈赠

在夏日，海鲜总能唤醒人们的味蕾。西班牙罐装海鲜采用质量上乘的西班牙海产制作，保存了海产的全部风味，让人们全年都能吃到优质海产。罐装海鲜在西班牙是厨房的必需品，是许多传统食谱的主料。比如西班牙凤尾鱼，特别是来自坎特布里亚和埃斯卡拉的风尾鱼，口感丝滑，咸味适中，可做成各种塔帕斯，也可单独享用。西班牙罐装金枪鱼是高档食品，选用优质的金枪鱼腹肉切片，浸上橄榄油或盐水再装罐。

在西班牙，搭配冰过的雪利酒就可以直接享用罐装金枪鱼了，也可以搭配番茄、绿叶菜、雪利醋和橄榄油制作夏季沙拉。罐装的蛤蜊、鸟蛤、沙丁鱼等其他海产品也是罐装海鲜中的“常客”。

轻食的艺术

清淡的沙拉是炎夏的完美餐食，秘诀在于西班牙的优质食品，如奶酪、醋、火腿和橄榄；其中，橄榄是点睛之笔，能给各种搭配提鲜和增强口感，哪怕是最简单的沙拉、三明治。西班牙拥有全球极大的橄榄种植面积，它们主要分布在中部、南部和地中海地区。来自塞维



扫描二维码访问“Spain Food Nation”官方网站，了解更多西班牙美食信息。

右上起顺时针 口感清爽的起泡酒和西班牙海鲜塔帕斯。/
西班牙火腿是夏日餐桌必备。/ 用充满西班牙特色餐酒搭配的夏日餐桌。/
用西班牙橙子制作的新鲜橙汁。