



Enjoy

Spanish Cooking

王汉明编著 上海科学技术出版社

西班牙菜

品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

Spanish
Cooking

西班牙菜

品尝与烹制 王汉明编著 上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

西班牙菜品尝与烹制／王汉明编著．—上海：上海科学技术

出版社，2003.8

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7129-8

I. 西... II. 王... III. 烹饪—方法—西班牙

IV. TS972.185.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058819号

吃得有品味系列

西班牙菜品尝与烹制

王汉明 编著 石健 丛书策划

周星娣 编辑 幸浩生 摄影 余汉云 插图

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

深圳大捷利印刷实业有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本：大24 印张：5.5

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

ISBN 7-5323-7129-8/TS·656

定价：35元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，

请向本社出版科联系调换

本书由香港万里机构授权出版，版权所有不准翻印

前言：西班牙菜的欣赏与品尝

提起西班牙，你会立即联想起什么？找寻正义的唐吉诃德 (Don Quixote)、荡气回肠的卡门 (Carmen)、扣人心弦的弗拉曼柯舞蹈 (Flamenco)，或是梦幻浪漫的毕加索、达利和米罗等艺术家……然而我会联想起才华横溢的建筑师高迪 (Antoni Gaudi Cornet)，他那智趣兼备、优雅中透出自然的神圣家族教堂 (Sagrada Familia) 及马赛克式 (Mosaic) 瓷砖镶饰的奎尔公园多少年来一直为人们津津乐道。当然，还有令我一试难忘的西班牙锅饭 (Paella)。

西班牙是一个丰富而多元化的国家，使用4种语言，7种方言，直至现在，仍保留多个世纪前的传统节庆 (Fietas)，最为人们熟知的，要数疯狂追逐的狂牛节 (San Fermin, Pamplona) 及以投掷和践踏番茄取乐的番茄节 (La Tomatina, Bunol (Valencia))。

在香港，西班牙餐馆数量不算很多。这与西班牙的近代发展有关，直到佛朗哥在1975年去世，西班牙才陆续回归国际事务舞台，更在1986年，正式成为欧共体成员。自此，世界各地游客不断涌入西班牙，享受阳光和海滩，感受异国情怀的魅力；更重要的，是藉此认识热情、真挚和不受修饰的西班牙菜肴。好客的西班牙人对饮食，从不注重烹调技术的高低，只在乎好吃与不好吃！

编写本书目的，是希望能与读者分享“吃”与“煮”的经验，也尝试以欣赏角度来品评。故此书中以历史源流为序幕，继而介绍西班牙的地方菜肴特色、进食礼仪、美酒搭配和食品特点，以让读者对西班牙菜能有较全面的认识。

书中按小食、开胃菜、汤、蛋、肉盘、海鲜、饭及甜品等分类，介绍了42款食谱，每款食谱除了有材料分量及制作步骤说明外，还附有各种烹调技巧及心得的介绍，方便读者制作。食谱中述及材料，均可从一般超级市场购买到。当然，读者也可从互联网直接向西班牙商店订购，特别是价钱超值而品质高超的DOC红酒。

本人鼓励读者尝试亲自下厨，烹制书中介绍的菜式，以供家庭聚会或与朋友把酒言欢，除了享受西班牙风味菜肴之外，也能与亲友分享成功的喜悦。

此外，本书制作期间，得到内子的鼓励和支持，而出版社的宝贵专业意见及严谨制作态度，也是使本书能顺利出版的原因，在此一并致谢！

!Adiós (再见！)

王汉明

目 录

前言：西班牙菜的欣賞與品嚐	I
---------------------	---

西班牙菜的饮食文化和认识

源遠流長話西班牙菜	3
多姿多彩的地方菜	6
认识西班牙菜	8
菜單	10
點菜技巧	11
進食禮儀	12
材料介绍	14
西班牙美酒	19
西班牙的特色醬汁	22

小食类、开胃菜 (Tapas and Entremes) Tapas and Appetizer

烧牛柳多士 (Solomillo En Tostada) Beef Tenderloin with Pimento on Toast	30
煎沙丁鱼多士 (Cebolla Y Sardinas) Sardine & Onion on Toast	32
扒西班牙肠 (Chorizo A La Plancha) Grilled Spanish Sausage	34
鲑鱼丸配续随子汁 (Albondigas De Salmon) Salmon Balls with Caper Sauce	36

炸鸡茸丸 (Croquetas De Pollo) Chicken Croquettes	38
酒醋八爪鱼片 (Pulpo A La Vinagreta) Octopus Vinaigrette	40
酥香磨菇 (Champiñones Al Horno) Baked Mushrooms	42
无花果生腿卷 (Rollitos De Jamón Rellenos De Higos) Grilled Figs Wrapped in Serrano Ham Strips	44
香炸鱿鱼圈 (Calamares Fritos) Deep-fried Squid Rings	46
烤野菜沙律 (Ensalada De Escalibada) Grilled Assorted Vegetables Salad	48
香辣羊肉丸 (Albóndigas De Cordero) Lamb Meatballs	50

汤类 (Sopa) Soup

蒜香肠肉汤 (Sopa De Ajo, Cebolla Y Chorizo) Garlic Soup with Chorizo	54
冻西班牙番茄汤 (Gazpacho Andaluz) Andalusian Gazpacho	56
海鲜汤 (Sopa De Pescado) Seafood Soup	58

蛋类、饭/粉类 (Huevos and Arroz) Egg and Rice

土豆洋葱蛋饼 (Tortilla Española) Egg/Potato/Onion Omelette	62
香辣汁焗水云蛋 (Huevos A La Flamenca) Andalusian Baked Eggs	64
香草肠肉炒蛋 (Huevos Revueltos Con Chorizo) Scrambled Eggs with Chorizo	66
西班牙锅仔饭 (Paellas Valenciana) Spain's Classic Saffron Rice Dish with Meat, Poultry and Seafood	68
鱿鱼墨汁饭 (Arroz Negro) Rice with Squid and Squid Ink	70
西班牙锅仔粉 (Fideuá Con Gambas Y Calamares) Fideuá with Tiger Prawns and Ribbons of Baby Squid	72

海鲜类 (Pescado) Seafood

白酒煮海鲈配黄绿柠汁 (Lubina Hervida Con Limón) Sea Bass with Lemon	76
什锦酿鱿鱼 (Calamares Rellenos A La Menorquina) Squid Stuffed with Pine Nuts, Mint and Raisins	78
龙虾海鲜大会 (Zarzuela De Mariscos) Seafood Stew in A Spicy and Fragrant Sauce	80

扒香辣大虾 (Cigalas A La Plancha) Grilled Prawns	82
香煎鲑鱼配茄茸牛油汁 (Salmon En Salsa De Tomate) Salmon Cutlets on Tomato Butter Sauce	84
酒香扒扇贝 (Vieiras A La Plancha Con Pimenton Y Jerez) Grilled Scallops with Paprika and Sherry	86
扒酿原条沙丁鱼 (Sardinas Rellenas A La Plancha) Grilled Stuffed Sardines	88
白酒辣椒煮石斑 (Pescado Al Pil-Pil) Garouper with Garlic and Dried Chillies	90

肉类 (Carne) Meat

香煎牛柳配果子淇淋白兰地酒汁 (Lomo De Buey A Las Frutas) Beef Tenderloin with Dried Figs, Apricots and Prunes in A Cream-brandy Sauce	94
酒香羊排配桃汁 (Costillitas De Cordero) Lamb Chops Marinated in Sherry with Peach Sauce	96
红酒烩牛尾 (Rabo De Toro) Bullfighter's Ox-tail Stew	98
红甜椒烤鸡 (Pollo Asado Con Pimientos Rojos) Roast Chicken with Red Peppers	100
西班牙大锅菜 (Cocido) A Simpler Cocido	102
酒香草莓烤鸭 (Pato Braseado) Roast Duckling with Berry	104
烧猪柳配山羊干酪汁 (Lomito Al Cabrales) Pork Tenderloin with Blue Goat Cheese	106
蒜香猪排 (Chuleta De Cerdo Con Ajillo) Pork Chop with Garlic	108

甜品 (Postre) Dessert

香橙薄饼配朱古力汁 (Filloa Al Licor) Fruit-filled Dessert Crepe with Chocolate Sauce	112
焦糖焗饭布丁配鲜草莓 (Arroz Con Leche) Rice Pudding with Crackle Glaze and Berries	114
焗苹果配鲜柠汁 (Reinetas En Salsa De Limón) Baked Apples with Lemon Sauce	116
酒香蛋白球 (Suspiros De Monja) Snow Egg White in White Wine	118
杏仁咖啡饼 (Tarta De Santiago) Flourless Almond Cake with Coffee Cream Sauce	120
杏仁酥皮条 (Milhojas) Millefeuille with Almond	122



西班牙菜的饮食文化和认识



源远流长话西班牙菜

西班牙具有独特地理环境，能与欧洲其他国家、阿拉伯及地中海沿岸国家作饮食文化交流，并拥有优质食材，其饮食集合了传统和民间烹调艺术，拥有一批专业烹调大师，使西班牙烹调声誉在欧洲占有重要地位。

西班牙位于欧洲西南的伊比利亚半岛 (Iberian Peninsula)，东南面临地中海，西北面向大西洋，西南与葡萄牙相连，东北则与法国和安道尔接壤。其领土包括了地中海的巴利阿里群岛和非洲西北部大西洋上的加那利群岛，中部则有梅塞塔高原，属山脉环绕的闭塞性高原。此外，西班牙境内多崎岖山脉，北有贯穿东西的比利牛斯山脉和坎塔布连山脉；南靠边界有东西走向的安达卢西亚山脉，由于其天然地势的关系，令其内部独立分离，遂成多个自治区及王国。由于伊比利亚半岛占据着地中海的海口要塞，握有海运之利，成为移民者的梦天堂、军事者的掠夺目标和经商者的理想集散地。



根据历史文献记载，自公元前三千多年，已有民族由北非跨海，经直布罗陀海峡移居至半岛上，并将半岛称为伊比利亚 (Iberia)，意思是河川的大地，他们就是最早的“伊比利亚人” (Iberians)。另外，还有找寻温暖阳光的民族——凯尔特人 (Celts) 由北面南下经法国，再经比利牛斯山脉 (Pyrenees) 抵达西

班牙。其后，从狩猎渐渐变为以农畜牧为主。当公元前5世纪期间，西班牙的丰富矿物资源引起侵略者的兴趣而入侵。战败后，曾先后受伊贝洛族的腓尼基人 (Phoenician) 和希腊人统治，除了输入文治武功外，还直接影响了当时的烹调食材，特别是希腊人所引入的橄榄、橄榄油、干酪和酿酒技术等，对当时仍以豆类、干酪、果子和面包为主的单调西班牙菜，起了冲击作用，增加了食物的搭配变化。及

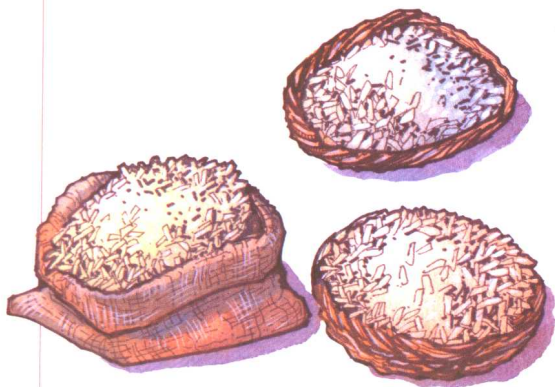
后，罗马帝国兴盛发展，引入各种烹调技术和调味料如大蒜等，并以拉丁文作中、上流阶层的流行语言，在罗马帝国文献里，可见一斑。随着罗马帝国没落，日耳曼民族的西哥特人 (Visigoths) 成功侵占西班牙，他们仍保留着大部分罗马制度和饮食烹调文化，并传入酿造、猪肉肠的技术。

公元8世纪，阿拉伯的摩尔人 (Moorish) 统治西班牙至公元15世纪 (公元711~1492年)。他们在各地兴建

清真寺，引进了阿拉伯的制皮革品技术、毡织技术、丝绸织造和金属餐具制造等技术，巴塞罗那 (Barcelona) 及巴伦西亚 (Valencia) 成为贸易集散地，如贩卖羊毛、药物及奴隶等等。除此之外，阿拉伯的农产品如茄子 (Berenjena)、橙 (Naranjas) 和西瓜 (Sandias)；各式香料如藏红花 (Saffron)、茴香 (Aniseed)、小茴香 (Cumin)、三角豆 (Garbanzos) 和杏仁制品 (Almond product)；稻米栽种方法等等均被引进西班牙。现在邻近瓦伦西亚一带，仍是稻米重要产地。以稻米入馔，可算是西班牙人的拿手绝活，当中最具代表性就非西班牙饭 (Paella) 莫属了。

15世纪初，亚拉贡 (Aragon) 国王费迪南 (Ferdinand) 迎娶卡斯提尔 (Castile) 女王伊莎贝拉 (Isabella)，两大强国结盟，统一西班牙，并成为黄金纪元。其时的饮食潮流以简单、健康的烹调方式为主流。

1492年，西班牙人克里斯托弗·哥伦布 (Christopher Columbus) 发现美洲大陆，并在1494年于罗马



教皇敕令下，将大部分土地权划分给西班牙，促使西班牙人积极勘探，陆续征服墨西哥的阿兹特克人 (Aztecs) 及秘鲁的印加帝国 (Incas)。新世界的财宝经大西洋航道源源流入，西班牙成为欧洲最强盛国家，费迪南与伊莎贝拉之孙查理五世被推为神圣罗马帝国皇帝，统辖近半的欧洲大陆及美洲大陆的大部分，令新大陆的食物如番茄、甜椒和红椒粉带回西班牙及欧洲大陆。食材的互相交流，使烹调料理变得多元化，饮食文化更趋于璀璨奢华。

1588年5月，西班牙舰队战败，自此国势一蹶不振，更引起英国、法国和奥地利等抢夺西班牙皇位的控制权，最后由法国的波旁家族 (Bourbon dynasty) 继任西班牙皇位，故食风和烹调技术深受法国影响。

1808年，法国拿破仑以欺骗手段取得西班牙，引起国民不满，纷纷起来革命，以作反抗，同时，西班牙在中南美洲的殖民地亦效法美国，以革命争取独立。1931年，西班牙政府宣布实施共和制度，国王阿方索十三世流亡法国，此时西班牙由佛朗哥将军 (General Franco) 统治。1964年，佛朗哥宣布由阿方索的孙子胡安·卡洛斯为合法继任国王。1975年，佛朗哥去世后，卡洛斯一世颁令新宪法，使西班牙成为一个君主立宪国家。不过，西班牙的各个自治区，仍按照各自的历史传统和当地烹调材料，造就出独特又传统的地方菜肴，以及别具风格的饮食文化。



多姿多彩的地方菜



西班牙四面环海，内陆一带山峦起伏，气候又属多样性，故各地气候和温差也有颇大差异。从历史上看，西班牙屡受外族入侵，又辗转受不同教义影响，遂令各省市留存独特的传统文化及拥有不同节庆 (Fiestas) 的特色。西班牙

菜融合了各种外族文化，充满独特的地方色彩，以“美酒佳肴”来形容

西班牙的酒和菜，绝不为过。按其地方特性，不难找到高质量饮食材料，

并在高超烹调技术和专业大师的调配下，形成了菜种丰富、烹调可口和各具特

色的优点，并与中国菜挺相近。

多姿多彩的地方菜肴，大致上出自下列主要地区。

安达鲁西亚 (Andalusia) 及埃斯特雷马杜拉 (Extremadura) 菜肴以清新和色彩丰富为主，多采用橄榄油、蒜头及其他新鲜蔬菜为基本材料做菜。同时，还秉承了阿拉伯人的烹调技巧，菜式中不少是运用油炸形式烹调，取其香脆酥松的质感，配以清鲜食味作依据，著名的特产食品包括：风干火腿 (Jamon Serrano)、沙丁鱼 (Sardines)、三角豆 (Garbanzos) 和红酒 (Manzanilla)，此地驰名的菜肴为西班牙冻汤 (Gazpacho)。

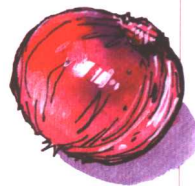
巴斯克 (Basque Country) 与法国西南山区相邻，菜肴多以海鲜或野味为主要材料，特产有盐制鳕鱼 (Bacalao) 及鳗鱼苗 (Angulas)，驰名菜式有炸鳗鱼苗 (Angulas A La Bilbaina)。

卡特罗尼亚 (Catalonia) 位于比利牛斯山地区 (Pyrenees)，接邻法国，曾受法国统治，烹调方法与地中海沿岸地区接近。卡特罗尼亚以炖菜佳肴出名，盛产香肠、乳酪和蒜油，著名的特产食品还有卡瓦气泡酒 (Cave)，驰名菜式有墨汁饭 (Arrzos Negre)、香蒜酱 (Allioli) 和海鲜大会 (Zarzuelas)。

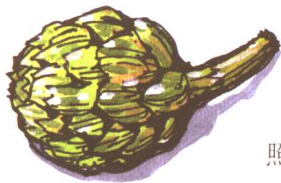


加利西亚 (Galicia) 及利昂 (Leon) 位于西班牙北部，盛产海鲜及鲑鱼，亦是烹调技术最出色的食区。有别其他地方菜肴，此地的菜肴甚少采用蒜或橄榄油，却多采用猪油 (lard)、粟米面包和麦粉，特别的菜式包括扒酿沙丁鱼 (Sardinas Rellenas A La Plancha)。另外，当地特产藤壶，其肉质甜脆甘美，是不容错过的海鲜。

卡斯提尔 (Castile) 及拉曼查 (La Mancha) 位于西班牙中部，以烤肉为主食。利用大柴炉慢火烤熟羔羊和小猪，前者口味浓厚，肉质鲜嫩，膻味不重；后者则选取两三周左右、重约4千克的乳猪 (Cochinillo)，烤得表皮金黄脆亮，油润欲滴。加上梅塞塔高原是闭塞性高原，天气干带点炎热，适合畜牧业发达，故盛产乳酪、猪肉香肠 (Chorizo) 和西班牙藏红花，驰名菜式有香蒜肠肉汤及杂烩大锅菜。



利维拉 (Levant) 位于西班牙东南部，菜肴与地中海菜相似，盛产蔬菜和水果 (如枣和无花果等)。瓦伦西亚是稻米之乡，当地人用任何配料如肉、鸡、海鲜、蔬菜和鱼等来做菜饭，并按人头多寡来决定饭锅。驰名菜式是巴伦西亚海鲜肉饭 (Paella Valenciana)。每年，在巴伦西亚均会举办户外海鲜饭野炊竞赛。赛后，亲朋好友会围着一大锅 Paella 饭尽情享用。



阿拉贡 (Aragon) 及里奥哈 (Rioja) 位于西班牙东部，邻近比利牛斯山区，烹调以简单为主，伴以特色汁酱 (Chilindron)，以洋葱、番茄、蒜头、辣椒和橄榄油制成菜肴和饮汤。里奥哈盛产最好红酒，并按照传统酿酒法，保持酒的颜色、香味、口味和品质，其品质纯正，由国家予以法律保护。

- 巴利阿里群岛 (Balearic Islands) 位于西班牙的东岸附近，与地中海菜肴及卡塔罗尼亚菜肴甚相似。著名特产包括半软硬的干酪、蛋黄油、鹅蛋卷、千层饼和辣味大香肠。

• 加纳利群岛 (Canary Islands) 位于非洲西岸附近，菜式富想像力。岛上盛产热带生果，如牛油果(鳄梨)、白蕉和木瓜等，四周环水，故菜肴多以海鲜及生果为主。

统而言之，西班牙以肉食为主，咸腻浓重，尤爱吃腌得酥香味美的火腿香肠，蔬果类则少吃，就算置于美食当中，也会拨到一旁或进食少量。他们不专长于精致菜式，反而以醇厚浓重为特色。

认识西班牙菜

西班牙人天生快乐，热情喜客，爱与朋友聚会兼爱夜生活，故酒吧、餐厅和弗拉曼柯歌舞馆(Tablao flamenco)林立。据消费统计指出，大部分西班牙人愿意花费收入的20%以上用于饮食和娱乐上。

众所周知，西班牙人用膳时间特别长，上班前只略吃早餐，上午10点左右为早点休息时间，饮一杯咖啡，享用一客迷你三明治(Bocadillo)或煎蛋饼(Tortilla Espanola)；午餐在下午2点至4点之间，会选择饮一杯红酒(Tinto)，大致享用三道菜；约晚上10点后才进食晚餐，因时间颇晚，为避免饥饿，他们都习惯在晚餐前到酒吧(Bar)喝少许酒及尝一点小吃(Tapas)。

西班牙称餐厅为“Restaurantes”，一般都供应全套用餐菜牌，包括开胃头盘、汤、主菜及甜品。特式小饭馆则称为“Tasca”或“Tascas ilustradas”，多以彩色陶砖(azulejos)为装饰，供应家常菜式，风味独特。当然在西班牙不会缺少的是酒馆(Mesones)或酒吧(Bares)，主要供应各式饮料如啤酒、葡萄酒、Fino雪莉酒；另外，也提供精美的点心小吃(Tapas)及串烧食物(Pincho)；店内爱将西班牙生火腿一只一只挂在天花板上，而酒保会以支架固定火腿，随时为你送上即削的生火腿片“Jamon”。

此外，亦有专门的面包糕饼店“Pastelerias”，售卖西班牙道地面包和修道院式糕点。

