



## 地中海畔的无穷风味——马德里美食

地中海温暖的气候造就了西班牙人热情的性格,这种热情同样体现在他们的美食当中。海鲜烩饭、香肠、TAPAS这些看似不够精细,实则随性而制、变化不断的菜品,成就了西班牙的特色美食。下面就请随我们一起在北京为斗牛士们助威,一道分享来自地中海的无穷风味!

马德里有着来自于安达卢西亚、加利西亚、阿斯图里亚斯及其他地区的移民,因而它的饮食也融合了伊比利亚半岛所有的烹调风格,而且制作方法融汇贯通、极为丰富。

最值得一提的是马德里烩菜(cocido Madrilen)和牛肚

(callos),在马德里的大部分餐厅里都能吃到这两道菜;其他名菜还有大蒜浓汤(sopa de ajo)、蜗牛餐(caracoles)、土豆煎饼(tortilla de patatas)等等。

马德里虽然是一座内陆城市,却是世界上仅次于东京的水产交易中心,被称为西班牙的“内港”。所以马德里人烹调海鲜也很驾轻就熟,最有代表性的莫过于烤海鲷(besugo al horno)。

丰富的甜点显示出阿拉伯饮食文化的影响,几乎每个节日都有特定的甜食相伴。圣诞前后,杏仁糖糕(mazapan)和果

仁糖(turrón)处处飘香,也是炸蛋皮面包(torrijas)的天下;圣伊西德罗节期间到处都是蛋卷(barquillos)。冬天人们喜欢吃油煎饼(bunelos),油炸条(churros)则是一年四季都可以享用的早餐。

菜单和菜价一般都贴在饭店门口,方便顾客比较和选择,推荐的套餐一般来说都是比较实惠的。各个餐馆都有自己的拿手菜,如果不知道点什么菜可以请侍者推荐。最高级的五星级饭店以五把餐叉作为标志,出品精致美味,但价格也会比较昂贵。



**Santceloni**

米其林二星餐厅,出品质量非凡的当地美食,餐厅装饰现代而高雅,从酒店大厅可以看到厨房。环境很棒,服务专业贴心,消费自然不便宜。



**Tapas**

Tapas原意是小盘子,发源于南部安达卢西亚地区。这是一个模糊而广泛的概念,可以指任何“盘”与饮料相伴的食物,不过这类食物现在通常是放在一小片面包上。在马德里,Tapas更多地是代表着一种生活方式,即尽情地享受美食,不停地寻找与发现。



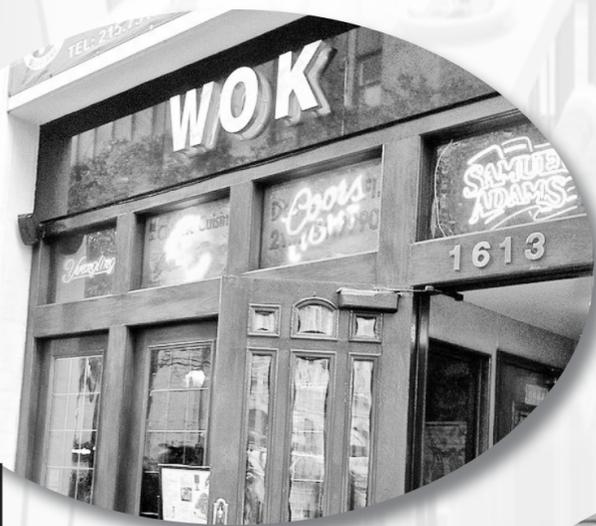
**海鲜饭**

马德里菜品种类繁多,颜色也是红黄黑白十分鲜艳,最有代表性的是什锦海鲜饭,海鲜使用的种类最多,用料最足。



**马德里烩菜**

在马德里的诸多菜肴中,最值得提及的当属马德里烩菜,又叫马德里肉汤(Cocido Madrilen)。这是一种用火将豌豆、红萝卜、芹菜、土豆等蔬菜与牛肉、猪肉等杂肉一同炖煮而成的多汁菜肴,不仅味道鲜美,而且营养价值颇高。这道菜烹饪起来较为简单,只需将所有的菜都扔进锅里就是了,也是“懒人食品”的一种。



**!KE WOK!**

Wok自助餐厅在马德里非常流行,不仅中国人喜欢吃,很多外国人也愿意去。Wok是一种用餐形式,即自助。每家Wok餐厅都会在餐厅后面加上自己的名字作为后缀,Wok里面有各种亚洲菜肴,还有铁板烧等。



**Casa Labra**

餐厅坐落于太阳门广场周边,历史悠久,创建于1860年,是当地的老字号之一。这里最有名的开胃菜是炸鳕鱼(bacalao frito),传统达帕斯(Tapas)、炸丸子也非常值得推荐,当然其他当地小吃也不错。



**Botín**

位于旧城区的一家历史悠久的老店,餐厅建于1725年,服务特别好,老板很热情。招牌是烤乳猪,食材量大、皮脆、肉嫩、味美,价格较贵,但物有所值,推荐尝试。