

坐观大西洋 尝遍里斯本

相较于欧洲其他国家的美食,葡国菜口味偏咸,有些厚重。长期航行在海上的水手和渔民们更习惯用腌渍法来保存食物,腌鳀鱼(Bacalhau)为其中翘楚。熏腊制品也是葡萄牙人钟爱的食物,葡式烟腿就是个中代表;葡萄牙料理中还较多使用橄榄油、葡萄酒、大蒜、番茄、海盐等天然的调味食材,用简约节制的烹饪手法,尽量呈现食材最自然最真实的味道,这一点在葡式“海鲜”菜上体现得淋漓尽致。作为葡萄牙首都兼最大城市,里斯本自然成为了葡萄牙美食的汇集地。其实在里斯本没有什么“葡国鸡饭”的,里斯本最出名的美食就是海鲜。里斯本菜喜欢用橄榄油、大蒜、香草、番茄及海盐来调味,

香料用得不多。喜欢吃海鲜的人来到葡萄牙就没错了,这里的海鲜料理丰富多样,墨鱼、鲱鱼、鳕鱼、旗鱼、章鱼、鳗鱼、贝类及花枝等应有尽有。此外,在里斯本大多数餐馆的菜单上都能找到猪肉、鸡肉及牛肉,菜品适合不同大众口味。从烤沙丁鱼,到贝伦的糕点,里斯本的美食和这个城市以及地区一样,都是那么的令人向往。烤沙丁鱼在全国各地都能品尝到,但是里斯本地区6月公共节日的时候这道菜会有些与众不同。尤其到了夏天,它可是一些当地餐馆和沙滩露台的重头菜,配上烤辣椒,还有葡萄牙最好的橄榄油,美味至极。

很多甜品的诱惑,也会让您的旅程更加丰富:卡斯凯什的坚果、辛特拉的乳酪蛋糕和“枕头”糕点,托里什·韦德拉什的豆制品糕点,卡尔达斯·达·赖尼亚的糖饼干和蛋卷,还有托马尔的中式烤面包片还有一切其他的美味。其中最重要的一个,来自里斯本:在贝伦地区,有最典藏葡萄牙糕点,您可以在这稍微驻足休息,品尝一下那美味的贝伦蛋挞。现在就向您推荐另外的一些餐前餐后食物:阿泽堂的奶酪是葡萄牙最好的奶酪,而且那里还有一些当地比较出名的葡萄酒。您可以品尝一下赛图巴尔(Serúbal)的麝香葡萄酒,作为开胃酒或者是饭后酒,它绝对是这一餐的点睛之笔。(蓦然)



葡式蛋挞

葡萄牙甜品中最为著名的要数“葡式蛋挞(pastel de nata)”——这款精致小点已经在中国和日本家喻户晓了。大多数中国人的蛋挞启蒙都来自港式茶餐厅的澳门蛋挞,而不知道美味蛋挞其实出自地道的葡国。葡式蛋挞奶香味更浓郁,食用时还配以肉桂粉和糖霜粉,使口味更丰富。肉桂粉的独特香料气息使蛋挞更香浓,而糖霜赋予蛋挞更多一层甜蜜的感觉。尝一口香酥甜嫩的葡式蛋挞再品一口咖啡,尤其是当地的苦蒸溜咖啡,一定会带给你绝顶美妙的味觉体验!



葡式奶酪

提到美酒美食,不能不说葡萄牙的奶酪:其中Serra da Estrela奶酪最为著名,但是葡萄牙还有许多其他同样美味的奶酪,比如:Nisa、Azeitão、Castelo Branco等。



葡式烤乳猪

迥别于中式烤乳猪,葡式烤乳猪先用橄榄油、葡萄酒、黑胡椒、百里香、大蒜等食材制成的调味汁进行腌渍,烘烤的过程中在表皮涂以橄榄油,使肉质柔嫩不干,皮香肉嫩。上桌时豪迈地切成大块,配以爽脆的薯片和多汁的蜜橙,口味更具层次感,层层叠加,香浓的鲜胡椒浇汁把味觉享受推向巅峰。



碳烤鳕鱼配土豆和炒青菜

毋庸置疑,葡萄牙人是世界上最钟爱鳕鱼的民族,在葡萄牙,仅腌鳕鱼就有365种方法。这一次推荐一种清新简单的烹饪手法,尽量呈现腌鳕鱼的本味。鳕鱼先在清水中经过48个小时的浸泡,去除多余的盐分,然后用炭火炙烤,配以小土豆和蔬菜,调节味觉的平衡感。最后浇淋热橄榄油,勾出肉的香气,肉质滑润,滋味咸香。



扒沙丁鱼配玉米包

肥嫩的沙丁鱼经过扒烤鲜香四溢,配以松脆的玉米面包相得益彰,再以彩椒补足口感上必需的水分和蔬菜的纤维质感。浇淋的热橄榄油使鱼肉更加滋润,画龙点睛。