



Milanesa

是阿根廷特有的一种肉类菜,在一般餐馆的菜单上,都会看到这道菜。它就是在牛排或是鸡排上裹上一层面包粉,然后用炸或是用烤箱烘的,外表就像我们国内的炸猪排,然后再加不同的酱料。这也是当地人家里的日常菜肴,一般30至50比索一份。



Asado

即阿根廷最具特色的烤肉,只要是标有“Parrillas”字样的餐厅都有供应。把各种各样的肉类放在一起烧烤烹饪的,满满一大盘,一般有3至6人份的不同量供应,每逢周末,阿根廷人喜欢一家人去吃Asado。



在阿根廷,无论是在城市,还是在乡村,都可以听到一种说法:阿根廷的菜谱很简单,从共和国总统到普通百姓请客只有一道菜,就是烤肉。烤肉可以说是这个国家传统饮食文化当中最重要的一部分。这里的烤肉主要是烤牛肉。阿根廷的牛肉非常著名,出口到欧洲的餐厅作为顶级食材,尤胜于西班牙小牛肉。几乎在每个街区都会看到标有“Parrillas”字样的餐馆,人均花上80至150比索就可以享用一顿上好的牛排大餐。

阿根廷的布宜诺斯艾利斯(BuenosAires)是一个现代及欧洲化的城市。当地提供各种不同的菜肴。有经典的招牌餐厅,也有精致美食与快餐,烤肉是这里的极品美味。

在布宜诺斯艾利斯,牛肉不贵,超市里售卖的所有牛肉都已经按照各部位的烹调习惯加工成不同形状,片状的大小、块状的薄厚,几乎都有统一尺寸。当地餐厅也都卖牛肉,从街头的choripan pancho到牛排烤肉,应有尽有。牛肉很劲道,一小块就能撑足你的胃。布宜诺斯艾利斯的烤肉不放过任何调料,只有在入口时可按各人口味佐以调味。最重要的是烤架的炭火和火候。烤肉分木烤和炭烤,炭烤最佳,而炭一定要烧到纯黄,火候烧猛外皮才能烤焦,肉质紧缩汁液被裹住。好的烤肉师傅就是炭火师傅。肉无一例外都是新鲜的,牛肉呈现相同的粉红色,和国内鲜红的牛肉不同,这源于好的宰割功夫。在当地没有人不吃牛肉,就跟我们没人不吃米饭一样。

来此旅游,建议您去各种餐馆享受炭火烤肉,品尝阿根廷最好的牛肉。这些烤肉,可伴随牛内脏,搭配香醇的阿根廷葡萄酒。坐下来好好享受一顿烤肉就如同是参加了一场盛会,保证让您有个愉快的餐后话题。

阿根廷的午餐时间约是13:00至14:00;下午17:00时左右是当地人的下午茶时间。晚餐约在21:00至22:00,一般餐厅于20:00开始营业,小费约10%至20%。阿根廷人视饱嗝为不礼貌行为,应避免。(小米)



Empanada

是阿根廷有馅的饺子,在南美也会经常看到。很普遍,街边的面包店、餐馆或是超市都能找到,有现做的或是速冻的。一般有几种最常见的馅,比如牛肉(Carne)、鸡肉(Pollo)、火腿和奶酪(Hamony Queso)、蔬菜(Verdura)。一般每个6至15比索。



马黛茶

马黛茶也是阿根廷的特色,据说这种茶被阿根廷誉为“国宝”、“国茶”。在当地语言中“马黛茶”就是“仙草”、“天赐神茶”的意思,因为它含有多种营养成分,不仅可以清除胆固醇、降低血脂,还能促进血液循环、提神醒脑等等。