

### 1. 西班牙美食

中式、西式料理最不同的地方就是中式料理的前置作業比較囉嗦複雜，舉例來說，切菜，中式料理在煮炒之前要先切菜，食材準備好，肉類切好，調味的醬汁很多，而且會用大火快炒或是長時間悶煮燉。西班牙料理就沒有那麼複雜，他們也沒有所謂的炒菜，而是食用生菜沙拉，客人自己揀選想要吃的生菜，裝到盤子上，然後調味，再自己切菜，淋上橄欖油、鹽等調味料、調味醬。如果是肉類，也是自己用刀叉，在自己的盤子上切了就吃。

### 2. 多樣化的飲食: 北、中、南

西班牙東北部的庇里牛斯山脈終年積雪，南部安達魯西亞炎熱，西北部的 Galicia 潮濕多雨，中部的 Castilla 則炎熱乾燥，多元的地形與氣候因素，加上歷史背景，造就出西班牙豐富的物產與食材。例如，西班牙人最早是接受羅馬飲食文化，也吸收了北非、中東等地的烹飪精華，阿拉伯人的入侵以及後來航海大發現時代，引進了各地的食材，烹飪技術，令饕客垂涎三尺。

阿拉伯人引進杏仁、甘蔗、柑橘、各種水果、朝鮮薊、茄子、菠菜、稻米、番紅花，以及農耕技術。在烹飪上，引進了先將食材切碎再料理的烹飪方式，海鮮飯是代表佳餚之一。香料燉菜和燉肉、以核果製造醬汁和以水果製作各式口味糖漿，也是摩爾人的珍貴飲食文化遺產。

### 3. 西班牙人用餐時間

用餐時間: 早餐、點心時間、午餐、點心時間、晚餐。大部分西班牙人早餐簡單，或喝一杯咖啡，吃個牛角麵包或烤土司淋上橄欖油、灑鹽，或是吃小油條 churros；十一點左右為點心時間，喝一杯

咖啡，配三明治、煎蛋餅、橄欖，之後繼續工作到下午兩點才吃中餐。

#### 4. Tapas 開胃菜、飯前小吃

有熱食，多為冷食，放在小盤子堆疊四、五十種 Tapas 供人取用。在北部，有時被稱為 pinchos，意思是以串籤插住，串燒。在瓦倫西亞，稱為 montaditos，意思是在一塊一小口的小麵包「擺(放)上去」各種美食而得名。Tapas 又稱為 banderillas，指的是鬥牛用的彩帶裝飾的鏢槍，如串籤 pinchos。冷盤多用麵包上面配上各種餡料，淋上橄欖油，加上洋蔥末、蛋黃層等等。熱食有油炸類，海鮮及肉類，如炸雞翅、炸墨魚等、炸牛角餅 (Empanada)、炸丸子 (Croquetas)。蔬食類的 Tapas 多以清蒸、拌醋，或加上奶油等。

Tapas 我們翻成點心，一般是冷盤，多用麵包，上面放上餡料、火腿、海鮮、蔬菜。插上串籤，所以又稱為 pinchos。

西班牙人的飲食人生態度 Tapas 是西班牙人生活的一部份。店家的 Tapas 種類越多越好，如果可以看到店家天花板上掛上伊比利火腿和臘腸掛，可以想見其 Tapas 的水準。在許多安達魯西亞的小酒館裡，侍者會記得送上過哪些 Tapas，你絕不會重覆吃到!

#### 5. 品酒

雪利酒 Sherry 是有名的白葡萄(烈)酒，酒精濃度約 17 度，比一般的葡萄酒濃。1935 年時，才被命名為雪莉酒。是國宴上招待外賓的國飲酒。Jerez 是地名，位在安達魯西亞。這地區的土壤，氣候孕育出其獨具風格的品酒，豪莎士比亞將它比喻作「封藏於瓶中的西班牙陽光」。歷史上，腓尼基人把葡萄帶進歐洲及西羅馬帝國將釀酒技術傳到西班牙後，Jerez 地區接近大西洋、又有大河 Río Guadalete，山脈 Sierra del Aljibe 在旁，水分，陽光充足，天然石灰質土壤適合葡萄栽種。Jerez 酒不含澀味。

(文章摘自作者「西班牙文化」一書。版權所有，請勿下載轉貼)

