

天冷去西班牙 吃点炖菜暖暖身



三翻锅



砂锅系列



炖菜系列

西餐冷菜多于热菜，中国人冬季出游去西班牙吃什么？其实，西班牙美食中有一些菜与中国的“砂锅”菜和东北“乱炖”很相似，今天我们就为大家介绍几个经典的冬季暖身菜。

砂锅系列(Cazuela)

Cazuela 是一种容器，通常为圆形，陶土材质，宽口浅底，用于烹饪或其他用途。它也在该容器中烹制的菜肴，由各种蔬菜和肉类组成。西班牙的 Cazuela 很像我们中国的“砂锅”。

“砂锅炖鹌鹑” (Perdiz escabechada)

腌制鹌鹑(Perdiz escabechada) 在西班牙菜系中算是一道“野味”(plato de caza)，即以野生鹌鹑为主要食材，将处理干净的鹌鹑先用橄榄油煎至金黄色，之后将鹌鹑捆扎定型，放到各种香料调制的卤汁中腌制，再小火慢炖一个小时。这样既保留了汤水的温度，又锁住了菜品烹饪时的鲜味。

据记载，早在16世纪菲利普二

世统治西班牙时期，这道“砂锅炖鹌鹑”就正式进入了西班牙的菜谱。

“脂油煎鸡蛋” (Duelos y Quebrantos)

这道菜做法简单，就是将肉肠、培根等在锅中煸炒，再加入生鸡蛋一起翻炒。这道菜之所以声名远播，得益于西班牙文豪塞万提斯和他的巨著《唐吉珂德》，因为这道菜在这部名著中的出现，使之成为世界各地游客在西班牙拉曼查地区旅游时必点的菜肴之一。

“砂锅土豆泥” (Patatas meneas)

这道菜的字面意思是“土豆泥”，高热量的土豆泥配上煸炒成金黄色的猪头肉，用砂锅盛上，保留住那份热热的温

度，绝对是冬季的抗寒佳品。

炖菜系列(Cocido)

这是将肉类、腌猪肉、豆类和各种蔬菜放在一起炖出来的菜肴，与中国东北的“乱炖”非常相似。

西班牙“乱炖”的起源很接地气：将各种蔬菜和肉类一锅烩，能及时提供热量补充体力，曾经是西班牙下层劳动人民的冬季主要饮食。一直到19世纪，西班牙很多贵族家庭会在冬季为下人炖煮一大锅的Cocido。

“马德里炖菜” (Cocido Madrileño)

如今，Cocido 已成为西班牙的一道特色美食，不同地区还做出了自己独特的风味，其中最出名的要数马德里炖菜(Cocido Madrileño)。这道炖菜食材丰富，营养均衡，包括卷心菜、土豆、鹰嘴豆、鸡肉、猪肉、牛肉……甚至还有米饭或面条。

最别致的在于三翻锅(tres vuelcos)的吃法：将一锅“乱炖”分成三道荤素搭配的菜肴，首先是倒出

一部分炖煮过肉类的高汤来煮面条或者米饭，连汤带饭一起享用；其次是倒出汤内的鹰嘴豆和各种蔬菜，搭配橄榄油、番茄酱等食用；最后是倒出锅内的猪肉、鸡肉等各种肉菜，搭配各种调料食用。

“烂锅炖菜”(Olla Podrida)

Olla Podrida 也是炖菜的一种，起源于西班牙中世纪，是普通炖菜的“升级版”，是当时上等人才享受的美食，那为什么说是“Podrida”(坏了)呢？

其实这是一个错别字造成的误会。由于这道炖菜的食材在中世纪不是一般老百姓能享用得到的，只有那些有权势的人(Poderida)才能享受，所以最初这道菜的名字叫Olla Poderida。然而，久而久之，人们念成了“Olla Podrida”，词义就成了“腐烂、变质”的意思了。

这道“高大上”的炖菜里究竟有什么好料呢？除了一锅炖菜里的豆子和蔬菜之外，还有血米肠、香肠、腌肉、熏肉等工艺复杂的肉制品，而今，这些食材普通百姓家庭都能享用，是冬季餐桌上的一道美味炖菜。晨沛

西班牙人跨年夜 要吃12颗葡萄

马上就是12月31日“跨年夜”了，每年这个时候，马德里的太阳门(Sol)广场上都会聚集数以万计的民众，一起等待辞旧迎新的那一刻。在太阳门广场中心大楼(原市政大楼)的顶层阳台上，会有当红著名节目主持人现场直播跨年敲钟和吃12颗葡萄的仪式，隆重迎接新年的到来。这是西班牙全国收视率最高的节目之一，各地民众和旅西华人当晚都会聚集在电视机前，每人准备

好12颗葡萄，激动地等待倒计时钟声的敲响。当跨年的倒计时钟声响起，大家不约而同地开始吃葡萄，每一声钟响吃掉一颗葡萄，12颗葡萄必须对应12声钟响，为新的一年许下最美好的愿望。据说，这样做才会给人带来幸运，许下的心愿才会实现。然后，人们互相拥抱，举起香槟酒，互道新年吉祥祝福语。

西班牙人跨年为何要吃12颗葡萄呢？这个习俗起源于19世纪末20世纪初。一种说法是，1909年，西班牙东南部的阿里坎特葡萄大丰收，当地农民为了把滞销的葡萄卖出去，把跨年吃葡萄与来年好运气结合起来，搞了一次成功的营销，顺势创造了一种习俗。另一种说法是，19世纪80年代，一些西班牙上流人士开始

学法国人喝起泡酒、吃葡萄过新年。一些看不惯这种“崇洋媚外”行为的西班牙人，在新年前夜聚集在首都的太阳门广场，当新年钟声敲响时，他们也开始吃葡萄，以此来讽刺那些“上流人士”。但没过几年，这种行为的讽刺意味就被人淡忘了，而成为一种独特的跨年庆祝方式。梓伊

西班牙华人向你推荐

巴利阿里群岛(ISLAS BALEARES)地处西地中海。如果您这个冬季要去西班牙旅游或休假，建议您去这个岛屿，在阳光下享受一个暖暖的、美美的假期，因为这里是地中海的冬季天堂。

地中海度假正当时

榄都很有名。当地出产的橄榄油几乎是所有巴利阿里美食的必备配料。马翁奶酪因纯天然而闻名，奶牛天然放养，奶酪完全由手工制作。Sobrasada肉泥肠是岛上最经典的肉制品，一般搭配面包食用。

运动 | 徒步收获美景

这里非常适合自行车、田径、摩托和帆船等赛事训练。这里也是西班牙王室胡安卡洛斯老国王和费利佩国王最喜爱的度假岛屿。

马约卡岛和伊比萨岛都没有数百公里的自行车道，且有明确的标识提示。徒步也是个不错的选择。你可以按固有路线穿过石头分隔的道路，一路欣赏田园风光。而梅诺

卡岛(Menorca)的徒步路线则会穿越许多著名海滩。

表演 | 领略非遗文化

巴利阿里的Canto de la Sibila是一种中世纪宗教民俗表演，被联合国教科文组织列为非物质文化遗产，每年12月24日晚，在马约卡岛所有教堂上演。

安东尼奥节(Fiestas de Sant

Antoni)也是冬季传统节日之一。1月16日、17日，许多岛上将举行庆典。

静心 | 欣赏日落灯塔

在马约卡岛，您可以游览小村庄风光和拥有百年历史的修道院。在伊比萨岛，白色教堂之旅是很好的选择，这里被列入世界文化+自然双遗产。

在福门特拉岛，日落时别忘了去参观灯塔。最著名的Mola灯塔坐落于120米高的悬崖上。拉萨维纳和巴巴里亚角的灯塔，景色也非常壮丽。欧华



骑车好惬意

西班牙方面策划

纪录片《丰子恺》获奖

近日，第25届中国纪录片学术盛典暨第6届深圳青年影像节在深圳落幕，纪录片《丰子恺》获国家影像单元评委会特别奖。它还荣获澳门国际电影节金莲花最佳纪录片奖。该片导演之一钱国华说：“适逢澳门回归二十周年之际，在澳门获奖，是喜上加喜，这是全体为《丰子恺》付出努力的同仁们的荣幸。”

纪录片《丰子恺》由杭州师范大学、浙江华海文化发展有限公司和深圳大视界国际文化投资控股公司联合摄制，通过走访丰子恺在上海、深圳、杭州、桐乡的亲友和研究会专家，并收集大量珍贵史料，记录了丰子恺的“艺术人生化”之路，建构出中国人独有的家国情结和人文关怀。

该片导演之一钱国华说：拍摄这部纪录片，看中的是丰子恺的艺术人生观在当代社会依然有很强的生命力。我们正是从关注时代、关注真实价值的角度出发，去记录当代青年人的“精神场”。

作为该片的策划人，西班牙欧亚传媒集团的负责人戴华东说：丰子恺先生的成就为世人所景仰。作为画家，他的漫画妙趣横生；作为文学家，他的文字平易温润；作为家人，他洞察生活百态，细细勾勒人间情味。丰子恺的成就还远不止于此，中国人的传统文化精神，数千年文化发展史，儒家的社会担当，道家的艺术志向，释家的人心悲悯，无不在他笔下闪现着人性的光芒。杜文