

# 美食王国 西班牙



[www.spain.info](http://www.spain.info)

# 目录

<b>介绍</b>	3	<b>有机美食</b>	25
<b>传统美食</b>	4	<b>葡萄酒之旅</b>	26
传统炖菜		葡萄酒文化	
我们的海鲜			26
肉类和奶酪		<b>地中海饮食</b>	29
瓜果菜蔬			
饭后甜品			
<b>前卫料理</b>	17	<b>习俗</b>	33
<b>都市美食市场</b>	19	<b>小吃</b>	34
		西班牙美食享誉世界	

西班牙工业和旅游部

出版：© Turespaña

撰写：Lionbridge

NIPO: 086-17-060-7

## 免费资料

本手册的内容精心制作。然而，如果您发现任何错误，请通过邮件[brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)和我们联系，帮助我们改善。

# 介绍

## 西班牙是一个美味国度 吃喝玩乐，体验西班牙。



准备好在旅行中享受西班牙丰富的美食吧！

西班牙因**经典料理和前卫料理**的完美结合，成为世界上顶级的美食圣地之一。

我们的厨师的价值可以用米其林星来衡量。西班牙拥有超过**300颗米其林星**，西班牙美食得到世界公认。

成功要部分归功于我们的传统菜肴，其中一些名扬四海：

**海鲜饭**：最具国际知名度的西班牙菜。大米、鸡肉、兔肉、绿扁豆或是海鲜的组合，让人难挡诱惑.....它源自瓦伦西亚地区，在西班牙全国都很流行。



**土豆鸡蛋饼**：一种美味的地中海食品。用橄榄油、土豆和鸡蛋制成。可以加或不加洋葱。



**伊比利亚火腿**：风靡全球的高级美食，有四个原产地命名，供你选择。尝过的人都想再试。

品尝我们的经典菜肴，感受正宗美食。

# 传统 美食

## 传统炖菜

**热汤、炖菜、豆子汤、炖大豆.....** 我们的传统炖菜是抵御寒冷的最佳方式。肉、鱼、蔬菜、豆类混合在一起，用慢火炖，变成美味、营养和让人倍感温暖的汤菜。

有一些著名的菜谱：比如**马德里炖菜**，用鹰嘴豆、细面、蔬菜和肉一锅炖；**加利西亚炖汤**，用西班牙北部的各种肉类和蔬菜制成；或是**蒜香汤**，用面包、火腿、橄榄油、大蒜、甜椒粉和鸡蛋制作，是卡斯蒂亚莱昂自治区的特色菜。

在西班牙，我们有不少于十种受保护的不同品质**豆类**。

尽管全年均可食用，**大豆、鹰嘴豆或小扁豆**是秋冬季节的传统食品。秘诀在于：一流品质的食材，加上烹饪时的爱心和耐心。

你一定要品尝**小扁豆炖红肠**或**阿斯图里亚斯大豆**，后者用白色大豆、扁豆和猪肉炖制。丰盛又美味。

我们也推荐你尝试**煲汤**。



**煲汤**可以是融合了最美味海鲜的炖汤，比如**龙虾煲**——如果你去地中海海岸游览，这一美味定会让你惊喜；也可以是集陆地美味之大成，比如卡斯蒂亚拉曼查的**羊肉煲**，用羊肉和兔肉炖制。



## 海产品

坎塔布里亚海、地中海、大西洋和穿越西班牙的河流提供了多种多样的海产品，是我们宝贵的美食源泉之一。从安达卢西亚的**油炸小鱼**到加利西亚的海鲜，在整个西班牙，你都能找到新鲜的淡水和海水水产品，质量一流，可用多种方法烹调。

海鲜无疑是我们的美食中最受青睐的一种。加泰罗尼亚的龙虾或安达卢西亚的对虾都是高级美食，在加利西亚海岸捕捞的多种海鲜的质量得到世界公认。

事实上，**扇贝**壳全球知名，因为它是圣地亚哥之路的象征，它的肉质鲜美，尤其是那些产自加利西亚寒冷海岸的扇贝。可以煮着吃、烤着吃、用铁板煎着吃在加利西亚你也能品尝到最棒的**生蚝**。只需添加几滴新鲜柠檬汁。刚从大海捕捞，就进入口中。



**龙虾**可能算是海鲜之王，它出现在西班牙海岸大部分地区的菜单上。它的肉多汁味美，可以用多种方式烹饪。可以烧烤、炖煮或带汁红烧。不管是什么做法，都会让你垂涎不已。



西班牙菜单上的另一个经典菜品是虾。我们如此喜欢它的味道，因此将其用于多种菜谱中。铁板、裹面包粉油炸、蒜炒或配米饭.....你会很难决定选择哪一种。

如果我们的海鲜因其质量而享有盛誉，那我们的鱼类也毫不逊色。点菜的时候，不管是选择高脂肪鱼还是低脂肪鱼都是不错的选择。

当你在西班牙吃小吃时，你会发现**凤尾鱼**和**沙丁鱼**，它们在罐头中也保持了原有风味，但你也可以尝试这些鲜鱼的无数做法。坎塔布里亚的桑多尼亚凤尾鱼十分有名，用传统方式捕捉和烹饪。

**鳕鱼** 在我们的食谱中占据重要位置。最简单的作法往往是最美味的，因为这种鱼几乎不需要任何配料就已经鲜美无比。在巴斯克地区(Euskadi) 你可以品尝两种主要的做法： 比斯开亚式或蒜炒式。前者用鳕鱼、红椒和洋葱制成，后者用蒜和油小火炒鳕鱼。



**金枪鱼**可用很多方式烹饪，在我们的饮食中也是很受欢迎。它的肉鲜美多汁，充满质感，可以生吃或熟食。你可以点一道传统的金枪鱼配西红柿，亲自品尝它的滋味。简单又天然。



如果你去安达卢西亚，你应该试一下当地的**油炸小鱼**。小火油炸的鱼儿，难以抵挡的香气弥漫安达卢西亚海滩。

当然，鱼产品在加那利群岛也占据重要地位，在这里你可以品尝地道的**加那利咸鱼**，它用腌鱼烹饪而成，佐以著名的加那利戈菲奥，也就是用玉米或小麦等谷物烘烤而成的面包。



在你途经的每个地方，都要品尝当地最好的鱼肉，你将在盘子里体验大海的丰盛。**鳕鱼、安康鱼、比目鱼、鳃鱼、多宝鱼、鲈鱼.....**所有品种在我们的食谱中都占据一席之地。



## 肉类和奶酪

伊比利亚半岛气候的多样性赋予我们一流的放牧草场。因此，我们生产的肉类和奶酪具有独特的味道。

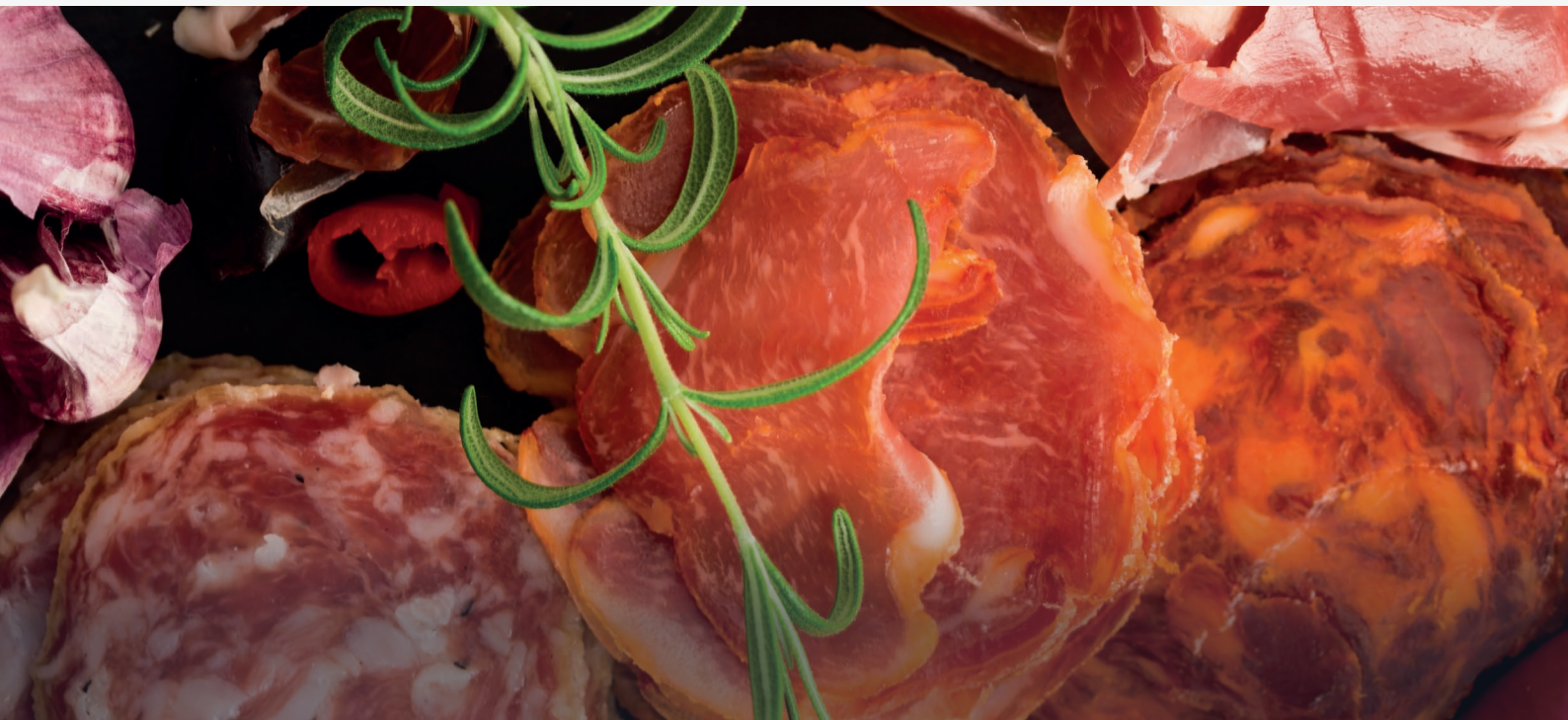
我们美食文化的一个基本支柱是火腿。尤其是**伊比利亚火腿**，它主要有四种原产地命名标志(Guajuelo, Dehesa de Extremadura, Jabugo 和 Los Pedroches)，是世界范围内最受追捧的西班牙产品之一。

在西班牙的牧场，伊比利亚火腿生产中的每一个环节都得到严格控制，从喂养方式到伊比利亚猪觅食草场的维护。

除了伊比利亚火腿需要更长的制作和风干时间外，还有**赛拉诺火腿**。

你去的任何一家餐厅都有赛拉诺火腿。刚刚切下的高品质的赛拉诺火腿，佐以面包，构成一道简单而美味的小吃，一定会让你心满意足。

除了火腿，我们的香肠也会让你喜欢。**里脊肉、红肠、香肠、加泰罗尼亚香肠或巴利阿里群岛红肠**是我们推荐你品尝的几个品种。



如果你喜欢吃肉，你在旅行中将大快朵颐。装盘很简单，因为它浓郁的味道才是真正的主角。**肋间肉 (entrecot) 或肋骨大肉排 (chuletón)** 通常只需要搭配沙拉或薯条。

在很多餐厅你可以在一个撒盐的石板上自己烤肉，烤至自己喜欢的熟度，既简单又美味。



**烧烤** 占据我们的菜单中的一个重要位置。我们只需一点木材，生火烤肉，用这种古老的方式发掘鲜肉的最美滋味。

根据你去的**地方**，你可以找到两种主要的烤肉，也是最嫩的两种：**烤乳羊**和**烤乳猪**。

在最具烤肉传统的卡斯蒂亚莱昂自治区的烧烤餐厅，来一份丰盛的烤肉吧！





我们的牛肉、羊肉甚至鸡肉都有原产地命名。请品尝半岛北部的**红肉**或是位于中部的阿维拉的著名牛肉。

但是牧场不仅仅为我们供应肉类。同样也出产奶酪，其中很多品种拥有原产地命名，所有奶酪都具有独特纯正的味道。

不同奶酪有不同的种类、来源和发酵期限。口味最重的是Cabrales蓝奶酪（产自阿斯图里亚斯）或埃斯特雷马杜拉的Torta del Casar奶酪，口味最清淡的则是布尔戈斯新鲜奶酪，口味中性的是陈化奶酪，比如来自卡斯蒂亚拉曼查的拉曼查奶酪。



如果你喜欢牛奶奶酪，你可以在巴利阿里群岛点一盘Mahón奶酪，它的烟熏味很有特色。如果你更喜欢山羊奶酪，你将爱上巴斯克地区的Idiazábal奶酪。

## 瓜果菜蔬

菜园子种植的产品才是最新鲜健康的。

纳瓦拉、穆尔西亚和阿尔梅里亚是这类作物的主要产地。

西班牙出产上好蔬菜、粮食和豆类，它们构成了我们的一些招牌菜的基础。

我们从**瓦伦西亚海鲜饭**说起。它是西班牙美食享誉世界的标志，基于米饭烹制。

最初的制作方式是将瓦伦西亚土地上出产的**最好的食材混合起来**。鸡肉、兔肉、蜗牛、大豆、洋蓍等等，所有这些配料和大米混合，创造出一道风靡全球的菜肴。

从最初的配方衍生出无数的新配方，让我们能够享用大海、土地和菜园出产的几乎所有产品。每一种都试一下吧！



我们转移话题，从海鲜饭到另一道纯正西班牙菜：**土豆鸡蛋饼**。

这是地中海饮食也是西班牙美食的最佳代表之一。土豆、橄榄油和鸡蛋是这一美味的关键原料。你可以要求添加或不放洋葱，也可以要求做得更松软或是更密实。

我们继续谈论土豆，因为如果你要去加那利群岛的话，必须点一道**皱皮土豆** (papas arrugás)，这道用土豆炖煮的菜肴通常佐以加那利特产调味酱：**绿酱或红酱**。



这道菜第一口就让你欲罢不能!



我们美食文化中的另一道重要菜肴是清凉的**蔬菜汤** (gazpacho)，这道凉汤用西红柿、黄瓜、大蒜、洋葱和甜椒制成，浓缩了安达卢西亚的滋味。这是一道健康的凉汤，也是夏日炎热迫使我们休憩时，桌上常见的佳肴。



你也可以点菜单上的多种**沙拉** 之一，清凉一下。

或是享用热喷喷的田园菜肴，比如巴利阿**素什锦 (tumbet)**（用茄子、土豆、红甜椒和西红柿制成）或是**炒蔬菜丁 (pisto)**。

拉曼查的炒蔬菜丁可能是最有名的一种。这是一道以番茄和甜椒为基础的简单而丰盛的菜肴，通常会加入一些猪肉。



沙拉方面，有名的是穆尔西亚**农家沙拉**，用土豆、金枪鱼、鸡蛋、甜椒、西红柿和洋葱混合凉拌；或是**凉拌烤蔬菜 (escalibada)**，由烤茄子、甜椒、洋葱和西红柿组成。





美食

如果你在11月至4月期间去加泰罗尼亚旅游，你可以享用有名的烤洋葱沙拉（calçots）。它用甜洋葱嫩芽在瓦片上烧烤，佐以新奇的迷迭香西红柿调味酱，这种酱含有橄榄油、大蒜和杏仁等成分。



如果你喜欢水果，我们有非常诱人、健康和多汁的产品。

在瓦伦西亚，**橙子**十分甜美，在西班牙全国各地，人们都喜欢食用天然橙子或橙汁。

维尔瓦盛产**草莓**，它是这种春季水果最大的生产基地。



加那利群岛则出产西班牙最有名的一种水果：**加那利香蕉**，它具有原产地命名标识。它的口感和外皮上的小斑点让它难以和其他品种混淆。



## 饭后甜品

有时，最好的美味是吃完饭的时候才上，因此总应该在胃里为饭后甜品留一点空间。

在加利西亚，你可以选择用奶油或巧克力填充的**甜饼 (filloa)**，蘸上烧酒烤制；或是**圣地亚哥杏仁饼 (tarta de Santiago)**，后者的特色是杏仁口感。





在马德里你可以在任何时刻品尝甜食。伴热巧克力吃的小油条（churro），是首都的著名早点，甚至在国外也能找到，各具特色。

在加泰罗尼亚，甜品有蜂蜜奶酪（mel-i-mató），用当地新鲜奶酪加蜂蜜制成。

杏仁牛轧糖（turrón）是西班牙重要的圣诞甜品，阿里坎特生产的Jijona杏仁牛轧糖，是最特别的一种。它以优质烘烤杏仁和蜂蜜为原料，口感细腻，是当地最受欢迎的产品之一。





当你游览马略卡岛时，你可以带上当地人最喜爱的甜食登上回程飞机。如果你想带走西班牙的一点味道，那么选择**圆圈甜面包 (ensaimada)**，这是一种典型的甜食，通常用一种特别的南瓜纤维制成的甜酱填充。



## 前卫料理

既然你已经了解了我们的传统美食，现在我们为你介绍西班牙新派美食，它会让你眼界大开。它源自新一代厨师的理念，将美食变成了艺术。创新、创造力和技术，使**前卫料理**在国际上开辟出一条道路。

我们的厨师变成创意大师，重新演绎传统，并不停寻找新的**配方**，为我们的味蕾和其余感官带来惊喜。

基于传统产品和菜谱，用新的技术进行试验，我们的厨师跨越了纯粹美食的界限，变成了利用技术进步的发明家。



对食材使用**液氮**以发现新的味觉体验，或是**极简主义装盘**或是真空烹饪，都是在我们的餐厅中广为运用的技巧，尽管多年以前这些技术看似来自科幻小说。

在不断求索新口味的过程中，在料理中使用了**海藻**或是**发光浮游植物**。这是利用大海的一种有机、健康和一流的方式。在新的质地方面，当前有无限的可能性。在我们的料理中，使用**泡沫**已经变得常见，赋予传统食材新奇的质感。

遍及全球的很多前卫厨艺，都是我们的厨师首创。卡门·露丝卡叶达 (Carme Ruscalleda)、费兰·阿德里亚 (Ferran Adrià)、艾琳娜·阿扎克 (Elena Arzak) 和她的父亲胡安·玛利·阿扎克 (Juan Mari Arzak)、玛利亚·马尔特 (María Marte)、胡安·罗卡 (Joan Roca)、马丁·贝拉萨特吉 (Martín Berasategui)、基克·达科斯塔 (Quique Dacosta)、安赫尔·莱昂 (Ángel León)、达比兹·穆尼奥斯 (Dabiz Muñoz) 或是费娜·布伊德瓦 (Fina Puigdevall)，仅仅代表了西班牙最富盛名的大厨群体的一小部分，他们中的很多人都荣获米其林星。

他们的很多理念已经构成一种理解烹饪的新方式，而且不仅仅是那些最高档的餐厅在进行创新。技术方面，有一种叫做**解构**，就是将不同原料进行分解，创造新的味道和质地。



A young man and woman are smiling and talking to each other in a busy, indoor market. The woman is on the left, wearing a light-colored striped jacket over a white top. The man is on the right, wearing a light blue shirt and a white scarf. They are both looking at each other. The background is filled with other people, market stalls, and warm lighting. There are signs in the background, one of which says "Esports".

## 都市 美食市场

如果你想寻找独特不同的体验，**都市美食市场**是在独特氛围内品尝高品质产品的绝佳场所。你可以一边品酒一边听现场音乐，或是尝试异国情调的菜肴，佐以一杯最棒的西班牙葡萄酒，或是吃一盘生蚝。

这些市场过去是城市商业活动的神经中枢，如今它们也进行了创新，为顾客带来新的体验。很多此类市场在城市中处于黄金地段，具有悠久历史。去看看新市场和老市场，体验西班牙当地人的生活。



## 巴塞罗那的波盖利亚市场

在巴塞罗那的兰布拉大道，坐落着我们国家最有代表性的市场之一。

波盖利亚是加泰罗尼亚自治区最大的市场，有着最多样化的美食，也是西班牙境内访客最多的市场。

1840年开业以来，它不断变革，色香味俱全，是你巴塞罗那之旅的必经驿站。



## 圣米格尔市场 马德里

这个1916年开业的市场经过重新设计，将马德里的小吃传统发扬光大。它毗邻马约广场，结构用铁、玻璃和瓷砖建成，是一个很吸引人的地方。2009年经过修缮，新的美食潮流进驻其间。

这是一个让人愉悦的场所，你可以品味西班牙葡萄酒，品尝榛子火腿或是吃一杯美味的天然酸奶冰激凌。

这个市场开创了首都的美食潮流，它促进了其他城市美食市场随后诞生，比如位于鹊卡（Chueca）的圣安东市场。





## 中央市场 瓦伦西亚

它的历史超过百年，这个美丽的空间中，光线占据了主导地位。它是到访瓦伦西亚的人最喜欢去的地方之一。

它位于重要地段，也是不容错过的一站，这里你可以找到各种各样品质上乘的产品。在瓦伦西亚市中心享受阳光灿烂的漫步，到中央市场逛一逛，也不要忘记去其他市场——比如哥伦布市场看看。



## 里维拉市场 毕尔巴鄂

毕尔巴鄂城在几十年时间里发生了巨大变化。

它从一个工业城市变成艺术和建筑之都，成为西班牙其他城市的榜样。

它的市场也发生了同样的变化，最近刚刚修缮，变成了一个舞台。

建议你前往参观，当你在毕尔巴鄂河漫步时，可以观赏黄昏的阳光如何倾泻在里维拉市场的玻璃花窗，在这个市场，一定要品尝精选的小吃 (pintxo) 和伴随现场音乐烹饪的巴斯克菜肴。



## 阿塔拉萨纳斯市场 马拉加

如果你想体验马拉加的日常生活，不妨走进这个美丽的历史市场。它是19世纪建筑的典范，于2010年进行了改建。它的外立面采用铁质结构和新阿拉伯风格，保留了穆斯林那萨利王朝古老的纪念性大门。让你沉浸在城市历史的同时，可以购买当地产品或在摊位边吃小炸鱼。

你要倾听多种声音，注意听摊主们怎样吆喝兜售他们的产品。它会带给你最地道的马拉加体验。





# 有机 美食



有机农业基于一种可持续生产模式，在西班牙日益重要。

西班牙是欧洲，也是世界上将最多的公顷土地用于可持续生产的国家之一。

它的一个证明就是你在西班牙餐厅可以找到的多样化的有机产品和有机市场的不断涌现。

比如说**有机葡萄酒**，它在西班牙葡萄酒市场越来越受欢迎，品质上乘，品种日益增多。

生态意识也促进了其他食品的有机生产，比如**肉类、乳制品**，以及种类繁多的**青菜、蔬菜和水果**。

在这方面，严格素食者和普通素食者可以选择的产品越来越多。用不着去专门的餐厅就能找到不同于传统的菜肴，享受西班牙美食。

# 葡萄酒之旅

## 葡萄酒文化

我们的葡萄酒也影响到西班牙料理的个性。西班牙有上百种葡萄酒原产地命名，你总是能够找到最适合你的一款。

种类繁多，产区分布在西班牙全国。当你在西班牙的葡萄园游览时，顺便可以寻找最适合你的口味的葡萄酒。

有多条路线供你选择，你可以品鉴葡萄酒，亲眼见证如何酿造，甚至在景色优美的葡萄园参加运动。

### 绿色西班牙

在西班牙北部，白葡萄酒占主导地位，其中的一些品种十分著名，比如 Ribeiro、Albariño或Txakolí。

了解我们的葡萄酒的最好方式是游览我们的葡萄酒主要产区，在任何一家酒窖品鉴好酒。



## 艾布罗山谷

在这里出产我们最著名的葡萄酒：**里奥哈 (Rioja)**。这里生产的红酒酒体厚重，味道浓郁。



## 杜埃罗山谷

用丹魄葡萄可酿造一流的红酒，但也可以酿造上乘的白葡萄酒。欢迎你来品尝一杯Ribera del Duero，一杯Toro或是Rueda好酒。



## 地中海海岸

这个地区的一种起泡酒脱颖而出，那就是Penedés的卡瓦 (cava) 酒。我们为它深自豪，对Jumilla或Utiel-Requena出产的葡萄酒同样引以为豪。



## 高原

西班牙拥有世界上最广阔的葡萄种植区，出产了一些重要的葡萄酒，比如**拉曼查葡萄酒**，著名的Valdepeñas葡萄酒亦或是让人惊喜的马德里葡萄酒。

## 安达卢西亚

当地气候极其适宜种植葡萄树，安达卢西亚的葡萄酒以**雪莉酒 (Jerez)**，为首，是你的餐桌上的理想选择。

## 埃斯特雷马杜拉

瓜迪亚纳河谷的葡萄酒、**阿尔门德拉莱霍**出产的气泡酒或手工制作的**皮塔拉 (Pitarra)**葡萄酒都会让你大吃一惊。



## 巴利阿里群岛

这是品尝当地葡萄酒**Pla i Llevant**或**Binissalem**的好地方。

## 加那利群岛

加那利群岛的火山土壤，造就了独特的葡萄酒，比如**Tacoronte** 或 **valle de la Orotava**。





## 地中海 饮食

**地中海饮食**超越了纯粹饮食的界限，成为联合国科教文组织命名的非物质文化遗产。它远不止一种平衡的营养膳食：而是一种影响我们的习惯和个性的生活方式。

它的关键要素之一是使用健康食材，比如橄榄油、豆类、水果和鱼。

此类膳食的另一个好处是保证可持续发展，因为它有助于推动当地的生产、消费和生态农业。总之，它是一种呵护我们的健康、同时呵护环境的完美方式。

# 什么是地中海饮食？



## 橄榄油

它是地中海饮食的支柱。在西班牙我们把它作为植物脂肪用于烹饪。

橄榄油健康美味，我们的土地盛产橄榄油，它是我们饮食的基础。



## 水果和蔬菜

极为重要，为我们的膳食提供维生素、矿物质和纤维。

每日食用是健康的保障。

美味清爽的水果，出现在西班牙全国各地的菜单上。



## 豆类和面包

豆类是地中海饮食的标志，小扁豆、大豆或鹰嘴豆根据时令可以炖也可以做沙拉。柔软酥脆的面包，在我们的餐桌上从来不缺。



## 乳制品

奶酪等乳制品就同样也是我们国家的特色产品，对补充蛋白质起到重要作用。



## 鸡蛋

鸡蛋是最简单的食品之一，同时也是烹饪方式最多样的食材之一。炒蛋、煎蛋、煮蛋、水煮荷包蛋.....

尽管最棒的烹饪方式是用新鲜鸡蛋做传统的土豆鸡蛋饼。



## 鱼

尤其是高脂肪鱼，是环绕我们的大海和大洋的完美馈赠。



## 葡萄酒

在一流的西班牙葡萄酒酒单上产品无数，不管你选哪一款都不会失望。



# 菜谱：蔬菜凉羹 (SALMOREJO)

大胆做一次西班牙厨师，做一道我国夏季经典凉汤。

如果你邀请五位朋友，你应准备以下原料：

- 西红柿 (1千克)
- 硬面包 (大约200克)
- 初榨橄榄油 (大约十到十二勺)
- 大蒜
- 一撮盐
- 一个煮鸡蛋
- 切丁伊比利亚火腿

用搅拌机粉碎西红柿，用一个过滤器去除外皮和籽。这会使你的蔬菜凉羹具有完美口感。

然后让**面包浸润**在西红柿酱中大约十分钟，然后**再次搅拌**这一混合物。

与此同时，加入**橄榄油和大蒜**，各种成分开始变成粘稠美味的凉羹。

**一道天然、健康的100%纯正西班牙菜，一定会让众人赞不绝口。**

我们几乎大功告成。尝一下**盐**是否合适，把凉羹盛在一个碗里。上面撒**切碎的鸡蛋**和**切丁火腿**，就可以上桌啦！



# 习俗

为了适应西班牙饮食，很重要的一点是了解我们的每日习惯和每一餐的典型菜肴：



- 8:00 一日之计在于晨，**早餐**对于充满活力地开始你的旅途的新的  
一天至关重要。
- 10:00
- 13:00 **吃小吃**的时间在我们的饮食文化中很关键。  
在午饭前坐下来吃盘小吃吧。
- 14:00
- 14:00 **午餐或中午饭**在西班牙被视为一日三餐中最重要的一顿饭。  
不要着急，慢慢品尝每一道菜。
- 16:00
- 18:00 傍晚时分，你可以休息片刻**吃点东西**。一杯热巧克力配小油  
条是很棒的选择。
- 19:00
- 21:00 **晚餐**是结束一天的理想选择，晚饭后你可以休息，为第二天  
的西班牙之旅储备能量。
- 22:30



## 小费怎么给？

和其他国家不一样，西班牙并没有设定小费的固定比例。你自己可以评价服务，根据你的标准按你认为合适的金额给小费。当然，小费根据用餐费用有所不同，但你自己决定数额。

# 小吃

## 西班牙美食享誉世界



我们最热爱的美食传统之一就是**吃小吃**。小吃变成了西班牙品牌在全球的标志之一，是一种品尝我们产品的美味和新奇的方式。

如果你到西班牙来旅游，应该去吃小吃。

吃小吃这一传统已有几十年的历史，它远不止是一种饮食方式。

小吃是小碟的开胃菜，通常作为餐前饮料的配菜。最常见的一种小吃就是西班牙土豆鸡蛋饼。在任何一家酒

吧，你都可以点这道小吃。不要忘了试一下哦！

如果你要去巴斯克地区，当地著名的传统就是吃**小吃 (pintxo)**，喝txikito酒。

*Pintxo*在很多时候是高级美食的微缩版，佐以名为txikito的小杯红葡萄酒或受欢迎的白葡萄酒txakoli，二者皆是毕尔巴鄂美食的典型代表。*Pintxo*也可以佐以小杯啤酒 (zurito)，意为半杯或少量啤酒。

我们的小吃名扬四海，西班牙和世界上的其他国家**在每年六月同时举办世界塔帕斯日** (Día Mundial de la Tapa) 。

通过这一活动，西班牙餐厅和厨师让世界了解我们吃小吃这一特色传统。这一活动是一个完美的机会，让大众能够品尝名厨制作的小吃，通过各式展览和与最有名的西班牙大厨的对话，加深小吃文化的了解。



把世界塔帕斯日放到你的日程上，你将发现西班牙的美食文化离你很近。





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain