

2019 Fall --- ESADE BUSINESS SCHOOL

電子報四：美食

統計四 黃浚赫

(有問題歡迎聯絡 huanghank2000@gmail.com | [IG](#) | [FB](#))

當初會選擇來西班牙交換的其中一個原因就是我很喜歡南歐食物，特別是西班牙料理，除了融入海鮮、番茄、蒜頭、肉類、橄欖油，也包括從米飯、麵類、馬鈴薯等等，相對來說較健康也跟亞洲飲食較為相似，儘管如此，還是常常會在外面餐廳吃到很鹹的食物，因此當你想換個口味時，自己煮是很好的選擇，尤其巴賽隆納到處都是超市、水果蔬菜攤，是省錢的好方法，以下介紹一些經典的西班牙美食。

1. Tapas

提到西班牙小點心 Tapas，第一個會立刻喊出來的就是 Patatas bravas(右下)了，微炸的馬鈴薯塊配上甜辣醬汁，十分涮嘴，再配上鴨肝牛排（左下）就會十分滿足，想吃海鮮的話可以點烤蝦或酥炸小魷魚，是很對味的下酒菜，最後配上一點番茄烤麵包，其實吃完這些 Tapas 就可以當一餐了，如果你還想品嚐主食的話，Paella 是你很棒的選擇！





2. Paella & Fideá

本身是很愛吃飯的人，因此 paella 一直都是我很熱愛的東西，做法不難，卻需要比較大型的鍋子，因此大家還是會選擇到餐廳去吃，品嚐過不同家後，從有名到不有名的店都會有一項問題，就是太鹹，所以通常也不會一個人點這個，通常都是 2~4 人會分著吃，然後搭配著其他的 tapas 一起享用，十分推薦愛吃飯和麵的人點這道菜，是很經典道地的美食。

